

# Мирослав Дочинець

## Многії літа. Благії літа

**Заповіти 104-річного Андрія Ворона — як жити  
довго в здоров'ї, щасті і радості  
Видання назване «Книгою року» за  
Всеукраїнським книжковим рейтингом**

*«Десятиліттями я живу в одному місці. Роблю ту саму роботу. Веду бесіди з одними й тими ж людьми. Сідаю за той же стіл у той же час і їм майже однакову їжу. Лягаю в один час в своє ліжко... Минають літа, але ніщо не міняється — ні довкілля, ні я. Бо не міняється моя душа. І це добре. Дивлюся на образи діда, батька, на своїх онуків і правнуків — і здається, що я на цьому світі був завжди. І буду вічно...»*

*Андрій Ворон*

### **«Ворон — птах давній»**

Світ тісний, і не тільки в просторі, але й у часі. Років двадцять п'ять тому я, молодий журналіст, піддавшись дачній лихоманці, почав і собі мордувати клопоть ожинника на Поповій горі під Мукачевом. Коли прийшов час робити

прищепи, мене виручив знайомий інженер Толя. Привів у поміч свого діда Андрія, якому було за вісімдесят. Але я не встигав за ним, коли ми шукали по узліссях саджанці-дички і виноградну лозу ріпарі.

Ще більше мене вражала його вдача. Незбагнений глибинний спокій струменів з його уважно-дитинних очей. Говорив він мало, коротко, але в розкішній сивій бороді завжди ховалася лагідна усмішка. Якось у спекотний полудень він підвів голову і сказав: «Гроза буде». — «Звідки ви знаєте?» — здивувався я. — «З Латориці рибою тягне». Я нічого не відчував, ще б пак — до Латориці було щонайменше три кілометри. А за годину Мукачево накрила обвальна травнева злива.

Вечорами, втомлені роботою і спекою, ми сиділи під крилатим горіхом і старий розповідав мені дивовижні речі про тайгу, уссурійські ліси, про калмицькі степи, про ріку Печору і гори Алтаю, про буйні і паркі заплави Колхиди, про сонячну Грецію. Де він тільки не бував...

Зі скупих слів діда і коментарів Толі було очевидно, що доля добре пошарпала чоловіка. Навчався в гімназії, боронив Карпатську Україну, роками переховувався в пущі Карпат, вивчав травництво в Румунії, жив у відрубному лісовому монастирі, відбував каторгу на Колимі. Поневірявся світом, брав участь у різних експедиціях, чого

тільки не навчився. Згодом повернувся в рідне Закарпаття, поселився в родичів у старій хижі. Жив із саду-городу, майстрував по селах, уздоровлював людей.

Андрій Ворон зізнався тоді, що любить читати. Декілька разів навідувався в редакцію, приносячи гостинці — горобинову настоянку, сушениці, пляшечку олії з горіха, березовий квас. Пригадалося, як прибиральниця запитала його: «У вас таке свіже лице. Скільки вам років?» — «Ворон — птах давній», — віджартувався старий.

Він був прихильний до мене, ми багато мандрували околицями Мукачева. Усе, що він розповідав, я занотовував до товстого зошита, ще не знаючи, як цим розпоряджуся згодом.

Потім Толя одружився на Львівщині і забрав діда до себе. Жили в гірському селі. Більше про них я нічого не чув.

... І от якось зустрічаю на ринку лисуватого комерсанта, в якому впізнаю Толю. Обійми, спогади. І серед іншого я дізнаюся, що на 104-му році життя помер дід Андрій. Укріпляв після паводка погріб і застудив легені. Це й підірвало його сили. Залишилася після нього валіза списаних аркушків. «Я привезу їх тобі. Ти чоловік книжний. Може, знайдеш щось цікаве», — пообіцяв Толя.

Так і сталося. Через два тижні я занурився у химерне мереживо хімічного олівця. Записи

спостережень за природою, враження від побаченого і почутого, приповідки, молитви, нехитрі віршики і найцінніше — маленькі секрети-поради — як жити на цьому світі в здоров'ї, радості і мудрості. Жити щасливо.

Звісно, його нотатки не готувалися до друку, були аж надто «любительськими», але я побачив у цих мудрих крихтах цілісний кодекс усвідомленого творчого довголіття.

Перші публікації про це в пресі мали значний і тривалий резонанс. Багато людей зізнавалося, що прочитане надзвичайно зацікавило їх і спонукало замислитись над своїм життям. Усі були одностайні в тому, що настанови Андрія Ворона хочуть прочитати в найповнішому обсязі, а ще краще — в окремій книжці.

