

Красивая ПОЛЯНА

Газета для тех, кто выбирает здоровье и долголетие

● НОВОСТИ

Для тех, кто спать не хочет

В числе новой продукции, которая появилась в аптеках фито-центров, есть замечательный напиток "Сон-4".



Травы, входящие в состав этого чая, рекомендованы для быстрого засыпания в случаях, когда спать надо, а желания нет. Особенно он рекомендуется людям с умственной нагрузкой во второй половине дня, со сменным графиком работы. Можно и детям.

В составе напитка трава астрагала и первоцвета. Принимать его следует постоянно до нормализации сна. Важно выполнять рекомендации по организации сна (см. www.travogor.ru).

Подушечка-раздушечка...

Можжевельная подушка - замечательный подарок близким и друзьям к Новому году.

Подушка, наполненная веточками и стружкой можжевельника, - великолепное средство для ароматизации и дезинфекции помещений. Выделяемые фитонциды оказывают ярко выраженное бактерицидное, противовирусное и антисептическое действие, являясь природным стимулятором иммунитета. Волшебный аромат можжевельника снимает усталость, головную боль, успокаивает нервную систему, улучшает сон, помогает при упадке сил.

Для того, чтобы произошло чудо, достаточно держать подушку в комнате.

● СЛОВО РЕДАКТОРА

Будьте бдительны!

Вот такое пожелание адресуем мы своим многочисленным друзьям, пациентам и соратникам в новом году! Сохраняйте бдительность по отношению к самим себе: к своему самочувствию, настроению, мыслям. Во что бы то ни стало берегите свой внутренний мир от возмущений, лелейте в себе тишину и безмолвие чувств.



Пусть мысли ваши плавно текут к цели, а не шарахаются из стороны в сторону. Пусть не отражаются на вашем настроении случайно залетевшие страхи и тревоги. Справляйтесь с ними отважно и смело, силой любви и мудрого отношения к жизни. Оставляйтесь

щедрыми на доброе слово, помогайте тем, кто впал в зависимость от информационного мусора. Искореняйте в себе невежество в отношении здоровья, питания, человеческих отношений. Знающий - вооружен, делающий - спасен.

Сколько судеб поломано и сколько горя испытано из-за нашего собственного безрассудства! Сколько побед одержано преодолением себя, тяжким трудом отказа от привычных стереотипов поведения, бессмысленного следования случайным собственным мыслям, настроениям, эмоциям: гневом, алчности, страхам, обидам. Храните себя, очищайте и развивайте. Во всех направлениях - и телесном, и духовном. Оздоровливайтесь!

Есть мудрое изречение: сначала можно помочь Словом, затем травами и только потом медикаментозным или хирургическим лечением. Не забываете его. Ведь как часто вы обращаетесь за травами уже после того, как обрушили свой организм массивной атакой фармацевтической бомбардировки или лишились кусочка

собственной плоти. Вы приходите к нам за травами, не понимая их и нашей роли. Вы думаете, что мы расскажем и преподнесем вам чудодетскую траву, которая вмиг исправит ваш организм, наладит его функции, избавит от болезней. Вы не хотите слушать правдивый рассказ о себе - о том, как вы кидаете в свой организм несъедобные продукты, как надрыгаетесь на работе, как мучаетесь, но не можете и не хотите расстаться со своими привычками. Как не можете наладить свои отношения в семье, обрести любовь к своим самым близким - детям, родителям.

Мы точно знаем свое место. Оно между Словом и радикальными методами лечения. Травы быстро и мягко помогают устранить разлад в организме, исправить физиологические особенности, отражающиеся на характере, предохранить от вредных воздействий внешней среды. Как легко помочь человеку, который привык слышать, слушать и исполнять Слово! Он ему не сопротивляется. Он его анализирует и, если находит совет разумным, раз и навсегда меняет привычки. В этом проявляется цельность человека: соответствие мыслей и поступков, последовательность действий, отсутствие импульсивности. Такой человек, если ему надо, попросит дополнительных объяснений, он попробует, понаблюдает за собой и, если результат успешен, обновит уклад своей жизни. Такие люди не загоняют себя в безлесье. Их девиз: "Рцы Слово твердо!"

Так приходите же к нам оздоравливаться. Мы подберем травы, способствующие укреплению тела, силы мысли, прохождению через разные этапы жизненного цикла: подростковый возраст, создание семьи и рождение детей, период трудовой активности или созревания мудрости. Мы научим вас правильному питанию, организуем ваш сон. Новые привычки и травы смягчат для вас удары судьбы, поспособствуют сохранению физических сил и умственной работоспособности, необходимых в более позднем возрасте для благороднейшей из задач - становления собственной мудрости. Как же эта мудрость нужна вашим детям и внукам! Откуда еще они могут научиться жизни, как не от вас, дорогие бабушки и дедушки! И если вы копите свой капитал мудрости и праведности, то будьте уверены, что это самый главный и бесценный подарок своим потомкам.

Конечно же, мы открыты и для тех, кто приходит к нам как к последней надежде поймать уплывающее здоровье. Мы стараемся. Но мы не можем вам помочь, если вы слышите только себя, не уверены в травах и не желаете слышать Слово. Тогда вас и нас ждет разочарование. А ведь мы так хотим вам помочь! Пожалуйста, дайте нам этот шанс! Да, придется менять практически все в своей жизни, безжалостно устранять из нее пренебрежение к телу и духу. Это трудно, но дорогу осилит идущий, и именно идущему в правильном направлении помогает Бог!

Конец года мы проведем в Серафимо-Дивеевском монастыре, постом, молитвой и трудом исправляя себя и убирая наносное из нашей собственной жизни.

