

Ё-Маззай

ПРОЩАЙ, БИЗНЕС-ПЛАНЧ

Часть III
Снова в раю



Дауншифтинг рулит...
автостопом

Ё-Маззай
Прощай, бизнес-ланч.
Часть III. Снова в раю

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=27613307
ISBN 9785449001627*

Аннотация

Для бывшего офисного планктона провести всё лето на природе, в палатке, рядом с русской печкой, передвигаться автостопом... Это настоящее погружение в иную реальность, кульминация дауншифтинга и неописуемый кайф от ощущения свободы. Присоединяйтесь!

Содержание

Краткое содержание второй части	5
Предисловие	6
Дс` pft, bcm!*	7
В туалет, минуя аптеку	11
Весеннее очищение по Ё-Маззаю	14
Хвойный квас	16
Весенняя история	18
Строяк	24
Пустые холмы – 2011	28
Конец ознакомительного фрагмента.	32

Прощай, бизнес-ланч

Часть III. Снова в раю

Ё-Маззай

Редактор Денис Коршунов

© Ё-Маззай, 2017

ISBN 978-5-4490-0162-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Краткое содержание второй части

Во второй части романа Ё-Маззай продолжает спасать человечество от энзимной недостаточности, а себя – от вредных привычек.

К неминуемому успеху он идёт самым извилистым путём :-)

В ожидании всенародного признания своей кухни, Ё-Маззай продолжает джамшутить: строитель, курьер и в завершении книги – новогодний подарок всем людям – Дед Мороз.

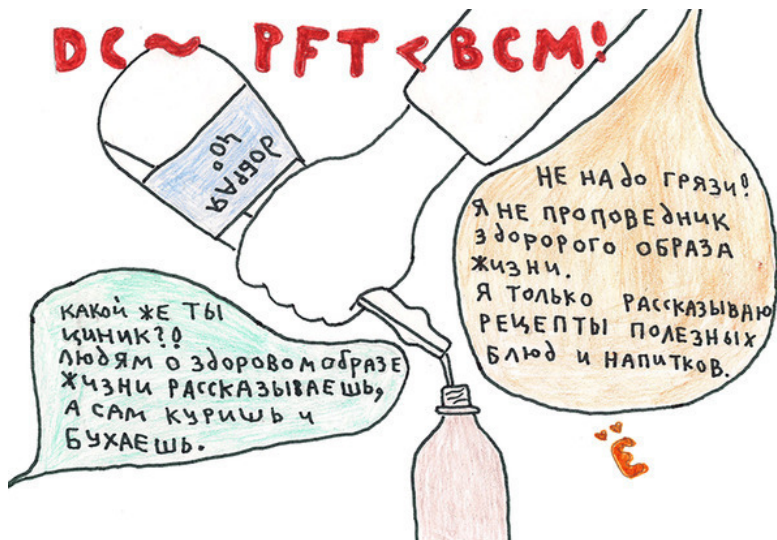
Книга заканчивается профессиональным триумфом новоявленного Санта Клауса в Нескучном саду.

Предисловие

Для бывшего офисного планктона провести всё лето на природе, в палатке, рядом с русской печкой, передвигаться автостопом... Это – настоящее погружение в иную реальность, кульминация дауншифтинга и неопиcуемый кайф от ощущения свободы.

Присоединяйтесь!

DC` pft, bcm!*



Сергей предложил провести семинар-дегустацию на первом всероссийском фестивале сыроедческой кухни. Тема, моя любимая – сорняки.

Знакомлюсь с инфой о мероприятии, читаю перечень спикеров. Ого, меня причислили к лику звёзд сыроедческой кулинарии. Это приятно. Потом захожу по ссылке на сайт Сергея. Читаю о нём – в прошлом успешный бизнесмен, консалтер, ныне – первый в России сыроедческий коуч.

А что я могу написать о себе, когда до сайта дозрею? В прошлом – весьма посредственный менеджер, ныне – нищий кулинар-ботаник с кучей долгов, блюдоман, курильщик, пьяница, распиздяй и бабник. Не могу сказать, что этот список регалий вызывает у меня гордость, но, однозначно – не тяготит.

Андрюха мне как-то говорит, – «Какой же ты циник! Людям втираешь про здоровый образ жизни, а сам бухаешь и куришь».

Это было в мастерской Черниковых, я бадяжил в бутылке из-под минералки коктейль кровавый Мэри, чтобы спокойно попить в метро, по дороге домой. Уже смеркалось, а мне после 22-х трезвым быть нельзя.