Я ретельно вибирав із тих зшитків найцінніше, опрацював і систематизував. І ось — подаю на корисний пожиток читачів. З першого погляду в око може впасти безсистемність викладу і повторюваність. На це я пішов свідомо, зберігаючи тональність і акцентуючи на важливості деяких постулатів. І найголовніший із них: над усякими філософіями, вченнями і переказами підноситься рятівна наука Христа. На неї А.Ворон і спирався. І тому кожен з цих рядків цінний у своїй мудрості. А скільки істини ховається між рядків!

Згодом вийшли також друком книжки «Вічник. Сповідь на перевалі духу», «Світован», «Синій зошит», «Розрада-гора» — унікальний життєпис, золоті розсипи одкровень, спогадів і безцінних порад «карпатського Сократа».

*Мирослав Дочинець ,  
лауреат Національної премії ім. Т.Шевченка.*

## **Живи в поті чола**

Прислухайся до того, що нам заповідано: «В поті чола будеш їсти хліб свій». Це не покара, це — вимога, припис. Щоденний хліб (їжу) треба заслужити. Кожного дня вчинити якесь зусилля — до поту. Чи то робота, чи швидка хода, біг. З потом вийде недобра сіль і недобрі нерви. Ви помітили, що коли ми хворі чи дуже схвильовані, нас обливає потом?

Важку роботу немічні можуть замінити постуванням. Та ж поміч.

Навчися бачити довкола все живе і радіти йому — бадиліні, дереву, птиці, тварині, землі, небу. Вдивляйся в них добрими очима і з уважним серцем — і відкриються тобі такі знання, які не знайдеш у книгах. І побачиш у них себе — упокореного і оновленого.

Візьми за звичай бодай декілька хвилин всякої пори постояти босоніж на землі. Давай тілу землю, поки вона сама не покликала його.

Шукай нагоди побути біля води. Вода зніме втому, проміє думку. З водою треба «говорити», бо й вона говорить до тебе. Щоранку добре облитися водою. Спочатку гарячою — розігріти приспану кров. Потім холодною — закалити жили і нерви, розбудити серце. При цьому проси: «Змий з мене все хворобливе, помисливе і лукаве. Дай мені силу, здоров'я і спокій».

Я не вдаюся до шампунів, кремів, одеколонів, зате не відмовляю собі в парильні. Зліпив собі з глини велику піч. Палю гілки, листя, живицю. Коли це вигорить, влізаю у черинь, лягаю на дерев'яну решітку. Парячись, обтираюсь кукурудзяною крупою і віхтями сіна. Гарно розм'якшує кості, чистить шкіру і вимиває з тіла нечисту сіль. Після того добре натертися медом і з кислотою, відібраною від мурах.

Пий чисту воду, де тільки не повернешся, не чекаючи спраги. То перші ліки. Куди мене доля не вела, я найперше шукав криницю, джерело. Не пий солодкої і солоної (мінеральної) вод із пляшок.

Перша роз'їсть печінку, друга замурує судини. Пиво довго бродитиме в тобі, як у бочці.

Солі, цукру і білого хліба не вживай надмірно. Дехто лякає ними, вважає найбільшими білими шкодами для чоловіка. Ще й четверта є — горілка, якщо вона візьме гору над ним. У земних злаках і зеленині досить солі і солоду. Але якщо кортить щось їсти і воно тобі смачне, то треба їсти. Це для тебе і корисне, і поживне.

Мед уживай радо. Натщесерце з водою. І побачиш, що голова твоя буде світлою, а тіло легким.

Нехить до тютюну з'являється, якщо жувати гіркий болотний аїр. І взагалі — в усіх травах лікує передусім гіркота.

## **Найпоживніші овочі — ті, що запалені сонцем**

Отже, сіль споживати до міри. Але добре тримати її там, де живеш і спиш. Усе життя під моїм ліжком, де узголів'я, лежить торбинка сірої солі. Добре дихається і гарні сни. Цього навчив мене німецький доктор у таборі.

Щодень на твоєму столі місце овочам. Найпоживніші ті, що найбільше запалені, напоєні сонцем. Перший — буряк, немає на землі ліпшої їжі. За ним — квасоля, гарбуз, ягоди, морква, томати, перець, шпинат, салат, яблука, виноград, сливи...

М'ясо, якщо кортить, їсти можеш. Але рідко. Не лакомся на свинину, не одного вона дочасу понесла на той світ. А тоненька скибка сала піде на хосен. Але не копти його. Нащо смолу споживати?... Коров'яче молоко нічого не дає людському організму. Хіба що кисле.

Погана їжа — ковбаса, смажена картопля, печиво, солодощі, консерви, маринади. Моя їжа — це крупи, квасоля, зеленина. Суди за звірами. Хижак наївся м'яса — ледве суне, лінивий. А кінь з вівса цілий день воза тягне. Сарничка з трави аж літає.

Якщо на столі риба — ти пан. Риба очищає і молодить, як і вода, звідки вона прийшла. Знак риби носив Ісус. Риба, сухий житній хліб, овочі — найкраща тобі гостина.