Скоро мы будем праздновать Рождество Христова! Давайте готовиться к празднику, трудясь над созиданием и возрождением своей личности.

**С искренней любовью
к нашим читателям,
Михаил и Юлия ГОРДЕЕВЫ.**

● ИЗ ПИСЕМ «КП»

Моя дочь Аленка учится во втором классе. Летом мы всей семьей провели один замечательный день в Красном Ключе, в гостях у Михаила Викторовича и Юлии Михайловны Гордеевых.

Щедрый дядя Миша подарил девочке массу впечатлений. Она качала в гамаке котят, кормила кроликов, индюков, пила деревенское парное молоко и угощала им ежика, который забрал в огород. Впервые в жизни увидела всемирно известного источника Красный Ключ, купалась в реке Уфимке, растапливала печку. Все это произвело неизгладимое впечатление на девочку. Когда осенью на уроке учитель попросила ребят нарисовать самый счастливый день летних каникул, Аленка нарисовала травника дядю Мишу, цветы, яркое солнышко и себя.

Позже в ее альбоме появился ежик с разноцветными колючками.

Очень важно, чтобы маленький человек с самого раннего детства бережно относился к природе. Я рада, что Алена уже в таком возрасте - вполне осознанный эколог. Когда мы отправляемся летом на реку на своей моторной лодке, прежде чем купаться и отдыхать, Алена вместе со своим папой чистят участок берега от мусора. Мусор мы затем увозим в город и выбрасываем в контейнер. Этим летом Алена увидела промокшую стрекозу, которая не могла взлететь. Она аккуратно положила ее на сухой листик, чтобы та просохла. А в августе мы были в гостях на даче и Аленка

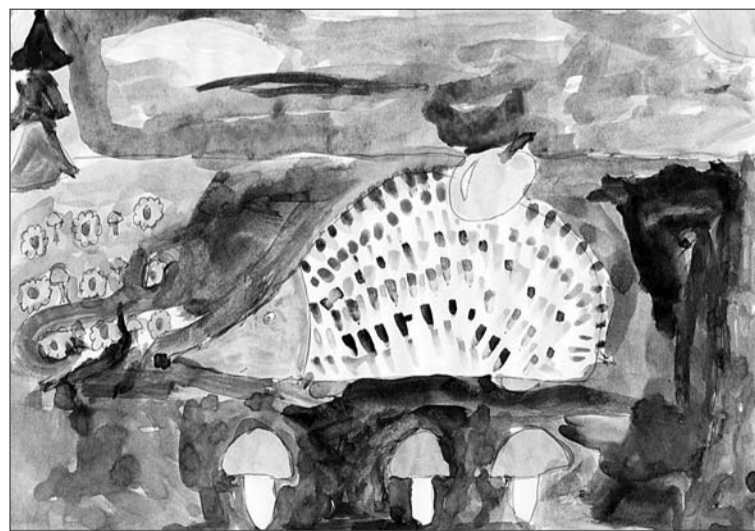
Про стрекозиные крылья, разноцветного ежика и доброго дядю Мишу

познакомилась с соседской девочкой. Катя поймала маленькую ящерицу, посадила в ведро и держала там. Алена уговорила свою новую подружку, чтобы та пленницу выпустила.

В последнее время дочка сильно загружена. Вот уже третий год занимается в изостудии, осенью самостоятельно записалась в секцию акробатики, а затем в театральную студию. Вообще она мечтает стать художником, писателем, и... конструктором ракетных двигателей, поэтому дома проводит

всевозможные опыты. То смастерит из старого игрушечного фортепиано и сломанного диктофона "преобразователь звука", то банку кофе "отправит" в морозильник на два дня, чтобы посмотреть затем, что из этого выйдет. То на обоях в ее комнате появляется "на-скальная живопись".

Нам, родителям, доставляет истинное удовольствие учить детей тому, что умеем сами. Но и дети нас многому учат: терпению, мудрости, добру. Важно их слушать и слышать. На



днях, например, дочь выдала такую мысль: "Почему многие взрослые говорят о конце света? Они его хотят, что ли? Если будут все время говорить, все так и случится. Надо говорить о хорошем".

Бывают грустные дни, когда Аленка заболевает. Болезнь проходит коротко, но бурно. Дочка очень любит пить отвары трав с ягодами. А однажды она исцелилась... сухариками. Это были гостинцы от Матронушки, из храма, куда привозили частицу мощей святой старицы. Аленка съела

горсть ржаных сухариков и... через полчаса выздоровела, будто ничего и не было. Она верила, что добрая Матрона, с образом которой она довольно часто разговаривает, оставшись наедине, ей помогает. И слава Богу!

Сегодня вся наша семья поздравляет чету Гордеевых, сотрудников Фитоцентра, читателей "Красивой поляны" с Новым годом и Рождеством! Пусть близкие люди вас всегда радуют, а в душе царят любовь и мир.

С уважением, Татьяна.

● МНОГАЯ ЛЕТА!



«Две пятерки - словно два крыла...»

В сентябре Михаилу Викторовичу Гордееву исполнилось 55 лет.

Это событие широко отмечалось в Уфе 21 сентября. С утра в актовом зале Республиканского научно-технологического и информационного комплекса "Баштехинформ" состоялась научно-практическая конференция по фитотерапии с участием ученых из Москвы, Башкирского государственного медицинского университета, сотрудников Фитоцентра. А затем, после перерыва, прошло торжество в честь юбиляра.

