

МИРОСЛАВ ДОЧИНЕЦЬ

**МНОГІЇ ЛІТА.  
БЛАГІЇ ЛІТА**



Заповіді 104-річного  
Андрія Ворона -  
як жити довго  
в щасті і радості



Заповіди Андрея Воронова

*Для долгой и радостной жизни*

**«Мы имеем уникальный, осмысленный и пронизанный истинной духовностью уклад жизни одного человека. Человека обычной и одновременно необычной судьбы. Это не просто бесценные крохи приобретенных знаний и умений мудрого старца, это Система. Выстроенная на тонкой интуиции и выверенная 100-летним опытом, она с пользой послужит каждому, в том числе и большой мере и нам медикам. Наследие А. Ворона расцениваю как свежую струю в современную диетологию, валеологию, социальную психологию и человековедение. Это следует читать внимательно и вдумчиво и перечитывать, мелкими глотками будто пьешь живую воду»**

*Доктор мед. наук, академик В. Белоног.*

*«Десятилетиями я живу в одном месте. Делаю одну работу. Веду беседы с одними людьми. Сажусь за тот же стол в то же время и ем почти одинаковую пищу. Ложусь в одно время и в ту же кровать ... Проходят годы, но ничто не меняется - ни окружающая среда, ни я. Ибо не меняется моя душа. И это хорошо. Смотрю на образы деда, отца, на своих внуков и правнуков, и кажется, что я в этом мире был всегда. И буду вечно ...»*

**Андрей Ворон**

### **«Ворон - птица старая»**

Мир тесен, и не только в пространстве, но и во времени. Лет двадцать назад я, молодой журналист, поддавшись дачному лихорадке, начал тоже мордовать лоскут ежевики на Поповой горе под Мукачево. Когда пришло время сажать сад, меня выручил знакомый комсорг Толя. Привел в помощь своего деда Андрея, которому было за восемьдесят. Но я не успевал за ним, когда мы искали по опушкам саженцы-дички.

Еще больше меня поражала его нрав. Непостижимый глубинный покой взгляда с его внимательно-детским глаз. Говорил он мало, коротко, но в роскошной седой бороде всегда пряталась ласковая улыбка. Однажды в жаркий полдень он поднял голову и сказал: «Гроза будет». «Откуда вы знаете?» - Удивился я. «С Латорицы рыбой тянет». Я ничего не чувствовал,

еще бы - до Латорицы было минимум 3 километра. А через час Мукачево накрыла обвальная майская гроза.

Вечерами, уставшие от работы и жары, мы сидели под старым орехом и дед Андрей рассказывал мне удивительные вещи об уссурийских лесах, о калмыцких степях, про реку Печора и горы Алтая, про буйные поймы Колхиды. Где он только не бывал ...

С его скупых слов и комментариев Толи было очевидно, что судьба круто потрепала его. Учился в гимназии, семинарии. Дважды сидел. Один раз за то, что побил мадыарского жандарма, который приставал к его девушке. Вторично посадили коммунисты за кулачество. Скитался по миру, кем только не работал. Даже закончил лесной техникум в России. Впоследствии вернулся в Закарпатье, поселился у родственников в старой хижине. Жил с сада-огорода, мастерил по селам.

Мне Андрей Ворон признался тогда, что тоже пописывает немного. Опусов своих не показал, но несколько раз навещался в редакцию, принося подарки рябиновую настойку, сухофрукты, бутылочку масла грецкого ореха. Вспомнилось, как уборщица спросила его: «У вас такое свежее лицо. Сколько вам лет? » « Ворон-птица старая », - отшутился старик.

Потом Толя женился, уехал во Львов и забрал его туда с собой. Больше о них я ничего не слышал.

... И вот недавно на мукачевском рынке встречаю лысоватого коммерсанта, в котором узнаю Толю. Объятия, рюмка, воспоминания. И среди прочего я узнаю, что в прошлом году (на 104 году жизни!) Умер дед Андрей. Укреплял после паводка погреб и его привалило землей. Осталась после него чемодан списанных тетради. «Я привезу тебе; Ты человек книжный. Может найдешь что-то интересное », - пообещал Толя.

Так и было. Через две недели я погрузился в причудливое кружево химического карандаша. Записи наблюдений за природой, впечатление от увиденного и услышанного, присказки, молитвы, нехитрые стишки и ценные маленькие секреты-советы, что творят целостный кодекс осознанного долгожительства.

Первые публикации об этом в прессе имели значительный и длительный резонанс. Многие признавались, что прочитанное чрезвычайно

заинтересовало их и побудило задуматься над своей жизнью. Все были единомышленны в одном: записи Андрея Ворона хотят прочитать в полном объеме, а еще лучше - в отдельной книге. А Общество врачей - натуропатов из Будапешта планирует перевести ее на венгерский.

Я тщательно отбирал из всех тетрадей все мудрые мысли, отредактировал и систематизировал их. И вот предлагаю эту книгу на суд читателей. С первого взгляда может показаться бессистемность изложения и повторяемость. На это мы пошли сознательно, сохраняя тональность первоисточника и акцентируя важность для автора на некоторых постулатах. В разрозненных по времени записях он не уставал повторять в разных вариантах одни и те же советы - о способе питания, физиологии и духовных основах жизни. Каждый совет нам казался ценным и пророческим.

*Мирослав Дочинец*

### **Живи в поте лица**

Прислушайся к тому, что нам завещано: «В поте лица будете есть хлеб свой». Это не наказание, это требование, предписание. Ежедневный хлеб (еду) надо заслужить. Необходимо каждый день совершать какое-то усилие - до пота. Или работа, или быстрая ходьба, бег. С потом выйдет недобрые соли и недобрые нервы. Вы заметили, когда мы больны или очень взволнованы, нас обливает потом. Тяжелую работу немощные могут заменить постом. Та же помощь.

Научись видеть вокруг всё живое и радоваться всему - траве, дереву, птицам, животным, земле, небу. Всматривайся в них добрыми глазами и с внимательным сердцем - и откроются тебе такие знания, которые не найдешь в книгах. И увидишь в них себя - укрощенного и обновленного.

Возьми за обычай хоть по несколько минут во всякое время постоять босиком на земле. Давай телу землю, пока она сама не позвала его.

Ищи случай побыть у воды. Она снимет усталость, очистит мысли. С водой надо разговаривать, ибо она говорит с тобой. Каждое утро хорошо

облиться водой. Сначала горячей – чтобы разогреть спящую кровь. Затем холодной – чтобы закалить жилы и нервы, разбудить сердце. При этом проси: «Смой с меня всё греховное, болезненное, мнительное и лукавое. Дай мне силу, здоровье и спокойствие ».

Я редко прибегаю к мылу (никаких шампуней , зато не отказываю себе в парилке. Слепил себе из глины большую печь. Сжигаю ветки, листья, живицу. Когда это выгорит, влезая в Черинь (площадка над сводом русской печи), ложусь на деревянную решетку. Парясь, обтираюсь кукурузной крупой и мочалками из сена. Хорошо размягчает кости, чистит кожу и вымывает нечистую соль.

Пей чистую воду, где только можно, не дожидаясь жажды. Это первое лекарство. Куда меня судьба не вела, я прежде искал колодец, источник. Не пей сладкой и соленой (минеральной) вод из бутылок. Первая разъест печень, вторая замурует сосуды.

Соли старайся избегать. Для мужчин есть три опасности : соль, сахар и белый хлеб. Еще и четвертая опасность – это водка. Это не твоя еда и не твое питьё. В земных плодах и зелени достаточно соли и солода. А мед принимай без опаски и радушно. Натощак с водой. И увидишь, что голова твоя будет светлой, а тело легким.

### **Питательные овощи те что согреты солнцем**

**Итак, соль** не употребляй. Но хорошо держать ее там, где живешь и спишь. Всю жизнь под моей кроватью, где изголовье лежит котомка соли. Хорошо дышится и хорошие сны. Этому научил меня немецкий доктор в лагере.

**Ежедневно** на твоём столе должны быть овощи. Питательные те овощи, которые согреты и наполнены солнцем. На первом месте - свекла, нет на земле лучшей пищи. Затем - фасоль, тыква, ягода, морковь, томаты, перец, шпинат, салат, яблоки, виноград, сливы ...

**Мясо**, если хочется, кушать можешь. Но редко. НЕ ЕШЬ свинину, не одного человека она отправила на тот свет. А вот тоненький ломоть сала пойдет на пользу. Но не копти его. Зачем смолу употреблять ...

**Плохая еда** - колбаса, жареный картофель, печенье, сладости, консервы, маринады. Моя еда - это крупы, фасоль, зелень. Хищник наелся мяса - едва ползет, ленивый. А конь от овса весь день воз тянет. Саранча питается травой от того силы имеет летать.

**Если на столе рыба** - ты пан. Рыба очищает и молодит, как и вода, откуда она пришла. Знак рыбы носил Иисус. Рыба, сухой ржаной хлеб, овощи - лучшие тебе угощения.

**Все, что растет** в твоём саду, - тебе на здоровье и в пищу. Каждое растение, за которым ухаживала твоя рука, вдвое питательнее, чем купленное. Я радуюсь им, как детям. И они это понимают. Растение угадывает и даёт нам то что нам не хватает.

Каждый овощ по мере зрелости укладывай в пивной в посуду с водой, пусть там киснет и наброджуеть молодильные силы. А зрелые плоды-падалицы и ягоды суши на чердаке, а потом вари из них компоты. Зимой это спасет тебя от слабости и простуды. Мужчине после 50-ти компот из груши-дьячка нужно пить как можно чаще.

**есть лучше по горстке**, но часто. Чтобы меньше есть, пью много воды и компотов, ем грубую пищу и сырые овощи. С вечера четверга до вечера пятницы ничего не ем, только пью воду.

**Пост** - крупнейшая благодать. Ничто не укрепляет и не молодит меня так, как пост. Кости становятся легкими, как у птицы. А сердце веселое, как у парня. С каждым крупным постом я молодеет на несколько лет.

Но не есть мяса - не пост. Не «есть» ближнего - вот первый шаг к посту. Пост - это не традиция, не библейское предписание, не жертва Богу. Это проявление любви к Богу. Так как она важнее и больше чем любовь к вкусным блюдам, питьям и развлечениям ...

## Не делай из людей себе ни врагов, ни друзей

Солнце всходит и заходит - для тебя. Работа спорится после восхода солнца. Привыкнешь к этому и будешь крепок телом и здоровый духом. А мозг лучше отдыхает и светлеет в вечернем сне. Так поступают монахи и воины. И имеют силу служить.

Хорошо среди дня вздремнуть полчаса навзничь, чтобы кровь освежила голову и лицо. Плохо спать после еды, потому что тогда кровь становится густая и жир оседает на сосудах. Мужчина раньше стареет, гаснет память.

Меньше сиди, но спи вдоволь. Пожилой мужчина, который не работает, должен ходить каждый день по 2-3 часа в любую погоду.

Старайся больше быть под открытым небом. Приучи себя жить в прохладном помещении. Достаточно, чтобы ноги и руки были в тепле, зато голова - в прохладе. Тело чахнет и стареет от тепла. В Уссурийске лесах я знал старого китайца, который всегда ходил в ватной одежде, зато в хижине почти никогда не топил.

Здоровым и пожилым (если не пост!) Не помешает капля вина или глоток чистой водки. Но не более, чем на палец-два на стакан. Так, чтобы только рот сполоснуть. Лучше употреблять настойку на хрене, чесноке, паутине, боярышнике, калгане. А не хочешь пить - ничего не потеряешь.

Потребление большого количества алкоголя – это потеря всего. Будь всегда в таком состоянии, чтобы Богу не было мерзко смотреть на тебя.

Слабое, мерзлявое тело укрепляй травами. Горстку трав, ягод, листьев, веток смородины, малины, земляники запаривай кипятком и пей целый день. Зимой от этого большую пользу получишь.

Не забывайте об орехах. Орех похож на мозг наш. В нем сила для мозга. И сила мужская. Хорошо ежедневно употреблять чайную ложку орехового масла.

Если имеешь хорошую женщину, радуйся. Это подарок небес. НЕ сходишь со многими женщинами - это для тела мерзость, и для души истощения. Чары женские мимолетны, а туман в глазах долго стоит. Если нет женщины, не переживай. Это второй подарок судьбы. Так больше

приблужишься к небесам. Ибо мало какая женщина наставляет мужа на благородное дело.

### **Через поле смиренное придешь к тихой воды**

Вслушивайся в сердце и тебе откроется, для чего ты «призван», в чем мера твоего назначения.

С людьми будь добр и внимателен. У каждого из них, даже пустого, можно чему ни будь научиться. Не делай из людей себе ни врагов, ни друзей. И тогда не получишь от них хлопот.

Воспитывай волю ума и спокойствие души. Это - счастье.

То, что тебе предназначено, будет дано. Только научись смиренно ждать. То, что тебе не надлежит иметь, и ждать не следует. Пусть душа будет легкой.

Не верь в предрассудки, звездочётам, не прибегай к ворожбе. Держи душу и сердце в чистоте.

Когда на душе плохо, надо много ходить. Лучше полем, лесом, над водой. Вода понесет твою грусть. Но помни: лучшее лекарство для тела и души - пост, молитва и физическая работа.

Начинай и совершает день с благодарности. А перед отходом ко сну доверчиво вручай Господу свою душу до нового дня.

Принимай радости и невзгоды с благодарностью. Все это милость Божья. Даже испытания. Бог никогда не посылает больше, чем мы можем снести. **Чем большие испытания, тем больше от тебя хотят.** Через поле смирения придешь к тихой воде. Благодать будет наивысшей тебе заслугой.

В тихий час садись в одиночестве и созерцает мир природы, пытаясь раствориться в нем. И сердце нальется спокойствием.

