

# **Царская Пицца**

## **Современная Алхимия Жизни**

**С.М.Гладков**



**Университет Природолюбия**  
**Иркутский региональный фонд**  
**защиты природы «Прибайкальский»**

УДК 574.2  
613.2  
008.2

ББК 20.18  
Г52

## Предупреждение о Копирайте

Материалы этой книги защищены копирайтом. Запрещается сканирование или фотографирование текста этой книги и изготовление электронных копий. Книгу в целом, а также её части не разрешается размножать или распространять, как на бумажном носителе, так и при помощи электронных коммуникаций. Коммерческое использование приведённых в этой книге рецептов разрешается только по письменному разрешению автора.

## Аннотация

Настоящая книга является продолжением предыдущей книги автора – «Природолюбие и Диетическая Алхимия». В этом, новом издании завершается изложение нового метода приготовления пищи – **Горячего Ферментирования**. Приведены практические способы ферментирования не только зерновых, но и бобовых, овощей, орехов, молочных продуктов, трав и жмыхов. В достаточно полном виде даётся изложение системной энзимной терапии – способов применения ферментов для оздоровления.

В книге содержится большое число рецептов приготовления блюд в рамках **Диетической Алхимии**, даётся описание необходимой для этого кухонной лаборатории, а также практических методик, при помощи которых готовится пища.

Автор ставит своей целью перебросить мост между наукой питания и ускорением эволюции человека, углублением его творчества и духовности. Даётся изложение современных представлений о роли сознания в нашей жизни.

Книга может быть интересна и полезна широкому кругу лиц, интересующихся восстановительными, оздоровительными и развивающими диетами, а также всем тем, кто подвергает свой организм повышенным нагрузкам – спортсменам, военным, бизнесменам, творческим работникам. Большую пользу из этой книги могут также извлечь хронически больные люди, поскольку новый метод питания способен помочь им эффективно ассимилировать пищу.

© Текст Гладков Сергей Михайлович 2011-2019

© Темы рисунков на обложке: Слепова Ирина Викторовна

© Рисунок на титульном листе Мартынова Лия Владимировна

Оформление книги и обложки Антонов Геннадий Иванович

## Предисловие

Прошло немногим более года, и я вновь пишу вступление для новой книги С.М.Гладкова, посвящённой Диетической Алхимии. Удивительно быстро летит время! Ещё недавно эта тема будоражила умы и вызывала противоречивые отклики, особенно в среде сыроедов. А сегодня Диетическая Алхимия и Горячее Ферментирование прочно утвердились в умах и проросли в практике питания большого числа людей, принося им пользу и благоденствие.

По сути дела, Диетическая Алхимия осуществила новое воплощение саттвической пищи – такого питания, которое ускоряет эволюцию человека, его духовное развитие. И поэтому здесь мы имеем дело не просто с системой питания, но с основой нового образа жизни.

Мы вынуждены повторять вновь и вновь, что единство человека и Природы – это не метафора и не преувеличение. Это условие выживания человечества. Природа – это среда, в которой все мы вырастаем, подобно плодам, и должны служить общей цели – усовершенствованию и дальнейшему развитию всей планетарной Жизни. Мы должны найти способ, при помощи которого направление движения нашей цивилизации развернётся именно в эту сторону.

А что же мы видим перед собою сейчас? Продолжается углубление противоречия между кажущимся ростом благосостояния и повсеместным снижением качества жизни. Качество жизни гораздо важнее, чем средний доход на душу населения. И главные элементы качества жизни – это способность переживать счастье и радость, находиться в процессе творчества и духовного развития. Кроме того, важным элементом является субъективная удовлетворённость своей жизнью, уверенность в том, что в ближайшем и отдалённом будущем всё будет хорошо. И, конечно же, качественная жизнь немыслима без ощущения полноты сил и обладания совершенным здоровьем.

Если сбросить с себя гипноз представлений, навязываемых нам масс-медиа, о том, что всё и так хорошо, что жизнь неуклонно развивается к лучшему, то мы вдруг обнаруживаем, что со всех сторон нас окружают больные люди. Медицина «успешно побеждает рак», но от этой болезни то здесь, то там, в самом ближайшем нашем окружении, умирают люди. А наше собственное здоровье? Мы убеждаем себя не думать об этом. Но вдруг – несчастье врывается и в нашу жизнь...