...В фойе гости праздника с интересом разглядывали красочный стенд, посвященный виновнику торжества и... природе Башкирии. А они неотделимы, Гордеев и природа. Для того, чтобы стать таким, какой он есть сейчас, Гордеев побывал в разных уголках республики. Это и работа в Башкирском государственном природном заповеднике, и многочисленные поездки в составе научных экспедиций. Михаил Викторович научился разговаривать с травами, научился их понимать, и они в благодарность за это открывают ему свои секреты.

Поскольку Гордеев - человек неординарный, он объединяет вокруг себя людей талантливых, красивых, целеустремленных. Среди них ученые и бизнесмены, политики и педагоги, врачи и заядлые путешественники, а также люди, посвятившие свою

жизнь творчеству. В тот вечер прозвучало много поздравлений от лиц официальных, а также коллег, партнеров, благодарных пациентов, друзей и родственников.

Юбиляру были вручены не только памятные подарки, цветы, но и высокие награды. Это Почетная грамота Государственного Собрания - Курултая Республики Башкортостан "За значительный вклад в сферу обеспечения охраны здоровья населения Республики Башкортостан и активную общественную деятельность", Почетные грамоты Министерства культуры РБ "За большой вклад в сохранение и развитие традиций и культуры чувашского народа" и Общества чувашской культуры РБ. Кроме того, Михаилу Гордееву присвоено звание действительного члена Чувашской народной Академии наук и искусств и вручена юбилейная медаль Чувашской народной академии в честь ее 20-летия.

С нескрываемой радостью принимал руководитель Фитоцентра поздравительные адреса, подписанные руководителем регионального исполнительного комитета Всероссийской политической партии "Единая Россия" Альбертом Мифтаховым, главами Демского района города Уфы и Нуримановского района РБ Зыфаром Хакимовым и Азаматом Нусратуллиним.

Юбилейный вечер был на редкость теплым. До глубины души тронуло поздравление Лианы Сайфутдиновой. Это лишь одна из многих историй чудесного исцеления.

Пять лет назад она, мама трехлетней Софьюшки, пребывала в отчаянии. Генетики ставили ребенку редкий диагноз - целиакию. У малышки была аллергия на продукты, в которых содержится глютен. А это практически вся магазинная еда. Других, диетических продуктов, не содержащих глютен, в Уфе тогда не было. Приходилось их заказывать через проводников поездов в Санкт-Петербурге. Судьба привела маму с ребенком в Фитоцентр.

После двухлетнего курса фитотерапии, под чутким руководством Михаила Викторовича, ребенок начал есть продукты, содержащие глютен. А через пять лет оздоравливающей фитотерапии генетики развели руками. Главный детский гастроэнтеролог республики сказал, что такое чудо в его врачебной практике случается впервые. "Как хотите, так и понимайте, - сказал он, - но это Чудо", и повторил данную фразу трижды.

В июле этого года пришло заключение Нижегородского научно-исследовательского института детской гастроэнтерологии, в котором сказано, что ребенок здоров.

"Низкий Вам поклон и материнское спасибо", - сказала, обратившись к имениннику, Лиана Сайфутдинова. Она передала Михаилу Викторовичу подарок от своей мамы: частичку Святой Земли из Иерусалима, оливковое масло из Вифлеема и святую воду из реки Иордан.



Кандидат биологических наук, научный сотрудник лаборатории геоботаники и охраны растительности Института биологии УНЦ РАН Амина Галеева поздравила Михаила Гордеева от имени ученых. Они благодарны руководителю Фитоцентра, который не раз помогал им в организации экспедиций, брал на себя решение многих вопросов.

Одно из самых дорогих поздравлений - теплые слова, сказанные дочерью. Для того, чтобы поздравить любимого папу, Алина приехала из Москвы со своим маленьким сыночком Никитой. В год своего юбилея Гордеев получил в подарок замечательного внука!

А еще в тот вечер для Михаила Викторовича, его любимой и любящей супруги Юлии Михайловны и для всех гостей звучали прекрасные песни в исполнении Максима Коробицина. И, конечно же, отец Максим, который служит протодиаконном в Уфимской митрополии, провозгласил в честь юбиляра "Многая лета!"

● НОВИНКИ

Кремы натуральные, без консервантов и синтетики

В травяных аптеках фитоцентров появилась новая продукция. Это замечательные лечебные кремы, приготовленные из натурального, экологически чистого растительного сырья без консервантов, ароматизаторов и других синтетических добавок. О каждом из них мы расскажем подробно.

КРЕМ «ЩИТОФИТ-АИТ»

По литературным данным, снимает воспаление аутоиммунного генеза в тканях щитовидной железы, препятствует развитию гиперпластических процессов и разрастанию фиброзной ткани за счет диффузной инфильтрации соединительной ткани железой лимфоидными и плазматическими клетками и разрушению основной мембраны и эпителиальной стенки фолликулов. Способствует регенерации тканей желез, в том числе фолликулов. При применении уменьшается размер увеличенной щитовидной железы. Пациенты перестают жаловаться на утолщение, чувство давления в области передней поверхности шеи, затруднения при глотании. Рекомендован при аутоиммунном тиреоидите.

В составе этого крема эмульсии высококачественных растительных масел, ланолин, экстракты плодов аронии, цветков аконита, травы донника, дурнишника, дербенника, душицы, зюзника, тысячелистника, спорыша, льнянки, мокрицы, норичника, дрока, чабреца, черныбыльника, шишек хмеля, корней лапчатки белой, норичника, плодовых тел чаги, природные микроэлементы.

Способ применения: 2-3 раза в сутки мазь наносится на область шеи в месте проекции щитовидной железы.

Противопоказания: индивидуальная непереносимость отдельных компонентов.

