



МАЛАХОВ

здоровье,
pro: счастье,
жизнь

От издателя

Увы – вам не повезло, но мы старались для вашего же блага – или рассуждения о прививках!

Заняться темой медицинских прививок, меня подвигло видео нашей конкурсантки на Евровидение в Киеве Юлии Самойловой. Не я один задавал вопрос – что же случилось с Юлей? Как это произошло? А ответ оказался прост. И в этой простоте ... заключен ужас, страх, равнодушие и безответственность!

Юлия Самойлова, родилась здоровым ребенком, 7 апреля 1989 года в Республика Коми. А, первую группу инвалидности получила ... в раннем детстве, после «неудачно сделанной» прививки от полиомиелита. Прогнозы врачей повергли родителей в ужас: они говорили, что Юля не доживет и до пяти лет! А их «лечение» не только не помогало, но и ухудшало состояние здоровья! Юля таяла на глазах. Видя это, родители написали отказ от лечения. И только после того, их дочь почувствовала себя гораздо лучше. С тех пор она передвигается на инвалидной коляске! И вновь вспоминается высказывание отца медицины Гиппократа – **«Первая заповедь врача: не навреди!»**

Содержание номера

- ✦ **От издателя - Увы - Вам не повезло, или о прививках!**
- ✦ **Календарь народных примет**
Апрель месяц
- ✦ **О возможности восстановления зрения**
Окончание.

Порассуждаем, на эту тему. А тема то настолько широка, что и не знаешь с чего начать? Но я люблю все структурировать, начинать с главного и двигаться к более простым вещам.

1. Ребенок был здоров. После прививки превратился в инвалида! Вопрос – что же это за медицина превращающая здорового человека в хронически больного инвалида?

Этот вопрос правильнее разделить на два: что это за метод уродующий людей, и почему официальная медицина его покрывает?

2. Ладно, ребенок заболел – его можно вылечить! Почему современное лечение начала 90-х годов, только ухудшало состояние ребенка? Значить лечить на знают как. И более того, само «лечение» пагубно по своей природе! А отсутствие «лечения» привело к улучшению! Кто за это отвечает?

Итого, у нас три вопроса: почему существует метод прививок; почему официальная медицина его придерживается; есть ли иные методы лечения болезней, которые пытаются предупреждать прививками?

Начнем свой разбор. Если почитать отзывы на тему прививок, то народ разделился на два больших лагеря: против и за. Каждый из них приводят свои весьма и весьма веские доказательства. Благо, ничего не надо искать и выдумывать, все уже есть. А начнем мы с истории вопроса.

История медицинских прививок.

Прививать – прибавлять нечто чужеродное, с целью придания новых свойств.

История человечества начинается не от Рождества Христова – 2017 лет, и даже не от Библейского сотворения мира – 7525 лет, а намного, намного раньше. И уже в те далекие времена существовали заразные, более того – смертельные болезни, которые косили людей, аки коса траву. Кстати, не по этому ли Смерть изображают с косой – вжжик и нету!

Так вот, если обратиться к древним письменным источникам, то в них уже упоминается о Мор. «Мор» – имя божества Смерти в древнем Риме. Обычно его употребляют, в случаях массового вымирания людей или животных, в течение короткого времени, на ограниченной территории. Например, в Вавилонском эпосе о Гильгамеше (2000 г. до н. э.), есть такие строки: «Лучше мор настал бы, людей поразил бы!» При этом, под словом «мор» понимали многие смертельно-заразные болезни. В Ветхом Завете, книга «Левит», глава 14, есть интересные строки о лечении прокаженного. «19И совершит священник жертву за грех, и очистит очищаемого от нечистоты его».

Какие же именно, смертельно-заразные болезни свирепствовали в древнем мире, в средние века? Это были в основном чума (от латинского – зараза), оспа (щербины, рубцы, шрамы), холера (истекающий желчью), тиф (чад, дым), туберкулез (от латинского – бугорок), грипп (от французского – схватывать) или инфлюэнца (от латинского – проникать).

Для полноты картины, привожу наиболее широко используется классификация инфекционных заболеваний Л. В. Громашевского:

кишечные (холера, дизентерия, сальмонеллёз, эшерихиоз);

дыхательных путей (грипп, аденовирусная инфекция, коклюш, корь, ветряная оспа);

«кровяные» (малярия, ВИЧ-инфекция);

наружных покровов (сибирская язва, столбняк);

с различными механизмами передачи (энтеровирусная инфекция).

В зависимости от природы возбудителей инфекционные болезни классифицируются на:

вирусные (грипп, парагрипп, корь, вирусные гепатиты, ВИЧ-инфекция, цитомегаловирусная инфекция, менингит);

бактериальные (чума, холера, дизентерия, сальмонеллёз, стрептококковая, стафилококковая инфекции, менингит);

протозойные (амебиаз, критоспоридиоз, изоспориаз, токсоплазмоз, малярия, бабезиоз, балантидиаз, бластоцистоз);

грибковые инфекции или микозы (эпидермофития, кандидоз, криптококкоз, аспергиллёз, мукормикоз, хромомикоз).

Эта информация нам пригодится в дальнейшем, а пока вернемся в древний мир. При описании эпидемии чумы в Афинах в 430 г. до нашей эры, древнегреческий историк уже упомянул о том, что переболевшие и выжившие от чумы люди никогда не заражаются ею повторно! Это же было подмечено и далее, во времена римского императора Юстиниана, когда в Риме бушевала эпидемия бубонной чумы. Переболевшие ранее ей люди были невосприимчивы к повторному заражению. Это яв-

ление было названо латинским словом *immunitas* (что означает – освобождение, избавление).

В XI в. Авиценна выдвинул теорию приобретенного иммунитета. Согласно которой заразные болезни вызываются мелкими «семенами». Кстати, само слово «зараза» означает ... убить, погубить! Так вот, было выдвинуто объяснение, что иммунитет (избавление) к оспе у взрослых возникает потому, что они переболели в детстве, выбросили из своего организма субстрат, на котором могут развиваться «семена оспы».

Все выше указанное, подвигло пытливых людей на использование этого феномена – заранее переболеть в легкой форме заразным заболеванием, чтобы в дальнейшем быть к нему невосприимчивым. И уже в античном Китае стали профилактически делать прививки от черной оспы. Делались они так: здоровым детям в нос вдвигали через серебряную трубочку порошок, полученный из истолченных сухих корочек с оспенных язвочек больных оспой людей. То есть, болезнетворное начало, прошло через защитные силы организма и было существенно ослаблено. Это позволяло здоровому организму легче с ним справиться и приобрести иммунитет к нему. А также, что считалось важным – сохранить кожные покровы целыми. Ведь выжившие от «дикой» оспы, навсегда оставались с некрасивыми щербинами на коже лица. Мальчикам вдвигали порошок через левую ноздрю, а девочкам – через правую.

Отрицательные последствия от данной прививки: в 2–3% случаев от нее дети умирали. То есть, умирал каждый 2-3 ребенок из 100 привитых! Другие последствия, типа иных расстройств здоровья в последующем, никто не вел. Конечно, что-то должно было быть, но их не учитывали – главное выжить.

Положительные последствия заключались в том, что в случае пришествия «дикой» эпидемии оспы смертность составляла до 15–20%. В XV-XVI столетиях в Европе, ежегодно оспой заболело около 10 миллионов человек, из которых умирало от 25 до 40 процентов!

Уже из этого сравнения можно сделать выводы: человечество осознанно пошло на малые жертвы, чтобы остальным выжить. Ну не повезло тем 2-3 из 100, которые умерли сразу же от прививки. Зато 80 человек выживало в случае эпидемии оспы. Если бы не делали, то выжили лишь 60 из 100. Вот такая простая арифметика, оказалась самым убедительным аргументом за прививки против оспы. Таким образом, как функция защищенности организма от заразных болезней прививка была известна людям с глубокой древности.

А с начала XVIII в. практика противооспенных прививок пришла в Европу. Эту процедуру называли вариоляцией (от лат. variola — оспа). Началось с Константинополя (нынешнего Стамбула), и через

Англию, постепенно распространилось по всей Европе. На этом пока остановимся. Можно сказать, что мы в общих, но вполне понятных чертах ответили, на первые два вопроса: почему существует метод прививок и почему официальная медицина его придерживается. Но это еще далеко не все, а только промежуточные результаты.

Мор – причины массового вымирания людей или животных, в течение короткого времени, на ограниченной территории.

Кстати, очень интересный вопрос – живут себе люди, живут, а тут бац и мор! С чего бы это он взялся?

Ответ, прямолинейно прост – на ограниченной территории, за какой-то промежуток времени, произошло нечто, что послужило вспышке развития болезнетворного фактора, который начал косить людей.

Смотрим выше изложенную классификацию возбудителей инфекционных болезней:

вирусные (грипп, парагрипп, корь, вирусные гепатиты, ВИЧ-инфекция, цитомегаловирусная инфекция, менингит);

бактериальные (чума, холера, дизентерия, сальмонеллез, стрептококковая, стафилококковая инфекции, менингит);

протозойные (амебиаз, критоспоридиоз, изоспориаз, токсоплазмоз, малярия, бабезиоз, балантидиаз, бластоцистоз);

грибковые инфекции или микозы (эпидермофития, кандидоз, криптококкоз, аспергиллез, мукормикоз, хромомикоз).

Вывод напрашивается сам: на ограниченной территории создались прекрасные условия для развития вирусов, бактерий, протозойных, грибов.

Осталось узнать, что это за условия? Оказывается, развитие ремесел и мануфактур привело к возникновению крупных городов с исключительно неблагоприятным санитарно-гигиеническим состоянием в них, со скученностью бедноты в плохих жилищах. Важно отметить, что сама эмоциональная атмосфера подавленности, безысходности, нужды, неволи, зависимости и ограничения является предпосылкой ослабляющей организм и притягивающей к нему инфекцию. Поэтому в Европе очень широко распространились эпидемические болезни — чума, оспа, проказа, сыпной и брюшной тифы, сифилис и другие, а развитие мореплавания и многочисленные войны, способствовали быстрому распространению этих болезней по всему Земному шару. Вот он и ответ – на локальной территории (городов), произошли сильнейшие загрязнения жизнедеятельностью людей, которые привели к резкому развитию возбудителей инфек-

ционных болезней!

А теперь, вспомните строки о лечении прокаженного. «И совершит священник жертву за грех, и очистит очищаемого от нечистоты его». Человек выступает, как источник загрязнения и получает за это ответ от Матушки Природы. Она пытается его уничтожить с помощью, выше упомянутых возбудителей болезни, чтобы тем самым очистить это место. И что нам практика показывает – в XIV в. в Европе от чумы под названием «черной смерти» умерло 25 млн. человек или четверть населения, свирепствовали обширные опустошительные эпидемии натуральной оспы, тифов и других болезней, что привело к «освобождению» от людей обширных территорий. Оказывается, та «цивилизация» которую строит человечество – чужда экосистеме Земля. И она ее уничтожает по своему, добываясь нужного равновесия.

Из этого вытекает другой вопрос – а как же жить?

Раньше человек вел кочевой образ жизни – выбирал понравившееся место и разбивал на нем стоянку. За время стоянки, вокруг нее потреблялись пищевые возможности в виде добычи и растений. Здесь же оставались и продукты жизнедеятельности человека. Далее, человек уходит на другое место. А за это время, «продукты его жизнедеятельности», естественным путем становились удобрением. Стоянка зарастала, животные возвращались, растения еще лучше росли. То есть, природа успевала все восстановить.

Если вы смотрите передачи о животных, то возможно видели, как в Африке, в заповеднике Масаи-Мара, огромные стада травоядных, кочуют по определенной территории, следуя за дождями и растительностью. И им всего хватает! Но, если бы они оставались на одном месте – то от скученности, продуктов жизнедеятельности, последовал бы голод и моровые болезни.

Переход на оседлый образ жизни, стал порождать моровые болезни. Чтобы им противостоять, в древнем мире, на уровне религиозных предписаний, индийские Веды, законы Манну и другие, давались указания – как бороться с заразными болезнями. Эти указания касались ... гигиены и санитарии.

Гигиена (от греческого слова *hygieinys*, здоровый) — раздел медицины, изучающий влияние условий жизни и труда на здоровье человека и разрабатывающий меры, направленные на предупреждение заболеваний.

Санитария (от латинского слова *sanitas*, здоровье) — система мероприятий, обеспечивающих охрану здоровья и профилактику различных заболеваний, а также комплекс мер по практическому применению разработанных гигиенической наукой нормативов.

Именно поэтому, в древнем мире поддерживался культ чистоты и заботы о физическом теле. Систематически проводились меры личной и общественной гигиены, строились бани, бассейны. Подводилась чистая питьевая вода, существовали канализационные системы. Производилась частая смена белья, истребление насекомых и мышей.

Кстати, Гиппократ (460-377 гг. до н.э.), обобщив разрозненные данные о развитии эпидемий в разных местах и в разное время, указал на некоторые причины способствующие возникновению эпидемии. Он делил их на общие: влияние времен года, территории, климата, воздуха, воды, питания. И индивидуальные: пол, возраст, наследственность, темперамент, привычки, образ жизни. В соответствии с этим были даны рекомендации, чтобы не заболеть. Например, когда в Афинах началась эпидемия заразной болезни, он сказал, что болезнь принесли северные ветры и предложил зажечь костры с северной стороны города, чтобы отсечь поступление заразного воздуха в Афины.

Авиценна (980-1037 гг.) высказал предположение, что оспа, корь, проказа, чума и другие заразные болезни вызываются невидимыми мелкими живыми существами, передаваемыми через воздух и воду.