Каждая утренняя заря для меня будто новой жизнью. Стараюсь, чтобы каждый день оставил после себя любовно сделанное дело, приобретенное знание, какое либо хорошее усилие над собой. Так за годы, десятилетия я перекраиваю себя заново, так зародил я в себе нового человека. Хотя в молодости не было греха, который бы меня не обременял.



Сейчас я советую тем, кто курит, пьет, гуляет, злословит, прибегает к денежным играм, - не отчаивайтесь. Достаточно искоренить один порок, а остальные десять исчезнут. Только прислушайтесь к своей душе. Все хорошие законы записаны там.

### **Пить или не пить?**

Славяне вообще слабы и имеют склонность к питию, хотя это порок пришел к нам на тысячу лет позже, чем к азиатским и южным народам.

Пить спиртное в малой степени можно, но пользы от этого никакой. А потерь и хлопот может быть много. Разумнее поступает тот, который почти не пьет. Хуже всего воздействует алкоголь на человека который пьет редко но по много. Большие дозы спиртного разрушают.

Если пить, то что? Водка возбуждает кровь, туманит разум и отбирает силы. Пиво вялит мозг и долго бродит в теле. Вино в небольшом количестве веселит сердце и греет тело.

Потребление спиртного до двенадцати лет - на срам. После двадцати лет - во вред. К 30 лет лучше не пить вообще. В преклонном возрасте, с умом, можно позволять себе стаканчик. Многие мои ровесники говорят, что это им скорее на пользу, чем во вред. Здесь каждый сам себе хозяин..

Если куришь, брось сразу и навсегда! Это будет первой крупной победой твоей. За ней, увидишь, будут другие преодоления. Ибо самые радостные победы это победы над собой.

### **Камень который катится, мхом НЕ обрастает**

Не попрекай нужду, несчастье и неудачи. Это твои лучшие учителя. Я замечал, что в лагерях, где было голодно и холодно, люди были очень здоровыми и крепкими духом.

Будьте как вода. Нету преград - она течет. Возникла запруда - она остановилась. Прорвалась плотина - опять течёт. В круглой посуде она круглая, в четырехгранной-четырёхгранная. Потому она и самая сильная. И дерево живет, пока гнется. И ты будь гибким и мягким. И телом, и душой.

Принимай всё, что выпадает тебе в жизни, как больные принимают лекарства. Исцеление тела - вот смысл этих лекарств. Принимай смиренно

всё, что с тобой происходит, даже хуже, потому как смысл горьких обид - это духовное здоровье и целостность жизни.

Не бойся смертного часа. Это же только зов от земной жизни. И ты всегда должен быть готов отдать Богу то, что от него получил.

Больше двигайся. Камень который катится, мхом НЕ обрастает. Хлопоты нас держат на земле. Не уклоняйся от них, но и не дай им на собой господствовать. Никогда не бойся начинать изучать новое дело (учение) - обновись сам.

Мы удивляемся, почему так легко плавает рыба в толще воды ... Почему так легко летает, почти не махая крыльями, птица в воздухе .. ... Потому что они знают свой ритм - чередование силы и спокойствия. Всю жизнь этому надо учиться и нам, осознанно вслушиваясь в каждую клеточку - чего она хочет. А лучше всего это делать при ходьбе пешком. Научись владеть своим ритмом - и будешь, как рыба в воде, как птица в небе. И все задуманное осуществится, а жизнь будет легкой.

Посещай церковь, помогай людям, навещает знакомых, не забывай о родственниках, путешествуй пешком по окрестностям, читай ежедневно мудрые книги, сам записывай свои мысли ...

Я никогда не был на курорте, ни воскресенье не пролежал. Мой отдых - это смена занятий. Нервы отдыхают, когда трудятся руки. Тело набирается сил, когда работает голова.

Меня спрашивают молодежь: «Дед, не надоело вам столько жить?». «Нет, это не моя печаль. Но мне все равно, проживу я 100 дней, или 100 лет. Я одинаково проживу их в тихой радости, угадывая каждую минуту, что от меня ждет Бог. Я смотрю на мир Его глазами. Его ушами слушаю ».

### **Здесь мой клад, тут мое сердце**

Каждый привязан к той земле, где пришел в мир. Где родился, там и пригодился. Стебель там лучше растет, где упало семя. Так и человек. Небесам было угодно, чтобы на этом месте и в это время из одной семени отца ты родился. Поэтому ты не сирота и не ничтожество в этом мире, а - избран. Бог дал нам через своего Сына все.

Не забывал, что в тебе растет большое дерево рода. Хребет духа твоего. Проникай внутренним зрением к его корням и поднимайся живыми соками вверх и вверх ... Поминай умерших и погибших родственников и близких, прося для них блаженного покоя и прощение грехов, которых они допустили в этом мире. И они помогут тебе оттуда.

Хорошо, если есть возможность посмотреть мир, путешествовать. А если не получается путешествовать – то ничего не потеряешь. Все миры можно в себе увидеть, все знания можно открыть в себе. Схимник в темной пещере познаёт мудрость мира. Заглядывай в себя - как в колодец. С внимательным спокойствием и чистыми помыслами. И утолишь душевную жажду.

Хорошо, если там, где живешь, есть открытое пространство. И глаз не цепляется за ограды, хлева и т.д. Ограждением должны быть деревья, кустарники или поперечные жерди. Такое ограждение умеет дышать, не запирая тебя. Такие жилища выбирали наши предки. Если этого нет, чаще выходи на природу. Чтобы глаз и душа отдыхали.

О таких, как я, называют «мировой человек», Много земель я исходил, на пяти морях бывал, жил в теплых и холодных краях, но милее чем Закарпатье не видел. Недаром его называли Серебряным. Серебро-металл чистоты, здоровья и мудрости. Потому и поселился я тут на старости. Здесь мое сокровище - сад, винный погребок, колодец, мастерская и шкаф с книгами. И тут моё сердце.

Общайся с молодыми - и сам молодым будешь. Не осуждай их, а понимай. Не поучай, а учи, когда знаешь чему. Ведь нередко молодежь и умнее, и честнее, и добрее нас. Только душой слабее, её надо крепить. Будь моя воля, я бы до управления пускал только молодых. С ними и старым жилось бы легче.

### **Открой сердце Духовное**

Не проси мало. Проси велико. И получишь более малого.

Не хитри со всего извлекать выгоду, а старайся, чтобы самому быть полезным. Лоза, которая не родит, скоро усыхает.

Не будь зубоскалом и пересмешником, но будь веселым. Бог любит радостных верующих.

Усилия тела должно быть продуктивным. Тогда природа даст тебе силу. Заядлые спортсмены свою силу только расточают, потому что усилия тела их тщетны, энергия пуста. А люди, работающие в поле, в лесу, на стройке, в основном крепкие до старости.

Всякое начатое дело всегда завершай, хоть бы и не было с того дела ожидаемой благодати. Кто имеет волю, тому судьбу дана.

На все имей свою точку зрения. На все отвечай «да» или «нет».

Всегда иди вперед. Помни, что ты все время в дороге.

Во всем новом, даже в беде, ищи что-то полезное и поучительное для себя. И найдешь.

Как сам обновляешься каждые 7-8 лет, как телом, так и духом. Так не отказывай себе, если судьба посылает новое дело, новую дорогу.

Открой сердце Духовное и оно поможет в немощах твоих, подскажет как молиться, как поступать, как выйти из беды, как победить обстоятельства. Ибо как говорил святой Павел: «Если Бог за нас, кто против нас». Бог всегда с нами, и за тех, кто открылся и доверился ему.

## **Молитвы Андрея Ворона**

### **Утренняя**

(Отче наш) Господи Иисусе Христе, Ты дал мне хорошую ночь, дай мне и хорошую день. Укрепи мой дух и мое тело, оберегай меня от всяких бед, напастей, болезней и искушений житейский.

Дай мне здоровье душевное и телесное, дай покой моей душе, доброту, чистоту, простоту, кротость и достоинство, умеренность и скромность моей жизни. И радость от жизни - высшего Твоего дара. Удовольствие и удовлетворение от работы, которую выполняю.

Тебе одному верю и служу, кланяюсь Тебе и надеюсь, что и впредь не оставишь меня в трудный час, как до сих пор не оставлял меня своим вниманием и милостью.

За Тобою я как за стеной - спокойный, сильный, добрый, мудрый, трезвомыслящий, трудолюбивый и работоспособный, и успокоенный во время отдыха.

От Тебя в моей душе огонь любви, мира и доброты.

Господи, дай мне силу пережить усталость дня и не обидеть души ближнего своего. Управляй моей волей и мыслями моими. Пошли через Духа святого моей душе много света, покоя, мира и радости. Дай мне с искренним спокойствием и мудростью встретить всё, что я сейчас увижу, узнаю, услышу и почувствую. Пусть это пойдет мне на познание самой Твоей истины, Господи. Аминь.

### **Вечерняя**

(Отче наш) Господи Иисусе Христе Сыне Божий. Покорно благодарю тебя за еще один день, который ты мне подарил. За то, что укреплял меня и оберегал от всякого зла. Прости меня за вольные и невольные грехи, которыми я за день огорчил Тебя из-за своей слабости, глупости и несовершенства.

Остаюсь за Тобою, как за стеной, и вручаю в Твои руки мою душу.

Крест под себя стелю, крестом укрываюсь, крестом кланяюсь и все зло от себя отгоняю.

Господи, прости меня грешного и благослови. Аминь.

### **В трудную минуту**

Господи Иисусе Христе Сыне Божий, помилуй меня грешного.

### **Ангелу-хранителю**

Милый мой Ангел-хранитель. Покорно благодарю тебя за то, что был со мной до сих пор. И прошу тебя впредь быть при мне. Оберегай меня и мою семью от всевозможных бед и напастей. Научи меня гармонии души и тела.

Будь посредником между мной и Богом. Если Господь Бог сподобится позвать меня на суд праведный, помоги прийти достойно и как положено. Аминь.

### **Советуйся с Ангелом-хранителем**

Чаще вспоминай его и советуйся с ним. Спрашивай его, что смущает тебя. И ответ придет обязательно - в неожиданной мысли, в разговоре, через незнакомого человека, книгу, газету, другое.

Не имей сразу несколько крупных желаний. Вместе преодолевают лишь одну вершину.

Не суетись. Будь собранным и всегда помни, что хочешь. Тогда научишься выбирать главное среди мелкого.

*Не бойся обстоятельств, особенно тех, которые от тебя не зависят.* Часто Ангел-хранитель спасает нас от большого несчастья, оставив несколько мелких неприятностей. Они для науки и терпение.

Не ходи против течения. Не трать напрасно силы, когда почувствуешь, что всё против тебя. Это не твоё время. Лучше переждать. Кто идет против обстоятельств, делается рабом их. А кто покоряется им, становится их господином.

От ошибки и бедствия тебя всегда предупредит что-то или кто-то. Только умей это распознать и не бери это проявление на смех.

Держи рот на замке. НЕ похваляйся успехами. Никогда и никому не говори о серьезных планах громко. Для этого у тебя один слушатель и советчик - Ангел-Хранитель.

Не гони лошадей. Иди по жизни размеренно, спокойно. И туда, куда тебе предстоит прийти, придешь вовремя.

Не читай разрушительных книг, не смотри такие фильмы. Хотя их и выдают за модные. Кроме смятение души и ума, ничего они не несут. Особенно детям.

## Золотые советы Андрея Ворона

Не переедайте! Голодный зверь хитрее и проворнее сытого человека. С горстью фиников и кружкой вина римские легионеры бежали в полной амуниции 20 километров, врезались во вражеские ряды и сражались полдня без передышки ... А от пресыщения и разврата патрициев римская империя пала.

Лучшее и самое здоровое для человека жильё – сделанное из глины. Из того, что и сама слепленная. Хуже всего - из бетона, в котором металлическая сетка.

Не надо далеко ходить за лекарствами. Природа нам подготовила их в соседстве. Вербa - одно из первых растений, оно после всемирного потопа первой зазеленела на берегах. Не счесть, от чего помогает верба: головная боль, невралгия, неврозы, ревматизм, печень, желудок, подагра, простуда..

Столовую ложку измельченной ивы залить 0,5 л кипятка и варить на слабом огне минут пять. Настоять. Пить по столовой ложке трижды в день.

Свежие листья прикладывать к мозолям. Порошком из коры засыпают раны и останавливают кровотечения. С отвара коры или веточек делают ванны для ног от варикозного расширения вен, при экземах, фурункулезе, потливости, облысении.

Несколько веточек освященной в церкви вербы посадите на подворье, чтобы деревья оберегали дом от злых сил. С ее веточек потом можно варить отвар для больных животных.

Живите там, где чистый воздух. Если это не удаётся, хотя бы чаще бывайте там где чистый воздух.

После ужина я еще полчаса прогуливаюсь по саду.

Когда принимаете пищу, не запивайте её. Не пейте ни до, ни после еды.

Чтобы не ходить с ребенком по больницам и аптекам, отдайте его в руки Природы. С малых лет научите ступать по земле босиком. Это сильнейшая закалка. Обгорел ребенок на солнце - это пойдет на пользу, укусила оса или муравей - тоже хорошо, ужалился крапивой, искупался в прохладной

воде, поцарапался колючкой, съел падалицу в саду - значит, закалился от недугов, стала крепче телом, сильнее духом.

Когда режете овощи ножом, они частично теряют земную силу. Лучше их есть и варить целыми. Лук вдвое полезнее, если его раздавить руками или деревянной дощечкой.

Не обязательно пить магазинный чай . Для меня лучшая заварка - из молодых веточек груши. Такой чай очень ароматный и лечебный. Выводит соли и лишнюю воду, снимает боли и воспаление суставов, добавляет мужской силы. Кипятите молодежи грушевые побеги 10-15 мин.

