

Здоровья вам и вашим детям!

МАМА

и МАМАЛЫШ

№4(53) май 2013 г.

Николаевский местный благотворительный фонд «Юнитус»



В НОМЕРЕ:



Иметь или не иметь ребенка – должно быть только вашим решением, и больше ничьим.

Читайте на 2-й стр.



Курение уже очень давно перестало быть прерогативой мужчин. Девушки начинают курить просто так, в студенчестве, чтобы справиться со стрессом экзаменов, в более позднем возрасте, чтобы соответствовать своим представлениям о том, какими мы хотим быть.

Читайте на 3-й стр.



Считается, что минералы обладают не только красивой формой и цветом, но и собственным энергетическим полем, а значит – своим характером. При правильном подборе камень может стать надежным помощником и защитником человека.

Читайте на 4-й стр.

Обсуждаем на занятиях

ВРЕМЯ ДЛЯ СЕБЯ

Как его найти молодой матери?

Одной из самых распространенных проблем молодой мамы является нехватка времени – практически на все: на уход за ребенком, домашнее хозяйство, общение с мужем и родственниками, не говоря уж о себе и своих личных женских нуждах и заботах. Те, кто когда-либо оказывался в роли неработающей мамы, очень хорошо знают, что проблема свободного времени стоит перед домашней хозяйкой особенно остро.

Обязательные дела «висят» над ней 24 часа в сутки, и многие из них – например, приготовление еды или уход за ребенком – не допускают ни минуты отсрочки. Вторжение непредвиденных обстоятельств

носит хронический характер: дети то и дело плачут, болеют, требуют внимания. Мать должна оставаться на своем «рабочем месте» постоянно.

Что происходит дальше? От постоянной

круговерти и от того, что не удастся успеть сделать многое, у молодой мамы нарастает раздражение.

Начиная новую, организованную жизнь с очередного завтрашнего дня или понедельника, она понимает, что все опять идет по кругу. Итоги невеселые: попытавшись переделать все дела (что в принципе невозможно), женщина часто оказывается в стрессовой ситуации, из которой ей трудно найти выход, потому что нерешенные проблемы продолжают накапливаться.

Итак, традиционный вопрос: что делать? Как ни странно, ответ на него предполагает простые, на первый взгляд, действия, которые можно разделить на три основных направления:

1. планирование времени и дел;
2. экономия сил и времени за счет оптимизации привычного времяпрепровождения;
3. умение отдыхать и расслабляться.

Окончание на 2-й стр.

Письмо в редакцию ПЛЮС СЕМЕЙНОЕ СЧАСТЬЕ

Я замужем за ВИЧ-положительным. Сейчас для меня эта фраза совершенно обычна и я могу повторять ее миллион раз. А еще полгода назад моя жизнь была невыносима.

До знакомства с Лешей я была замужем, но брак распался. Сейчас понимаю, что просто не любила бывшего супруга. И, наверно, всю свою жизнь шла к этому декабрьскому вечеру, к встрече с моим любимым и родным человеком.

Я разведена, он тоже. Понравились, переспали, стали жить вместе. По прошествии нескольких недель я поняла, что никогда в жизни не чувствовала себя такой счастливой! А через месяц уже знала точно – это та любовь, которую ждешь всю жизнь.

Но, как всегда, в голове мелькала мысль, что не может быть все прямо так идеально. Что-то должно случиться. И случилось. Однажды вечером он рассказал мне правду. ВИЧ + уже десять лет. Сказать, что я была в шоке, это ничего не сказать. Я ушла в себя на несколько дней. Плакала, когда он уходил на работу, звонила в телефоны доверия, мучилась от того, что ни с кем не могу обсудить данную ситуацию. А главное, что делать? Я люблю его, но не имею права подвергать свое здоровье опасности. Ведь в школе, по телевидению и в газетах «доброжелатели» нам достаточно засорили голову фразочками СПИД = СМЕРТЬ. А еще я вспомнила стишок, который прочтала во втором классе в поликлинике:

«Ты умрешь на больничной подушке, кое-как похоронят тебя, и покинешь ты мир одиноким, никогда, никого не любя».

Это вот четверостишие было написано на картинке с изображением худого, замученного парня. Тогда я впервые увидела слово СПИД. Но, конечно, думала, что меня это никогда не коснется.

Я не знаю, как пережила этот месяц. Но верю, что Бог меня услышал и образумил. И вот как рукой сняло, голова просветлела, и пришло понимание действительности: я люблю и любима, а ВИЧ – это хроническое заболевание...