– Андрюха, не надо грязи. Я никого не грузу здоровым образом жизни, а просто даю рецепты приготовления полезных продуктов. И ни от кого не скрываю, что курю и выпиваю. Ну, с «выпиваю», сам понимаешь, немного лукавлю.

Раннее утро. Я бодр и свеж, потому как вчера вовремя начал и дозу не превысил. По традиции замесил тесто.

Надо же, не успел и глазом моргнуть, как приобрёл очередную зависимость – не могу не печь хлеб. Пеку каждый день, как маньяк. Ещё одна зависимость – прогулки по лесу и поедание сорняков. Интересно, как эта болезнь называется у психологов? Наверное, что-то типа форестофлоромании. Не лечится ничем.

Вот и сегодня, поставив хлеб, засеменяю в своё зеленое

царство.

Недавно встретил там Женю, с которым познакомился на Vega-party. Это ж надо, неожиданно столкнуться на тропинке в подмосковном лесу! Недаром говорят – мир тесен.

Женя сказал, что на очередном потлаке они готовили хвойный коктейль и ели березовые почки. Молодцы! Сыроеды первые подхватывают все полезные, даже кажущиеся экстремальными, начинания.

Иду в лес. Ещё рано, но солнце уже припекает. Лепота! На поляне перед лесом пощипал горькой полыни с цветками одуванчика, в лесу – кипрея, сныти, клевера, крапивы, тысячелистника, манжетки, свежих веточек ели, листьев липы и берёзы с мужскими и женскими серёжками, подорожник и пару ещё неизвестных мне цветков. Ух ты ж, как много!

Не знаю ничего круче биогенов – лесной зелени, поедаемой с земли. Такая мощная энергетика! Если б я не вёл физически активный образ жизни, а просиживал штаны в офисе, то при таком питании, меня бы разорвало в клочья.

Прыгаю со скакалкой, босиком, по пояс голый. Ярко светит Солнце, над головой – чистое синее небо, вокруг свежая весенняя зелень, поют птицы.

Я испытываю ощущение абсолютного счастья.

Дс` pft, bcm!

*Для расшифровки этой криптограммы необходимо в русской раскладке нажать на латинские буквы и символы, соответствующие надписи. Расшифровавший эту крип-

тограмму узнает магическое заклинание – ключ к счастью и вселенскому позитиву.

В туалет, минуя аптеку



Заранее извиняюсь за негастрономические подробности, но они необходимы для освещения темы, затронутой в этом рассказе.

О ещё одном чудодейственном свойстве некоторых моих продуктов – выводе шлаков из труднодоступных мест – я неожиданно узнал от своего знакомого, Серёги.

Пригласил его как-то на дегустацию. Выкатил: паштет

из бобовых, хвойный коктейль, свекольный квас, смузи «От Матфея» (на основе киселя Изотова), конопляный паштет «Настенька», траву пшеницы и хлеб.

Серёга резво начал дегустировать. Причём он скорее не пробовал продукты, а поедал их.

Я ему так корректно, – «Ты бы не смешивал в таком количестве продукты разных видов брожения, а то пронесёт ещё».

– Не понял?

– Паштет и смузи – молочнокислого брожения, а квас – дрожжевого.

– А, не беспокойся: я всю жизнь с запорами мучаюсь.

Встречаемся на следующий день.

– Серёга, как стул?

– О-О-О! Целый день с толчка не слазил. Если б знать, что мне так помогло, я бы этот продукт у тебя постоянно закупал.

– Что так подействовало, не знаю, скорее – это суммарный эффект. Я могу тебе готовить микс из киселя, кваса, коктейля и паштетов.

– :-)))

Потом я столкнулся с удивительным очищающим эффектом трёх первых весенних горстей сорняков. Если их как

биогены употреблять – сорвал и сразу скушал. Выходит столько шлаков!!! Причем консистенция помёта нормальная – не жидкая. Видимо, выходят те самые каловые камни, в поисках которых, некоторые воинствующие поборники ЗОЖ «лишают себя девственности» – вставляют клизму.

Одной своей родственнице, страдающей запорами и страстью к садоводству и огородничеству, я посоветовал совмещать прополку сорняков с их употреблением. Эффект превзошёл все её ожидания!

Потом я попробовал сделать хвойный квас. Ровно через час после первого стакана этого чудесного напитка внутренний голос позвал меня в туалет.

