

# Красивая ПОЛЯНА

Газета для тех, кто выбирает здоровье и долголетие

## ● НОВИНКИ

### Всем чаем чай!

В травяные лавки Фитоцентра М.В. Гордеева поступила партия из серии элитных российских чаев. Это копорские чаи на любой вкус.

Копорский чай - традиционный русский чай, упоминаемый в старорусских летописях с XII века. Он поставлялся Россией во все страны Европы и был существенной статьей дохода государственного бюджета.

Копорский чай обладает приятным, чуть терпким вкусом с душистым цветочно-фруктовым ароматом, проясняет ум и укрепляет дух человека. Является источником витаминов В и С, макро- и микроэлементов (железа, меди, калия, марганца и др.). Рекомендован для повышения иммунитета и сопротивляемости различным инфекциям, улучшения обмена веществ, укрепления кровеносных сосудов, обладает антиоксидантной активностью, очищает организм при различных интоксикациях, повышает работоспособность.

**Чай с цветками лаванды и травой синеголовника** обладает тонизирующим, спазмолитическим действием, избавляет от страха, головной боли. **Состав:** копорский чай (иван-чай ферментированный), цветки лаванды, трава синеголовника.

**Чай с почками и листьями смородины** является поливитаминным и общеукрепляющим средством. **Состав:** копорский чай (иван-чай ферментированный), почки и листья смородины черной.



**Чай с цветками календулы** обладает противовоспалительным и успокаивающим действием. **Состав:** копорский чай (иван-чай ферментированный), цветки календулы.

**Чай с листьями мяты** помогает при дискомфортных состояниях желудочно-кишечного тракта, снимает спазмы, обладает успокаивающим действием. **Состав:** копорский чай (иван-чай ферментированный), листья мяты.

**Чай с плодами дикого шиповника** является поливитаминным и общеукрепляющим средством. **Состав:** копорский чай (иван-чай ферментированный), плоды дикого шиповника.

**Чай с цветками ромашки** обладает антисептическим и болеутоляющим действием. **Состав:** копорский чай (иван-чай ферментированный), цветки ромашки.

**Способ приготовления:** засыпать чай в заварочный чайник из расчета чайная ложка на чашку плюс ложка на чайник. Залить кипятком и настаивать 5-7 минут. Приятного чаепития!

## ● СЛОВО РЕДАКТОРА

### Наш багаж всегда пахнет травами!



Дорогие друзья! Наступило лето. Где-то вы томитесь от жары, где-то с надеждой поглядываете на затянутое тучами небо, ожидая проблесков долгожданного солнышка. И тем не менее в разгаре пора отпусков, детских каникул. Пора путешествий, смены климата, привычного образа жизни, питания, физической активности. Разрешите напомнить, как лучше формировать вашу зеленую аптечку для того, чтобы своевременно и незамедлительно помочь своему организму бережными силами травяных чаев.

При жаре, для того, чтобы ею наслаждаться, а не потеть и изнывать от духоты, заварите чай "Прохлада", его действие усиливает травяной состав сбитня "Прохлада". Вам будет не так жарко, потоотделение уменьшится, голова станет ясной, появится аппетит и улучшится настроение. Если в жару еще приходится и работать, ваше начальство по достоинству оценит вашу активность. Кто знает, может, еще и премию получите или у вас появятся шансы для карьерного роста. Если же вы предприниматель, то для вас откроется конкурентное преимущество. Вам будет легче

решать насущные вопросы своего дела. Запомните, что перед важной деловой встречей ваши интеллектуальные способности могут усилить чай "Гений", а невозмутимость и спокойствие подарит чай "Стоп-стресс".

Но мы отвлеклись от летней темы. Итак, следующий чай - "Тиреофит" - для тех, кто любит загорать, но на ярком солнышке покрывается сыпью. Этот чай способствует тому, что организм перестанет так бурно реагировать на солнце, и вы сможете утром и вечером появиться на пляже без риска. Однако яркое полуденное солнце может истощить и

самый устойчивый организм. Поэтому правило прежнее - загорать до 10 и после 17 часов.

Если у вас, несмотря на прекрасную погоду, неожиданно повысилась температура, заварите 1-2 чайные ложки сбитня "Прохлада". Обязательно поможет!

Вы переезжаете на новое место, меняете режим питания? Значит, с вами должен быть сбор "Панкреафит", улучшающий пищеварительную активность за счет воздействия на поджелудочную железу; сборы "Вяжущий" и "Слабительный" для употребления по обстоятельствам; сбор "Успокаивающий" - для того, чтобы быстрее войти в режим отдыха. Те, кто испытывает трудности со сном, подберут что-то подходящее из нашей линейки сборов для улучшения сна. И, конечно, не забудьте про "Чудо-масло". Нанесите его на лицо каждый вечер, и вы будете приятно удивлены отзывами знакомых о вашем цветущем внешнем виде после возвращения из отпуска.

У вас наверняка возникает следующий вопрос: а сами Гордеевы пьют эти чаи? Должна ответить вам откровенно: да! Разница лишь в том, что мы сами можем свободно подбирать травяные чаи на все случаи жизни. Поэтому наш багаж всегда приятно пахнет травами!

Юлия ГОРДЕЕВА.

