

БЫТЬ ДОБРУ!

№ 16 / 2023

Публицистический
литературно-художественный
журнал

**ЭКОЛОГИЯ СОЗНАНИЯ.
КОМПЛЕКСНЫЙ
ВЗГЛЯД НА ПРОБЛЕМУ**

**ГРИФОН ВЕЛИКОЙ
ИМПЕРИИ**

ХВОЙНЫЙ ЧАЙ

У ФЕВРАЛЯ ДВА ДРУГА — МЕТЕЛЬ ДА ВЬЮГА

*Благодарим всех,
кто оказывает помощь
в подготовке
и сборе материалов
для журнала!*



Обращение к Государственным благотворителям:

Ваша посильная благотворительная помощь и поддержка сделает журнал «БЫТЬ ДОБРУ» более доступным для каждого мыслящего человека, даст возможность нести Свет просвещения и Добра в наш Мир, улучшая жизнь общества.

В Благодарность на последней странице журнала мы будем размещать фамилии людей и названий организаций, внёсших весомый вклад в подготовку выпуска.

Вместе сделаем Мир лучше!

Журнал распространяется по подписке. Все вырученные средства идут в Государственный Фонд, на поддержку Народного Славянского радио и развитие Народных Проектов.

Реквизиты:

Компания: АНО «НИОИС»
ИНН: 7726382257
КПП: 772601001
Счёт: 40703810101500001231
Банк: ТОЧКА ПАО БАНКА «ФК ОТКРЫТИЕ»
БИК: 044525999
Город: г. Москва
Корр. счёт: 30101810845250000999
Назначение платежа: Благотворительный взнос на информационное и типографское обеспечение.

По всем вопросам обращайтесь на почту журнала:

✉ zurnaldobra@mail.ru

По вопросам распространения:

☎ +7 911 416 16 24 ♦ Светлана Большакова
🌐 <https://vk.com/sveta505051>

Коротко о главном. Экология сознания. Комплексный взгляд на проблему	2
Автор Алексей Орлов	
Коротко о главном. Первый шаг к амурскому возрождению	4
Автор Виктор Юрьевич Марьясин	
Хозяйский подход. «Сбережение России». Введение	10
Автор Иван Викторович Пшеницын	
Архитектура. Силовые поля	13
Автор Федор Владимирович Качалко	
Дыхание времён. Грифон великой Империи. Часть 3	18
Автор Дмитрий Белоусов	
Дыхание времён. Европейцы — потомки Славян	
Автор Ольга Семёнова-Роттердам	
Литературная страничка. По ту сторону Борея	29
Автор Андрей Березин	
Литературная страничка. Жизнь Мар	34
Воспоминания Ольги Станиславовны Баранцевой-Стружкиной	
Поэзия	
Сильные духом. Вторая мировая. Мифы о «вине» СССР.	53
Автор Евгений Дунаев	
Здрава. Уход за кожей и волосами в зимнее время	60
Автор Софья ЖиваЦвет	
Здрава. Сверхполезная смесь для Здравия	62
Автор ЭкоЛавка «Сказочное здоровье»	
Здрава. Берёзовый дёготь	62
Автор ЭкоЛавка «Сказочное здоровье»	
Здрава. Солодка	64
Автор Вестник Родовых Поместий	
Про Русь и славян. Громницы. Традиции праздника	67
Автор Вестник Родовых Поместий	
Былины и сказки. Сказка о Матрёнушке	69
Автор Анна Борисовна Зубкова	
Былины и сказки. Легенда о Журчяре и чёрной воде	73
Автор Ясна Малицкая	
Былины и сказки. Сказка о нужной жене	75
Автор Полина Владимировна Александрова (Полина) Чернушка	
Былины и сказки. Три волшебных слова.	77
Автор Василиса Азарова	
Хозяйке на заметку. Хвойный чай	79
Автор ЭкоЛавка «Сказочное здоровье»	
Хозяйке на заметку. Ферментированная свёкла	80
Автор ЭкоЛавка «Сказочное здоровье»	

ЭКОЛОГИЯ СОЗНАНИЯ КОМПЛЕКСНЫЙ ВЗГЛЯД НА ПРОБЛЕМУ

Автор **Алексей Орлов**

Главный редактор Народного Славянского радио

Всё в природе взаимосвязано. Давайте переведём на русский слово «экология».

Экология в переводе с греческого языка: Экос (oikos) и Логос. Т. е. наука о доме, о его содержании в порядке.

Экономика — Экос (oikos) — дом, хозяйство, potos — (правило).

Хозяин в своём доме сам не гадит и другим не позволяет.

Хозяин двора, хозяин города, хозяин Земли также не будет разрушать «свой БОЛЬШОЙ дом».

Все проблемы общества и человечества в целом происходят из нескольких причин:

Глупость.

Невежество.

Безкультурие.