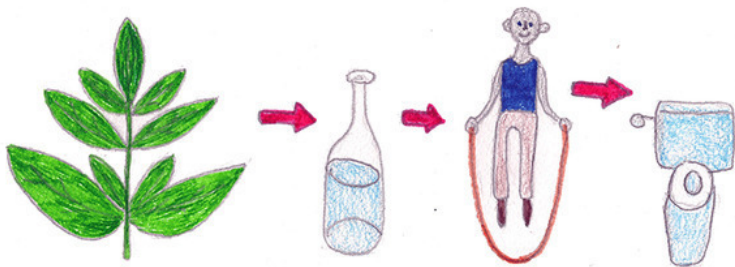
Что там произошло, вы можете представить.

Решил порадовать родственницу. Подарил ей бутылочку кваса. На следующий день звоню, – «Как эффект?»

– Когда приспичило, была в районе Киевской, еле до туалета долетела. Вышло столько, что мне кажется ту кабинку, где я «размышляла о смысле жизни», теперь закроют на капитальный ремонт! Ну что тут скажешь, продукты от Ё-Маззя...

Хочу отметить, что упомянутые выше продукты обладают скорее не слабительным, а именно очищающим эффектом. Тотальная чистка происходит только один раз. Потом, сколько бы ты не пил хвойного кваса, сколько бы не ел сорняков, таких глобальных извержений не будет, т.к. всё самое главное уже вышло)))

Весеннее очищение по Ё-Маззаю



Рецепт очищения прост и естественен, не требует финансовых затрат и какого-либо насилия над собой, а также избавляет от необходимости лишать себя девственности клизмой.

Рецепт:

- Едете на дачу или в лес.
- Натощак съедаете, тщательно пережёвывая, три горсти сныти. Меньше – не подействует, больше – не полезет.
- Запиваете стаканом воды.
- После этого, в течение 15—30 минут делаете лёгкие аэробные упражнения. В идеале – бег трусцой или прыжки со скакалкой.

– Через час Вы почувствуете приближение момента истины. Бегите в туалет и, в предвкушении чуда, усаживайтесь поудобнее.

– Из Вас выйдет гора шлаков нормальной, не жидкой консистенции. После этого Вы почувствуете огромное облегчение и прилив позитива.

Подобное тотальное очищение произойдёт только один раз. Данный рецепт опробован на многих. Описанный эффект прочувствовало 50% добровольцев.

Если из Вас ничего не вышло, тоже радуйтесь: Вы чисты и непорочны. Или на следующий день повторите процедуру. Одной моей знакомой процедуру пришлось повторять пять дней подряд. Но это того стоило!

Самое главное – употребите сныть, как биоген – в течение 30 минут, после того как её сорвёте, а лучше сразу же.

P.S. Для политиков всех рангов и конфессий данная процедура обязательна. В особо запущенных случаях – сныть принимать ректально.

Хвойный квас



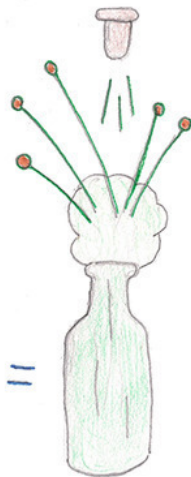
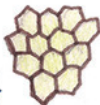
ПРАЗДНИКОМ!



+



+



Ингредиенты:

- хвоя – на 2 блендера,
- мёд – 4—6 столовых ложек (по 2—3 ложки на блендер),
- закваска – полстакана,
- остуженная кипячёная вода – 2,5 литра.

Приготовление:

- ветки сосны (ели, кедра или пихты) тщательно промыть,
- в блендер налить воды (четверть от общего объёма),

нарезать веток (половину от общего объёма), добавить мёд и взбить,

– не процеживая, слить в трёхлитровую банку,

– повторить пп. 2 и 3,

– добавить полстакана закваски,

– добавить воды до плечиков банки, перемешать содержимое, накрыть тряпочкой или крышкой с дыркой и поставить в тёмное место при комнатной температуре.

Квас готовится ровно сутки.

На следующий день содержимое банки процедить и разлить по бутылкам.

Употреблять не более одного стакана за один приём.

Квас имеет весьма приличный градус, поэтому детям его давать не следует.

Брожение кваса в холодильнике не прекращается. Уже через неделю он будет настолько газированным, что открыть бутылку, не вылив половину содержимого с пеной, не удастся. Поэтому имейте под рукой чистую кастрюлю, в которую будете сливать бурно убегающую пену.