Мы поженились два месяца назад! И я ни о чем не жалею.

Девочки, кто так же, как и я, отрицательная половинка дискордантной пары, помогите мне своими советами! Сейчас мы предохраняемся, постоянно используем презервативы. Но я очень хочу родить ребеночка от своего мужа! Подскажите, как родить и остаться при этом здоровой? Буду благодарна редакции за опубликованный совет специалиста.

Всем удачи! Любите друг друга, а все остальное – это такая ерунда!

Алена

Национальная линия телефона доверия по проблеме ВИЧ/СПИД:

0-800-500-451

ON-LINE консультации Национальной линии телефона доверия по проблеме ВИЧ/СПИД: ICQ 271-324-528
<http://helpme.com.ua>



ВРЕМЯ ДЛЯ СЕБЯ

Начало на 1-й стр.

Азбука планирования

Прежде всего, вы должны четко представлять себе, на что тратится ваше время. Составьте для себя список того, что необходимо сделать на протяжении дня, руководствуясь следующими принципами. Классифицируйте все ваши повседневные занятия по значимости с помощью первых букв алфавита: напишите на листке бумаги заглавную букву «А» и укажите рядом наиболее значимые дела (например, накормить ребенка и погулять с ним, приготовить еду для семьи).

В категории «Б» окажутся дела «средней» значимости (скажем, уборка квартиры, глажение белья), а в группе «В» – наименее значимые (допустим, наведение порядка в шкафу). По мере того как вы будете распределять их по колонкам «А», «Б» и «В», вы увидите, что ваш выбор является отчасти условным. Но сравнение различных дел друг с другом позволит вам постепенно рассортировать их на три группы. Максимум своего времени и усилий вы посвящаете делам из группы «А», затем идут дела из группы «Б», а уж после этого – из группы «В». В итоге

вы потратите меньше сил и времени и вас порадует полученный результат, который будет более нагляден, чем при механической круговерти.

На чем можно сэкономить время?

Стрессовая для молодой мамы ситуация легко способна спровоцировать скандал, который разрастается с неимоверной скоростью, но положительных результатов не приносит: каждый остается при своем мнении, да еще и с обидой на собеседника. А силы на это тратятся просто огромные – и физические, и душевные.

После выяснения отношений остается чувство опустошения и нежелание что-либо делать. Поэтому разумнее отложить выяснение отношений до лучших времен и таким образом сэкономить время и силы.

Если вы большая любительница вести долгие телефонные разговоры, то можете считать, что найден еще один резерв времени. Задайте себе простой вопрос: готова ли я заменить свой отдых телефонными разговорами? Тогда ваши приоритеты станут для вас же более явными.

Какие-то домашние дела можно упростить. Уборка квартиры станет легче, если вы на какое-то

время спрячете подальше те безделушки и сувениры, скатерти и салфетки, которые собирают пыль. Убирать квартиру сразу станет проще. Пусть на ваше благо поработает бытовая техника: пока вы моете полы (не забудьте приобрести упрощающую жизнь швабру, которую можно отжимать механически, не тратя на это время и силы), можно включить стиральную машину, которая в этот период станет для вас самым лучшим помощником.

Не стоит готовить слишком сложных блюд, требующих длительной термообработки: не пережаривайте продукты перед тем как приготовить из них суп или рагу, – тогда вы не только быстрее управитесь с готовкой, но и сделаете вашу пищу вкуснее и полезнее. Если есть возможность, постарайтесь купить бытовую технику, которая облегчит ваш кухонный труд (микроволновую печь, посудомоечную машину, миксер).

В результате планирования и пересмотра привычных дел вы, несомненно, найдете время для отдыха, которое надо суметь использовать с толком.

Умейте правильно отдыхать!

Итак, желанный «двадцать пятый час в сутки» вы для себя вы-

кроили. Чем же его занять? Прежде всего надо расслабиться, так как, пребывая в напряжении, отдохнуть все равно не удастся.

Одним из общепризнанных способов психотерапии для женщины является уход за собой. Быстро снять стресс и усталость помогут такие проверенные средства, как:

- ◆ ванна с ароматной пеной, которая расслабляет и смягчает кожу: приятные запахи помогают восстановить душевное равновесие, набраться энергии и сил;
- ◆ использование крема для тела, в состав которого входят ингредиенты целенаправленного воздействия, расслабляющие, освежающие и восстанавливающие кожу;
- ◆ маски для лица, которые не только сокращают морщины, но и освежают и оживляют кожу;
- ◆ ароматерапия: добавляемые в косметические продукты эфирные масла хорошо снимают стресс;
- ◆ применение успокаивающего шампуня для волос, который предотвращает раздражение нервных окончаний и значительно уменьшает ощущение дискомфорта;
- ◆ легкий самомассаж лица и шеи – под его воздействием кожа освобождается от накопившихся отмерших клеток рогового слоя, расширяются кровеносные сосуды, увеличивается потоотделение, нормализуется деятельность сальных желез.