Современная цивилизация дала человеку кусок хлеба, отобрав у него возможность тихо и радостно отдохнуть на лоне природы в кругу своей семьи. Вместо отдыха мы постоянно занимаем свой ум проблемами оплаты счетов. Техническая цивилизация попыталась подменить собой природную среду, но мы теперь понимаем, что это в принципе невозможно. Мы тратим всё больше и больше времени на борьбу с идиотизмом «интеллектуальных» технических систем.

Многие люди не задумываются, что у экономики и технического прогресса есть наивысшая цель – они должны питать собою природную среду, помогая ей развиваться. А не отравлять её и не отнимать у неё силы. Потому что планета Земля – это наше с вами общее тело, от здоровья которого зависят и наши личности, и наши человеческие тела.

И прежде всего, мы должны изменить структуру нашего потребления. Мы должны увидеть перед собой цель, которая выше любого потребления – это творчество и духовное развитие. Гораздо интереснее и плодотворнее создавать самого себя и творчески формировать своё окружение, нежели механически загромождать всё окружающее пространство мёртвыми, условными символами благосостояния.

Изменение системы питания – первый важный шаг в этом направлении. Добывая свою пищу, мы не должны сеять смерть, в прямом и переносном смысле. Книга о Царской Пище – как раз об этом. Как нужно питаться, чтобы возродить

к жизни самого себя и всё природное окружение? Ответы на эти вопросы вы найдёте в этой книге.

Мы в Фонде защиты природы «Прибайкальский» также активно ищем пути, на которых может состояться кооперативное, синергетическое взаимодействие творческих, инициативных людей. Тех, кто озабочен выстраиванием конструктивных, эволюционных отношений человечества с Природой. Мы приглашаем всех заинтересованных вливаться в этот поток. Пусть из Байкала наших добрых намерений родится Ангара наших совместных действий и инициатив!

**А.Г. Панько**

Президент  
Иркутского регионального фонда  
защиты природы «Прибайкальский»

## Оглавление

|  |           |
|--|-----------|
| Аннотация.....                                     | 2         |
| Предисловие .....                                  | 3         |
| Оглавление.....                                    | 6         |
| Вступление. Для кого Предназначена Эта Книга ..... | 16        |
| Краткое Содержание Книги .....                     | 17        |
| Предупреждение о Копирайте .....                   | 19        |
| Ограничение Ответственности .....                  | 20        |
| Благодарности.....                                 | 21        |
| <b>Глава 1. Царская Пища.....</b>                  | <b>22</b> |
| Совершенная Диета Выращивает Нового Человека ..... | 22        |
| Как Создаётся Царская Пища .....                   | 24        |
| Что Такое Диетическая Алхимия .....                | 25        |
| Природа и Творчество.....                          | 27        |
| Приготовление Пищи.....                            | 28        |
| Руки, направляемые Природой .....                  | 29        |
| Почему Просто Сыроедение Недостаточно .....        | 30        |
| Половина Сырого, Половина Варёного?.....           | 31        |
| Ферменты Спасают Человечество .....                | 32        |
| Горячее Ферментирование .....                      | 33        |
| ГФ Каша из Пшеничных Проростков .....              | 35        |
| Какие Ещё Крупы Можно Ферментировать? .....        | 36        |
| А Где же Глютен?.....                              | 37        |
| Вы что, Добавили Мёда?.....                        | 37        |
| Как Выжить в Мегполисе .....                       | 38        |
| Что бы Мне Ещё Такого Заферментировать? .....      | 39        |
| Введение в Науку о Ферментах .....                 | 40        |
| Белковая Алхимия .....                             | 42        |
| Молочная Алхимия .....                             | 43        |