Весенняя история



Они познакомились в ночь с 23 на 24 апреля, на Vega-party в клубе «Таттва». Он был сражен красотой её ног, которые были настолько стройны и открыты, насколько это вообще возможно. Пышная фигура ставила под сомнение её причастность к сыроедению, но ради такой красоты он готов был простить ей все самые страшные грехи, даже блюдомаанию.

В танце, под размеренную энто музыку, они быстро нашли

общий язык. Их тела тоже хорошо поняли друг друга и слились в едином ритме – он ни разу не наступил ей на ногу. Руки его машинально сползали на её выразительные ягодицы.

Было видно, что ей нравится такая бесцеремонность, но она хорошо играла роль приличной девушки и с возмущённой улыбкой шлёпала парня по рукам.

Молодой человек с радостью почувствовал, что юная дива озабочена не только правильным питанием и духовным ростом, и счёл возможным пригласить её после party к себе домой, благо родители уехали на дачу.

Девушка легко, со второго раза, приняла предложение.

В 6 часов утра, немного утомленные, но возбужденные от предчувствия чего-то необычного, они поехали к парню на хату.

Дома он решил проявить галантность и не стал в первые же минуты пытаться стянуть с девушки её мини-шорты.

Они прошли в его комнату. Весьма опрятное жилище – носки под стулом не валяются, подоконники украшает зелень ростков пшеницы, на стенах – постеры: «За трезвую Россию!», «Мясоеды – убийцы и трупоеды!» и красочный плакат от Гринпис.

Юноша быстро накрыл на стол. Накануне он приобрёл в интернет-магазине И-МНЕ продукты от Ё-Маззяя – конфету из сухофруктов «Мания величия» и хвойный коктейль «Ёлы-Палы», а в магазине Siroedov – квашу, той же торговой марки.

Продуктовый набор как нельзя кстати подходил к романтическому завтраку. В аннотации к конфете было написано, что её филигранно подобранный состав стимулирует выработку эндорфинов и способствует расположению лиц противоположного пола. Тому же способствует и сладкий коктейль на основе кваша. А вот «Ёлы-Палы» является афродизиак, так что потребность в «Виагре» отпадает сама собой.

Молодые люди кушали и беседовали. У них было много общего, и поддерживать разговор не составляло труда. Однако их внутренний монолог не всегда соответствовал тому, что они говорили друг другу.

Внутренние монологи я буду отмечать цифрами: 1 – монолог девушки, 2 – юноши.

Было уже светло, на парня накатила застарелый комплекс – он начал стесняться. В темноте клуба он был более раскован, а под яркими лучами солнца ему стало казаться, что он делает что-то не так, и это «не так» ясно видит бдительное око его внутреннего цензора.

2 – как бы мне её не спугнуть и поаккуратней уложить?

– А ты давно сыроедишь?

– Уже три недели. Сбросила 2 килограмма 30 грамм. Думаю через месяц перейти на СМЕ. А ты?

– Уже год. А перед этим 3 года был вегетарианцем.

– Ну и как ощущения?

1 – Интересно, когда же он начнет проявлять активность? Может у меня косяк какой в одежде? Или причёска разломатилась? Или веду себя не так?

– Ощущения классные: лёгкость в теле, ясность мысли, никакого насморка во время эпидемий.

– А тебя не ломало? Мне иногда так хочется жареной картошки и сдобных булочек.

– До сих пор временами колбасит. Но это пройдёт, когда организм и сознание полностью очистятся.

– А ты читал книжку «Полноценная и счастливая жизнь на СМЕ????!!! Это возможно!»?

1 – Блин, какую же я несу фигню. Он подумает, что я только на еде и заморочена.

– Конечно, читал.

Возникла пауза. Молчание начало затягиваться и угнетать. Девушка нашлась первой, – «Напомни мне, пожалуйста, сколько энзимов в организме человека?»

– Две недели назад учёные обнаружили 3045-й, он отвечает за расщепление азотистой дистилазы.

2 – Зачем я так умничаю? Она же подумает, что я «ботаник». Времени осталось мало, через 6 часов приедут родители. Нужно действовать. А как?

1 – «Ёлы-Палы» и правда афродизиак, у меня уже всё внутри клокочет и бурлит. Но, видимо, нарвалась на тормоза. И сегодня придётся прослушать очередную лекцию по сыроедению. Не буду его спрашивать, что такое азотистая дистилаза, а то загрузит по-полной. Почему то захотелось покурить. Может у него папа курит? Стрельнуть что ль из родительского заглашника? Нет, он плохо обо мне подумает.