Я только раз в Сибири был в больнице, когда мне перебило ногу. Зато в аптеке не был никогда. Лечусь сам и лечу других. Лекарства эти очень простые, дешевые и доступные. Например, вода. Она освежает мозги, укрепляет сердце и успокаивает нервы. Заметьте: не просто какой-то напиток, а только чистая вода. И не менее литра ежедневно, а лучше 2 литра. А кофе, чай, сладкие напитки, пиво подтачивают сердце.

Ходить много надо. При хождении подошвы трутся и питают этим мозг.

Чтобы не допустить грипп в ваш дом. Для этого необходимо лишь нарезать мелко чеснок и лук и положить на полотенце во все уголки дома. И обязательно у входной двери. Плохой вирус не зайдет в ваш дом.

Если вы устали, появилась слабость, болезненность, просто дайте организму отдохнуть. Пусть проще станет ваше питания. Для этого нужно есть какое-то одно блюдо в течение дня. На следующий день – другое блюдо. И так хотя бы неделю-другую.

Если в доме нет ни лекарств, ни денег, а вы заболели, ничего не бойтесь. Попросите хорошего человека, а еще лучше ребенка, чтобы он принёс вам веточек вербы. Измельчите их и заварите чай. Этот золотистый напиток пахнет летом и вашим детством. Он одолеет простуду, снимет озноб, очистит тело и успокоит душу. Это природный аспирин и анальгин.

НЕ перерабатывай. После нескольких дней тяжелой работы - отдых.

Лук помогает от всех болезней. Мелко нарезанную луковицу залить бутылкой спирта. Настаивать 3-е суток в темном месте, процедить и пить с



водой по 15-20 капель трижды в день до еды. Такая настойка стимулирует работу всех органов.

Лекарства из лука. Луковицу натереть на терке и залить пол - литром горячего молока. Настоять в теплом месте. Вечером перед сном выпить одну половину, а утром натошак, вторую половину.

Человек, живущий с двумя женщинами (имеющих любовниц) умирает намного раньше, чем его женщины.

Если человек принимает ежедневно хотя бы треть стакана сока или пюре из тыквы, то долго будет чувствовать себя сильным. На этот счёт дам еще одну подсказку - не носите тесного и теплого нижнего белья. Природа так построила человека, что его половые органы выступают из тела. Поэтому они всё время должна быть на холоде, на воздухе.

Наши родители хорошо знали: для хорошего здоровья человеку следует употреблять сало с луком, а в пост - кашу или фасоль с маслом. И обязательно - лук. И ежедневно. Лук дразнит язык и желудок. А значит - и мужа.

Груша - плод для мужчин. Но лечебная груша только та, что пахнет. К тому же она понижает давление. Нельзя есть гнилых груш.

Мы забываем, что лекарства растут из земли. Например, гречка. Она нормализует давление, помогает при сахарном диабете. Гречка заменит больному и картофель, и хлеб. Всем, кто болеет склерозом, ревматизм, артрит, также нужно включать гречиху в свое меню. Гречка укрепляет сосуды и очищает глаза.

Для понижения давления самое лучшее - сельдерей, клюква, грейпфрут.

Ценнейшие орехи - незрелые. Они содержат витамина в несколько десятков раз больше, чем высушенные. Поэтому не ленитесь незрелые зерна почистить и залить медом, сиропом, водкой. Это - ваша аптека.

Клубника хорошо очищает все внутренности, освежает тело.

Вишня и черешня очищают кровь.

От малины прибудет кровь, укрепятся ногти и волосы.

Персики следует есть, когда нет аппетита.

Сухие абрикосы - чудо для сердца. Когда оно слабое, пейте из них 2-3 чашки компота ежедневно.

Какое чудо - калина. Моя баба считала её лучшим лекарством и вкуснейшим лакомством. Любила песню петь "Ой, не сама, не сама калинку ломала. Ломал ее мой миленький, я лемм пригибала... "

Вот самый простой и лучший ее рецепт из калины. Две столовые ложки измельченных цветков, листьев, веточек, ягод залить двумя стаканами кипятка, закутать и три часа настаивать. Затем процедить. Пить по полстакана 4 раза в день. Помогает даже от рака. Кроме всего, от этого калиновой чая у женщин надолго сохраняется девичьи грудь. Настой калины дают больным, у которых фурункулы, экзема, различные высыпания на коже. Девушкам хорошо смазывать соком ягод лицо, выдерживать 20 минут, а затем умыться холодной водой.

Чесноком, хреном, калиной, лимоном обезопасите себя от всякой заразы.

Дыня полезная круглая, с гладкой кожей.

Чудо-ягода - смородина. Черная - для витаминов, красная - для крови, белая - для почек. Ежедневно потребляя их, через месяц можно для тела столько хорошего приобрести, сколько за год никакими лекарствами не сделаешь.

Без смородины трудно выкормить здорового и сильного ребенка. Просто невозможно. Это как естественные дрожжи для его развития и роста.

Несколько ложек смородины в день - и ребенок будет иметь и аппетит и хороший сон, и хорошее настроение. И расти на глазах будет. Смородиной выводят из организма всё ядовитое, гнилое, мертвое. Смородина - ягода древних мудрецов.

Виноградом надо наесться на целый год вперед, потребляя осенью ежедневно по две грозди. Когда давите из него сок или вино, горстку ягод нужно бросить на землю, чтобы набрались «соли земли».

Хотите долго оставаться молодым и долго жить? Раз в неделю устраивайте себе орехово-яблочный день. Утром приготовьте 8 яблок и 8 орехов. Примерно каждые 2:00 съедайте по одному яблоку и ореха. Чтобы в течение дня желудок был занят.

Не знаящи говорят, что огурец - это только вода. Это не так. Ешьте ежедневно все лето огурцы и заметите, как за сезон у вас побелеют зубы окрепнут ногти, волосы станут блестящими. А желудок будет работать, как часы.

Очень важно пить воду из источника и колодца губами. А также, извините, справлять малую нужду на землю в поле или в лесу. Так ваше тело подзаряжается земным электричеством.

В арбузе целебный только белый слой, между мякиной и кожурой. Этим можно любые камни выгнать.

Калину держу на перекладине над столом всё время. Чтобы каждый раз бросить несколько ягод в рот. Целебная сила в ней от декабря до апреля.

Вырубая разросшуюся ежевику в саду, оставьте кустик. Прикладывайте ее листья к ранам или язвам. Если рана большая, выдавите на нее из листьев сок. Лучше лекарства от этого нет.

При температуре и лихорадке выпейте горячего чая из сушеных листьев и ягод ежевики, закутайтесь, чтобы пропотеть. Дышать станет легче, температура спадет. Полегчает на душе.

Ничто не поможет так от зубной боли, воспалении печени, почек, кишечника, как цветы и ягоды бузины.

Диабетиков мучают инсулином. Но ведь раньше его не было - и жили люди. Ешьте много капусты, как кролики.

При болях и воспалении очень поможет тёрн.

При бесплодии помогут огурцы, щавель, роза.

Зубы у меня крепкие и здоровые, так как постоянно жую можжевельник, сосу сушёную землянику.

Многие ем лука - сырого, вареного, жареного. Лук старость отгоняет.

Самое питательное мясо - из цыпленка и индейки.

На Дальнем Востоке мы никогда не имели цинги, поскольку буряты научили нас потреблять настурции, зверобой, подорожник и веточки

лимонника. С тех пор я всегда сею настурции во дворе и готовлю из ее листьев салат молодости.

Ешьте больше **горького**, а сладкого лучше не есть вообще. Можно немного шоколада, черного.

Целебные сладости получаются из айвы. *Нужно разрезать плоды на половинки, выдолбить сердцевину, насыпать туда сахара - по столовой ложке. Айву выложите на противень вверх надрезом и залейте сахар красным вином. Далее плоды надо держать в духовке добрый час. Когда айва запечётся, то вино будет густым и зеленым. Это блюдо хорошо очищает организм, укрепляет сердце и сосуды, поддерживает печень и поджелудочную железу. И вкуснее вредных конфет.*

Виноград подобен женскому молоку. Может, поэтому так быстро растут дети, которые едят его вдоволь. Если виноград не доступен, можно изготовить виноградный квас из листьев винограда. Этот напиток не только вкусный, но и исцеляет желудок, печень, поджелудочную железу, почки, выводит лишние соли, нормализует давление. *Перекрутить на мясорубке листья винограда – пол-литровой банки. Положить их в трёхлитровую банку, залить перекипячённой теплой (не холодной и не горячей) водой, добавить стакан сахара, размешать, закрыть крышкой и поставить в теплом месте. Через сутки крышка "выстрелит". Теперь банку накрываем тканью. Ежедневно помешивать палочкой по часовой стрелке, обогащая квас кислородом (хорошо при этом читать молитву). На четвертые сутки квас процедить, разлить в стеклянную посуду, добавить изюм. Если не найдете листья винограда, то квас (потому же рецепту) можно сделать из листьев ежевики, смородины, малины.*

Квас из березового сока научила нас делать еще прабабушка. Косари его брали с собой в жару. Квас пили, как лекарство, когда ломило в суставах, при подагре, камнях в почках и мочевом пузыре, от экземы, лишаяев, фурункулов, цинги. Очень помогает он после зимы или после болезни, когда надо восстановить силы, при общей слабости и ангинах. Хорошо его пить тем, кто имеет сыпь или лишай на коже. Березовый квас я готовлю так. *В посуду с березовым соком кладу прожаренные куски ржаного хлеба. Через двое суток добавляю кору дуба, можно и вишневые, малиновые и смородиновые веточки. От них будет хороший аромат и винный цвет.*

*Посуду закрываю, и через две недели квас готов.* Пейте на здоровье, потому что это действительно здоровый напиток.

Плохая еда -- картофель, особенно жареный. Украинцы едят много картофеля, хлеба, мучного, сала - и живут недолго.

Я заметил, что больше всего долгожителей среди адвентистов. Они почти не едят мяса и не пьют спиртное. А главное - веруют.

Рассол (сок квашеной капусты) - самые доступные лекарства от сахарного диабета, болезней печени, желудка, поджелудочной железы, нервной системы. Он подстегнет эти органы к работе и оживляет всё тело.

Ежедневно я съедаю хоть ложку-две квашеной капусты. И вам так советую

Я не отказываюсь от яиц. Это - «золото в скорлупе» (от домашних кур).

Яйца пью сырыми.

Когда почувствуете, что организм быстро устает, что вас всё раздражает, работа, как говорится, из рук валится - это значит: надо принимать морковь два-три раза в день. Так восстановите силы.

Если слабеют и выпадают волосы, это неспроста. Видимо, больна поджелудочная железа. А если нездоровая еще и щитовидная железа, то вы скоро облысеете. Начните употребляя семена укропа. От этого поджелудочная железа заработает хорошо. Сами волосы можно укрепить самшитом (лат. *Víxus*) и зеленым плющом. Отваривают веточки и листья и промывают голову, втирая легонько в кожу отвар вечнозеленых кустов. А волосы хорошо мыть домашним яйцом. Для жирных волос лучше белок, а для сухой - желток. И тоже втирать в кожу головы. Волосы будут густыми, длинными и блестящим, как плющ.

Женщинам советую есть постоянно орехи и печень - морщины не скоро появятся.

Где я жил, там изучал местные языки и даже читал на них. Знаю шесть языков. Все вычисления делаю в голове, запоминаю все даты, где, что, когда и с кем был. От этого память хорошая. Свою память муштрую, вспоминая стихи, молитвы, сказки и присказки, которые слышал еще от своих дедов.

Если болят суставы и поясница. Две столовые ложки измельченных веточек вербы и столько же сирени (или коры из них) перемешиваем, добавляем одну столовую ложку лаврового листа и заливаем 0,5 л водки. Настаивается три недели. Тогда добавляем 50 г камфарного спирта и один стручок красного перца. Этим натирать больные места.

Сплю на жестком ложе. Для голова маленькая подушка, набитая душистыми травами - тмин, чабрец, душица, мята, лаванда, толченая валериана. Укрываюсь легкой солдатским одеялом. Никаких пуховых перин. В перьях всяческая зараза заводится.

Старческие болезни глаз лечите натертой морковью.

Некоторые удивляются, как я могу все время есть такую пресную, грубую и невкусную пищу. Да нет, мне вкусно. Ибо почти все, что ем, сдабриваю простоквашей, соком помидоров, медом, чесноком, горьким перцем (стручковым, чабрецом, базиликом, мятой, душицей, кориандром, укропом, петрушкой). Поверьте, с ними и печеная картошка, и вареные каштаны, и кукурузный токан едятся как деликатесы.

Если вы храпит, нужно укреплять мышцы горла утром и вечером повторять звук "И", напрягая горло, язык и шею.

Летом простоквашу наполовину разбавляю холодной водой. Прекрасно утоляет жажду.

Из жидких блюд я ем только супы из фасоли (никаких бульонов).

Не забывайте, что не вымытый после еды рот - это все равно что невымытая ложка.

Горячие блюда готовлю только на 1-2 раза. пища должна быть свежей.

Хорошо, если салат, укроп, лук едите каждый день. Тогда эта пища станет лекарством. А еще нужно чаще употреблять пшеничную кашу. Тогда желудок будет хорошо работать, кислотность нормализуется, исчезнет запах изо рта.

Не работай сверх силы. Я так поступаю: при тяжелой работе часто отдыхаю, час дремлю. После полудня работаю вполсилы. Таким способом могу сделать больше, чем те, кто жилы рвёт.

Не ешьте перезревших плодов, подгнивших овощей, прогорклого и плесневых орехов.

Фрукты я ем отдельно от другой пищи.

Утром здоровый человек должен есть много, вечером-чуть.