|  |           |
|--|-----------|
| Чудо-Сыр из Козьего Молока .....                         | 44        |
| Свойства Алхимического Сыра .....                        | 46        |
| Жидкий Сыр.....  | 47        |
| Финансовый Вопрос.....                                   | 48        |
| Возрождение Через Желудок .....                          | 48        |
| Искоренение Боен.....                                    | 49        |
| Прионы и Молочные Продукты .....                         | 50        |
| Продовольственная Независимость России .....             | 51        |
| Вступая на Царский Путь .....                            | 52        |
| <b>Глава 2. Основы Диетической Алхимии.....</b>          | <b>53</b> |
| Где Нам Взять Серебряную Пулю .....                      | 53        |
| Осознание Информации.....                                | 54        |
| Почему Мы Вновь Обращаемся к Алхимии .....               | 55        |
| Об Алхимическом Мироззрении .....                        | 56        |
| Кармические Последствия Передачи Знания.....             | 58        |
| Стихии Природы в Нашей Пище.....                         | 60        |
| Общие Свойства Стихий .....                              | 64        |
| Стихии Человеческого Тела.....                           | 64        |
| Балансировка Стихий в Пище.....                          | 66        |
| Принципы Диетической Алхимии.....                        | 68        |
| Диетическая Алхимия Против Диетического Редукционизма .. | 70        |
| Симбиозы Жизни .....                                     | 71        |
| Глубина Переработки и Структура Пищи.....                | 75        |
| Слава Горькому Вкусу .....                               | 76        |
| Соль Земли.....  | 78        |
| Органические Кислоты и их Соли.....                      | 78        |
| Фундамент Правильного Питания .....                      | 80        |
| Важные Замечания по Поводу Солей .....                   | 82        |
| Методы Употребления Пищевых Веществ .....                | 83        |
| Свойства Питательных Веществ в Творческой Перспективе .. | 84        |
| Метод Горячего Ферментирования .....                     | 86        |

|   |            |
|---|------------|
| Обоснование Идеи Горячего Ферментирования .....                           | 88         |
| Два Основных Режима Приготовления: с Размалыванием и в Цельном Виде ..... | 89         |
| Алхимия Пищеварительного Процесса.....                                    | 90         |
| Су-вид – это Горячее Ферментирование или Нет? .....                       | 91         |
| Существует ли Самоферментация в Чистом Виде?.....                         | 93         |
| Правда о Квашении .....   | 94         |
| Внутренние и Внешние Ферменты .....                                       | 96         |
| Основные Ферменты для Диетической Алхимии .....                           | 98         |
| Активность ферментов .....  | 102        |
| Сложные Ферментные Комплексы для Улучшения Пищеварения.....               | 103        |
| Растительные пищеварительные ферменты, фирма Doctor's Best.....           | 103        |
| Пищеварительные ферменты широкого спектра, фирма Healthy Origins .....    | 104        |
| Основные ультра ферменты фирмы Source Naturals .....                      | 105        |
| Дайте Мне 10 кг Ферментов .....   | 106        |
| Роль Вкуса в Правильном Усвоении Пищи.....                                | 107        |
| Советы Сладкоежкам .....  | 109        |
| Вегетарианский Цирроз.....  | 111        |
| Пример Балансировки Лизина .....  | 114        |
| Все ли Животные Продукты Нам Вредны?.....                                 | 115        |
| Усиление Лекарственных Свойств Пищи при ГФ .....                          | 118        |
| ГФ и Таблетированные Пищеварительные Ферменты.....                        | 119        |
| ГМО и Проницаемость Кишечника .....                                       | 120        |
| <b>Глава 3. Кухонная Лаборатория.....</b>                                 | <b>123</b> |
| Кухонная Лаборатория Диетического Алхимика .....                          | 123        |
| Набор Веществ, Необходимых для Работы .....                               | 125        |
| Техника Безопасности при Работе в Кухонной Лаборатории .....              | 128        |
| Тщательное Измельчение Продуктов .....                                    | 129        |
| Нанотехнологии в Алхимии.....   | 130        |
| Эмульгирование Жиров.....   | 131        |