2 – Что же делать? Что же делать? Не наломать бы дров! А то ведь некоторые сыроедки от ухаживаний с сексуальным уклоном впадают в ступор. Для них секс возможен только после любви, да и то не в Советском Союзе. Идея! Начнем с духовного, а там и к материальному плавно перейдём.

– Я тут новый диск купил – «Аутолиз биогенов и перистальтика кишечника». Хочешь, посмотрим?

– Нууу, давай.

Настроение девушки испортилось окончательно.

Они сели на диван и начали смотреть научно-популярный фильм.

Решение юноши оказалось стратегически верным. Когда парень и девушка оказались рядом, слова стали не нужны. Всё получилось уже в самом начале фильма, когда демонстрировался опыт академика Уголева с лягушками. Во вре-

мя демонстрации чудес перистальтики кишечника девушка и юноша уже окончательно отвлеклись от просмотра фильма.

Думаю, они ничего не потеряли.

Строяк



Индеец предложил принять участие в фестивале «Пустые холмы» – помочь с постройкой русской печи и в течение трёх дней феста печь в ней хлеб и проводить мастер-классы.

От такого предложения отказаться было невозможно: я никогда не пёк в русской печи, и в мероприятиях подобного масштаба не участвовал. К тому же, в Москве меня ничто не держало.

На холмы приехал за неделю до начала феста. Печку уже начали строить, прямо под открытым небом, на полян-

ке перед лесом. Поляну эту назвали фольклорной, потому как здесь предполагалось выступление фольклорных коллективов. Генеральный спонсор поляны – интернет-провайдер «Ринет».

Печь строили профессионалы, Саня и Славик. Остальные работали на подхвате – разбирали старинный полуразрушенный дом в соседней деревне и на тележках возили печникам кирпичи.

Дома, перед отправкой на Холмы, меня беспокоил только один вопрос – предполагаемое окружение. Когда я занимался рекрутментом и вращался в бизнес-среде, я не комфортно чувствовал себя с теми, у кого слишком много понтов и выпендрёжа. В моей новой жизни таких практически не было. Но свято место пусто не бывает – его заняли изотерики. Так прозвал я не тех, кто изучает эту науку, а болтунов и лентяев, любящих засирать чужие мозги. Олег дал им более точное определение – шизотерики.

Так кто же это? От обычных последователей здорового образа жизни, занимающихся духовно-физическими практиками, шизотериков отличает маниакальная страсть учить жизни весь окружающий мир и абсолютное нежелание работать.

Источник первого качества я знаю, через это прошёл – когда ты узнаешь что-то до жути тебе интересное, ты начинаешь с энтузиазмом транслировать полученную информацию всем окружающим тебя людям, и тебе совершенно без-

различно нужно это им или нет. Причём данная информация пока что для тебя не является знанием, тобою она ещё не прочувствована. Ведя себя как учитель, ты им на самом деле не являешься, а просто закрепляешь полученный материал, используя других людей.

Второе свое качество шизотерики ни в коем случае не объясняют своей ленью. Для них это протест, нежелание жить в обществе рабов по рабским законам, стремление к свободе и независимости от системы.

С одним из ярких представителей этой прогрессивной прослойки человечества я познакомился на одном сыроедческом фестивале.

Слава полностью свободен от работы и денег, передвигается только автостопом, абсолютно счастлив и со дня на день на него снизойдет просветление.

Не смотря на то, что денег у него нет: он их отрицает, одет был Слава очень стильно и недёшево. Пока шли к метро, он меня прогружал разными системами саморазвития. Потом сказал, что видит у людей ауры. У тех, кто без вредных привычек и с чистыми помыслами они светлые, как у меня.

– Ты знаешь, а я курю.

– !!!??? Ну, значит у тебя аура очень сильная, и курение тебе не мешает.

Интересно, что бы он сказал, если б узнал, что я ещё и бу-

хаю по-чёрному.

Слава был со своим другом. Тот оказался бизнесменам. Что он его спонсор было видно не вооруженным глазом.

Опасения мои не подтвердились, шизотериков на стройке не оказалось.

В очередной раз я убедился, что профессия человека не так важна, важно любить и уметь что-то делать своими руками.

Вот, например, Ваня. Он – певец, но мужик рукастый. При моём росте, он в три раза шире меня. Ему очень идут брёвна. Их то Ваня на строяке и таскал.

Макс-плотник работал от рассвета до заката, почти не прерываясь. Немногословен, лицо сосредоточенное, очень сильный загар, длинные волосы и борода. Классический образ сподвижника.

