

# Красивая ПОЛЯНА

Газета для тех, кто выбирает здоровье и долголетие

## ПИСЬМА К НЕВЕСТКЕ

### Брускетты а-ля итальяно

Итак, милые и дорогие моему сердцу дети!

Моя любимая девочка! Благодарю тебя за твое внимание к моим советам. Я вижу и высоко ценю твое чуткое отношение к моим, иногда назойливым, попыткам передать тот опыт, который накопился.

Я рада, что вы утром перед работой стали есть кашу. И ты не ленишься встать раньше мужа, приготовить ее и подать полноценный завтрак. После работы вы садитесь вместе к столу, и ты подаешь ужин, полностью приготовленный своими руками. Как же это прекрасно!

Однако, материнским взором поглядывая на сына, вижу, что его волосы постепенно отступают с умного лба назад. А это значит, интенсивная умственная нагрузка и связанный с ней приток артериальной крови в голову не компенсируются адекватным оттоком. Отсюда и темные круги под глазами, и отсутствие аппетита утром. Обрати внимание, какое положение принимает твой муж, когда читает лежа: он наклоняет голову почти под прямым углом вперед, резко сгибая шею и ухудшая тем самым кровообращение в этой области. Всего лишь подложив большую подушку под верхнюю часть туловища, и маленькую под шею, ты сможешь исправить положение! Тогда он сможет удобно читать, а кровь станет свободно оттекать из его умной головы. Обязательно заваривай ему на ночь 1-2 пакетика чая "Сон-4". Критерий эффективности - хороший аппетит утром и остановка роста намечающихся залысин.

Наступает Великий пост. Дарю тебе пару любимых быстрых рецептов.

3 репки нарезать кубиками, добавить 200 г корейской моркови (можно и готовой), 100 г воды, 2 столовые ложки оливкового масла, 5 гвоздичек, соль по вкусу, сушеную зелень. Тушить на маленьком огне до готовности, минут 15-20. Блюдо - пальчики оближешь, и мужчинам нравится. А если ты его дополнишь итальянским изыском - подашь стильные брускетты с томатами и чесноком, - то муж искренне порадуется, что его жена - самая замечательная в мире хозяйка и искусный повар.



Итак, брускетты готовятся просто: гренки из белого батона подсушиваются в духовке. В это время ты нарезаешь спелый мясистый помидор кубиками, давишь 1-2 зубчика чеснока, заправляешь любимыми пахучими травами, солью, оливковым маслом, 1-2 каплями лимона. Эту смесь выкладываешь на гренки и подаешь на красивой тарелке с небрежным видом: "А теперь... Брускетты а-ля итальяно!". Или еще как-нибудь. Но непременно сервируй стол, пусть и бумажными, но красивыми салфетками. А сама, даже вечером и дома после работы и продолжительного трудового дня, надень милое домашнее платье и укрась свои замечательные красивые волосы небольшой, но привлекательной женственной заколкой. И пусть жизнь ваша превратится в счастливую сказку... Мир вашему дому!

Ваша мама Юлия.

## СЛОВО РЕДАКТОРА

Один наш друг, Владимир, увлекается туризмом. Однажды летом отправился он в поход на Северный Урал. Группа подготовленная, дружная. Маршрут интересный. На пятый день похода туристы достаточно далеко ушли вглубь дикой природы. Тишина, журчание ручья, запахи трав...



## Знания о травах помогли выжить

Ничто не предвещало сюрприза. Здоровый 30-летний мужчина проснулся рано утром. Вышел из палатки, прошел несколько шагов, и внезапная острая боль в животе заставила его скрючиться. Рвота, жидкий стул, сильные боли, слабость заставили думать об отравлении. Но никто больше не заболел, а ели из общего котла. Так и лежал он, скрючившись, в палатке до самого вечера. Набравшись сил, вспомнил и назвал необходимые травы из тех, что росли неподалеку. Их собрали и сварили из них чай. Одна надежда была у всех на травы, о которых часть группы узнала от известного уфимского травника Сергея Горшкова. В конце 90-х он собирал большие аудитории, увлекая слушателей в волшебный мир растений. Как же пригодились теперь эти знания! В группе была женщина, тоже ученица Горшкова, медик по образованию. Именно она собирала указанные травы, добавляла свои и варила из них чай. Все, затаив дыхание, с надеждой ждали перелома в состоянии Владимира к лучшему. Куда-то пойти с человеком, находившимся в столь тяжелом

состоянии, было невозможно. Шло время. К третьему дню боль приняла характер тупой и постоянной. Сильная слабость не позволяла встать. На пятый день утром Владимир проснулся в удивлении: боли не было! Резко поднялся, потянулся и тут же рухнул на землю. Оказывается, боль осталась, просто затихла.