С приходом христианства, забота о брэнном теле стала считаться греховным делом. Усиленное развитие промышленности – быстрыми темпами вызвало загрязнение окружающих города местности и рек. А торговые пути – стали источниками распространения заразы. Знания о гигиене и санитарии, в ранние, средние и даже поздние века, в Европе были утрачены. Именно в эти времена и прокатились по Европе опустошительные эпидемии инфекционных заболеваний.

Вместо того, чтобы улучшать санитарные условия мест проживания, учить людей правилам личной гигиены – что требовало знаний и материальных затрат, народ пошел по пути наименьшего сопротивления – прививок. Канализацию надо не только сделать, но и обслуживать ее. Поддерживать в городе чистоту – опять средства. Очищать промышленные сбросы – это целые предприятия строить и содержать их. А не проще ли сделать прививку – быстро и дешево.

«Отступление человека от образа жизни, предначертанного ему природой, явилось для него причиной множества болезней. Обожая блеск, покаявая своему желанию роскоши, и любя развлечения, он окружил себя великим числом животных, которые, возможно, не были изначально предназначены быть ему товарищами... Корова, свинья, овца, и лошадь – все они, ради различных целей, находятся под его опекой и покровительством... Не разумно ли будет предположить, что источник оспы есть заразительная материя особого рода, произошедшая от болезни лошади, и что случай-

ные обстоятельства, снова и снова возникавшие, изменили эту болезнь так, что она обрела ту заразную и злокачественную форму, которую мы обычно видим при опустошениях среди нас?»

Э. Дженнер Исследование причин и действий коровьей оспы.

Пробежимся по истории прививок.

Мы уже знаем, что прививать от оспы люди начали еще в древнем мире. Но прошло еще много сотен лет, прежде чем стали делать современные прививки от оспы.

Важно отметить, что инфекционными болезнями болеют и животные. Так есть коровья оспа. Было замечено, что доярки, при общении с больными коровами ... приобретали способность не болеть «человеческой» оспой. И вот, в 1774 году британский фермер Бенджамин Джести. Решил защититься от оспы, поразившей их городок, тем, что нашёл корову, заражённую коровьей оспой. Он аккуратно проткнул её вымя, чтобы получить инфицированный гной. В этом гное намочил обычную иголку и ею покорябал кожу на руке жены и сына. Так была впервые официально проведена прививка от оспы.

В 1798 году, английский врач Эдвард Дженнер опубликовал статью, где описал свои испытания прививок коровьей оспы. Сначала, это было сделано 8-летнему мальчику, а затем еще 23 людям. Через 6 недель после этой прививки, Дженнер «рисковал» привить испытуемым натуральную человеческую оспу. И люди не заболели! Однако, не все так гладко, мальчик серьезно переболел после этой прививки, за малым не умер! Как перенесли прививку остальные – история умалчивает. Таким образом, Дженнер разработал врачебную технику оспопрививания, которую назвал вакцинацией (vaccina — по-латыни коровья). Этот термин из истории первых прививок «дожил» до наших дней и давно получил расширенное толкование.

Вакцина (от лат. vacca — корова) — медицинский или ветеринарный иммунобиологический препарат, предназначенный для создания иммунитета к инфекционным болезням. А **вакцинацией** называют любую искусственную иммунизацию с целью защиты от болезни.

Кстати, считается, что натуральная оспа, полностью ликвидирована в мире к 1977 году.

Что касается изучения возбудителей инфекционных болезней, то в этом помогло изобретение микроскопа и развитием методов микроскопии. Медики получили возможность видеть болезнетворные микроорганизмы и изучать их. Так в 1870-1890 гг. Луи Пастер открывает стафилококк, Роберт Кох – туберкулезную палочку, холерный вибрион. Далее, другие исследователи открыли возбудителей более 35 заразных болезней.

Особо следует отметить Луи Пастера. Он вошел

в историю как создатель вакцин против куриной холеры, сибирской язвы и бешенства и как автор метода ослабления заразности микробов путем искусственных обработок в лаборатории, например обработкой теплом. И именно он, **предложил применять метод вакцинации и против других инфекционных заболеваний.**

Медикам было важно знать, а что именно происходит в организме человека после перенесенной инфекции, либо после прививки от этой инфекции. Важно было понять механизм защиты от инфекционных болезней. Эмиль фон Беринг и его коллеги открыли, что сыворотка крови от людей, переболевших дифтерией или столбняком, способна убивать бактерий вызвавшие эти болезни. Феномен назвали антитоксическими свойствами сыворотки и ввели термин **«антитоксин»**. Антитоксины были отнесены к белкам (белкам-глобулинам). Чуть позже, противомикробные вещества крови были названы термином **«антитело»**. В то время микробов называли «телами», от немецкого *korper* — микроскопические тельца. А в 1899 г. JI. Детре, сотрудник И. И. Мечникова, ввел термин **«антиген»** для обозначения субстанций, в ответ на которые организм животных и человека способен вырабатывать антитела.

Далее была открыта клеточная теория иммунитета великим русским ученым Ильей Мечниковым. Он обнаружил, что белые клетки крови – лейкоциты, уничтожают чужеродных микробов проникших в организм человека, и описал это как защитный процесс в интересах всего организма, а не питания одной клетки, как это думали ранее. И как следствие этого процесса, было пересмотрено **явление воспаления**, как защитная, а не разрушительная реакция!

Так появились две теории иммунитета – гуморальная и клеточная. Далее, Карл Ландштейнер открыл, что антитела могут образовываться в ответ не только на микробные антигены, но и на самые разные другие вещества! Им же были открыты группы крови и понят процесс переливания крови, чтобы была совместимость.

В последовавшее столетие медицина энергично внедрила пастеровский принцип изготовления вакцинирующих препаратов путем искусственного ослабления «диких» микробов. Появилась масса институтов, где занимались изучением прививок, иммунитета.

Конечно, были сделаны открытия, и многие ученые-иммунологи были удостоены Нобелевской премии. А с конца 80-х гг. XX в. наступила пора новейшей истории иммунологии. В этой области сейчас работают тысячи исследователей и врачей во всем мире! На разработку новых вакцин тратятся огромные деньги. И достижения, конечно же есть, но не настолько как нам хотелось! Действительно, исчезли многие моровые болезни, такие как оспа,

чума. Но и тут вопрос: это только благодаря прививкам, или же качество жизни человечества значительно улучшилось, стали придерживаться санитарных требований? А вот что касается гриппа – здесь толку мало. Сделают одну вакцину, а вирус гриппа мутировал, и она бесполезна – народ продолжает болеть. Недостаточно отработаны, практически все прививки, потому что в ряде случаев они дают серьезнейшие последствия, вплоть до смертельных случаев. Да и так видно, что одними прививками вопрос нельзя решить, уж слишком много факторов влияют на здоровье человека.

Механизм прививки.

Из того, что нам уже известно, хотелось бы разобраться в самом механизме прививки, что происходит с человеком? Согласно теории, прививка должна вызвать реакцию, в результате которой, должны произойти изменения в организме, которые будут защищать от привитой болезни. Давайте на примере оспы проследим, как это происходит.

В начале опишем симптомы самой оспы – то что переживает заболевший ей человек.

Инкубационный (скрытый) период длится 8—14 дней. Он характеризуется ознобом, повышением температуры тела, сильными рвущими болями в пояснице, крестце и конечностях (боль в костях), сильной жаждой, головокружением, головной болью, рвотой. Бывает и более мягкое начало болезни.

На 2—4-й день, на фоне лихорадки, появляется начальная сыпь на коже, либо в виде участков покраснения, либо геморрагическая сыпь (точечные кровоизлияния) по обеим сторонам грудной клетки в области грудных мышц до подмышечных впадин, а также ниже пупка, в области паховых складок и внутренних поверхностей бедер («треугольник Симона»); кровоизлияния выглядят как синяки и кровоподтеки. Пятнистая сыпь держится несколько часов, геморрагическая — более продолжительное время.

Все выше описанное, говорит на активирование защитных сил организма и борьбу. И, даже на этой стадии заболевания может наступить смерть – еще до высыпаний на коже!

На 4-й день наблюдается снижение температуры тела, ослабляются симптомы начального периода, но появляются типичные оспины на коже головы, лица, туловища и конечностей. Они проходят стадии пятна, папулы, пузырька, пустулы, образования корочек, отторжения последних и образования рубца. Одновременно появляются оспины на слизистой оболочке носа, ротоглотки, гортани, трахеи, бронхах, конъюнктивах, прямой кишке, женских половых органов, мочеиспускательного канала. Они вскоре превращаются в эрозии.

На 8—9-й дни болезни, в стадии нагноения пузырьков, происходит ухудшение самочувствия



Треугольник Симона.

больных, возникают признаки поражения головного мозга отравлением (нарушение сознания, бред, возбуждение, у детей — судороги).

Все выше описанное, говорит об истощении жизненных резервов организма. Если их еще хватает, то дело идет к выздоровлению.

Начинается период подсыхания и отпадения корок. Он занимает около 1—2 недель. На лице и волосистой части головы образуются многочисленные рубцы.

А теперь, симптомы после прививки. Теоретически, болезнь должны проявиться в ослабленном виде, то тем не менее должна хорошенько «встряхнуть организм», чтобы в нем произошли нужные изменения. И нормальным считается:

- повышение температуры, не выше 38 градусов;
- местная реакция — отечность, болезненность, краснота, уплотнение в месте введения, формирование шрама;
- сыпь на теле, похожая на ветряную оспу;
- зуд кожи;
- легкое недомогание, капризность (у детей);
- небольшое увеличение и болезненность лимфатических узлов.

Все указанное длится в среднем три недели и проходит самостоятельно. И, тем не менее, возможны осложнения: энцефалиты, менингоэнцефалиты, пневмонии, паноптальмиты, кератиты, ириты, сепсис.

Это то, что касается прививки от оспы. Предложение лечить прививками и другие инфекционные болезни оказалось недостаточно изученным вопросом. Чисто теоретически и логически — это должно действовать, а вот на практике, особенно с вакцинацией гриппа, возникают большие пробле-

мы. И чтобы ответить на вопрос почему перейдем к следующему разделу.

Противники прививок — какие аргументы они приводят в свою пользу?

Прививки профилактически делаются детям, чтобы они не болели. С оспой все понятно — вырабатывается невосприимчивость от одной прививки на всю жизнь. А вот с остальными так не получается, они имеют свой срок действия:

- Столбняк и дифтерия - 10 лет;
- Полиомиелит от 5 до 10 лет;
- Гепатит В - 5 лет;
- БЦЖ - лет 7-8;
- Срок действия прививки от кори максимум 10 лет;
- Паротит-краснуха - 12 лет;
- Менингококки - Менцевакс - 1 год;
- Меномьон - порядка 3 лет;
- Грипп - 1 год.

Настораживает такой факт, что за 10 лет ни один врач или руководитель фармкомпаний США, не отважился принять внутрь смесь стандартных добавок. Которые имеются в большинстве вакцин, и в том же количестве, которое рекомендует шестилетнему ребенку Центр Профилактики и Контроля заболеваемости США 2000 год. Кстати, за этот смелый поступок им обещали награду свыше 100 000 долларов, но желающих получить эту сумму не нашлось.

Международные исследования показывают, что прививки являются одной из причин СВДС - синдрома внезапной детской смерти.

Большинство детских инфекционных болезней проходят сами по себе. К тому же от них вырабатывается пожизненный иммунитет. От прививки, как мы уже знаем, иммунитет временный, поэтому существует повторная вакцинация.

Пожизненный иммунитет передается от матери к дитя, еще внутриутробно через плаценту. Прививочный иммунитет имеет совершенно иной, не свойственный природе механизм передачи. Именно поэтому обилие разного рода «недоразумений».

Нет долгосрочных исследований безопасности прививок, как они скажутся впоследствии, на детей и прочее. Ведь кровь должна быть чистой, а она загрязняется от поколения к поколению. Даже есть мнения, что прививки, в целом ослабляют организм от ... и делают его восприимчивым к другим заболеваниям. Кстати, этот феномен подтвержден независимыми частными исследованиями (голландские и немецкие), что привитые дети болеют гораздо больше, чем их не привитые сверстники.

Ребенка желают защитить от многих болезней в раннем детстве, потому и делают много прививок. А как это совмещается и отражается на здоровье — никто не знает. К тому же, вакцины содержат ядовитые металлы (ртуть, алюминий), канцерогены,

ядохимикаты, живые и генномодифицированные вирусы, сыворотку, содержащую вирусы животных и чужеродный генетический материал, крайне ядовитые деконтаминанты и вспомогательные вещества, непроверенные антибиотики. Важно понимать, что все выше перечисленное наносит растущему организму вред.

Смерти и стойкая нетрудоспособность из-за прививок — весьма распространенное явление, и это хорошо известно медицинскому сообществу. Но подобные случаи замалчиваются и игнорируются.

Есть мнения, что большинство детских инфекционных заболеваний играть жизненно важную роль в развитии крепкой, здоровой иммунной системы. Например, люди, не болевшие корью в детстве, имеют более высокую заболеваемость некоторыми болезнями кожи, дегенеративными болезнями костей и хряща, некоторыми опухолями. Кто в детстве не переболел свинкой, имеют более высокий риск заболеть опухолями яичников.

Естественные детские болезни нужны для тренировки иммунной системы. Подавление этих болезней оставляет иммунную систему неразвитой. Это приводит к появлению различных расстройств, например артрита, который так широко распространен.

Кстати, в США осложнения от прививок реги-

стрируются, и правительство выплачивает в качестве компенсации миллионы долларов. В странах СНГ ничего не компенсируют. Бегайте по врачам и лечите осложнения сами.

Вакцина от туберкулеза в Америке и Европе признана неэффективной и от нее отказались.

Знайте, что оральная полиоэвакцина (ОПВ) вызывает полиомиелит и другие неврологические и желудочно-кишечные расстройства у детей. А вакцина от кори регулярно вызывает серьезные поствакцинальные осложнения у детей.