КРЕМ «ЩИТОФИТ-НЕО» при новообразованиях

По литературным данным, применяется при доброкачественных новообразованиях и кистах в щитовидной железе. Препятствует регрессии тиреоцитов, разрастанию соединительной ткани, развитию вторичных поражений - некрозов, кровоизлияний в тканях желез. Способствует восстановлению нормальной структуры щитовидной железы.

В составе этого крема эмульсии высококачественных растительных масел, ланолин, экстракты травы болиголова, зюзника, спорыша, дрока, льнянки, мокрицы, норичника, дербенника, чабреца, черныбыльника, донника,

душицы, тысячелистника, шишек хмеля, слоевищ ламинарии, корней лапчатки белой, норичника, плодовых тел чаги, цветков аконита, природные микроэлементы.

Способ применения: 2-3 раза в сутки мазь наносится на пораженную область.

Противопоказания: индивидуальная непереносимость отдельных компонентов.

КРЕМ «МАММА-2» при злокачественных новообразованиях молочной железы

По литературным данным, применяется при злокачественных новообразованиях молочной железы. Способствует улучшению состояния окружающих новообразование тканей, снятию воспаления, отека. Обладает антибактериальным эффектом. Останавливает рост патологического очага. Уменьшает вероятность метастазирования. Препятствует развитию вторичных изменений в тканях, связанных с нарушением микроциркуляции в области поражения.

В составе: эмульсии высококачественных растительных масел, ланолин, экстракты травы чистотела, зюзника, болиголова, спорыша, шалфея, тысячелистника, подмаренника, фиалки, крестовника, черныбыльника, дурнишника, зюзника, дербенника, адониса, шишек хмеля, слоевищ ламинарии, цветков календулы, тысячелистника, природные микроэлементы.

тысячелистника, шишек хмеля, слоевищ ламинарии, корней пиона, природные микроэлементы.

Способ применения: 2 раза в день мазь тонким слоем нанести на проекцию очага поражения. Грудь не массировать и не греть!!!

Противопоказания: индивидуальная непереносимость отдельных компонентов.

КРЕМ «МАММА-3» при доброкачественных новообразованиях (кисты и профилактин)

Применяется при узловых формах мастопатии - кистах, фиброаденомах, липогранулемах, атеромах, сосудистых опухолях, аденозах, внутрипротоковых папилломах, липомах. Способствует уменьшению фиброзной реакции соединительной ткани и пролиферации соединительно-тканной стромы или железистого эпителия акцианусов и млечных ходов. Препятствует регрессии альвеолярно-глобулярной ткани молочной железы. При применении наблюдается уменьшение болевого синдрома, уменьшение размера образований (вплоть до исчезновения) и восстановление структуры молочной железы.

В составе: эмульсии высококачественных растительных масел, ланолин, экстракты корней пиона, плодов грецкого ореха, травы чистотела, спорыша, шалфея, тысячелистника, донника, подмаренника, фиалки, крестовника, черныбыльника, дурнишника, зюзника, дербенника, адониса, шишек хмеля, слоевищ ламинарии, цветков календулы, тысячелистника, природные микроэлементы.

Способ применения: 2 раза в день мазь тонким слоем нанести на молочные железы. Грудь не массировать и не греть!!!

Противопоказания: индивидуальная непереносимость отдельных компонентов.

● ИЗ ПЕРВЫХ УСТ

Ребенок - это открытая книга. Не ленитесь ее перечитывать!

Все чаще говорят, что здоровых детей теперь нет. По роду своей деятельности и мне приходится встречаться с детишками слабыми, большими, отстающими в развитии, вялыми, не успевающими за своими не очень-то крепкими сверстниками. Печально. Проблема в родителях: непонимание, незнание, отсутствие интереса к ребенку, строгие стереотипы жизненного уклада, способствующие процветанию семейных болезней, нежелание менять свои привычки... И все-таки радуюсь, ведь им можно помочь.

Главное для детского здоровья - это понимание родителями своего ребенка, его воспитание, организация образа жизни, питания, досуга. Понимание предполагает интерес к своему чаду, детальное знание всех особенностей его физиологии, рассуждение родителей на эту тему: после чего заболевает дитя, как болеет, как влияют на него внешняя среда, какие-то ситуации (например, расставание с мамой в начале школьного года, переход в другую группу в детском саду и т.д.). Но помимо этого, безусловно, еще и действия родителей.

"Иммунитет" - такое модное сейчас слово, а разобрались ли родители, какой именно иммунитет у их ребенка? Мы в своей практике выделяем иммунитет нормальный, ослабленный и агрессивный. Определить тип несложно. При ослабленном иммунитете ребенок болеет вяло, длительно, без повышения температуры, осложнения стертые, их трудно проследить, но они обязательно проявятся позже. При агрессивном иммунитете болезнь протекает бурно, активно, состояние не соответствует тяжести заболевания, осложнения развиваются быстро, они бывают тяжелые. Нормальный же иммунитет предполагает борьбу организма за себя, что проявляется повышением температуры, при этом болезнь протекает быстро и без осложнений. Так вот, профилактика заболеваний для детей с различным типом иммунитета будет совершенно разной.

Дети прекрасно откликаются на травы. Если мы хотим здорового ребенка подготовить к новому этапу его жизни, то в межсезонье, в периоды смены активности, мы даем общеукрепляющие витаминные чаи - "Аскорбинку-ягодку", "Витаминный коктейль", "Поливитамин". И детям, и родителям нравится чай, позволяющий адаптироваться к повышенным умственным нагрузкам, - "Гений". Его пьют утром и после школы. Ребенок перестает жаловаться на головную боль после занятий, лучше концентрирует внимание и усваивает новый материал, становится бодрым. А вот чай "Не боюсь" помогает детям и взрослым пережить переходные моменты в жизни, связанные с эмоциональным, нервным напряжением, будь то смена коллектива или переезд на другое место жительства.