Усе, що росте в твоєму саду, — тобі на здоров'я й проживу. Кожне зело, яке плекала твоя

рука, вдвічі поживніше, ніж куплене. Я радію їм, як дітям. І вони це чують. Рослинка вгадує, чого нам бракує і дає нам це. Все під ногами, що потрібно нашому тілу. Все в Небі — що потрібно душі.

Кожен овоч у міру стиглості вкидай у пивниці в посуд з водою, нехай там кисне і наброджує молодильну силу. А зрілі плоди-падалиці та ягоди суши на горищі, а потім вари з них узвари. Взимі це врятує тебе від слабості і простуди. Чоловікові після 50-ти узвар із груші-дички пити якнайчастіше.

Їсти краще жменьками, але часто. Щоб менше їсти, п'ю багато води і узварів, їм грубу і сиру городину. З вечора четверга до вечора п'ятниці нічого не їм, лише п'ю воду.

Пости — найбільша благодать. Ніщо не кріпить і не молодить мене так, як постування. Кістки стають легкими, як у птиці. А серце веселе, як у хлопця. З кожним великим постом я наче молодшаю на кілька літ.

Але не їсти м'яса — ще не піст. Не «їсти» свого ближнього — ось перший крок до посту. Піст — це не традиція, не біблійний припис, не жертва Богу. Це вияв любові до Бога. Якщо вона більша за любов до смачних страв, питва і розваг...

## Не роби з людей собі ні ворогів, ні друзів

Сонце сходить і заходить — для тебе. Робота спориться після сходу сонця. Звикни до цього — і буде міцним тіло і здоровим дух. А мозок найліпше відпочиває і яснішає у вечірньому сні. Так чинять монахи і вояки. І мають силу служити.

Добре серед дня подрімати півгодини горілиць, щоб кров освіжила голову і лице. Якщо не маєте часу — потримайте, лежачи, підняті ноги і руки. Але краще не після їди, бо тоді кров густа і жир ліпиться до судин. Чоловік дочасно старіє, гасне пам'ять.

Менше посижкуй, але спи вдосталь. Літній чоловік, котрий не при роботі, має ходити, прогулюватися щодня по 2 години без огляду на погоду. Це його здоров'я.

Намагайся більше бути просто неба. Привчи себе жити в прохолодному помешканні. Досить, щоб ноги і руки були в теплі, зате голова — в свіжості. Тіло марніє і старіє від тепла. В уссурійських лісах я знав старезного китаєця, що завжди ходив у ватяному одязі, зате в хижі майже

ніколи не топив.

Здоровому і поважному в літах (коли не піст!) не зашкодить краплина вина чи ковток чистої горілки. Але не більше, ніж на палець-два в келишку. Так, щоб лише рот сполоснути. Краще вживати настоянку на хріні, часникові, павутинні, на глоді, калгані. А не питимеш — нічого не втратиш. Багато питимеш — утратиш усе. Будь завжди в такому стані, щоб Богу не було огидно навідатися до тебе.

Кволе, мерзлякувате тіло кріпи травами. Жменьку трав, ягід, листя, гілок смородини, малини, суниці запарюй джерельним окропом і пий цілий день. Зимою від цього велика користь.

Не забувайте про горіхи. Горіх схожий на мозок наш. У ньому сила для мозку. І сила чоловіча. Добре щодня вживати горіхової олійки чайну ложечку. Ще краще — оливкової, як це роблять греки.

Якщо маєш добру жінку, радій. Це дарунок небес. Не сходься з багатьма — і для тіла мерзота, і для душі виснаження. Чари жіночі скороминущі, а туман в очах довго стоїть. Якщо немає бажаної жінки, не переймайся. Це другий дарунок долі. Так

більше наблизишся до небес. Бо мало яка жінка настановлює чоловіка на благодатне.

Натомість одинокі жінки (вдовиці, розлучені) живуть довше, ніж ті, що коло чоловіка.

До людей будь рівно добрий і уважний. Кожен з них, навіть найпустіший, чогось навчить. Не роби з людей собі ні ворогів, ні друзів. І тоді не матимеш з ними клопоту.

## **Через поле смиренне прийдеш до тихої води**

Дослухайся свого серця — і тобі відкриється те, для чого тебе «покликано», в чому міра твого призначення. Може, ти прислужишся одній людині, може — родині, може — світові, а може — Богу.

Виховуй волю розуму і спокій душі. Це — щастя.

Те, що тобі належне, само дасться. Лише навчися смиренно чекати. Те, що тобі не належить мати, і чекати не слід. Нехай душа буде легкою.

Не вір у забобони, не преймайся звідарством, не вдавайся до ворожби. Тримай душу і серце в чистоті. Мене теж, бувало, називали знахарем, але

то від незнання, маловірства, від очікування чуда. Найбільші чудеса — Божі дари. Лікують люди — виліковує Господь.