|  |            |
|--|------------|
| ENS Тинктура .....   | 133        |
| Циркуляция .....   | 135        |
| Как Грамотно Использовать Мультиварку .....                | 137        |
| Вакуумные Методы Диетической Алхимии .....                 | 138        |
| Вакуумная Обработка при Помощи Мультиварки .....           | 139        |
| Кулинария на Вакуумной Мультиварке .....                   | 141        |
| Работа с Проростками и их Сохранение .....                 | 142        |
| Эксперименты А.Г. Панько: Сухой Паёк ГФ .....              | 144        |
| <b>Глава 4. Алхимическая Кулинарная Книга .....</b>        | <b>146</b> |
| Горячее Ферментирование Зерновых .....                     | 146        |
| Базовое зерновое блюдо .....                               | 147        |
| Весовые и калорийные раскладки проросшего зерна .....      | 148        |
| Резюме по работе с пшеницей .....                          | 149        |
| Улучшение Рецепта ГФ Твёрдой Пшеницы .....                 | 150        |
| Декстриновая каша из гречки .....                          | 151        |
| Новогоднее блюдо из киноа .....                            | 152        |
| Приготовление цельных ГФ зерновых .....                    | 153        |
| Сметана из распаренных проростков .....                    | 154        |
| ГФ Каша из вяленых проростков .....                        | 155        |
| Каша из высушенного ржаного солода .....                   | 156        |
| Новое агрегатное состояние ГФ цельных проростков .....     | 157        |
| Энергетические свойства ГФ зерновых .....                  | 158        |
| Сухая смесь для блинов .....                               | 160        |
| Горячее Ферментирование Бобовых .....                      | 164        |
| Общие закономерности ГФ бобовых .....                      | 164        |
| Практические соображения по ГФ бобовых проростков .....    | 166        |
| Базовое ГФ блюдо из бобовых .....                          | 167        |
| Приготовление цельных ГФ бобовых .....                     | 170        |
| Работа с арахисом .....                                    | 171        |
| Чечевица с миндалём .....                                  | 172        |
| Вариант решения фитиновой проблемы: горох нут и рожь ..... | 174        |
| «Яичный желток» из чечевицы .....                          | 175        |
| Наилучший способ сохранения ГФ бобовых .....               | 176        |
| Микродозы ферментов .....                                  | 177        |

|  |            |
|--|------------|
| Что можно сделать с непрорастающими бобовыми.....    | 178        |
| Теперь рецепт: желе из ГФ чечевицы .....             | 180        |
| <b>Базовая Диета Диетического Алхимика .....</b>     | <b>180</b> |
| <b>Ежедневный Стандарт.....</b>                      | <b>182</b> |
| <b>Применение Специй .....</b>                       | <b>183</b> |
| Кориандр, фенхель, кумин .....                       | 183        |
| Сильно согревающие специи .....                      | 184        |
| <b>Хлебосыры .....</b>                               | <b>188</b> |
| Новая реинкарнация овощного хлебосыра .....          | 188        |
| Невероятная морковка.....                            | 190        |
| <b>Циркуляты .....</b>                               | <b>191</b> |
| Чайный циркулят .....                                | 191        |
| Циркуляторное приготовление цельных проростков ..... | 192        |
| <b>Травяные Блюда .....</b>                          | <b>194</b> |
| «Рыбная» каша из крапивы .....                       | 194        |
| Что можно сделать из медуницы.....                   | 195        |
| Желе из цветков одуванчика .....                     | 198        |
| Зелёный мёд .....                                    | 199        |
| <b>Пищевые Соли .....</b>                            | <b>199</b> |
| Настой ГФ продуктов .....                            | 200        |
| Опасности глубокого экстрагирования.....             | 202        |
| Крапивная соль .....                                 | 202        |
| Зелёная Гармония .....                               | 204        |
| Соли жирных кислот.....                              | 205        |
| Ощелачивающий магний .....                           | 206        |
| <b>Сладкие Блюда .....</b>                           | <b>207</b> |
| Быстрорастворимый чай.....                           | 207        |
| Яблочное мороженое .....                             | 208        |
| Яблочная йога .....                                  | 208        |
| Сметана из унаби.....                                | 210        |
| Как правильно съесть грейпфрут .....                 | 211        |
| ГФ зелёных бананов .....                             | 212        |
| Желчегонный фруктовый салат.....                     | 213        |
| Алхимический десерт.....                             | 214        |