Ребенку со слабым иммунитетом надо начинать пить травы за 2-3 недели до перемен в его жизни - это чаи "Не боюсь" и "Имунофит". Далее следует перейти к чаям "Тоник", "Гений", которые помогут поднять жизненный тонус и добавят сообразительности.

Бурный иммунитет необходимо успокоить. С этим прекрасно справится наш чай "Стоп-стресс". Также полезно добавить в рацион чай для усиления способности переносить умственные нагрузки. Дитя будет хорошо засыпать, если на ночь выпьет чай "Сон-3" - всего 1 ч. л., заваренную стаканом кипятка. Настоять его нужно 20-30 минут. Вы можете проконтролировать результат: ваш ребенок перестанет привычно засыпать на правом боку.

Слабому же ребенку дайте на ночь 1-2 ч. л. чая "Сон-2". Обычно таких детей трудно уложить, они разыгрываются к вечеру. Засыпая, они часто укладываются на левый бок, а чай, тонизируя деятельность сердца и сосудистой системы, успокоит малыша. Обычный здоровый ребенок еще лучше выпьет, если получит настой чая "Сон-1".

Изучайте своего ребенка: когда он засыпает, как при этом лежит, как встает, с охотой ли кушает утром, днем и вечером. Каким местом потеет, мерзнет ли, сколько раз в сутки писает и сколько пьет, жалуется ли на головную боль, быстро ли устает. Внимателен ли он, усидчив или непоседлив. Каков характер игр, которые его занимают. Обидчив или легко плачет. Все это бесценная информация для вас, дорогие родители. И если вы ею располагаете и способны проанализировать поведение своего чада, то сможете ему помочь.

Здоровый ребенок засыпает мгновенно, спит на спине, не храпит. Проснувшись утром, он сразу встает, с аппетитом завтракает. Он не склонен к капризам, активен умственно и физически, легко концентрируется на выполнении какой-либо задачи. После умственной работы стремится побегать.

Есть категория детей, спящих на животе, им мы назначаем чай "Сон-4". Характерной особенностью таких детей является то, что спать они не хотят. Даже поздно укладываясь, просыпаются рано. Всегда повторяю нехитрую премудрость: удобная большая подушка и положение на спине в течение ночи сделают ребенка сильным и бодрым.

Если сын или дочка привыкли делать уроки перед сном, то утром они, скорее всего, откажутся от завтрака, будут вялыми и в плохом настроении. В таком случае лучше всего перед сном вместе погулять.

В пасмурную погоду не удивляйтесь тому, что ваш ребенок капризен, плаксив и отказывается от еды. В это время заваривайте для него чай "Благодать", 1 фильтр-пакет или 1-2 ч. л. Если же ваш ребенок возвращается из школы и сразу стремится лечь спать, отказывается от еды, жалуется на головную боль, то утром заварите и дайте ему выпить 1-2 ч. л. чая "Гений". Когда же придет из школы, пусть выпьет приготовленный вами настой 1 ч. л. травы дербенника и 1/2 ч. л. травы адониса. Он просто устает: его мозгу не хватает питания для обработки и усвоения новой информации. Помогите ему!

Вернемся к вопросу адаптационной функции организма ребенка, в первую очередь коры головного мозга. Следует отметить, что она в значительной степени обеспечивается сосудистой системой, поскольку интенсивность тканевых процессов сопряжена со степенью кровоснабжения. Наиболее важные причины, по которым развивается недостаточность мозгового кровотока у детей, - это родовые и послеродовые травмы, гипоксия плода во время беременности и родов, иные состояния: слабость сердечной

деятельности, заболевания легких. Суть в том, что в результате механического или биохимического процесса мозг ребенка начинает страдать от нехватки кислорода. Полноценно руководить организмом такой мозг уже не может. Его ответ на изменяющиеся условия внешней среды (а это и смена климата, и переезд, и начало школьного года, и даже важная контрольная) окажется неадекватным - он будет либо вялым, либо преувеличенно активным. Это как бежать за автобусом: хорошо тренированный человек легко догонит и вскочит в него. Слабый не догонит совсем. А иной разовьет нужную скорость, но после будет пыть, обливаясь потом и держаться за сердце. Так что у добросовестных родителей нет другого выхода, кроме как изучать свое дитя и заниматься его здоровьем.



Как же определить, что здоровье ребенка не идеально? Надо включить свою житейскую мудрость: если он был рожден в срок естественным образом, роды прошли без осложнений, мамочка во время беременности была спокойной, достаточно гуляла, не курила (и об этой угрозе я вынужден упомянуть) и дитя в первые месяцы жизни хорошо ест, спокойно спит и по срокам развивается, то оснований для волнений нет. Родители должны изучать, знать и понимать все аспекты беременности, родов, сроки развития тех или иных рефлексов, навыков и так далее. Ведь уж в младенчестве можно прогнозировать будущее здоровье или нездоровье маленького человечка.

Нормы, которыми оперирует наша действительность, очень растяжимы, и каноны среднего участкового педиатра позволяют ему считать дитя условно здоровым. Чем же можно помочь родителям?

Может, и не подобаает мне говорить об этом, но все-таки здоровье ребенка напрямую зависит от семейных взаимоотношений: насколько они гармоничны, присутствуют ли в доме оба родителя, как распределены обязанности между ними и так далее.