Расслабляют и снимают усталость занятия рукоделием, например, вязанием или вышиванием, – при условии, что вы делаете это с удовольствием.

В идеале, если позволяют условия, неплохо оторваться от домашней круговерти и выйти из дома прогуляться – купить себе что-то приятное в магазине, подышать воздухом, посидеть с подругой в кафе.

Не забывайте, что вы не только мама, но и Женщина и, чтобы чувствовать себя таковой, вам необходимо уделять время не только семье, но и себе.

Занятие провела
Наталья Ополинская,
психолог

Готовы ли вы иметь детей?

Для кого-то это даже не ставится под сомнение: эти люди очень легко представляют себя родителями, и это решение дается им легко. Другие размышляют над этим вопросом по нескольку лет, сомневаются, колеблются прежде, чем решиться на этот шаг. А для кого-то такой вопрос даже не стоит, они твердо убеждены, что детей иметь не собираются.

В любом случае, это, несомненно, очень серьезное решение, и принимать его нужно со всей ответственностью. Быть родителем – огромное счастье и удовлетворение, и это невозможно оценить в полной мере, не имея детей. Но, в то же время, это тяжелейший труд, и понять, насколько он тяжелый, мож-

но опять-таки только проделав его. Да, быть родителем тяжело потому, что это требует максимальной отдачи сил и времени, почти без возможности остановиться и передохнуть, чтобы восстановить силы, потому, что у родителей почти никогда не хватает времени, денег, спокойствия, подготовки и умения сделать все, что хотелось бы на этом поприще. А еще потому, что любые ошибки – а они неизбежны – отражаются на тех, кого вы любите больше всего – на детях.

Появление детей коренным образом меняет жизненный уклад, и в первую очередь это, конечно, касается женщин, так как именно на их хрупкие плечи чаще всего ложится ответственность как за воспитание детей, так и за хозяйство.

Но нелегко и мужчинам. Ведь, если жен-

щине, зачастую, приходится жертвовать карьерой ради воспитания детей, то мужчина, наоборот, вынужден значительно больше времени уделять работе, как с точки зрения социального статуса, так и с точки зрения материального обеспечения семьи, и он часто страдает от того, что не может достаточно времени уделять детям.

Далеко не все готовы быть родителями. Главное, что необходимо понять, это то, что решение должно быть обдуманым, взвешанным и исходить именно от вас, а не от общества, от ваших родителей или от религиозных убеждений, так как это ваша жизнь, и жизнь ваших детей.

Татьяна Рогожинская,
психолог центра планирования семьи

Красота и здоровье

ЖИЗНЬ БЕЗ РАСТЯЖЕК

Возникновение растяжек связано с глубинным разрушением волокон коллагена и эластина, которые обеспечивают плотность и эластичность кожного покрова. Чаще всего растяжки появляются в период полового созревания, при сильной прибавке веса или во время беременности. Это связано с гормональной перестройкой организма. Гормоны-«разрушители» кожных волокон вырабатываются в надпочечниках, и повлиять на процесс практически невозможно.

Специалисты считают, что возникновение растяжек связано с генетической предрасположенностью. Так что правильно питаться и ухаживать за кожей женщинам необходимо всегда, но особенно активно в «критические» периоды жизни. Растяжки могут появляться уже с 3-го месяца беременности, но особенно чувствительна кожа в последнем триместре.