На шестой день группа смогла двигаться и стала выбираться на "Большую Землю". Когда Владимир вернулся домой, его мама только всплеснула руками. А когда он взглянул в зеркало - ахнул сам. На него смотрел... скелет. Мужчина похудел на 20 килограммов, под глазами синяки, лицо осунулось, как бывает при тяжелой болезни. По просьбе мамы, а не по самочувствию (к тупой боли справа в животе уже привык), только на третий день пошел в больницу. Хирург, дотронувшись до его живота, отвернулся, задумавшись. Состоялся консилиум. Владимир согласился лечь в больницу. И спустя 10 дней после курса консервативной терапии выписался и по сей день чувствует себя хорошо. Ни разу за прошедшие 10

лет он не пропустил ни одной возможности проконсультироваться с Михаилом Викторовичем Гордеевым. Он пьет травы постоянно. Суровый урок пришлось ему получить, но он извлек из него истину: даже в тяжелом случае острого аппендицита, в лесу, безо всякой надежды на медицинскую помощь, собственные знания о травах помогли ему выжить. Травы дали возможность организму ограничить очаг острого воспаления, одеть его в плотную капсулу и преодолеть переход местного воспаления в разлитой перитонит, который бы неминуемо привел к летальному исходу. Через травы Бог спас его жизнь. Мы рассказали вам этот случай как наиболее яркий из историй наших пациентов. А теперь назывем и травы, чья сила превозмогла рок: это герань, кровохлебка, володушка, хвощ. А еще Владимир жевал уголь, в который превращался в углях костра положенный туда картофель. Изучайте травы, любите природу, и она непременно позаботится о вас!

Ваша Юлия ГОРДЕЕВА.

## СПАСИБО БЛАГОТВОРИТЕЛЯМ

### Храм возрождается

В родном нашем селе Красный Ключ несколько лет назад сгорела красавица - церковь. Настолько велико было потрясение, что не сразу кинулись жители поднимать строительство нового храма и молились в небольшой домовой церкви.

И вот Бог смилостивился над нами, и строительство новой церкви идет полным ходом. Фото, которое вы видите, отражает состояние дел на 20 февраля. В наших центрах висят объявления, что деньги от консультативного приема идут на строительство и благоустройство храма, посвященного апостолам Петру и Павлу. Стоят и ящички для пожертвований. Благодарим всех, кто внес свою лепту в созидание столь долгожданного события, кто сделал реальностью происходящее строительство своим пожертвованием. Низко кланяемся вам, дорогие друзья.



## ● В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ – ЗДОРОВЫЙ ДУХ

# В Красный Ключ, на березовый сок приезжайте!

**Мы не раз говорили о необходимости бережно относиться к своему организму. Убираем же квартиру, моем автомобиль: точно так же полезно чистить и себя. В этом году весь период сокодвижения березы по времени совпадает с Великим постом. Так почему же не использовать драгоценный дар природы – березовый сок – для глубокого очищения организма? В здоровом теле – здоровый дух!**

Мудрые люди углубляют очистку организма в период поста, пользуясь различными методами для стимулирования более высокой функциональной активности органов очистки. Эта процедура является основной и для рассасывания любых новообразований в организме – рубцов, спаек, родинок, папиллом (и более серьезных тоже).

При ограничении приема пищи, как и при полном голодании, необходимо поддерживать ферментный баланс на достаточно высоком уровне. Функция печени должна быть усилена. В случае, когда человек очень отечен и тучен, могут

быть рекомендованы сухие дни или ограничение приема жидкости. Для худощавого и неотечного человека рекомендуется дробный (по 100-150 мл) прием жидкости около 1,5-2 л сырой воды в сутки температуры тела. Особо отмечаем, что кипячая вода допускается лишь в случае применения специальных отваров лечебных трав! Для тех же, кто имеет возможность, воду нужно заменить березовым соком. Необходимо отметить, что в организме любого человека количество каловых масс может доходить до 10 процентов массы тела. Поэтому в пост желательно входить после солидного очищения кишечника, а в качестве слабительного использовать клетчатку (овощи, фрукты, отруби) не менее чем за 5 дней до соблюдения строгих правил постного приема пищи. В начале поста необходимо, чтобы стул был вполне обильным и мягким, чего можно достигнуть приемом дополнительного количества сырой воды и отваров слабительных трав. Тем, кто имеет желание или необходимость полностью поголодать, а также тем, кто придерживается ограниченного питания, даем рекомендации по приему трав, которые помогут организму очиститься. Рекомендации рассчитаны на 10 дней очищения.

### Первый день

1 ст. л. чая слабительного "Пересток". Варить 4 минуты в 0,2 л воды. Добавить 2 ч. л. чая "ВАЛ" (поддерживает работу сердца), 2 ч. л. чая "Благодать" (нормализует общее кровообращение и баланс жидкост-

тей в организме), 2 ч. л. травы дербенника. Довести до кипения. Снять с огня. Настоять 30 минут. Процедить. Останется примерно 100-150 г. Выпить за 5-10 минут до сна.

### Второй день

Утром обязателен обильный продуктивный стул. В случае его отсутствия необходимо сделать очистительную клизму.