## ● ОТДЫХ ДЛЯ ДУШИ И ТЕЛА

### Жить в лесу, глядеть на воду, любоваться красотой природы...



Какая красивая и добрая природа в Башкирии! С самой ранней весны начинают неугомонные туристы со всего света исследовать наши замечательные края. У каждого места своя легенда, у каждого заповедного уголка свой неповторимый дух. И душа радуется этой откровенной красоте, когда прислушивается к шепоту леса, журчанию ручьев и пению птиц. Одно из самых любимых мест отдыха туристов - берега Павловского водохранилища, расположенного в среднем течении реки Уфы (Караидели). Площадь водохранилища составляет около 116 километров, широко (в некоторых местах свыше 700 метров) оно простирается на 150 километров от Павловки до поселка Караидель. Глубина в некоторых местах достигает 11-12 метров. А какая же красота на берегу: леса, травы, источники, масса зазывных уютных полей! Даже у малоискушенного природой человека возникает желание раскинуть здесь палатку, достать удочку и насладиться безраздельным покоем, который снисходит (просто так, даром!) на любого, кто сумел себе позволить уйти в Природу.

На берегу небольшого залива спрятались уютная база отдыха - "Урман". Много лет радужно принимает она гостей. У причала стоит теплоход, на котором отдыхающих вывозят кататься по воде. Рядом на вечном приколе - другое судно, побольше. Этот "ветеран" на отдыхе сохраняет обаяние старины, навсегда запечатлевшее в себе дух странствий и водных путешествий.

Если вы по причалу выходите на берег, то попадаете в березовую рощу, окруженную соснами. Здесь уютный пляж с песчаным

дном, скамейки, на которых так приятно сидеть, глядеть на воду, ни о чем не думая, просто наслаждаться игрой света на воде, слушать щебет птиц и разглядывать дальний противоположный берег, заросший густым лесом. Тут же у причала построен большой деревянный дом, в котором размещается библиотека. Здесь собираются для занятий, совместных бесед или в часы непогоды, когда ветер или дождь заставляют покинуть огромный круглый стол под открытым небом, где около воды, под сенью деревьев, так приятно погрузиться в атмосферу новых знаний о себе, о травах, о здоровье.

Неподалеку, в березовой роще, раскинулись юрты, в которых прохладно в жару и тепло пасмурным холодным летом. В "Урмане" можно расположиться так, как нравится. Кто-то хочет жить один, господином раскинувшись на широкой кровати, а кому-то уютнее шестером - места всем хватает. Удивительно даже,

насколько хорошо продумали владельцы базы все детали пребывания своих гостей. Решительно распрощались они со стереотипами лесной базы отдыха с минимальным комфортом и предлагают гостям привычные блага цивилизации, поэтому в "Урмане" есть и водопровод, и канализация. В специальном месте сосредоточены умывальня, сауна с душем, а также привычные для городского жителя туалеты.

Проидем выше, по тропинке в лес и выйдем к большой стеклянной веранде. Здесь столовая, в которой три раза в день повар готовит вкусную пищу для отдыхающих. Пообедать одновременно здесь могут 120 человек!

Осматривая достопримечательности, вы найдете и традиционную русскую баню, и площадки для разных игр, и прочее. База расположена в лесу, однако клещей нет, поскольку вот уже несколько лет подряд ранней весной здесь проводят специальную противоклещевую обработку.

Чуть поодаль, на небольшой поляне, можно расположиться палаточным лагерем. А еще дальше виднеются несколько трехкомнатных деревянных домиков - они еще осваиваются хозяевами под прием гостей. В каждом домике - удобные кровати, водопровод, плитка для приготовления пищи, веранда, где отдыхающие могут собраться вечером. Здесь удобства уже привычно деревенские, правда, есть открытая душевая кабина, в которой так приятно в жару омыть себя свежей водичкой.

Мы выбрали это место для традиционных "Посиделок с Гордеевым" не случайно. Хозяева приветливые, место красивое, уединенное. Начались посиделки 17 июня, а продолжаются... до последнего гостя. Мы не торопим вас: вы можете выбрать время и продолжительность пребывания, которые легко впишутся в ваши планы. А мы привезем вас из Уфы на Павловку, оттуда доставим катером на базу. Заранее, по своему желанию, вы сможете выбрать для проживания юрту, домик или палатку. Вас ждет насыщенная программа, которая стартует прямо от Павловки, где группа начнет первый водный переход на базу. Подняв флаг Фитоцентра, наши катамараны, оснащенные моторами, плавно пойдут по водным просторам. А на базе нас встретят радушные хозяева, и начнется тот самый праздник, о котором мечталось весь год.

(Окончание на 4-й стр.)



## ● ПРОВЕРЕНО ВРЕМЕНЕМ

**Связь между состоянием мышечного и кожного покровов человеческого тела и его здоровьем расшифровали еще в древности. Воздействуя на них, врачи успешно лечили многие болезни.**

У разных народов существовали свои способы массажа, порой весьма своеобразные. В российской глубинке, например, костоправ протаскивал заболевшего человека через хомут или протягивал под забором, разминая при этом каждую мышцу и косточку. Возможности воздействия на тело удивляют и поражают воображение. Многовековой опыт предков не забыт и сейчас. И хотя современные методы лечения, далеко не безобидные, почти вытеснили методы народной медицины, в России еще можно найти специалистов, которые без вреда для человека, активизируя защитные силы организма, способны помочь даже при очень тяжелых недугах.

Организм человека создан рационально, в нем все взаимосвязано и взаимозависимо. Тело подчиняется трем законам: равновесие, экономия и комфорт. Человек готов на все, чтобы не страдать от боли. Он будет сгибаться, скрючиваться, уменьшать свободу движений, лишь бы вернуть утраченные ощущения. Правда, за комфорт и равновесие нужно платить повышением энергетических затрат, что проявляется неожиданно накачивающей утомляемостью. Ведь каждая мышца нашего тела рассчитана на строго определенную функцию и при полноценной нагрузке должна хорошо отдыхать, расслабляться.

