

Анастасия Николаевна Семенова

Луна и крепкое здоровье

предоставлено правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=178840

*А. Семенова «Луна и крепкое здоровье», серия «Жизнь в гармонии с Луной»: Крылов; Москва; 2008
ISBN 978-5-9717-0504-8*

Аннотация

Ни для кого не секрет, что планеты влияют на самые разные области жизни людей. Воздействию Луны на здоровье человека посвящена книга, которую вы держите в руках. Оказывается, факторов, оказывающих такое влияние, гораздо больше, чем принято считать: это и лунный день рождения человека, и знак, в котором была Луна в тот момент, и текущий лунный день, и положение Луны в настоящий момент и многое другое. Поняв, как природные ритмы настраивают вас на хорошее самочувствие, и каким образом вы можете их уловить, вы сможете провести день с пользой для тела и души и получить удовольствие от каждого прожитого мгновения.

Содержание

Предисловие	4
Как Луна влияет на здоровье?	6
Лунные фазы и здоровье	13
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Анастасия Семенова

Луна и крепкое здоровье

Предисловие

Природа позаботилась о нас, дав нам нечто вроде естественного путеводителя в мире здоровья. Потому и сигналов, указывающих на какие-то неполадки организма, очень много, просто зачастую мы их не замечаем. Иногда не знаем о них или не считаем существенными, а некоторые люди называют все выходящее за пределы медицинского кабинета бабкиными сказками. Но, правда, до тех пор, пока не «прихватит». А когда организм уже начинает требовать повышенного внимания, то соглашаются на все, лишь бы избавиться от мучающей боли. И почему-то исчезают скептические высказывания. Ведь каждый хочет быть здоровым. Каждый говорит, что лучше предотвратить болезнь, чем лечить ее, но большинство упорно продолжает доводить себя до крайнего состояния. Зачем нужны эти эксперименты над собой? Не лучше ли перейти от слов к делу и использовать все средства, которые имеются в нашем арсенале, чтобы сохранить свой самый большой капитал – здоровье...

Книга, которую вы держите в руках, посвящена влиянию Луны на здоровье человека. Конечно, все мы слышали о том,

что в полнолуние может болеть голова, а в затмение повышается давление. Но на самом деле факторов, влияющих на наше самочувствие, гораздо больше. На здоровье человека оказывает влияние лунный день его рождения, знак, в котором была Луна в тот момент, текущий лунный день, положение Луны в настоящий момент и многое другое, о чем мы будем говорить в этой книге. Наша цель – понять, как природные ритмы настраивают нас на хорошее самочувствие (ведь здоровье – это комфортное состояние организма) и каким образом мы можем их уловить. Важно не просто знать о чем-то. Главное – уметь использовать свои знания, тогда они будут приносить вам заметную практическую пользу. Поэтому мы не только укажем на проблемы, но и поговорим о том, как можно их избежать или определить, что они уже возникли. Например, если при определенных обстоятельствах повышается риск болей в сердце, то следует выяснить, какие экспресс-методы помогут справиться с ними, а какие – станут профилактическим средством. Только так вы сможете узнать что-то новое и получить от этого пользу. И конечно же, удовольствие! Потому что работа над собой дает результат только тогда, когда выполняется с радостью. Никаких жестких рекомендаций, изматывающих тренировок и изнурительных нагрузок, никакого насилия над собой, когда и сама жизнь становится не в радость. Только удовольствие от каждого дня – и ни малейшего недомогания!

Как Луна влияет на здоровье?

Луна и Солнце – две планеты, которые оказывают определяющее влияние на жизнь всего, что существует на нашей планете. Солнце представляет мужское божественное начало, а Луна – женское. Вместе они символизируют великую изначальную двойственность: мужское и женское, активное и пассивное, день и ночь, разум и чувства, волю и любовь. Это те самые Ян и Инь, две стороны одной жизни. Солнце властвует над временем, а Луна управляет пространством, Солнце правит огнем, а Луна – водой.