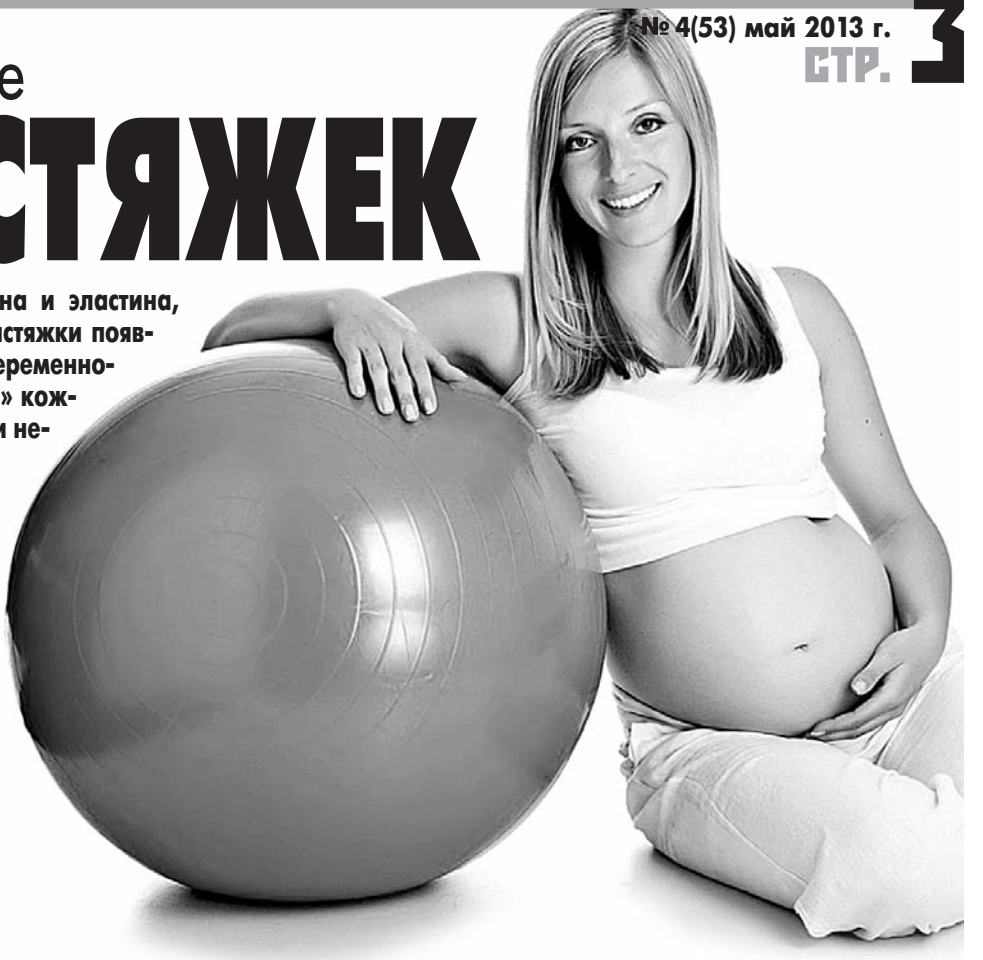
Чудес не бывает. И можете не надеяться, что однажды появившиеся растяжки исчезнут сами по себе. Как и с любой проблемой, с этой бедой нужно вести борьбу. Надо лишь грамотно спланировать программу. Начнем изнутри.

Первый пункт – питание. Чтобы кожа была эластичной необходимо в течение дня выпивать не менее 2-2,5 л воды. Старайтесь употреблять как можно меньше продуктов, содержащих концентраты и консерванты. Включайте в ваш ежедневный рацион все необходимые витамины, микроэлементы, белки и полиненасыщенные кислоты, содержащиеся в растительных маслах. Необыкновенно важен для здоровья кожи витамин А. Он содержится в молочных продуктах, яйцах, печени, им богаты морковь, абрикосы, красный перец.

Второй пункт программы – разнообразные домашние гигиенические процедуры. Принимая ежедневный душ, направляйте струи воды на живот, бедра и грудь, массируя круговыми движениями. Не забывайте о легком массаже жесткой рукавичкой с отшелушивающим кремом. Он очистит кожу от отмерших частиц, улучшит ее кровоснабжение и дыхание. После душа разотрите кожу бедер, ягодиц и живота махровым полотенцем, а затем легонько пощипите (живот – в направлении по часовой стрелке) указательным и большим пальцами до легкого покраснения. Хороший эффект дает массаж с ароматическими маслами. Однако для беременных дозировка составляет половину от обычной дозы. Используйте только при-