Как же работает этот механизм? Поверхностную оболочку тела образует одна общая фасция, состоящая из апоневрозов, сухожилий, влагалищ мышц, капсул, плевры, брюшины. Все это полотно натянуто на костную рамку и не выносит растяжений! Если же оно появилось, проявляется и болезненное натяжение, которое вызовет вначале не слишком заметные мышечные напряжения. Внутренние органы также через фасцию связаны с мышечно-костной рамкой. Ее искажение меняет кровоснабжение и иннервацию органов. И наоборот, если орган увеличивает свой вес, объем в случае, например, полнокровия, то этим он вызовет искажение системы фасциальной поддержки и ответные изменения в мышцах.

От степени мышечного напряжения, как известно, зависит интенсивность потребления организмом кислорода. При напряжении мышц возрастает потребность тканей в последнем и увеличивается поток импульсов, идущих от рецепторов мышц, связок, суставов к центральной нервной системе. Именно поэтому расслабление мышц помогает регулировать нервные процессы. Переход от напряжения мышц к расслаблению и снова к напряжению способствует своеобразной гимнастике нервных центров. Переживания, длительные психотравмирующие состояния, потоки негативной информации, особенно на фоне переутомления и физических недугов, провоцируют нарушение деятельности вегетативной нервной системы, мышечного тонуса, осложнения в работе сердечно-сосудистой системы, и все это бьет по железам внутренней секреции и внутренним органам.

Но есть специалисты, способные решить многие из проблем, о которых мы говорим. Представляем вам Юрия Юркевича - врача-невролога, выпускника кафедры неврологии Санкт-Петербургского медицинского университета под руководством доктора медицинских наук А. Скоромца. Он прекрасно владеет методами мануальной терапии: крианосакральной техникой, миоэнергетической, миофасциальной релаксации, висцеральной, психосоматической. Суть воздействия в том, что при растяжении разных частей и всего тела в соответствующих направлениях врач добивается чередования напряжения и расслабления в мышцах. Причем, меняя силу и направление нагрузки, используя различные приемы растяжек и комбинируя их в определенных сочетаниях, он может задействовать многие группы мышц. Все воздействия основаны на естественном движении. Главная цель - устранить искажение костно-мышечной рамки, создать условия для естественной работы мышц, восстановить положение органов и улучшить кровообращение, ликвидировать очаги патологических нервных импульсов.

В каких случаях результат лечения особенно эффективен? Главным образом:

- при последствиях родовой травмы, перинатальной энцефалопатии, гидроцефалии, ДЦП (гидроцефальные формы, особенно при открытой форме);

- при вегето-сосудистой дистонии, нарушении венозного оттока из головного мозга (исключение: острые нарушения мозгового кровообращения и его последствия, наличие бляшек);

- при панических атаках, мигрени, головных болях (если исключены аневризма и опухоль);
- при спазме аккомодации;
- при хроническом гайморите;
- при повышении артериального давления;
- при болях в позвоночнике и при грыжах дисков;

- в случае межреберной невралгии;
- при бронхиальной астме (хорошо лечатся холодная форма и те случаи, когда выявлено большое количество аллергенов); классическая бронхиальная астма на моноаллерген не лечится;

- при дискинезии желчевыводящих протоков (необходимо свежее УЗИ) и всех отделов ЖКТ;
- при нефроптозе.

**К специалисту мануальной терапии Юрию Юркевичу можно записаться на консультацию прямо сегодня. Звоните в Санкт-Петербург, в фитоцентр на ул. Гороховой, 24 по телефонам (812) 314-30-63, 314-45-61.**



# В здоровом теле - здоровый дух, или Волшебная сила мануальной терапии

### Без гимнастики нам не обойтись!

Каждый знает, как хочется потянуться всем телом, пробудившись ото сна. Всем доводилось наблюдать за проснувшейся собакой, которая потягивается от головы до кончика хвоста. Она вытягивает, выпрямляет с напряжением лапы, встряхивается, то есть пробуждает, расправляет, приводит в активное состояние каждую мышцу своего тела. Уставший человек, особенно после долгой сидячей работы, желая побороть утомление и сонливость, с усилием потягивается, зевает, встряхивает голову и уставшими членами, старается распрямиться, вытянуться сильнее. Суть этого явления исключительно важна. При потягивании происходит смена кратковременных мышечных напряжений и расслаблений, что позволяет нам за короткое время полностью отдохнуть и вновь обрести активное рабочее состояние. Таким образом, повышается двигательная активность, улучшается подвижность суставов, происходит быстрое восстановление полноценных движений в случае травм, заболеваний, нервных перенапряжений и стрессовых ситуаций.

Современный городской человек зачастую лишен возможности

**Современный городской человек зачастую лишен возможности полноценно двигаться. И вот для снятия нервного и мышечного напряжения будут полезны предлагаемые нами упражнения. Их можно выполнять в разное время дня: сразу после пробуждения, в обеденный перерыв или перед сном.**

полноценно двигаться. И вот для снятия нервного и мышечного напряжения будут полезны предлагаемые нами упражнения. Их можно выполнять в разное время дня: сразу после пробуждения, в обеденный перерыв или перед сном. Двух-трех повторений вполне достаточно. Помните, что упражнения на растягивание особенно эффективны, когда доставляют нам удовольствие. Делайте растяжки с удовольствием, а значит - на здоровье!