Если в семье не сложилась традиция здорового питания и утром детей не кормят кашей, обед для них покупается или заказывается в "Макдоналдсе" (встречались такие семьи!), а вечером уставшая после работы мама добросовестно старается накормить семью и устраивает обильный ужин, то о здоровье и говорить не приходится. Прекрасно,

если в детском саду или в школе питание для вашего ребенка организовано и поддерживается на высоком уровне российских традиций. Но получит ли он пользу от этого питания, зависит и от семейных привычек.

Поэтому, дорогие мужчины, прежде всего установите и способствуйте сохранению такой семейной традиции, как приготовление пищи руками жены. Правило остается прежним: завтрак съешь сам, обедом поделись с другом, ужин отдай врагу. Исключите из рациона несъедобные продукты и напитки - майонезы, соусы, вечнозеленые яблоки, немеркнущие помидоры, нескасающее молоко и так далее, и так далее. Основу семейного питания должны составить простые продукты, из которых стараниями жены рождаются кулинарные шедевры. Чем же нужно запастись? Зерном, овощами, яйцами, молочными

для тонкой переработки - щелочной среды кишечника? Если же мы не разграничиваем поступление пищи, то у нас бывает несварение. А потом ребенка пучит, у него болит животик, появляются отрыжка, тошнота, рвота, понос или запор. В итоге - вполне закономерный диагноз "дискинезия желчевыводящих путей и ферментная недостаточность". Вы будете страдать, ребенок будет страдать, а причина в банальной неграмотности наших дорогих родителей, а также бабушек и дедушек.

Каковы наши рекомендации?

Обязательно наладьте стул ребенка. Если у вашего малыша запор (а стул у здорового ребенка должен быть 1-2 раза в день в одно и то же время), то при твердом стуле, комочками, ему поможет чай "Спас". Такой ребенок, как правило, беспокойный, тревожный и засыпает на правом боку. Если же у ребенка стул оформленный, мягкий, но бывает не каждый день, то ему поможет чай "Пересток", заваривать который нужно 1-2 ч. л. на стакан кипятка и давать на ночь. Для улучшения пищеварения нами разработаны прекрасные чаи: это "Солнышко" для укрепления желудка, "Золотистый" для улучшения функции печени, "Аппетитный" для аппетита. После лечения антибиотиками советую пропить курсом чай "При дисбактериозе" (заваривается по 1 ст. л. на день и выпивается в 3 приема перед едой в течение минимум трех недель). При слабом стуле, частых поносах укрепите поджелудочную железу. Для этого заваривайте и давайте детям чай "Панкреофит", побеги черники, створки фасоли. Но, повторяю, прежде всего отрегулируйте питание ребенка и обратите внимание на соблюдение им водного режима. Количества жидкости, принятой внутрь и выделившейся, должны быть сопоставимы. Следите, что и сколько ребенок пьет, сколько писает, потеет ли. Помимо травяных чаев, компотов, морсов он должен пить простую сырую воду.

Приглашаю всех желающих на занятия школы травника. Они проходят в наших фитоцентрах. Мы подробно расскажем вам о ключевых моментах, касающихся здоровья вашего ребенка, поделимся травяными премудростями.

Родителям трудно самим ориентироваться в том обилии средств, которые предлагают сегодня и народная, и официальная медицина. В наших же центрах специалист проведет индивидуальный сбор, в составе которого будут травы и чаи, подобранные с учетом иммунитета, физического и умственного развития ребенка, состояния его нервной системы, особенностей пищеварения. Во время консультации с родителями, бабушками и гораздо реже приходившими с внуками дедушками мы беседуем о таких важных для здоровья вопросах, как организация сна и питания.

Дорогие родители, бабушки и особенно главы семей - дорогие дедушки! Сохраняйте и берегите здоровье ваших чад. Они находятся всецело в зависимости от вас - от любви, которая проявляется и через ваш непрестанный труд собственного совершенствования.

Я предлагаю зайти к нам на сайт www.travogor.ru или прийти в школу травника в любой из фитоцентров, где вы получите исчерпывающую информацию по вопросам рационального питания.

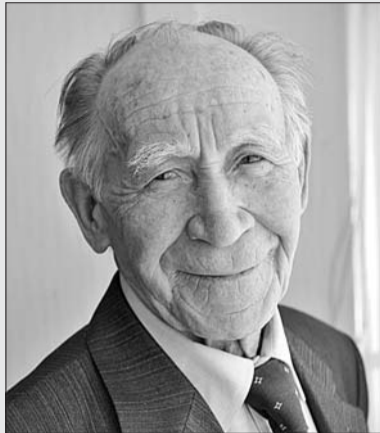
Здоровья вам и вашим детям!

Ваш Михаил ГОРДЕЕВ.

ТРЕТИЙ ВОЗРАСТ

Сегодня мы представляем новую рубрику "Третий возраст". В ней мы будем рассказывать о людях, которые на долгие годы остаются активны и молоды душой. Они поделятся с нами рецептами своей молодости.

Лень к себе не подпускаю и здоровье берегу



В ноябре Анвар Ситдинович Валеев отметил 80-летие. Возраст, согласитесь, солидный. Но пожилым человеком этого мужчину с искорками в глазах назвать язык не поворачивается: бывший офицер, человек с военной выправкой, пунктуальный, умеющий держать слово. И в то же время Анвар Ситдинович очень скромный. После учебы в военном училище и нескольких лет службы в армии демобилизовался, приехал в Уфу и устроился на завод "Гидравлика" учеником фрезеровщика. Высшее образование получил на вечернем отделении Уфимского авиационного института. На заводе прошел все профессиональные ступеньки: от ученика до заместителя начальника цеха. На заслуженный отдых ушел в 68 лет. Проводили Анвара Ситдиновича красиво, потому что он пользовался в коллективе большим уважением. А пропуск ему оставили, чтобы приходил, когда захочется, на родной завод. И он навещал товарищей еще лет шесть-семь. Имея богатый опыт, делился им с молодежью, давал советы. И, конечно же, не забывал периодически посещать сауну, которую в свое время сам же для рабочих в цехе и построил.