родные, а не синтетические масла. Нельзя использовать кипарисовое, кедровое, имбирное, пихтовое масло, а также масло душицы, мяты болотной и тимьяна: они могут спровоцировать выкидыш или оказать токсическое действие на малыша. Женщинам, у которых уже были выкидыши, нужно избегать использовать безобидные лавандовое и ромашковое масла. Итак, массируйте кожу нежными поглаживающими движениями, предварительно нанеся масло зародышей пшеницы, жожоба или ромашковое масло. Можно приготовить следующий целебный состав: масло абрикосовых косточек – 100 капель, касторовое масло – 60 капель, масло жожоба – 30 капель, лавандовое масло – 10 капель. Смешайте и используйте в качестве массажного средства каждый день, слегка втирая в кожу в проблемных местах. Для уменьшения вероятности появления растяжек, улучшения эластичности и внешнего вида кожи поможет смесь масел: персиковое или миндальное масло – 100 мл, розовое масло – 10 капель, витамин А – 10 капель, витамин Е – 15 капель. Смешайте масла в бутылочке из темного стекла и храните ее в прохладном месте. К профилактическим средствам относят ванны с добавлением экстрактов лекарственных растений. Описанный рецепт укрепит кожу и сделает ее более эластичной. 500г смеси сухих лепестков шиповника, белой лилии, лаванды и жасмина, взятых в разных количествах, залейте 4-5 литрами холодной воды. На слабом огне доведите до кипения, настаивайте в течение часа, процедите – и средство готово. Его нужно добавить в ванну, температура воды которой не должна превышать 35-36 С, а продолжительность – 10 минут.

Для сглаживания уже образовавшихся растяжек можно использовать компрессы с эфирными маслами. Для этого смочите марлевую салфетку или кусочек мягкой ткани смесью из кефира (1 ст.л.) и розового масла (4 капли) и приложите на проблемное ме-



сто на 7-8 часов. Процедуру рекомендуют проводить 3 раза в неделю в течение 3 месяцев. Вы увидите, как кожа постепенно будет разглаживаться, а затейливый «рисунок» становится менее заметным. При решении проблемы растяжек, конечно же, не обойтись без промышленных косметических средств, которые выпускаются в виде кремов, масел и гелей. Содержащиеся в них растительные экстракты и безвредные химические вещества стимулируют синтез коллагена и эластина в коже, благодаря чему она становится более упругой, приобретает способность растягиваться без неприятных последствий. При своевременном и правильном использовании лечебно-косметических средств полоски на теле становятся более светлыми и практически незаметными.

Поэтому, третий пункт в плане по борьбе за красоту – посещение косметического салона. Самой эффективной процедурой специалисты считают мезотерапию – подкожные микроинъекции «коктейлей» с витаминами С и В, бурными водорослями, экстрактом из листьев артишока. Курс состоит из 5-15 процедур в зависимости от возраста и ко-

личества растяжек. Процедура микротоковой терапии – воздействие импульсными токами на ткани организма, влияет непосредственно на клетки кожи. На месте старой растяжки формируется новая соединительная ткань. При этом метод абсолютно безболезненный, курс состоит из 5-15 процедур. Нужно отметить, что молодым мамочкам подобные салонные процедуры рекомендуется проходить после окончания грудного вскармливания во избежание неблагоприятного воздействия на малыша.

Четвертый, немаловажный пункт включает в себя регулярные занятия спортом, плавание. Подобные оздоровительные процедуры улучшают доставку питательных веществ к клеткам и обмен веществ в целом, увеличивают упругость и эластичность кожи.

Как видите, здоровый образ жизни, физические упражнения, правильное питание и грамотный косметический уход помогут вам победить многие проблемы, кстати, не только с кожей.

Наталья Седун,
косметолог



ВРЕД ОТ СИГАРЕТ

Самое распространенное заблуждение, что курение – это привычка, от которой легко избавиться, нужно только волевое усилие. Но, кроме всего прочего, это еще и форма наркотической зависимости от никотина, что для нас, женщин, особенно опасно. Почему?

Потому что мы хотим быть красивыми, надолго сохранить молодость, быть привлекательными... Что же делает с нами курение? В первую очередь – это причина преждевременного старения, т.к. ухудшается кровоснабжение, насыщение кислородом клеток, и как результат – раннее увядание кожи. Кроме того, табачный дым оседает на коже, оставляет неприятный запах (который сложно скрыть парфюмом) и закупоривает поры. Нелегко и волосам – они становятся ломкими из-за оседания на них дыма, содержащего

множество вредных элементов, а также из-за обезвоживания кожного покрова. Страдают и глаза – постоянное раздражение дымом делает их чувствительными, может появиться конъюнктивит. Неприятный запах изо рта, обесцвеченные зубы просто могут отпугнуть понравившегося мужчину. Голос – тоже может измениться... У курящих женщин на 1-2 года раньше по сравнению с некурящими наступает менопауза, больше морщин и седина. Оказывается, курящим женщинам больше требуется времени для того, чтобы забере-