1. Лечь на спину, почувствовать твердую опору. Руки вытянуты вдоль туловища за головой, кисти соединены, ладони раскрыты; ноги вместе, носки оттянуты, голени сведены. Подбородок опущен так, чтобы задняя сторона шеи приближалась к полу. В этом положении важно почувствовать опору тела и одновременно расслабление. Потянуться сначала одной рукой (другая лежит расслабленно), затем другой. Потом поочередно потянуться ногами. Затем переходим к растягиванию позвоночника, постепенно, по сегментам. Спина не напрягается и не выгибается.

*От степени мышечного напряжения, как известно, зависит интенсивность потребления организмом кислорода. При напряжении мышц возрастает потребность тканей в последнем и увеличивается поток импульсов, идущих от рецепторов мышц, связок, суставов к центральной нервной системе. Именно поэтому расслабление мышц помогает регулировать нервные процессы.*

рук за спиной ладонями вниз (можно под пальцами ног, можно на подошвах - кому как удобнее). При выдохе плечи поднять вперед, голову опустить как можно ниже, чтобы спина стала круглой. При вдохе, не расцепляя рук, свести лопатки, голову откинуть назад. Сделать выдох, вернуться в исходное положение. Расслабиться, отдохнуть.

6. Сесть на пятки, сделать вдох. Выдыхая, наклонить туловище вперед, пока грудь не коснется бедер. Руки при этом вытягиваются вперед, ладони на полу. Не меняя положения туловища, потянуть руки по полу вперед. На вдохе вернуться в исходное положение. Расслабиться, отдохнуть.

7. Исходное положение - лежа на спине. Первым и вторым пальцами левой ноги, несколько согнутой в колене, захватить и сжать ахиллово сухожилие правой ноги. Сделать вдох, задержать дыхание. Распрямляя левое колено, с силой потянуть левой ногой правую ногу вниз. Одновременно вытянуть весь правый бок, поднимая и вытягивая за головой правую руку. Голову резко повернуть влево и вверх, выдохнуть через рот. Отдохнуть. Повторить с другой ноги.

8. Исходное положение - лежа на спине. Согнуть правую ногу, положив вытянутую ступню под правое бедро или рядом с ним. Сделать вдох, одновременно с силой потянуть левую ногу и правую руку, вытянутую за головой (левая рука опущена вдоль тела). Некоторое время растягиваться как бы по диагонали: вместе с ногой в одну сторону, вместе с рукой - в противоположную. Медленно выдохнуть, расслабиться. Повторить с другой стороны тела.

После упражнений на растягивание хорошо лечь на спину или на живот, хорошо расслабиться всем телом, успокоить мысли, отдохнуть. После растяжек расслабление должно получаться быстрее и глубже, чем до них.

### И без чая травяного - тоже

Травник Михаил Гордеев разработал чай, которые можно рекомендовать при остеохондрозе, в стрессовых ситуациях, для улучшения кровообращения. Так, чайный напиток "**Гибкость**" полезно употреблять при остеохондрозе. Травы, входящие в его состав, применяются при протрузиях, межпозвоноковых грыжах, остеохондрозах, артрозах крупных суставов, общей скованности, связанных с нарушением водно-солевого баланса, в качестве средства, улучшающего фильтрационную и концентрационную функцию почек и переводящего соли (неорганические шлаки) в растворимое состояние (то есть "выводящего" их из суставных поверхностей). Это корни сабельника, подсолнечника, шиповника, листья березы, трава золотарника, адониса, пикульника, василистника, василька синего, бедреца-камнеломки. Минимальный курс приема - 1-2 месяца.

Другой чайный напиток - "**Стоп-стресс**" - рекомендован при стрессах, неврозах, бессоннице, метеочувствительности, частых мигренозных головных болях, повышенной тревожности. Успокаивает, снимает депрессию, дает чувство комфорта и удовлетворения жизнью. Особенно рекомендуется для худых!

В составе напитка - трава зюзника, дербенника, синеголовника, первоцвета, котовника, душицы, пустырника, корневика лопуха с корнями.

Травы, входящие в состав чайного напитка "**Благодать**", способствуют восстановлению умственной и физической работоспособности. Этот напиток эффективен после пребывания в жарком климате для тех, кто плохо переносит жару, духоту, испытывает ощущения "варености", разбитости, вялости, слабости; при непродуктивном сне, не приносящем бодрости и свежести, при повышенной потливости. Укрепляет нервную систему, добавляет физических сил, повышает умственную работоспособность и настроение.

В составе этого напитка присутствуют листья смородины черной, иван-чая, березы, а также цветки гречихи, трава дербенника, шикши, хвоща, посконника, пастушьей сумки, золотарника.

5. Встать на колени, пальцы ног касаются друг друга, пятки несколько разведены. Сесть между пяток. Сделать вдох и сплести пальцы



## ● В МАСТЕРСКОЙ ХУДОЖНИКА

Сегодня мы ненадолго заглянем в мастерскую замечательного художника Виктора Ивановича Суздальцева. Его знают и любят как певца Природы, человека, который сумел "приручить" капризную акварель. Яркие, сочные работы живописца наполнены энергией добра и тепла, поэтому они нередко покидают родину и "уходят" в частные коллекции.

...Иду по длинному узкому коридору, заставленному рамками. Вдыхаю терпкий запах красок.

- Здесь несколько мастерских, нам дальше, - направляет меня гостеприимный хозяин. - Проходите, пожалуйста. А давайте чайку? Сегодня жарко, а горячий чай утоляет жажду.

На полке замечаю пакетик с травой из фитоцентра. Виктор Иванович перехватывает мой взгляд.