К сожалению, мы не храним, что имеем. По молодости растрчиваем свое здоровье, а потом спохватываемся. Глядя на вас, понимаем: вы человек, ведущий здоровый образ жизни. Так было всегда? - задаю вопрос редакции.

В 1989 году у меня обнаружили язву желудка. Пришлось даже операцию перенести. С тех пор начал прислушиваться к своему организму, читать полезную литературу. Постепенно я выработал для себя диету, основной принцип которой - раздельное питание. А еще важно не переедать и вставать из-за стола с ощущением того, что съел бы что-нибудь еще. Что касается физических упражнений, то к зарядке я приучился еще в армии и продолжаю делать ее до сих пор. Утром, пока варю кашу, успеваю на кухне выполнить примерно тысячу движений.

Анвар Ситдинович готовит сам. Пришлось научиться, когда тяжело заболела его супруга. Врачи считали, что после инсульта она проживет от силы месяцев пять. Но любовь близких, мужа и дочери Гузели, их забота подарили Анвару Ситдиновичу еще девятнадцать лет.

Так вот, - продолжает мой собеседник, - с утра, попив чаю, я ставлю кастрюльку с крупой на плиту и начинаю делать упражнения. Вращаю руки вперед

и назад раз сорок, столько же раз поднимаю плечи. Плечом надо закрыть ухо, при этом шею держать прямо. Массирую голову, ладонями раз тридцать провожу по шее в области щитовидки, затем "обрабатываю" область за ушами, хорошенько разминаю ушные раковины, прохожу по активным точкам на лице. Ладонями слегка массирую глазные яблоки.

Анвар Ситдинович не только рассказывает, но и показывает. Следующий этап его разминки - сорок наклонов вперед и назад. Он, надо сказать, запросто достает руками пол. Затем следуют вращательные упражнения "вокруг своей оси".

За это время каша на плите доходит до нужной кондиции (рис, овес или пшено, часто с добавлением тыквы). Хозяин ставит ее в тепло, под подушку, а сам продолжает разминку, лежа на полу.

Летом наш герой живет и активно работает в саду, где есть маленькая пасека, всего десять ульев. Анвар Ситдинович обеспечивает медом себя и своих близких. А зимой ежедневно проходит быстрым шагом не менее пяти километров в день.

Очень важно не позволять лени себя одолеть, - считает он. - Вот я живу теперь один. Кажется, можно иногда дать себе послабление, не заправляя иной раз утром кровать, никто ведь не увидит. Но нет, нельзя поддаваться таким настроениям!

Рассказал мой собеседник и о системе питания, которую он для себя выработал. Главный враг желудка - переедание, поэтому порции он готовит небольшие. Утром только каша, это закон. В обед суп, чаще лапша, которую ест без хлеба, иногда щи, борщ. Анвар Ситдинович готовит татарскую лапшу не хуже женщины-стряпухи. А те, кто пробовал, утверждают, что даже лучше. И балеш делает фирменный, для начинки использует мясо говядины и утки. Правда, это блюдо готовит в основном для гостей, считая его тяжеловатым. С хлебом (предпочитает подовый, черствый) ест картошку, овощи, жиры. Одним словом, придерживается раздельного питания.

Бывает, приходится нарушать диету, когда приходят гости. Если в желудке возникает ощущение тяжести, наш поборник здорового образа жизни ложится на пол и выполняет следующее упражнение. Он сводит вместе подошвы ног, перед грудью смыкает ладони. В такой позе находится минуты три-четыре, и потом ему сразу становится легче.

Очень помогают в профилактике здоровья и травы, которые он пьет по рецептуре Михаила Викторовича Гордеева.

Анвар Ситдинович часто общается с друзьями, которых у него много. Любит внуков. Чего он желает сегодня? Сохранить бодрость и здоровье. И это ему удается благодаря доброму характеру, ежедневным тренировкам, закаливанию и продуманному, рациональному питанию.

Виктория ФРОЛОВА.

ОТ РЕДАКЦИИ. В Уфе будут организованы встречи с этим замечательным человеком. Дополнительную информацию можно будет узнать по телефонам фитоцентров, которые приводятся ниже.

С белого листа

Разве это не чудо, когда человек в 73 года начинает писать картины, а уже через пару лет собирает друзей и близких на открытие персональной выставки? И пусть направление, в котором он работает, именуют наивным искусством, для творца в этом нет ничего обидного. "Наивных" художников часто называют людьми, чистыми сердцем. Таков Константин Федорович Трегубов - светлый, открытый, щедрый, с чистой, как у ребенка, душой.

На открытие выставки, которая прошла в уфимской галерее "Урал", Константин Федорович пришел рука об руку со своей музой, супругой Людмилой Сергеевной. Волновались оба, потому что люди они скромные, не привыкшие к почестям, цветам и красивым речам. Хотя, думаю, Константин Федорович подобные состояния переживал и раньше, ведь он, отличник профтехобразования СССР, был в чести и у коллег, и у начальства, его всегда высоко ценили на работе. После окончания Башкирского сельхозинститута Трегубов занимался подготовкой специалистов для работы в сельском хозяйстве. Выйдя на пенсию, увлекся пчеловодством - подхватил эстафету своего отца. И вдруг его рука потянулась к кисти...