Глупость — отсутствие верного жизненного опыта и понимания происходящего, хватание вершухек информации, без углубления в суть вопросов. Глупость — мать невежества.

Невежество закрывает цельную картину мира и вынуждает человека заниматься выживанием — решать текущие проблемы, бороться с последствиями этих проблем и последствием своих же решений.

Всё это является причиной безкультурия.

Я не имею в виду песни и пляски. Они только отражение культуры. Культура — это более древнее понятие, означающее ведание и следование первичной вселенской мудрости бытия, сохранённой нашими предками и передающейся в Родах по наследству. То есть правильный, природосообразный образ Жизни.

В свою очередь, капитализм является уродливым порождением невежества, а значит и глупости, и безкультурия, то есть ложной, противоприродной, противоестественной моралью поведения — двуличие, двойные стандарты, алчность. Ничего личного. Просто бизнес...



Карл Маркс в книге «Капитал» писал: «Обеспечьте капиталу 10% прибыли, и капитал согласен на всякое применение, при 20% он становится оживлённым, при 50% положительно готов сломать себе голову, при 100% он попирает все человеческие законы, при 300% нет такого преступления, на которое он не рискнул бы пойти, хотя бы под страхом виселицы».

В этом явлении кроются корни ВСЕХ проблем нашего общества.

Экология сознания, в первую очередь — это культура, в том самом, широком смысле этого слова, о котором говорилось выше.

Понимание устройства мироздания.

Понимание Человека, как единого целого и части вселенной.

Понимание семьи, как объединения разных, но цельных миров, порождающих новые миры.

Понимание сути самой жизни и целей жизни каждого из нас.

Понимания — кто наши предки, откуда мы пришли, для чего живём, куда и с чем уходим.

Все эти знания хранятся в нашей, исконной, Родовой КУЛЬТУРЕ.

Обратите внимание, как только в наше сознание была посеяна цивилизационная зараза, началось уничтожение Культуры. И сразу же появились многие проблемы — брошенные старики и дети, расслоение общества и нищета, деление стран на удельные княжества и племенные союзы, войны

за ресурсы между кланами. Создание империй, уничтожение неудобных лишних людей на «нужных» капиталу территориях с ресурсами, и как следствие уничтожение природы из-за «полезных» ископаемых.

Капиталисту нет дела до людей и природы. Главное ВЫГОДА. А раз так, то экономия на всём. От того и прогнившие баки, из которых течёт отравляющая свалка мусора из никому не нужной упаковки выгодной для производителя, и отравленная еда, которую можно транспортировать с сохранением товарного вида, и вредная синтетическая одежда, и фенольные дома смерти, и куча тупых регламентирующих законов, которые можно обходить за деньги...

Что мы имеем сейчас?

Разруху в головах, безкультурие, глупость, невежество.

Вопрос законодателям:

Почему у нас много полицейских, росгвардии, мчс? Потому, что народ не сознательный, много правонарушений, криминал...

Почему, из-за чего? Плохое образование, безработица, работать не хотят, алкоголь, наркотики...

Почему, из-за чего? Нет нужных законов. Те, что есть, не исполняются. Мы в оккупации...

Вот так...

Возникает простой вопрос, а разве в том обществе, где есть достаток, а не жажда заработка денег, высокая культура, а не искусственные тренды, где поощряется стремление к творчеству и разумности, где царствует осознанность и здравомыслие, кому-то в голову придут мысли — уничтожить природу, уничтожить себя алкоголем и прочими наркотиками, нарушать правопорядок?