|   |            |
|---|------------|
| Алхимическое варенье из яблок .....                             | 215        |
| Яблочный мёд.....   | 215        |
| Карамельная рожь.....   | 217        |
| Раскисление фруктов содой .....                                 | 217        |
| <b>Секреты Молочной Алхимии .....</b>                           | <b>218</b> |
| Молоко как объект Диетической Алхимии .....                     | 218        |
| Раскисление молочных продуктов .....                            | 220        |
| Покот-Будвиг-творог.....  | 222        |
| Преобразование казеина.....                                     | 222        |
| Молочный алхимический синтез .....                              | 223        |
| Таинство созидания.....   | 224        |
| Несколько слов о сыроделии и сыроделии .....                    | 226        |
| Рецепт кислого алхимического сыра .....                         | 226        |
| Роль альбумина в организме .....                                | 227        |
| Базовое сырное алхимическое блюдо .....                         | 228        |
| Альбуминный сыр .....   | 231        |
| Секрет полного извлечения альбумина из молочной сыворотки ..... | 232        |
| Сыр Брюност.....  | 233        |
| Молочная соль и лактозная сметана .....                         | 233        |
| Сырная йога.....  | 235        |
| Лэсси из жидкого сыра.....                                      | 237        |
| Твёрдый алхимический сыр .....                                  | 237        |
| Ферментированные сливки .....                                   | 238        |
| Сырная сметана с куркумой .....                                 | 238        |
| Замечание о качестве молока .....                               | 239        |
| Доработка фермерского творога .....                             | 240        |
| Продолжаем работать с жидким сыром .....                        | 241        |
| Симбиоз человека и козы .....                                   | 241        |
| Новый вкус козьего сыра .....                                   | 243        |
| Подсырная сыворотка – мощный источник кальция .....             | 244        |
| Алхимия молока: подводим итоги и повторяем пройденное .....     | 244        |
| А теперь давайте ещё раз обсудим казеиновую проблему .....      | 248        |
| Вершки или корешки?.....  | 249        |
| <b>Комбинированные и Сезонные Блюда.....</b>                    | <b>251</b> |
| Пшеничные проростки в сыворотке .....                           | 251        |

|  |            |
|--|------------|
| Ряженка из молочной сыворотки на курунге.....          | 251        |
| Согревающий чай .....                                  | 252        |
| Печенье из зерна и орехов .....                        | 252        |
| Желчегонное лэсси из одуванчика .....                  | 253        |
| Одуванчик с огурцом.....                               | 253        |
| Фруктовый салат с цветами лилейника .....              | 254        |
| Салат из апельсина с корольком.....                    | 254        |
| Овощной салат с яблоками.....                          | 255        |
| ГФ капуста кольраби.....                               | 255        |
| ГФ белокочанной капусты.....                           | 257        |
| Шипучие помидоры .....                                 | 257        |
| Эликсир из чёрной смородины .....                      | 257        |
| Зелёный панир с крапивой .....                         | 258        |
| <b>Использование Внешних Ферментов .....</b>           | <b>259</b> |
| Пост-ферментация риса .....                            | 259        |
| Ещё один рисовый рецепт .....                          | 261        |
| Пост-ферментация пшена .....                           | 262        |
| Пост-ферментация зелёной гречки.....                   | 263        |
| Орехи, ферментированные энзимами из капсул .....       | 265        |
| Миндальная сметана, активированная ферментами .....    | 267        |
| Сметана из орехов кешью.....                           | 268        |
| Масло из ферментированных орехов.....                  | 269        |
| ГФ каша из топинамбура.....                            | 271        |
| Чем ещё можно ферментировать проростки бобовых .....   | 272        |
| Приготовление натто при помощи наттокиназы .....       | 273        |
| Экстракция из жмыхов при помощи пищевых ферментов..... | 274        |
| Спагирическая работа с черноплодной рябиной .....      | 275        |
| Горячие ГФ салаты .....                                | 277        |
| Горячий фундук.....                                    | 278        |
| <b>Домашние Задания и Задачи .....</b>                 | <b>278</b> |
| Задание №1.....  | 279        |
| Задание №2.....  | 281        |
| Задание №3.....  | 281        |
| Задание №4.....  | 281        |
| Задание №5.....  | 282        |

