

my
genetics



Происхождение

Персональный ДНК-отчет

Фамилия Имя

**Ваш генетический отчёт – это не просто набор данных.
Это история, спрятанная в ДНК.**

Перед вами результат молекулярно-генетического исследования, которое позволяет заглянуть в глубину тысячелетий. В каждой клетке вашего тела хранится карта миграций предков – тех, кто оставил свой след в формировании вашего генетического кода.

Этот отчёт показывает, какие народы ближе всего вашей ДНК, какие регионы мира оставили в ней отпечаток. Цифры в процентах отражают вероятность сходства с определёнными этническими группами – своеобразные маркёры, соединяющие прошлое и настоящее.

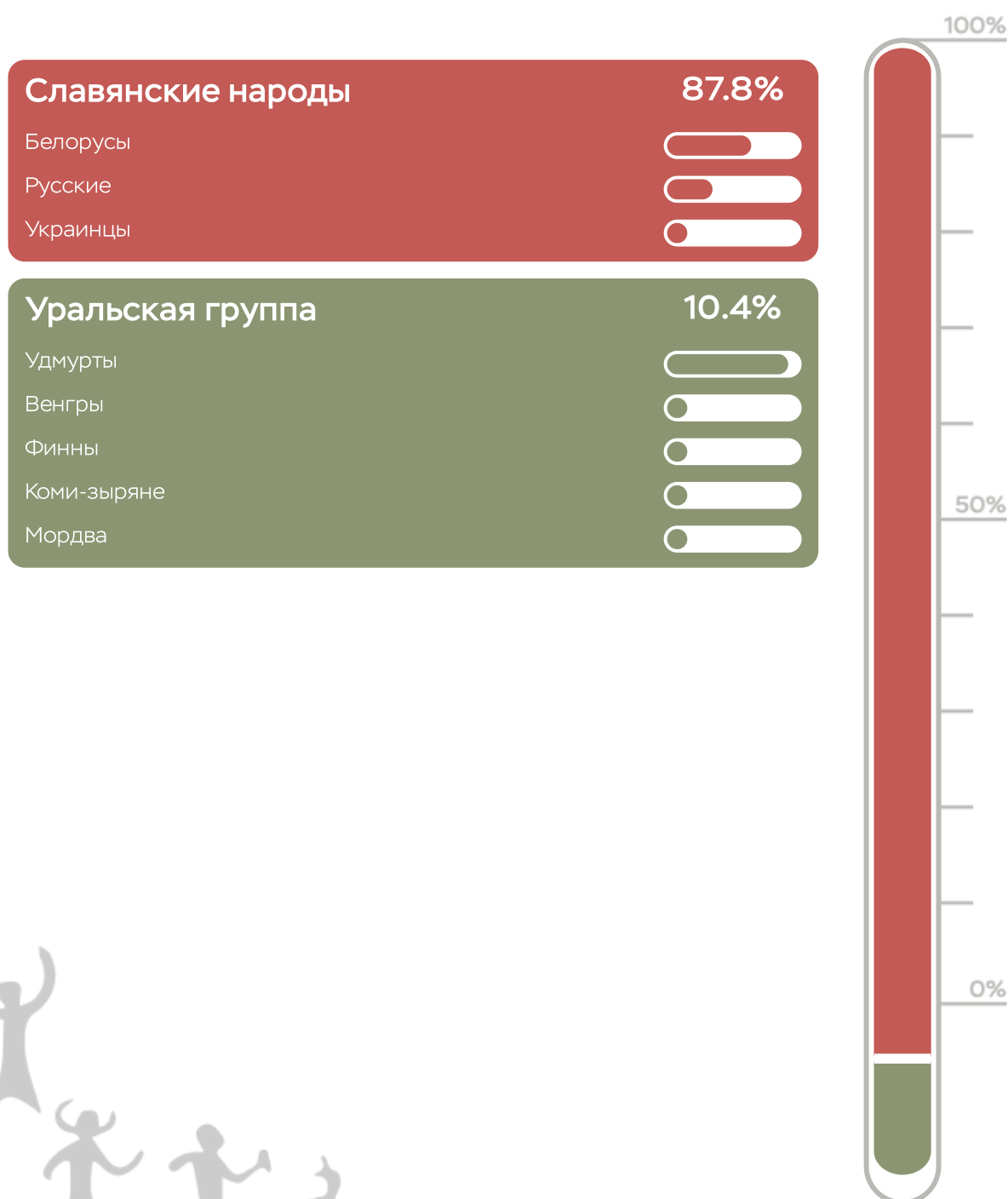
Читайте отчёт как путешествие: от континента к континенту, от культуры к культуре. Каждая строка – это часть истории, которая делает вас именно вами.



Ваша этническая принадлежность

Ваши гены – это как старинная рукопись, где каждая строка написана разными руками. В этой книге сошлись культуры Востока и Запада, гор и равнин, морских берегов и лесных долин.

Все эти народы – не случайные имена, а живые голоса, которые звучат в вас.



Как мы определяем происхождение по ДНК

Что мы сравниваем

Ваш генетический отчёт основан на сравнении **152 информативных маркёров ДНК** с эталонными базами данных. Для анализа мы используем ресурсы международного уровня FROG-kb, где собраны частоты встречаемости генетических вариантов у разных народов мира.

Как устроено этническое дерево

Чтобы результат был максимально точным, мы смотрим не на отдельные признаки, а на целые блоки маркёров, которые наиболее чувствительны к географическим различиям. Мы оцениваем именно территориальные особенности национальностей и этнических групп, а не индивидуальные качества.

В нашей базе представлены данные о **118 национальностях** и **26 этнических группах**.

Это широкий спектр – от славянских народов (русские, украинцы, белорусы) до народов Кавказа, Центральной Азии, Африки, Латинской Америки и Океании.

Что важно понимать о результатах

Такой подход позволяет увидеть общие линии вашего происхождения и возможные точки пересечения с разными регионами.

При этом стоит помнить, что генетика отражает не паспортное гражданство, а древние корни: иногда маркёры могут указывать на неожиданные связи, ведь история каждого народа – это история смешений, миграций и соседства.

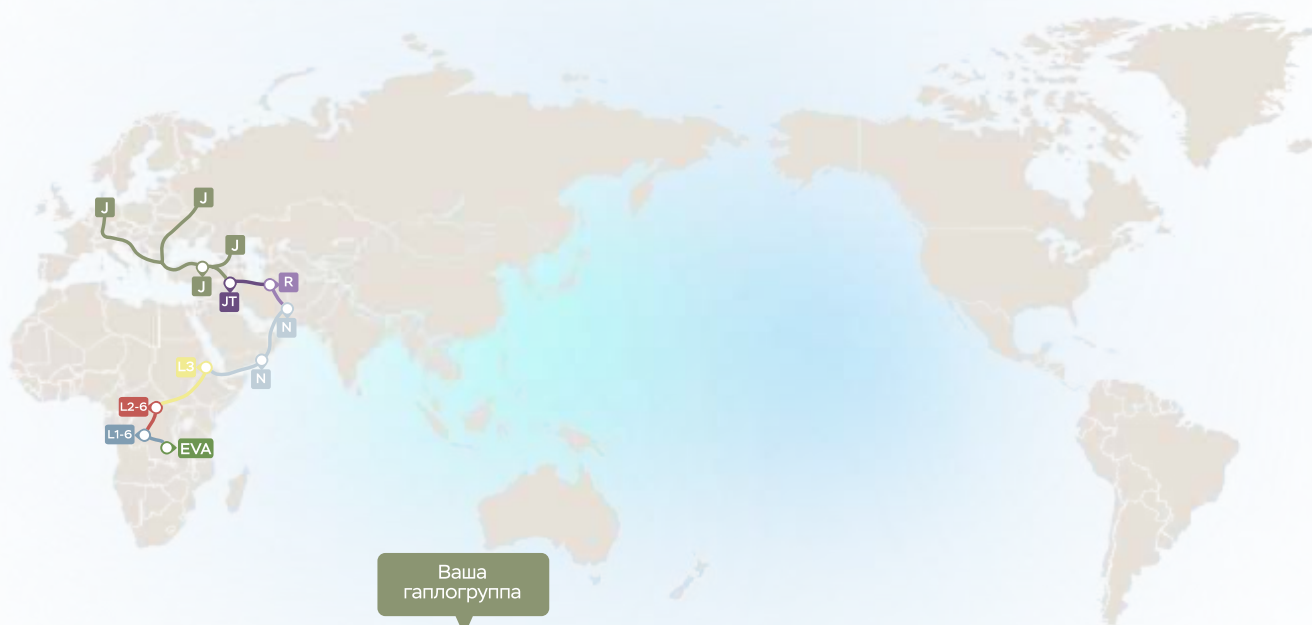
Поэтому результаты могут показывать как очевидные совпадения, так и неожиданные отличия. И оба варианта – это часть вашей уникальной генетической истории.