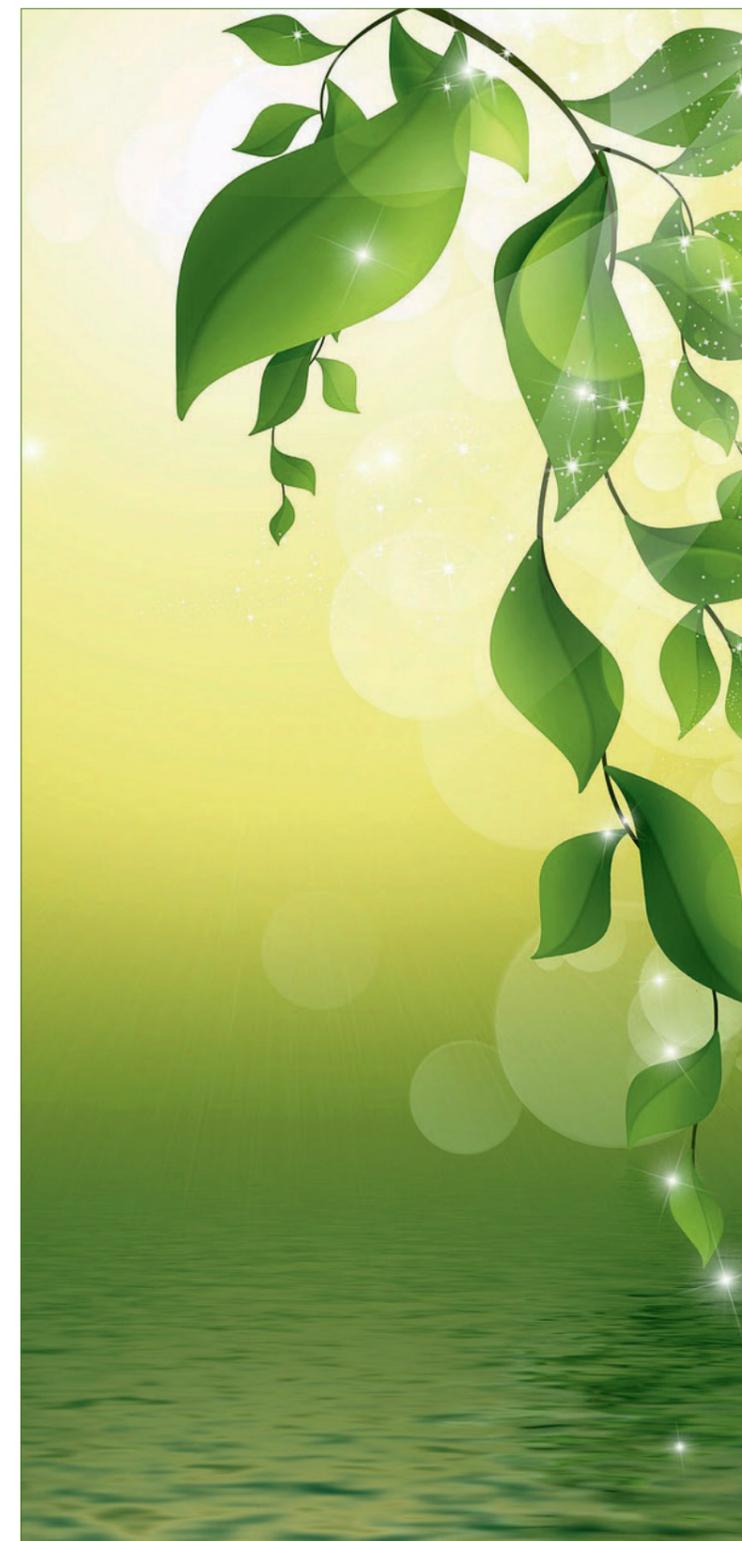
Конечно же нет.

Единственным полноценным решением всех проблем является восстановление Родовой культуры в Народе, и донесение до властей всех рангов и уровней народной Воли. Требование исключения из СМИ разрушительного отупляющего контента, видеоряда и музыки. Поощрения СМИ за изготовление и продвижение обучающих, культурных программ, фильмов, роликов, музыки и текстов. Здесь же можно добавить и про соблюдение конституционных основ — народовластие и социальную ориентацию России.

Только так мы решим все проблемы нашей Страны и восстановим Россию — трезвой, многодетной, чистой и счастливой.

Только так мы станем уважаемыми и покажем пример человеческой жизни для всего Мира.

Однако, нужно помнить, что Мир начинается с каждого из нас. Экология сознания начинается



тогда, когда включается культура и осознанность нашим Царём в голове.

Человек, хочешь изменить Мир, начни с себя.

*Желаю всем ДОБРА.
Быть ДОБРУ!*

«СБЕРЕЖЕНИЕ РОССИИ»

ВВЕДЕНИЕ

Автор **Иван Викторович Пшеницын**. Доктор экономических наук

Объектом нашего исследования является Россия, поэтому так или иначе ставится задача раскрыть её специфические особенности. Многим известно пророческое четверостишие Фёдора Ивановича Тютчева:

Умом Россию не понять,
Аршином общим не измерить.
У ней особенная стать —
В Россию можно только верить.

Верность этого высказывания в том, что ум тесно связан с образованием, а оно, традиционно, в области общественных наук является прозападным, поэтому понять Россию, действительно, сложно, почти невозможно. И тем не менее, задача состоит в понимании России, являющейся объектом нашего исследования, и, чтобы обнаруживать её специфические особенности, необходимо научиться различать традиционные русские понятия и так похожие на них слова западного происхождения, которые проникают в нас в процессе обучения ещё в школе.

Понимание России начинается с раскрытия особенности хозяйства, его принципиального отличия от экономики. В экономической науке такого различия не проводится и на английский язык «хозяйство» переводится как «экономика». Рассуждая об экономике, можно вспомнить Аристотеля с его определением экономики как управления домом, в отличие от хрематистики*, связанной с деньгами.

Получается, что экономика в широком смысле означает просто экономию ресурсов и рост производительности труда. Здесь ещё нет ни денег, ни рынка, а экономия уже есть и реальная экономика, значит, тоже. Так где же место хозяйства, отличного от экономики в широком смысле? Во всех цивилизациях мы видим обмен благами, экономию и экономику. Разве что в совсем давние

времена, где-нибудь в пещерах, при первобытном строе, когда ещё не было товарного обмена, производства и отношений собственности, можно найти нечто чисто хозяйственное, не экономическое.

