



Здоровье — первое богатство,  
счастливое супружество — второе.

№ 6 (29) 2011

### ПЛАНИРОВАНИЕ МЕНЮ

Современные диетологи разработали много вариантов так называемых пирамид продуктов питания, согласно которым можно разумно подходить к планированию своего ежедневного меню. Мы предлагаем вам один из вариантов — лакто-ово-вегетарианскую пирамиду продуктов питания.

4

### МЕТОДЫ ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

Когда человек еще не нашел спутника жизни, ему кажется, что воспитывать детей — не такое уж сложное занятие. Он видит ошибки других и говорит: «Вот я буду воспитывать своих детей правильно». Но когда он создает семью и у него появляются дети, начинает понимать, что очень мало знает.

6

### ИНФЕКЦІЇ СТАТЕВОЇ СИСТЕМИ: СТАН В УКРАЇНІ

В останні роки дедалі ширшого поширення набувають інфекції, що передаються статевим шляхом (ІПСШ), зокрема ВІЛ/СНІДу.

9

### ГИГИЕНА ДЕТЕЙ

Огромную роль в жизни девочки играет правильный уход за гениталиями.

12

### КОЛИ У ВАС З'ЯВЛЯЮТЬСЯ ОНУКИ...

— Коли я виросту, я хочу бути дідусем! — заявив наш трирічний син Деніель. Хоча його життєва мета здавалася незвичайною для його віку, проте легко було зрозуміти, чому він зробив такий вибір. Адже в очах Денієля дідусь був найкращим у всіх аспектах — уважний, сильний, веселий, мудрий...

13

### ЗАБОЛЕВАНИЯ ПОЛОВОЙ СИСТЕМЫ

Современное общество, несмотря на высокий уровень цивилизации, страдает от огромного количества заболеваний. Многие из них влекут за собой большие проблемы, поскольку отражаются не только на здоровье самого человека, но и на здоровье последующих поколений. Сегодня наш разговор — о заболеваниях половой системы.

14

## УРОКИ З ІСТОРІЇ ІНТИМНИХ СТОСУНКІВ



У наш час скромність поведінки і стриманість щодо інтимних стосунків стали ознакою вузького мислення та закомплексованості. Здається, всюди рекламують вседозволеність і сліпу пристрасть. Цими темами й еротичними фотографіями переповнені сторінки журналів, телевізійні передачі, фільми, інтернет-портали і навіть реклама...

2



### ПОЛОВОЕ СОЗРЕВАНИЕ ПОДРОСТКОВ

10



### ФИЛОСОФИЯ ДЕТСТВА

16

# УРОКИ З ІСТОРІЇ ІНТИМНИХ СТОСУНКІВ

**«Не чини перелюбу», — каже  
Сьома Заповідь Закону Божого  
(Вих. 20:14).**

Ця заповідь засуджує не лише нечисті вчинки, але навіть нечисті думки стосовно представників протилежної статі. Сам Христос учив: «Ви чули, що було сказано: Не чини перелюбу. А Я кажу вам, що кожний, хто погляне на жінку, щоб пожадати її, той уже вчинив перелюб з нею у своєму серці» (Матв. 5:27, 28). Та чи можливо жити так у сучасному світі?



**У** наш час скромність поведінки і стриманість щодо інтимних стосунків стали ознакою вузького мислення та закомплексованості. Здається, всюди рекламують вседозволеність і сліпу пристрасть. Цими темами й еротичними фотографіями переповнені сторінки журналів, телевізійні передачі, фільми, інтернет-портали і навіть реклама. Не важливо, що продають — цемент чи цеглу, — у рекламі обов'язково повинна фігурувати сексуальна жінка, і краще навіть, щоб тіла якомога більше видно було. Навіть діти вже стали надзвичайно обізнаними у сфері інтимних стосунків, адже це так доступно завдяки Інтернету чи мобільному зв'язку. Часто порнографічні кліпи якимось чином потрапляють до їхніх мобільних телефонів та інших електронних пристроїв.

Показовими є результати експерименту, описаного С.В. Пилипенком (Полтавський педагогічний університет імені В.Г. Короленко; стаття «Профілактика венеричних захворювань як проблема безпеки життєдіяльності»). В експерименті взяли участь 314 студентів вищих навчальних закладів I–II рівнів акредитації, представники обох статей, віком

17-18 років, за умов повної анонімності.

Отримані результати засвідчили, що 88% дівчат і 100% юнаків позитивно ставляться до дошлюбних статевих стосунків, тоді як у 1970 році так вважали лише 7,8% дівчат і 50% хлопців.

Проведене дослідження показало, що до моменту опитування 92% юнаків та 76% дівчат вже мали статеві стосунки. Уперше це відбулося з дівчатами в 15 років — 20%, 16 років — 35%, 17 років — 20%, 18 років — 4%; з юнаками: у 14 років — 18%, 15 років — 14%, 16 років — 20%, 17 років — 4%.

Основними мотивами для дівчат є: кохання — 40%, цікавість — 12%, пристрасть — 9%, не відставати від інших — 7%; для юнаків: отримати задоволення — 45%, заради розваги — 27%, для накопичення досвіду — 14%, кохання — 4%.

Більшість респондентів (60% дівчат та 74% юнаків) висловили позитивне ставлення до «вільного» кохання, і лише 20% засудили його. Схвально оцінюють пробний шлюб 87% дівчат і 60% юнаків.

Також із відповідей респондентів можна зробити висновок, що зазвичай перші статеві контакти відбуваються в нетверезому стані на вечірках.

Як це оцінювати? Як досягнення вільно мислячого суспільства? Звільнення від рабства стереотипів моральної поведінки? Крок до нової ери розвитку цивілізації? І які плоди все це принесе?

На щастя, нам не потрібно довго думати. Історія показує, що ми не перші на землі, хто дійшов до такого стану. Нові покоління повторюють помилки попередніх. І відбувається це часто не тому, що люди не пам'ятають своєї історії. Просто з часом з'являються ті, хто починає пропонувати нові інтерпретації історичних подій та заплутує цілком зрозумілі уроки з минулого.