|  |            |
|--|------------|
| Задание №6.....  | 284        |
| Задание № 7.....   | 284        |
| Задание №8.....  | 285        |
| <b>Глава 5. Диетическая Алхимия и Оздоровление .....</b>               | <b>286</b> |
| Симбиозы и Выбор Пути Эволюции .....                                   | 286        |
| Главный Постулат Совершенного Питания и Абсолютного<br>Исцеления ..... | 287        |
| Оздоровление в Российских Условиях .....                               | 288        |
| Питание в зимний период .....  | 288        |
| Термическая коррекция.....   | 289        |
| Горячие ноги .....   | 290        |
| Горячие стопы .....  | 291        |
| Ночь в объятиях грелки.....  | 293        |
| Тайное оружие жителей России.....                                      | 294        |
| Синергетика ферментов и залмановских ванн .....                        | 295        |
| Дополнительная защита глаз: Вин-Вита .....                             | 300        |
| Сок зелени пшеницы .....   | 300        |
| Правильная зимняя одежда .....   | 301        |
| Масляный массаж .....  | 304        |
| Неизбежная Болезнь Человечества.....                                   | 305        |
| Корень болезни .....   | 306        |
| Кармические Отягощения Цивилизации .....                               | 307        |
| Почему «Объективная» Медицина не Умеет Лечить Рак.....                 | 309        |
| Рак как начальная стадия духовной практики .....                       | 310        |
| Причины Рака.....  | 311        |
| Книга Доктора Ульриха Абеля .....                                      | 315        |
| Книга М.Вольфа и К.Рансбергера .....                                   | 317        |
| Книга Д.В. Келли .....   | 318        |
| С Чего Начинать.....   | 319        |
| Высвобождение Ресурса и Переоценка Ценностей.....                      | 320        |
| Восстановление Управления Организмом .....                             | 322        |
| Новый Тип Онкологических Больных .....                                 | 322        |
| Комментарии по Поводу Кофейной Клизмы.....                             | 323        |

|  |            |
|--|------------|
| Синдром Отмены Кофейной Клизмы .....   | 326        |
| Системная Ферментная Терапия.....  | 328        |
| Защита Поджелудочной Железы.....   | 333        |
| О Механизме Системной Энзимотерапии .....                                    | 333        |
| Примеры Системных Ферментных Комплексов .....                                | 335        |
| Вобэнзим: первый среди равных.....   | 336        |
| Составы «Протеаза» и «Протеаза 375К» фирмы TEC .....                         | 337        |
| Комплекс «Лучшие протеолитические ферменты» фирмы Doctor's Best .....        | 338        |
| pHi-Zymes фирмы Baseline Nutrironals .....                                   | 339        |
| Системные энзимы фирмы ERC с наттокиназой, сеапрозой и пробиотиками.....     | 340        |
| Протеолитические системные ферменты «ProOneZyme» фирмы Wellnesone World..... | 340        |
| Панкреатические ферментные комплексы .....                                   | 341        |
| Pancreatin 8X фирмы Source Naturals .....                                    | 342        |
| Dipan-9 фирмы Thorne (Pancreatin 10X) .....                                  | 342        |
| RejuvenZyme фирмы Source Naturals .....                                      | 343        |
| Активаторы Ферментов .....   | 344        |
| Дозировка Ферментов.....   | 345        |
| Способы Введения.....  | 348        |
| Тест Доктора Келли .....   | 350        |
| Задача №1 – Питание Больного Организма.....                                  | 351        |
| Горячее Ферментирование для Онкобольных.....                                 | 352        |
| Алхимический Взгляд на Природу Рака .....                                    | 353        |
| <b>Глава 6. Диета, Эволюция, Сознание.....</b>                               | <b>356</b> |
| Обзор Современного Духовного Учения.....                                     | 356        |
| О Сознании – Специально для Технократов .....                                | 358        |
| Система и Системные Генералисты .....  | 360        |
| Работа с Субъектом.....  | 362        |
| Предельные Циклы Внимания .....  | 364        |
| Муладхара – Главный Энергетический Насос Организма .....                     | 366        |
| Ферменты как Инструмент Осознанности.....                                    | 368        |
| Лакшарчана и Оживление Невсхожего Зерна .....                                | 369        |
| Нейрогенное Активирование Ферментов.....                                     | 372        |

|  |            |
|--|------------|
| Проростки и Луна .....   | 375        |
| Главное Таинство Диетической Алхимии .....                                 | 375        |
| <b>Глава 7. Линия Раздела .....</b>  | <b>378</b> |
| Как Относиться к Попыткам Изменения Биологической<br>Природы Человека..... | 378        |
| Что же Является Основой Прогресса?.....                                    | 381        |
| Завершение Планетарной Эволюции .....                                      | 382        |
| <b>Заключение. Выводы и Перспективы .....</b>                              | <b>385</b> |
| Новое Явление Саттвической Пищи .....                                      | 385        |
| Главные Итоги.....   | 386        |
| <b>Информационные Ресурсы .....</b>  | <b>390</b> |
| Краткий Словарик .....   | 390        |
| Школа Диетической Алхимии .....  | 391        |
| Мой Канал на Youtube .....   | 392        |
| Иркутский региональный фонд защиты природы<br>«Прибайкальский» .....       | 392        |