Дерево этнических групп



Происхождение по матери

Ваша гаплогруппа по материнской линии J



A B C D E F G H H V I J K L L1 L2 L3 M N P Q R R O S T U V W X Y Z

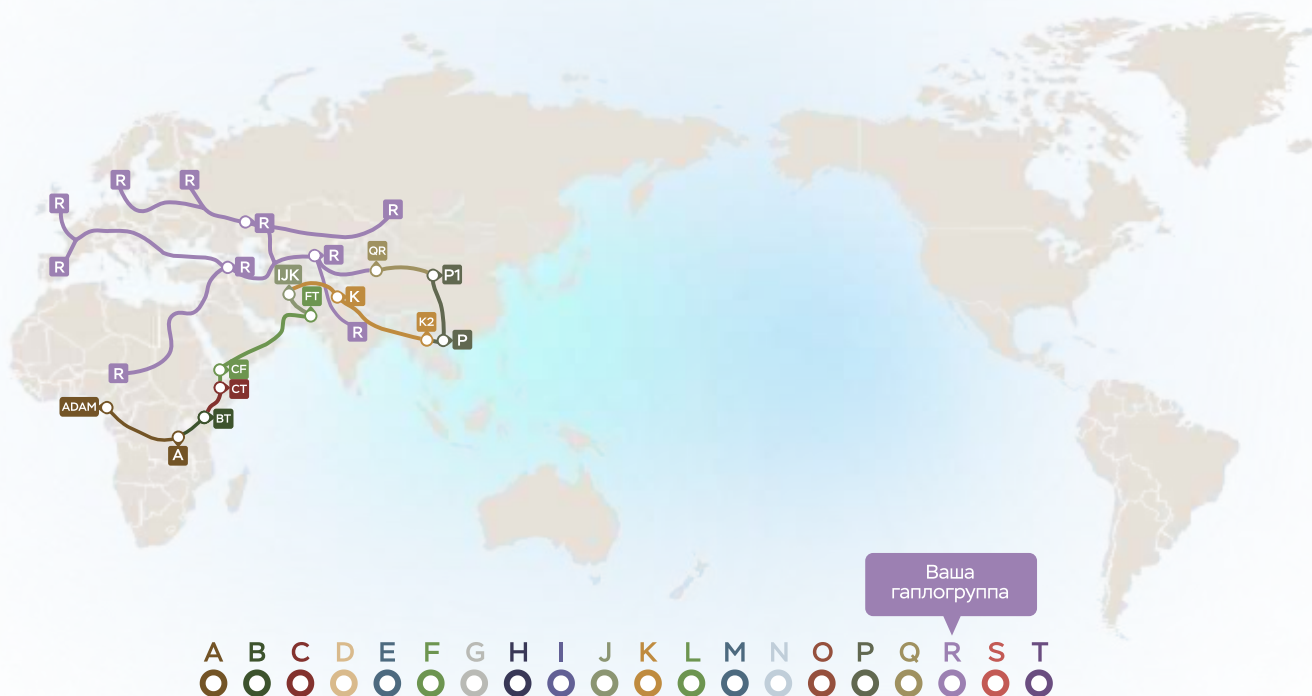
Около 11 000 лет назад на холмах Западной Азии, в тёплых долинах между Тигром и Евфратом, жила женщина, чья жизнь пришлось на зарю новой эпохи – ранние шаги к земледелию. Её племя выращивало дикие злаки, собирало финики и инжир, разводило коз и овец. Она умела лепить сосуды из глины и хранить в них воду и зерно, ткала грубые ткани из растительных волокон и обжигала глину в жаре солнца. Утром она выходила к реке, чтобы наполнить кувшин, а вечером пекла лепёшки на горячих камнях. Её народ был одним из тех, кто понял, что землю можно не только покидать, но и возделывать, и в этих местах закреплялась оседлая жизнь. Потомки таких общин распространяли знания о земледелии и ремёслах далеко за пределы Месопотамии, внося вклад в становление древних культур.

Гаплогруппа J сформировалась около 45 000 лет назад в Западной Азии и на Ближнем Востоке. Её носительницы сыграли ключевую роль в заселении Европы, Кавказа и Северной Африки, участвуя в миграциях, связанных с распространением земледелия и неолитического образа жизни. Сегодня эта материнская линия чаще всего встречается у народов Ближнего Востока, Средиземноморья, Кавказа и Южной Европы, отражая древние пути переселений.



Происхождение по отцу

Ваша гаплогруппа по отцовской линии R



Около 27 тысяч лет назад в холодных землях Северной Азии сформировалась гаплогруппа R. Земля вступала в эпоху Последнего ледникового максимума: ледяные щиты окутывали север, моря отступали, пустыни расширялись. Среди ветров и снегов жили люди, умевшие выживать в суровых условиях – охотники и хранители огня. Около 25 тысяч лет назад их племена двинулись на восток, достигая просторов Восточной Сибири, где смешались с местными родами. Примерно в это время в северной Евразии начался процесс одомашнивания волков, предков собак, а спустя тысячелетия, около 17 тысяч лет назад, в этих краях появился один из самых ранних известных людей с вариантом гена, связанным со светлыми волосами. Со временем ветви этой линии расходились по северу Евразии, сопровождая новые пути охоты и кочёвок. Другие ушли на запад, распространившись по Европе, Центральной и Южной Азии. Эта гаплогруппа стала одной из самых распространённых – её следы тянутся от Кавказа до Атлантики, от Сибири до Индийских равнин, напоминая, что прошлое живёт в каждом из нас.

Гаплогруппа R возникла около 27 тысяч лет назад в Северной Азии. Её потомки расселились на запад в Европу и южнее – в Индию, Иран и другие регионы Южной Азии, а также по просторам Центральной Азии. Сегодня эта линия широко представлена среди народов Европы, Кавказа и Центральной и Южной Азии.

Славянские народы

87.8%

Белорусы



Русские



Украинцы



Истоки восточных славян связаны с расселением племён **на равнинах Днепра и Волги**. Леса и реки были их домом и путями, соединявшими будущие города и земли. Из этих основ **выросла Киевская Русь – государство, определившее культуру и веру восточных славян**. Византия принесла письменность и христианскую традицию, усилив духовное влияние. Наследие проявилось в летописях, песнях и ремёслах, а язык стал родником для русских, украинцев и белорусов.

Прошлое хранится не только в хрониках, но и в каждом, кто несёт в себе нить этой древней истории.

Достопримечательности

Восточные славяне оставили наследие, вплетённое в храмы, города и древние святилища. В **Киеве возвышается Софийский собор**, ставший символом веры и преемственности поколений. Рядом стоят **Золотые ворота – древний вход в город** и свидетельство княжеской мощи. В Новгороде сохранились Ярославово дворище и детинец – памятники торговли и обороны. В **Полоцке Спасо-Евфросиниевский монастырь** хранит красоту белорусской земли и духовной традиции. Курганы Чернигова и городища Смоленщины напоминают о первых князьях и богатырях. Эти памятники раскрывают мир восточных славян как пространство истории, веры и памяти.



Софийский собор в Киеве – жемчужина древнерусской архитектуры XI века, символ духовной преемственности и силы княжеской власти.

Прикоснитесь к духу славянских обычаев в своей повседневности:

Испеките **блины или каравай**, как делали предки на праздниках, наполняя дом теплом. Спойте **старинную песню или станьте в хоровод**, ощутив радость движения и единства.

Сыграйте в **«городки» или «жмурки»** — игры, что собирали семьи и соседей.

А вечером попробуйте **гадание на воске** или заварите травяной чайный настой.