Давня історія, змальована в Біблії, відкриває те, що інтимні стосунки були даром Божим людині: «І поблагословив їх Бог, і сказав Бог до них: «Плодіться і розмножуйтеся, і наповнюйте землю, оволодійте нею...» (Бут. 1:28) Вони були кульмінацією духовного та душевного єднання подружжя, а також забезпечували збільшення людської сім'ї.

Після гріхопадіння люди переважно пішли шляхом сліпого потурання своїм бажанням. Один з нащадків Каїна на ім'я Ламех «взяв собі дві жінки» (Бут. 4:19). Це було порушенням Божої заповіді про шлюб: «Покине тому чоловік свого бать-

ка та матір свою, та й пристане до жінки своєї, — і стануть вони одним тілом» (Бут. 2:24). Та що йому було до того, адже це обіцяло удвічі більше приємних відчуттів. Із часом люди стали ще більш нестриманими. Деякий час вірні Богові люди не змішувалися з тими, хто не хотів визнавати Бога. Але потім «...розпочала людина розмножуватися на поверхні землі, і їм народилися дочки. І побачили Божі сини людських дочок, що вродили вони, і взяли собі жінок із усіх, яких вибрали» (Бут. 6:1, 2). Божі люди перестали радитися з Богом стосовно ухвалення таких важливих рішень, і незабаром деградація людства досягнула свого апогею. Допотопний світ було знищено. Проте історія нестриманості на цьому не закінчилася.

Нащадки Ханаана, які походили від Хама, сина Ноя, опустилися до найнижчих форм язичництва та розпусти. Хоча, за пророцтвами Ноя, вони й мали стати рабами, проте виконання цього прокляття затримувалося на цілі століття. Господь терпляче зносив їхні нечестя та розпутність, доки вони не переповнили міру Божественного довготерпіння. Потім вони втратили свою незалежність і стали рабами нащадків Сима та Яфета.

До часів життя Авраама пізнання про Бога майже зникло на землі. Не було народу, який бажав би жити за Божим Законом. Під натхненням нелюдської сили беззаконня та розпуста оволодівали почуттями людей. Стигалися межі пристойності. Навіть патріархи Авраам та Яків робили помилки у своєму подружньому житті, підтримуючи вже встановлену на землі традицію багатоженства. Однак і вони пожинали гіркі плоди цього вибору у своєму житті.

Історії про Содом та Гоморру (Бут. 19), левита та його до смерті згвалтовану жінку (Суд. 19) шокують читача. У Біблії є багато розповідей про те, які злочини були вчинені на ґрунті сексуальних пристрастей. На жаль, це стосувалося навіть тих людей, які знали Бога. Хоча вони розкаювалися та залишали свої гріхи, це не скасовувало наслідків їхньої неправильної поведінки і часто призводило до того, що їхні нащадки скоювали ще гірші злочини. Знову й знову пророки, яких посилав Бог, викривали гріхи людей. «Послухайте слова Господнього, Ізраїлеві сини, бо Господь має прю з мешканцями земними, бо нема на землі ані правди, ні милости, ані богопізнання. Клянуть та неправду говорять, і вбивають та крадуть, і чинять перелюб, поставали насильниками, а кров доторкається крові... Народ Мій допитується в свого дерева, і об'являє йому його палиця, бо дух блудодійства заводить до блуду, і вони заблудили, від Бога свого... тому ваші дочки блудливими стали, а ваші невістки вчиняють перелюб. Та не покараю ще ваших дочок, що вони блудодіють, та ваших невісток, що чинять перелюб, як відходять вони з блудодійками і жертви приносять з розпусницями. А народ без знання загубає... Збір п'яниць звироднілих учинився розпусним, їхні провідники покохали нечистість» (Осі 4:1, 2, 12-14, 18).

До часів життя Христа на землі ситуація не змінилася на краще. Євангеліє розповідає про те, як за личиною напускного благочестя релігійних лідерів приховувалися найогидніші бажання. «Підійшли до Нього фарисеї і, випробовуючи Його, запитали: чи годиться чоловікові розлучитися зі своєю дружиною з будь-якої причини? А Він у відповідь сказав: чи не читали ви, що Творець на початку сотворив їх чоловіком і жінкою? І сказав: тому залишить чоловік батька й матір і пристане до своєї жінки, і обоє будуть одним тілом. То вже буде не два, а одне тіло. Отже, що Бог спарував, людина хай не роз'єднує. Кажуть Йому: а чому ж Мойсей звелів даги розвідний лист і її відпустити? Він каже їм: Мойсей

само й чоловіки, заливши природне єднання з жінкою, розпалилися своєю пристрастю один до одного; чоловіки з чоловіками роблять ганьбу і самі в собі пожинають належну відплату за свій блуд» (Римл. 1:21-27).

Апостоли Ісуса Христа наполегливо застерігали: «Отже, наслідуйте Бога, як улюблені діти... А розпуста й усяка нечистота чи жадоба до наживи навіть хай не згадуються між вами, як це личить святим... Бо знайте, що кожний розпусник, або нечистий... не має спадщини в Царстві Христа і Бога» (Єфес. 5:1-5). «Шлюб у всіх хай буде у великій пошані, і ложе незаплямоване; а розпусників і перелюбників судитиме Бог» (Євр. 13:4).

Змальовуючи картини майбутнього життя на новій землі в новому Божому місті Єрусалимі, Апостол Іван говорить: «І не ввійде до нього ніщо нечисте, ані той, хто чинить гідоту й неправду; але тільки ті, що записані в книзі життя Агнця» (Об'явл. 21:27).