Коли прикро на душі, треба багато ходити. Краще полем, лісом, над водою. Вода понесе твою журу. Але пам'ятай: найкращий лік для тіла і душі — піст, молитва і корисна робота для рук.

Розпочинай і завершуй день подякою. А перед відходом до сну довірливо вручай Господу свою душу до нового дня.

Приймай радощі і знегоди теж із подякою. Все це милість Божа. Навіть випробовування. Бог ніколи не посилає більше, ніж ми можемо знести. Що більші випробовування, то більше від тебе **хочуть**. Через поле смиренне прийдеш до тихої води. Благодать буде найвищою тобі заслугою.

У тиху годину сідай на самоті і споглядай світ природи, намагаючись розчинитися в ньому. І серце наллється спокоєм.

Кожна ранкова зоря для мене є ніби новим життям. Прагну, щоб кожен день залишив по собі любовно зроблене діло, набуте знання, якесь добре зусилля над собою. Так за роки, десятиліття я

перекраює себе заново, зародив у собі *нову людину*. Хоча замолоду либонь не було гріха, який би мене не обтяжував.

Нині я раджу тим, хто курить, п'є, гуляє, лихословить, вдається до грошових ігор, — не впадайте у відчай! Досить викорінити один порок, а інші три самі поступово зникнуть. Лише прислухайтеся до своєї душі. Усі добрі закони прописані там.

## **Пити чи не пити?**

Слов'яни взагалі слабші і потяжливі до пиття, хоча воно прийшло до нас на тисячу років пізніше, ніж до азійських і південних народів.

Пити спиртне в малій мірі можна, але користі з цього ніякої. А втрат і клопоту може бути багато. Найрозумніше чинить той, який майже не п'є. Найгірше чинить той, що п'є рідко, але багато водночас. Великі дози спиртного руйнують.

Якщо пити, то що? Горілка збуджує кров, туманить розум і відбирає сили. Пиво в'ялить мозок і довго бродить у тілі. Вино в невеликій кількості звеселяє серце і гріє тіло.

Спиртне до 12 години — на ганьбу. Після 20-ї — на шкоду. До 30 років краще не пити взагалі. У похилому віці з розумом можна дозволяти собі келешок. Багато моїх ровесників кажуть, що це їм радше на хосен, ніж на шкоду. Кожен тут сам собі газда.

Якщо куриш, кинь одразу й назавжди! Це буде першою великою перемогою твоєю. За нею, побачиш, будуть інші. Бо найбільші і найрадісніші перемоги — над собою.

## **Камінь, що котиться, мохом не поростає**

Не нарікай на нужду, нещастя і невдачі. Це твої найкращі вчителі. Я помічав, що в таборах, де було голодно і холодно, молитовні люди чулися здоровими і міцними духом.

Будьте — як вода. Нема перепон — вона тече. Гребля — вона зупинилася. Прорвалася гребля — знову потече. У круглому посуді вона кругла, у чотиригранному — чотиригранна. Тому вона й найсильніша. І дерево живе доти, доки гнеться. Будь і ти гнучким і м'яким. І тілом, і душею.

Приймай усе, що випадає тобі на долю, як

хворі приймають ліки. Уздоровлення тіла — ось смисл цих ліків. Приймай смиренно все, що з тобою стається, навіть найгірше, бо смислом гірких прикростей є духовне здоров'я і цілісність життя.

Не бійся смертного часу. Це ж тільки поклик від земної юдолі. І ти завжди мусиш бути готовий віддати Богу те, що від нього одержав.

Більше рухайся. Камінь, що котиться, мохом не поростає. Клопоти нас тримають на землі. Не ухиляйся від них, але й не дай їм панувати над тобою. Ніколи не бійся починати і вивчати нового діла — і оновишся сам.

Але рухайся — із смислом.

Ми дивуємося, чому так легко плаває риба у товщі води... Чому так легко літає, майже не махаючи крильми, птах у повітрі... Чому такий спритний кріт у твердій землі... Тому що вони знають свій ритм — чергування сили і спокою. Усе життя цьому треба вчитися й нам, усвідомлено вслухаючись у кожную клітинку — чого вона хоче. А найкраще це робити при ходінні пішки. Навчишся володіти своїм ритмом — і будеш, як риба у воді, як птиця в небі. І все задумане здійсниться, а життя буде легким.

Відвідуй церкву, допомагай людям, провідуй знайомих, не забувай про родичів, не занедбуй дружби, мандруй пішки околицями, читай щодня мудрі книги, сам записуй думки... Як ревний чернець завжди перебуває в молитовному стані, так і ти перебувай у стані пізнання.

Я ніколи не був на курорті, жодну неділю не пролежав. Мій відпочинок — це зміна занять. Нерви відпочивають, коли трудяться руки. Тіло відновлює сили, коли працює голова.