Кухня

Щи, каша, ржаной хлеб

Напитки

Квас, медовуха, морс

Музыка

Гусли, свирель, народные хороводы

Мифы

Перун (бог грома и молнии), Велес (покровитель скота и богатства), домовый

Архитектура

Деревянные церкви Севера, кремли (укрепленные центры), хаты

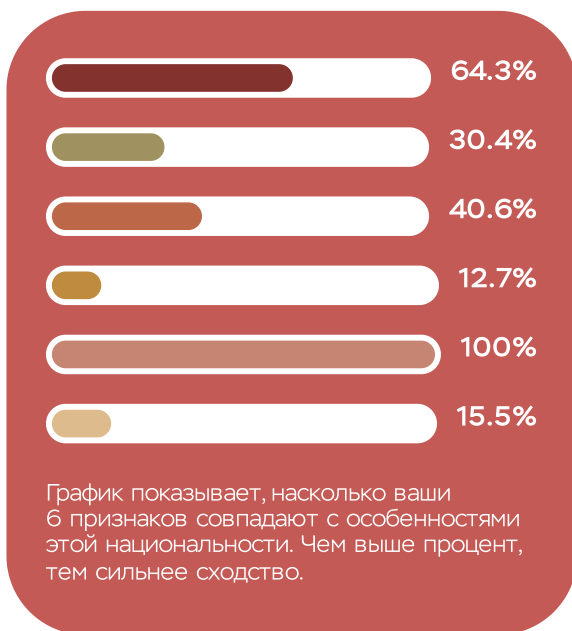
Искусство

Былины (эпические песни), иконопись, орнаментальная вышивка



БЕЛОРУСЫ

История белорусов связана с восточнославянскими племенами, заселявшими **земли Полоцка и Турова**. Здесь возникли княжества, а позднее – **Великое княжество Литовское**, ставшее политическим и культурным центром. После Люблинской унии белорусские земли **вошли в состав Речи Посполитой**, а затем Российской империи. Народ сохранил язык, песни и обряды, отражающие земледельческие корни. В культуре особое место заняли фольклор и орнаменты. Ваши предки подарили миру Всеслава Чародея, Франциска Скорину, Янку Купалу и Максима Богдановича – символы стойкости и духовного богатства.



Внешность

особенности пигментации и внешнего облика

Нервная система

особенности эмоциональности, восприятия и сенсорики

Метаболизм

работа обмена веществ и получение энергии

Долголетие

запас прочности и восстановление организма на клеточном уровне

Иммунитет

адаптации к инфекциям и воспалительным процессам

Географические признаки

маркёры происхождения, характерные именно для этой популяции

Белорусская кухня хранит вкус простоты и уважения **к хлебу**. **Драники** – золотистые оладьи из тёртого картофеля, с луком и сметаной, были повседневным блюдом, но готовились с особой тщательностью. **Крупеники** – запеканки из каши с творогом и яйцами – ставили в печь, чтобы они медленно доходили и наполняли дом ароматом. **Борщ с салом и чесноком** считался символом гостеприимства. Когда вы натираете картофель, ставите в печь крупеник или снимаете с огня наваристый борщ, вы повторяете ту неторопливую основательность, что веками давала вашим предкам силы и ощущение уюта.



Легенда о Чалавеке, что держит землю

Давным-давно, когда белорусские леса были гуще, а болота простирались до самого горизонта, люди жили тревожно: весной вода смывала деревни, тропы терялись в чащобах, а память о предках исчезала вместе с бурей. В это время появился Чалавек – высокий, с руками, как корни дуба, и глазами, в которых отражался свет земли. Никто не знал, откуда он пришёл. Одни говорили – из глубины леса, другие – что сам камень ожил, чтобы вести людей.

Он не брал в руки меча и не носил доспеха. Его оружием была тяжесть камня и тишина, с которой он трудился. На перекрёстках он ставил валуны и кресты, чтобы путники знали дорогу. Руслу рек он выпрямлял ладонью, и паводки больше не уносили дома. Курганы воздвигал там, где нужно было помнить погибших, и люди собирались вокруг, чтобы чтить память.

Старики говорили: Чалавек слышал голос земли. Стоило ему приложить ладонь к корням, и он знал, где проложить тропу, чтобы не сломать лес. Там, где он проходил, бил ключ, а рядом вырастал дуб – под их сенью назначали встречи, сватались и мирились после ссор. Люди привыкли: если рядом Чалавек – беда отступит.

Прошли века, пришли новые порядки. На камнях пытались высечь чужие имена, но гранит упорно хранил свой след. Иногда казалось, что Чалавек исчез. Но стоило усталому путнику присесть у дороги и приложить ладонь к валуну, как становилось ясно: он рядом. Не голосом, а тяжестью, что держит землю и даёт уверенность.

Он научил людей: памятник ставят не для гордости, а для памяти. Крест – не для страха, а для веры, что дорога продолжается. Его знаки пережили войны и перемены власти, а каждая трещина в камне только усиливала их смысл. С тех пор в деревнях завязывали на валунах ленты, оставляли монетки на счастье. Молодые обходили камень по солнцу, чтобы брак был крепким. Кузнец точил лемех об гранит и говорил: «Поле примет прямую борозду».

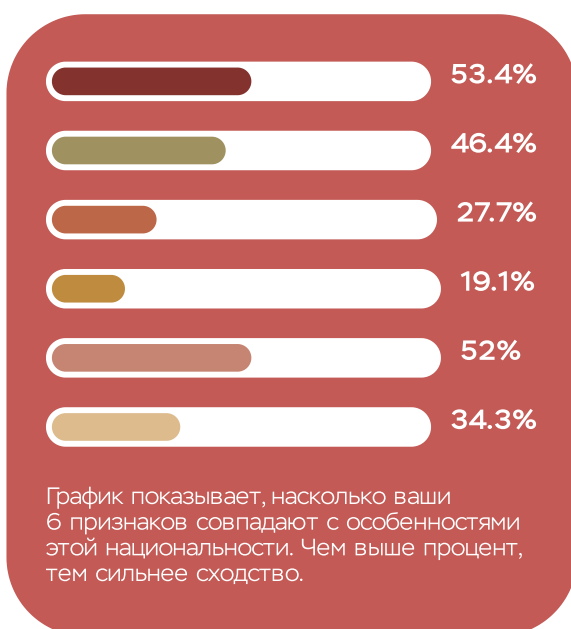
Говорят, Чалавек растворился в коре камня, но его сила осталась. Она живёт в памяти, в верности земле, в умении хранить правду даже в тишине. И каждый раз, когда кто-то чувствует тяжесть камня под ладонью, он знает: дорога к дому не потеряна.

СИМВОЛ

Чалавек – это стойкая тишина и труд, что связывают поколения. Его наследие напоминает: сила народа не в криках, а в умении держать линию памяти. Пока стоят камни на перекрёстках, есть дорога к дому и опора для будущего.

РУССКИЕ

История русских уходит корнями к союзам восточнославянских племён, заселивших **пространство между Волгой и Окой**. Здесь укреплялись города и формировалась культура, которую позже объединила **Московская Русь**. **Крещение дало новый духовный ориентир**, а монгольское владычество испытало народ на выносливость. Возвышение Москвы и правление Ивана III создали основу централизованного государства, а реформы Петра I открыли дорогу к морям и новым знаниям. Культура раскрылась в иконописи, храмовой архитектуре, литературе и науке, подарив миру Рублёва, Ломоносова, Пушкина и Достоевского.



Внешность

особенности пигментации и внешнего облика

Нервная система

особенности эмоциональности, восприятия и сенсорики

Метаболизм

работа обмена веществ и получение энергии

Долголетие

запас прочности и восстановление организма на клеточном уровне

Иммунитет

адаптации к инфекциям и воспалительным процессам

Географические признаки

маркеры происхождения, характерные именно для этой популяции

Русская кухня строилась на печи, которая задавала вкус и ритм трапезы. **Щи из кислой капусты** томилась целый день и становились густыми и ароматными. **Каша – пшённая, гречневая или ячневая** – считалась символом сытости и благополучия. **Блины**, пёкшиеся на праздники, подавались с мёдом, маслом или икрой, превращаясь в угощение для всей семьи. Когда вы готовите квашеные щи, варите простую кашу или жарите блины, вы повторяете традиции, что веками согревали дома и собирали людей за столом.





Богатырь земли русской

Давным-давно, в глухом селе Муроме, жил крестьянин Илья. С трёх лет его ноги были неподвижны, и тридцать три года он пролежал на печи. Окно было его единственным миром: там шумели поля и реки, но путь в жизнь был закрыт. Соседи сочувствовали, а он молчал, зная, что судьба забрала у него дорогу.

Однажды к его дому пришли странники. Они подали ему чашу живой воды и сказали: «Встань и иди – твоя сила ждала часа». Илья сделал шаг – первый за всю жизнь, и с этим шагом пробудился богатырь.

Он вышел на дорогу и сразу встретил врага народа – Соловья-разбойника. Тот сидел в чаще и свистом валил деревья, ломал волю путников. Илья сорвал чудовище с ветвей, связал его и привёл к князю Владимиру в Киев. Так народ понял: появился защитник, которому можно доверить рубежи.