Від Буття до Об'явлення, від початку і до кінця Біблія оповідає про велике протистояння двох різних принципів у житті: справжнього кохання та егоїстичного, заради власного задоволення. Ця боротьба виявлялася й продовжує виявлятися в різних формах. Сатана, противник Бога, робить усе можливе, аби вести людство до деградації та знищення. Він намагається заволодіти почуттями людей, щоб підкорити їх своїй волі (див.



**Від Буття до Об'явлення, від початку і до кінця Біблія оповідає про велике протистояння двох різних принципів у житті: справжнього кохання та егоїстичного, заради власного задоволення.**

через вашу жорстокість дозволив вам розлучитися з вашими дружинами, але спочатку так не було. Кажу ж вам, що кожен, хто розлучиться зі своєю дружиною, за винятком причини розпусти, і одружується з іншою, чинить перелюб, [і хто одружиться з розлученою, чинить перелюб]» (Матв. 19:3-9).

Ранньохристиянська церква також стикалася з проблемою статевої розпусти. «Ходять чутки, що між вами є розпуста, і то така розпуста, якої навіть між язичниками немає, що хтось має за дружину — дружину батька» (1 Кор. 5:1). Апостол Павло вказував на те, що у всіх інших сферах просвітлені люди Римської імперії були надзвичайно розпутними: «Адже пізнавши Бога, вони не прославили Його як Бога, не подякували Йому. Але їхні думки стали нікчемними, а нерозумні їхні серця — оповиті темрявою. Називаючи себе мудрими, вони стали нерозумними... Тому Бог віддав їх ганебним пристрастям: їхні жінки замінили природне єднання на протиприродне; так

2 Тим. 2:26). Однак Бог наполегливо закликає людей довіритися Йому та обрати шлях життя відповідно до Його законів. Вони не є обмеженням свободи, як може здаватися, але роблять справжню свободу можливою.

Щасливі діти, щасливі сім'ї, здорові люди — усе це можливо завдяки підкоренню Божественним законам, що включають деяку стриманість у статево-му житті. Бог призначив прекрасний дар інтимних стосунків лише для чоловіка та дружини. До створення шлюбу слід підходити дуже уважно, з молитвою, радячись із батьками та старшими людьми, які мають життєвий досвід. Не варто віддаватися пристрасті чи слідувати за суспільною думкою, адже вона не завжди правильна. Пам'ятайте уроки історії: багато сильних та інтелектуально розвинених цивілізацій і країн зазнали краху саме через розпусту. Тож оберіть Божий шлях життя, випробуйте його, і ви не пошкодуєте про наслідки ні в цьому житті, ні в майбутньому!

# Планирование МЕНЮ

Современные диетологи разработали много вариантов так называемых пирамид продуктов питания, согласно которым можно разумно подходить к планированию своего ежедневного меню. Мы предлагаем вам один из вариантов — лакто-ово-вегетарианскую пирамиду продуктов питания. Эта диета сбалансирована по питательным веществам и может послужить переходным вариантом для тех людей, которые решили перейти на полностью вегетарианскую диету.

1. Зерновые — 5-12 порций
2. Бобовые — 1-3
3. Овощи — 6-9
4. Фрукты — 3-4
5. Семена и орехи — 1
6. Растительные масла — 2-4
7. Яйца — 0-1
8. Молочные продукты — 0-2
9. Сладости — редко



**\*** *Примечание: приведенные данные взяты из Joan Sabate (2001) Vegetarian Nutrition. CRC Press, p. 411-437.*

Первые пять групп продуктов составляют основу любой здоровой вегетарианской диеты. Ниже приведена таблица, в которой указаны размеры порций для различных групп людей.

## КОТЛЕТЫ ИЗ СЕМЯН ПОДСОЛНЕЧНИКА

- 2 стакана очищенных семян подсолнечника
- 2 ст. л. воды
- 2 стакана моркови протертой
- 1½ стакана томатного сока
- ½ стакана нарезанного лука
- 1½ ч. л. соли



Пропустить семена через мясорубку, соединить с тертой морковью. Потушить лук, добавив 2 ст. л. воды, чтобы он стал мягким. Соединить все ингредиенты и хорошо перемешать. Сформировать котлеты, выложить на смазанный маслом противень, выпекать 15 мин при 180 °С. Перевернуть и выпекать еще 15 мин. Выход — 10 котлет.

## КУКУРУЗНОЕ ПЕЧЕНЬЕ «ОСТРОЕ»

- 1 стакан кукурузной крупы
- 1 ст. л. мелко нарезанного лука
- 1/3 стакана овсяных хлопьев
- 1 ч. л. соли
- 1 ч. л. семян укропа (по желанию)
- 1 ч. л. чеснока измельченного
- 2½ стакана кипятка

Соединить все ингредиенты, за исключением воды. Перемешать, добавить воду и снова хорошо перемешать. Дать постоять около 3 мин, пока впитается вода. При необходимости добавить еще воды, чтобы получилась пастообразная масса. Столовой ложкой выкладывать на смазанный противень. Выпекать 30 мин при 200 °С или до золотистого цвета.

## ФРУКТОВЫЙ ПАШТЕТ

- 1 стакан сушеных яблок
- ½ стакана изюма
- 3 ст. л. орехов или арахиса
- 2 ст. л. кокосовой стружки
- 1 пакетик ванильного сахара

Яблоки залить с вечера кипятком, утром отжать, перекрутить на мясорубке вместе с изюмом и орехами. Добавить ваниль и кокос, тщательно перемешать. Намазывать на хлеб.