Готовим чай, поддерживающий баланс микроэлементов, минеральных веществ и витаминов, необходимых для катализа (расщепление, растворение) новообразований и поддержки деятельности сердечной и иммунной систем.

Сбор состоит из 1 ст. л. витаминного коктейля "Фруктово-ягодный компот", 1 ст. л. "Имунофита", 1 ст. л. чая "Желчегонный". Варить 4 минуты в 0,5 л воды. Добавить 0,5 ст. л. чаги, 1 ст. л. чая "ВАЛ", 1 ч. л. корней дягиля. Довести до кипения. Снять с огня. Настоять 30 минут. Процедить. Выпить в течение дня в 3-4 приема.

### Вечер

Готовим вечернюю схему, как и в первый день, корректируя дозировку "Пересток" для достижения обильного стула. Обязательно принять 1/3 ч. л. корней морозника.

### Третий день

#### Утро.

Повторяется, как во второй день. Заменяем чай "Желчегонный" на 1 ст. л. "Золотистого".

К сбору во второй день добавляем 1 ст. л. чая "Адреналин".

#### Вечер – так же.

### Четвертый день

Утро – так же, как в третий день. Вечер.

Предположим, что кишечник вполне очистился, и вечерней схемой мы не будем добиваться дополнительной стимуляции его опорожнения.

К 1/2 ст. л. чаги добавляем 3 ч. л. кукурузных рылец, 2 ч. л. "Адреналина".

3 ч. л. чая "Сон-3", 1 ст. л. травы первоцвета. Завариваем в 0,3-0,4 л кипятка. Настаиваем 45 минут. Процеживаем. Должно получиться около 150-200 г настоя. Выпиваем за 5-10 минут до сна.

### Пятый день

#### Утро.

Очистительная клизма.

К сбору третьего дня прибавляем 1 ст. л. чая "Мочегонный", 1 ст. л. кукурузных рылец.

#### Вечер

Сбор, как в четвертый вечер.

### Шестой, седьмой, восьмой дни:

повторять рецептуру пятого дня.

### Девятый день

Тот, кто голодал, готовится к выходу из голодовки на следующий день. Тот, кто строго ограничивал себя, может готовиться к расширению меню.

#### Утро.

Промыв цельные зерна пшеницы, заливаем их теплой водой до 40 градусов. Ставим зерно в теплое место для проращивания.

Сбор: 1 ст. л. витаминного коктейля "Фруктово-ягодный компот", 1

ст. л. "Имунофита", 1/2 ст. л. чая "Золотистый", 1/2 ст. л. чая "Панкреафит",

1/2 ст. л. чая "Пересток". Варить 4 минуты в 0,5 л воды. Добавить 0,5 ст. л. чаги, 1 ст. л. чая "ВАЛ", 1 ч. л. корней дягиля. Довести до кипения. Снять с огня. Настоять 30 минут. Процедить. Выпить в течение дня в 3-4 приема.

#### Вечер.

Схема предыдущего дня.

### Десятый день

#### Утро.

Меняем воду в прорастающей пшенице. Убеждаемся, что ростки проклюнулись.

Сбор. В схеме 9-го дня увеличиваем "Панкреафит" до 1 ст. л. Прием пищи начинаем с ужина. Наш совет – ужинать тушеной тыквай с добавлением 1 ч. л. сбитня "Согревающий". Съесть не менее 0,5 кг. На ночь обязательна схема первого дня.

### Одиннадцатый день

#### Утро.

Следует добиться обильного мягкого стула. При необходимости нужно сделать очистительную клизму. Приступаем к постепенному выходу из голодовки, не забывая перед обедом и завтраком употреблять по 1 ч. л. пророщенных зерен пшеницы.

Конечно, реалии работающего и семейного человека часто заставляют откладывать потребности в очищении своего организма на потом. Но все-таки надо помнить, что ограничение в пище – это еще не все, нужно стимулировать функции органов очистки. Тех же, кто решил серьезно себя очистить, приглашаем к нам в Красный Ключ Нуримановского района Башкортостана, где мы с 15 апреля ждем всех желающих попить березового сока. Вы сможете организованно пить травы, собирать сок для себя, пить его без ограничений, гулять, ходить в баню, делать дополнительные очищающие процедуры.

Мы приглашаем в гости и уверены, что сможем организовать ваше пребывание, сделав его приятным и полезным.

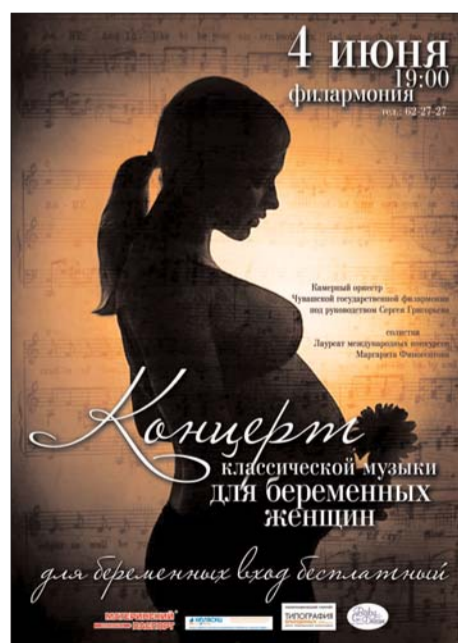
Михаил ГОРДЕЕВ.