В чём состоит феномен хозяйствования, в отличие от экономии ресурсов? Каков принцип хозяйствования не как экономии затрат и роста производительности труда? — вот в чём вопрос. И не фантазируем ли мы, говоря о хозяйстве, когда официальная наука пользуется словом «экономика»? Какие основания есть у нашего народа говорить о хозяйстве, что в этом хозяйстве есть специфически хозяйственного, не экономического?

Экономическая наука утверждает, что нет в хозяйстве ничего специфического. Большинство экономистов, которые сохраняют в своём словарном запасе это слово, так его и используют, как синоним реальной экономики. И если раньше в научном языке были устойчивые словосочетания: «натуральное хозяйство», «сельское хозяйство», «капиталистическая экономика», «рыночная экономика», то сегодня они размываются, и уже можно встретить и «натуральную экономику», и «капиталистическое хозяйство».

Для разрешения этого спорного вопроса не надо понятие хозяйства искать в книгах иностранных авторов, а надо просто вспомнить, что наш народ называл хозяйством. Ярким примером хозяйства является соседская поземельная община, русский мир или общинное крестьянское хозяйство, которое всего век назад было основным способом жизни нашего народа на просторах России. Какова специфика этого хозяйства в отличие от экономики?

Прежде всего, хозяйство возможно только в единстве с природой, что проявлялось в отсутствии свалок мусора. Грязь есть, как же без неё, в непогоду весь перемажешься, а свалок нет, и не потому, что мусор вывозят, а потому, что отходов нет. В хозяйстве не бывает отходов, оно в принципе безотходное. Хозяйство является способом единства с природой в отличие от экономики, основывающейся на отчуждении от природы и отношениях собственности.

Такова особенность хозяйства, делающего природу Родиной для народа, отчего трудящийся человек земли воспринимает Землю, как мать родную. Единство с окружающим миром — особенность хозяйства, но не экономики. Короче говоря, хозяйство связано с природой, трудом на родной земле, в то время как экономика основана на отчуждении от природы, осознанном желании брать у неё, не дожидаясь «милостей». В экономике, как говорится, «мы не можем ждать милостей от природы».

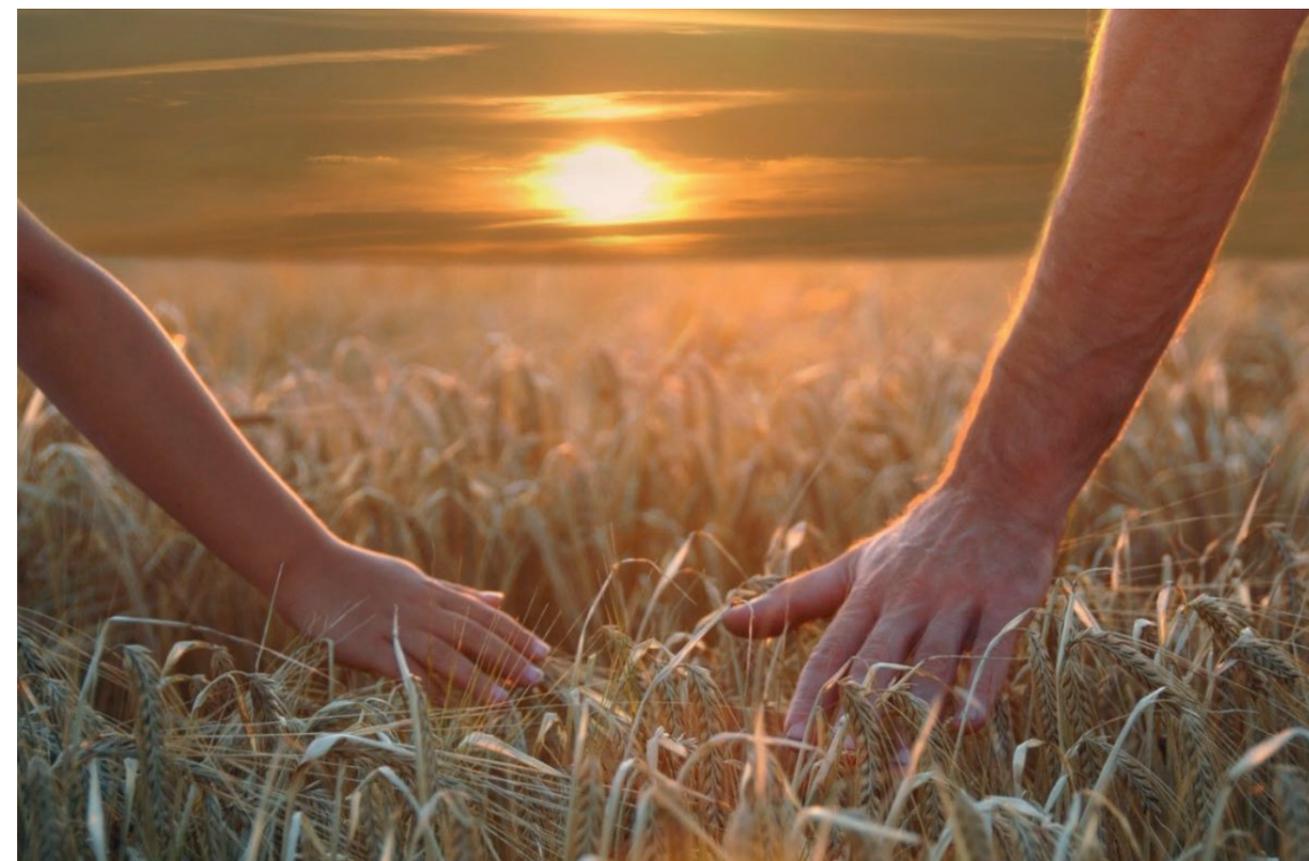
Принципиальное различие хозяйства и экономики, а значит и понимание особенностей жизненного уклада коренной России тесно связано с отличием народа от общества. В советское время общественные интересы и общенародные считались синонимами, общественное противопоставлялось частному, а отнюдь не народному. Общество и народ слились в сознании людей в едином «беспонятии», и сегодня призыв к сбережению народа не противоречит заявлениям о создании в России институтов гражданского общества. Между тем вполне может оказаться, что эти цели несовместимы и даже прямо противоположны.