Луна, будучи в 27 миллионов раз меньше Солнца, находится в 374 раза ближе к Земле, чем дневное светило. Поэтому она и оказывает столь значительное влияние на земные природные явления и жизнедеятельность людей. Лунный месяц состоит из четырех фаз, которые связаны с положением Луны относительно Солнца. Новолуние – это совмещение Луны и Солнца, а полнолуние – их противостояние. Выделяют две формы влияния Луны – когда она растет и убывает. Имеются четыре важные точки лунного месяца (новолуние, полнолуние, дни первой и третьей четверти). Каждая фаза цикла длится примерно неделю. Это и есть лунный ритм.

Суточные биоритмы человека в значительной степени зависят от лунного ритма. Последний – это вращение Луны вокруг нашей планеты. За 28–30 суток происходит один оборот

вокруг Земли. Это лунный месяц, который продолжается от новолуния до новолуния. Но ведь почти половина календарных месяцев в году имеет незаконченный цикл. В результате создается большая психологическая напряженность, люди сталкиваются с множеством трудностей и испытаний, особенно в феврале (и не только високосного года). Особенно опасны в любом месяце года критические точки лунного календаря. Ими считаются, в первую очередь 9, 15, 19 и 29-й лунные дни, во вторую – 1, 4, 11, 23 и 26-й. Большинство осложнений случается у людей именно в это время. В лунном месяце существуют и благоприятные дни, которые повышают защитные функции организма, улучшают состояние здоровья. Это 6, 7, 16, 24 и 28-й лунные дни.

Под гравитационным влиянием Луны по направлению к ней происходит деформация твердой поверхности Земли на 50 см в вертикальном направлении и около 5 см – в горизонтальном. Еще сильнее это воздействие сказывается на водной среде и выражается в том, что в береговых зонах океанов через каждые 12 часов 25 минут происходит смена приливной волны на отливную. Эти гравитационные возмущения в водной среде земного шара, естественно, отражаются на поведении живых организмов. Гравитационное поле Луны (приливы и отливы) оказывает значительное влияние на тело человека, прежде всего на распределение крови в органах и тканях. Китайская медицина утверждает, что 12 основных органов, связанных соответствующими каналами, раз в

сутки испытывают двухчасовую приливную волну активности, а в другой раз – отливную волну, когда орган минимально омывается кровью. При этом Луна ускоряет протекание биохимических процессов в тканях человека.

Эта планета влияет на сознание и психику человека, его настроение и эмоции. Гравитационные и энергетические воздействия каждого лунного дня не похожи друг на друга. Причина в том, что они зависят от углового расстояния между Луной и Солнцем на небосводе, которое ежедневно изменяется примерно на 12° . Например, воздействие определенного лунного дня может восстановить баланс всего организма, а может и усугубить заболевания, особенно хронические. И в том и в другом случае мы получаем результат использования биоритмов. Просто «общаться» с ними можно грамотно, следуя им, или неразумно, нарушая их. Например, все знаки зодиака представляют собой небесный круг, разделенный на 12 секторов. Огромное влияние на них оказывает положение Луны, которая, двигаясь вокруг Земли, проходит под этими знаками на небесной сфере. Скорость движения Луны по зодиаку составляет примерно 0,5 градуса дуги за один час. Находясь в течение 2,5 суток в каждом зодиакальном знаке, Луна делает органы и системы организма человека, связанные с этим знаком, уязвимыми и слабыми; их не следует перегружать в это время. Достаточно знать указанную особенность, чтобы избежать многих проблем со здоровьем. Какой сегодня лунный день и в каком знаке находится

Луна, вы можете узнать из любого лунного календаря.

Кроме общего лунного ритма, существует и индивидуальный. В этом случае день рождения человека принимается за исходный лунный день, являющийся началом собственного лунного месяца. Ритм индивидуального лунного месяца постоянен от рождения человека и до его смерти. Если вы его знаете, то можете избежать многих опасностей и предотвратить появление большинства болезней. Есть и такое мнение: лунный день не только рождения, но и зачатия определяет здоровье, конституцию, продолжительность жизни, указывает на возможные заболевания тех или иных органов, которые могут провоцироваться взаимным расположением небесных тел в течение жизни.

Влияние Луны на человека в значительной степени зависит от фаз лунного цикла, длящихся примерно неделю.