Мене питають молоді: «Діду, не набридло вам стільки жити?». — «Ні, це не моя жура. Але мені однаково, чи проживу я 100 днів, чи 100 років. Я однаково проживу їх у тихій радості, вгадуючи кожної хвилини, що від мене чекає Бог. Я дивлюся на світ Його очима, Його вухами слухаю».

## **Тут мій скарб, тут моє серце**

Будь прив'язаний до тої землі, де прийшов на світ. Де вродився, там знадобився. Бадилина там найліпше росте, де впала насінина. Так і людина. Небесам було завгодно, щоб на цьому місці і в цей час з одної насінини батькової ти народився. Тому ти не сирота і не нікчема на цьому світі, а — **обраний**. Бог дав нам через свого Сина *усе*.

Не забувай, що в тобі росте велике дерево роду. Хребет духу твого народу. Проникай внутрішнім зором у його коріння і піднімайся з живими соками вгору і вгору...Поминай померлих і загиблих родичів і близьких, просячи для них блаженного спокою і прощення гріхів, яких вони допустилися на цьому світі. І вони допоможуть тобі **звідти**.

Добре, якщо маєш дяку і маєш за що мандрувати. А якщо не виходить — нічого не втратиш. Усі світи можна в собі побачити, усі знання можна відкрити в собі. Схимник у темній печері пізнає мудрість світу. Заглядай у себе — як до криниці. З уважним спокоєм і чистими думками. І втамуєш душевну спрагу.

Добре, якщо там, де живеш, є простір. І око не чіпляється за огорожі, хліви та інше. Огорожею мають бути дерева, кущі або поперечні жердини. Вона має дихати, не замикати тебе. Такі оселі вибирали наші пращури. Якщо цього немає, частіше виходь на околиці, в просторову природу. Щоб око і душа відпочивали.

Про таких, як я, колись казали «світовий чоловік». Або світован. Багато земель я сходив, на

п'яти морях бував, жив у теплих і в холодних краях, але милішого за Закарпаття не бачив. Недарма його назвали Срібним. Срібло — метал чистоти, здоров'я і мудрості. Тому й оселився я тут на старості поблизу Мукачева. Тут мій скарб — сад, криниця, маленька винниця, майстерня і шафа з книгами. І тут моє серце.

Будь при молоді — і сам молодшим будеш. Не засуджуй їх, а розумій. Не повчай, а навчай, коли маєш чому. Бо нерідко молоді і розумніші, і чесніші, і добріші за нас. Лише з душею слабшою. Її треба кріпити. Якби моя воля, я б до урядництва пускав тільки молодих. За ними й старим жилося б легше.

## **Відкрий серце Духові**

Не проси мале. Проси велике. І матимеш понад мале.

Не хитруй з усього мати користь, а опікуйся, щоб самому бути корисним. Лоза, що не родить, скоро всихає.

Не будь зубоскалом і пересмішником, але будь веселим. Бог любить радісних вірників.

Зусилля тіла мають бути продуктивними. Тоді природа дасть тобі силу. Завзяті спортсмени зазвичай силу розгублюють, бо зусилля тіла їх марні, енергія пуста. А люди, що працюють у полі, в лісі, на будові, здебільшого міцні до старості.

Почату справу завжди завершуй, хоч і не буде з того очікуваної подяки. Хто має волю, той має долю.

На все май свій погляд, свою думку. На всі запитання відповідай «так» або «ні».

Завжди йди вперед. Пам'ятай, що ти повсякчас у дорозі.

У всьому новому, навіть у біді, шукай щось корисне і повчальне для себе. І знайдеш. Бо й сам оновлюєшся кожні 7–8 років — як тілом, так і духом. Тому не стримуй себе, якщо доля посилає нову справу, нову дорогу.

Відкрий серце Духові — і Він допоможе в немочах, підкаже як молитися, як чинити, як вийти з бід, перемогти обставини. Бо, як мовить святий Павло: «Коли за нас Бог, то хто проти нас». А Бог завжди з нами, з тими, хто відкрився і довірився Йому.

# Молитви Андрія Ворона

## Ранкова

(*Отче наш...* ) Господи Ісусе Христе, дав Ти мені добру нічку, дай мені і добру днинку. Укріпи мій дух і моє тіло, оберігай мене від усіляких бід, напастей, хвороб і спокус житейських.

Дай мені здоров'я душевне й тілесне, дай спокій моїй душі, доброту, чистоту, простоту, лагідність і гідність, поміркованість і скромність мого життя. І радість від життя — найвищого Твого дару. Втіху і задоволення від роботи, яку виконую.

Тобі одному вірю і служу, кланяюся Тобі і сподіваюся, що й надалі не залишиш мене у важку годину, як і досі не полишав мене Своєї уваги і милості.