Ешьте морковку - будете легкие и проворные, как зайцы. Если есть её с маслом или сметаной - польза двойная. Кожуру лимона не выбрасывайте - протирайте ею руки и лицо.

Кто любит жирное, следует больше есть редьки. Редькой также укрепите печень, почки, сосуды, волосы.

Пусть мои советы питания не обременяют вас. Кто станет следовать им постоянно, считая это необходимостью, у того это войдет в привычку. А дальше станет благом.

Не так вредно пить, как пьянствовать. Среди моей родни не было пьяниц. А всё благодаря сестре моей бабушке. Она научила женщин как с этим бороться. Сушила цветы хризантемы, секла, мелко толкла и настаивала на водке, которую давала пить мужчинам. После этого они либо вообще не пили, или пили очень мало.

Чтобы не было простуды, не мойтесь горячей водой, ешьте каждый день орехи и чеснок, ходите босиком по насыпанной на полу кукурузе и много спите.

Десять ягод ежедневно красной рябины - и зрение улучшится. Можно просто высасывать из ягод сок. За месяц непременно почувствуете положительный результат.

Женщины, которые употребляют рябину, будут стройными и упругими, сколько бы раз не рожали. Пригодны для этой цели отвары не только из ягод, но и с листочков и молодых веточек. Для приготовления отвара столовую ложку сырья залить стаканом кипятка, прокипятить и выпить порцию в течение дня по несколько раз.

Если вынуждены долго находиться на холоде или при повышенной влажности, носите при теле мешочки с сушеной гвоздикой.

Хорошо в доме держать зерно - придает силы телу. А яблоки помогают дыханию.

Заваривая чай из шиповника, не бросайте в 1 л воды более 7 плодов шиповника. Этого достаточно в день, больше пойдет во вред. Первый раз варите долго, потом эти же плоды запаривают еще несколько раз.

Когда приходит сезон ягод, можете отказывать себе в любой еде, только не в ягодах. Ежедневно съедайте хотя бы чашку. Если звезды - это глаза неба, ягоды-это глаза земли. Нет среди них главных и не главных. Каждая насытит вас силой и здоровьем - от черешни до арбуза.

Привязывайте мешочки с сухой солью к ранам, нарывов и отёков - соль оттянет грязь и плохую кровь.

Никому не помешает очистить сосуды, желудок, вывести из организма лишнюю воду, прогнать из почек песок и успокоить нервную систему. Для этого чуть ли не в каждом дворе есть скромные цветы пастушьей сумки. Чайную ложку измельчённых листочков пастушьей сумки залить стаканом кипятка, настоять полчаса. Пить по 50 граммов трижды в день за полчаса до еды и четвертый раз - перед сном. Вы станете легче, стройнее, сильнее, добрее.

Лук чистит и проясняет мозг, успокаивает и омолаживает. Возьмите себе за привычку съедать хотя бы одну луковицу ежедневно.

Лекарства из лука от глистов. *Порезать одну луковицу, залить стаканом перекипячённой охлажденной воды, настаивать восемь часов. Процедить, добавить сахар или мёда и половину лекарств дать ребенку выпить утром натощак, а вторую - вечером перед сном.*

Много чеснока на ночь - плохие сны.

От высокого давления. *1 столовую ложку кукурузной муки залить с вечера стаканом кипяченой теплой воды, размешать. Утром выпить натощак. Вечером, перед сном, съесть 1 чайную ложку измельченных семян укропа, запивая водой. Так лечиться три недели.*

Лекарство от простуды. Столовую ложку цветов липы и малины залить кипятком, закутать и поставить в теплое место, настоять час. Пить по полстакана в течении дня.



Если вы заболели, то свекла поможет оздоровить организм. Советую привыкнуть к такому завтраку. **Натёртую свеклу положите в котелок, налейте немного масла и поставьте на огонь. Тушите 15-20 мин. Пока свекла тушится нарежьте 3-4 луковицы, поджарьте на масле. Лук не теряет своей ценности при жарке. Добавьте 3 ложки томата, смешайте всё это со свеклой и потушите еще 5-10 мин. Очень вкусно и полезно для здоровья.**

Туберкулез. Столовую ложку смеси - свиной жир, коровье масло, мед, порошок какао и сок алоэ залить стаканом горячего молока. Выпивать утром и вечером.

При подагре, камнях в почках и мочевом пузыре, при солях и тяжести в ногах ешьте много кукурузы. Вот почему гуцулы и горцы такие стройные и выносливые.

### **Утопи грусть и угрызения в солёной воде**

Запарить две горсти сеной мякины и горсть соли, вылейте в корыто или ванну с теплой водой (не горячей). Ложитесь в ванну, закройте глаза и медленно считайте от 100 до 1. Затем вспомните что-то приятное из детства или юности. Представьте мысленно те запахи, цвета, звуки. Представьте свое сердце, которое сильно гонит кровь по чистым прозрачным сосудам, грея и исцеляя тело.

Сосредоточьтесь на причине вашей грусти или терзания, и попросите помощи. И она обязательно придет ...

### **Займи энергию у пчелы**

Хорошо, если у вас есть пасека, или она есть где-то поблизости. Хорошо прислониться спиной к улью и посидеть так час-другой. Пройдет головная

боль, выровняется кровь и приободрится дух. В летние ночи я часто сплю на ульях, которые придвигает друг к другу. Такого сна достаточно 4-5 часов, и ты свежий, как ребенок.

*Чтобы укрепить сердце*, мед принимают по столовой ложке трижды в день с кислым молоком, сыром, фруктами.

*От атеросклероза*: сок лука смешать с медом в соотношении 1:1, пить трижды в день по одной столовой ложке в течение месяца.

*От высокого давления* -100 г малины или малинового варенья заварить в стакане перекипячённой воды, затем добавить столовую ложку меда. Потреблять перед сном.

*Боль в пояснице* снимают, смазав кожу подогретым медом, а потом туго затягивают длинным полотенцем. При ревматизме под полотенце кладут клеёнку.

*От бессонницы* вечером перед сном выпить ложку-две меда с водой.

*При язве желудка* принимать по две столовые ложки меда натощак, лучше поздно ночью. И так – ежедневно в течении месяца.

*Места ожогов* смазывают свежим медом.

*От угрей* - смешать 2 столовые ложки меда и 50 мл теплого отвара ромашки. Нанести на кожу и через 15 мин. смыть прохладной водой. Смазывают один раз в неделю. Для выведения мозолей и бородавок добавляют еще и сок лука.

Медом можно уберечь от порчи любые продукты. Заливайте им ягоды, орехи, чеснок. Даже масло можно держать в меду, и даже рыбу и мясо.

**Яблоко - райский плод**

Добрый старый мой друг - яблоко. Оно очищает жирную кровь и помогает работе слабого желудка. Яблоко имеет полную силу до нового года, а дальше оно просто как еда.

Люди, потребляющие хотя бы одно яблоко в день, врачей не знают и живут на 10 лет дольше.

Если у вас высокое давление, съедайте в течение месяца ежедневно хотя бы 4-5 яблок и ваш давление нормализуется без лекарств.

Тёртые яблоки помогут от расстройства желудка, поносах.

Особенно яблоки необходимы людям, которые заняты умственным трудом, больным атеросклерозом, печенью, почками, ревматизмом, подагрой. Если вам трудно съесть несколько яблок, давите из них сок.

Чтобы похудеть, следует один день в неделю съесть 2 кг яблок. Можно очищенных.

От простуды и кашля варите и пейте чай из веточек, листьев и цветков яблони.

Если на ночь съесть сочное яблоко, то спокойный сон вам обеспечен. И зубы будут здоровы и белые.

### **Находите время для молчания**

Делайте добро незнакомым людям. Я вспоминаю оборванного, голодного пленного солдата, который протянул мне яблоко восемьдесят лет назад. И теперь я всегда молюсь за него.

Лелейте в себе внутреннее чувство радости и очарования жизнью.

Находите время для молчания, для успокоения, для душевной беседы с собой.

Что хорошо, а что плохо - пусть подсказывает вам сердце, а не человеческая молва.

Не переживайте о том, кто что думает и говорит о вас. Будьте сами себе судьей в чистоте и достоинстве.

Не сердитесь на людей. Не судите их. Каждый прощенный вами человек добавит вам любви к самому себе.

Если ваше сердце переполнено любовью, в нем нет места страху.

**НЕ соревнуйтесь ни в чём ни с кем. Каждому своё. Бедный не тот, у кого мало, а тот, кому мало.**

Никогда не бейте детей и не кричите на них. Иначе из них вырастут рабы.

Молодым мужчинам я советовал бы жениться попозже. И как можно позже сходится с женщинами. От этого ничего не потеряете. А силу мужскую и радость от женщины сохраните надолго.

**Не надейся на политиков, лидеров и начальников. их потуги не связаны с целостностью жизни отдельного человека. Надейся только на себя, опираясь только на Господа Бога.**

НЕ заглядывайся на чужое добро, чужую жену и чужую водку. Только вред это принесет.

Не спорьте. У каждого своя правда и своя обида.

Не поучает людей, как им жить, что делать. Я никогда не поучаю, только советую, когда просят совета.

Не считай себя самым умным и самым порядочным, лучше чем другие.

Не принимайте того, что вам не понятно. Не ищите новых философий. Помните: мир упорядочен раз и навсегда разумным и милосердным Творцом. От этого жизнь каждого из нас имеет смысл и цель.

### **Не верь чувствам, верь уму**

Чем старше становятся люди, живущие духовной жизнью, тем светлеет их разум и сознание. Невежды с годами тупеют еще больше.

Не бойся незнания, бойся лживого знания. От него всё зло в мире.

Не доверяй своим чувствам, они врут. Ни отец, ни мать, ни родные, ни близкие не сделают для тебя столько хорошего, как твой ум, избравший верный путь.

Когда что-нибудь тебя огорчает и мучает, вспомни, как раньше тебя огорчало нечто такое, о чем ты сейчас вспоминаешь спокойно и равнодушно.

**Не говори неправду или полуправду, потому что это - целая ложь. А от этого происходит беспокойство в крови.**

**Никакое горе не является настолько большим, как страх перед ним.**

Если будешь прилагать свой ум ко всему тому, что происходит с тобой, то ничто в мире не будет служить тебе препятствием или гнётом на твоём пути, который тебе назначено. Ты никогда не будешь жаловаться ни на свою судьбу, ни на людей. Не станешь их осуждать или приспособливаться к ним. Не считай, что это пустое. Разве мало для тебя прожить всю свою жизнь разумно, спокойно и радостно!

Не спорь, не навязывай своё мнение. Пусть это делают глупые.

Нужда и несчастные случаи - лучшие твои учителя.

## 7 благ

Один врач допытывался, что мне дало многие и благие лета. Я подумал и написал ему на клочке бумаги. Набралось 7 благ.

1. Умеренное питание,

2. Постоянная умеренная физическая работа, привычка много ходить.

3. Чистая вода и чистый воздух.

4. Солнце.

5. Самоконтроль, самоограничение.

6. Отдых.

## 7. Вера.

### **7 главных вещей, которым надо научиться:**

1. Найти радость в этой жизни. Радость каждой подаренной тебе минуты.

2. Нести радость другим. Быть человечным.

3. Прощать. Всегда. Всех и себя в том числе.

4. Каяться. Освободиться от греха и ошибок.

5. Смеяться. Лицом и душой. (Не относится серьезно к людям и к себе).

6. Дышать. Свободно, глубоко и с наслаждением.

7. Спать. Вволю и с удовольствием.

### **7 заветных блюд**

(Они подарены человеку Сверху не только как лучшая еда, но и как лекарства)

1. Свёкла.

2. Огурцы и лук.

3. Простокваша.

4. Рыба.

5. Каша (пшено, гречка, кукуруза, фасоль).

6. Яблоко.

7. Ягоды и орехи.

## 7 заветных жидкостей

1. Вода родниковая.

2. Зеленый чай.

3. Сок из винограда (вино).

4. Чай из листьев, веточек и цветов ягод.

5. Квас.

6. Компот из дьячка.

7. Капустный рассол.

### Пока живешь и на свободе ...

Хоть босой, но иди вперед.

Хотя хромой, но иди вперед.

Хотя безногий, но иди вперед.

Если перед тобой предстал тяжелый выбор или непростое решение, с легкой душой загадай себе вечером, то утром, когда встанешь, будет тебе ответ. И так и будет.

Если не знаешь, что делать, делай хоть что-то, что можешь.

Если боишься делать, не делай.

Но если делаешь, не бойся.

"Дурной", бесполезной, пустой работы не бывает.

Если не знаешь, как поступить, поступай по желанию сердца, но не нарушай меры.

Не всё подчиняется разуму. Но всё подчиняется упорству.

И ничего для тебя нет невозможного, пока живешь и на свободе.

## **Человечность**

*(человеколюбие)*

Нет ничего более важного чем человечность. Долголетие - это умение длительное время оставаться человечным. А что такое человечность?

Если делаешь сопротивления другим, то сам его получишь. Если помогаешь людям добиться успеха, то сам его достигнешь. Может человечность и благорасположение к людям и не дадут тебе богатства, зато дадут наслаждение, что милее богатства.

Не старайся быть примером другим. Ищи пример поблизости.

НЕ соревнуйся ни в чем и ни с кем. Лучше уступать.

Не бойся подчиняться тому, кто тебе близок, и он станет опорой тебе.

Быть человечным - не значит всех любить. Можно пренебречь отдельными людьми, но оставаться с ними человечными надо. Не для них - для себя. В этом твоя чистота.

Человечный не смущается.

Не стесняйся дважды поклониться хорошему человеку. И избегай никчёмных, но не унижай их. Я не иду вслед за плохими людьми. И я не приближаюсь «близко» к хорошим людям.