## ● ХОРОШО ЗАБЫТОЕ СТАРОЕ

# Концертный зал в мамином животике

Хорошей традицией в Башкирской государственной филармонии стали концерты для беременных женщин и родителей с детьми до трех лет. Взрослые сидят на полу или в мягких креслах, а дети свободно ходят по залу, играют с игрушками и не получают замечаний. Проект осуществляется при поддержке учрежденной здравоохранения Уфы. Концерты пользуются огромной популярностью, и билеты на них достать весьма сложно. Планируется, что в дальнейшем в проекте примут участие психологи, педиатры, гинекологи и другие специалисты.

Родители и малыши слушают классику. Психологи считают, что вводить кроху в мир музыки надо еще до рождения. Ведь малыш способен слышать звуки, когда мама находится на шестом месяце беременности. А колебания звуковых волн он улавливает еще раньше. Почему ученые считают, что классическая музыка благотворно влияет на развивающегося в материнской утробе младенца? Наверное, потому, что гармоничные звуковые колебания передают импульс околоплодным водам и непосредственно влияют на каждую клеточку тела, и особенно мозга. Уже доказано, что музыка способствует росту мозга пло-



да, активизирует формирование зон коры, отвечающих за речь, логические операции, интуитивное и ассоциативное мышление, помогает развитию слуха и чувства ритма. Однако нужно знать, как правильно организовать "концертный зал" в собственном животике.

Женщина должна выбрать то, что ей самой нравится. Разумеется, из репертуара надо исключить тяжелый рок, смелые эксперименты авангардной музыки, тревожные минорные

произведения с обилием низких звуков. А в остальном стоит полагаться на собственный вкус.

После рождения малыша надо продолжать включать хорошую музыку, она поможет структурировать его день.

Итак, грудничковый период. Если вы делаете утренний массаж ребенку, играет с ним, можно включить бодрую музыку: "Турецкий марш" Моцарта, "Шутку" Баха, вальсы Штрауса, струнные концерты Гайдна. Во время кормления грудью пусть звучит динамичная, но не очень быстрая музыка: "Времена года" Вивальди, "Детский альбом" Чайковского, "Венгерская рапсодия" Листа. А перед сном дайте крохе послушать "Лунную сонату" Бетховена, "Колыбельную" Брамса или "Свет луны" Шуберта, "Грезы" Шумана.

Не стоит включать музыку в детской постоянно. Ребенок должен научиться слушать тишину, пение птиц за окном, шорохи за дверью, тиканье часов, шуршание бумаги.

Самой полезной считается музыка, которую исполняет сама мама. Но во время беременности не стоит долго играть на инструментах, резонатор которых непосредственно примыкает животу: это гитара, мандолина, виолончель. Оптимальные инструменты для музицирования в положении – флейта и фортепиано.

Любимый мамин голос для малыша полезнее песен даже самого хорошего исполнителя. Когда ребенок начнет гулить, посмотрите ему в глаза, улыбнитесь и повторите его звуки, переложив на какой-нибудь несложный мотив.

Чем больше разных звуков будет раздаваться, тем лучше станет развиваться слух младенца. Сделайте маленькие погремушки-шуршалочки. Можно насыпать в небольшие закрывающиеся емкости крупы. Это приучит ребенка прислушиваться к негромким, нежным звукам. Приобретите колокольчики различной высоты и тембра, развесьте их так, чтобы малыш мог до них дотянуться. Каждый звук комментируйте, например: "Этот колокольчик звенит тихо, тоненько, а этот низко, громко". Очень скоро ребенок поймет, что характер звука зависит от движений его ручки или ножки, и начнет музицировать самостоятельно.

После 6-8 месяцев, когда ребенок научится стучать предметом о предмет, позаботьтесь, чтобы у него было чем и обо что постучать. В этом возрасте ему полезно получить в подарок "ударные инструменты", которые продаются в детских магазинах.

После 1,5-2 лет полезна такая игра. Запишите на диск звуки предметов домашнего обихода и музыкальных инструментов. Поставьте перед малышом 1-2 предмета и попросите пальчиком показать, какой из них звучит.

Необходимо запомнить одно правило: занимаясь с ребенком, надо заканчивать "урок" раньше, чем тот наскучит ему. Пусть это для начала будет всего пара минут. Вам кажется, мало? Не переживайте, у ребенка все впереди.

Ольга ФРОЛОВА.