Сравнение привитых и не привитых дети показало, что привитые дети склонны к астме, дерматиту, аллергиям, гиперактивности и прочим отклонениям. К тому же прививки могут отрицательно влиять на развивающийся мозг ребенка, приводя к нарушениям речи и даже к слабоумию.

Заключение.

Несомненно, прививка против оспы очень помогла человечеству и здесь она вполне оправдана. Но, что касается дальнейшего применения прививок против других болезней, то вопрос практически не изучен. Потому так много непредсказуемого и покареченных людских судеб. Остановиться следует только на проверенных, эффективных, а главное – безопасных прививках. А все остальные проблемы решать Здоровым Образом Жизни.

Календарь народных примет

Под датой идет краткое описание названия дня, в честь кого он назван. Вторая часть - особенности этого дня и приметы.

Апрель месяц.

Апрель-месяц считается перевалом весны и открытием Природы. В это время растения начинают появляться из земли, цветы раскрываться. Именно поэтому, знахари использовали весеннюю воду, в которой была заключена жизненная энергия пробуждения, для лечения заболеваний и снятия порчи.

1 апреля

вокруг прорубей и берегов рек появляется грязь.

Назван день в честь святой Дарьи. Она вышла замуж за христианина Хрисанфа. Живя с ним уверовал в Христа и приняла христианство. Главным чудом, которое Господь явил над святой Дарьей, был ее защитник лев. Император заключил ее в публичный дом, а явившийся ниоткуда лев защищал ее от тех, кто пытался приблизиться к ней с дурными помыслами.

По Дарье обычно предсказывали погоду на октябрь месяц. Так, какова погода 1 апреля, такая же

она будет и 1 октября.

Талая вода была настолько сильной, что выбеливала холсты и они в течение года не пачкались. Для этого расстилали ткань на снег, чтобы ее освещали лучи солнца. От этого они становились чище и мягче.

Считали, что сегодня просыпается домовая. Для того чтобы его задобрить, готовили разнообразные угощения – молоко, кашу, вино.

Что касается розыгрышей в это день, то по поверьям ранних христиан, в этот день был свержен сатаны с неба. Поэтому 1 апреля лгали для того, чтобы обмануть лукавого. Потом, все забылось и приобрело совершенно иной смысл.

Приметы.

Если день теплый и ясный – лето будет сухое и ветреное .

Если дождь – летом засухи не будет.

Если верба зацвела – пора ульи открывать.

Залежалый снег – плохое, не урожайное лето.

На дорогах вытаивает навоз – будет урожайный год.

Ночь звезд не видно – в ближайшие дни погода будет теплой.

2 апреля

День Фотины (самарянка). Назван в честь мученицы Фотины. С ней беседовал сам Христос у колодца! Она открыто проповедовала христианство, чему научила своих сыновей Иосию и Виктора. Нерон пытал Иосию и Виктора, а затем ослепил. Фотину отправили под строгий надзор к дочери Нерона Домине. Фотина обратила Домину и всех ее слуганок в веру Христову. Ослепленные сыновья чудом прозрели! В ярости Нерон велел содрать с них кожу, а Фотину — бросить в глубокий колодец.

Существовало поверье, что в колодезной воде осталась душа святой Фотины. Поэтому, вода, взятая из колодца в этот день, лечит лихорадки! Служили специальные молебны, когда использовали этот способ лечения. Для этого писали на бумаге тропарь мученице Фотинии и, завязав эту записку в ветошку, давали больному носить ее на шее три или девять дней. Потом надо было проглотить записочку, или сжечь ее вместе с ветошкой на страстной свече и съесть оставшийся от нее пепел.

В народе, знахари использовали эту воду сегодня, для лечения болезней и снятия порчи. Сегодня рано утром, традиционно умывались колодезной водой – для здоровья и красоты.

На рассвете славиле лен. Брали красивые вещи из льна, выносили их из дома и развешивали на заборах березах. Чаше всего это были вышитые полотенца. Девушки начинали водить хороводы с рушниками – длинными (от 2 до 6 метров) расшитыми полотенцами, приготовленными специально для свадьбы. Так привлекали женихов.

Приметы.

С этого дня начинается сокодвижение у клена.

В апреле возможны холода, потому была поговорка: «Не ломай печей, еще апрель у плечей».

Если много талой воды в апреле, то много будет травы в мае.

Дождь сегодня – к урожаю на грибы.

Снежный наст колюч – год будет урожайным.

Выпить сегодня воды из колодца – от болезни избавится.

Если сегодня днем жарко, а ночью холодно – погода будет теплой и ясной.

3 апреля

День Фомы. Святитель Фома жил в VII веке. Был избран патриархом Константинопольским. В годы его патриаршества было явлено грозное знамение: кресты, которые несли во время крестного хода, стали без видимой причины колебаться, ударяться друг о друга и разламываться. Предвестие означало раздоры и беды. Фома обратился к пастве с просьбой молиться о том, чтобы Бог взял его душу раньше, чем случится предсказание. После его смерти церковь охватили многочисленные ереси.

Этот день имеет еще несколько названий – Кирилл Катаник, Качальник. Это название дано в честь святого Кирилла, епископа Катанского. Он сотворил много чудес. Вот одно из них. В той местности где он жил, был источник с горькой водой. Святитель Кирилл, помолвившись Богу, переменял горечь этого источника на сладость. Также, он подает исцеление в этот день тем, кто обращается к нему с верою.

С этого дня оканчивался санный путь. Санки убирали до следующей зимы. Меняли и обувь — по мокрому снегу в валенках далеко не уйдешь. Валенки меняли на берестяные лапти.

В это время, к домам людей снова приближались вредные духи, которые могли проникнуть в дом через грязную колодезную воду. От них можно защититься с помощью золы и печных углей. Угли хранили в себе тепло и силу пламени, которое изгоняло этих духов. Сегодня брали из печи уголь или золу, заворачивали в тряпицу и прикладывали к больному месту. Использовали сегодня и заговоры.

Если человек заболел, то его три дня парили в бане. Все это время он должен был говеть (поститься и посещать церковь). Следующие три дня надо было ходить по улице, не покрывая голову. На четвертый день звали знахаря. Он поил больного водой, в которую добавлял горячий уголь или золу. В то время знахарь читал заговор.

Приметы.

Если сегодня гроза – год будет урожайным.

Комары появились – жди потепления.

Если лед еще стоит на водоемах – весеннего лова рыбы не будет.

Желтые лучи идущие от солнца на восходе — к хорошей погоде.

О том, что лето будет дождливым, предвещал бегущий обильно березовый сок, во время его сбора.

4 апреля

День Василия - капельника. День назван в честь святого священномученика Василия. Он прилежно учил людей истине христианской, за что и попал в немилость. Его поймали, повесили и строгаи его тело железными орудиями. Далее, каждый день выкраивали из его кожи семь ремней. Через несколько дней, вся кожа была содрана и висела ремнями! Он терпел и молился Иисусу Христу. Дерзко отвечал мучителям, за что его пытали еще больше и проткнули раскаленными прутьями.

В старину, этот день называли днем Василия Солнечного, Василия Солнечника, Василия Тепло-го, Василия Парника. Все эти прозвища были связаны с тем, что наступало долгожданное тело. Сегодня звенела капель, и наступала самая настоящая весна.

Крестьяне сегодня смотрели, куда текут ручьи от капели. Примечали эти места и не строили там

дома, чтобы их не подмыло. Говорили: «Проложенный ход у водицы в земную глубь».

Девушки гадали на рассвете. Они смотрели на восходящее Солнце. Если от него шел красный свет – к хорошему урожаю. Выпекали специальные калачи, которые символизировали солнце.

Существовала вера, что Василий–капельник может сделать холсты чище и крепче. Их выносили на снег и выставляли под лучи весеннего солнца.

Приметы.

Если рассветное солнце на небе, на Василия тепло, в красных кругах – год будет урожайный для овощей.

А вот если сосульки большие, и перезваниваются на утреннем морозце, и только к полудню начинают таять, хотя висят и не падают, – весна будет затяжной.

5 апреля

День Лидии. Святая мученица Лидия прославилась тем, что вместе с мужем и детьми была христианкой. Были схвачены и подвергнуты пыткам. Ночью ангел в темнице укрепил их в решимости стоять за веру. Их бросили в медный котел, где кипело масло вместе с серою! Когда они были брошены, котел тотчас же охладился. Видя это их мучители уверовали в Христа. Услышав об этом, император сам приехал и велел семь дней топить котел. Но, когда их бросили – он потух вновь!

Этот день использовали для генеральной уборки в своем хозяйстве. В связи с этим была масса пословиц: «Домок не велик, а присесть не велит», «Без присмотра одни муравьи плодятся», «Дом хозяином велик».

Вытряхивали постели, меняли солому в матрасах. Настояем мяты мыли лавки, полы, столы, так выгоняли из изб притаившуюся нечисть. Белили печи – это тоже позволяло выгнать непрошенных гостей. Заваривали и пили мятный чай – это для здоровья всей семьи.

В саду начинали сажать плодовые деревья, ухаживать за посаженными.

Сегодня обходили все источники, очищали их, и приговаривали: «Подземная водичка, отворяем тебе ход вешний».

Приметы.

Теплый день, но ночью случились заморозки – в апреле будет хорошая погода.

Если сегодня пить мятный чай – вся семья будет здоровой в течение года.

Если сегодня первый весенний гром слышится, а снег еще не сошел – к холодному лету.

Ночью сегодня видно ясное небо со звездами – утром будут заморозки.

Если дворовые птицы выщипывают у себя перья – это к несчастью в доме.

6 апреля

День Захария Постника. Назван в честь Захария. Он служил в Печерском монастыре, в Дальних пещерах. Прославился он тем, что по пострижении в монашество положил себе за правило до смерти не есть ничего ни печеного, ни вареного. Питался каждый день только по захождении солнца, и то малым количеством сырой пищи (зелия). От такого воздержания был страшен для бесов. Они боялись даже его имени. Часто видел Ангелов, с которыми по смерти сподобился жить на небе вечно.

В этот день очищали дом «от нечисти», стирали и убрали, жгли костры за дворами и обходили избы кругами. Обязательно можжевельником окуривали домашний скarb и зимнюю одежду. Старые соломенные постели сжигали, чтобы обезопасить себя от бесовского влияния и истребить недуги. Обязательно прыгали через огонь. Печей не топили и укладывались спать в выхоженных горницах и сенах. В избах оставались только больные, старики и дети. Наши предки верили, что черти самого имени святого Захария Постника не выносят и убегают из тех мест, где почитают память этого монаха.

Сегодня можно покаяться в грехах, и получить право посещать храм, в который не пускали тех, на ком висит тяжкий грех.

В этот день принято было гадать о будущем урожае. Для этого, на ночь, вешали мокрое полотенце во дворе. Если к утру оно высыхало – быть хорошему урожаю, останется наполовину мокрым – урожай будет средним. Если же мокрое или замерзло – лето будет влажное с ранними заморозками в конце.

Подготавливали себя ко Дню Благой Вести молитвами. Раздавали милостыню, особенно заключенным.

В церквях освящали семена.

В этот день было принято сеять горох.

Приметы.

Если ночь была теплой, то и весна будет дружной и теплой.

Если сегодня снег пошел – к урожаю гречихи.

Ударил мороз – к богатому урожаю овса и проса.

Теплая ночь – примета того, что весна быстро придет

Снег растаял – в этом году снегопадов больше не будет.

Если не стаял – еще долго лежать будет.

7 апреля

День Благовещения Пресвятой Богородицы. Сегодня спасения нашего начало и обнаружение извечной тайны: Сын Божий становится Сыном Девы. Архангел Гавриил возвещает радость о ниспосланной благодати Деве Марии. Живя в храме около двенадцати лет, Пречистая Дева упражнялась не только в непрестанной богомысленной молитве и повседневном рукоделии, но и в чтении книг Бо-

жественных, поучаясь в законе Господнем день и ночь.

В этот день рекомендуется воздержаться от всяческих работ. Говорили: «В это день птица гнездо не вьет, а девица косу не плетет». Желательно сходить в церковь. Пережигали в печи соль. Считалось, что она после этого приобретет чудодейственные свойства. Ее добавляли в святую воду, которую использовали при лечении самых разных болезней. Для скотины пекли из хлебного теста специальные булочки (бляшки). Ими лечили больной скот. В них также добавляли пережженную в огне соль.

В этот день выпускали птиц из неволи – их выкупали у ловцов.

Была распространена и такая традиция – вывозить сегодня бедных престарелых людей на улицу, чтобы собрать для них милостыню. Считалось, если вор на Благовещение что-то украдет, то весь год для него удачным будет. Сегодня надо было быть бдительным!

Приметы.

Днем была гроза – к теплому лету и урожаю орехов.

На Благовещение сыро – к урожаю грибов.

Солнечное и безоблачное небо – лето будет грозным.

Каково Благовещение, таково и Светлое Воскресенье.

Если на Благовещение снег на крышах лежит, то в поле ему лежать аж до Егория (6 мая).

8 апреля

День архангела Гавриила. Архангел Гавриил приближен к Богу Отцу (с еврейского - муж Божий). Его почитают во всех религиях. Он провозвестник судеб и служитель Его всемогущества. Изображается с фонарем, внутри которого горит свеча, в одной руке и с зеркалом в другой. Свеча, закрытая в фонаре, означает, что судьбы Божии скрыты до времени их исполнения. И даже по исполнении их постигают те, кто внимательно смотрит в зеркало своей совести и слова Божия.

Немного об ангельском мире. Ангелы – бесплотные духи, телесным очам они не видны. Они одарены умом, волей, могуществом, гораздо более совершенными, чем человек. Обитают в пространстве. По необходимости, в мгновение ока могут оказаться на земле. Ангелы за свое беспрекословное повиновение Богу, стали неспособными совершить зло и Слово Божие называет их святыми.