С тех пор начались походы. Половцы и печенегы шли на землю, и Илья встречал их не ради славы, а ради мира. Его копьё держало первый удар, но в песнях о нём звучала не ярость, а твёрдость и верность. Он мог возразить и князю, если правда требовала этого, – в этом была его сила: он служил не власти, а совести.

Илья прошёл через засады и сражения, морозные ночи и жаркие степи. Он был не сказочным чудотворцем, а стражем: шаг за шагом, день за днём. Его победа была в тишине у ворот и мирном сне города. Говорят, в конце жизни он нашёл покой в Киево-Печерской лавре. Но паломники верили: богатырь не исчез. Его сила стала молитвой о земле, где колокол зовёт к службе, а пшеница наливается солнцем.

И сегодня его образ живёт не как громкий клич, а как тихая уверенность: когда приходит испытание, поднимется тот, кто вчера не мог ходить, и примет удар первым.

СИМВОЛ

Илья Муромец – воплощение терпения и силы духа. Его путь напоминает: стойкость рождается не из победы, а из способности встать и идти, даже если дорога кажется закрытой.

УКРАИНЦЫ

История украинцев берёт начало от восточнославянских племён, населявших **земли Поднепровья**. Здесь возникла **Киевская Русь** – государство, ставшее колыбелью письменности и православной традиции. После монгольского владычества территории вошли в состав Литвы и Польши, а затем Российской империи. В XVI–XVII веках **казаки и Запорожская Сечь** стали символами свободы и самосознания. Культура развивалась в песнях, летописях и архитектуре. Ваши предки подарили миру Ярослава Мудрого, Богдана Хмельницкого, Тараса Шевченко, Ивана Франко и Лесю Украинку – символы силы духа и памяти



Внешность

особенности пигментации и внешнего облика

Нервная система

особенности эмоциональности, восприятия и сенсорики

Метаболизм

работа обмена веществ и получение энергии

Долголетие

запас прочности и восстановление организма на клеточном уровне

Иммунитет

адаптации к инфекциям и воспалительным процессам

Географические признаки

маркеры происхождения, характерные именно для этой популяции

Украинская кухня славится щедростью и ароматом. **Вареники с творогом, вишнями или картофелем** лепились всей семьёй, а секрет заключался в тонком тесте и щедрой начинке. **Галушки** – мягкие клёцки из муки и яиц – варили в бульоне и подавали с поджаркой. **Сало с чесноком и ржаным хлебом** считалось непереманным угощением и символом достатка. Когда вы лепите вареники, готовите галушки или подаёте на стол ломтик сала с хлебом, вы повторяете ту **щедрость и радушие**, что веками объединяли ваши семьи за столом.





Легенда о душе степи : Козак Мамай

Когда солнце вставало над Днепром, а ковыль качался, словно море, люди собирались у костров и пели думы. В этих песнях жил образ, который не принадлежал одному человеку. Его звали Козак Мамай. Никто не знал, где он родился: одни говорили, что степь сама его породила, другие – что он вышел из тумана, где разговаривают звёзды.

На картинах и в народных сказах Мамай сидел под ветлой. У ног его покоились сабля и кремнёвое ружьё, чуть поодаль пасся конь, готовый к дороге. Но главным его оружием была кобза, прижатая к груди. В её струнах звучала воля – песня, способная собрать людей даже тогда, когда рушились границы и шатался мир.

Говорили, Мамай ходил тропами Сечи, видел, как встаёт туман над Днепром, и давал обет: защищать землю, пока держится струна. В смутные годы он не звал к мести. У костра он собирал товариство, пел о павших и тех, кому ещё идти в бой. Его песня соединяла сердца крепче, чем клятвы.

Сказывали, однажды враг окружил курень и потребовал покорности. Тогда Мамай не поднял саблю – он ударил по струнам. И мелодия пошла, как ветер по степи. Люди встали, не ради добычи, а ради права быть братьями. В круге костра никто не был выше: там царило равенство и честь.

Его путь проходил через ярмарки и майданы, монастырские дворы и заставы. Где бы он ни садился под деревом, рядом воцарялась тишина, и в ней слышалось сердце народа. Он не оставил летописей, но оставил знак: конь готов к рыси, сабля лежит спокойно, кобза звучит – значит, воля не продана.

И в мирное время Мамай был нужен не меньше. Его песня учила: не теряй лица, когда богатство и власть зовут забыть слово «честь». На свадьбах и в дороге, в тяжёлом труде и накануне боя люди просили сыграть думу о пути. И он отвечал: путь – это то, что держит дом. Если дом рухнет, собирай его словом. Если слово слабеет, укрепляй его песней.

Поэтому народ сохранил его образ на стенах хат и в сердцах. Пусть сидит под деревом, пусть играет, пусть напоминает: свобода – не трофей, а обязанность, которую принимаешь каждое утро, когда открываешь дверь. И пока в степи звучит кобза, живёт и голос Мамаю. Его дума – как шаг коня по ковылю: неторопливая, но непреклонная, слышная каждому, кто хоть раз держал за спиной степной ветер.

СИМВОЛ

Козак Мамай – живая совесть и внутренняя независимость. Он напоминает: сила народа начинается там, где звучит песня и где брат по духу важнее титула. Пока кобза не молчит, путь к свободе остаётся открытым.

Уральская группа

10.4%

Удмурты



Венгры



Финны



Коми-зыряне



Мордва



Истоки уральских народов уходят в глубь тысячелетий. В лесах и у озёр Прикамья и Поволжья возникли первые поселения, где охота, рыболовство и земледелие определяли уклад, а реки служили дорогами обмена. Здесь формировались языки и обряды, вобравшие черты древних культур Северной Евразии.

Расселение уральских народов простиралось от Балтийского региона через Урал до Западной Сибири. Отдельные миграционные ветви одного из финно-угорских народов – венгров – проникли вплоть до Карпатского бассейна. Контакты со славянами и тюрками обогатили традиции, но самобытность сохранилась.

Сегодня наследие уральцев живёт в орнаментах тканей, в протяжных песнях и праздниках, что соединяют поколения.

Культурное наследие

Уральские народы оставили наследие не только в ремёслах и песнях, но и в памятниках природы и веры.

Каменные идолы плато Маньпупунёр поражают своим величием, напоминая о древних поверьях. На берегах Камы, Вишеры и Усвы сохранились петроглифы, где вырезаны сцены охоты и образы духов-хранителей.

В республике Марий Эл до наших дней чтут священные роцци, где собирались на моления и праздники, а у удмуртов сохранились луды – священные поляны с алтарями. Эти памятники соединяют археологию и живую традицию, открывая мир уральцев как пространство, где природа и вера слиты воедино.



Каменные идолы плато Маньпупунёр – молчаливые хранители древних верований уральских народов.

Прикоснитесь к культуре уральских народов

Испеките марийские перепечи — маленькие пирожки в ржаном тесте с мясом, кашей или яйцом. Сыграйте в **удмуртскую игру «шудо»** с косточками или разучите марийские танцы с хлопками и притопами. Вечером заварите **травяной настой из лесных растений** и вспомните обычаи домашних приношений духам, когда часть пищи откладывали для невидимых гостей.

Украсьте дом орнаментом в геометрическом стиле, где каждый знак — солнце, вода, дерево — считался оберегом. Эти простые действия помогут почувствовать ту связь с природой и ритмами времени, которую уральцы берегли веками.