- Это жена травника Михаила Гордеева Юлия гостинец принесла. Она берет уроки акварели. Между прочим, хорошо получается. А с Михаилом я познакомился лет двенадцать назад. Ехали в одном автобусе в Белебеевский район, на Аксаковский праздник. У меня тогда в Белебее и выставка открывалась. Вижу, на скошенном поле синяк. Сказал об этом, а Гордеев не поверил, попросил автобус остановить - он ведь дотошный. Принес растение: "Действительно, синяк, а вы откуда травы знаете?"

А как не знать, я ведь с четырех лет с отцом на пасеке, он потомственный пчеловод. Конечно же, невозможно заниматься пчелами, не зная растений, с которых они собирают нектар. Так что в травах я понимаю. Природой восхищался с детства, умею ее ценить.

Виктор Суздальцев родился за год до войны, в 1940 году, в Оренбургской области. Там лишь весной было красиво, когда цвела сон-трава: из-под снега появлялись желтые, фиолетовые, синие, розовые цветы. А потом все выгорало, лето сухое и жаркое, без ярких красок. Когда семья переехала в Кумертау, будущему художнику исполнилось десять лет. Мальчик был потрясен богатством башкирской природы.

- А рисовать я начал лет в шесть, - вспоминает Виктор Иванович. - Это были танки, пушки, самолеты, которых я отродясь не видел, но о которых слышал в рассказах фронтовиков. В классе знали, что я рисую, и поручили оформлять стенгазету. Помню, в 1953 году, когда страна готовилась к празднованию 7 ноября, я познакомился с профессиональным художником. Он за несколько часов сухой кистью нарисовал портрет Сталина. Я каждую переменку заходил в зал, чтобы

# Его пейзажи исцеляют и дарят радость бытия



### ИЗ ДОСЬЕ РЕДАКЦИИ

**Виктор Суздальцев - заслуженный художник России и Башкортостана. Живописец, монументалист, график. Родился в 1940 году в Оренбургской области. В 1960-1964 годах обучался на живописно-педагогическом отделении Пензенского художественного училища им. К.А. Савицкого. С 1964 по 1969 год преподает живопись и композицию в педучилище. С 1958 года - участник многочисленных российских и международных, в том числе специальных (графика, акварель), выставок. Член СХ РФ с 1989 года.**

**Творческие поездки на Сенеж, Байкал, Камчатку, в Вологодскую область и другие места. Дипломы II и III Международных Биеннале графики "Белые Интерночи" (в 2004 и 2006 годах в Санкт-Петербурге).**

**Работы находятся: ХМ им. М.В. Нестерова (Уфа), Тюменский МИИ, Курганский областной ХМ, Ирбитский МИИ (Свердловская обл.), Чувашский ГХМ (Чебоксары), Национальный музей Ливана, художественное училище им. К.А. Савицкого (1964).**

посмотреть, как он работает. А потом сбегал домой - мама как раз в тот день пекла блины - попросил у нее несколько штук и принес художнику. Тот с удовольствием съел, потому что никто вкуснее моей мамы блинов не пек и не печет. Потом спросил: "Тебе интересно? Хочешь художником стать?". Я кивнул. Так мы и познакомились. Аркадий Николаевич Васильев стал моим первым учителем. Сам он был очень хорошим художником, окончил Одесское художественное училище, но был репрессирован и сослан за рассказанный анекдот. Несколько лет, до смерти Сталина, жил в тяжелейших условиях. Подготовил Аркадий Николаевич меня хорошо, и я без труда в 1959 году поступил в Пензенское художественное училище, сразу на второй курс. Почему не поступил после школы? По законам тех лет пришлось сначала три года на производстве отработать.

Выпускник Пензенского училища Виктор Суздальцев стал преподавателем другого училища - Уфимского музыкально-педагогического, где работал до 1969 года. Среди его учеников того периода - известные сегодня художники Сергей Краснов, Николай Пеганов, Рафаэль Салимгареев и другие. Несмотря на нехватку времени, он много писал, чаще акварелью. В то время отношение у "мэтров" к этой технике было, мягко говоря, снисходительное, поэтому пробиться куда-либо с акварельными работами не удавалось. В годы активного строительства коммунизма акварель, как пишет уфимский искусствовед Ирина Оськина, мало

подходила по своей природе для роли идеологического рупора. Тогда требовалась "живопись, оптимистичная по духу, отражающая романтику будней и новостей".

- В 1969 году я сделал выставку на теплоходе, который шел до Москвы. Теплоход останавливался в разных городах, экспозиция пользовалась успехом, люди оставляли добрые отзывы, - вспоминает мастер. - И привез я оттуда немало новых работ. Показал Борису Домашникову, Александру Бурзянцеву, и они посоветовали сделать выставку в Уфе, в малом зале Союза художников. Я к тому времени уже ушел из училища, работал в художественном фонде Союза художников республики. Начал уже было развешивать работы, но тут пришел председатель Союза художников Рашид Нурмухаметов и довольно жестко сказал, что никакой персональной выставки не будет.

Не позволили Виктору Суздальцеву развесить работы и в художественном фонде. И только в 1984 он впервые принял участие во Всесоюзной выставке акварели, а в 1985 году состоялась его первая персональная выставка.

Открываю буклет живописца и читаю высказывание художника, вынесенное эпитафией: "Акварель - одна из самых живописных техник не только для профессионала, но и для художника-любителя. Она не всем открывает свои секреты. Тот откроет для себя яркий и прозрачный мир акварели, кто долго и терпеливо работает в акварели и любит ее по-настоящему. Чистый цвет на белой бумаге, как музыка органа, настраивает человека на чувственные переживания".