Число Ангелов очень велико. Согласно святителю Иоанну Дамаскину, нет ни одного народа, ни одной области, ни одного государства, города, монастыря, церкви, части земли, нет ни одного человека без Ангела-Хранителя.

По достоинству Ангелы разнятся между собой.

Самые высшие постигают Божественным Тайнам от Самого Бога. Низшие получают просвещение через высших.

Назначение Ангелов по отношению к Богу состоит в постоянном прославлении Его, и беспрекословном служении. Пророк Исайя видел окружавших престол Божий Серафимов, которые взывали: «Свят, Свят, Свят Господь Саваоф! Вся земля полна славы Его!»

По отношению к людям, Ангелы наставляют их на все доброе, руководят, охраняют душу и тело от вредного и злого, особенно от злых духов. Ходатайствуют перед Богом. «Ибо Ангелам Своим заповедает о тебе – охранять тебя на всех путях твоих».

У древних славян прочно закрепилось мнение о том, что все что появиться в этот день, будет уродливым. Отсюда и поговорка: «Что родилось в день Гавриила – ужасно и некрасиво». Старались ничего не делать, чтобы не испортить свой труд. Подобное поверье существовало на Рождество.

Приметы.

Если черемуха зацвела – можно сажать картофель.

Какой будет погода сегодня, таким будет 8 октября.

Заморозки в этот день говорят о том, что весна будет холодной, а лето поздним.

9 апреля

День Матроны. Назван в память святой мученицы Матроны Солунской. Святая Матрона была рабыней иудейки, жены солунского воеводы. Она постоянно издевалась и била Матрону за то, что она не ходила в синагогу, а ходила в церковь. В итоге, она ее забила до смерти и сбросила вниз. Вскоре мучительницу постиг заслуженный суд Божий. На том самом месте, где она свергла вниз с высокой стены тело святой Матроны, она сама случайно поскользнувшись, упала и, разбилась насмерть.

Святую Матрону считали покровительницей хозяйек. В этот день ходили в церковь, молились ей и просили помочь им в работе.

В этот день перебирали запасы. Все делили на две части. Испорченные продукты либо выбрасывали, либо пытались использовать их пищу, если это было возможно.

Часто этот день называли днем Матроны-наставницы, так как часто после оттепелей и морозов ночью образовывался наст. Прилетали перелетные птицы из теплых краев – весна стремительно приближалась.

Это был последний день, когда женщины могли выбеливать холсты, выносить их на улицу, класть на снег под солнечные лучи.

Сегодня говорили: «Щука хвостом лед разбивает!» Значит, пора отправляться на рыбалку. Постепенно сходил лед, и начиналось половодье.

Естественно, сегодня наблюдали за природными явлениями, чтобы вовремя начать посевные работы.

Приметы.

Сегодня не следует ссориться – потом не помиришься.

Иней и туман утром – к большому урожаю.

Опала третья хвоя на хвойных деревьях – через две недели начнется ледоход.

10 апреля

День Иллариона. Преподобный Илларион от юности возложил на себя иго иноческого жития: побеждая страсти плотские воздержанием; уйдя в затвор и много лет пробыв в безмолвии. Просветившись бесстрашием, превзошел добродетельною жизнью всех монахов. Совершил много дивных чудес. Словом своим отгонял от нив и виноградников животных; молитвою остановил сильный град и низвел на землю дождь во время засухи; подобно пророку Елисею разделил реку, и много иных.

Сегодня рвали мать-и-мачеху, готовили на ее основе различные снадобья. Считалось, что это растение «покровительствует» сиротам и помогает им преодолеть одиночество.

Была легенда, посвященная этому растению. Была дочка у одной женщины, и она ее очень любила. Но, девочка умерла, и из материнской любви появилось растение, которое мягкой стороной листа укрывало могилу дочери. Была у этой женщины еще и падчерица, которую она не любила. Поэтому, другая сторона листа была жесткой.

Сегодня рекомендовалось в обязательном порядке почистить пруд. Предварительно следовало перекреститься, чтобы водяной в омут не утянул.

Около пруда сегодня не рекомендовалось ссориться и ругаться.

Приметы.

Дождь в этот день – к хорошему урожаю.

Туман и иней сегодня утром, предвещают богатый урожай фруктов, овощей и злаков.

Глухой и продолжительный гром – к дождям в ближайшее время.

Сороки сидят на верхушках деревьев – к теплу.

Дождь в этот день – к хорошему урожаю.

Чайки сегодня над домом летают – лед на реке тает.

11 апреля

День Марка. Назван в честь преподобного отца Марка. Он разрушил языческое капище и многих людей наставил на правый путь спасения. Когда, начались гонения и толпа желала расправы – он смело вышел сам. Он претерпел множество мучений! Каждый старался к множеству различных пыток прибавить свой, особо придуманный род мучений. Но, видя несокрушимую крепость святого Марка, сде-

лались кроткими! Обратились к святой вере и все сделались христианами!

В народе сегодняшний день называли Иван-пустынник, Кирилл, День Березы, Берещение, Марк.

Сегодня принято было идти в березовые рощи. Был культ поклонения березе, которая в славянской традиции считалась символом жизни и здоровья. Считалось, что сегодня березовый сок особенно вкусный, и обладает чудодейственной силой. Собранным сегодня соком знахари лечили больных, а также пили на счастье и здоровье.

Вообще, березовый сок применяли для лечения желудочных заболеваний и очищения крови.

Верили, что если слегка ударить заболевшего ребенка березовым прутиком, то болезнь в тот же миг покинет тело и ребенок выздоровеет.

Для защиты дома от молнии, в крышу втыкали ветку березы. И все потому, что в место, где растут березы, молния никогда не бьет.

Чтобы избавиться от тоски и дурных мыслей, рекомендовалось подойти к березе, обнять его руками, и простоять так некоторое время. Береза забирает у человека негатив, а взамен наделит его чистой положительной энергией. Только обнимать рекомендовалось здоровое дерево. Если на березе присутствовали наросты — это было признаком того, что на дерево совершено пагубное магическое воздействие.

Приметы.

Обилие березового сока – лето будет дождливым.

Березки «опушаются» рано – к сухому лету.

Было поверье, если под корни березы вылить воду, в которой купался больной человек, то болезнь уйдет в землю.

Сильный ливень сегодня – к урожаю овса.

Гуси на лед выходят – весеннее тепло наступит нескоро.

Сороки гнезда низко вьют – звать летом будут грозы.

Облака быстро бегут в одну сторону – к жаре в ближайшее время.

12 апреля

День Иоанна Лествичника. Назван в честь преподобного отца Иоанна Лествичника. С 16-ти лет, начал путь иноческого жития. С самого начала возлюбил украшенную смирением кротость, как учительницу добродетелей. В дальнейшем, он написал столь известное и столь замечательное творение, называемое «Лествицей», от которой сам Иоанн получил название Лествичника. Это руководство по духовной жизни, в виде лестницы, которая желающих возводит до небесных врат.

В этот день женщины пекли из вкусного теста пироги в виде лестницы. Считалось что по этой лест-

нице, можно восходить в будущей загробной жизни на небо и попасть в Рай. И если съешь кусок этого пирога, то будешь здоровым весь год.

Говорили, что на день Иоанна Лествичника начинал беситься Домовый. Он не узнавал жильцов своего дома и от того безобразничал. Чтобы он не нанес людям никакого вреда, его задабривали различными способами. Также рекомендовали не выходить во двор до первых петухов и ожидать расвета.

Согласно другому поверью, это есть время, когда домовый меняет свою шкуру на новую, либо женится на ведьме.

Поэтому, сегодня старались загнать в хлев весь скот и запереть. Шли домой и даже не выглядывали в окна

Также верили, что вздохи домового сегодня предвещают смерть хозяина дома.

Приметы.

Наблюдали за лошадьми и коровами. Сегодня они находятся в некоем сонном состоянии, шумно дышат, постоянно обливаются и пьют много воды. А если животное пьет много воды – будет дождь, а если к воде не прикасается, погода в ближайшее время будет ясной.

Если одуванчики уже зацвели – лето будет коротким.

Листья на березе появились раньше, чем на ольхе – лето будет сухом.

Птицы сооружают гнезда на южной стороне деревьев – жди прохладного лета.

Пчелы начали вылетать из ульев – весна наступила, и погода будет теплой.

Гуси летят высоко в небе – к дождям весной и летом.

13 апреля

День Вениамина. Память святых мучеников Авды и Вениамина. Авда разрушил храм огнепоклонников, после чего начались гонения на христиан. Их преследовали не разбирая возраста, различными способами предавали смерти. Первым из них после разнообразных мучений был усечен мечом священномученик Авда, а спустя тридцать дней после сего были казнены смертью и другие святые мученики и между ними святой диакон Вениамин. Его посадили на кол, после чего он умер.

Этот день в народе называли «Огнищем». Существовало поверье, что женщины, родившиеся сегодня, являлись «огнищанками». Они набирали пылающие угли из печи и разводили костры. Эти костры обладали целительными свойствами и позволяли излечить различные болезни. Так больного человека проносили через костер, и он выздоравливал.

В народе это день еще называли и в честь святого священномученика Ипатия чудотворца. Потому

сегодня даже был праздник, который имел несколько названий: Ипатий, Канун Пролетья, Ипатий Чудотворец, Ипатий-разрешительнеплодства и бесчадия. Если у роженицы открывалось внутреннее кровотечение, а также для увеличения грудного молока молились святому Ипатию.

В этот день обращались к святому Ипатию и с просьбой дать защиту от нечисти. Народ знал, что бесы вездесущи: могут проникнуть в человека через питье, еду и навредить. Особенно бесы любят проникать в неперекрытый сосуд. Для этого в такие сосуды клали дощечки в виде перекрытых палочек и читали молитву.

Черти могли вредить разными способами: ноги отдавить, толкнуть, напугать, помутить разум. Верили и в то, что бесы сегодня могут поразить конкретную часть тела человека, например, ноги отнимутся.

Народ знал, что нечистая сила боится крестов, которые чертили на окнах, дверях. А использовали для этого свечи, оставшиеся с Чистого четверга.

Также они боятся острых, колющих предметов. Поэтому на подоконники сегодня клали колючие растения, веточки чертополоха.

Избегали произносить и само слово «бес», потому что злой дух войдет в человека, призывающего его. А распознать нечистого в человеке мог ребенок, которому не исполнилось 7 лет. Либо взрослый, находящийся под защитой иконы.

14 апреля

День Марьи. Назван в честь преподобной матери Марии Египетской. Был святой Зосима, достигший в постничестве совершенства, и хотевший узнать, есть ли более совершенный человек, чем он. И ангел сказал ему - есть такой и указал где его найти. Зосима пошел и нашел ... женщину. Это была Мария Египетская. Ранее, с 12 лет, и более 17 лет, она предавалась блуду, для удовлетворения похоти. Потом, опомнившись, раскаявшись. Около 48 лет она пребывала в пустыне. И была прощена!

Этот день в народе имеет несколько названий: Марья-пролубница, Марья-Египетская, «пустые щи», Марья – зажги снега и некоторые иные.

К этому времени заканчивались запасы капусты, потому, щи из капусты не варили, старались на еду экономить. По этой причине, сегодняшней день имел название «пустые щи».

В церкви почитали память Святой Марьи и молились ей для защиты от сглаза и порчи.

В этот день было принято оставлять угощение для домового, чтобы он не мучил жильцов своими проделками. Для этого оставляли немного каши, наливали в блюдце молоко.

Сегодня было принято мыть входную дверь со всех сторон, используя для этого воду с растворимым в ней вином и цветочным медом.

Приметы.

Звездное и ясное небо в сегодняшнюю ночь, предвещало благодатное лето и богатый урожай.

Бурное половодье в это время, предвещало удачную рыбалку и хороший сенокос.

Лед быстро сходит – год будет удачным.

Во время заката Солнца видна молния – к дождю утром.

Глухие и короткие громовые раскаты – в ближайшие дни погода будет солнечной и теплой.

Молнии без грома сверкают – лето будет засушливым.

Утки и гуси раньше вернулись – к потеплению.

15 апреля

День Тита. Назван в честь преподобного отца Тита чудотворца. Он был преисполнен великой любви к своим ближним. Сохраняя себя чистым и душевно, и телесно с самого юного возраста, святой Тит был как бы Ангелом Божиим на земле. За свою добродетельную жизнь он был удостоен от Бога дара чудотворения. Сияя добродетелями иноческого жития, святой Тит был непоколебимым столпом православия, ревностно защищал святую Церковь от нападок еретиков-иконоборцев.

К этому времени заканчивались семейные зерновые запасы. Поэтому, ели только хлеб с квасом.

В это время следили за ледоходом, который активно происходил на водоемах. Если льдины тонули, то говорили, что год будет непростым.

В этот день гонять ворон, чтобы они не подлетали близко к избам. Существовало поверье, если ворона будет каркать над домом, это приведет к недостатку провианта, бедный урожай и голод.

А вот торговцы называли этот день – «барыш-днем». Старались отметить его, чтобы весь год получать хорошую прибыль.

Приметы.

Богатый разлив рек, к хорошему сенокосу и богатому урожаю.

Если сегодня в поле слышен крик перепела – будет богатый урожай хлеба.

Если сегодня, к югу тянется клин журавлей – год будет неурожайным.

Лед тает и тонет на озерах – год будет неурожайным.

Лед не ушел с водоемов – рыбалка будет неудачной.

Вороны играют в вышине – к солнечной погоде.

Если сегодня голуби воркуют – к теплу.