ПИЩЕВАЯ ГРУППА	ПОРЦИЯ	Большинство женщин, пожилых людей	Дети, девочки-подростки, активные женщины, большинство мужчин	Мальчики-подростки, активные мужчины
		1600 ккал.	2200 ккал.	2800 ккал.
<b>ЗЕРНОВЫЕ</b>	½ стакана вареной каши или вареных макаронных изделий (100 г), или ½ стакана запеканки из каш или макарон (100 г), или 1 булочка (100 г), или 2 шт. оладьев (100 г), или 1 блин (100 г), 4 вареника (100 г), или ¾ стакана сухих хлопьев, 1 кусочек хлеба толщиной 1 см (30 г)	<b>5</b>	<b>9</b>	<b>12</b>
<b>БОБОВЫЕ</b>	½ стакана бобовых (100 г), или ½ стакана тофу, или 1 стакан соевого напитка, или ¼ стакана соевых орешков	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>ОВОЩИ</b>	1 стакан листового салата, или 1 стакан листовых овощей, свежей капусты, или 1 свежий овощ (100 г; 1 огурец, или 1 помидор, или 1 перец), или ½ стакана вареных или тушеных овощей (50-80 г), или ¾ стакана овощного сока	<b>6</b>	<b>7 - 8</b>	<b>9</b>
<b>ФРУКТЫ</b>	1 фрукт (100 г; 1 яблоко, 1 банан, 1 груша и т. д.), или ½ стакана консервированных фруктов, или ¼ стакана сухофруктов (100 г), или ¾ стакана фруктового сока	<b>3</b>	<b>3 - 4</b>	<b>4</b>
<b>ОРЕХИ И СЕМЕНА</b>	¼ стакана орехов (30 г; 2 ст. л.), или ¼ стакана семечек подсолнуха, или ¼ стакана семечек тыквы	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>РАСТИТЕЛЬНЫЕ МАСЛА</b>	1 ч. л. растительного масла	<b>4</b>	<b>5 - 6</b>	<b>7</b>
<b>МОЛОЧНО-ЯИЧНАЯ ГРУППА</b>	1 стакан обезжиренного молока, или кефира, или йогурта, или ½ стакана обезжиренного творога;	<b>0-1</b>	<b>0 – 1</b>	<b>0 – 2</b>
	2 яичных белка	<b>0-1</b>	<b>0-1</b>	<b>0 - 1</b>

# Методы воспитания детей

Когда человек еще не нашел спутника жизни, ему кажется, что воспитывать детей — не такое уж сложное занятие. Он видит ошибки других и говорит: «Вот я буду воспитывать своих детей правильно». Но когда он создает семью и у него появляются дети, начинает понимать, что очень мало знает. Какие же методы воспитания следует использовать, чтобы дети выросли вежливыми, любящими и полезными обществу?



## ► Родители должны научиться руководить

Родители редко трудятся так, как должно... Отцы и матери, научились ли вы искусству руководства, стараясь мудро формировать волю и нрав своих детей? Недостаточно, если вы просто говорите: «Сделай то» или «Сделай это», а сами полностью игнорируете и забываете свои требования; тогда и дети не думают их исполнять. Научите вашего ребенка охотно повиноваться вашему повелению.

## ► Влияние спокойного, мягкого обращения

Многие представляют себе, как много значит мягкое, но решительное обращение даже при уходе за младенцем. Нетерпеливая, раздражительная мать или няня делают раздражительным и ребенка, за которым они ухаживают, а мягкое обращение успокаивает нервы малыша.

## ► Теорию необходимо испытывать

Изучение книг окажется малополезным занятием, если приобретенные знания не будут воплощаться в практической жизни. И все же даже самые ценные советы окружающих нельзя принимать бездумно, без разбора. Они не могут одинаково подходить к тем особым обстоятельствам, в которых оказывается каждая мать, и к каждому ребенку с особенностями его характера и темперамента. Пусть мать внимательно изучает опыт других родителей, замечает разницу между своими и их методами и тщательно испытывает все, что кажется по-настоящему ценным.

## ► Учите с любовью и добротой

Отцам и матерям следует обучать детей с любовью и добротой. Они должны показать, что, являясь родителями, они держат бразды правления в своих руках, а не дети управляют ими. От детей требуется послушание, и родителям нужно научить их этому. Как вы будете воспитывать своих детей, чтобы добиться успеха? Не бранью, ибо ничего хорошего из этого не получится. Разговаривайте со

своими детьми, относясь с уважением к их личности. Обращайтесь с ними с добротой, нежностью и любовью. Подскажите детям, чего конкретно Бог ожидает от них. Скажите, что Бог хочет видеть их образованными людьми, готовыми трудиться для Него. Выполнив свою роль, вы можете доверить Господу сделать Его работу.

## ► Находите время убеждать своих детей

Каждая мать должна находить время, чтобы убеждать своих детей исправлять их ошибки и терпеливо направлять на правильный путь.

## ► Вносите разнообразие в методы воспитания

Воспитанию молодежи следует уделять самое серьезное внимание. Вносите разнообразие в методы воспитания, чтобы оживить у молодых людей высшие и благородные силы их души... Немногие понимают самые насущные нужды молодых и умеют направлять развитие их интеллекта, мыслей и чувств.

## ► Преподайте свои первые уроки на свежем воздухе

Матери, дайте малышам возможность играть на свежем воздухе. Пусть они слушают пение птиц и учатся любить Бога, явленного в Его прекрасных делах. Учите малышей простым урокам из книги природы и окружающей их жизни. По мере развития детского ума можно добавлять уроки из книг, которые прочно закрепятся в памяти детей. Это будет особенно полезно для нервных детей, которых утомляет обучение по книгам и которые с трудом запоминают преподанные им уроки. Изучение природы вернет таким детям здоровье и счастье. В их сознании прочно закрепятся полученные впечатления, ибо они будут ассоциироваться с предметами, постоянно находящимися перед их глазами.

## ► Говорите просто, короткими фразами

Наставники детей не должны быть занудами. Короткие высказывания по существу произведут хороший эффект и

окажут доброе влияние. Если необходимо сказать многое, не говорите все сразу, но сделайте это постепенно, по частям. Несколько интересных выступлений, разделенных между собой временными интервалами, принесут больше пользы, чем одна длинная монотонная речь. Затянутые выступления — это непосильное бремя для неокрепших детских умов.