В первой фазе Луны активизируются функции коры головного мозга и органов верхней части тела. Именно в этот период, после новолуния, рекомендуется начинать любой оздоровительный курс, ибо за счет энергии начала жизненного лунного цикла человек согласовывает и укрепляет собственные функции организма. Если он хочет избавиться от дурных привычек, которые подрывают его здоровье, то начинать делать это необходимо в соответствии с этим временем.

Вторая фаза характеризуется постепенным увеличением внешней гравитации от Луны и Солнца, направлением движения энергии и жидкости в организме изнутри наружу, уве-

личением массы тела. Этот период наиболее благоприятен для очищения организма, легкой траты энергии. Кроме того, в это время возможны обильные кровотечения. Шлаки вместе с потоком жидкости сами стремятся наружу, особенно во время посещения парной, поэтому очистку толстого кишечника, печени и почек лучше приурочивать к этому времени. Три дня лунного календаря, с 11-го по 14-й, считаются самыми удачными для очищения организма. Во второй фазе Луны гравитационный и энергетический центр воздействия находится в грудной и надчревной области; активизируются легкие, органы брюшной полости и грудной отдел позвоночника. Если в этих частях тела имеется скрытая патология, она будет обостряться.

Полнолуние характеризуется максимальным противоположным воздействием Луны и Солнца на биосферу Земли. В это время в организме человека наблюдается значительный стресс, когда энергия и потоки жидкости из внешнего расширенного состояния организма устремляются вглубь. У человека появляются силы, ему хочется активно двигаться, получить большую физическую нагрузку. В полнолуние ускоряется прохождение через фаллопиевы трубы созревшей яйцеклетки и попадание ее в матку, где осуществляется зачатие. Вообще, женщины реагируют на полнолуние особенно сильно, гораздо более выраженно, чем мужчины.

В третью фазу Луны происходит еще большее сжатие энергии и жидкости в теле человека. В эти дни необходимо

избегать больших физических нагрузок, пищевых погрешностей, являющихся стрессовыми факторами для организма.

Четвертая фаза – время, когда особенно уязвимы верхние и нижние области организма. Чрезмерный прилив энергии и жидкости стремится к голове и ступням ног, вызывая в них застойные явления и дефицит крови, приводящие к обморочным состояниям и обострению тромбофлебита конечностей. Масса тела начинает уменьшаться за счет истечения жидкости и шлаков из организма, завершается менструальный цикл у женщин, нарастает пассивность, заканчиваются все процессы лунного цикла. В эту фазу Луны также хорошо проводить очистительные процедуры в виде клизм и парной.

В новолуние, при повышенной гравитации Луны и Солнца, масса человека становится меньше, жидкость из области головы устремляется вниз и равномерно распределяется по организму, повышается активность обменных процессов, но и нарастает количество психических расстройств. Это то самое время, когда жидкость активно всасывается через кожу и поступает в глубь тела. Отметим, что на новолуние сильнее реагируют мужчины. Они в это время агрессивны, нервны, чаще заболевают инфарктом.

В том, что касается здоровья человека, Луна отвечает за качество крови, грудь, желудок, лимфу, легкие, левый глаз у мужчин и правый у женщин, кишечник, менструальный цикл, матку, нервную систему, пищевод, железы, слюну. В

общем плане Луна ответственна за зачатие и рождение детей, она руководит человеком в детском возрасте, управляет жизнью женщин, особенно матерей (считается, что на женщин она влияет больше, чем на мужчин), эмоциональной сферой. Болезни Луны: заболевания матки, проблемы с менструацией, лихорадка, общая слабость, желтуха, астма, колики, легочные болезни, предрасположенность к кашлю и простудам, туберкулез, плеврит (особенно в детстве). Эти болезни вызываются слабой или поврежденной Луной. Главные симптомы последней – эмоциональная неустойчивость, скудность эмоций, боязнь близких отношений, недостаток дружелюбия, повышенное чувство опасности, тревоги, депрессии, плохая память. Такой человек часто ощущает себя неудовлетворенным, с трудом переносит стрессы и напряжение, связанные с общением. Он склонен к унынию, пессимизму, неврозам и психическим расстройствам. В его мыслях царит неразбериха, он мрачен и испытывает беспокойство. Физические признаки слабой Луны: анемия, недостаток жидкости в тканях или, наоборот, ее застой, сухость кожи, запоры, ослабленные легкие. Такому человеку трудно переносить сухую и жаркую погоду. Женщины, кроме расстройств менструального цикла, могут страдать бесплодием.