Красиво сказано. И очень точно. - Виктор Иванович, у вас есть серьезные портретные работы, но их не так много. Почему же все-таки пейзаж? - спрашиваю.

- Мне чаще всего именно природа навевает разные состояния души. Пейзажей можно написать много, память у меня отличная, могу увиденную "картинку" сфотографировать, а потом уже в городе, в мастерской, написать. Но природу нельзя просто копировать. Картина получится, будет жить, если ты испытаешь особое состояние, переживешь какую-то эмоцию, а затем все это вдохнешь в работу. Расскажу про один из таких моментов. Бежал как-то на лыжах за зайцем (я ведь охотник и рыбак). Бежал не ради того, чтобы подстрелить, нет. Было это где-то под Улу-Теляком. Зима, красиво, но за душу не трогает. Вдруг

будто позвал кто-то. Обернулся и увидел пронзительно зеленое небо, синие горы и розовое поле. Я был ошеломлен и замер на несколько минут. Стоял, словно вкопанный. Потом прибежал в дом, достал этюдник и тут же написал, как чувствовал. Думал, домой приеду, напишу акварелью. И что вы думаете? Этюд пять лет лежал. А однажды пришел в мастерскую и за три часа холст написал. Да что рассказывать, надо вам работы показать!

Иначе как озарением это не назовешь. Впрочем, художник и не скрывает, что когда уходит с головой в работу, он попадает под некий "канал". Это особое измененное состояние творческого человека, когда работа "идет". Проще говоря, вдохновение.

И невозможно не упомянуть об акварелях, рассказывающих о силе наших лекарственных трав: дягили, дербеннике, татарнике. Омытые росой и дождем, согретые солнцем,



Пока картины стояли, отвернувшись к стене, они молчали. Художник начал вытаскивать одну за другой работы, и они "заговорили" на разные голоса. Утренний лес наполнил мастерскую птичьими трелями, им вторил звон весеннего ручья. Осенние листья сухо шелестели, снег скрипел на морозе...

Кажется, в палитре художника отсутствуют мрачные краски и его настроение всегда позитивное. Даже если это грусть, то она легкая и светлая, как утренняя дымка. Недаром один из посетителей мастерской, посмотрев картины, забрал сразу... тридцать. Он сказал, что они пробуждают любовь к жизни, желание сделать что-то хорошее.

Я долго смотрю на акварель "Свежий ветер весны". Высокая синяя гора еще покрыта снегом, ветви берез отливают сиреневым, на земле появились проталины... Воздушная, красивая работа, наполняющая душу волнующим предчувствием.

- Такую весну я увидел в Бурзяне. Работа два года стояла, а потом, когда наступил момент, я написал ее буквально за два часа.

получившие из земли силу свою, они щедро делятся ею с людьми.

Виктор Иванович Суздальцев, несмотря на зрелый возраст, очень мобильный человек. Сегодня он с пчелами, завтра на охоте или рыбалке, послезавтра еще где-то. Частенько собирает своих коллег из разных городов и весей на пленэры. Работают с раннего утра до позднего вечера, варят в общем котелке кашу. В эту команду мастеров иногда попадают особо везучие студенты.

- Молодежь учится у нас, а мы у них, и в этом суть жизни, - считает Виктор Суздальцев.

- А какими качествами нужно обладать, чтобы стать настоящим художником?

- Нужно любить этот род занятий и не лениться. А самое главное - доводить каждую работу до конца.

Так просто и одновременно сложно. Но в этом истина.

**Олеся ЛУГОВАЯ.**

**НА СНИМКАХ: Виктор Суздальцев и Юлия Гордеева; картины Виктора Суздальцева "Татарник" и "Ирмель. Перед бурей".**





## ● ЛЕЧИМСЯ С УДОВОЛЬСТВИЕМ

# Наполним жизнь целебным ароматом...

**Сегодня мы поговорим о способе лечения и профилактики, который был известен издавна. Это ароматерапия - метод использования эфирных масел, способствующий восстановлению здоровья, дееспособности и поддержке многих жизненно важных функций организма.**

Что же такое эфирные масла? Это огромная группа биологически активных веществ растений, получаемая путем дистилляции или прессования. Надо сказать, что состав эфирных масел чрезвычайно сложен. Например, масло лаванды содержит более двухсот различных углеводородных соединений, поэтому искусственным путем получить его невозможно.

Человечество использовало эфирные масла еще в глубокой древности. В древнем Египте продукты, их содержащие, применяли для мумификации тел умерших, благодаря чему мумии сохранялись тысячелетиями. Также египтяне умели готовить на их основе косметические средства. Жрецы ароматизировали воздух храмов для воздействия на психику прихожан. На протяжении многих веков эфирные масла в основном использовались в косметике.

В конце XIX века ученые стали проявлять интерес к эфирным маслам как к средству борьбы с особо опасными инфекциями, например, с сибирской язвой. В XX веке во Франции были проведены масштабные исследования противомикробной активности почти двухсот эфирных масел, среди которых двадцать одно обладало наивысшей противомикробной активностью. В 70-е годы XX века французские врачи стали использовать эфирные масла для борьбы с тяжелыми инфекциями, вызванными микробами, устойчивыми к действию антибиотиков. Сейчас они используются во всем мире и как косметические, и как лечебные средства. Многочисленные экспериментальные работы дают основание говорить о широчайшем спектре их влияния на функции всех органов и систем организма, включая центральную нервную систему. Специалистами разработаны простые и безопасные способы применения эфирных масел, позволяющие использовать их в быту, в основном с профилактической и оздоровительной целью. Ниже я представлю краткую характеристику наиболее доступных и употребляемых в нашей стране эфирных масел.