Мы дружили с замечательным человеком, художником Анатолием Никитичем Романовым. Часто приезжал он с супругой к нам в Ново-Троицкое Иглинского района, где с некоторых пор мы фактически и живем, - рассказывает Константин Федорович. - И вот несколько лет назад, весной, приехал он "на белые пионы". Натюрморт закончил, потом меня на пасеке написал. Уехал, а выдавленные на куске ДВП краски еще остались. Не пропадать же добру! Попросил я жену поставить в вазу цветы и... написал натюрморт. Когда показал своему другу Анатолию Никитичу, он одобрил, сказал: "У тебя получается, пиши!". И я начал писать пейзажи. С натуры, по памяти и с фотографий - теперь это, слышал, не забывается.

За пару лет Трегубов создал более тридцати работ. Они несут теплоту, добрую энергию, каждый листик на дереве выписан с ювелирной точностью, каждая травинка.

Живописи я никогда не учился, техники не знаю, - признается автор пейзажей.

И не надо, не учите, а то будете одним из всех, - отговаривает художника гость выставки, известный флорист, кандидат биологических наук Альберт Мулдашев.

Они знакомы не первый год, Константин Федорович консультируется у жены ученого, офтальмолога Ляли Хамматовны. Как-то Альберт Акрамович подарил ему фотографию озера Ворожеич, побашкирски водоем называют Карагайлы. Это место было выделено как памятник природы. И оно заворожило художника. Прошел месяц, и он принес в подарок Ляле Хамматовне картину, написанную под впечатлением от снимка.

Изучая экспозицию, Мулдашев узнавал многие места: окрестности Белой, Зилим, Бурзянский, Белорецкий районы.

Сегодня у многих в голове разруха, поэтому и культуру соответствующую мы видим, - рассуждает Альберт Акрамович. - В наше время столь чистые, непосредственные, искренние работы, такая молодость души дорого стоят. Оказывается, в любом возрасте можно начать какое-то серьезное дело с белого листа.

Тимофей Ерастов, председатель республиканского клуба "Тан", объединяющего творческие силы самостоятельных художников Башкирии, отметил, что такие выставки пробуждают в людях чувство глубокого патриотизма, ведь нельзя оставаться равнодушным к красоте родного края, отраженной на холсте.



Сам факт, о котором я рассказывала, радует и удивляет. Но мое удивление возросло десятикратно после того, как я побывала в гостях у художника, в его уфимской квартире. Как оказалось, Константин Федорович уже давно увлекается реставрацией старинных часов. Он приобретает механизмы, чаще всего старые французские часы с боем, что достались от отца. Никто из часовщиков не мог их "запустить". У одного мастера они год пролежали без дела, а потом тот сказал Константину Федоровичу: "Ты, брат, такой дотошный, сам починишь". И ведь починил! Трегубов настолько увлекся этим, что стал покупать старые механизмы, разбирать по винтикам, чистить, снова собирать. Пока мы беседовали, вокруг, казалось, тикало все пространство. И через каждые пятнадцать минут: "Бом, бом, бом..." Меня потряс самый крупный экспонат, с боем, похожим на колокольный звон. По сути, это шкаф со стеклянной дверцей. Трофейные часы привез с фронта солдат. Механизм полвека пылился на чердаке, пока его не купил Трегубов. Года три

придумывал, как сделать корпус, корпел над чертежами.

А еще я видела французские часы с маятником, на котором изображен Салават Юлаев. Оказывается, мастер использовал эмблему, снятую с... уфимской стиральной машины! Он не стремится к тому, чтобы часы той или иной фирмы после реставрации приобрели первозданный вид. Корпусы часов иной раз украшает вырезанными из дерева зверушками, какими-то завитушками, и это выглядит очень трогательно.

А "самоделкин" Константин Федорович был с юности. Мальчишкой сшил из кирзовых сапог футбольный мяч. Сам мастерил батарейки. Позже пытался сделать азросани, однако после неудачных экспериментов от идеи этой отказался. Взглянул на снегоход "Буран", потом купил заводской.

Снегоход я не так давно продал, теперь за зайцами на лыжах гоняюсь, - сообщил мой 77-летний собеседник, заядлый охотник и рыбак.

А что касается пасеки, так у него 70 пчелосемей. Поэтому все лето

они с женой проводят в родном селе. В период роев селят по очереди. Мед у Трегубовых необычайно ароматный и целебный. Как приятно пить с этим лакомством травяной чай, приготовленный любимой женой!

Константин Федорович всегда был непоседливым, увлеченным человеком. В молодые годы много раз славлянка всей семьей по рекам Башкирии, а поскольку глава семейства увлекался фотографией, эти счастливые моменты их жизни остались на снимках.

Сегодня нашего героя волнует проблема липы, которую в Башкирии вырубает беспощадно, а ведь это изюминка нашей республики. Он хочет подарить музею Иглинского района огромную липовую бочку, цельную, не склепанную. Сейчас лип с таким диаметром не найдешь.

А еще Константин Федорович мечтает написать книгу об истории родного села, предках, которые перебрались на территорию нынешнего Иглинского района с Вятки более ста сорока лет назад. Он полон идей и планов. Что ж, такой молодости души можно лишь похорошему позавидовать!

Ольга БРОНИКОВА.

МЫ ЖДЕМ ВАС ПО АДРЕСАМ:

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

Центр дистанционного обслуживания: (347) 281-94-31, e-mail: travpost@mail.ru

Сайт: www.travogor.ru
E-mail: 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

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