Избавляйся от плохого в себе и не прикасайся к плохому в других. Делай дело и не думай о результате. Живи без гнева, даже короткого.

***Если ты ведешь себя правильно, то за тобой пойдут без слов.***

## **Если не сейчас, то когда**

Для меня существуют два символа: крест – покаяние и яблоко - плод жизни.

Не приноси неприятностей в свой дом.



Соблюдай обычаи, обряды. Ибо это не просто традиция - это мосты, по которым ты идешь через «болото жизни».

Лучшая музыка – от реки, от деревьев, от птиц ... В меру веселая и меру грустная. И она не надоедает, не утомляет.

Если ты только для себя, чего ты стоишь. И если не сейчас, то когда?

Ребенок входит в мир со сжатыми кулачками: весь этот мир - мой, и быть ему в моих руках. Человек покидает мир с раскрытыми ладонями: вот, я ничего с собой не беру. Я знаю: когда закроются мои глаза, сердце моё останется открытым.

В детстве ты думаешь только о матери. Смолоду - лишь о возлюбленной. В старости - лишь о детях. Когда же ты подумаешь о самом себе?

Не проси Бога, о том что ОН должен сделать для тебя. Проси, чтобы научил, что ты должен сделать для себя.

Не думай много. От этого ума не прибывает и работа не спорится. Зато много учись. Твои знания - это знания других.

Боритесь со своей скупостью, скаредностью. Ибо при этом не грош зажимайте в руке - вы зажимайте свое сердце, подавляя кровь. Накапливаясь – она (скупость, скаредность) загромождает душу.

Помни: часто нужно больше сил для того, чтобы сохранить и удержать, чем завоевать.

Не ходи неряшливым и в грязной одежде. Это неуважение к себе и раздражения для других. Помни, что и Иисус, был из бедной семьи, но ходил среди бедноты в дорогих белых одеждах.

Когда человек постится, она - как птица, свободно поднимается к небу.

### **Первый шаг от всех болезней**

*(Давление, сердце, голова, плохое пищеварение, боль в пояснице и других местах, насморк, слабость, усталость ...)*

В течении недели откажитесь от всяких напитков, но выпивай в день 2 литра чистой воды. И добавляй один раз в день к пище половину чайной ложки соли.

### **Возродись новым человеком**

Придет время и вы не захотите и не сможете быть таким, как раньше. Это может проявиться сразу. И не стоит этого бояться. Все меняется в этом мире. И человек тоже. Омойтесь. Надевайте другую рубашку на тело. Надевайте душу в новые одежды. И не ждите для этого нового утра или понедельника. Становитесь новым человеком сейчас.

Если мало работали, работайте больше. Если много, работайте меньше. И так во всем. Выравнивайте себя с Природой. Сбрасывайте с себя недобрые привычки старого человека (без учета того, сколько вам лет) - и обновитесь. И с лёгкостью пойдёте по жизни.

И не оглядывайтесь, не жалеите о том что осталось позади. Дерево не печалится об упавшей листве.

Не бойся печали. Познай её. Прими её и дай ей имя. И полюби её. И станет она светлой. Потому рождаемся мы в темноте, а призваны Светом.

### **Не стесняйся**

*Не стесняйся своих родителей.*

*Не стесняйся своих детей.*

*Не стесняйся своей работы, если она честная.*

*Не стесняйся своего характера.*

*Не стесняйся своего тела.*

*Не стесняйся самого себя.*

## Ежедневно

Не требуй от себя многого. Сделай за день хотя бы одно доброе дело для семьи (для дома). Одно - для души. И одно (обязательно) - для кого-то. Если не в силах делом, то делай это хотя бы добрым, нелукавым словом. И так каждый день. По одному, по несколько зёрен. И заколосятся они в душе урожаем радости.

## Утром, вечером и ночью

### Очень важно.

Каждое утро радостно встречай солнце и просить себе сил для нового дня. Проси, чтобы ты не ранил в течение дня ничьей души ближнего, и чтобы твою никто не ранил. А каждый вечер благодари за подаренный день, за испытание и за науку, которую он принес тебе. Каждую ночь вручать свою душу в милосердные руки Господа. Ведь даже когда ты спишь, душа служит. Это очень важно.

## Здоровье зависит от того - как ешь, как живешь, как думаешь

Старайся, чтобы все тело твое работало, как сердце: то напрягается, то расслабляется.

На столе должны преобладать сырые овощи и плоды. В них - питательный кислород. Фрукты – наиздоровейшая пища. И первыми в этом ряду - яблоко, абрикосы, клюква (клюква), вишня, лимоны ...

Всё, что растёт, растёт для тебя.

Одно - для пищи, остальное - для красоты. В жару я поливаю даже мох на старом камне во дворе. Ибо это хорошо.

Вполне в твоих силах сделать, чтобы мир вокруг стал чуточку лучше.

*Если тебе сказали что-то обидное - сразу забудь.*

Целебная сила - здоровый сон. Но его ежедневно нужно заработать какой-то работой, усилиями.

Очень живительно для человека «холодное солнце» - с 7 до 11:00. И после 15 часов. А в полуденный время я тело и голову солнцу не открываю.

Вода тебя любит. Полюби и ты ее. Она зовет тебя. Будь в ней вволю, она подскажет сколько в ней быть. Вода-вечное живое движение. Черпай от нее силы.

Каждый вечер, как бы то ни было, вымой ноги. Это важнее, чем умыться лицо. Смой с ног дня прах земли, пусть уйдет в землю.

От земли струится живой ток. Принимай его босыми ступнями.

Помоги своему сердцу и нервам - дыши глубоко. Хоть полчаса в день. Дыша, тащи воздуха «сверху». Глубоко вдыхай и глотай воздух. Хорошо так делать перед едой, после сна и перед сном. «Высокий» воздух даст высокие мысли. Еда насыщает желудок. Воздух-сердце.

### **То, чего не стоит употреблять**

Сахар и продукты из него - варенье, джемы, сиропы, сладости, мороженое, кетчупы, маринады, горчицу, все солёное, жареное, копченое, в том числе рыбу и колбасу, маргарин, кофе, чай, свинину, макароны, жареную картошку, печенье, пирожные, белый хлеб, несвежие овощи. Откажитесь от этого - и почувствуете облегчение. Это - первый шаг к здоровью.

### **Болезнь. Боль**

Если приходят болезни, это значит, что мы нарушили какие-то законы Природы. Учитесь у Природы. Она мудрая. И организм мудр, ибо является

частью природы. Вокруг много учителей - небо, река, деревья, цветы, горы, камень, насекомое.

Внутренняя мудрость живет в нас. А с ней и внутренняя сила. Вернись к ней. Она этого ждёт. Исцели себя. Свой дух и тело. Это нужно не только вам. Это нужно Природе, Земле, всем людям.

Не надо бояться болезней. Это не наказание за грехи, а способ вылечить греховное, очиститься, обновиться. Не нужно бояться боли и бороться с ней. Святые считали боль за дар. Надо открыто воспринять её, познать её природу. Понять, что Природа хочет сказать вам через эту боль. Попробуй максимально расслабить больное место, внутренним взором заглянуть в боль, чтобы услышать её голос. Тогда болезнь сама раскроет свои причины и покажет пути их преодоления. И станешь сильным.

### **Первый совет больным**

Когда больные просят у меня совета, я им советую простые, но очень надежные и практичные советы: откажитесь от мяса, молока, сахара и соли; начинайте ходить пешком, с каждым днем увеличивая расстояние, много пейте чистой воды (не менее 8 стаканов) ; обливайтесь дважды в день водой, теплой и холодной; ужинайте легко и не позднее 19 часов; ложитесь спать в 21 час. откройте сердце Богу и Он научит вас всему остальному.

### **Когда болит.**

**Печень, желудок.** Шиповник, зверобой, тысячелистник, спорыш, кукурузные рыльца, бессмертник, полевой хвощ. От каждого растения взять по 5 граммов на 2.5 л воды. Кипятить 5 минут, ночь настоять. Пить по 100 гр. трижды в день за полчаса до еды.

**Отравления.** Зверобой, полынь, ромашка, календула, дубовая кора, шиповник, листья земляники, подорожник. Отвар пить по полстакана несколько раз в день. За два дня работа желудка восстановится, появится аппетит.

**Почки, печень.** Килограмм свежего весеннего мёда положить в теплую воду, чтобы стал жидким. Всыпать в него пол - килограмма орехов, перетертых в муку. Настоять день. Принимать по столовой ложке до еды утром и вечером, целый месяц. Месяц перерыва. Снова принимать месяц. Два месяца перерыва. И снова месяц принимать. Так полгода - и будет полное выздоровление.

**Соли в суставах.** Вечером хорошо промыть 3 столовые ложки риса. Залить чистой водой до утра. Сварить его без соли до жидкого. Съесть натощак вместо завтрака. Так 2-3 недели. Боли в суставах пройдут уже на 4-пятых день.

**Бесплодие.** Женщину надо освободить от тяжелой физической работы, но при этом полезна лёгкая работа на воздухе. Надо пить успокоительные чаи из трав, много есть овощей и зелени, сыр, каши. Откажитесь от соленого, сладкого, острого. Как можно больше бывайте на воздухе, возле воды. Окружайте себя приятными людьми. Не нервничайте. Когда ваша кожа посвежеет, засияете изнутри, вы забеременеете. Не забывайте и дальше об успокаивающих и укрепляющих настоях. НЕ забывайте про легкую работу на воздухе.

**Глаза.** Утром и вечером кладите на глаза льняные салфетки, смоченные в крепком чае и ромашке. А также листья подорожника и капусты. Утром выходите на луг и долго смотрите на траву, росой умывайте глаза. Комнату хорошо покрасить в салатный цвет. Такими же должны быть занавески, скатерть, покрывало. Не читайте лёжа.

**Ноги.** Каждый вечер принимать ножные ванны с горячей и теплой водой. Теплую воду постепенно замените холодной. Хорошо добавлять отвар сенной мякины, дубовой коры, ромашки или соль. Вытирайте ноги жестким полотняным полотенцем. Ходите босиком по траве и деревянном полу.

**Сердце.** Откажитесь от спиртного, табака, жирного мяса, острых приправ. Вместо этого - свежий воздух, движение, умеренная еда. Когда сердце колет, пейте отвар шиповника с мятой, валериану с ложкой меда перед сном.

**Диабет.** Откажитесь полностью от сладкого и мучного, поменьше картофеля и жирного. Зато много овощей. Обязательно раз в неделю голодать. есть часто и понемногу. Следите, чтобы желудок и кишечник хорошо очищались. Пить отвары черники и горчичного семени. Попробуйте преодолеть диабет такими методами. Не спешите привыкать к лекарствам.

**Раны.** Прикладывать к ним смоченную в отваре хвоща платок. В бутылку набить молодой крапивы и залить водкой. Смазывать порезы.

**Насморк и простуду** я лечу за ночь. Насыпаю на чистые портянки горчичного порошка, туго обвиваю ноги. Бодро похожу по комнате и терплю 1-2 часа жар в ногах. На ночь надеваю шерстяные носки и выпиваю чашку горячего молока с натертой луковицей (полчаса настоять). К чаю добавляю 5 капель йода.

### **Моя аптека.**

В аптеки я не хожу, хотя сами аптекари у меня бывают. На чердаке имею свою аптеку.

**Зверобой** - от боли в желудке, для успокоения.

**Ромашка** - воспалительные процессы, боли, от болезней горла.

**Хвощ** - внутренние болезни.

**Пустырник** - кровотечение, улучшение крови.

**Березовые почки** - язва.

**Боярышник** - кровяное давление, сердце.

**Валериана** - успокоение нервной системы.

**Календула** - печень, почки.

**Рябина** - потогонное и мочегонное, остановка кровотечений.

**Шиповник, черная смородина** - море витаминов.

### **... И придёт покой силы**

Счастлив, кто имеет хорошего и верного товарища на долгие годы. Это продлит и ему возраст.

Спать надо вволю, но не более 8:00. От пересыпания происходит вялость крови, а от застоя крови учащаются кровяные удары.

Когда рыба не клюет, когда птица к земле прибивается, когда зверь прячется, - прячься и ты в гнездышко теплого сухого покоя. Когда погода меняется - меняйся и ты, чтобы смягчить напряжение на тело и душу.

Начни с простого: меньше пей, меньше ешь, больше двигайся. И хоть изредка коротко, но смиренно проси: *"Господи Иисусе, сыне Божий, помилуй мя грешного"*. И увидишь как обновишься.

\*\*\*

*Красная бузина* - сильный оберег от злого волшебства.

Съедай ежедневно 3-5 грецких орехов - и проживешь на 7 лет дольше.

При диабете нет ничего лучшего, как шелковица. Особенно ее листья.

\*\*\*



Если сомневаешься в чем - подожди. Если сомневаешься вторично, не делай этого.

Если хочется, но нельзя, потерпи. Если очень хочется, позволь себе это раз. Чтобы понять, надо ли это тебе.

Будь мудр высокой мудростью. Помни самое главное: ничто и никто не может уничтожить твою бессмертную душу. И поэтому иди по жизни свободно, честно и спокойно.

Общаясь с людьми, с родными, помни об одиночестве. Готовься к ней. Учись принять её. Одинокими приходим мы в этот мир. Одинокими отходим.

Ребятам, которые хотят иметь крепкое тело и хорошую осанку: много надо плавать, косить и танцевать.

Не читайте разрушительных газет. Каждая вторая такая. Лучше вообще газет не читать. Они сеют в умы «черноту».

Деньги. Деньги не главное. Но и получить без них главное трудно. Деньги не приносят счастья, но без них еще большее несчастье. Как ты к деньгам - так они к тебе.

Жизнь - игра. Один раз выиграл, другой раз проиграл. За что купил, за то и продал. Важное превращается в прах, мелочь становится Судьбой. Поэтому всерьез не принимай мгновения дней. Они пройдут. Все пройдет.