менеть и чаще бывают выкидыши. Но это лишь видимые последствия. А ведь есть еще и более серьезные. Последствия, которые обнаруживаются позже: осложнения работы сердца, ишемическая болезнь, болезнь легких, онкология. Отказ от курения сразу же оказывает на здоровье человека положительное влияние. Риск развития серьезной болезни начинает снижаться почти сразу, дыхание улучшается очень быстро. Кроме того, от женщины начинает пахнуть женщиной. Курение повышает в 2 раза риск возникновения рака молочной железы и в 4 раза – рака легких. А это как раз самые распространенные онкологические заболевания: у женщин среди онкозаболеваний на первом месте рак груди, у мужчин – рак легких. Сейчас многие мужчины отказываются от курения, а вот женщины, наоборот, отдавая дань моде, пристрастились к этой страшной привычке. И мы увидим, что через какое-то время увеличится заболеваемость раком груди и раком легких – именно из-за того, что становится больше курящих женщин. Поэтому очень важно вовремя остановиться, отказаться от курения, а лучше вообще не начи-

нать следовать этой вредной привычке.

Что же делать, если все-таки решили бросить? У всех свои методы. Кому-то проще бросать постепенно (что рекомендует большинство врачей), снижая ежедневную норму потребления никотина, однако здесь есть опасность затянуть процесс «бросания» и не бросить совсем. Кто-то более решительно торжественно выкуривает «последнюю сигарету» и дает себе зарок больше не курить. Главное не сорваться. Если продержаться достаточно долго, то может появиться обманчивое впечатление, что «если я сейчас вот одну выкурю», то ничего не произойдет. Как правило, после этого многие опять начинают курить. Если вы задумываетесь о том, что хотите бросить курить, то для начала попробуйте разобраться, а почему вы начали? Если курение для вас – способ снять стресс, попробуйте другие способы успокоиться – примите душ, сходите в сауну, на фитнес, попейте успокаивающий настой из трав. Займите чем-то руки, чтобы они не тянулись к сигарете. Если вы начали курить потому, что это модно, чтобы больше соответствовать кругу

общения, то поймите, что люди будут относиться к вам с большим уважением, если узнают, что вы избавились от такой серьезной проблемы. Главное – устраните причину, которая вынуждает вас курить или сведите ее к минимуму! Когда у вас это начнет получаться, вы на полпути к победе над сигаретой!

А чтобы помочь себе любимой, можно воспользоваться разными средствами: никотиносодержащей жвачкой, заменителями сигарет, также многим помогает рефлексотерапия. Если это и не окажет действительного эффекта, то психологически поможет точно. И последнее. Не забывайте, после отказа от курения вы можете начать полнеть. Это вовсе не сигнал, что нужно опять курить. Яд более не поступает, организм возвращается к нормальной работе. Просто переждите какое-то время. Возможно, вес сам затем снизится и стабилизируется. Если же этого не произойдет, вам нужно выработать диету, увеличить физическую активность. И даже не вспоминайте о сигарете!

Ирина Вивчар,
социальный работник

О Любви

Молодая Мать только вступила на путь материнства. Держа малыша на руках и улыбаясь, она задумалась: «Как долго будет длиться это счастье?» И Ангел сказал ей: «Путь материнства долг и труден. И ты состаришься, прежде чем достигнешь конца его. Но знай, конец будет лучше, чем начало».

Но молодая Мать была счастлива, и она не могла предположить, что может быть что-нибудь лучше, чем эти годы. Она играла со своими детьми и по пути собирала для них цветы, и купала их в потоках чистых вод; и солнце им радостно светило, и молодая Мать кричала: «Ничто не может быть более прекрасным, чем это счастливое время!»



И когда наступила ночь, и началась буря, и темная дорога стала невидна, а дети дрожали от страха и холода, Мать обняла их, прижала близко к сердцу и укрыла своим покрывалом... И дети сказали: «Мама, мы не боимся, потому что ты – рядом и ничего страшного случиться не может».

И когда наступило утро, они увидели гору впереди себя, и дети стали подниматься вверх, и утомились... И Мать тоже была утомлена, но все время говорила детям: «Потерпите: еще немного, и мы – там». И когда дети поднялись, и достигли вершины, они сказали: «Мама, мы никогда бы не сделали этого без тебя!»

И тогда Мать, ложась ночью, посмотрела на звезды и сказала: «Это – лучший день, чем прошлый, поскольку дети мои узнали силу духа перед лицом трудностей. Вчера я

дала им храбрость. Сегодня я дала им силу».