Напитки

Берёзовый сок весной, брага из зерновых или мёда к праздникам, морсы и соки из северных ягод

Музыка и пение

Карельские традиционные песни, кантеле у финнов, йойк и флейты у саамов, протяжное многоголосие у коми

Мифология

Каменный великан Куйва у саамов, сказания о небесной реке и духах-хранителях лесов и вод

Ремёсла

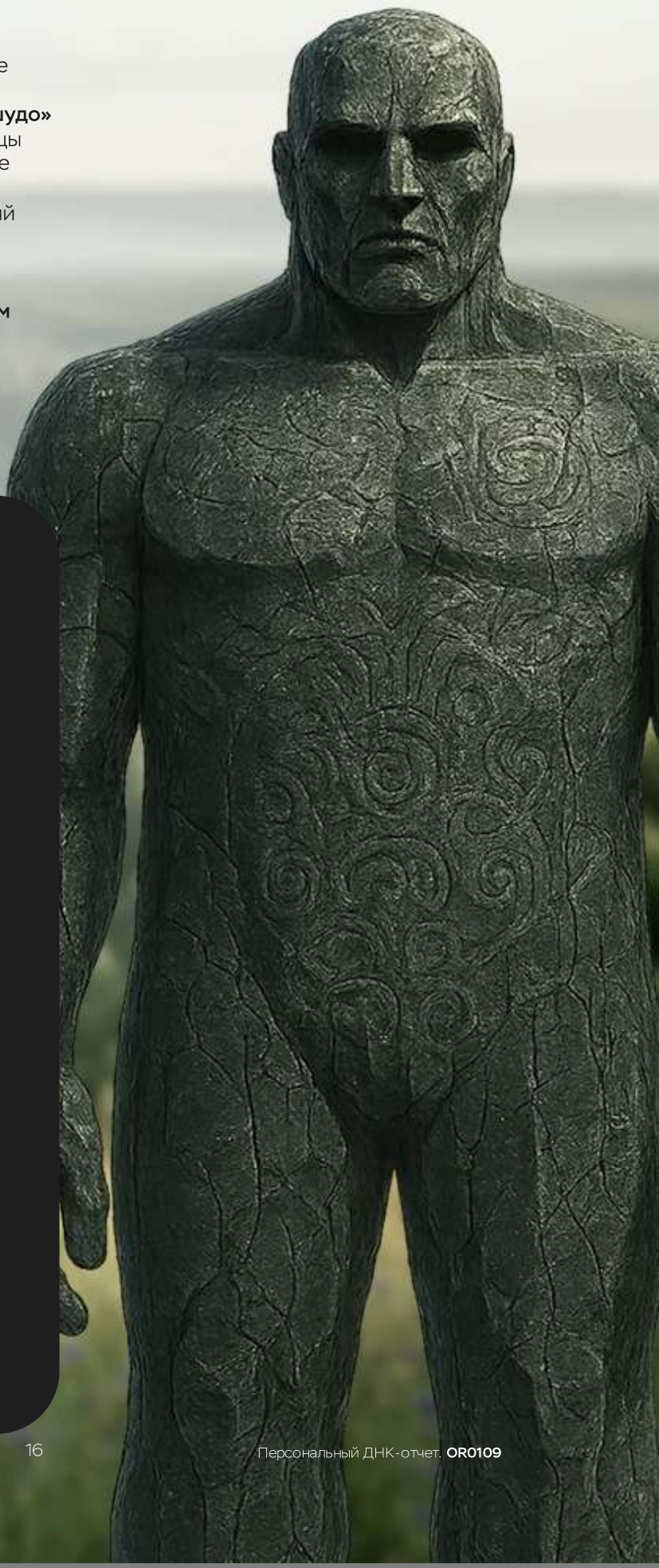
Берестяные туеса и корзины, резьба по кости, ткани с геометрическими узорами-оберегами

Жилище

Чумы кочевых северян, избы-срубы с печами у марийцев и коми, землянки в древности

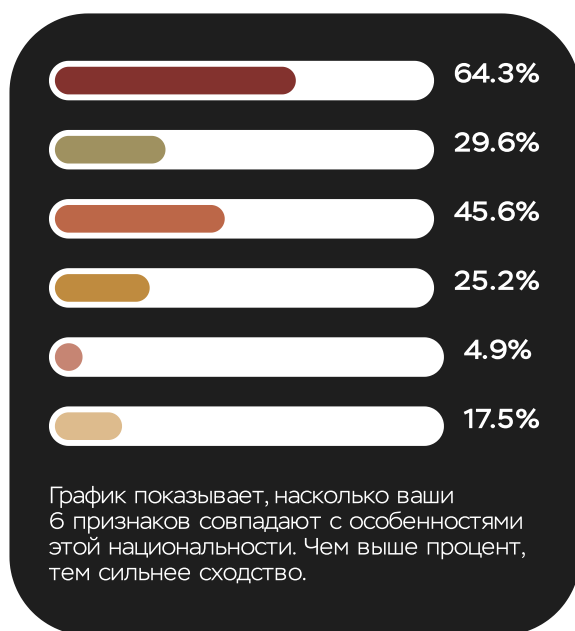
Связь с соседями

Торговля мехами и рыбой, культурные заимствования у славян, скандинавов и тюркских племён



УДМУРТЫ

Финно-угорский народ, издавна живший в Предуралье. Первые упоминания о них встречаются в X веке, когда велись обмены с булгарами и русскими. В XVI веке их земли вошли в состав России, но язык, орнаменты и обряды сохранили древние черты. **Культура тесно связана с землёй и лесом: резьба по дереву и ритуальные песни сопровождали важные события.** Среди известных личностей — поэт и этнограф Кузубай Герд и лыжница, многократная олимпийская чемпионка Галина Кулакова. Они стали голосом и гордостью народа, сохранив традиции и прославив удмуртскую землю.



Внешность

особенности пигментации и внешнего облика

Нервная система

особенности эмоциональности, восприятия и сенсорики

Метаболизм

работа обмена веществ и получение энергии

Долголетие

запас прочности и восстановление организма на клеточном уровне

Иммунитет

адаптации к инфекциям и воспалительным процессам

Географические признаки

маркеры происхождения, характерные именно для этой популяции

Удмуртская кухня славится **пельменями** — «пельнянь», что значит «хлебное ухо». Их лепили всей семьёй и замораживали на зиму, создавая запас для праздников. **Табани** — румяные дрожжевые лепёшки — подавали горячими к чаю, смазывая маслом. На торжествах пекли **перепечи** — открытые пирожки с картошкой, крупой или творогом. Летом варили густой **овсяный кисель с ягодами или мёдом**. Эти простые, но сытные блюда объединяли семьи и делали трапезу особым ритуалом тепла и гостеприимства.





Легенда об Инмаре

Старики рассказывают, что высоко над лесами и реками Предуралья обитал Инмар – верховное божество удмуртов, властитель неба и хранитель порядка. Его имя звучало в молитвах и песнях, в нём слышали дыхание грозы и свет солнца. Народ считал его грозным судьёй и покровителем, хранящим жизнь от беды.

Мир делился на три уровня: верхний – небесный, средний – людской и нижний – тёмный, где властвовал Кылдысин. На вершине стоял Инмар, управлявший движением солнца и луны, даривший дождь и урожай. Его представляли то седым старцем на облаках, то воином с сияющим копьём, поражающим силы хаоса. Народ верил, что именно он установил законы земли.

Когда тьма пыталась прорваться в мир людей, Инмар вставал на защиту. Сказания описывают его битвы с Кылдысином и слугами: молнии копья разрывали тучи, гром звучал его голосом. В эти моменты люди знали – идёт небесная битва за равновесие, от которой зависит их жизнь.

Но сила Инмара проявлялась не только в грозе. Он милостив к тем, кто чтит традиции и приносит жертвы хлебом, мёдом и молоком. Удмурты собирались в священных рощах, возносили молитвы, делили с богом труд. За это Инмар дарил урожай, здоровье и мир.

Его характер был строгим, но справедливым. Он карал нарушителей, поддерживал честных и почитающих землю. Для народа он – воплощение мудрого правителя, к которому обращаются в час испытаний.

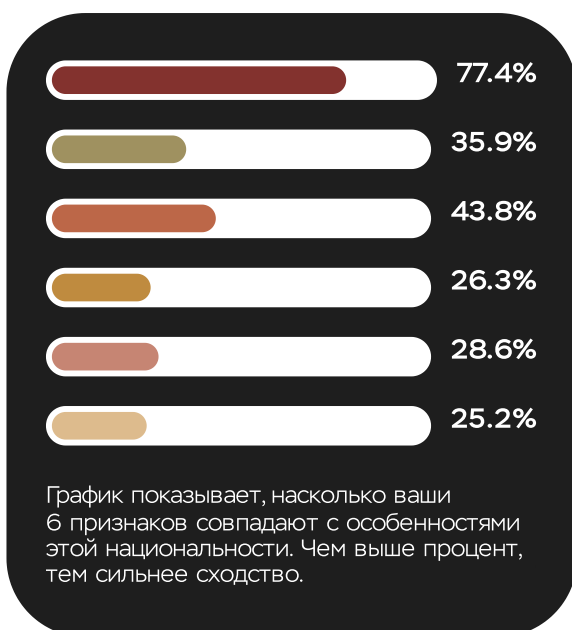
Вера в Инмара переплелась с новыми религиями, но его образ сохранился. В XIX–XX веках этнографы записали молитвы и сказания, где он остаётся главным небесным покровителем. В современной культуре его имя звучит в песнях, литературе и обрядах, напоминая о древних корнях и силе предков.