Лунные фазы и здоровье

Каждая фаза Луны отличается определенным влиянием на наше самочувствие. Лунные фазы провоцируют обострение хронических заболеваний или, наоборот, способствуют удачному выздоровлению, ведут к появлению новых болезней или повышают защитные силы организма, указывают наиболее эффективные для здоровья процедуры и т. д. Мы расскажем о характерных особенностях каждой фазы и укажем основные черты лунных дней, которые ее составляют.

Более подробно влияние лунных дней на здоровье мы обсудим в главе «Характеристики лунных дней».

Первая лунная фаза

Первая фаза начинается с новолуния. В течение первых двух дней Луны не видно на небосклоне. В это время человек наиболее ослаблен, обессилен, энергетические ресурсы организма – на минимуме. Страдает иммунитет, возможны ошибки, сбои в поведении. Нас посещают страхи, подавленность, депрессия. Но в таком состоянии есть и свои преимущества: организм сбрасывает с себя груз, накопленный за весь предшествующий лунный месяц.

Затем на небосводе появляется узенький серпик Луны – и можно вздохнуть свободнее. Мы чувствуем, как нарастают

скрытые внутри нас силы. В это время организм как бы проживает свою молодость, он снова растет и развивается, настроен на потребление энергии, получение ее извне, он экономит силы, почти их не тратит.

В первую фазу, от новолуния до первой четверти, человек особенно активен. Однако этот период нельзя считать самым благоприятным для здоровья: первая фаза – время обострения хронических заболеваний. По мере роста Луны мы становимся сильнее, как бы готовимся к предстоящим победам и свершениям. Ближе к смене лунных фаз следует быть аккуратнее, внимательнее к себе и окружающим. В такие дни люди становятся менее уравновешенными и более конфликтными. Повышается острота эмоционального восприятия мира.

Первая фаза – хороший период для укрепляющих здоровье процедур. Это время, когда усиливается действие медицинских препаратов, эффективнее усваиваются витамины и минеральные вещества, особенно магний, кальций и железо. В указанные дни любые процедуры оказывают более эффективное воздействие, чем в другие фазы. Однако наравне с такими полезными свойствами в полной мере дают о себе знать и негативные. В первую фазу более сильно проявляются отравления и аллергии. В это же время происходит весьма активное накопление жиров. Поэтому, если вы следите за своим весом, учитывайте: в это время каждая съеденная конфетка отложится в лишние граммы.

В первые дни первой фазы можно проводить общеукрепляющие процедуры. Хорошо заниматься профилактикой заболеваний. Если хотите значительно увеличить физические нагрузки, дождитесь 5-го лунного дня. Полезны в это время и водные процедуры. В частности, баня и сауна вплоть до 7-го лунного дня, контрастный душ. Последний нужно принимать следующим образом: теплая – прохладная – теплая – холодная вода на 2–5 секунд. Благоприятно действуют обливания, если вы к ним морально и физически готовы: минута под теплым душем, затем обливание холодной водой в течение 10 секунд (максимум). Обливание нужно производить сверху вниз: сначала плечи, потом ступни.

Если вы планировали избавиться от вредных привычек, начать заниматься спортом, то первая фаза – самое подходящее время для реализации этих благих намерений. Отметим, что если вы собрались, например, бросить курить, то лучше сделать это сейчас, но психологически настроиться нужно в предыдущей, четвертой фазе.

Новолуние и 1-й лунный день – время, когда организм еще слишком слаб. Иммуитет некрепок, энергии мало, повышены раздражительность и утомляемость. Физическое и моральное переутомление еще больше ослабляет здоровье. В это время несложно подхватить какую-нибудь болезнь, особенно вирусную (ближе к новолунию). Заболевания, начавшиеся в этот день, могут длиться долго, но закончатся благополучно и не приведут к осложнениям.

В это время ни в коем случае нельзя пить спиртные напитки, есть острую и горячую пищу. Начиная с 5-го лунного дня хорошо отдать предпочтение свежей пище, не обработанной, сырой, прохладной.