**Эфирное масло сосны**, больше известное нам под названием "скипидар". Издавна применяется в России. Вероятно, многим памятен с детства запах скипидарной мази, с помощью которой

лечили острые и хронические бронхиты. Масло обладает мощными противомикробными свойствами, способствует расширению капилляров кожи. Данное свойство использовал в своих ваннах А. С. Залманов. Аналогично по действию эфирное масло пихты.

**Эфирное масло лаванды** оказывает противомикробное, стимулирующее иммунитет, инсектицидное, противопаразитарное и успокоительное действие.

**Эфирное масло эвкалипта** оказывает бактерицидное, антиоксидантное, глистогонное, онкостатическое действие. Широко используется при воспалительных заболеваниях различной локализации.

**Эфирное масло шалфея** оказывает противомикробное, тонизирующее действие, регулирует менструальный цикл.

**Эфирное масло Melissa** обладает успокоительным, легким снотворным действием, а при укусах насекомых снимает зуд.

**Эфирное масло розмарина** обладает тонизирующим и стимулирующим действием нервной системы действием, а также антиоксидантным и противомикробным.

**Эфирное масло лимона** активизирует вегетативную нервную систему, стимулирует иммунитет, повышает тонус вен, является глистогонным средством.

**Эфирное масло апельсина** действует как антидепрессант, обладает антисептическими свойствами, способствует повышению иммунитета.

**Эфирное масло базилика** обладает противомикробными свойствами, улучшает память, восприятие, внимание.

**Эфирное масло бергамота** работает как антидепрессант и противомикробное средство.

Есть немало способов использования эфирных масел.

Довольно модно стало ароматизировать помещения. Для этой цели используется аромакамин, или лампа. В чашу камина наливают воду, капают 5-10 капель эфирного масла, а под чашей зажигают свечу. При испарении эфирного масла происходит санация воздуха, что снижает риск развития заболеваний органов дыхания. Аналогичным способом, но без свечек, применяют ароматизаторы. На кусочек ватки или салфетки наносят несколько капель эфирного масла и

помещают в медальон. Постоянная экспозиция эфирного масла защищает от инфекции. На Западе, особенно в Англии, очень популярен сегодня ароматический массаж. Для этой процедуры предварительно готовят необходимый состав: 15-20 капель эфирного масла или композиции эфирных масел добавляют в 50 миллилитров одного из базовых растительных масел-носителей (оливковое, миндальное, соевое, подсолнечное и другие). Хранят состав в холодильнике в посуде из темного стекла, используют по мере необходимости.

Хороша общая ванна с эфирными маслами. Какое-то одно масло или композиция из нескольких в количестве 10 капель смешивается с 1 столовой ложкой молока, кефира или соли (в противном случае масло будет плавать по поверхности воды). Этот состав выливают в наполненную водой ванну, время приема - 15-20 минут.

При работе с эфирными маслами нужно помнить о том, что их нельзя наносить на кожу и слизистые оболочки в неразведенном виде, так как можно получить ожог (в лучшем случае - раздражение). Эфирные масла хорошо растворяются в растительном масле и в 90-96-градусном спирте. Аллергических реакций, как правило, не бывает, поскольку они не содержат белковых молекул, но при высокой концентрации в смесях для ингаляций или для массажа могут вызывать раздражение дыхательных путей и провоцировать кашель.

Всегда следует помнить и об индивидуальной переносимости. Эфирные масла применяются отдельно или в виде композиций, составленных по определенной рецептуре с учетом основного действия каждого из них. А мы предлагаем вашему вниманию три композиции, разработанные автором статьи. Это смеси эфирных масел "Будьте здоровы!", "Спокойной ночи" и "Ясный ум". Косметическое средство "Будьте здоровы!" предназначено для ароматизации жилых помещений, ароматизатора и приготовления смеси для массажа.

В его составе эфирные масла пихты, лаванды, шалфея, эвкалипта, иланг-иланга.

Для ароматизации помещений 10 капель средства надо смешать со столовой ложкой воды, затем выливают смесь в чашу аромалампы (аромакамина) либо капают на ткань или бумагу, которую кладут на батарею центрального отопления. Экспозиция - не менее 20 минут.

В ароматизатор помещают кусочек салфетки или ватки с 2-3 каплями смеси эфирных масел.

Для приготовления состава для ароматического массажа 5 капель смеси добавляют к 10 миллилитрам масла-носителя.

Можно данную смесь использовать и для ингаляций. Для этого в 300-500 миллилитров горячей воды капают 2-3 капли данной смеси и ингалируют пары в течение 15-20 минут при условии хорошей переносимости. Возникновение раздражающего кашля требует уменьшения дозы или прекращения процедуры. Данная смесь защитит от всех воздушно-капельных инфекций. Кроме того, смесь "Будьте здоровы!" можно использовать и для санации наружных половых органов женщины, для этого нужно наносить 2-3 капли на прокладку.

Смесь эфирных масел "Спокойной ночи" предназначена для ароматизации спальни, общих ванн или ароматического массажа. В ее составе эфирные масла Melissa, лаванды, лимона.

Для общих ванн 10 капель смеси эфирных масел растворяют в 1 столовой ложке молока или кефира и выливают в ванну с водой температурой 36-38 градусов. Ванну принимают перед сном в течение 15-20 минут.

Противопоказаний к применению нет.

Состав "Ясный ум" предназначен для повышения умственной работоспособности. Используется для ароматизации помещений, ароматизатора и ароматического массажа. В составе эфирные масла розмарина, базилика и грейпфрута.