## ● СЛАВА БОГУ!

**На территории Уфимского храма Симеона Верхотурского открылось подворье Богородице-Смоленского Бугабашского монастыря. В один из первых весенних дней нам удалось встретиться с настоятельницей монастыря игуменьей Моисеей Ракитиной и побеседовать с ней.**

Матушку застать на месте сложно, она постоянно в разъездах: сам монастырь находится в селе Бугабашево Бакалинского района. Обитель эта вновь возрожденная, строящаяся, поэтому хлопот у настоятельницы немало.

И здесь, при храме праведного Симеона Верхотурского, нужно еще обжиться.

- Мы, насельники обители, - хранители чудотворной Смоленской Бугабашской иконы Божией Матери. Это единственная в Башкирии сохранившаяся в подлиннике чудотворная икона, - рассказывает игуменья Моисея. - Когда-то в Бугабашево был монастырь, но его разрушили. В 2008 году Владыка Никон назначил меня настоятельницей. Меня и еще одну монахиню, Николаю, забросили, как десантников, в чистое поле, и мы начали строительство. Мы ведь как военные, только без погон. Военные служат царю земному, а мы - Небесному.

Раньше Светлана (так игуменья Моисею звали в миру) и представить не могла, что способна на такое. Два образования - повара и агронома - ей, конечно, в монастыре пригодились. Сестры, которых в обители сегодня пятнадцать, сами себя обеспечивают припасами: сажают картофель, овощи. Но вот чтобы взять на себя строительство...

- Меня время от времени спрашивают: а что, матушка, у вас высшее строительное образование? А я шучу в ответ: даже два. Жизнь научила многому: и как делать кладку, и как фундамент залить.

**- Да ведь не женская это работа!**

- Я как настоятельница вникаю во все, но рядом со мной служат батюшки и завхоз: они выполняют мужскую работу. Вообще, женщины не должны брать на себя сверх того, что положено. Мне часто приходится вести беседы с прихожанками, паломницами, у которых возникают семейные проблемы. Распространенная ошибка женщин в том, что они порой чрезмерно инициативны и взваливают на себя мужские дела. А потом удивляются, что их супруги ничего для дома не делают и на службе себя не слишком утруждают.

**- Думаю, не все наши читатели понимают, для чего монастырю иметь подворье...**

- Я повторюсь, если скажу, что пропитанием мы себя сами обеспечиваем. Кормим и паломников, которые к нам приезжают. А вот откуда взять средства на так называемые коммунальные платежи, строительство? Поэтому без подворья ни один монастырь не обходится, это нам подмога. У нас были другие подворья, а теперь Богородица указала это место. И все это делается не только ради нас, но и для всего города. Потому что в тех местах, где монастыри есть Божии, пребывает и благодать. А в храме все останется по-прежнему, как было. Службы проходят по приходскому уставу, монашеские правила мы выполняем вне храма, сами. Нас, правда, упрекают в том, что при храме перестали ежедневно кормить бездомных, как это делали до недавнего времени. Мы пробовали кормить, начали из своего погреба



# А на работу меня приняла Сама Мать Божия

монастырского возить в Уфу картошку и овощи. А потом я все считала, подумала и поняла, что не можем мы себе этого позволить: монастырь останется без продовольствия. Обратилась к прихожанам за помощью: никто ведь не запрещает им приносить продукты для обездоленных. Пока никто не отозвался. Хочется, чтобы люди поняли: у нас сегодня другая миссия. Мы занимаемся строительством, ездим с иконой по городам и весям по просьбам разных епархий. Бываем в больницах, детских приютах и домах престарелых. Изучаем и записываем каждый случай чудесных исцелений, которые люди получают по вере своей от Божией Матери.

**- Нам, мирским, очень трудно понять людей, которые добровольно отказались от привычной жизни и лишили себя многих радостей.**

**По молитвам игуменьи ее собственные родители обрели веру, а мама теперь в монастыре, рядом с дочерью-настоятельницей.**

- Для тех, кто познал радость встречи с Богом, все остальные радости меркнут. Вообще говорят, если тебя выбрал Господь для монашеского пути, никуда от этого не уйти. Будь ты замужем, и не однажды, он выведет на ту дорогу, которая предначертана. Я, к примеру, родилась в 1970 году. В годы учебы в школе нам о Боге никогда не говорили: ни хорошо, ни плохо. Родители были неверующие. Однажды в деревне у бабушки увидела икону Спасителя и спрашиваю, кто это. А она мне в ответ: "Бог это. И если тебе будут говорить, что его нет, не верь!". А я очень удивилась: как же нет Бога, когда вот он, живой, смотрит на меня?

Вышла я замуж, родила двух сыновей. Когда у младшего грыжа появилась, начали искать бабуку, чтобы хворь эту заговорить. А бабушка верующая оказалась, сказала нам с мужем, что венчаться надо. Пришли в храм, ничегошеньки не понимаем. Оказывается, нам прежде окреститься надо было. Окрестились всей семьей, кроме мужа: на него денег не хватило. Подойди я тогда к батюшке, объясни все, разве он отказать бы? А мы словно в магазин пришли... Позже муж окрестился, но жизнь все равно не заладилась. То, что построено на песке, рушится. Ушел он к другой женщине.