За Тобою я, як за стіною, — спокійний, сильний, добрий, мудрий, тверезомислячий, працьовитий і працездатний, і втихомирений у час відпочинку.

Від Тебе в моїй душі вогонь любові, миру й доброти.

Господи, дай мені силу перебути втому дня і не образити душі ближнього свого. Керуй моєю волею й думками моїми. Пошли через Духа Святого

моїй душі багато світла, спокою, миру і радості. Дай мені з щирим спокоєм і мудрістю зустріти все, що я нині побачу, визнаю, почую і відчую. Нехай це піде мені на пізнання найвищої Твоєї істини, Господи. Амінь.

## **Вечірня**

*(Отче наш...)* Господи Ісусе Христе Сине Божий. Уклінно дякую Тобі за ще один день, котрий Ти мені подарував. За те, що укріпляв мене і оберігав від усього лихого. Прости мені вільні і невольні гріхи, якими за день засмутив Тебе через свою слабість, нерозумність і недосконалість.

Залишаюся за Тобою, як за стіною, і вручаю в Твої руки мою душу.

Хрест під себе стелю, хрестом вкриваюся, хрестом кланяюся і все зле від себе відганяю.

Господи, прости мене грішного і благослови. Амінь.

## **У важку хвилину**

Господи Ісусе Христе Сине Божий, помилуй мене грішного.

## **Ангелу-хранителю**

Милий мій Ангеле-хранителю. Уклінно дякую тобі за те, що був зі мною дотепер. І прошу тебе надалі бути при мені. Оберегай мене і мою родину від усіляких бід і напастей. Навчи мене гармонії душі й тіла. Будь посередником між мною і Богом. Коли Господь Бог сподобиться покликати мене на суд праведний, поможи прийти достойно і як належить. Амінь.

## **Радься з Ангелом-хранителем**

Частіше згадуй його і радься з ним. Запитуй його, що бентежить тебе. І відповідь прийде обов'язково — в несподіваній думці, в розмові, через незнайому людину, книгу, сон, інше.

Не май одразу по кілька великих бажань. Водночас долають лише одну вершину.

Не метушися. Будь зібраним і завжди *пам'ятай*, чого хочеш. Тоді навчишся вибирати головне з-поміж дрібного.

Не бійся обставин, надто тих, які від тебе не залежать. Часто Ангел-хранитель рятує нас від великого нещастя, залишивши декілька дрібних неприємностей. Для *науки і терпіння*.

Не йди проти течії. Не витрачай марно сили, коли відчуєш, що все проти тебе. Це не твій час. Краще перечекати. Хто йде проти обставин, робиться рабом їх. А хто скоряється їм, стає їх паном.

Від помилки і лиха тебе завжди попередить *щось* або *хтось*. Тільки умій це розпізнати і не бери на сміх.

Тримай рот на замку. Не похваляйся успіхами. Ніколи і нікому не говори про серйозні плани голосно. Для цього в тебе один слухач і порадник — Ангел-хранитель.

Не жени коней. Іди по життю розмірено, спокійно. І туди, куди тобі належить прийти, прийдеш учасно.

Не читай руйнівних книг, не дивися такі фільми. Хоч їх і видають за модні. Крім сум'яття душі і сміття для розуму, нічого вони не несуть. Надто дітям.

## **Золоті поради Андрія Ворона**

Не переїдайте! Голодний звір хитріший і спритніший за ситу людину. З мисочкою запарених злаків, жменею фініків і квартою вина римські

легіонери бігли в повній амуніції 10 кілометрів, вривалися у ворожі ряди і билися півдня без перепочинку...А від переситу і розпусти патриціїв Римська імперія впала.

Найкраще, найздоровіше для людини житло — з глини. З того, що й сама зліплена. Найгірше — з бетону, в якому металева сітка.

Не треба далеко ходити за ліками. Природа нам підготувала їх у сусідстві. Вербка — одна з перших рослин, вона після всесвітнього потопу першою зазеленіла на берегах. Не перелічити, від чого помічна вербка: головний біль, невралгія, неврози, ревматизм, печінка, шлунок, подагра, застуда...

Столову ложку подрібненої вербки залити 0,5 л окропу і варити на слабкому вогні хвилин п'ять. Настояти. Пити по столовій ложці тричі на день.

Свіжі листки прикладають до мозолів. Порошком з кори присипають рани і зупиняють кровотечі. З відвару кори або гілочок роблять ванни для ніг за варикозного розширення вен, а також при екземах, фурункульозі, пітливісті, облісінні.

Кілька гілочок освяченої в церкві вербки посадить на обійсті.

Живіть у місцевості, де чисте повітря. Якщо

це не вдається, бодай частіше бувайте там.

Після вечері я ще півгодини прогулююся садом.

Коли їсте, не запивайте. Не пийте ні до, ні після їди.