16 апреля

День Никиты. Назван в честь преподобного отца Никиты Исповедника. Преподобный Никита подвижниками поста, смирения, послушания и вообще своею добродетельною жизнью вскоре превзошел всех иноков. Бог даровал ему благодать исцелять недуги

и изгонять бесов. Ознаменовав крестом одного отрока, немощного от рождения, преподобный Никита возвратил ему дар слова; инока, помутившегося рассудком, исцелил помазанием святого елея. И много иных чудес совершил он.

Существовало поверье, что на Никиту просыпался Водяной. И как правило, пребывал в плохом настроении. Поэтому в полночь, приносили ему угощение и просили не пугать людей, особенно детей, не прогонять из водоемов рыбу. Поэтому, в народе этот день называли: Угощение водяного, Никитин день, Водопол, Никита-ледолом, и даже Агафья Ледокол. Это было связано с разливом рек, ледоходом ведущим к пробуждению Водяного.

Считалось, что три дня Водяной ждет подарков от людей. И, надо было успеть его задобрить. Иначе, истребит рыбу, а сам и уйдет в другие водоемы. Сегодня проводили обряды, приносили угощения, которые помогали его задобрить. Например, могли угощать пшенной кашей, краюхой хлеба, куриными потрохами, щепотку табака, остатки вина. И когда понимали, что Водяной успокоился, отправляться рыбачить.

Приметы.

Дождь сегодня – весна будет поздней и ненастной.

Ветер дует с южной стороны – к урожаю яровых. Если с севера, скоро пойдет дождь.

Длительные раскаты грома сегодня – жди ненастья в течение нескольких дней.

Дождь сегодня – весна будет поздней и ненастной.

Если лед до этого дня не тронулся – к неудачной рыбалке.

17 апреля

День Иосифа. Назван в честь преподобного отца Иосифа, песнописца и творца канонов. С детства он полюбив пост и воздержание, не искал вкусных яств, питаясь лишь хлебом и водою, да и то вечером. Божественное Писание изучил успешно. За свою твердость и веру, от ангела он получил свиток. Взял этот свиток, прочитал и, съев, радостно сказал: «Как сладки гортани моей слова Твои! Лучше меда устам моим». После этого он начал писать каноны - священные гимны.

В народе этот день называли Осипом и «ольховыми смотринами». В этот день было принято было оказывать особые почести ольхе. И все потому, что считали это дерево целебное. И действительно - ольха, ива содержали в себе горечь, из которой был впоследствии получен антибиотик аспирин.

Ольховые «сережки» предсказывали отличный урожай зерновых культур. Также на Руси из ольхи изготавливали срубы для колодцев. И сегодня начинали подыскивать подходящие стволы деревьев

для этих целей.

В этот день ждали прилета журавлей, после чего считали, что весна вступила в свои права.

В народе считалось, что в день Иосифа голос свой подает журавль и сверчок. Журавлей считали защитниками от бед и зол. Потому, им молились о защите от сильных ветров и разного худа.

Приметы.

Запел сверчок – знать пора ехать в поле работать.

Ольха усыпана сережками – жди богатого урожая овса.

Если восход Солнца золотисто-розовый – погода в ближайшие дни будет очень хорошей.

Береза распустилась раньше ольхи – лето будет засушливым, и наоборот.

Если сегодня дождь пошел – весна будет ненастной.

Ветер сегодня дует с Севера – жди дождей. Если дует с Юга – хорошо будут яровые расти.

Много березового сока – летом будет ненастным.

18 апреля

День Феодула. Назван в честь святых мучеников Агафопода и Феодула. Феодул был молодым и красивым. Во время гонений на христиан, их стали убеждать поклониться языческим богам. Они твердо стояли на своем. Им повесили жернова на шею и утопили в море. Родственники, взяв тела святых мучеников, с честью похоронили их. Потом, святой Феодул явился им с пресветлым лицом, в белой одежде и повелел раздать нищим, сиротам и вдовам все свое имущество.

На Феодулу, крестьяне, открывали окна настежь и произносили специальные заговоры, чтобы в доме не оставались гнилостные ветры, переполохи и разного рода вредные духи. Для этого устраивали сквозняки, чтобы теплый ветер выдул вон все вредное.

Переполохом называли болезнь, которая была получена в результате воздействия на человека вредного ветра. При этом верили, что можно подхватить эту болезнь во сне.

А изображали Переполох в виде мифического существа. Знахари занимались изгнанием его из человека. Например, сегодня, они зажигали спички, брали лучину и опускали ее в кружку с водой. Затем шли туда, где произошел испуг, и произносили заговоры. Далее, эту воду давали выпить больному человеку. Либо, отводили больного к реке. Читали над ним заговор, а потом умывали его проточной водой.

День Феодула всегда связывали с приходом устойчивых теплых дней. Зима окончательно уступала свое место весне. На этот счет существовали поговорки: «Пришел Феодул – теплый ветер подул, окна отворил, избу без дров натопил».

Приметы.

Федул-теплый указывает бабам, какая погода на Марка (8 мая) будет, а мужики глядят, что-то будет на Николу (22 мая).

Если на улице все отчетливо слышится – ожидай ненастья и ветреной погоды.

День сегодня теплый и безветренный, а ночью становится прохладно – к устойчивой хорошей погоде.

Снега в овраге еще много (размером с корову) – пора пахать.

19 апреля

День Евтихия. Назван в честь святого отца Евтихия, архиепископа Константинопольского. Мать Евтихия, когда носила его во чреве, почивая на постели, увидела себя окруженная светом; она ужаснулась и размышляла, что бы это значило? Видение это предрекало на имевший родиться от нее духовный свет, – просветителя многих остававшихся во тьме заблуждения. Сам обладал даром чудотворения и многих исцелил от различных немощей. Для этого мазал святым елем и молился.

По погоде в этот день судили, каким будет урожай яровых, овощей, клевера, хлеба. Говорили: «Если на Евтихия безветренно – то ранние хлеба обильно родятся».

К этому времени в садах начинали повсеместно зацветать яблони.

Святому Евтихию, в этот день, часто молились, испрашивая здоровья для родных и близких. И все потому, что он прославился как великий целebник самых различных заболеваний. Например, он помог женщине, у которой постоянно рождались мертвые дети, родить двух здоровых сыновей. Исцелил двух глухонемых юношей. По силам ему была борьба и с душевными болезнями – приводили сумасшедших людей, и он изгонял из них бесов. Помогал пьяницам и бездомным, очищал от проказы, избавлял от алкоголизма и других пороков.

Обычно к этому времени в садах начинали повсеместно зацветать яблони, а их обычно соотносили с девичьей красотой, невинностью. Часто свадебная песнь, в которой присутствовал символ яблони, ассоциировался с невестой. Девушки иногда гадали на суженого, следили за приметами, многие из них занимались подготовкой приданого, готовились к свадьбе.

Приметы.

«Если на Евтихия безветренно – то ранние хлеба обильно родятся, а Ерема ветренный – колосья хлебные собьют».

Если прилетевшие утки гнездятся в местах с большим количеством воды – будет засуха летом.

Утренний туман предвещает сухую погоду, аж до конца месяца.

А вот ветреная погода сегодня, может сбить ко-

лосья и урожая богатого не будет.

Если ветра сегодня нет – можно ожидать хорошего урожая зерновых культур.

20 апреля

День Акулины. Посвящен святой мученице Акулине. В 12-летнем возрасте она начала проповедовать среди сверстников о христовой вере и недопущении поклонения идолам и языческим божествам. За это она была подвергнута нечеловеческой пытке – раскаленным железом ей просверлили голову сквозь уши. Она не умерла! Ангел ее воскресил и она пошла обличать мучителей. Двери сами открывались, пропуская ее. Испуганные палачи отсекали ей голову. Вместо крови полилось молоко!

Сегодня пробуждались русалки от зимней спячки, так считали наши предки. Чтобы убажить русалок, и защитить мужиков и детей от них, женщины выносили на Акулинин день платья или ткань, клали их на берег. А когда шли к реке по воду, то брали полынь или чеснок для отпугивания, иначе русалка могла зашекетать до смерти.

О происхождении самих русалок говорили, мол ими становились девушки умершие перед замужеством, покончившие собой от несчастной любви, а также задушенные во сне матерями!

Существовали русалки-покойницы. Они походили на людей, но отличались очень бледной кожей и распущенными волосами. Предпочитали ходили в просторных и прозрачных белых рубахах или даже, голыми! Их необыкновенную красоту объясняли тем, что дьявол забирал в свою власть душу русалки. А взамен давал ей чарующую внешность.

За неделю до этого дня сеяли гречиху. Это дало название этому дню — Акулина гречишница. Сегодня варили гречневую кашу, которую ели сами, а также угощали нищих и немощных. За такое угощение благодарили и желали хозяевам богатого урожая гречихи.

В это же время пробуждались насекомые: оводы, мухи и комары. Они доставляли своими укусами боль домашним животным. Отсюда пошло другое название этого дня — Акулина комарница.

Приметы.

Ливень сегодня означал плохой урожай яровых культур и малины.

Мороз поутру к хорошему урожаю хлеба и гречихи.

Звездное небо говорило о обильном урожае лесных ягод, орехов.

Дождь пошел – к богатому урожаю малины.

21 апреля

День Агавы, Руфа. Назван в честь святых Апостолов Иродиона, Агава, Руфа, Асинкрита, Флегонта и Ермия. Святой Апостол Агав был исполнен дара пророческого. О нем упоминается в книге Деяний

Апостольских. Когда собрались из Иерусалима пророки во Антиохию, «один из них, по имени Агав, встав, предвозвестил Духом, что по всей вселенной будет великий голод, который и был при кесаре Клавдии». Апостола Руфа, приветствует Апостол Павел в послании к Римлянам.

В этот день, наши предки, почитали воду и ее источники. Забросив все дела, народ отправлялся к рекам и озерам для того чтобы почистить водоемы. Это называлось «отомкнуть весенние пути». Считалось, что без этого весны не будет. Поэтому, этот день имел название «Вадим-Ключник».

Умывались ключевой водой и пили ее, поскольку считали, что сегодня вода обладает целебными свойствами и лечила болезни.

Наши предки верили, что в этот день Месяц с Солнцем встречается, и встречи могли нести, как плохое, так и хорошее для людей. Хорошая встреча приводит к ясной и теплой погоде. Если встреча была плохая, день был дождливым. При встрече, они делятся новостями, и могут поссориться. Считалось, что при этом виноват Месяц, который обладал отрицательной силой.

Приметы.

Ранние и короткие сумерки с красноватой луной, предвещают тепло.

Солнечный день – к скорому лету, и наоборот.

Облачность и туман – год будет неурожайным.

Если ком земли при падении рассыпается, пришла пора приступать к земляным работам.

Зацвели яблони и груши – пора сеять овес.

Земля мхом обросла во время запашки – лен будет волокнистым.

Слышно кваканье лягушек – пора сеять овес.

Если сегодня теплый вечер и спокойная ночь – будет жаркое и сухое лето. Туманное утро – ненастное.

22 апреля

День Вадима. Назван в честь святого преподобномученика Вадима архимандрита. Он был чист от всякой скверны и никакому злему делу не было в нем места: корыстолюбие далеко было от него, вожделие угасли и не могли вредить ему. Он был чужд всякой страсти к приобретению и не способен соблазниться золотом. Гордость пред ним смирилась, высокомерие было поправлено им, как прах, нищета же и кротость возлюбили его. Согласие и единомыслие обитало в сердце его.

Это день у наших предков имел название красная горка, лельник. Оказывается в старину красной горкой славяне называли возвышенность или холм на краю села. Там ставили специальную скамью, на которую посередине сажали самую красивую девушку, и называя ее Лялей. По обе стороны лавки укладывали разнообразные дары. Окружали ска-

мью венками из цветов и водили хороводы, пели обрядовые песни.

Также, как и 21 апреля набирали ключевую воду в источниках и говорили: «Царь водяной, царь земной, царица водяная, царица земляная, дай мне водицы на доброе здоровье».

Продолжали чистить родники, и гадали на них о смерти и болезни близких людей. Шли к воде молча, ни с кем не разговаривали. По приходу к источнику, начинали молиться, оборачиваясь на четыре стороны, загадывали на «живое» и на «мертвое». И если в ключе вода была светлой, как стекло, значит, человек, о котором думаешь, проживет долго и болеть не будет. Если вода начинала бурлить, это предвещало смерть. После этого шли, и вновь ни с кем не разговаривали, будь это знакомый или не знакомый человек.

Приметы.

Одуванчик сегодня зацвел – пришла весна.

Если к этому дню погода плохая, то лето будет сухим.

Если в гнездах у птиц яиц меньше, чем обычно, лето будет неурожайным.

Если восход был с белесыми бликами – следующий день будет ясным.

Ветер дует, и в воздухе висит туман – год будет урожайным.

Пошел дождь – к хорошему урожаю.

Кулик прилетел – началась весна.

23 апреля

День Терентия. Назван в честь святого мученика Терентия. Римский царь Декий, желая всех обратить в идолопоклонническую веру, послал во все области своего царства указ - всех христиан принуждать к идолослужению, а непослушных подвергать суду и казни. Теренький, и другие с ним христиане, отказались. Раскаленными железные прутья жгли плечи их, а раны поливали уксусом, смешанным с солью, и растирали суконными тряпками. В дальнейшем были усечены мечом.

Это день в старину называли Днем Солнцезахода или Терентия маревого. Оказывается, наши древние предки выходили на двор, и внимательно смотрели на Восток. Если солнце окружено маревом, то год будет урожайным, и наоборот.

Понятие восточной и западной стороны света было очень важным для дохристианских славян. Они полагали, что Восток – это место, где рождается Солнце, могучее светило, дарующим жизнь всему живому. Когда было введено христианство, то Восток стали воспринимать как место, где живет Бог, а Запад называли владениями Сатаны.