Во 2-й лунный день уже можно приступать к физическим упражнениям, но еще следует поберечь себя. Сегодня хорошо действует простая пища растительного происхождения. Болезни этого дня непродолжительны и неопасны.

В 3-й лунный день внимательно следите за здоровьем. Заболевания, возникшие в этот день, могут продлиться долго.

В 4-й лунный день человек все так же подвержен болезням, однако, если сразу начнет их лечить, они не задержатся надолго. Сегодня необходимо беречь силы, не тратить энергию на бесполезные занятия и пустые разговоры.

В 5-й лунный день нельзя голодать, организм прекрасно усваивает любую пищу (по возможности следует отказаться от мяса). Много есть не стоит, а продукты должны быть самого лучшего качества. Это объясняется тем, что пища наделена специфической энергетикой, а то, что вы едите сегодня, питает ваше астральное тело. Берегите себя от болезней: начавшиеся в этот день недомогания могут оказаться серьезными и привести к осложнениям.

В 6-й лунный день необходимо подышать свежим воздухом – устроить загородную прогулку или хотя бы пройтись по чистой улице, парку. В еде отдайте предпочтение фруктам и овощам, хорошо, если вы как-то по-особенному их приго-

товите, сделаете новое блюдо. Заболев в этот день, не переживайте, недуги этого дня быстро и легко проходят. Но нужно избегать переохлаждения организма.

В 7-й лунный день состояние здоровья непредсказуемо. Хронические заболевания сегодня могут или резко обостриться, или так же внезапно исчезнуть. Заболевший в этот день легко вылечится и быстро пойдет на поправку. Как и в предыдущий день, сегодня нельзя переохладиться.

Вторая лунная фаза

Вторая фаза начинается с того дня, когда освещенная часть занимает ровно половину лунного диска. Энергия организма продолжает нарастать: мы становимся сильнее, активнее, эмоциональнее. Жизненные силы постепенно приближаются к своему пику. Их уже достаточно, они не растрачены, усталость еще не пришла, и человек способен на многое. Но именно поэтому вторая фаза Луны, от первой четверти до полнолуния включительно, опасна возникновением острых заболеваний. В этот период сильно напряжена нервная система. Психика тяжело справляется со стрессами. Поэтому максимально ограничьте эмоциональную нагрузку, избегайте волнений и напряжения. Снизьте порождающие стресс факторы – алкоголь, курение, нервные ситуации в личной жизни и на работе. Принимайте меньше лекарственных препаратов, от спиртного лучше полностью от-

казаться. Не стремитесь к физическим нагрузкам, пусть нагрузка постепенно снижается к полнолунию. Если на улице прохладно, избегайте переохлаждения, в первую очередь не держите на холоде голову и ноги.

Во вторую фазу особенно эффективно действие очистительных мероприятий. С 8-го по 10-й лунный день по возможности нужно проводить процедуры, очищающие организм от шлаков. С 10-го по 12-й лунный день показано очищение поджелудочной железы, печени, желчного пузыря, посещение бани. Особенно силен в этом плане 11-й лунный день. Вообще, эти три дня – самое лучшее время для голодания во всем лунном месяце, но в 11-й день можно отказаться и от воды. Разумеется, это надо делать только в том случае, если ваш организм подготовлен к подобным нагрузкам. В противном случае вы рискуете нанести себе серьезный вред как физически, так и психологически. Начиная с 13-го лунного дня и до конца третьей фазы также полезно голодание. Очень хорошо ставить клизмы.

Если вы худощавы, в этот период принимайте горячие ванны, ходите в сауну – особенно благоприятно это сделать в 9-й и 10-й лунные дни. Если у вас полное телосложение, вам будут полезны теплые ванны. Во вторую фазу Луны благотворно действуют обливания прохладной и холодной водой: в первые дни фазы – более теплой, в последние – холодной. Обливания проводятся снизу вверх, начиная со ступней и заканчивая головой.