### ► Поощряйте самостоятельное мышление

Хотя дети и молодежь черпают знания от учителей и из учебников, дайте им возможность самостоятельно усваивать уроки и делать для себя выводы. Во время практических занятий спросите детей, чему они научились. Когда они любят прекрасным пейзажем, поинтересуйтесь у них: почему Бог наделил поля и леса такими приятными и разнообразными оттенками? Почему в природе нет сплошного темно-коричневого цвета? Когда дети собирают цветы, попросите их задуматься, почему Он сохранил для нас красоту цветов Едема. Научите их всюду в природе замечать доказательства Божьей заботы о нас и то, насколько чудесно все предусмотрено для нашей пользы и нашего счастья.

### ► Управляйте активностью детей

Родители не должны сдерживать активность детей. Однако им необходимо понять, насколько важно вести и направлять детей по верному пути. Активные детские порывы напоминают неужоженные виноградные лозы, которые цепляются за каждый пенек и куст и крепятся усиками на низких местах. Если не прикрепить лозу, как полагается, ее сила будет потрачена напрасно, без всякой цели. То же происходит и с детьми. Их активность следует направлять в правильное русло. Дайте их рукам и умам такое занятие, которое поможет им возрасти физически и духовно.

### ► Учите быть полезным в раннем возрасте

Учить ребенка быть полезным следует с самых ранних лет. Как только физические силы и способность мыслить достаточно развились, ему следует вменить определенные обязанности, которые он будет выполнять по дому. Его следует ободрять и поддерживать в попытках помочь отцу и матери, поощрять отказываться от вредных привычек и уметь владеть собой, думать прежде о счастье и удобстве других, а не о своем собственном, искать возможность помочь братьям, сестрам и товарищам по играм и проявлять доброту к престарелым, больным и несчастным. Таким образом они научатся не сосредоточивать мысли на себе, не потакать своим желаниям и не развлекать себя. Терпеливо учите их выполнять отведенную им роль в семейных обязанностях.

### ► Будьте внимательны к мелочам

Какую большую ошибку допускают родители в воспитании детей, когда балуют их, потакают и потворствуют их прихотям! Дети вырастают эгоистичными и ни к чему не годными. Им недостает энергии для решения жизненных мелочей. Они не обучены закалять свой характер, исполняя повседневные обязанности, какими бы скучными те ни казались. Но никто не сможет сделать великую и важную работу до тех пор, пока не научится исполнять маловажные и скучные обязанности. Характер формируется поэтапно, и человек постепенно приспосабливается прикладывать усилия и затрачивать энергию сообразно с поставленной задачей.

### ► Талантливые дети требуют особого внимания

В сознании наших детей следует запечатлеть мысль, что они не свои, чтобы идти, куда им заблагорассудится, одеваться и поступать, как им вздумается. Если они привлекательны и имеют редкие дарования от природы, их воспитанию следует уделять особенное внимание, чтобы, неверно используя свои таланты, они не потеряли способность трезво оценивать жизнь и из-за лести, суетности и желаний похвастаться не лишились лучшей жизни.

### ► Воздерживайтесь от чрезмерного внимания и лести

Не уделяйте детям чрезмерного внимания. Пусть они учатся занимать самих себя. Не выставляйте их перед гостями как необыкновенно умных и одаренных, но сделайте детство своих детей по возможности более скромным. Одна из причин, по которой так много детей нахальны, дерзки и нетерпеливы, заключается в том, что им уделялось слишком много внимания и похвалы, а их умные, меткие высказывания повторялись в их присутствии. Остерегайтесь как несправедливого осуждения, так и чрезмерной лести и похвалы.

### ► Читайте вашим детям

Выделяйте время, чтобы читать вашим детям. Образуйте кружок домашнего чтения, когда каждый член семьи должен отложить каждодневные заботы и участвовать в чтении. Выбирайте литературу, которая будет воспитывать благородные черты характера в ваших детях.

### ► Обучайте, а не приказывайте

Дайте понять детям, что вы хотите не подавить их волю, а помочь им быть счастливыми, когда просите их что-то сделать. Не следует выступать в роли командира, которому дети должны беспрекословно подчиняться. Однако у детей должно быть развито чувство уважения к своим родителям.

### ► Воспитание самообладания

Никакое влияние не может сравниться по силе с влиянием, оказываемым на нас в ранние годы. У человеческой природы три составляющих, и воспитание подразумевает правильное развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей. Чтобы правильно совершить эту работу, родителям и учителям надо самим понять путь, по которому должен идти ребенок. Здесь необходимо не только знание, полученное из книг, или школьное образование. Для этого требуется воздержание, доброта, исполнение нашего долга перед собой, нашими ближними и перед Богом.



## Важность воспитания в семье

Воспитание ребенка должно начинаться в семье. Это его начальная школа. Здесь он должен научиться у своих родителей, исполняющих роль наставников, урокам, которые поведут его по жизни, урокам уважения, послушания, благоговения и самообладания. Домашнее воспитание оказывает решающее воздействие, направляя или к добру, или к злу. Родители обязаны развивать детей физически, умственно и духовно. Целью каждого родителя должно быть формирование у ребенка уравновешенного, гармоничного характера. Это большая и очень важная работа, требующая глубокого размышления, молитв, а также терпения и настойчивых усилий. В ходе ее необходимо заложить правильное основание, воздвигнуть крепкий и прочный каркас. Каждый день должен совершаться работа созидания и совершенствования. Отказывайте детям в чем угодно, только не в воспитании, ибо они должны получить его в ранние годы. Не позволяйте себе ни слова раздражения. Учите ваших детей быть добрыми, терпеливыми и внимательными к ближним.

# Чей мяч?

«Взрослая»  
Браничук

Помоги Максиму  
найти все мячи

Привет, ребята! Сегодня вы прочитаете историю об одном мальчике Саше, который очень хотел иметь футбольный мяч.

«Почему папа не хочет купить мне футбольный мяч? — подумал Саша. — У всех мальчиков в моем дворе есть мячи, а у меня нет. Все тренируются по вечерам забивать голы в ворота, а я не могу. Потому и плохо играю в футбол».