Все вышеупомянутые композиции хранятся во флакончиках из темного стекла в темном месте. Это действительно средства на каждый день. То есть они должны быть всегда под рукой, хотя пользоваться ими нужно по потребности. Они совместимы с любыми лекарственными препаратами, в том числе растениями и сборами из них. Тем не менее нужно всегда помнить об индивидуальной переносимости. Если аромат масла или композиции вам не нравится, применять средство не нужно, поскольку сам организм его отвергает. Однако следует сказать, что переносимость эфирных масел - явление очень редкое. Считаю, что эфирные масла - это еще один стратегический резерв человека для сохранения работоспособности и здоровья.

**Юлия КОРШИКОВА, фитотерапевт (Москва).**

## Жить в лесу, глядеть на воду, любоваться красотой природы...

(Окончание. Начало на 1-й стр.)

Утро начинается с разминки, ежедневных занятий и экскурсий с травниками, путешествия на катамаранах, катере, теплоходе. В том числе мы планируем и "робинзоновские" вылазки, когда группа высаживается в любом понравившемся ей месте и целый день (а то и два!) проводит в дикой чаще, среди трав и цветов, где поджидают всякие необыкновенности и радости вольной жизни. Вам помогут обустроить лагерь, очаг, правильно поставить палатку, организуют походную баню на берегу. Для мальчишек и девчонок это прекрасная возможность познать новый мир, проявить таланты и способности во всем. Они смогут найти по подсказке травку для пищи, примут участие в разведении костра, ловле рыбы и ее копчении, в строительстве бани. А еще это прогулки по глади водохранилища, вылазки в потаенные уголки леса, хранящие свои травяные тайны. Мы поможем их раскрыть.

Наши давние друзья, с которыми мы неоднократно встречались не только на приеме в фитоцентрах, но и на посиделках в предыдущие годы, наверняка подтвердят, что один из самых интересных моментов - это организация питания. Мы много писали и рассказывали вам о принципах рационального питания по Гордееву. Кормить в нашем лагере будут именно по этой системе, и значит, у вас есть шанс на себе проверить все ее достоинства, так же, как и вкус деревенских натуральных продуктов, на которых будет основано меню.

Каждый из отдыхающих встретится с фитотерапевтом. Травяной чай вам будут готовить на утро, день и вечер. Дополнительно вы узнаете, как хорошо и гармонично можно дополнить дикорастущими растениями свой рацион. Днем вас ждут увлекательные экскурсии, во время которых лекционный материал усвоится на практике. Вы соберете не только гербарий, но и травы, которые, высушив здесь же, возьмете домой. Вечера же будут наполнены традиционными разговорами, пением, играми, костром, баней.

В числе приглашенных гостей базы будет Юрий Владимирович Юркевич, о котором вы можете прочитать отдельный материал в этом выпуске газеты. А если коротко: это скромный обаятельный человек, не только профессионал своего дела, но также знаток и практик китайской медицины. А ведет программу знаменитая в Уфе Татьяна Антипина - неутомимый организатор туристических мероприятий, паломнических поездок, светлая и восхитительно красивая женщина. У нее масса достоинств, ее обожают дети, которых она оздоравливает, занимаясь с ними на основе упражнений из йоги. Вечером - песни у костра и копченая свежеевыловленная рыба.

С нами по соседству будут жить ребята из православного детского лагеря, который традиционно в этом месте устраивает отец Александр, священник из Бедеевой Поляны. В прошлом году под его началом был установлен поклонный крест на вершине одной из скал, составляющих композицию "Двенадцать апостолов" на берегу как раз напротив базы "Урман". Туда также запланирована экскурсия. А рядом есть деревенька, где продается мед. Пасеки в этих краях уникальны по собираемому пчелами меду, и знатоки обязательно оценят его вкус.

Итак, у вас есть возможность отдохнуть душой и телом и зарядиться энергией на весь год, познать себя и найти хороших друзей. Ждем вас!

**Юлия ГОРДЕЕВА.**

Офис: Республика Башкортостан, Уфимский район, село Русский Юрмаш, тел. (347) 275-28-67

Сайт: [www.travogor.ru](http://www.travogor.ru)

E-mail: [contact@travogor.ru](mailto:contact@travogor.ru)

Республика Башкортостан, г. Уфа

- ул. Колпинская, 1; тел. (347) 281-94-31
- ул. Мира, 4; тел. (347) 242-59-53
- пр. Октября, 18/1; тел. (347) 223-45-41
- ул. Кувыкина, 16/2; тел. (347) 256-15-88

## МЫ ЖДЕМ ВАС ПО АДРЕСАМ:

Республика Башкортостан, г. Стерлитамак

- ул. Худайбердина, 122; тел. (3473) 43-32-67

Республика Башкортостан, Нуримановский район, поселок Красный Ключ

- ул. Матросова, 35; тел. 8-962-52-02-100

г. Москва

- ул. Тверская, 12, строение 7; тел. (495) 629-94-49

- Ленинградский пр., 26, корп. 1; тел. (495) 614-43-75

- ВВЦ, павильон 71; тел. (495) 974-63-62

г. Санкт-Петербург

- ул. Гороховая, 24; тел. (812) 314-30-63, 314-45-61

г. Магнитогорск

- ул. Ленина, 55; тел. (3519) 22-31-11

г. Екатеринбург

- ул. Луначарского, 181; тел. (3432) 86-18-96

г. Зеленоград

- микр-н 18, корп. 1801 Б; тел. (499) 733-11-00