Так что же такое народ, в чём принципиальное отличие его от общества? В чём его отличительная особенность, его *differentia specifica*? В том, какие

отношения между людьми являются базовыми, основными, определяющими все остальные отношения, а именно: в силе и важности отношений между поколениями, в тесных духовных скрепах между ними.

Народ не является обществом современников, подобно населению, гражданскому обществу, демосу, нации или толпе; народ образует духовное единство поколений. Человек из народа не является обособленным индивидом, собственником, обладающим суверенным правом выбора, в частности, он имеет совесть, накрепко связывающую его с народом.

Народ не имеет классового строения и состоит не только из живущих поколений. Ушедшие поколения продолжают жить в народе и не потому только, что их помнят и чтут, а прежде всего потому, что в формирование ныне живущих ушедшие поколения вложили свой труд и душу. И будущее поколение живёт в народе, определяя его базовую потребность в детях и в труде по их одухотворению. Народ можно увидеть только сквозь время. Единство поколений выражается в силе народного духа. Существование народа, а значит и его сбережение предполагают определённый уклад жизни, основанный на потребности в детях, что присуще хозяйству, но не присуще экономике. В цивилиза-



* Термин, которым Аристотель обозначал науку об обогащении, искусство накапливать деньги и имущество, накопление богатства как самоцель, как сверхзадача, как поклонение прибыли.

Стас вздохнул, и что же теперь делать с этим псом. Он взглянул на вышедшую следом за дочерью Зося.

— Ну что ж, не Потап, так Кучум, — сказала она.

Скоро ехать. Весь день связывали тюки, укладывали ящики, связывали в стопки книги. Только мебели никакой. Как всегда, по приезду на новое место, обеспечат новой мебелью. Если это можно так назвать. Принесут кровати, тумбочки, табуретки. Всё по пять. Согласно количеству членов семьи. В лучшем случае, какой-нибудь стол, этажерку под книги. Кровати — солдатские койки, железные с панцирными сетками. Пока койки стоят без матрасов, дети успевают попрыгать на них, как на батутах. Сетки пружинят, и прыжки получаются высокие. Весело! Зося ругается, запрещает баловство. Сетки имеют свойство растягиваться. На всех этих предметах, инвентарные номера. Потом это всё по описи, надо сдать. Но, а всю остальную мебель покупать нет смысла. Благо, Станислав умел всё. Был такой сундучок — его сокровище. В нём полный набор инструментов. Молотки, ножовку, рубанки и прочее. Стас сам мастерил полки, шкафчики. Всё что надо было. Дети с удовольствием ему помогали. А он учил пользоваться инструментами. Пилить, строгать, сколачивать. «Подержи тут. Вот тут постучи», — так и учил. Мар тоже всегда крутилась рядом. Ей поручали шкурить доски, обрабатывать наждачной бумагой. Все работали. «У Вишняка, и таракан пашет!», — шутил папа. А когда уезжали, всё это раздавали соседям.

Утром ехать. Мама оставила только матрас и одеяло, чтобы переночевать. Она пригласила бабу Зину, Катю. Выставила из погреба заготовки на зиму — грибы маринованные, соленья, варенье.

— Это всё вам.

Зося всегда делала заготовок много.