Не ты для времени, а время для тебя. Не дели минуту, час. Не обгоняй и не умножает время. Покорись его обычному и мудрому течению. И вынесет тебя куда положено - в Вечность. Войди во время, как в реку, растворишься в нём. Чтобы простить прошлое, познать настоящее и принять будущее. И придёт покой силы. И сила покоя.

## Где бы ты ни был, ты дома

Где бы ты ни был, ты - дома. Это очень важно: везде чувствовать себя как дома.

Пусть продуктивное созидание сопровождает тебя до последнего дня. Не переставай делать то, что ты умеешь и знаешь, - ни на пенсии, ни по причине возраста, ни по другим причинам и обстоятельствам. Надо делать даже не имея рук. Даже умирая, надо делать. Пусть не останавливает тебя коварная мысль: *кому это всё надо?* Создатель поддерживает тех, кто творит.

Небо любит тех, кто дарит жизнь и поддерживает жизнь. Никто не знает, сколько, где и как ты будешь жить. И ты не знаешь. Не переживай из-за этого. Зернышко, что ложится в почву, не заботится, когда и что из него вырастет. Оно просто растёт преодолевая препятствие, тянется к небу. Так и ты делай, ибо ты зернышко Неба.

Люби жизнь такой, какой она есть. И она полюбит тебя.

Жизнь - это игра. И работа - игра, и всякое творчество, и любовь, и дружба. Все - игра, подаренная нам для легкости бытия. *Не играют только с Богом.*

Не будь медленным ни в работе, ни в мыслях. Мудрые люди говорят, что решение надо принимать не позднее, чем на седьмом дыхании. Иначе принятое решение будет во вред.

Не останавливайся на полпути. И никогда не объясняй своих поступков. Кому нужно тот поймет. А другим толковать - жаль времени. Если кому-то не нравится то что вы делаете, это их проблемы, а не ваши. Если людей возмущают ваши мысли, идите от них. Не вы для мира, а мир для вас.

*Если вы будете вести себя неуверенно, вас будут «пасти» и «вести».* Будьте сильными и самостоятельными. Не нужно и других «вести». Это хлопотное и неблагодарное дело. Лучше за ними спокойно и взвешенно наблюдать.

Служите, но не прислуживайте. Не заставляйте других служить вам даром. Это всегда дорого обходится.

Если хочешь, чтобы что-то было сделано, то делай это сам. Но не откладывай это надолго. Ведь сейчас - уже вчера. А ты можешь только завтра. Всё, что делаешь, делай с простотой.

Лекарю - лекарево. Господу - Господне. От Него главное лекарство и благодать. И каждый получит их по необходимости, с верою и волей в сердце. Нету болезни, которую человек не преодолел с Божьей милостью. Проси, жди и получай. Я видел как дерево, в которое ударила молния, стояло засохшее шесть лет. А на седьмой - зазеленело. Что тут говорить о человеке - дитяти Бога.

### Одиннадцатая заповедь

Для себя я придумал ещё и 11-ю заповедь: **не бойся**.

*Ничего не бойся. Не бойся болезней, они закаляют тело и душу. Не бойся неудач, они закаляют волю. Не бойся старости - и она не обременит тебя. Не бойся смерти - и она тебя не огорчит. Не бойся своих слабостей и греховности - все мы такие в Бога. Надо знать, каким ты хочешь быть и что делать. Так и делай. Так и иди по жизни. И так тебе будет.*

### Когда твое сердце спросит ...

Если хочешь исправить близкого тебе человека, никогда не стыди его. Наоборот, похвали его лучшие черты, поддержи его. И в дружеской беседе расскажи о своих недостатках, не касаясь его, но так, чтобы мысль о них пришла ему в голову. Эту мысль внушай постепенно, чтобы она проникала в него, как вода, которой он время от времени освежает свой рот. И тогда твой совет поможет ему исправить недостатки. Так и детей воспитывай. Очень важно, чтобы ребенок не рос жадным.

Жена в первую очередь должен думать о своем муже.

Будь всегда готов, помни о стыде, когда твое собственное сердце сомневается. Помни об этом, когда собираешься что-то сделать.

Мир является таким, каким ты его видишь, а не таким как видит сосед и показывают по телевизору. Верь своим глазам и своему разуму. Пусть не смущают тебя и не путают твоих шагов чужие взгляды. Живи собственной головой. Но правду и мудрость получишь только в разговорах и соображениям с другими людьми. Это развивает ум больше, чем книги. Слышащий, имеет восемь ушей. Тот кто наблюдает со стороны, имеет восемь глаз.

Будь открытым. Смотрите людям в глаза. Это обезоруживает даже зверей, не то что людей.

Никогда не завершится твой Путь, если будешь каждый день продвигаться вперед, становясь более умелым, чем вчера и сегодня. И при этом помни о своих недостатках и не имей гордости. Никогда не думай, что ты достиг успеха. Смирненно иди за ним до конца. Побеждай не других, а себя.

Человечность - это, когда ты ставишь себя на место других и учитываешь в первую очередь их интересы.

Познавайте дух времени, чтобы не отставать от него. Но при этом живите моментом, будьте верны одной цели момента. Живите одной мыслью в один момент. Не разбрасывайся в делах. Тогда не будет второстепенных дел, переживаний и неудач.

### **Чтобы долго быть молодым**

Стреноживай свои желания. НЕ выжимают из камня воду. Живите легко и с радостью. День встречайте улыбкой, а вечер - прогулкой.

Не переедайте. Ложитесь на голодный желудок. Не садитесь за стол, если там нет овощей.

Забудьте о жареном, жирном и сладком. Молоко тоже не советую пить, разве что кислое. Сахар и мясо гниют в человеке. А значит, и человек гниёт. В каком бы вы ни были алчного состоянии, один 40-дневный пост явит вам первое чудо. А последующие принесут очистки, восстановление, омоложение.

Держи организм в чистоте. Сырые овощи - как веник для внутренностей. Хорошо чистит и полевой хвощ. Его заваривают и пьют как чай. Так же и почки, листья, сок березы. Эти два растения я считаю нашим заменителем морской капусты - чудо-овоща на земле.

Лучшее питье - вода и чай из трав и листьев.

Делай ежедневно омовение всего тела. Если нет возможности, обтирай тело мокрым полотенцем.

Неоценимое благо - ванна из сенной мякины, которой много в каждом овине. Килограмм сенной мякины, заливают водой, доводят до кипения, настаивают и вливают в корыто или ванну. Хорошо туда же добавить навар из ореховых листьев. А когда вы устали, всыпьте в ванну 1-2 кг соли или заварите хороший пучок сосновых веток. Побалуйте свое тело и лёгкие.

Не обременяет себя земными благами. Земное гнет к земле, а небесное - дарит высокую и ясную, как небеса, свободу.

Если будешь замечать красоту вокруг, то всегда будешь находиться в Природе. И так черпать от неё силы.

Не ищите перемен без надобности. Десятилетиями я живу в одном месте. Делаю одну работу. Веду беседы с одними людьми. Сажусь за тот же стол в то же время и ем почти одинаковую пищу. Ложусь в одно время в ту же кровать ... Проходят годы, но ничто не меняется - ни окружающая среда, ни я. И это хорошо. Смотрю на образы деда, отца, на своих внуков и правнуков, и кажется, что я в этом мире был всегда. И буду вечно ...

### **Как унять давление**

Если давление не выше 160, его спокойно можно утолить без лекарств такими методами.

Если почувствовали, что у вас покраснело лицо, слегка тошнит, голова сама не своя, нужно подержать 15 мин. ноги в горячей воде.

Ежедневно съедайте 20-30 растертых с медом ягод калины. Лучше это делать вечером. Тогда и сон будет хороший.

1 ч. ложку размолотой корицы размешать в стакане кислого молока, выпить перед сном.

### **Очистить сосуды.**

Смолоть на мясорубке 1 кг. хрена, залить 3 л. воды. НЕ настаивать, перемешать и тот же день начинать пить по 1 ст. ложке трижды в день. Можно разбавить водой, если настой кажется очень сильным. Пить около трёх месяцев.

Рано весной насобирать молодого, свернутых в трубочку листья орехового дерева, засушить. Приготовить такую смесь: по 1 ст. ложке ореховых листьев, омелы белой, цветков или плодов боярышника красного, запарить в 2 л. воды, настоять 10 минут. Процедить, выпить в течение дня маленькими глотками.

Как только появится молодая крапива, немедленно ешьте её в виде борщей, салатов, добавок в виде сушеной приправы. Укрепляет сосуды и хвощ полевой.

1 ст. ложку магнезии растворить в 1 л. теплой воды, добавить сок одного лимона и 1 ст. ложку меда. Пить жидкость в течение дня небольшими порциями. Кроме того, это снижается давление, очищается кровь и печень.

Пейте чай из мяты, мелиссы, валерьяны, черноплодной рябины, укропа, хмеля, пиона.

**Есть:** листовую зелень, крупы, зерно, овощи, фрукты, пророщенную пшеницу, семена подсолнечника и тыквы, фасоль, горох, рыбу.

**Не есть:** сахар и сладостей, твердых сыров, жареного, копченого, еды из белой муки, много соли.

Бросьте курить.

Делайте ежедневно умеренные физические упражнения.

Ходите в церковь. Если вы неверующий, размышляйте о разумной Вселенной, ибо вы - его частица. Определите себе цель в жизни.

Научитесь прощать. Часто давление повышается не от того, что вы едите, а от того, что ЕСТ вас.

Научитесь говорить «нет». Избегайте людей, с которыми вам тяжело и тревожно.

Имейте сбережения. Хотя бы столько денег, чтобы можно было прожить без работы месяц. Не влезает в долги, избегайте кредитов.

Ухаживайте за животными. Хотя бы за кошкой. От них больше покоя, чем от людей.

### **В чём счастье**

#### **Там, где спишь**

Внук моей сестры спрашивает: "Так в чем счастье.

дед? "

- А ты сам как думаешь?

- В деньгах?

-Нет.

-Во власти над другими?

-Нет.

- В любви к женщине?

-Нет.

-В семье?

-Нет.

- В работе?

-Нет.

-В вере?

-Нет.

-В благотворительности?

-Нет.

- В художественном занятии?

-Нет.

-В друзьях?

-Нет.

- В развлечениях?

-Нет.

- Так, может, в борьбе. За свою землю, за свободу, за родной язык, за веру?

-Нет.

- Так в чем же, дедушка?

- Во всём, что ты назвал. Но не по отдельности.

В комнате, где спите, пусть будет свежо, чисто и просто. И вещи только необходимые, и желательно деревянные, глиняные, полотняные. Да не будет здесь зеркал, фотографий, книг, телевизора, цветов и несвежей воды. И не пускайте сюда чужих людей. Будет хорошо и спокойно спать. Именно здесь хорошо молиться утром и вечером.

### **Научитесь любить воду**

Меня спрашивали не раз: как ты выжил в голоде, холоде, в невзгоды чужбины?

Я научился пить воду. Она часто заменяла мне хлеб, тепло, омывала и радовало сердце.

Научитесь любить воду. Остальному она вас научит.



## **Чистота зубов и рта**

Очень важно тщательно чистить зубы. Я их чищу шипами из вишневых веточек и нитью. Еще раз говорю: это для вашего здоровья значит больше, чем вы думаете.

*Чистый рот - чистые слова. Чистые зубы - чистые мысли.*

## **Научись ждать**

Научись и умей ждать. И тогда победишь всё. Даже если ничего уже не ждёшь хорошего, все равно - жди. И когда ничего уже не можешь делать, не просто сиди и лежи, а - жди. И даже, когда уходишь, - жди. Жди до прощального вздоха.

## **Первое откровение**

Ждут от меня откровений, заветного слова, вдруг оно их сделает сильными и утешительными. Нет такого слова. Нет секрета. Зато есть вода и есть дорога. Пейте много чистой воды и много ходите. Вода промоет тело и кости. Дорога промоет мысли. Все остальное откроется само.

Говорю вам: много ходите. Земля кругла, чтобы человек много ходил и возвращался. Возвращался в свой Дом. Если на душе тоска, ходите. И когда не дается трудное решение, тоже ходите. За селом, за городом. Где трава, деревья и вода. И если вам будут встречаться люди, поклонитесь им и радостно присоединитесь к беседе, если они этого захотят. И неожиданно придёт вам прозрение, появятся решения.

## **Будь как стекло**

Если долго шлифовать кусок стекла, то получится окуляр, через который увеличенным увидишь мир. Так и себя надо шлифовать - водой (купание), воздухом, солнцем. И изнутри тоже: потреблять то, что выросло на воде, на

воздухе, на солнце. И будешь чистым и твердым, как стекло. И лучи с неба, преломившись через тебя, осияют и согреют других.

## Дорога и путь

*Меня спрашивают:* почему вы не склоняете молодых людей быть настоящими украинцами, любить родной язык, уважать свои традиции, посещать церковные церемонии?

*Отвечаю:* я склоняю их быть искренними людьми, беречь чистоту слова, уважать человечность и не сворачивать с дороги к Богу. Потому как быть тому, кто в путешествиях, в больнице, в тюрьме? Когда нет ничего родного, не с кем поговорить на родном языке и церковные купола далеко? (Я так жил, и не один год)

А когда человек стремится к большему, то меньшее само собой коснется его. Глаза ведут ноги. Голова указывает глазам дорогу. А сердце показывает Путь. Кто это понимает, тот выберет сам, каким ему быть и как поступать.

## Деньги

Как ты к ним, так и они к тебе. Потому что деньги ведут тебя, а не ты их. тебе даётся столько, сколько тебе нужно. Если ты зрелый, то поймешь это. Если нет, то и в большом богатстве будешь бедным.