Много затем пришлось испытать. Скрываясь от преследований мужа, жила в Каге, где храм в те годы возрождался. С детьми мы переезжали из одного места в другое, и не раз. Путь был горький и нелегкий, но он вел, как позже я поняла, к Богу. Как-то в Стерлитамак Владыка Никон привез чудотворную Смоленско-Бугабашскую икону. Я молилась тогда долго и просила: "Богородица, возьми меня к себе на работу!". Думала, вот вырастут мои мальчишки, тогда уйду в монастырь. А тут вышел закон, разрешающий отцам воспитывать детей с 12-летнего возраста. Мой бывший муж решил мальчиков забрать, и сыновья, конечно, тянулись к нему, скучали, ведь я никогда их против отца не настраивала. Один Господь знает, сколько горя принесла мне разлука с детьми. Сколько усилий приложила, чтобы вернуть детей. И судились мы, да все без толку. Мой духовный отец архимандрит Николай сказал тогда, чтобы не роптала: все равно ничего не получится. Хорошо, что дети находились под материнской опекой, пока были маленькими. А подросткам необходимо мужское воспитание. Утешение я нашла в вере: Богородица услышала мои мольбы и "приняла" на работу. Сегодня обращаюсь ко всем тем, кто задумывается о разводе. Очень важно постараться сохранить семью, потому что при этом страдают дети, они ведь

любят и папу, и маму. Справедливости ради надо сказать, что с сыновьями я связи не теряла. Они приезжали ко мне на каникулы, пока



учились, помогали монастырю. Старший приезжает и сейчас, а младший служит в десантных войсках. Рассказывает, когда впервые прыгал с парашютом, очень волновался, Богу помолился, а потом меня начал просить: "Мамочка, помоги!".

**- Всенародно любимый Международный женский день, который совсем недавно мы отмечаем, не вписывается в церковный календарь. Считается, что он был придуман, как и другие праздники советских времен, в пику церковным. Иные называют его "бесовским". А как вы относитесь к 8 Марта?**

- Многие люди особо не задумываются об истоках празднования 8 Марта, а просто воспринимают этот день как повод еще раз поблагодарить женщин за их любовь, заботу, верность. Я с детства и по сей день отношусь к 8 Марта как к празднику мам. С самого малого возраста

дети готовят любимым своим мамам и бабушкам нехитрые подарочки, сделанные своими руками. Это очень трогательно. От младшего недавно письмо получила, к 8 Марта прислал мне стихотворение собственного сочинения.

**- А вы по-прежнему принимаете подарки в это день?**

- Да, с благодарностью. Приносят конфеты, цветы. Цветы люблю все без исключения, это же Божьи творения. Иногда женщины обижаются на мужей, которые при деньгах и дарят, например, вместо украшений дорогую технику на кухню. Одна пожаловалась: "Он не женщину во мне видит, а кухарку". В таких случаях мне всегда хочется сказать сестрам: не ропщите, радуйтесь любому дару от мужа, ведь самое главное - не вещь, не предмет, а внимание с его стороны.

Но все-таки для нас, православных, важен другой праздник, который также посвящен женщинам. В Православной Церкви в третье воскресенье после Пасхи вспоминают о женах-мироносицах, которые в утро Воскресения спешили ко Гробу Христа и первыми получили радостную весть о Его восстании из мертвых. Этот праздник в России до революции чтился особо и отмечался в течение недели. И сейчас эта традиция возвращается.

**- Матушка, вам приходится посещать различные учреждения, присутствовать на деловых и официальных встречах. Для этого, у вас, наверное, припасена светская одежда?**

- Нет, я хожу в том, во что одел Бог. Представьте, если нельзя мне куда-то явиться в подрянике, надо будет надевать костюм. И в этом случае придется снять апостольник - мой головной убор. Коли так, надо делать прическу, а к ней обязателен макияж. И тогда я из игуменьи в клоуна превращусь. Ни в коем случае

не хочу обидеть при этом светских дам, но мне, монахине, не пристало наряжаться и краситься.

**- Монастырское подворье открылось при храме Симеона Верхотурского в январе. Быть может, вы хотели бы обратиться к жителям Уфы с какими-то просьбами и пожеланиями?**

- У нас не хватает рук. Требуются повар, сторожа, смотрители в храм. Конечно, мы приглашаем за зарплату. К сожалению, теперь мало кто хочет прийти и что-то сделать ради Христа: помочь в храме пол, замолить грехи. Возможно, кто-то считает, что сегодня монастыри никому не нужны. Но ведь сказано было: пока есть монастыри и там молятся, будет и мир жить.

**Беседовала  
Татьяна БАРАБАШ.  
Фото Булата ГАЙНЕТДИНОВА.**

(Прочитано в газете  
"Вечерняя Уфа").