— Да это много! А вы-то, как? — спросила Катя

— Я сколько нужно взяла, а это вам. Там ещё и куры в курятнике, тоже забирайте. И столы, и полки, табуретки, тоже забирайте.

— Мне ничего не надо, — баб Зина посмотрела на Катю. — Пусть ей будет. Детей много, муж ненадёжный, ей нужнее.

— Баба Зина, это тебе, от нас. На память! — Серёжка протянул ей коробку с фильмоскопом и диафильмами.

— Спасибо, — чуть не заплакала баба Зина.

Когда папа привёз фильмоскоп, в сарае дед Миша организовал что-то вроде кинотеатра для детей. Баба Зина повесила вместо экрана простынь. Дед Миша наделал лавок и провёл свет. Смотреть диафильмы приходили даже взрослые. Это были

сказки, познавательные журналы. Баба Зина с удовольствием смотрела красочные диафильмы, вместе с детьми.

— Спасибо вам, мои родные! — шептала она, — Буду деткам показывать кино и вспоминать вас.

Мар проснулась, когда ещё было темно. Но она знала, что утро скоро. Встала. Наощупь нашла одежду, потом также наощупь, подошла к Кучуму. Он спал на том же месте, где и Потап.

— Пойдём сходим с тобой туда, к нашим пням, — шепнула она на ухо собаке.

Кучум поднялся и пошёл к двери. Они вышли во двор. Предутренний сырой воздух был наполнен запахами хвои и трав. Это такой период времени, когда насекомые не беспокоят. Нет ни комаров, ни назойливой мошки, которую называют здесь гнусом. Небо начинало сереть. Скоро рассвет. Трава мокрая от росы. Кучум лёг на землю около пней. Мар устроилась между его лохматых лап, как в тёплом гнёздышке. Тайга просыпалась. Лесные таинственные ночные голоса переходили в робкое пение и щебетание утренних птиц.

— Слышишь, — прошептала Мар, — это Зорянка, скоро солнце взойдёт.

Утренний ветер шумел в верхушках деревьев, носил запах лесной влаги. Этот, именно этот ароматный шум ветра всегда манил Мар.

— А там, куда мы поедем, тоже будет тайга. Потап не поедет с нами. А ты поедешь, — Мар обняла Кучума за лохматую шею. — Потап останется здесь. Он теперь медведь. Я видела, как он ходит там, со своими новыми друзьями. А тебе на новом месте, будет хорошо. Потом мы снова поедем дальше. А ты останешься. У тебя хороший будет хозяин. Он никогда не будет тебя обижать. И будет тебя любить.

Мар пригрелась в густой шерсти пса, и сама не заметила, как уснула под ласковый восход солнца, под пение птиц и шум таёжного ветра. Она не почувствовала, как папа аккуратно взял её на руки, понёс. Кучум тихо шёл сзади. Вещи уже погрузили в кузов грузовой машины «Урал». В кузов с брезентовым верхом. Васька упаковался в корзину. Папа специально для него сплёл лукошко с крышкой. Кот понял, что хозяева уезжают. А оставаться он не намерен. Дед Миша, баба Зина, с заплаканными глазами, Катя — пришли попрощаться.

— Ну Станислав, будь! — дед Миша протянул руку Стасу. — Пусть тебе будет удача в тайге и не только.

— Спасибо Миша, — Стас ответил на пожатие.

Продолжение следует...

Северная Пальмира

Ночкой тёмной снег кружится,
Сыпет, валит над Невой.
Словно белым покрывалом,
Питер он укрыл собой.
Вот у пристани Аврора,
Закрепившись якорём.
Спит, укуталась как пледом,
Белой дымкой снеговой.
И под этот вальс снежинок,
В зимней сказочной ночи.
Вдруг вздохнули исполины,
Разговоры повели.
Те, могучие атланты,
Вековые сторожа.
Что на плечах держат портик,
Петербургского дворца.
Там могучие мустанги,
Воронные рвут уздцы.
Дикий нрав их усмиряют,
Удалые молодцы.
Ну, а снег всё кружит, кружит,
И величием полны.
Охраняют город Питер,
Зорко, царственные львы.

*Автор Андрей Березин. Санкт-Петербург.
Просто человек*

Небесное

Сошлись земные полюса,
И часовые пояса
К морям склонили горы.

И дунул ветер в паруса,
И я пустился в небеса
Под своды синей Флоры.

А там прозрачные леса,
Там птиц живые голоса,
И нежные просторы.

Там синеокая краса,
До пят лазурная коса,
Сплетает синь в узоры.

Я вас прошу, на пол часа,
Поверить в эти чудеса,
Подняв на небо взоры...

*Автор Юрий Евгеньевич Кандыбин (Родник).
Москва. Славянский поэт*

чается он, начнёт глаза открывать, я к нему подхожу, улыбаюсь. «С добрым утром, Егорушка!» — говорю и целую нежно-нежно... Он смеётся... Так и день начинается...»