Деньгам знайте счёт. И место. Деньги складывай лицевой стороной кверху - к вашему лицу. От больших бумажек к меньшим, которые должны лежать, сверху. И не мните деньги. Вы своё делайте, а деньги пусть делают свое ... Они, как и люди, любят свободу и как люди, кого любят, того будут держаться.

## Улыбайтесь

Улыбайтесь. Если присмотреться - мир всё время улыбается нам. Если вы этого не замечаете - вы не улыбаетесь миру. Улыбайтесь! Если не лицом, то сердцем.

Когда мы рождаемся, то плачем, а все смеются. Когда умираем, другие плачут. Итак, нам остается смеяться.

## Твоя целость

Проси триединой целостности - тела, духа и сердца. И живи в ней твёрдо и радостно. Не ломай себе и не пытайся сесть на два стула. Ни в труде, ни в желаниях, ни в помыслах. Ведь ты не змея - и рассеченные куски тела и души не оживут.

Проси себе целостности. А значит - будь в единстве с собой. Будь одним, а не разным. Будь одному верным. Будь с одними до конца, а не с разными - коротко. Зернышко, упавшая на землю, воздуха не ищет.

## Красивое и полезное

Всё тебе можно. Но не **ВСЁ** нужно. Все тебе разрешается, но не всё полезно. Выбирай, не то, что хочется, а то, что нужно. Я не советую тебе выбирать только полезное. Жизнь тогда будет постной. Я, например, из полезного и красивого чаще выбираю - красивое. Сердце берёт верх над рассудком.

Первое слово утром - Богу!

## Выравнивай душу

Непрестанно выравнивай свою душу. Внутренним спокойствием выравнивай, хорошим настроением, добрыми помыслами, порядочностью в отношениях, достойными делами и, конечно, молитвой или духовными размышлениями.

Душа человеческая хрупкая. И вообще человек очень хрупкий. Это следует всегда помнить, когда что-то ждёшь от людей, а получаешь другое. Когда хочется их судить; когда не видишь в них порядочности; когда сам себя не понимаешь, боишься своей слабости. Вот такие мы есть у Господа. И такими Он принимает нас.

### **Веселье в час**

Алкоголь худых высушивает ещё больше. Полных ещё больше полнит. У здоровых забирает здоровье. У больных - жизнь. Сильных утомляет, а от слабых отбирает последние силы. Печальных веселит в час. Разумных делает глупыми, а глупым кажется, что они умнеют. Но это разновидность безумия. Невинных алкоголь делает виновными, а свободных - несвободными. Так пить или не пить?

### **Научись отказывать**

Не отказывай по возможности другим, но отказывай себе. Ибо вся жизнь - это отказ от чего-либо. Вплоть до последней отказа под этим небом - от всего. Научись отказываться и увидишь, сколько ненужного и обременительного отпадёт. И обновишься. Ибо пустое - новым наполняется.

Когда под гнетом бремени, не знаешь, что сбросить с себя, первое, что сними, - гордость. Все остальное постепенно само упадет. И не будет что терять.

### **Молодой дедушка**

Не раз я слышу: мы вас помним дедом уже сорок лет. И всегда одинаковым. Как это вам удастся? им хочется услышать секрет одним словом, и сразу, и чтобы это было доступно каждому.

И тогда я говорю: свекла! Ешьте ежедневно красную свеклу. Хотя бы кусочек.

Хорошо и квас свекольный пить. Он очень помогает от кровяного давления. В 3-литровую банку бросить 3 небольшие свеколки, ложку сахара и залить холодной водой. На седьмой день квас готов. Пейте утром и вечером.

### **Не ищи славы**

Не ищи славы - и спасёшься. Потому прославляя себя, теряешь себя. Если потерял славу - не грусти. Судьба оберегает тебя лучше, чем раньше. Я не прославляю никого из людей. Зато не устаю прославлять яблоко, огурец, ягоду, хлеб, росу, колодец, солнце, которое всегда со мной. Птицу, которая поёт почему-то для меня. Пса, который предан мне святой верностью.

### **Слушай людей**

Слушай людей - и всё, что нужно, услышишь. А если сам что-то не можешь понять, расскажи это одному, второму, третьему - и увидишь, что понимание придёт. Добрый слушатель поможет поднять ответ со внутренности твоего сердца.

Всегда найдется, чем поделиться с людьми. А если нет ничего, то остаётся хорошее слово.

### **Мы - песчинки реки времени**

День нынешний цени больше, чем завтрашний. И так каждый день. Ибо только то твоё, что есть сегодня, в эту минуту.

Расти, поднимайся, с каждым днем. Поднимайся, как сок по дереву.

Чем больше труда ты воплощаешь в своей жизни, чем больше работаешь, чем больше постигаешь усилий и познаний - тем она долше - жизнь. Не теряйте времени, вмещай в него полезный и радостный труд.

Воду пей из стеклянной, а лучше из глиняной посуды. Перед тем как выпить, поддержи сосуд двумя руками, чтобы вода "узнала" тебя и дала тебе твоё.

Страдаешь от высокого давления! Не греши! Не ври! Не завидуй! Не предавай!

Для прочного мужского здоровья советую спать одному в постели и желательно одному в комнате. И не в тесном белье.

Матка даже из улья вылететь не может, когда наедается вдоволь. Чтобы вывести рой, пчелы начинают ее мало кормить. Она сбрасывает вес и становится на крылья. В расцвет своей империи римляне ели один раз днём. А в пору ее упадка - четыре раза.

Не пускай напрасно по ветру своё тепло. Сильный огонь быстро горит и обжигает. А малый огонь и в пепле жар бережёт.

Никогда не заботься, о том что ты сеешь в пустую или неплодородную почву, взойдут ли твои плоды, затопчутся ли. А если и родит земля, то сможешь ли воспользоваться плодами сам или протянут к ним руки другие, а не ты. Просто сей, ибо так заповедано тебе, который ходит по этой земле. Ибо ты - семя, брошенное с Неба.

Научись созерцать мудрый покой природы - и сам будешь спокойным и мудрым.

Не важное забывай, вытесняй его из памяти важным.

НЕ утруждай себя. Все работы и не переделаешь, а силы надорвёшь. Работай до первого пота и отдыхай. Хорошо, когда работа делается с охотой. Если работа не идет, найди другое занятие. А потом вернешься к прежней работе и сделаешь её. Поскольку даже инструмент, бывает, повинуется работе. А что уж говорить о человеке.

Говори всегда правду и память твоя будет не утомительной и свежей.

Очень хорошо для глаз смотреть на восходящее солнце.

Житейские заботы истощают. Заботы духовные воодушевляют.

Всё, то прекрасное что окружает тебя, - твой насущный хлеб для души.

Встретил человека - порадуй его. Хоть теплым взглядом. И сам согреешься.

Если глаза и уши у тебя открыты днем, то ночью, во сне, - сможешь что-то важное увидеть и услышать. Но спи безмятежно, глубоко, сладко.

Ничего не следует бояться, кроме страха. А значит-и бояться ничего не надо, пугает нас больше сам страх, а не то, из чего он возникает.

Помните: каждый день - не менее полчаса физической работы или других физических усилий. Это наш откуп за подаренный день. Хорошо когда этот труд или упражнения делаешь на земле. Земля это оценит. Земля хранит тех, кто её уважает.

Будь мягким, чтобы не сломиться. Будь твердым, чтобы не согнуться.

Хочешь долго жить - чаще смотри на зеленую траву, на реку, на красивых женщин. Не отказывайся от женщины ни в каком возрасте. И это продлит твой возраст и наполнит его теплом.

Не надо никого сбрасывать с горы. Сам поднимайся вверх, если хочешь там быть. А сбрасывать других не надо. Те кто на гору забрался, пусть там и остаются, если смогут и захотят. Высокие места еще больше возвышают достойного и покажут ничтожество ничтожного.

*Кем ты есть сейчас и что ты делаешь сейчас - это имеет смысл. А не то, кем ты был и что ты делал раньше.*

Если не можешь сотворить благо, то хотя бы отойди от зла. Это первый шаг к благу.

Не стоит говорить о чем-то серьезном более получаса. Потому что тебя не будут слушать. Те кто много говорят, скажет много глупостей.

Избегай лжи, но и правду не всю говори - чтобы не ранить, не обидеть ни кого.

Когда меня долго нет дома и я возвращаюсь, то вижу как мои кусты радостно трепещут листьями. И я с ними разговариваю.

Мы ничего не даём этому миру. И ничего не забираем у него. Это мир все нам дает и всё забирает. Мы - как песчинки реки времени. Золотые песчинки.

### **Держаться народной мудрости - помощь иметь**

*(это поверье, обычай, но не предрассудок)*

Дважды не здороваться - иначе посуда в доме будет биться.

Напился воды, остаток из стакана не выливаю в ведро - иначе колодец не будет прибывать.

Мусор из подметённого двора хоть горсточку на улицу выкинуть - чтобы все нехорошее с чужими ногами ушло.

Семена никому не давай, пока сам не посеешь.

Работая на дворе или на огороде - дверь припереть веником. Недобрый гость не зайдёт.

Когда развязываешь узелок - дуй на него. Сразу развяжется.

Если в доме что-то не можешь найти - перевяжи нитью ножки стола. И внимательно еще раз оглянись.

Если часы перестали ходить – дай им отдохнуть. А потом опять заведи.

Больной черную одежду пусть не одевает.

Болит голова – надо на старый крест повесить платок, пусть там повисит. Болеет ребенок - положите под крест игрушку.

Если корова потеряла молоко, нужно утром провести её по ближним хуторам вокруг села - так, чтобы замкнуть этим кругом хлев.

Корову не пускать в поле в русальную пятницу, пасхальную пятницу, девятый четверг и Вознесение.

Не утонешь, если раскинешься на воде крестом, глазами в небо. И старайся спокойно и глубоко дышать.



Перед дальней дорогой или важным делом-одолжите краюху хлеба у кузнеца или иного мастера, который в поте лица зарабатывает свой хлеб. И возьмите с собой.

## **Рецепты питательных, вкусных и дешёвых блюд от Андрея Ворона**

### **Капуста, начиненная зеленью**

Кочан капусты разобрать на листья, опустить в кипяток на несколько минут. Дать воде стечь. Натереть крупно морковь, смешать с порубленной зеленью (любой) и чесноком. Завернуть начинку в капустные листья, положить в посуду и залить кипящим рассолом - 1 столовую ложку соли на литр воды. Через два дня блюдо готово.

### **Свекольная каша**

На 2 части тертой свеклы - по 1 части тертой моркови, помидоров, лука. Все это отдельно поджарить на масле, смешать в горшке, тушить полчаса, посолить. Перед едой добавляю чеснок и перец. Можно закатать в банки на зиму.

### **Капуста острая**

Капусту нашинковать, пересыпать солью, дать несколько часов постоять. В порезанный лук и чеснок всыпать молотого красного перца, смешать с капустой в глиняной посуде. Держать под гнетом 3 дня. На стол подавать с зеленью.

### **Картофель с огурцами**

Нарезать 4 горячих картофелины и 2 солёных огурца кубиками, крошить зеленого лука, немного посолить, сбрызнуть маслом и перемешать.

## **Холостяцкий ужин**

Сварить 100 гр. риса. Нашинковать в него 2 сладких перца, 1 помидор, 1 соленый огурец, 1 морковь, 1 луковицу. По вкусу добавить соль, уксус, сахар, перец.

## **Картофель с селедкой**

Картофель сварить в кожуре, порезать кружочками. Так же лук. Сельдь нарезать ломтиками. Сложить все горочкой, заправить маслом, уксусом и горчицей.

## **Горох с огурцами**

Предварительно замочить горох, сварить. Нашинковать в него квашеные огурцы, лук. Заправить маслом, зеленью, пряностями, бросить щепотку соли.

## **Грибные котлеты**

Сварить грибы, лучше белые. Мелко порубить и смешать с рисом, который варим на соли и петрушке. Слепить котлеты, обсыпать их мукой или обвалять в яйце. Поджарить.

## **Свекла с чесноком и сливами**

Сварить свеклу, натереть, добавить нарубленный чеснок, запаренный и порезанный чернослив, измельченные орехи. Добавить масло и сбобрить зеленым петрушкой.

## **Суп гречневый**

В кипяток (менее литра) опустить 4 картофелины, через 10 минут добавить 1 стакан гречневой крупы, натертую морковь, лук, много зелени с корнями, соль. Варить еще 20 минут.

## **Суп гороховый**

Замочить в 2 литрах воды 1 стакан гороха. Через час довести до кипения. Забросить 4 картофелины, нарезанные на кубики, натертую морковь, зелень, приправы, чеснок, лавровый лист, соль.

## **Борщ фасолевый**

Фасоль замочить на ночь в 2 литрах воды. Когда фасоль сварится, слить отвар и добавить в него семена укропа, нашинковать свеклу, морковь, лук, корень. Немного поварить. Добавить нарезанную капусту и, когда борщ закипит, добавить лук, заправленную на масле с помидорами. За 3 минуты до завершения варки добавить толченый чеснок, зелень укропа и петрушки, приправу по вкусу.

## **Картофельный суп с помидорами**

8 картофелин нарезать дольками, варить 20 минут. Морковь, петрушку, лук, помидоры нарезать и поджарить на маргарине. Все это добавить к картофелю и варить до готовности. Под конец добавить специи.

## **Крестьянский суп**

Нарезать морковь, репу, лук, сельдерей. Легонько поджарить на масле, затем залить горячим грибным или овощным бульоном и варить 15 минут. Затем добавить нарезанный картофель и варить до готовности. За 6 минут

до завершения положить кружочки помидоров, листья щавеля, шпината или салата.