И на следующий день появились странные облака, которые затемняли землю. Это были облака войны, ненависти и зла. И дети искали в темноте свою Мать... и когда наткнулись на нее, Мама сказала им: «Поднимите свои глаза к Свету». И дети посмотрели и увидели выше этих облаков Вечную Славу Вселенной, и это вывело их из темноты.

И той ночью Мать сказала: «Это – лучший день из всех, поскольку я показала моим детям Бога».

И дни проходили, и недели, и месяцы, и годы, и Мать постарела, и немного сгорбилась... Но дети ее были высокими и сильными, и смело шли по жизни. И когда путь был слишком трудный, они поднимали ее и несли, поскольку она была легка, как перышко... И наконец они поднялись в гору, и уже без нее смогли увидеть, что дороги светлы, а золотые врата широко открыты.

И Мать сказала: «Я достигла конца моего пути. И теперь я знаю, что конец лучше, чем начало, поскольку мои дети могут идти сами, и дети их – за ними».

И дети сказали: «Мама, ты будешь всегда с нами, даже когда пройдешь сквозь эти врата». И они стояли и наблюдали, как она продолжала идти одна, и как врата закрылись за нею. И тогда они сказали: «Мы не можем видеть ее, но она все еще с нами. Мама, подобно нашей, – больше чем память. Она – Живое Присутствие».

Ваша Мама – всегда с вами: она в шепоте листьев, когда вы идете по улице; она – запаха ваших недавно выстиранных носков или отбеленных простыней; она – прохладная рука на лбу, когда вам нехорошо. Ваша Мама живет внутри вашего смеха. И она – кристаллик в каждой капле вашей слезы. Она – то место, куда вы прибываете с Небес – ваш первый дом; и она – карта, по которой вы следуете каждым своим шагом.

Она – ваша первая любовь и ваше первое горе, и ничто на земле не может разделить вас. Ни время, ни место... ни даже смерть!

По материалам сайта «Здрава мама» (www.zdravamama.ru)

Загадки с грядки

Есть на каждом огороде,
Ведь любимец он в народе!
Всех избавит от недуг,
Чуть поплачешь. Это...

лж

На июньской грядке
Все у нас в порядке!
Строим, словно молодцы,
Зеленеют...

чрцлго

Только снег сойдет весной,
Ты киваешь головой!
Первой зелени подружка-
Раскудрявая...

ектрцкц

С королевой овощей
Подружитесь поскорей!
На столе не будет пусто,
Если вырастишь...

капцлг



Интереснецько

ТАЛИСМАНЫ МАТЕРИНСТВА

Как выбрать «свой» минерал? Наука о камнях, геммология, призывает обращать внимание не только на родину камня, его возраст и природные свойства, но и на огранку, зодиакальные привязки, совместимость с металлами, истории и легенды, с ним связанные, а также на правила ношения и ухода.

Начнем с укрепляющего зеленого **граната** (оливин-хризолита). Исстари ему приписывают способность нейтрализовать ссоры в семье, усиливать любовь, женскую и мужскую силу. Благоприятен он для таких знаков Зодиака, как Рыбы, Рак, Телец, Дева.

Если надевать кольцо с **рубином** на мизинец, этот камень будет способствовать зачатию. Серьги, кулон, брошь или кольцо с рубином послужат защитой для беременной женщины. Рубиновое украшение – благоприятный подарок и для новорожденного. А вот надевать рубины на время родов неразумно, так как этот камень способен увеличивать кровопотери. Не рекомендован он также при гипертонической болезни. Рожденным под знаками Девы, Тельца, Рака и Скорпиона рубин не подходит.

Аметист также способствует зачатию. В старинной русской книге написано, что он «...лихие думы удаляет, добрым разум делает и во всех делах поощрен. Неблудного плодным делает». Существовало даже поверье, что для зачатия ребенка нужно пить из аметистовой чаши. А аметист под подушкой навевает счастливые сны, которые, несомненно, благотворно сказываются на состоянии будущей мамы. Камень этот рекомендуется Водолеем, Весам и Близнецам, противопоказан Львам и Козерогам. Чтобы аметист приносил пользу, его нужно оправлять в серебро. Кольца при этом лучше надевать на безымянный палец «счастливой» руки (правая – у большинства мужчин и левая – у женщин). Если же обладатель аметиста признает только золото в качестве оправы, то носить этот самоцвет можно в сочетании с любыми другими камнями, кроме изумрудов.