Символ

По сей день удмурты верят: пока звучит имя Инмара, народ хранит связь с небом и землёй. Его образ напоминает, что истинная сила рождается в гармонии и верности традициям, а небесный свет способен защитить даже в самые тёмные времена.

ВЕНГРЫ

История венгров начинается с **кочевых мадьярских племён, которые в IX веке пришли в Карпатский бассейн и основали собственное государство.** Здесь возникло Венгерское королевство, ставшее важным центром Европы. Страна пережила татаро-монгольское нашествие, войны с Османской империей и вошла в состав Австро-Венгрии, при этом сохранив язык и самобытность. Культура венгров отражена в музыке, танцах чардаш, народных эпосах и великих личностях: от короля Иштвана Святого до поэта Шандора Петёфи и композиторов Ференца Листа и Белы Бартока.



Внешность

особенности пигментации и внешнего облика

Нервная система

особенности эмоциональности, восприятия и сенсорики

Метаболизм

работа обмена веществ и получение энергии

Долголетие

запас прочности и восстановление организма на клеточном уровне

Иммунитет

адаптации к инфекциям и воспалительным процессам

Географические признаки

маркёры происхождения, характерные именно для этой популяции

Венгерская кухня славится насыщенностью и щедростью вкусов. **Гуляш** варили в больших котлах на костре, томя мясо с паприкой, луком и овощами до густого аромата. **Лангош** – пышные лепёшки во фритюре – ели горячими, натирая чесноком и подавая со сметаной или сыром. **Токайские вина** были гордостью страны, их подавали к мясу и десертам на праздничных застольях. **Добош-торт** с карамельной корочкой и слоями крема украшал столы знати и стал символом изысканности. Каждое из этих блюд отражало энергетику венгерского народа и превращало трапезу в маленький праздник.





Легенда об Аттиле

На венгерских равнинах, где Дунай изгибается между степями, до сих пор звучит имя Аттилы. Для римлян он был бичом Божьим, грозой Европы, а для мадьяров — праотец и хранитель истоков, чья тень соединяет прошлое и будущее.

Жил Аттила в век великих перемен. Западная Римская империя рушилась, народы двигались к новым землям, и гуннский союз становился силой, способной диктовать условия целым державам. В этом бурном вихре возник вождь, чья конница достигала Рейна и Италии. Летописи писали, что он чуждался роскоши, сидел на простом троне, ел пищу дружины, но в его взгляде было то, что покоряло армии и города.

Первым подвигом Аттилы стало объединение разрозненных племён. Он сумел превратить кочевников в единую державу, навёл порядок в степях, заключал договоры и требовал дань у империй. Для мадьяров он был не просто завоевателем, а родоначальником, связующим их с миром древних всадников. Сказывали, что он ценил верность выше золота. Он награждал союзников, но был беспощаден к предателям. Народ уважал его за простоту: Аттила жил так же, как его воины, и разделял их тяготы пути. Его имя внушало страх врагам, но в сердцах своих он оставался вождём, которому можно доверять. На равнинах, где свистел ветер и ржали кони, его присутствие ощущалось сильнее всяких крепостей.

Когда пришёл его последний час, степь окутала тайна. Говорили, что Аттилу похоронили в трёх гробах — железном, серебряном и золотом, чтобы отразить его силу, святость и величие. Реку, рядом с которой его предали земле, пустили по новому руслу, и место захоронения исчезло навеки. С тех пор легенда о скрытой могиле только усилила его образ.

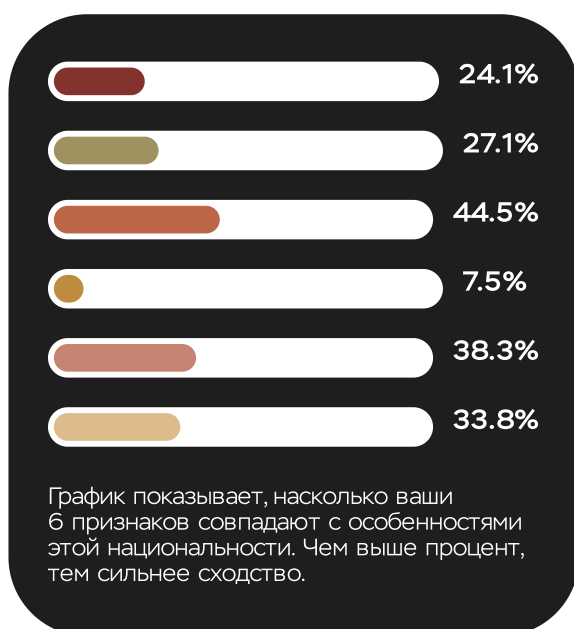
Память о нём жила веками. Поэты XIX века воспевали Аттилу как отца народа, художники и композиторы черпали вдохновение в его образе. Сегодня его имя носят площади и памятники, и в сердце венгров он остался не разрушителем, каким видела его Европа, а символом единства и начала.

Символ

История Аттилы напоминает: сила народа рождается не в стенах дворцов и не в богатстве, а в верности и единстве. Пока в степях звучит его имя, венгры знают — путь их предков не прерван.

ФИННЫ

Финны происходят от финно-угорских племён, обосновавшихся у Балтики и в северных лесах. Их земли долго находились под властью Швеции, а затем России, пока в XX веке Финляндия не обрела независимость. Культура складывалась в тесной связи с природой: озёра и леса были источником пищи и образом в песнях и преданиях. Эпос «Калевала», собранный Элиасом Лённротом, стал основой национального самосознания и вдохновил художников, композиторов и поэтов. Сохранение языка и традиций помогло финнам сохранить самобытность, а её символами стали маршал Маннергейм, композитор Ян Сибелиус и писатель Алексис Киви.



Финская кухня отражает суровый ритм Севера и умение ценить простое. **Калакейтто** — суп из лосося и картофеля на сливках — варили медленно, чтобы блюдо становилось мягким и питательным. **Карельские пирожки** с рисовой кашей на тонком ржаном тесте смазывали смесью масла и яйца, придавая им нежный вкус. **Руислепя** — кислый ржаной хлеб — сушили и подвешивали в избах для длительного хранения. Эти блюда отражали основу северного быта, где каждая крупинка пищи была ценна и превращала трапезу в часть традиции.

Внешность

особенности пигментации и внешнего облика

Нервная система

особенности эмоциональности, восприятия и сенсорики

Метаболизм

работа обмена веществ и получение энергии

Долголетие

запас прочности и восстановление организма на клеточном уровне

Иммунитет

адаптации к инфекциям и воспалительным процессам

Географические признаки

маркеры происхождения, характерные именно для этой популяции





Легенда о Вяйнямёйнене

Среди северных земель, где леса уходят к горизонту, а озёра хранят отражение неба, издавна передают имя Вяйнямёйнена. Для чужеземцев он – просто герой древних песен, а для финнов – хранитель души народа, мудрый певец, чья сила заключена в слове и песне. Его образ напоминает, что истинная мощь рождается не в клинке, а в знании, соединяющем человека с природой и предками.

Говорят, он появился на свет уже зрелым, будто рождённым не матерью, а самим миром. С первых мгновений его голос мог укрощать бури, воздвигать горы и исцелять раны. Вечерами, когда сказители исполняли руны под звуки кантеле, оживал образ старца, чья миссия – защитить Калевалу от врагов и удержать равновесие между светом и тьмой.

Однажды Вяйнямёйнен создал кантеле из челюсти гигантской рыбы и натянул струны из волос девы. Когда он заиграл, птицы спустились с небес, звери вышли из лесов, люди плакали и смеялись, слушая музыку, в которой звучала сама земля. С этим инструментом он совершал подвиги: добывал огонь для людей, соревновался с духами тьмы, участвовал в создании сампо – волшебного источника богатства и удачи. Но его подвиги были не только в битвах. Он учил народ искать силу в знании и жить в мире с природой, где каждый камень и ручей были частью единого порядка.

Вяйнямёйнен не был безупречен. Иногда в нём просыпалась гордость, он мог поддаваться страстям, но именно это сближало его с людьми. Народ понимал: он не бог, а старший друг и наставник. Его оружием было слово, и там, где другие поднимали меч, он поднимал песнь, сильнее клинка.

Символ

Слава Вяйнямёйнена не угасла. В XIX веке Элиас Лённрот собрал руны и создал «Калевалу» – эпос, где мудрый певец стал главным героем. Его имя вдохновляло художников и поэтов, звучало в симфониях Сибелиуса, появлялось в живописи и литературе. Для финнов он стал символом национальной души и самостоятельности.