## ● СЕКРЕТЫ МОЛОДОСТИ

Просыпается весной природа, а вместе с ней и мы, женщины, хотим выглядеть молодыми, красивыми, и это естественно, а главное, вполне осуществимо. Как говорится, было бы желание, а возможность обязательно появится. Красота женщины - это, прежде всего, уверенность в себе и позитивный настрой. Ведь именно уверенная в себе женщина довольна собой и светится от счастья. Уже одно это привлекает к ней внимание окружающих.

Именно с внутреннего ощущения, с внутреннего желания быть и всегда оставаться красивой и желанной начинается время перемен в жизни любой женщины. Чем больше мы принимаем себя, тем лучше мы себя понимаем. Соответственно, понимаем и то, какой хотим быть.

Все мы знаем, как полезен здоровый образ жизни. А что же это такое? Это прежде всего выделение в повседневном расписании времени на физическую активность, полноценный сон, правильное питание, на гигиенические и оздоравливающие мероприятия, прогулки. Если женщина задает тон в этом направлении, то и ее домашние последуют за ней.

О том, как изменить образ жизни на пользу здоровью и красоте, знают специалисты Центра травника Михаила Гордеева. В арсенале травяной здравницы природные рецепты для красоты и здоровья женщин любого возраста.

Начнем с питания. Наш лозунг - **"Рациональное питание - путь к красоте, здоровью и долголетию"** - основан на изучении нормальной физиологии человека и подразумевает путь к стройной гармоничной фигуре без диет. И это, уверяю вас, самый правильный путь! Для здорового питания мы советуем включить в рацион натуральные зерновые и крупы:

- зерна пшеницы, ржи, гречихи плоды - для проращивания и приготовления полезной пищи;
- талканы (пшеничный, ржаной, ячменный);
- высококачественные крупы (пшено, овес, гречиха, ячмень) для приготовления каш в качестве утреннего завтрака.

Все эти продукты живые - природный кладезь полезных веществ, в том числе витаминов, макро- и микроэлементов, аминокислот, антиоксидантов, необходимых человеку.

Особое внимание обратите на мед, полезные свойства которого известны человечеству испокон веков. Рекомендуем включить в свой рацион это ароматное и вкусное лакомство. Поскольку сахар - двухвалентное соединение, а мед - одновалентное, сахар лучше всего заменить волшебным продуктом, который изготавливают крылатые труженицы. Ведь меду не надо доходить до желудка, чтобы там расщепиться, он начинает усваиваться уже во рту, и усваивается полностью. В центрах Михаила Гордеева представлена богатая линейка настоящего башкирского меда и целебных продуктов пчеловодства. Они прекрасно переносятся диабетиками II типа. Большинство должителей указывают на присутствие в их ежедневном рационе большой доли меда и продуктов пчеловодства.

И конечно, в кухонном шкафчике каждой хозяйки непременно должны присутствовать специи. Мы рекомендуем обильно использовать в приготовлении блюд орегано, имбирь, укроп, фенхель, кориандр, чабрец, мускатный орех, базилик, корицу, гвоздику и другие. Фантазируйте, разнообразьте вкус ваших

# Чтобы весна пришла, и это было кстати



блюд. Специи улучшат работу внутренних органов, ускорят кровообращение, изменят состав выделяемого пота, и вы станете приятно... пахнуть. Особенно ярко улучшает восприятие нашего запаха анис.

Теперь поговорим о том, как нам подготовиться к лету. Не за горами теплая погода, выезды за город, на пляж. Значит, придется надевать купальники, но обрадует ли нас собственное отражение в зеркале? Не переживайте, ведь еще есть время поработать над проблемными зонами фигуры.

Чайный напиток **"Для стройности"** в сочетании с напитком **"Красивая фигура"** при курсовом применении избавит вас от лишних килограммов и придаст фигуре красивые формы. А вот чайный напиток **"Идеальное тело - 1"** поможет уменьшить объем бедер. Напиток **"Идеальное тело - 2"** "подскажет", как сформировать плоский животик. Любая женщина мечтает о том, чтобы ее грудь была пышной, упругой, эластичной. И для этого мы советуем принимать чайный напиток **"Идеальное тело - 3"**. Еще одно достойное свойство этого напитка - способность поднимать настроение, снимать нервное и физическое напряжение.

Одна из составляющей стройной фигуры и хорошего здоровья - физическая активность на протяжении всей жизни. Когда ты двигаешься, все тело словно раскрывается, распускается, как утренний цветок. Чем больше мы двигаемся, тем лучше начинаем ощущать каждую свою клетку. И неважно, ходим ли мы в тренажерный зал, плаваем в бассейне или занимаемся ходьбой. Можно просто гулять по тихим улочкам любимого города и наслаждаться самим процессом ходьбы, при этом благодарить жизнь за то, что ты двигаешься, за то, что ты живешь и можешь ощущать свое тело. Очень важно, чтобы физические упражнения вам нравились и соответствовали состоянию вашего здоровья и вашему температурному. Для усиления эффекта от тренировок

и спортивных занятий рекомендуем чайный напиток **"Фитнес"**.