### **Суп огуречный**

Почистить 4 соленых огурцов. Кожуру кипятить 15 минут в стакане воды, откинуть. А в рассол опустить мелко нарезанные огурцы, приварить 10 минут. В 1,5 л кипятка сварить 1 картофелину, 1 морковку, 1 репу, 1 петрушку, 2 лука, корень сельдерея, 3 ст. ложки гречки или риса, лавровый лист, перец, укроп, соль, пряности.

### **Суп овощно-грибов**

Морковь, корень сельдерея, лук нарезать соломкой и обжарить с мукой. Отваренные порезанные грибы тушить с овощами 7 минут. Картофель, нарезанный соломкой, варить с овощами и грибами до полной готовности. Добавить толченые с солью чеснок и зелень петрушки.

### **Капустник с грибами**

В бульон (1 литр) со сваренными грибами положить отваренную перловую крупу, картофель, свежую капусту. Кипятить 10 минут. Натертые морковь и лук тушить 15 минут с маслом и водой. Варить до готовности овощей. Посыпать мелкой зеленью.

### **Дедовские голубцы**

Отварить до полуготовности головку капусты в подсоленной воде. Разобрать ее на листья и каждый завернуть конвертом, обвалить в сухарях и обжарить на масле.

## **Коржи картофельные**

Отварить 15 нечищенных картофелин, размять, добавить 20 г дрожжей, немного воды, дать подняться. Добавить 1 стакан муки, соль, перемешать и дать еще раз подняться. Выложить ложкой на смазанный маслом противень и выпекать.

## **Тушеный картофель**

Почищенный картофель нарезать кружочками, положить в глубокую сковороду, посолить и залить водой. Тушить под крышкой. Отдельно поджарить тертую морковь, лук, помидоры и перец. Овощи добавить к картошке, осторожно перемешать и продолжать тушить до готовности.

## **Ленивый ужин**

Горсть кукурузной муки хорошо прожарить и насыпать в кружку горячего молока. Можно с медом.

## **Скромный ужин**

Сварить картофель вместе с порезанным пополам чесноком и тмином. Слить отвар и сбрызнуть картофель маслом.

## **Вареники с капустой и грибами**

Грибы сварить и нарезать мелкими кубиками. Капусту порубить и обжарить на масле, смешать с поджаренным луком, грибами. Замесить тесто, тонко раскатать, вылепить лепешки, на которые положить начинку и защипнуть с краёв. Отварить вареники в подсоленной воде.

## **Овощная запеканка**

Лопатки и цветную капусту отварить и бросить на дуршлаг. Помидоры надрезать накрест, опустить на 3 секунды в кипяток, мелко нарезать. Сладкий перец нарезать кубиками. Луковицу с зубчика чеснока нашинковать и пропассеровать в масле. Столовую ложку муки поджарить в масле, развести водой до сметанообразного состояния, всё сложить в огнеупорную посуду, залить соусом и запекать в печи или духовке полчаса.

## **Рыба в красном**

Рыбу нарезать, посолить, обвалить в муке и обжарить в масле. Сложить в чугунок и приготовить соус: морковь, петрушку, соленый огурец и лук настрогать и пропассеровать на масле. В конце добавить протертые помидоры, лавровый лист, перец, можно немного красного вина. Залить соусом рыбу и дать прокипеть на тихом огне 7 минут.

## **Карп с луком**

Рыбу нарезать, посолить, посыпать молотым перцем, обжарить в муке на масле. Лук немного поджарить на масле. Половину положить в горшочек, добавить лавровый лист, зелень, душистый перец, уксус и сахар. Добавить жареную рыбу, сверху выложить оставшийся жареный лук, залить отваром, который приготовить из головы, костей и плавников карпа, и тушить до готовности.

## **Медовуха**

12 литров меда переварить в эмалированной кастрюле. Влить 30 литров колодезной воды. Дать месяц-два перебродить. Затем перелить, желательно, в дубовую бочонок и поставить в пивнице. Чем дольше, тем лучше. Медовуха имеет 12-13 градусов.

## Камень терпения

*(Воспоминание Андрея Ворона)*

Если камень упадет на человека-беда человеку.

Если человек упадет на камень беда человеку.

Если о камень споткнется человек - беда человеку.

Если на сердце у человека камень беда человеку.

Самое ценное, что оставили мне дед и батька, это - камень.

Дедова мать девочкой-сиротой служила у лесника. Лесник имел жену, но полюбил служанку. У неё от него родился мой дед. Лесник, умирая, выделил ему землю под селом, около самой чащи. Это место и сейчас называют Копильцев Горб. Здесь росла только ежевика и дикий папоротник. Воды здесь не было отродясь. Даже овцы не хотели здесь пастись.

Дед сплел из ивы нечто похожее на шалаш обмазал её глиной и начал копать колодец. Дворовые люди смеялась, потому что из-под железного лома летели искры. А кусками глины можно было голову разбить. Но дед копал и копал. Вечером клал под голову деревянную чурку, чтобы долго не спать. Только на воскресную службу отходил от колодца.

За три недели яма стало ему по подбородок. А на двух метрах лопата уперлась в твердую глыбу. Месяц он окапывал камень, глубоко сидел тот камень, как добрый вяз. Дед разжигал в яме огонь и заливал водой раскалённый камень, пока камень не расколосся. Люди советовали: остановись, парень, копай в другом месте. Но дед заупрямился. Он обвязал камень верёвками, укрепил стены досками, сделал дубовые коромысло. Всё село ходило посмотреть, и ни один человек не брался помочь в такой глупой работе. Потому что здесь водой никогда и не пахло, здесь папоротник среди лета горел на солнце. Но дед нанял шесть быков и таки вытащил камень на поверхность. От усталости едва добрался до чулана и заснул на пороге. Уже отвык спать на постели.

Спал, как говорили, весь день и всю ночь, а когда на заре пошел к камню, то лапти намокли в траве. Яма была полна водой, и вода текла вниз, берегом. Когда глотнул воды из пригоршни, глаза закололо от студеной свежести. И будто сытым стал. Овцы ходили по мокрой воде - и шерсть искрилась на солнце, как ризы. Потянулся поток в село, возле дворов его перепрудили и женщины полоскали в нем рубашки и покрывала. А деда, ребятишки, стали чествовать, как хозяина, и в церкви дали ему лавку в центре крыла. Пройдет время, и он построит новую церковь.

А камень тот остался лежать возле колодца. Грубый, серый, с червлеными и зелеными вкраплениями. Дождевая вода собиралась в его щербине - и птицы пили и купались. А снег на нем не держался никогда. На нагретом солнцем камне можно было увидеть ящерицу или змею - и бабы нас, детей, пугали этим камнем. Да что нам было бояться. А зря. Мой двоюродный брат залез на верхушку дерева и упал. Прямо на камень. Промучился три дня и скончался. В семье говорили, что этот камень нужно опрокинуть в овраг. Но дед не дал. Сжал зубы и не дал.

Камень лежал у дороги, ведущей в чащу. И однажды ночью послышался шум и крик. Мы выбежали во двор. А это перевернулся цыганский воз, полный краденого дерева. Наскочил в темноте колесом на камень. Дед ухватился за вилы, батька - за топор. Цыгане наскоро отрубили хомуты и скрылись с лошадьми, покинув воз.

Помню, как дед по прошествии времени гладил содранный мох на камне. Как рубец на человеческом теле гладил. С тех пор ночью он стелил себе на камне солому и сторожил дорогу в лес. Графский лесничий ему за это платил.

Как-то пришел к нему еврей, чтобы отдал ему дед камень для мельницы, но дед выгнал его со двора. Хотя тот телку давал. Жид рассердился: «Не даешь, небось держишь себе на могилу?» Как в воду глядел. Однажды летним воскресеньем дед сидел у камня, грел кости, поглядывал на село. Так его баба и застала, с открытыми глазами, но уже холодного.

А через некоторое время приехали на бричке двое господ. Говорили, что из Будапешта. Ходили вокруг камня, цокали языком, крутили глазами. Что за камень, никогда не бывает холодным. Просили отца, чтобы дал им отколоть от него кусочек. Батька рассмеялся - колите, если удастся. Долбили,



мучились до вечера, но и осколочка НЕ откололи. Только мох нарушили. Так и уехали ни с чем.

Когда в Первую мировую набирали на фронт, ребята прятались в чаще. Я тоже прятался. Трех поймали. Привели к нашему камню и расстреляли. Вспороли им животы и запихнули в них ботинки. А батю моего положили на глыбу и секли провололочными палками.

Дожди смыли кровь, а люди рядом поставили крест.

Чехи камень хотели отвезти в Ужгород - на памятник. Но батька вышел с ружьём и выстрелил в небо. Помахал им рукой: "Возьми себе, возьми себе на памятник дураку".

Во вторую войну венгры тут поставили пулемет, и когда по ним начала стрелять артиллерия, они скрылись. Только пятна от бензина на камне остались.

Когда русские входили в село, сельская челядь вышла к камню их встречать. Отец мой тоже переоделся, икону снял со стены, серебряные часики надел. Вышли из леса солдаты, оборванные, небритые, нетрезвые. Один вдруг к батьке подошел: «Дед, твою мать, ну ка давай часики». И сорвал часы, а батя оттолкнул его. Тот упал и об раз о камень разбил.

А потом здесь кино снимали. О партизанах. Снимали как из-за нашего камня бородатый мужчина бросает гранату в немецкую машину. После съемок около камня остались пустые бутылки от вина и надпись на камне «Смерть фашистам!» Я долго сдирал краску провололочной щеткой. А дети с палками бегали огородами и кричали «Ура!»

В шестидесятых крест убрали. Я бы не дал, но тогда я был на Магадане. А на камне поставили бетонного оленя и написали на камне, что здесь начинается лесничество. Поленились табличку поставить. Со временем дети обломали оленю рога, голову, а потом и самого сбросили в овраг. Краска сошла, и камень стал как был.

Но не то теперь село, что было сто лет назад. На , Копильцевом Горбе вокруг дедовой хижине, простёрлась целая улица. От его колодца трубами провели воду в школу, в детсад, в сельсовет. А камень лежит себе. Лежит, как сто лет назад. Вымытый дождями и прогретый солнцем.

Я люблю сидеть на нем, как любили дед и батька. И часто думаю: что их так привязало к этой глыбе? И что меня привязывает? И вековая пелена времени раздвигается. И приходит понимание.

Дед мог не выкопать колодец и не пустить здесь свой корень. Но он копал, и камень ему не помешал. Камень открыл ему силу и терпение. Дед делал это не потому, что было легко. Он это делал, потому что было тяжело. Простой человек, одинокий, как перст, в мире, понял: пока он может терпеть, до тех пор он твердый и неподвижный, как камень. И когда пил из колодца воду, поглядывал на камень. И глаза его теплели. А руки наливались силой. Потому что в тяжелый час он сам становился тем камнем. И никакие громы и молнии судьбы не могли сдвинуть его и расколоть.

Это и батька понимал. И мне, к счастью, открылась та наука.

Полюби свою судьбу. Откройся ей и терпеливо прими её таким, какая она есть. И она примет тебя таким, каким ты есть.

Десятилетиями я живу в одном месте. Делаю одну работу. Веду беседы с одними людьми. Сажусь за тот же стол в то же время и ем почти одинаковую пищу. Ложусь в одно время в ту же постель ... Проходят годы, но ничто не меняется - ни окружающая среда, ни сам я. Ибо не меняется моя душа. И это хорошо.

Смотрю на образы деда, отца, на своих внуков и правнуков, и кажется, что я в этом мире был всегда. И буду вечно. Как этот камень. Камень терпения.

## Целитель

*(Воспоминание С. Поляка об А. Ворона)*

Дед Андрей сидел на завалинке и колол орехи. Его длинные босые ноги стояли в молодой крапиве, и я восхищенно подумал: ты смотри, не жалит! Однако это была лишь скромная мелочь рядом с тем, что рассказывали о нём в деревне. Селяне уважали и любили его той любовью, граничащей со страхом и суеверием.

Мы поздоровались. Баба торжественно стала рассказывать старику о моей беде. Я смиренно опустил глаза вниз, на свои ноги, густо покрытые ужасными

бородавками. Они росли и множились с каждым днем, давно уже я не мог обуться.

Знахарь слушал молча, смотрел куда мимо нас равнодушными глазами. Тогда я еще не знал, что мудрость всегда немножко безразлична. Удивительно, но ни разу он не взглянул на мои ноги - предмет лечения. Только прогнусавил:

- Ты, Марфа, иди. Парень пусть останется.

Баба положила на порог бутылку молока и кусок сала, ушла.

Мы долго стояли друг против друга. Старый пристально изучал меня и, казалось, что моя маленькая фигурка расплавилась в этих глубоких выцветших глазах. Вдруг орех выпал из его руки и щелкнул о доску. Я как бы проснулся. Между тем дед схватил меня, перепуганного, за уши и приблизил к своему лицу так, что наши брови почти касались.

-Я тебя вылечу, - прошипел таинственно. - Хочешь?

-Угу.

- Очень хочется?

-Угу.

-Надо сделать небольшое дело. Хорошо?

-Угу.

- Попроси у попадьи картофелину. Надо разрезать её, одну половину съешь, сырой, вторую закопай в огороде. Каждый день поливай её на рассвете и перед заходом солнца. Противный! Это будет твое здоровье. Когда картофель прорастет, бородавки исчезнут. Всё! Иди.

Знахарь поднял орех и меня больше не замечал. С тревожным волнением бросился я прочь от глиняной хижины. Всю ночь не шел из головы дед в длинной белой рубахе, клокотала его странная беседа.

Я сделал все так, как он велел. А через две недели заветная картофелина пустила росток. В рассветной полутьме рассматривал я свои заросшие ноги. Бородавок не было. Ни одной.

---

---

Подготовил **maratt**

---

---