«Да...» — мечтательно протянула Татьяна и представила, как просыпается Иван, а она любит его им».

С этого дня Таня всё в доме стала делать с мыслью об Иване: и дом прибирать, и рукодельничать, и даже корову доить. А Ирина всё в доме перебрала, старые вещи перешила на одеяла, полотенца, прихватки. Мусор убрала, закопала. Много полезных вещей Ирина в доме нашла, всё к месту приладила. В середине зимы они снарядили посылки своим мужьям, с вареньем, пирожками, тёплыми свитерами, носками да варежками.

Весной и мужья вернулись. Иван идёт к дому, а сердце учащённо бьётся: «Как там Танюша моя перезимовала?». Она в ворота выбегает, та же родная, но чуть другая, нарядная. Лента в косе, сарафан красный. Но главное — глаза! Смотрят и греют тебя искринками. Залюбовался Иван женою. «Здравствуй, милый», — улыбнулась Татьяна. Не удержался Иван — обнял жену крепко. В дом зашли, в доме всё также уютно, тепло, но как-то особенно тепло на душе. Удивился Иван, никогда он не чувствовал такого, будто весь дом его обнимает. Он разделся, умылся, Татьяна рушник подала. Сел за стол, попробовал суп и никак не надивится. Таня всегда вкусно готовила, но этот суп удивительный и пироги... А Татьяна села за стол

да любит Иваном, и думает: «Приехал, любимый — кушай, родимый!» Иван ложку за ложкой уплетает, не заметил — всю тарелку съел. Посмотрел на Таню, подумал: «Какая же ты у меня красавица, как я раньше не замечал?» Сходил в баньку, пришёл, а Таня и говорит: «Поспи с дороги, я постель уже расстелила, ложись». Иван подошёл к жене, обнял: «Танюша, ты со мной ложись, мне с тобой слаще спится».

Так и стали жить-поживать. Каждое утро Таня благодарила солнышко за мужа, когда Иван просыпался, ласково ему желала доброго утра. Иван и сам всегда домой спешил, к Татьяне. Увидит её, и на сердце тепло-тепло становится. «Что же это со мной?» — спросил себя Иван. «Любовь!» — ответил внутренний голос. Иван подбежал к жене, подхватил на руки и закружил. «Умница, моя разумница, что же я могу сделать для тебя, любая моя?» — спросил он её, опустив на лавку. Таня подняла озорные глаза и сказала: «Сына и дочку мечтаю родить тебе, Иван Данилович, чтобы бегали босыми ножками по Земле нашей и солнышку радовались». «Добро, — важно ответил Иван Данилович, — всё, о чём любая помечтает, исполним, — и нежно поцеловал жену.

И дети у них родились: Данила с Настенькой, потом ещё Ерофей да Федот прибавились, а затем и младшая дочка Евдокия. В доме всегда царили уют и достаток, а главное — Любовь улыбалась и переливалась всеми цветами радуги, помогая взрастить детей, а потом и внуков.



ТРИ ВОЛШЕБНЫХ СЛОВА

Автор **Василиса Азарова**

Жил да был в одной обычной городской квартире Воздушный Шарик: синий, круглый и очень надутый.

Он был подарен на день рождения весёлой девочке Маринке. Но это ему не очень нравилось. Ему вообще мало, что нравилось.

Девочка звала его гулять или предлагала поиграть «в полёты», чтобы она подкидывала Шарик к потолку, а он бы летел-летел. Но он сказал, что всё это детские глупости, которыми он заниматься не будет... И надулся.

Мама наводила порядок в квартире и не заметила пылинку на Шарике. Он снова обиделся и надулся ещё сильнее. Папа привязал к нему нитку не той длины и не того цвета. Опять печаль.

В общем, причин подуться было хоть отбавляй. И он обязательно лопнул бы от такой надутости, если бы не одна история.



В соседней квартире жил другой Шарик, брат нашего Шарика, почти совсем такой же, выпущенный на том же заводе, в том же цехе, в той же партии. Да и купили их в одном магазине. Но было три разницы. Во-первых, этот Шарик был красный, во-вторых, хозяином его был мальчик — Петя. А в-третьих, и в главных, Петин Шарик был весёлый, не любил грустить и видел во всём только хорошее.

В то утро Маринка и Петя отправились гулять в парк. И, конечно, взяли с собой свои любимые шарики. Шарики летели и беседовали.

— Смотри, какая смешная собака бежит, — говорил Петин Шарик радостно.

— Чего смешного? Хвост облезлый, шерсть клочками, — бубнил Маринкин Шарик.

— Ой! А вон там цветы красивые. Гляди!

— Чего красивого-то? Завянут завтра уже.

— Ох, какие распрекрасные фонари! Хочу такой домой.

— Чего прекрасного? Да и куда ты его поставишь?

- Листья ежевики земляники, смородины
- Можжевёловые ягоды.