Селенит (он же лунный камень) способствует зачатию и нормальному течению беременности, а также благополучным родам. Этот камень сильно связан с Луной («Селена» – Луна), поэтому больше всего подходит Ракам и рожденным в полнолуние. Носить его постоянно не рекомендуется, а кольцо с этим камнем нужно надевать на мизинец.

Хорошо всем знакомая **яшма** – один из сильнейших оберегов. Крово-красная ее разновидность лечит болезни половой сферы, благоприятствует энергетике детородных органов, способствует здоровому зачатию и помогает остановить кровотечение. Зеленая яшма в серебре содействует благополучному родоразрешению. Рекомендуется привязывать ее к бедру или надевать роженнице на руку. Яшма и после родов охраняет женщину и малыша. Ограничение в ношении этого

камня только одно: яшма не любит соседства с нефритом, эти камни – антагонисты.

Бирюза, особенно голубая, весьма показана беременным женщинам, поскольку укрепляет здоровье, способствует сохранению беременности и предупреждает преждевременные роды. Самоцвет благоприятен Стрельцам и Рыбам, противопоказан Девам. Голубая бирюза будет «работать» только в золоте.

Изумруд издавна символизирует молодость и цветение жизни. Его называют талисманом матерей. Он придает силы во время родов и облегчает их течение. Считается также, что он останавливает воспалительные процессы и помогает семье обрести любовь и взаимопонимание. Как и аметист, носить его рекомендуют в перстне из серебра на мизинце. Подходит всем знакам Зодиака, кроме Скорпионов.

Нефрит (жадеит, жад) способен вселять в душу владельца покой и умиротворение. Жад служит оберегом и для матери, и для ребенка. Зеленый нефрит помогает женщине благополучно родить. Редкий белый нефрит рекомендуется использовать тем, у кого большие почки, ведь само название камня происходит от греческого «нефрос» – почка.

Янтарь с давних времен применяли для врачевания. Не случайно на литовском языке название этого камня означает «защита от всех болезней». Он абсорбирует негативную энергию, поэтому очищению его (во всех смыслах этого слова) нужно уделять большое внимание. Янтарь цвета воска, прозрачный и красный с желтоватым оттенком способствует благополучному сохранению беременности. А если будущая мама страдает бессонницей или головными болями, то ей рекомендуется класть под подушку необработанный янтарь. С учетом всех мер предосторожности можно подвесить камушек у изголовья кровати беспокойного малыша – для крепкого сна, счастья и здоровья. В старину в русских богатых семьях на кормилиц надевали янтарное ожерелье для ограждения детей от нежелательного влияния человека низшего происхождения. Считалось также, что это дает ребенку силу и здоровье. Камень этот особенно хорош для Львов, а противопоказан только Тельцам.

Нужно отметить, что сказанное относится только к настоящим, натуральным минералам. Выращенные искусственно камни не способны положительно влиять на человека.

Юлия Хамуд

МАМА И МАЛЫШ

УЧРЕДИТЕЛЬ –
Николаевский местный
благотворительный фонд «Юнитус».
ИЗДАТЕЛЬ – НМБФ «Юнитус».

Координатор проекта
и редактор – Н. ОПОЛИНСКАЯ.
Свидетельство о регистрации МК № 490
Управления по делам прессы и информации
Николаевской облгосадминистрации
от 1 декабря 2005 года.

Адрес редакции:
г. Николаев, ул. Потемкинская, 138,
тел. (0512) 72-02-27, e-mail: unitus@mail.ru.

Газета отпечатана офсетным
способом в Николаевской
областной типографии
(ул. Парижской Коммуны, 3).

Объем 1 условный печатный лист.

Тираж 10000.

Заказ №



ЮНИТУС



Міжнародний Альянс з ВІЛ/СНІД в Україні

Данное издание подготовлено к печати Николаевским местным благотворительным фондом «Юнитус» в рамках проекта «Профилактика ВИЧ-инфекции, ИППП, вирусных гепатитов среди групп риска Николаевщины».

держке МБФ «Международный Альянс по ВИЧ/СПИД в Украине» в рамках реализации программы «Построение устойчивой системы предоставления комплексных услуг по профилактике ВИЧ, лечению, уходу и поддержке для групп риска и ЛЖВ в Украине».

Изложенные здесь мнения и точки зрения являются мнениями и точками зрения организации, издавшей данную продукцию, и не могут рассматриваться как мнения или точки зрения МБФ «Международный Альянс по ВИЧ/СПИД в Украине».