Приметы.

Если Солнце в этот день, от восхода и до заката, окружено маревом (туманностью), лето будет хлебоборозное. Если дымки нет, то скорее всего, придет-

ся засеять поле заново.

Молодые паучки появились – зная теплые деньки близки.

Если старые пауки сегодня сидят на паутине высоко – к заморозкам.

Если сегодня ясный день – пора перепахивать озимое поле и засеять его яровыми. Этого знака ожидали крестьяне, чтобы отправиться на работу в поле.

Если лещина сегодня украшена пушистыми сережками – земля больше промерзнуть не будет.

Если сегодня утром стоит туман напротив Солнца, то днем возможен дождь.

24 апреля

День Антипа. Назван в честь святого священномученика Антипы, епископа Пергамского. Во время великого гонения на христиан, были разосланы указы, чтобы христиане беспрекословно повиновались царским велениям, приняли языческую веру и поклонились идолам. Антипа отказался. Тогда, нечестивые схватили святого мужа и повлекли к храму Артемиды, где находился медный вол: раскалив сего вола, они бросили в него святого мученика.

В это время начинался ледоход. Поэтому этот день называли днем «Антипа Половода». Для того, чтобы разлив был большой, проводили большое количество обрядов. Ведь хороший разлив было знаком урожайного и благоприятного лета.

В православной церкви почитали память святого Антипа. Считали его целителем, который лечил от зубной боли и некоторых других недугов. И в этот день советовалось лечить зубы.

Был такой обряд: если болел зуб, то сегодня надо было приложить к нему серебряную монетку, а потом вынуть, и проделав отверстие, подвесить к иконе святого Антипия. После проведения такого обряда зубы перестанут беспокоить человека. Поэтому, на Антипа нужно лечить зубы народными методами.

Приметы.

Если утром небо красное – вся весна будет дождливой и ветреной.

Если лед на реках еще не растаял – лето будет холодным.

Дождь на Антипа – к грибному лету.

Морозное утро, с ярким солнечным днем обещает быстрый рост яровых.

Снег выпал после половодья – будет неурожай озимых.

Зацвела верба – к потеплению.

Морозное утро и солнечный день – к быстрому росту яровых.

Вода разливается во второй раз больше, чем прежде – поздний посев принесет урожай.

Снег выпал после половодья – к неурожаю озимых.

Ударили заморозки – будет хороший урожай груздей.

25 апреля

День Василия. Назван в честь преподобного отца Василия Исповедника, епископа Парийского. Парий – это был город Малой Азии. Василий был в нем епископом. При возникновении иконоборческой ереси преподобный Василий продолжал придерживаться правильной веры. Избегая всякого общения с еретиками, и не позволял им действовать в своей епархии. Также, он не согласился, несмотря на все принуждения, подписать письменного постановления об уничтожении икон.

В народе этот день прозвали «Парильщиком» из-за погоды. Как говорили в народе: «Солнце парит в этот день». И земля сегодня запаривается, словно человек в бане.

Святому Василию молятся для избавления от болезни, и для придания сил и мужества в сложных делах.

Считалось, что сегодня нужно обязательно заговорить воду на здоровье, чтобы потом пить. Этой же водой, нужно было умываться по средам.

Приметы.

На Василия Парийского земля выпаривалась, и снега практически не было.

Если шел дождь, то в первые дни мая будет дождливо.

Если день теплый, то год будет урожайным.

Снега сегодня нет – заморозков больше не будет.

Холодное утро и солнечный день – лето будет засушливым и неурожайным.

26 апреля

День Артемона. Назван в честь святого священномученика Артемона. В царствование Диоклетиана возникло великое гонение на христиан, от них требовали поклонение идолам. Святой Артемон ловил диких зверей словом Христовым, и за ним следовало два оленя и шесть диких ослов. В это время его поймали и связали. Он же, послал зверей к епископу. Звери пришли к нему и ... олень сказал человеческим языком, что Артемона поймали, и ведут на мучение за Христа!

Одно из чудес, которое сотворил святой Артемон, было уничтожение змей в храме бога Асклепия. В этом храме жили змеи, которым раз в год приносили жрецы сладкую пищу.

Святой Артемон смело пошел к этому храму. Змеи, точнее заключавшиеся в них злые духи, не вынося приближения одаренного силою Христовою Артемона, подняли страшный свист и смятение в храме, так что он колебалось точно дерево от ветра. Видя это, народ бежали от страха.

Святой Артемон, приблизился к дверям и, сотворив крестное знамение, безбоязненно вошел внутрь. Змеи сделались неподвижны. Святой обратился к истинному Богу с такою молитвою:

- Господи Боже мой, чрез раба Своего Даниила сокрушивший вавилонского Вила и змея убивший, Ты и теперь силою Твоею чрез меня грешного сокруши главы змей сих, чтобы прославилось Твое святое имя!

Артемон приказав змеям следовать за ним, вышел вместе с ними вон. Увидав вышедших из храма змей, народ пришел в ужас и бросился бежать. Святой Артемон дунул на змей, и они тотчас стали мертвы, простершись пред ногами его, как пораженные молнией. Один из них был так велик, что имел пять локтей в ширину и двадцать пять в длину!

В народе считалось, что сегодня трава медуница обладает целебными свойствами, поэтому, отправлялись в лес на ее заготовку. Расцветает медуница одновременно с подснежниками.

Медуницу также использовали в приготовлении еды, добавляли в салаты.

Сегодня также молились святой Фомаиде. В народе считали, что она помогает избавиться от блудных страстей.

Фомаида жила честно в большом доме, с мужем и стариками родителями. Свекр положил на нее глаз, и хотел склонить к греху, угрожая расправой. Она смело ему ответила, что если даже рассечет ее на части, то она никогда не согласится на такое незаконное дело. Свекр, мечом разрубил ее на две части.

27 апреля

День Мартина. Назван в честь святого отца Мартина Исповедника, папы Римского. В те далекие времена возникла ересь, что в Иисусе Христе лишь одна воля, а не две. Святой Мартин всеми силами боролся с этим. За что был подвергнут различным гонениям и истязаниям. В конце концов, был отправлен морем в город Херсон, где и умер. Честное тело его было погребено в храме Пресвятой Богородицы, именуемой Влахернской. От его гробницы даются многочисленные исцеления.

Сегодня были распространены смотрины и сватовство – родители отпускали детей из семьи для того чтобы они создали свою семью.

В народе сегодняшний день имел самые разные названия: Мартин-лисогон, Птичьи обереги, Вороний праздник, Евстафий, Мартын.

Согласно наблюдению охотников, сегодня начинается новоселье у лисиц. Они оставляли старые норы и перебирались в новые. Процесс переселения занимает около трех дней.

О воронах, древние славяне говорили, что они символ зла. И каркают эти птицы неспроста. Если ворона сидела на здании и каркала, то в деревне

появлялся покойник. Если ворон пролетел через двор с шумным карканьем, то в этом месте кто-то умирал.

Приметы.

Если на Мартина-лисогона среди черных туч имеются светлые и легкие облака, это обещает дождь с ветром.

Сырость и грязь в этот день – указывают на хорошую пашню.

28 апреля

День Пуда. Назван в честь святых апостолов Аристарха, Пуда и Трофима. Святой Пуд, был членом римского сената. Будучи благочестивым и добродетельным человеком, он принимал в доме своем святых апостолов, Петра и Павла. У него собирались и другие христиане для молитвы. Его дом впоследствии обратился в церковь, получившую наименование «Пастырской». Все упомянутые три апостола скончались в Риме вместе с апостолом Павлом, будучи усечены мечем.

Существовало поверье, что в этот день можно изгонять смерть при помощи определенного обряда.

Сегодня заготавливали почки рябины и калины. Их считали целебными и знахари готовили различные настои для лечения.

Сегодня готовили настои, для облегчения зубной боли. Существовал такой обряд. Сегодня нужно было подойти к рябине, погрызть любую веточку дерева и сказать: «Рябина, рябина, полечи мои зубы, а не вылечишь – изгрызу тебя всю». Одновременно молились святому Пантелеймону-целителю. После этого, в течение всей жизни этот человек, не должен был есть ягод рябины.

Если цвели деревья - выставляли под них ульи с пчелами.

Приметы.

Если пчелы сегодня рано возвратились в улей – в ближайшее время наступит сильное потепление.

В этот день не работать допоздна – большое несчастье накличешь.

Заря утром красного цвета – погода будет ветреная и дождливая.

Если ночью сегодня холодно, а днем очень жарко – установится хорошая погода.

По оврагам земля замерзла – урожай будет малым.

Ясный день, а вечером на небе облака сгущаются – вскоре пойдет дождь.

Луна или Солнце при восходе и заходе как бы искажаются – дело идет к теплу.

Кулики прилетели – весна уж к середине подходит.

29 апреля

День Ирины. В далекие дни, когда на христиан

были гонения, жили три сестры-красавицы. Ирина из них была младшей. Они были христианами и за это были схвачены и пытаемы. Старших сожгли на костре, хотя тела их не были тронуты огнем! Ирину же, было решено привести в блудилище на поругание, чтобы она была там до тех пор, пока не умрет. Однако, ангелы ее освободили и отвели на гору. Судья узнав об этом, послал солдат, которые стали стрелять из луков, смертельно ранили святую.

Наши предки этот день называли днем Арины-рассадницы, потому что начинают сеять капусту в рассадниках, и вообще, работали в огороде.

Считалось, что если капусту посадить на Арину, то она вырастет крупной и вкусной. Тем, более что в старину капуста была одним из главных овощей. Ее использовался для приготовления основного блюда кормившего всю семью – щей.

При посадке капусты существовали приметы. Например, никогда не сажать капусту в «сухие дни». Если это сделать, то сила растения уйдет в кочерыжку, а сами капустные листья будут невкусными.

Не сажали капусту в четверг, согласно примете, ее могут съесть вредители.

Для того, чтобы капустные кочаны уродились крепкими, первый посаженный сегодня росток накрывали чугунком, а сверху большим горшком, на который покрывали белую скатерть и придавливали камнем.

Для того чтобы защитить капусту от вредителей, втыкали в грядки ростки крапивы.

К этому времени заканчивался разлив рек. Они входили в свои берега, оставляя за собой размытые берега. В народе этот день называли еще «Ирина – урви берега».

Приметы.

Зацвела ольха – значит можно сеять гречиху.

30 апреля

День Зосимы. Назван в честь преподобного отца Зосимы, игумена Соловецкого. Желая сохранить чистоту душевную и телесную, Зосима еще отроком решил не вступать в брак; так как решил избежать его как препятствия к богоугождению, согласно словам апостола, говорящего: «Неженатый заботится о Господнем, как угодить Господу; а женатый заботится о мирском, как угодить жене». Благодаря его стараниям на Соловках появился монастырь и потянулись к нему монахи.

Преподобный отец Зосим, считался покровителем пчел вместе со святым Саватием. Поэтому, этот день имеет и другое название - Зосима-пчельника. Сегодня крестьяне выносили на пасеку улья, выпускали пчел и присматривались к их поведению. Они молились Зосиму и Саватию, обходили пасеки с зажженной свечой, а после этого окропляли ульи святой водой.

Приметы.

Ранний излет пчел указывал на наступление устойчивой, теплой погоды.

Если пчелы садятся на вишневый цвет, — значит будет хороший урожай вишни. Если нет — будет слабым.

Цветки каких растений и деревьев пчелы облю-

буют — такой мед и соберете.

Если сегодня посеять петрушку и морковь — будет хороший урожай.

На какой хлеб сегодня сядет пчела — такой и урожай будет.

Если пчелы хорошо пережили зиму — это к хорошему урожаю гречихи.

О возможности восстановления зрения

Окончание. Вечером перед сном, Панков рекомендует выпить 2 таблетки но-шпы вместе с горячим чаем с медом, чтобы на следующее утро произвести дренаж желчных путей. Но-шпа расслабляет желчные протоки от спазмов, а мед — прекрасное желчегонное средство.

Далее, идет рекомендация для очищения от паразитов. Они обитают в нашем организме, и в том числе на веках и внутри глаза! Для этого с 1-го по 30-й день следует принимать: настойку полыни — по 8-10 капель на 1/4 стакана воды раз в день; масло гвоздики — по 3 капли на кусочек хлеба раз в день.

Вот здесь, я дам свои рекомендации, которые считаю лучшими. Все жидкости всасываются в верхних отделах пищеварительной системы и не дойдут до тонкого и особенно толстого кишечника, где обитают глисты. Поэтому, надо есть траву, чтобы она постепенно заполнила весь пищеварительный канал. Полынь и гвоздику молоть, закатывать в хлебный мякиш и глотать. Закатали полынь, пол чайной ложки — проглотили. Гвоздику, горчичную ложечку — проглотили. Так будет лучше.

Принимать энтеросгель* (продается в аптеках) по столовой ложке на 100 г воды 3 раза в день, за полчаса до еды, в течение 2 недель без перерыва.

Рекомендаций дано много, но это всего 18-20 минут в течение дня!

Очищение от микробов.

В первый день, Панков предлагает начать программу очищения от микробов, с помощью экстракта биофлаваноидов семян грейпфрута — цитросепта (продается в аптеках).

Благодаря уникальным противомикробным свойствам, экстракт семян грейпфрута надежно защищает организм от простуды, гриппа и пищевых отравлений, препятствует размножению грибков и паразитов в органах пищеварения. Очищая организм от болезнетворной флоры и способствуя усвоению витамина С, цитросепт естественным способом укрепляет иммунитет.

* Энтеросгель — современный гелеобразный препарат, созданный, чтобы адсорбировать, быстро и безопасно вывести из организма токсины, аллергены, вирусы и другие вредные вещества.

Его можно заменить: пищевой глиной, активированным углем, слизистыми настоями трав.