В первые два дня второй фазы отдавайте предпочтение иньской пище, а начиная с десятого лунного дня – янской. Особенно полезны будут тушеные овощи, различные крупяные каши. Старайтесь есть меньше масла. Если вы худощавы, подобное меню вам особенно подойдет. Добавьте к нему хлеб из проросших зерен – и улучшение самочувствия гарантировано. Если вы, наоборот, полного телосложения, обратите внимание на сухую пищу с меньшим количеством влаги. Например, когда полезны каши, это может быть гречка без молока, овощи без подлив.

В 8-й *лунный день* человек подвержен нервным расстройствам. Стресс в этот день особенно опасен, может привести к серьезным последствиям. Также сегодня на общем неблагоприятном для здоровья фоне возможны травмы. В этот день нельзя много есть и перетруждаться на работе, нужно позволить себе отдых, разгрузку. Следует беречь себя от болезней: начавшиеся в этот день недуги могут привести к осложнениям.

В 9-й *лунный день* болезни оказываются серьезными, но все же прогноз благоприятен. Это трудный для организма день. Сегодня особенно хорошо пройдут различные очистительные процедуры, в первую очередь – баня. В это время очень опасна нагрузка на сердце и сосуды, сделайте все, чтобы ее избежать.

В 10-й *лунный день* нельзя болеть. Начавшиеся заболевания могут оказаться серьезными, но если вовремя начать ле-

чение, то все пройдет благополучно. Очень важно в этот день не перегружаться. Если вы не смогли отдохнуть в 8-й лунный день, сделайте это сегодня.

В *11-й лунный день* организм чувствует себя бодро, демонстрирует нам высокий тонус, готовность к физическим нагрузкам. Но если спорт и секс сегодня пойдут на благо, то нагрузки на позвоночник могут стать опасными. В этот день опасно заболеть.

В *12-й лунный день* сердце подвержено негативным влияниям. Очень восприимчива нервная система. Поэтому категорически запрещается нервничать и делать то, что дает нагрузку на сердце. В частности, не стоит бегать, заниматься спортом, курить. Нужно уберечь себя от возможных болезней: в этот день они могут стать крайне неприятными.

В *13-й лунный день* мы окружены энергией, которая способна негативно сказаться на нашем самочувствии. В это время нельзя болеть, следует всеми путями избегать заболеваний: они могут стать очень продолжительными. Но зато организм хорошо усваивает различные лекарственные препараты.

В *14-й лунный день* организм достаточно крепок. Но опасность для здоровья не пропадает. Сегодня вы можете неожиданно избавиться от застарелой болезни или, наоборот, резко заболеть. Хотя болезни, начавшиеся в этот день, не опасны, пройдут быстро и без осложнений. В этот день хорошо поголодать, но следует пить меньше жидкости. Нельзя нахо-

диться в пассивном состоянии, нужно или заниматься физическими упражнениями (хотя бы немного), или просто больше двигаться.

В 15-й лунный день фон для здоровья неблагоприятен. Сегодня нужно соблюдать осторожность, беречь нервы. Очень полезен отдых. Нельзя растрачивать энергию на споры и конфликты. Секс сегодня также истощает организм. Начавшаяся в этот день болезнь легко пройдет. Сегодня нельзя делать никаких операций.

Наступает полнолуние – пора перехода от накопления сил к их активной трате. В этот день нерастроченная энергия может стать неуправляемой. Избыток энергии не дает уснуть – именно в полнолуние и несколько последующих дней многие люди жалуются на бессонницу. В старину верили, что в эти дни кровь обильнее течет из ран, а лунатики гуляют во сне. Обостряются нервные расстройства, увеличивается число дорожных происшествий. Люди больше раздражаются, часто ни с того ни с сего затевают ссору. Увеличивается число самоубийств.

В полнолуние организм подвержен опасностям больше, чем в любой другой день лунного месяца. Ближе к нему максимально повышен риск инфекционных заболеваний. Сегодня можно получить травму, поэтому при физической активности будьте особенно осторожны, а если на улице гололед, внимательно смотрите на дорогу. В полнолуние проще всего отравиться, поэтому не ешьте незнакомой пищи,

не посещайте неизвестных кафе, а покупая продукты, обязательно смотрите на срок их годности. В полнолуние организм полностью усваивает все препараты и средства: от лекарственных до наркотических. Возможны побочные эффекты. Одна порция спиртного или одна сигарета сегодня принесет больше вреда, чем за две недели.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.