С такими грустными мыслями шел Саша домой из школы. В парке мальчик решил посидеть на лавочке и съесть пирожок, который ему дала мама. Саша жевал пирожок и оглядывался то в одну, то в другую сторону. Потом он заглянул под лавочку. Там лежали желуди. Значит, рядом растет дуб. Мальчик посмотрел за лавочку. «Что это там красное виднеется в траве?» — удивился он.

Это оказался футбольный мяч. Не совсем такой, о каком мечтал Саша, но все же хороший футбольный мяч.

— Вот здорово! — вскрикнул мальчик, схватил мяч и побежал домой.

Вечером Саша выбежал во двор с найденным мячом.

— Тебе купили мяч? — спросили его друзья.

Что же им ответить? Скажешь, что купили, это будет неправдой, скажешь, что нашел, — может найтись хозяин мяча.

— Одолжил у одного мальчика, — ответил Саша. Это ведь правда. Он поиграл недельку, а потом будет искать хозяина.

Неделя прошла быстро. Мальчики хвалили Сашу за его успехи, даже разрешили ему играть в школьной команде. Но для этого нужно было очень много тренироваться.

«Я еще неделю поиграю этим мячом, а потом буду искать хозяина», — успокаивал себя маленький футболист.

Играя каждый вечер, Саша не замечал, что за ним наблюдает грустный мальчик из соседнего двора. И вот однажды Саша сильно ударил по мячу, и мяч полетел в сторону этого мальчика. Тот поймал его.

— Это же мой мяч, — обиженно произнес он. — Я написал на нем свое имя и фамилию, чтобы мне вернули его, если я вдруг потеряю. Разве ты не видел, что тут написано?

Саша покраснел. Конечно же он видел, но уж очень ему хотелось попасть в школьную команду. Что же делать? Рассказать этому мальчику всю правду

и попросить прощения или же отобрать мяч и прогнать его? Но если ребята узнают, что Саша не отдал мальчику мяч, его не примут в школьную команду.

— Извини, что я не принес тебе мяч сразу. Я просто хотел потренироваться забивать голы, чтобы меня приняли в школьную команду. Возьми свой мяч.

Как же стало легко, когда Саша рассказал правду и извинился! Мальчик улыбнулся и сказал:

— Я все понимаю. Если хочешь, можешь брать у меня мяч по вторникам и четвергам, я хожу в эти дни в музыкальную школу и не могу играть с ним. А в остальные дни можем играть вместе, я тоже тренируюсь забивать голы.

Теперь у Саши появился не только мяч, но и хороший друг, с которым они с тех пор не разлучались.

**Ваш друг Макс**

# Інфекції статевої системи: стан в Україні

В останні роки дедалі ширшого поширення набувають інфекції, що передаються статевим шляхом (ІПСШ), зокрема ВІЛ/СНІДу.



«Починаючи з 2002 року Україна стала європейським лідером за темпами поширення ВІЛ/СНІД. За офіційними даними національної статистики, в Україні проживає понад 80 тис. ВІЛ-інфікованих. Згідно із Ситуаційним аналізом ООН (2004 р.), 1,4% населення України (або понад 650 тис. чоловік) живе з ВІЛ/СНІДом, а темпи збільшення кількості ВІЛ-інфікованих становлять 20-25% на рік. З усієї кількості ВІЛ-інфікованих близько 50% — споживачі ін'єкційних наркотиків. Втім, доля цієї групи у загальній кількості інфікованих постійно зменшується, що свідчить про вихід епідемії за межі групи споживачів ін'єкційних наркотиків та її поширення серед загального населення. Статевий шлях поширення інфекції домінує, що кидає виклик системам освіти та охорони здоров'я», — це цитата зі статті сайту Фонду Народонаселення ООН (ФНООН) в Україні (<http://www.unfra.org.ua/ua/projects/19>).

Середній показник захворюваності на сифіліс становить 138,4 на 100 тис. населення. Реальним показником епідемічного стану відносно ІПСШ є захворюваність на сифіліс. Порівняно з 80-ми роками, на сьогодні рівень захворюваності зріс майже в 40 разів. Особливої уваги заслуговують показники захворюваності на сифіліс в осіб віком 15-17 років, серед яких дівчата хворіють у 3,5 рази частіше за юнаків, що скоріше за все обумовлено підлітковою проституцією.

Як свідчить статистика, за питомою вагою в структурі захворюваності на 100 тис. населення перше місце займає трихомоніаз, потім — сифіліс, генітальний кандидоз, гарднерельоз, гонорея, хламідіоз, уреоплазмоз. У загальній структурі урогенітальних захворювань відзначають стрімке зростання всіх інфекцій.

Найбільш поширеними формами захворювань статевої системи в жінок є хронічний вагініт, хронічний цервіцит, хронічний сальпінгоофорит. Слід зазначити, що ізольовані форми патології трапляються рідко, частіше це сполучення двох чи декількох захворювань. В Укра-

їні частота сальпінгітів і оофоритів на 1000 жінок репродуктивного віку зростає з 10,08 у 1995 р. до 19,2 — у 1999 р. Найчастіше хронічні запальні захворювання придатків матки діагностують у жінок репродуктивного віку, а пік захворюваності припадає на період від 30 до 35 років. Помітна тенденція до збільшення частоти стертих і первинно хронічних клінічних форм захворювань, що передаються статевим шляхом. Це пов'язано зі шкідливими звичками, неправильним способом життя, зниженням загальної імунореактивності, неконтрольним застосуванням антибіотиків, еволюцією мікробів, несприятливим екологічним станом. Однією з провідних причин такого значного поширення венеричних захворювань є невідповідне статеве життя, ранній його початок.