Желающим очистить организм от микробов рекомендуется принимать в первые 2 недели по 10-15 капель экстракта на стакан зеленого чая или воды. Заменителем может служить настойка полыни, в той же пропорции.

Рекомендации в питании.

Целый ряд напитков оказывает вред организму. Это кофе, кока-кола, пепси-кола, спрайт и все напитки, содержащие искусственные ароматизаторы и подсластители. Рекомендуется пить на один килограмм своего веса 20 граммов воды. Использовать воду талую, кремниевую.

В качестве одного из вариантов воды, Панков рекомендует использовать воду настоянную на скорлупе от яиц домашних кур. Одну столовую ложку яичной скорлупы измельчить в ступе или кофемолке. Залить соком одного лимона и поместить на сутки в холодильник. На следующий день добавить 1,5 л чистой воды, размешать, и выпить в течение дня.

Вариант использования воды. Святая вода. Берут на Крещение, в ночь с 18 на 19 января (с полуночи до 4 часов утра).

Обязательным блюдом для первого дня, Панков рекомендует овощ красного цвета. Это может быть салат из красных помидоров, красного сладкого перца с оливковым маслом и зеленью. На десерт арбуз или любой красный фрукт. В качестве напитка — морс из красной смородины. Эти рекомендации годятся в основном для лета. В межсезонье, я бы рекомендовал пить свекольный сок. Он хоть и не красный, но вполне сгодится. Одна столовая ложка свекольного сока на стакан яблочного — получится прекрасная смесь соков для здоровья. Соки свежие.

Заканчивать первый, первого цикла, Панков рекомендует спокойной мелодичной музыкой. Перед отходом ко сну повторить ванночки для глаз из зеленого чая. Эти простые рекомендации помогают настроить систему тонких тел на процесс обновления всего здоровья, и в особенности — глаз.

Вот так нужно провести первый день.

На следующий, **2-й день**, все начинаете сначала. Утром: упражнение «Радуга» (3 секунды); упражнение растяжка всего позвоночника (20-30 секунд), утренний настрой; упражнение для глаз «Азбука»

(30-40 секунд); сосание растительного масла (10-15 минут). Особо уточню процедуру сосания растительного масла. Это целый процесс, который полноценно проходить, приблизительно за 10-15 минут. Его никак не ускорить, поэтому настраивайтесь на это время – масло превращается в жидкость наподобие молока. Это говорит об окончании процесса.

Далее следует процедура очищения печени, желчного пузыря и желчных протоков. Выполнять эту процедуру рекомендуется регулярно раз в месяц. Для оздоровления всего организма и особенно глаз (функция печени связана со зрением и влияет на нее) здоровье печени имеет первостепенное значение – я об этом подробно писал в своих работах. Скажу, что вариантов чистки печени много, и не все они равноценны по своей эффективности, а также не всем подходят. Так здоровые люди могут перенести жесткую чистку, а ослабленным и пожилым – лучше использовать мягкие варианты. В ранних выпусках этой газеты, я рассказывал об этой процедуре. Панков дает не самый лучший вариант чистки печени, но я его приведу.

«Лечебный дренаж билиарной системы* предусматривает обязательный прием на ночь но-шпы по 1-2 таблетки вместе с горячим чаем и медом, что обеспечивает восстановление проходимости сфинктера Одди и Люткенса».

* Билиарная система – это лимфатические сосуды слизистой оболочки желчного пузыря.

Во второй день цикла, утром натощак, с интервалом в 30 минут принимают: 33%-ный раствор сернокислой магнезии* (30 мл или содержимое 2 ампул); раствор сорбита** (2 столовые ложки на 100 мл горячей воды); растительное масло (50 мл) с соком 1/2 лимона***; 1-2 яичных желтка****; минеральную воду эссенуки No4 или No17 (100—200 мл).

После приема каждого компонента держать на правом боку горячую грелку, желательно лежать на грелке. Это необходимо для того, чтобы сделать желчь более текучей, расширить желчные протоки, снять возможные спазмы.

О том, что чистка печени удалась, говорит мощное прослабление, несколько раз в день. Возможно, вас прослабит через час после процедуры. Возможно через 2-4 часа – это уже индивидуальные особенности. В этот день рекомендуется соблюдать растительно-кисломолочную диету. А также отдохнуть – это дело тяжелое для организма.

После чистки следует выполнить «контрастный душ» (3-5 минут). После «ванночки для глаз с насто-

* Сернокислая магнезия используется как слабительное средство и подстегивает работу желчных протоков.

** Сорбит – слабительное средство.

*** Растительное масло и лимонный сок – желчегонные средства.

**** Яичные желтки считаются мощным желчегонным средством.

ем календулы».

Цветы календулы (другое название - ноготки) оранжевого цвета. Их можно заготовить самим летом, а можно купить готовые в аптеке. Они улучшают кровоснабжение, укрепляют наружные и внутренние мышцы глаза. С вечера приготовьте настой: чайная ложка сырья цветов календулы на стакан крутого кипятка. Настоять ночь, можно в термосе, а утром процедите. Просто зачерпните чайную ложку настоя, раскройте веки, опустите глаза в чайную ложку и несколько раз поморгайте ими. Если это трудно, смочите ватку и положите на глаза, на 5-7 минут. Настой проникнет через веки и вызовет положительное действие. Либо, просто протрите глаза этой ваткой несколько раз.

Далее «массаж глаз» (20 секунд); упражнение «легкое моргание» (60 секунд); очищающее дыхание (3 минуты); и новое медитативное упражнение дня «Оранжевое солнце».

Выполняется оно так: закройте веки и мысленно представьте восход или закат оранжевого Солнца. Чем красочнее представление – тем лучше. В результате, вы можете почувствовать, как тонкие тела вашего организма, ваши глаза наполняются животворящей энергией Солнца, которая дает исцеление всему организму и глазам. Согласно научным исследованиям, оранжевый луч гелий-неонового лазера, оказался наиболее эффективным в области восстановления зрения! Если вы не поленитесь, то можете наблюдать восход и заход Солнца – это будет наиболее целебно для глаз.

Это медитативное упражнение выполнять по несколько секунд, в перерыве между зрительными нагрузками. Например, после часа работы у монитора компьютера. Вы почувствуете, как отдыхают и восстанавливаются ваши глаза. Этот цвет восстанавливает также и нервную систему после перенесенных эмоциональных нагрузок, потрясений. Укрепляет он и «эфирного двойника», закрывая энергетические дыры.

Это медитативное упражнение можно повторить несколько раз, в любое свободное время.

Очень хорошо, если во второй день, вы окружите себя оранжевыми предметами, наденете оранжевое, будите чаще смотреть на оранжевый цвет.

Далее следуют «очищение от микробов» (выполнить перед обедом) и новые упражнения: «динамический пальминг», «мигательная гимнастика», «жмурки».

Динамический пальминг — это техника расслабления (релаксации). Все методы, используемые для искоренения аномалий рефракции (неправильного преломления светового луча в глазу, хрусталике), представляют собой различные способы достижения расслабления. Для большинства людей, самым легким расслаблением будет простое закрытие глаз. И этого бывает достаточно, чтобы улучшить зрение.

Пальминг (от английского palm — ладонь) — способ расслабления глаз и одновременно отдыха сознания. Метод известен с древних времен.

Утро второго дня начинаем с гимнастики и гигиенических процедур. Несколько раз в день проводим дыхательную гимнастику. Главным упражнением второго дня, будет освоение методики пальминга.

Панков предлагает свой вариант пальминга, который отличается от того, который предлагал Бейтс*.

1. Глаз осуществляет процесс аккомодации** не столько путём изменения кривизны хрусталика, сколько путём воздействия на форму глазного яблока внешними мышцами, окружающими его.

2. Главной причиной ухудшения зрения, Бейтс считал психическое напряжение. Каждому виду аномалии рефракции (близорукость, дальнозоркость) соответствует свой собственный вид напряжения, которым эта аномалия вызывается. Это относится не только к аномалиям рефракции, но и к другим видам нарушения зрения — пресбиопии (потеря склерой и хрусталиком должной эластичности), косоглазию, астигматизму (нарушением формы хрусталика, роговицы или глаза).

Первая особенность — в подготовке рук. Надо встать, широко расставив ноги и раскинув руки в стороны, пальцы раздвинуть в виде веера. Создать яркий мыслеобраз получения заряд космической энергии. Далее, ладони рук сцепить в замок и энергичными потираниями ладони об ладонь в течение нескольких секунд добиться потепления ладоней. После ощущения тепла ладонями, приступить к пальмингу.

Через пальцы рук и ног проходят энергетические меридианы. Если пальцы сфотографировать в высокочастотном поле, то вокруг них видно свечение. И, если мысленно подзарядиться, потерять руки — то свечение заметно усиливается, что указывает на возросший уровень энергии в организме. Естественно, такие, заряженные руки окажут лучшее воздействие.

Что касается «получения заряда космической энергии», то он не указан, как именно получать. Поэтому, предлагаю свой — сделать полный выдох, чуть задержать дыхание. Теперь, представляя наполненное светом пространство, делать медленный, плавный вдох. При этом представлять, что вы вместе с воздухом втягиваете в себя этот свет. Закончив вдох — представьте, что вы светитесь от взятой энергии. На задержанном дыхании — потрите руки, представляя, что в них перешла энергия и они светятся.

Теперь, можно сесть и поднести левую ладонью

* Уильям Горадио Бейтс, в 1920 году издал книгу «Исправление плохого зрения без помощи очков». В которой изложил свои взгляды на исправление зрения.

**Аккомодация — способность глаз менять фокусное расстояние за счёт сокращения и расслабления цилиарной мышцы.

на закрытый левый глаз. Пальцы выпрямлены, но не напряжены. Локоть отведен влево, пальцы лежат на лбу и немного повернуты вправо.

Положите правую руку поперек пальцев левой руки. Ладони рук оказываются сложенными крест-накрест таким образом, что основания мизинцев наложены друг на друга. Ладони рук не касаются закрытых век — это может вызвать напряжение глаз, что нежелательно. Ладони должны быть сложены чашеобразно. Чтобы проверить, не давят ли ладони на глаза, откройте и закройте глаза под ладонями.

Место пересечения оснований мизинцев образует подобие дужки очков и должно располагаться на переносице там же, где расположена дужка очков. Впадины ладоней располагаются над глазами. Дужка из мизинцев сидит на твердой хрящевой частью переносицы.

Во время пальминга глаза закрыты. Пальминг — это отдых для глаз, которые лучше всего отдыхают, когда они мягко прикрыты. Чем меньше света будет поступать к глазам, тем большего расслабления можно достичь.

Не должно быть никакого напряжения и в руках! Локти, запястья, кисти и пальцы рук должны быть расслаблены.

Положите локти на колени или на стол так, чтобы шея образовала прямую линию с позвоночником. Можно также положить на колени подушку, а на подушку — локти.

Сидеть надо ровно. Помните, что сгибание шеи ведет к быстрой утомляемости и пережиманию кровеносных сосудов, которые омывают кровью мозг и глаза.

Когда глаза под ладонями закрыты, люди с нормальным зрением «видят» черноту. А люди с нарушенным зрением, могут видеть мчащиеся серые облака, темноту, вспышки света, цветные пятна и иные комбинации. При достижении нужной степени релаксации, все эти призраки движения и света постепенно исчезают. Появляется однообразная чернота. Панков особо подчеркивает, что цель и смысл пальмина прийти к реальному видению черноты. Если же человек пытается представить или увидеть черноту, это приводят не к расслаблению, а к сознательным усилиям и напряжению, что недопустимо.

Когда заслоняете свет ладонями, то вспоминайте приятные моменты из своей жизни. Вспоминая, нужно избегать чего-либо похожего на «умственное вглядывание». Чтобы избежать «умственного вглядывания» необходимо вспоминать объекты и образы в движении.

Панков рекомендует во время пальминга читать стихи, в которых разворачивается многоцветие красок жизни. Одновременно следует ясно представлять картину в движении. Тогда фантазия, в которой все движется, не приведет к разглядыванию милых сердцу подробностей. Значит не будет жесткой фиксации внутреннего зрения. А там, где вну-

тренний взор движется без ограничений, реальный глаз будет наслаждаться такой же свободой!

Таким образом, используя память и воображение, можно совместить в одном действии целебные качества как пассивной, так и динамической релаксации — отдыха и естественной работы глаз. Панков утверждает, что это — одна из принципиальных причин, почему для глаз именно пальминг полезнее любой формы полностью пассивного отдыха и расслабления.

Что касается перечитывания в уме стихов, то в это время мысленный взор следует за словом, образом, и это помогает достигнуть основного результата пальминга — расслабления не только физического, но и психического. А ведь именно психическое, эмоциональное напряжение заставляет напрягаться и мышцы тела.

Покой, темнота и тепло идущее от рук — успокаивает и освежает, что является усиливает действие пальминга. Вот почему результаты динамического пальминга так эффективны. Усталость быстро проходит, а зрение заметно улучшается!

После снятия ладоней с глаз, Панков предлагает еще одну процедуру. Надо растереть ладони друг о друга, чтобы они стали теплыми. Расслабить шейный отдел позвоночника, для чего голову откинуть назад. Для обеспечения хорошего кровообращения зрительных центров коры головного мозга, которые находятся в затылочных долях мозга, следует сцепить между собой пальцы и прижать ладони обеих рук к затылку. Теперь, еще больше расслабьтесь, откинув голову назад, и как бы поддерживая ладонями затылок. Приняв положение и успокоившись, опять мысленно представить себе прекрасные картины своего детства, отдыха, поездки на море и т. д.

Помните, для усталых глаз пальминга никогда не бывает слишком много. Кто испытал его благотворное воздействие, регулярно выделяют время для его выполнения, и занимаются им при первой же возможности. Важно понимать — легче предотвратить болезнь, чем ее лечить. Посвящая всего пять минут релаксации, вы избежите нескольких часов утомления, и в том числе зрительной.