Рассказывают, что в конце пути Вяйнямёйнен сел в серебряную лодку и отплыл в дальние воды. Но уходя, он оставил людям своё кантеле и обещал вернуться, когда народ опять потребует его голоса. С тех пор его имя звучит как вечное напоминание: мудрость и песня способны хранить народ лучше любого оружия.

КОМИ-ЗЫРЯНЕ

Финно-угорский народ, издавна **живший в бассейнах Вычегды и Печоры**. С XI века эти земли вошли в сферу влияния Новгорода, а затем Московской Руси. Народ сохранил язык, предания и богатый фольклор, где природа выступала главным персонажем. В традициях особое место занимают резьба по дереву и орнаменты, символизирующие гармонию и защиту. Среди значимых фигур – поэт Иван Куратов, основоположник коми-зырянской литературы. Благодаря его творчеству коми-зыряне вошли в письменную культуру, не утратив самобытности.



В быту коми-зырян еда отражала северную суровость и хозяйственную основательность. Главным угощением были **шаньги** – открытые пироги с картошкой, рыбой или творогом, запечённые до золотистой корки. **Кисель из овса** варили густым, почти резаным ножом, добавляя мёд или ягоды. В праздники готовили **студень из мяса**, оставляя его за околицей для застывания на морозе. **Рыбу чаще сушили на ветру** или **коптили** для долгого хранения.

Внешность

особенности пигментации и внешнего облика

Нервная система

особенности эмоциональности, восприятия и сенсорики

Метаболизм

работа обмена веществ и получение энергии

Долголетие

запас прочности и восстановление организма на клеточном уровне

Иммунитет

адаптации к инфекциям и воспалительным процессам

Географические признаки

маркёры происхождения, характерные именно для этой популяции





Легенда о Пере-богатыре

В северных лесах и реках Коми, где Печора несёт воды к бескрайним просторам, а зимы куют волю народа, живёт в сказаниях Пере-богатырь – хранитель зырян, сын простого человека и силы природы, чьи подвиги защищали землю от тьмы. Пере появился на свет в бедной избе у реки, рождённый от союза охотника и духовной силы леса, как гласят коми сказания XIX века. С детства он рос сильным, ловким, с сердцем, полным веры в справедливость; его имя «Пере» значит «первый», и он стал первым среди защитников своего народа.

Он бродил по лесам Коми, сражаясь с нечистой: побеждал Яг-Морта – лесного разбойника-людоеда, крадущего скот и людей, одолевая его копьями и хитростью у реки Ижмы. Пере спасал сёла от злых духов, громил чужь-язычников, нёс справедливость, деля хлеб с бедными и наказывая воров; его палица гремела, как гром, а песни сказителей оживляли дела у костров. Легенда принадлежит коми-зырянам – финно-угорскому народу Республики Коми на севере России, чьи устные предания, записанные в XIX–XX веках, делают Перу символом силы и защиты от степных и лесных угроз.

В битве с полчищами врагов Пере пал героем, но его дух остался в реках и лесах; зыряне верят, что в час беды он вернётся, как вечный страж родной земли.

СИМВОЛ

Образ Пере-богатыря остался светлым и вдохновляющим – силой, что охраняла народ от злых духов и врагов. Он был защитником сёл и лесов, и напоминанием, что истинное мужество рождается в сердце, полным справедливости. В преданиях он живёт как герой народа, чья судьба учит: верность и сила побеждают тьму, даже если путь полон битв.

Его имя сохранилось в устных сказаниях, обрядах и песнях коми-зырян. В XX веке вдохновляло сказителей и поэтов, а сегодня вновь оживает в книгах, на сцене и в фестивалях – как символ стойкости и единства. Для коми он остаётся связующим звеном между древними лесами и современностью, напоминая: величие рождается не только в подвигах, но и в заботе о родной земле.

Так закончилась жизнь Пере, но не его легенда. Она живёт в памяти народа и в каждом шорохе Печоры, реке и сосне, словно богатырь растворился в просторах, чтобы навеки остаться стражем.

МОРДВА

Крупный финно-угорский народ, объединяющий эрзя и мокшу. Предки заселяли Среднее Поволжье, опираясь на реки и плодородные земли. В X–XI веках племена упоминались в летописях, позднее вошли в состав Руси и Московского княжества. Народ сохранил язык и фольклор, тесно связанный с земледелием и природой. **Костюмы украшались бисером и вышивкой с солнечными и земными символами.** Среди знаковых фигур – скульптор Степан Эрзя, поэт Алексей Шарлатов и этнограф Макар Евсевьев. Традиции мордвы живут в песнях, орнаментах и обрядах.



Внешность

особенности пигментации и внешнего облика

Нервная система

особенности эмоциональности, восприятия и сенсорики

Метаболизм

работа обмена веществ и получение энергии

Долголетие

запас прочности и восстановление организма на клеточном уровне

Иммунитет

адаптации к инфекциям и воспалительным процессам

Географические признаки

маркеры происхождения, характерные именно для этой популяции

Мордовская кухня соединяет **традиции эрзян и мокшан**, сохранив разнообразие вкусов. **Курники** – многослойные пироги с мясом и луком – пекут в печи до золотистой корки. **Пирожки «пача»** наполняли картошкой, капустой или ягодами, делая их повседневной едой. **Щи варили на кислой капусте и свиных костях**, томя в печи до густоты. **Каши на молоке** были основой утреннего стола, а к праздникам готовили **уху из речной рыбы** с ароматом костра. Эти блюда наполняли дом теплом, собирали семьи за столом и учили ценить щедрость земли.





Легенда об Ош Пазе

Старейшины говорят, что во времена, когда Поволжье покрывали дремучие леса и свободные реки, явился Ош Паз – небесный отец и творец. Из крошечной капли, принесённой духом с дна океана, он сотворил сушу, вдохнул в неё дыхание и рассеял семена. Он поднял солнце на небо, пустил реки в русла, поселил зверей и птиц, а затем создал людей, поручив им хранить землю и помнить её святость.

Ош Паз был не только созидателем, но и защитником. Когда силы тьмы поднялись из нижнего мира, чтобы поглотить свет, он взял молнии и огонь небесный. Гром расколол горы, буря унесла мрак, и люди поняли: их бог рядом, пока чтят его законы и возносят жертвы.

Но слава Ош Пазы была не только в битвах. Он учил народ жить в согласии: делиться пищей с духами, хранить порядок в доме и на поле. На праздниках ему приносили хлеб, рыбу, мёд, разводили костры, веря: дым и слова доходят до небесного владыки. Люди пели древние песни, водили хороводы, и в каждом звуке звучала его сила и присутствие.

В преданиях Ош Паз являлся мудрым старцем с сияющей, как свет, бородой или грозным воином с копьём-громом. Он помогал охотникам, давал знаки земледельцам, оберегал детей и стариков, но всегда напоминал: уважай землю, и она будет щедра; наруши порядок – и мир станет враждебен.

Самая известная легенда рассказывает, как демоны хаоса пытались затопить поля. Ош Паз вступил в бой: грома раскололи тьму, небеса озарились молниями, и враги в страхе бежали. Каждый рассвет напоминает о его силе, а раскаты грома – о вечной победе.

Хотя Ош Паз ушёл в небеса, его дух остался. Его имя живёт в песнях, одежде и молитвах к свету. Даже сегодня, разводя костры и произнося древние слова, мари́йцы верят: вместе с дымом их голос достигает небесного отца. Весной, когда распускаются листья, говорят: это знак, что Ош Паз благословил землю вновь.

СИМВОЛ

Ош Паз – хранитель порядка и света. Его история напоминает: народ силён, пока чтит гармонию, помнит предков и верит в силу, дарованную с неба.

Веллнесс

Оптимизируйте рацион и физическую активность, опираясь на данные ДНК

Одни легко теряют вес и чувствуют прилив энергии, а другие годами считают калории без результата. Кому-то подходят интенсивные тренировки, а кто-то из-за них хуже восстанавливается.

Почему питание и спорт работают для всех по-разному?

Это определяют особенности вашего организма, заложенные в ДНК.

Отчёт Веллнесс – это основа для вашего персонального плана действий. Он помогает перейти от общих рекомендаций к понятным и применимым решениям:

- ▶ определить подходящий формат питания с учётом особенностей обмена веществ;
- ▶ скорректировать рацион без жёстких ограничений и постоянных экспериментов;
- ▶ подобрать тип и интенсивность тренировок, которые лучше всего подходят вашему организму;
- ▶ выстроить устойчивый режим, который можно поддерживать в долгосрочной перспективе.