Інфекційно-запальні захворювання статевих органів займають провідне місце в структурі гінекологічної статистики захворювань і складають 65-70%. Ускладнення, пов'язані з інфекціями статевих органів, численні та різноманітні. Найбільш поширеними є:

- ▶ безпліддя;
- ▶ порушення менструальної функції;
- ▶ тазовий біль;
- ▶ захворювання шийки матки, у тому числі й рак шийки матки;
- ▶ ускладнений перебіг вагітності;
- ▶ мимовільні викидні та ін.

Переважає більшість хворих на генітальні інфекції — жінки репродуктивного віку. Понад 75% з них — віком 15-25 років. ІПСШ виявляють у 75% жінок, що не народжували, із запальним процесом придатків матки. На фоні ж хронічного запалення в маткових трубах виникає їх злипання, що значно зменшує, а то й нівелює шанси жінки завагітніти.

Незважаючи на достатній рівень поінформованості про проблеми статевого та репродуктивного здоров'я (у різних вікових підгрупах від 14 до 94% людей віком від 14 до 28 років поінформовані про ВІЛ/СНІД), статистика та аналіз поведінки молоді свідчать про те, що знання часто ігно-

руються в реальних життєвих ситуаціях. Водночас 14-22% молоді люди вважають, що проблема ВІЛ/СНІДу їх не стосується..

Більш ніж половина усіх молодих людей періодично використовують психоактивні речовини. Вони починають використовувати їх у віці 11-15 років (26,4% респондентів). Близько третини усіх респондентів мали досвід статевих контактів під впливом психоактивних речовин. Дослідження, проведене в 2004 р. за підтримки ФНООН, відзначило, що лише 8,8% дівчат у віці 15-18 років, які ведуть статеве життя, та 14,4% дівчат у віці 19-20 років використовували оральні контрацептиви. Близько 10% усіх опитаних дівчат віком 15-18 років мали ті чи інші захворювання сечостатевої системи. Статистика свідчить про зростання на 55% кількості випадків тазових запальних захворювань протягом останніх п'яти років серед дівчат віком 15-17 років, що створює для них суттєві ризики розвитку безпліддя в майбутньому.

У групи венеричних захворювань входить більше 20 видів інфекцій. Необхідно знати, що не всі з них мають яскраву клінічну картину. Частина інфекцій (наприклад хламідії, уреоплазми, мікоплазми, вірусні інфекції) можуть протікати бессимптомно, що приводить до хронічних процесів, а отже, до важких ускладнень. Стерті симптоми часто лишаються без належної уваги. До них належать: незначний біль внизу живота, в області крижів з відчуттям тривалого ниття; дискомфорт під час та після статевого акту; легкий дискомфорт під час сечовипускання.

Тому будь-якій жінці необхідно відвідувати гінеколога не рідше як 1 раз на рік, навіть за відсутності скарг, і, звичайно, негайно — при виникненні останніх.

**Дорогі жінки, дівчата, мами та доньки, будьте уважні та обережні! Ризик захворювання на ІПСШ на 90-95% залежить від вас. Впорядкуйте своє статеве життя, дотримуйтесь правил інтимної гігієни, ведіть здоровий спосіб життя — і будьте здорові!**

# Половое созревание ПОДРОСТКОВ

Репродуктивная система отличается от других систем тем, что начинает полноценно функционировать только с определенного возраста — возраста полового созревания. До этого времени она работает лишь настолько, чтобы обеспечить формирование половых органов девочки или мальчика. Основную же свою функцию — производство на свет детей — она может начать выполнять только тогда, когда весь организм достигнет необходимой зрелости. И кости, и мышцы, и степень отложения жировых запасов должны быть достаточно развиты. Если, например, девочка имеет низкую массу тела, то наступление половой зрелости (появление первой менструации) может затянуться во времени, так как жировая ткань очень важна для обмена половых гормонов, обеспечивающих возрастную перестройку организма.



## Становление репродуктивной функции девочек

**В** центральной нервной системе есть биологические часы, которые в возрасте приблизительно 8-10 лет начинают запускать процессы полового созревания. Сначала в гипоталамусе повышается активность нервных клеток, которые производят дополнительное количество нейрогормонов. Те же в свою очередь запускают цепь реакций, обуславливающих превращение «гадкого утенка» в лебедя. Под их воздействием в гипофизе (еще одна часть головного мозга) образуются тропные гормоны — стимуляторы. Эти гормоны активизируют яичники и стимулируют выработку ими половых гормонов — эстрогенов. На фоне повышения уровня последних у девочек растет грудь, формируется фигура и возникает оволосение по женскому типу. У женщин бедра шире, чем плечи, волосы растут на лобке (в виде треугольника, направленного верхушкой вниз) и под мышками, а не на животе и груди, как у юношей.

Наряду с этим в яичниках происходят очень важные процессы — созревают женские половые клетки (яйцеклетки), которые закладываются еще внутриутробно. К моменту рождения яичники девочки содержат около 2 млн яйцеклеток, заключенных в микроскопические мешочки — фолликулы. В течение первых лет жизни большинство яйцеклеток с фолликулами

погибают, и к 12-13 годам их остается около 300 тыс. В последующие 30-35 лет жизни женщины погибнет еще 99,9% всех яйцеклеток и останется около 2000, которые могут дать жизнь потомству.

Когда в организме возрастает выработка эстрогенов, в яичниках начинает увеличиваться группа фолликулов. Затем, через 8-9 дней, один из них, лидирующий, продолжает расти, а остальные замедляют свой рост и переходят в спящее состояние. В лидирующем фолликуле продолжает созревать яйцеклетка, готовая к оплодотворению. Примерно к 14-му дню фолликул разрывается и яйцеклетка выходит в брюшную полость (это овуляция). Там она захватывается ворсинками маточной трубы, которые нависают над яичником, и направляется ими в полость трубы, где поступательно (ее движение обеспечивает перестальтика трубы и внутритрубные ворсинки) передвигается в полость матки. Если в трубе она встречается со сперматозоидом, то может произойти оплодотворение, и начинается новая жизнь. Если же оплодотворения не произошло, то яйцеклетка погибает и выводится через влагалище наружу при менструации.