Стройность фигуры всегда подразумевает хорошую осанку, которая, в свою очередь, зависит от состояния позвоночника и мышц спины. В центрах травника Михаила Гордеева принимаются заказы на изготовление **ортопедических биоматрасов** с наполнителем из нежелезного пшена (проса), прошедшего противоаллергическую обработку. А также вас ждет арсенал разных подушек. Они нужны для полноценного сна, после которого не бывает отечности лица, мешочков или синяков под глазами.

Чрезмерная худоба - не менее значимая проблема для ряда женщин. Чайный напиток **"Тростинка"** при длительном применении способствует нормализации веса у тех людей, про которых говорят "не в коня корм". А для женщины такая ситуация может быть крайне болезненной ("Ущипнуть не за что", - хмыкнув в спину некие недоброжелательные кумушки).

И все-таки главное оружие женщин, по их же собственным убеждениям, - это внешняя привлекательность. На что только не идут прекрасные леди в погоне за вечной молодостью, красотой и здоровьем! Но красота не всегда требует жертв. Здоровье и молодость кожи зависят от степени правильного ухода за ней. Если вы желаете сберечь дарованную природой красоту надолго, то вам следует использовать натуральные фитокосметические средства, сообразно возрасту. Дамам зрелым можно рекомендовать серию антивозрастных масок на основе голубой глины. Это **"Глина голубая для наружного применения"** - для аппликаций. А вот маска **"Омоложение кожи"** будет хороша для чувствительной и сухой увядающей кожи. В лавках Центра можно найти и другие маски на основе глины: **"От седины"**, **"При растяжках"**, мазь **"Против целлюлита с морозником"**, которая подходит для любой кожи.

При проблемной и чувствительной коже рекомендуем 2-3 раза в неделю использовать **"Бальзам-ополаскиватель для тела"**. Ваша кожа будет благодарна за внимание и ответит здоровой эластичностью и упругостью.

Внимание! В фитолавках появилась новинка: ванны "Бодимилк", уникальное натуральное косметическое средство на основе сухого цельного молока и пчелиной пыльцы. Уже после первого применения кожа мягко очищается, становится нежной и эластичной, морщины разглаживаются.

К наружным средствам рекомендуем добавить оздоравливающие чаи:

- **"Антистарин"** (для нормализации гормонального обмена),
- **"Ароматный"** (для очищения организма),
- **"Поливитамин"** (содержит основные витамины),
- **"Йод-фито"** (для поддержания щитовидной железы),
- **"Благодать"** (для улучшения общего кровоснабжения).

В жизни любой женщины возникают такие ситуации, когда вечером необходимо выглядеть королевой, а на лице отпечаток прошедшего трудового дня. Для такого случая держите на парфюмерном столике **фитокрем "Чудо-масло"**, который за считанные минуты придаст коже лица свежий сияющий вид.

А теперь поговорим о красоте волос. Красивые волосы - это, в первую очередь, здоровые волосы. Если глаза - зеркало души, то волосы - главное украшение женщины. Поэтому они должны выглядеть на все сто. Блестящий вид им обеспечат регулярный уход, бережное отношение и правильно подобранный арсенал средств. В активе травников есть отличные варианты, использование которых отзовется благодарным результатом:

- бальзам-ополаскиватель **"Для усиления роста волос"**,
- бальзам-ополаскиватель для волос **"Цветочный Башкирский"**,
- чайные напитки **"Красивые волосы"**, **"Активатор роста волос"**, **"От седины"** улучшат рост волос, укрепят волосяную луковицу, восстановят пигментацию волоса,
- профессиональная серия бальзамов для волос торговой марки "Уралия" предназначена для укрепления и восстановления волосистой луковицы с учетом типа кожи головы.

В основе правильного ухода лежит бережное отношение. Постарайтесь свести к минимуму вредное воздействие фена и плоек на волосы. Защищайте их от неблагоприятных климатических факторов, регулярно подпитывайте и увлажняйте лечебными масками.

Не забудьте уделить внимание состоянию ногтей (здесь свою целебную силу проявит чай **"Краса"**), а также рук (о них позаботится питательный-тонирующий крем **"Облепиховый"**).

Теперь вы верите, что у нас есть все, чтобы быть самыми обаятельными и привлекательными? Главное, найди для себя, любимой, немного времени.

**Гузель АКНАЗАРОВА,**  
управляющая фитоцентрами.

## МЫ ЖДЕМ ВАС ПО АДРЕСАМ:

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)

Центр дистанционного консультирования:  
450024, Республика Башкортостан, Уфа, а/я 61  
E-mail: [travposta@mail.ru](mailto:travposta@mail.ru)  
Телефон (347) 281-94-31

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. Стригуновск
- 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, 29; тел. (812) 310-55-20; 310-55-30

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