Что внутри отчета Веллнесс

Ваш личный маршрут к здоровью, физической форме и устойчивому самочувствию, основанный на данных ДНК.

Физическая активность:

- ▶ какой тип нагрузки оптимален именно для вас: сила, выносливость или скорость;
- ▶ генетические риски травм и скорость восстановления мышц.

Питание:

- ▶ как ваш организм усваивает жиры и углеводы;
- ▶ вкусовые предпочтения: тяга к сладкому, чувствительность к горькому;
- ▶ склонность к перееданию и набору веса.

Здоровье и обмен веществ:

- ▶ индивидуальная реакция на кофеин;
- ▶ склонность к задержке жидкости и отёкам;
- ▶ риски развития зависимостей;
- ▶ способность организма обезвреживать вредные вещества.

Веллнесс помогает перестать действовать наугад и выстроить питание и тренировки в соответствии с вашей ДНК – так, чтобы результат был логичным продолжением понимания, а не бесконечных попыток.

Подробнее
о ДНК-тесте
Веллнесс



«Я годами пыталась похудеть, считая калории. Веллнесс показал, что мой организм плохо сжигает жиры, зато отлично использует углеводы. Я скорректировала питание, добавила силовые тренировки – и наконец увидела результат в зеркале».

Марина, журналист



Нейрогенетика

Узнайте, как ваша нервная система реагирует на стресс и нагрузку

У одних стресс включает режим «действовать», у других – «замирать». Кто-то легко удерживает внимание часами, а кто-то выгорает уже к обеду. Одним нужно больше движения и новизны, другим – стабильность и предсказуемость.

Это не характер и не сила воли. Так работает ваша нервная система.

С отчётом Нейрогенетика вы поймёте, какие генетические особенности влияют на работу вашего мозга и нервной системы, и как именно вы:

- ▶ реагируете на внешние факторы и напряжённые ситуации;
- ▶ восстанавливаетесь после нагрузки;
- ▶ принимаете решения и удерживаете концентрацию;
- ▶ можете поддерживать устойчивое состояние в повседневной жизни.



Что внутри отчета Нейрогенетика

Персональное руководство по вашей нервной системе, основанное на данных ДНК:

- ▶ Эмоции и самоконтроль – как вы регулируете настроение, справляетесь с раздражением и импульсами;
- ▶ Мотивация и решительность – откуда берутся внутренний драйв, склонность к риску и осторожность;
- ▶ Энергия и стрессоустойчивость – как ваш организм отвечает на нагрузку и почему стресс может «выбивать из колеи»;
- ▶ Гибкость мышления – насколько легко вы адаптируетесь к изменениям и переключаетесь между задачами;
- ▶ Социальность – как вы чувствуете себя в общении, где проходят границы комфорта и восстановления.



«После работы я не мог расслабиться, до глубокой ночи листал рилсы и засыпал с трудом. Нейрогенетика объяснил это высокой чувствительностью к стрессу. Я поменял режим и добавил БАДы, рекомендованные с учётом моей реакции на стресс. Уже через две недели напряжение заметно снизилось, я стал быстрее засыпать и лучше высыпаться».

Денис, копирайтер

Нейрогенетика – это ключ к пониманию того, как работает ваша нервная система. Опираясь на результаты этого ДНК-теста, вы сможете выстроить режим дня, работу и отдых так, чтобы быстрее восстанавливаться, лучше засыпать и чувствовать устойчивость в течение дня.

Подробнее о ДНК-тесте Нейрогенетика



Бьютигенетика

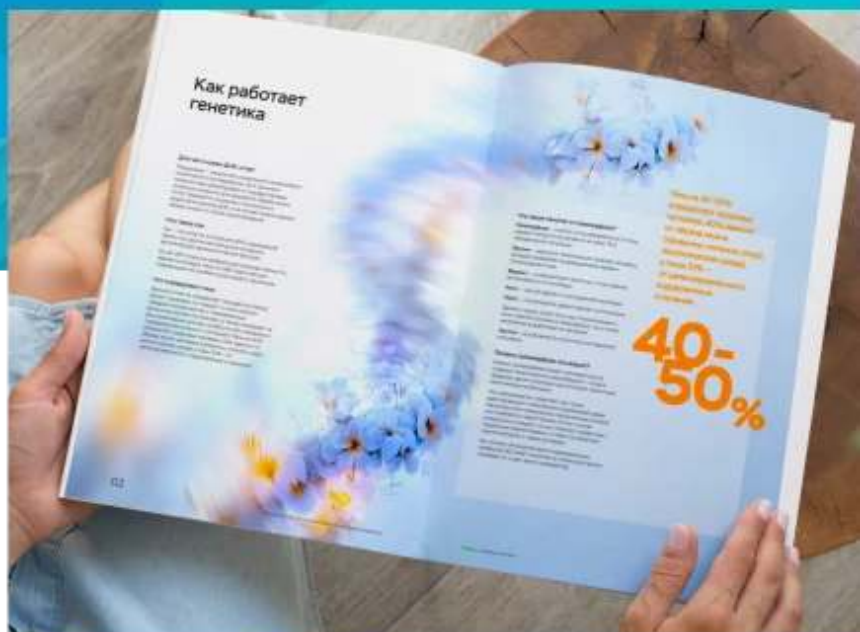
Раскройте
генетический
потенциал своей
красоты!

Скорость возрастных изменений, склонность к воспалительным реакциям, плотность коллагена и чувствительность к ультрафиолету во многом заложены на генетическом уровне.

Когда уход и стратегия красоты опираются на данные ДНК, вы переходите от универсальных решений к персонализированной архитектуре ухода – точной, продуманной и рассчитанной на долгосрочный результат.

Отчёт Бьютигенетика поможет разобраться:

- ▶ какие процессы в коже протекают активнее, а какие требуют поддержки;
- ▶ как особенности синтеза коллагена и эластина влияют на упругость и плотность кожи;
- ▶ как кожа реагирует на ультрафиолет и оксидативный стресс;
- ▶ какие факторы ускоряют возрастные изменения именно у вас;
- ▶ какие подходы к уходу и образу жизни будут наиболее эффективными.



Что внутри отчета Бьютигенетика

Анализ генетических особенностей, определяющих состояние кожи и темпы возрастных изменений.

Кожа и защита от фотостарения:

- ▀ особенности реакции на УФ-излучение;
- ▀ склонность к пигментации и воспалительным реакциям.

Коллаген и упругость:

- ▀ генетические особенности синтеза коллагена;
- ▀ риски снижения плотности кожи.

Антиоксидантная защита и детокс клеток:

- ▀ как организм справляется со свободными радикалами;
- ▀ роль генов в замедлении процессов старения.



«Я всегда ухаживала за кожей — хороший уход, регулярные процедуры, SPF. Но кожа все равно реагировала покраснениями и выглядела уставшей.

Бьютигенетика показал, что у меня снижена антиоксидантная защита. Я добавила антиоксиданты внутрь, пересмотрела уход и усилила защиту от солнца. Через несколько недель кожа стала ровнее, спокойнее, а тон — более свежим».

Анна, маркетолог

Бьютигенетика — это осознанный подход к красоте. Отчёт помогает учитывать индивидуальные особенности кожи и выработать стратегию ухода, которая работает в долгосрочной перспективе.

Подробнее о ДНК-тесте
Бьютигенетика



Нейро- консультант

Ваш ДНК-тест
может общаться!

Персональный Нейроконсультант возьмёт на себя рутину и навигацию, а вы можете спокойно внедрять рекомендации и двигаться к результату шаг за шагом.

Нейроконсультант – это персональный помощник, который синхронизируется с вашим ДНК-тестом и формирует рекомендации с учётом вашей генетики, образа жизни и индивидуального ритма.

- ▶ Рассчитывает КБЖУ
- ▶ Ведёт дневник питания
- ▶ Напоминает о приёмах пищи и БАДов
- ▶ Даёт персональные советы по рациону и образу жизни на основе генетических данных
- ▶ Адаптирует рекомендации под ваш режим дня

Не фантазирует и ничего не придумывает: все рекомендации основаны исключительно на верифицированной научной базе, которой пользуются учёные и генетики MyGenetics.



Работает
с вашим
ДНК-тестом



Общается
текстом
и голосом



Распознает
еду по фото

Используйте
потенциал вашего
ДНК-теста на полную.

Дарим бесплатный
пробный период
по qr-коду.





8 800 500 91 16
mygenetics.ru