Щоб не ходити з дитиною по лікарнях і аптеках, віддайте її в руки Природи. З малих літ навчіть ступати по землі босоніж. Це найсильніший гарт. Обгоріла дитина на сонці — це піде на користь; вкусила бджола чи мурашка — теж добре; пожалилася кропивою, покупалася в прохолодній воді, подряпалася колючкою, з'їла падалицю в саду — значить, загартувалася від недуг, стала міцнішою, сильнішою духом.

Коли ріжете овочі ножем, вони частково втрачають земну поживу. Краще їх їсти і варити цілими. Цибуля вдвічі корисніша, якщо її роздушити руками або дерев'яною дощечкою.

Не обов'язково пити чай. Він висушує тіло. Для мене найкраща заварка — з молодих гілочок груші. Такий чай дуже пахучий і лікувальний. Виводить солі та зайву воду, знімає болі в запалених суглобах, додає чоловічої сили.

Кип'ятить молоді грушеві пагони 10–15 хв.

Я лише раз у Сибіру був у лікарні, коли мені перебило ногу. Зате в аптеках майже не бував. Лікуюся сам і лікую інших. Ліки ці дуже прості, дешеві і доступні. Наприклад, вода. Вона освіжить мозок, підсилить серце і заспокоїть нерви. Зауважте: не якась інша рідина, а саме чиста вода. І не менше літра щодня, а краще 2 літри. А кава, чай, солодкі напої, пиво підточують серце.

Ходити багато треба. При ходінні ступні труться і живлять цим мозок.

Не допустіть грип у ваш дім. Для цього треба лише нарізати дрібно часник і цибулю й покласти на полотнину в усі куточки хати. І обов'язково біля вхідних дверей. Поганий вірус не зайде до вашої оселі.

Якщо ви втомлені, слабкі, хворобливі, просто дайте організмові відпочити. Нехай простішим стане харчування. Для цього слід їсти якусь одну страву щодня. Наступного дня — іншу. Хоча б тиждень-другий.

Якщо в домі немає ні ліків, ні грошей, а ви занедужали, нічого не бійтеся. Попросіть добру

людину, а ще краще дитину, аби принесла вам гілочок верби. Подрібніть їх і заваріть. Цей золотавий напій пахнутиме літом і вашим дитинством. Він здолає застуду, зніме озноб, очистить тіло і заспокоїть душу. Це — природний аспірин та анальгін.

Не переробляйтесь. Після кількох днів важкої роботи — перепочинок. А в недільний день забудьте про всі клопоти.

Цибуля помічна від усіх хвороб. Дрібно нарізану цибулину залити пляшкою спирту. Настоявати 3 доби у темному місці, процідити і пити з водою по 15–20 крапель тричі на день до їди. Така настоянка стимулює роботу всіх органів.

Ліки з цибулі. Цибулину натерти на терці і залити півлітра гарячого молока. Настояти в теплому місці. Ввечері перед сном випити одну половину, а вранці натщесерце — другу половину.

Чоловік, що живе з двома жінками (має коханок), вмирає набагато раніше, ніж його жінки.

Якщо чоловік вживатиме щоденно хоча б третину склянки соку або пюре гарбуза, то довго відчуватиме себе сильним. На цей рахунок маю ще одну підказку — не носіть тісної і теплої спідньої білизни. Природа так побудувала чоловіка, що його

приналежність виступає з тіла. Тож весь час повинна бути на прохолоді, на повітрі.

Наші батьки добре знали: для доброго здоров'я чоловікові слід вживати сало з цибулею, а в піст — кашу або квасолю з олією. І обов'язково — цибулю. І щодня. Цибуля дразнить язик і шлунок. А значить — і чоловіка.

Груша — плід для чоловіків. Але лікувальна груша тільки та, що пахне. До того ж вона понижує тиск. Не можна їсти гнилих груш.

Найкраще понижують тиск — селера, журавлина, грейпфрут.

Ми забуваємо, що ліки ростуть із землі. Наприклад, гречка. Вона нормалізує тиск, допомагає при цукровому діабеті. Гречка замінить хворому і картоплю, і хліб. Усім, хто хворіє на склероз, ревматизм, запалення суглобів, також треба включити гречку до свого меню. Гречка зміцнює судини і очищає очі.

Найцінніші горіхи — незрілі. Вони містять вітаміну в кілька десятків разів більше, ніж висушені. Тому не лінуйтеся незрілі зернята почистити і залити медом, сиропом, горілкою. Це

— ваша аптека.

Полуниця добре очищає всі нутрощі, освіжає тіло.

Вишня і черешня очищають кров.

Від малини прибуде кров, укріпляться нігті й волосся.

Персики слід їсти, коли немає апетиту.

Сушені абрикоси — диво для серця. Коли воно кволе, пийте з них 2–3 горнятка узвару щодня.