Способ приготовления чая: хвою промойте в проточной воде, измельчите ножницами. Положите все компоненты в чайник. Залейте кипящей водой, закройте чайник, настаивайте 5–7 минут. Процедите, и при желании, подсластите мёдом. Подавайте чай горячим.

4. Таёжный чай

Таёжный чай хорошо влияет на нервную систему. Его можно употреблять ежедневно.

ФЕРМЕНТИРОВАННАЯ СВЁКЛА

Автор **ЭкоЛавка «Сказочное здоровье»**. Москва

Свёкла — один из полезнейших корнеплодов, который обязательно надобно включить в рацион, ибо в её составе большое количество витаминов, микроэлементов, да считается секретом долгой жизни наших соотечественников.

Мало кто помнит, что ферментированные продукты, более полезны, ибо сие прекрасный источник полезных бактерий и пробиотиков.

К тому же доказано многочисленными исследованиями, что сии микроорганизмы влияют на психическое и физическое благополучие.

Традиционно сей корнеплод очищает печень и кровь, однако есть ещё преимущества:

ферментированная свёкла снижает давление, укрепляет здоровье сердца благодаря естественным нитратам и фолиевой кислоты в составе;

продукт увеличивает выносливость тренировок почти на 15%, поэтому её особенно любят спортсмены;

бетаин в составе ферментированного продукта уменьшает воспалительные процессы, что положительно влияет не только на сердечно-сосудистую систему, но и на весь организм в целом;

у ферментированных продуктов — мощный иммуностимулирующий эффект благодаря большому количеству витамина С, марганца, клетчатки;

беталайн и серосодержащие аминокислоты в сим продукте помогают в выведении шлаков и токсинов.

Также полезно в период вынашивания ребёнка, благодаря фолиевой кислоте, снижается риск появления врождённых дефектов у плода. Кроме

Состав чая:

- Трава душицы.
- Сушёные листья кипрея, малины, брусники.
- Мелко порубленная хвоя кедра (сосны, ели).

Способ приготовления чая: хвою промойте в проточной воде, измельчите ножницами. Положите все компоненты в чайник. Залейте кипящей водой, закройте чайник, настаивайте 5–7 минут. Процедите и, при желании, подсластите мёдом. Подавайте чай горячим.

того, употребляя ферментированный продукт, можно успешно бороться с тошнотой.

Свёкла — в принципе полезный корнеплод в любом виде. А ферментация только улучшает биодоступность всех содержащихся в ней веществ.

Простой рецепт приготовления

Для приготовления ферментированной свёклы понадобятся:

- 6шт. — средних корнеплодов свёклы;
- 400мл. — вода;
- 1/2 ч. л. — морская соль (можно иную);
- По вкусу — приправы по желанию (корица, гвоздика, кориандр).

Готовка:

Тщательно промыв корнеплоды, оставить их высухать на решётке, или полотенце.

Положить свёклу на противень и запекать 2,5–3 ч. при 200°.

После остудить корнеплоды, очистить, да порезать на полоски.

В банку заложить корнеплоды.

Смешав воду с солью, залить в банки, дабы жидкость полностью покрывала свёклу.

Плотно закрыть банку и оставить при комнатной температуре на 2–3 дня, а после, определить её в холодильник.

Несмотря на всю пользу, сии продукты следует вводить в рацион аккуратно и постепенно. Лучшее начинать с 1ст. л. ферментированной свёклы в день, постепенно увеличивая её количество в рационе.

Приглашаем авторов — профессионалов и увлечённых людей — для создания вместе с нами народного журнала.

Присылайте в редакцию свои статьи, исследования, стихотворения, сказки, песни, рассказы, воспоминания и другие творческие работы!

Делитесь своими идеями и мыслями на страницах нашего журнала!

Приглашаем мастеров, мастериц, изобретателей технарей-«самоделкин» к обмену опытом и совместным мастер-классам на страницах нашего журнала.

Уважаемые читатели!

Журнал «Быть Добру!» выходит при содействии Народного Славянского радио и является народным изданием, созданным для вас и вместе с вами, познавательным как для взрослых, так и для детей.

Цель журнала — просветительская и объединяющая думающих людей, желающих жить по Совести и в Ладу с Природой.

Материалы, опубликованные в журнале не преследуют рекламных, коммерческих или иных целей, и имеют исключительно ознакомительный характер.

Наш журнал создан командой единомышленников, у нас нет спонсоров и хозяев.

Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов.

Редакционная коллегия:

Главный редактор *Светлана Большакова*
Технический отдел *Алексей Щербаков*
Работа с авторами *Анна Скрипаль*
Корректор *Екатерина Хэлу*
Дизайн и вёрстка *Наталья Пекина*

Почта редакции:
zurnaldobra@mail.ru



Любое коммерческое использование материалов, опубликованных в журнале, без согласия авторов запрещено!

Коммерческое распространение журнала без согласия редакции запрещено!