В течение дня делайте пальминг понемногу, но часто. Прикрыв глаза ладонями всего секунд на 10, вы вернете им чувство отдыха. Запомните это чувство. Чаще поступайте так, чтобы это ощущение стало вашей потребностью на всю жизнь. И как только вы избавитесь от напряжения, у вас появятся силы двигаться вперед с удвоенной энергией.

Подчеркнем, что средства, которые не снимают напряжение, ведут к снижению зрения и общей усталости организма. Если продолжать «улучшать» зрение очками, — мы потеряем и зрение, и приобретем хроническую усталость организма.

Вторым способом расслабления и отдыха для глаз является мигательная гимнастика. У мигания две основные функции: это смазывать и очищать

глаза, а также давать глазам отдых периодическим исключением света.

Сухость глаз ведет к воспалению и нечеткому зрению. Значит, необходима более частая смазка. Помимо защиты от загрязнения, частое мигание (а таким оно и должно быть), отсекает глаз от света, в сумме на 5-10% времени бодрствования. А значит дает ему отдых.

В состоянии двигательного расслабления, глаза мигают часто и легко. А, где есть напряжение, мигание затруднено и замедлено. Кстати, подавление движения, нормального и естественного в других частях тела, передается не только на глаза, но и на веки. При пристальном взглядывании, веки закрываются намного реже.

Важно понимать, что до тех пор, пока веки напряжены и относительно неподвижны, глаза также будут оставаться напряженными и сравнительно неподвижными. А, следовательно, они будут уставать. Поэтому тот, кто хочет приобрести хорошее зрение, должен выработать привычку мигать часто, но без усилий. И когда восстановлена подвижность век, восстановление чувствительности глаза к свету произойдет легко и просто. Глаза будут лучше смазываться, больше отдыхать, улучшится кровообращение и питание.

Восстановить привычку частого и легкого мигания помогут специальные упражнения. Например, 6-8 легких, воздушных миганий. После чего, веки закрыть и на несколько секунд расслабить. Повторить. Так делать через каждый час в течение минуты. Регулярность поможет быстро выработать привычку частого мигания. Научившись контролировать мигание, вы сможете контролировать склонность к пристальному взгляду. Это особенно касается тех, кто занят работой требующей пристального внимания. В ней, глаза губительно легко фиксируются, а это вызывает напряжение, усталость, сухость роговицы. И как следствие, воспаление глаз и ухудшение зрения в целом. А частое и легкое мигание моментально приносит облегчение. Оно легко и просто.

Не следует тереть глаза, даже если они чешутся. Вместо это, надо просто крепко зажмуриться. Веки выполняют всю необходимую работу. Рекомендуется это делать всякий раз, чтобы улучшать кровообращение в глазах, укреплять веки и стимулировать секрецию глаза.

После зажмуривания век, Панков рекомендует 5-минутный пальминг. А после пальминга, повторить тренировку для глаз — энергичное моргание с максимально плотным закрытием век и последующего их открывания, настолько широко, как это возможно. Повторить 10 раз. Отдохнуть, сделав несколько глубоких вдохов. Вновь повторить 5 серий сильного моргания.

Регулярное моргание и сильное сжатие век быстро оздоровят ваши глаза. Ежедневная программа

на их выполнение займет 20-30 минут.

О питании, что надо есть на второй день.

Перед едой выпейте: апельсиновый, мандариновый, морковный или облепиховый соки – один из них. Если нет сока можно приготовить компот из сушеных абрикосов.

Салат из моркови: натрите свежую морковь на терке. Добавьте туда несколько зернышек орехов, которые будут под рукой. Кедровые орешки предпочтительнее всего. Украсьте зеленью. Если нет орешков, используйте растительное масло, лучше оливковое.

Далее идет шашлык из мяса оранжевой рыбы (форели, семги или горбуши), который лучше съесть с зеленью.

Можно побаловать себя бутербродом с красной икрой.

Вечером, послушайте спокойную красивую музыку. Перед сном ванночками для глаз из календулы. Остальной настой календулы надо выпить в течение дня, перед едой маленькими глоточками.

В течение второго дня выполните: упражнение «Радуга»; растяжка всего позвоночника; упражнение «Азбука»; сосание растительного масла; процедуру «Контрастный душ»; процедуру «Ванночки для глаз с настоем ромашки аптечной» (готовить так же, как настой календулы); процедуру «Массаж глаз»; избавление от паразитов с применением горечи (перед завтраком); упражнение «Легкое моргание»; «Очищающее дыхание»; и новое медитативное упражнение «Пусть всегда будет Солнце».

Упражнение «Пусть всегда будет Солнце», выполняется во время пальминга. После наложения ладоней на область глаз, следует мысленно представить яркий летний полдень. Вы купаетесь в речке или на море. Солнечные лучи падают сквозь ветки деревьев на ваше лицо и тело, наполняя его животворящей солнечной энергией.

Желтый луч — считается цветом мудрости, стимулирует работу гормональной и нервной систем, активизирует солнечное сплетение, очищает печень, укрепляет поджелудочную железу и весь желудочно-кишечный тракт. Он снимает мышечные спазмы, и в том числе с мышц глаз. Желтый цвет разлагает и удаляет из организма разного рода токсины и шлаки.

В течение второго дня следует окружить себя желтыми и золотистыми предметами. Желательно пристально всматриваться во все желтое, для энергетической подпитки.

Солнце воспринималось людьми, как источник жизни, света и тепла. Его свет давно использовался в лечебных целях. А глаз является специальным прибором, приспособленным к взаимодействию с солнечным излучением. В нем происходят не только фотохимические реакции, преобразующиеся в электрические импульсы и создающие зрительные образы в коре головного мозга. Глаза являются ...

своеобразными биологическими лазерами, излучающими свет! Сегодня поговорим о восстановлении зрения с помощью солнца и света.

Первое, что надо знать, Солнце не враг нашему зрению, а друг. Он создан таким образом, что может выдерживать освещение очень высокой интенсивности. Поэтому, яркий свет болезнен лишь для утомленных глаз. От этого возникает страх перед светом. А далее, сам страх, становится причиной дальнейшего напряжения и дискомфорта.

День третий.

Задача третьего дня — работа со страхом. Страх перед светом Солнца, можно устранить, работой с сознанием. Дискомфорт из-за яркого света — предотвращается специальными упражнениями. И если все сделать правильно, необходимость защищать глаза отпадет сама собой.

Восстановление нормальной реакции на свет очень хорошо само по себе. Но во время обучения ему, глаза могут приобрести и много других полезных навыков. Упражнения с солнечным светом вызывают самопроизвольное расслабление. И в результате, приобретенная привычка поможет легко и без усилий реагировать на яркий свет. Это станет элементом динамической релаксации и позволит обрести отличное зрение.

Первое условие **соляризации** — снять очки. Если этого не сделать, то можно получить ожог сетчатки! Далее, приучая глаза к свету Солнца, следует постепенно.

Первое упражнение делаем с закрытыми глазами. Сев поудобнее и расслабившись, закрываем глаза, подставляем лицо Солнцу. Чтобы избежать слишком долгого воздействия света на какой-нибудь участок сетчатки глаза, Панков рекомендует плавно, но довольно быстро двигайте головой из стороны в сторону до окончания солнечной процедуры. Если это доставляет вам неудобства, то обратите лицо не к Солнцу, а к небу. Когда свет станет для вас вполне переносимым, можно ненадолго повернуться к Солнцу. При ощущении малейшего дискомфорта — отворачивайтесь и закрывайте глаза ладонями. Длительность упражнения не более 1-2 минут.

В течение дня процедуру соляризации повторяйте почаще с короткими перерывами для пальминга, если чувствуете в нем необходимость.

При регулярном выполнении этих и других рекомендаций, можно быстро обнаружить, что даже открытые глаза уже могут воспринимать солнечный свет безболезненно! Но в начале смотрите на восходящее и заходящее Солнце. Всему свое время, и после регулярной тренировки сможете смотреть и на полуденное Солнце!

Второе упражнение. Прикройте левый глаз ладонью и покачивайте головой из стороны в сторону, 3-4 раза подряд проведите его через Солнце, при этом усиленно мигая. Прodelайте то же самое с другим

глазом. Так чередуя глаза, делайте это упражнение около минуты. Теперь, дайте глазам отдых – выполнив пальминг. Если все сделано правильно, то зрение улучшается, а глаза отдыхают.

Третье упражнение. Поднимите голову и поворачивая ее из стороны в сторону, смотрите на Солнце, при этом быстро моргая глазами. Помните, смотреть прямо на солнце можно не более 2-3 секунд! Это упражнение не причиняет боли, а Солнце не кажется слишком ярким!

Четвертое упражнение. В положении сидя, делайте повороты головой и смотрите закрытыми глазами прямо на Солнце.

На этом соляризация закончена. Если после нее в глазах рябит: от солнечных пятнышек, пунктиров и черточек, то удалитесь в тень и проделайте пальминг. Время пальминга в 2 раза более продолжительное, чем обычно.

Панков указывает, что у некоторых людей после того, как они впервые сняли очки, сохраняется специфический «очковый» взгляд. А по мере улучшения состояния глаз, глазные яблоки возвращаются на свое место в орбите, продвинувшись из глазниц вперед!

Соляризация весьма благотворно отражается на здоровье глаз: нормализует слезотечение, придает блеск белку глаз, роговой и радужной оболочке. Хорошо соляризованные глаза становятся прекрасны! Оказывается яркость солнечного света — дает отдых и укрепляет глаза. А немецкий офтальмолог Майер Швиград указывал, что людям с серьезными заболеваниями зрения удалось помочь тем, что они стали смотреть открытыми глазами на заходящее Солнце.

Соляризация всем идет на пользу всем. Панков приводит случай из своей практики, когда больная с диагнозом дистрофия сетчатки, по его рекомендации регулярно стала смотреть на восход и закат Солнца. А это любимый прием йогов, служащий для поддержания здорового зрения. И уже через 3 месяца острота ее зрения улучшилась в 3 раза! Поэтому, делайте соляризацию понемногу, но часто. Сразу же прекращайте, если почувствуете неприятные ощущения. Это ключ к успеху.

Работа с пламенем свечи. Это очень эффективное упражнение для восстановления зрения с помощью света. Упражнение делают вечером. Устанавливают зажженную свечу на уровне глаз или чуть выше, на расстоянии, примерно 0,5-1,0 м от лица. По классическим канонам это расстояние должно равняться расстоянию от глаз до лобка. Свечу используют только восковую, церковную. Садятся в удобную позу (йоги в позу лотоса, полулотоса) и, не моргая, смотрят на пламя свечи.

Старайтесь внимательно вглядываться в пламя, постепенно сужая площадь зрения до минимума. Глаза широко открыты, не моргать. Постепенно, язык пламени начнет превращаться в одно яркое пятно, которое будет расти по мере продолжения упражнения. В идеале, это пятно должно занять все поле зрения. Считается хорошим достижением, если удержите это состояние до получаса и более. В начале хватит и несколько минут.

Во время этого упражнения сознание должно

быть свободно от посторонних мыслей. Научитесь просто смотреть. Это своеобразная медитация, вызывающая расслабление и успокоение. Умение придет после длительной тренировки. Отделяйте себя от мыслей, оценивайте все со стороны и будьте доброжелательны.

Первое время смотрите на пламя свечи до тех пор, пока глаза не устанут. Далее, увеличьте время до 10-15 минут. Не занимайтесь этим упражнением через силу!

Вариант. Смотрят на пламя свечи, а потом прикрывают глаза и «видят» изображение с закрытыми глазами. Как только оно рассеивается – вновь открывают глаза и смотрят. Далее, прикрывают и «видят» пламя. При этом, с каждым разом надо стараться увеличивать время этого остаточного свечения и мысленно видеть пламя как можно более отчетливо. Заканчивать это упражнение следует очищающим дыханием и пальмингом.

Панков приводит случай из своей практики, показывающий эффективность упражнения с пламенем свечи. К нему пришел 70-летний мужчина, который в течение многих лет страдал глаукомой. Когда он начал посещать храм и участвовать в службах. Пристально смотреть на свечи, то заметил, что в течение нескольких месяцев глаза у него окрепли. Он стал намного лучше видеть!

Есть такое поверье, что в пламени свечи сгорают болезни и негативные состояния. Спектр излучения свечи относится к диапазону волн (оранжевый и красный свет, инфракрасное излучение), который обладает целебным действием!

В течение третьего дня выполняют очищение «энтеросгелем» (3 раза в день между приемами, пиши); перед ужином процедуру очищения с полыню.

О питании на третий день.

В питании используют продукты с желтым цветом. Это каша гороховая или суп из него. Желтый горох замочить с вечера, а утром отварить и приготовить из него блюдо.

Напитки: цитрусовые соки.

Салат с курицей: смешать отварное филе курицы, банку кукурузы и 2-3 луковицы, пассерованные на оливковом масле. Украсить зеленью, мелко рубленным болгарским перцем желтого цвета и тертым сыром.

Омлет с цветной капустой: отварить дольки цветной капусты, слегка обжарить их на оливковом масле. Далее, залить взбитыми яйцами. Посыпать молотой морской капустой и запечь в течение 1-2 минут.

Салат из тыквы: желтую тыкву натереть на терке и смешать с мелко нарезанным желтым яблоком, добавить по вкусу сок лимона, меда. Здесь главное, подобрать пропорцию, тогда салат будет очень вкусным и полезным.

Перед сном сделайте глазную ванночку из ромашки.

Итак, мы вкратце, но подробно разобрали основное, что можно делать, чтобы сохранить свое зрение. Главное, что это возможно!