Общая атмосфера была просто волшебной, все кайфовали от процесса, общения и красоты окружающей природы.

За три дня до начала феста на Фолк-поляне стояла чудесная русская печь и сцена – всё было готово к предстоящему мероприятию.

Пустые холмы – 2011



К 3 июня начал съезжаться народ. Палаточные городки росли, как грибы.

И вот, долгожданный старт фестиваля.

Дни проходили насыщено: 1—2 мастер-класса в день и столько же выпечек. Часть свежеиспечённого хлеба шла на продажу, так что денег на «поддержание штанов» хватало, да и не нужны они были, если только на ублажение вредных привычек. Питание у волонтеров было бесплатным – сытная

походная кухня.

Каждый день на нашей поляне выступали различные фольклорные коллективы. Мне запомнилась одна бабушка, очень известная в своих кругах исполнительница народных песен, но я, к стыду своему, имени её не помню. Бабулю вывели на сцену под руки, шла она не очень уверенно. Но когда запела, как будто сила в неё какая-то вселилась – стояла прямо, твёрдо, и голос у неё был очень звонкий и сильный, не старушечий. У меня аж мурашки по телу побежали от восторга.

Справили на нашей поляне и настоящую свадьбу, парень и девушка из фольклорного коллектива. Всё по канонам – настоящее народное гуляние с буйством красок русских национальных костюмов.

Один раз проводили массовый замес теста с хороводом вокруг кадушки с тестом. Народу было много, человек 100. Тесто, заряженное мощной коллективной энергетикой, поднялось быстро, как на дрожжах. Мне показалось, что туда даже закваску можно было не добавлять.

Движуха на Фолк-поляне была настолько насыщенной, что я покидал её только два раза. В первый – чтобы провести на поляне «Прекрасная зеленая» для сыроедов и вегетарианцев семинар по дикорастущей кухне. Во второй – для расширения кругозора, посмотреть, что творится на других площадках. Во время этой обзорной экскурсии с радостью осознал, что мне очень повезло попасть именно на Фолк-по-

ляну, а не на какую-нибудь другую. Спасибо Индейцу! Если бы оказался на Рок-пространстве, у меня бы мозги точно вскипели. Но рок мне ещё понятен. А вот песни с невнятными, рваными ритмами и мутным смыслом, не знаю что за муз. направление такое, я бы даже полчаса не выдержал.

Не смотря на то, что слушал я композицию в подобном стиле в весьма расслабленном и защищенном от стрессов состоянии, подшофе, моя крыша уже через 10 минут начала съезжать. Видимо, для прослушивания этой музыки требуется употребление других наркотиков.

На фестивале Пустые холмы публика собралась очень разношёрстная, музыкальные поляны то были совершенно разных направлений, наверное, почти всех, существующих в мире. У каждой культурной прослойки музыкальных слушателей были свои представления об отдыхе на природе и способе достижение нирваны. Для кого-то, как например, для меня, это банальное бухло, для кого-то ассаны и пранояма, а некоторым нужны были шприц или травка. Но, как ни странно, не смотря на то, что большинство участников проводило время в состоянии изменённого сознания, никаких конфликтов не возникало.

Однажды утром проснулся от громкого завывания, – «Лю-ю-юди! Спасите меня!»

Выглядываю из палатки, вижу – рядом с нашей кухней стоит совершенно неадекватный парниша в одних семейных трусах. На кухне в это время была только Женя, она завтрак

готовила.

Я сразу подорвался. Подбегаю к чуваку и начинаю орать, – «Закрой свою пасть и иди на х*й от сюда». Парень сразу же успокоился, миролюбиво посмотрел на меня и сказал, – «Братишка, сигареткой не выручишь?»

После закрытия фестиваля холмы стали быстро пустеть. Мы с Печником и Индейцем сидели на печке и взглядом провожали нескончаемые ряды участников, марширующих в сторону Варшавского шоссе. Зарядил сильный, проливной дождь. Природа очищала пространство холмов, дождь смывал с них избыток накопившейся энергии.

P.S. Да, фестиваль «Пустые холмы» был мега крутым событием – концепция улётная, организация отличная, драйв получаешь неиссякаемый. Вот только мне не совсем понятно – зачем для проведения трёхдневного фестиваля выбирать такие самые что ни на есть экологически чистые места? Чтобы их затоптали 60000 слушателей?

Не смотря на тщательное поддержание чистоты и порядка в процессе и генеральной уборки Холмов после феста, человек всё равно оставил там «жирные отпечатки своих ног».

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.