Яке диво — калина! Моя бабка вважала її найкращими ліками і найсмачнішими ласощами. Любила пісню співати «Ой, не сама'м, не сама калинку ламала. Ламав її мій миленький, я лем пригинала...» Ось найпростіший і найкращий її рецепт із калини. Дві столові ложки подрібнених квіток, листя, гілочок, ягід залити двома склянками окропу, закутати і три години настоювати. Потім процідити. Пити по півсклянки 4 рази на день.

Допомагає навіть від раку. Крім усього, від цього калинового чаю в жінок довго залишатимуться дівочими груди.

Настій калини дають хворим, у яких

фурункули, екзема, різні висипи на шкірі. Дівчатам добре змащувати соком ягід обличчя, витримувати 20 хвилин, а потім умитися холодною водою.

Часником, хрінном, калинкою, лимоном убезпечите себе від усілякої зарази.

Дня найкорисніша кругла, з гладкою шкіркою.

Диво-ягода — смородина. Чорна — для вітамінів, червона — для крові, біла — для нирок. Щодень споживаючи їх, за місяць можна для тіла стільки доброго набути, скільки за рік ніякими ліками не зробиш.

Без смородини важко вигодувати здорову і міцну дитину, сильною — просто неможливо. Це як природні дріжджі для її розвитку і росту. Кілька ложок смородини в день — і дитина матиме й апетит, і добрий сон, і гарний настрій. І рости буде на очах. Смородиною виводять з організму все отруйне, гниле, мертво. Смородина — ягода давніх мудреців.

Винограду треба наїстися на цілий рік наперед, споживаючи восени щодня по два грона. Коли чавите його на сік або вино, жменьку ягід

треба кинути на землю, щоб набралися «солі землі».

Хочете довго залишатися молодим і довго жити? Раз на тиждень влаштовуйте собі горіхово-яблучний день. Зранку приготуйте 8 яблук і 8 горіхів. Приблизно кожні 2 години з'їдайте по одному яблуку і горіху. Щоб протягом дня шлунок був зайнятий.

Незнаючі кажуть, що огірок — сама вода. Це не так. Їжте щодня ціле літо огірки і помітите, як за сезон у вас побілішають зуби, зміцніють нігті, волосся стане блискучим. А шлунок буде працювати як годинник.

Дуже важливо пити воду з джерела і криниці, припавши губами. А також, даруйте, справляти малу нужду на землю в полі чи в лісі. Так ваше тіло підживить земна енергетика.

У кавуні — цілющий білий шар між м'якушем і шкіркою. Ним можна будь-які камінці вигнати.

Калину тримаю над сволоком увесь час. Щоб кожного разу кинути кілька ягід до рота. Цілюща сила в ній від грудня до квітня.

Вирубуючи капосну ожину в саду, залишіть

кущик. Прикладайте її листя до ран чи виразок. Якщо рана велика, давить на неї з листя сік. Ліпших ліків від цього немає.

При температурі й лихоманці напийтеся гарячого чаю з сушеного листя і ягід ожини, закутайтеся, щоб пропотіти. Дихати стане легше, температура спаде. Полегшає на душі.

Ніщо не допоможе так від зубного болю, запалення печінки, нирок, кишківника, як цвіт і ягоди бузини.

Діабетиків мучать інсуліном. Але ж раніше його не було — і жили люди. Їжте багато капусти, як кролі.

При болях і запаленнях дуже помічний терен.

При безплідді допоможуть огірки, щавель, троянда.

Зуби в мене міцні і здорові, бо повсякчас жую ялівець, смокчу сушену суницю.

Багато їм цибулі — сирої, вареної, смаженої. Цибуля старість відганяє.

Найпоживніше м'ясо — з домашнього індика

та курчати.

На Далекому Сході ми ніколи не мали цинги, бо буряти навчили нас споживати настурцію, звіробій, подорожник і гілочки лимонника. З тих пір я завжди сію настурцію в дворі і готую з її листя «салат молодості».

Їжте більше гіркого, а солодкого краще не їсти взагалі. Можна трохи шоколаду, чорного.

Цілющі ласощі з айви. Розрізати плоди на половинки, видовбати серцевину, влити туди меду. Айву кладіть на деко догори надрізом і заливайте мед червоним вином. Далі плоди треба тримати в духовці добру годину. Коли айва запечеться, то вино буде густим і зеленим. Ця страва добре очищує організм, зміцнює серце й судини, підтримує печінку і підшлункову залозу. І смачніша за шкідливі цукерки.

Виноград трохи подібний до жіночого молока. Може, тому так швидко ростуть діти, які їдять його вдосталь. Якщо виноград не доступний, можна виготовити **виноградний квас**. Цей напій не тільки дуже смачний, але й зцілює шлунок, печінку, підшлункову залозу, нирки, виводить зайві солі, нормалізує тиск.