В эти 14 дней в матке также происходит ряд изменений — она готовится к принятию оплодотворенной яйцеклетки. Внутренний слой матки разрастается, наполняется жидкостью, его железы выра-

батывают специальный секрет — таким образом готовится надежное место для оплодотворенной яйцеклетки. Если оплодотворения не наступило, рост эндометрия прекращается, и он отторгается, а питающие его сосуды разрываются, и как следствие возникает кровотечение — менструация. Во время менструации кровь и отслоившийся эндометрий выходят через влагалище наружу.

Начиная с 13-14 лет такие процессы происходят в организме девушки циклически из месяца в месяц. Период с первого дня появления кровянистых выделений до первого дня следующих менструальных выделений называется менструальным циклом. Его продолжительность в норме может составлять 21-35 дней. Первые менструальные выделения свидетельствуют о способности организма девушки забеременеть. Однако только приблизительно к 18 годам каждый менструальный цикл будет сопровождаться созреванием яйцеклетки, а до этого созревание яйцеклеток не обязательно происходит ежемесячно.

Кроме того, с течением цикла, под влиянием половых гормонов в организме происходит целый ряд изменений. Девушка может заметить, что к середине цикла ее кожа становится жирнее, может возникнуть угревая сыпь, наблюдаются изменения настроения, нагрубают грудь и т. д. Многие заболевания, которыми страдает

девушка, могут влиять на течение менструального цикла и выраженность изменений со стороны всего организма, возникающих на его фоне. Такое влияние могут оказать сахарный диабет, заболевания щитовидной железы, почек и надпочечников. При этом у девушки может наблюдаться нерегулярность менструального цикла (значительные колебания в длительности менструальных циклов), болезненность при месячных,

обильное или очень скудное кровотечение. Результатом нарушения гормонального баланса в организме может стать бесплодие. Хотя к такому результату могут привести и воспалительные заболевания половых органов, вредные привычки или отсутствие здорового образа жизни. Поэтому каждая девушка должна заботиться о своем здоровье.

Важно избегать всего вредного и быть умеренной во всем полезном, хорошо пи-

таться (много свежих овощей, фруктов, достаточно белка, жиров и нерафинированных углеводов), избегать переохлаждения (особенно ног и области талии) и перегревания, достаточно спать ночью, гулять на свежем воздухе, одним словом, вести здоровый образ жизни. Это поможет ей в будущем забеременеть, выносить и родить здорового, полноценного малыша.



## Половое созревание мальчиков

скелет — это период повышения потребности организма в белке.

Под воздействием тестостерона, основного мужского полового гормона, у юношей появляется оволосение лобка по мужскому типу (ромбовидное — рост волос распространяется и на живот), мышечных впадин, голеней, бедер, предплечий и лица. Первые волосы на лице мягкие, светлые, тонкие, плохо растут. Мальчик гордится своими усиками, не бреет их, чтобы произвести впечатление на девушек, поэтому ни в коем случае не подшучивайте над ним. Мужские половые гормоны стимулируют работу сальных желез, поэтому мужская кожа всегда жирнее и на ней больше угрей, чему также способствует большее оволосение.

Для ребят также характерна выраженная ломка голоса. У девушек это тоже происходит, но не так заметно. Причина — рост гортани и удлинение голосовых связок, что приводит к формированию более низкого голоса. У юношей гортань растет сильнее, образуя острый угол — кадык. Так как рост нервов всегда отстает от роста органов, за которые они отвечают, голосовые связки очень плохо управляются, поэтому у юноши на фоне резкого, неустойчивого, немужского еще голоса иногда возникает «петушиный крик».

Увеличение уровня гормонов гипофиза способствует созреванию мужских половых желез — яичек. Яички, как и яичники, закладываются в брюшной полости, а затем к моменту рождения опускаются в мошонку. Это вынесение за пределы брюшной полости необходимо для поддержания более низкой температуры в железах, оптимальной для созревания сперматозоидов. Перегревание для них опасно, поэтому постоянное ношение тесных синтетических плавок и брюк может нарушать процесс образования половых клеток, а переохлаждение может привести к простатиту.

Сперматозоиды начинают созревать с началом полового созревания и продолжают созревать до конца жизни. Из семенных канальцев яичка сперматозоиды попадают в придаток яичка, где обогащаются питательной жидкостью, необходимой им для дальнейшего пути. Затем они попадают в семявыносящий канал, смешиваются с секретом простаты, и образующаяся сперма попадает в мочеиспускательный канал,

происходит ее выброс — эякуляция, всегда сопровождающаяся оргазмом. Первый выброс семени происходит у юношей во сне. Это явление называется поллюцией, оно, как и менструация у девушек, свидетельствует о нормальном половом созревании. Образование сперматозоидов происходит постоянно, поэтому им нужен периодический выход. При отсутствии выхода подавляется образование новых сперматозоидов. Мужчины и юноши, не живущие половой жизнью, прибегают к самоудовлетворению (онанизму, мастурбации), что негативно влияет как на психику, так и физиологию.

Андрогены влияют на головной мозг, и у мальчика развивается определенный тип поведения — мужской. Одной из черт мужского поведения является выраженная сексуальная готовность, особенно в юности. Они рано начинают половую жизнь и ведут ее беспорядочно, поскольку их интересуют не конкретные представительницы женского пола, а удовлетворение своего желания. Они занимаются мастурбацией, смотрят порнофильмы и журналы, они считают, что сексуальность — это признак их мужественности. В этом они не находят поддержки у ровесниц, у которых половое желание и сексуальность только зарождаются и максимально развиваются в среднем через 10 лет. Зная особенности физиологии юноши, девушка научится правильно себя вести, чтобы не обидеть его и не пострадать самой.

Опять же именно из-за избытка половой энергии мальчики увлекаются рок-музыкой: ритмичной, громкой, энергичной; собираются в шумные компании и хулиганят; кричат, ломают мебель, ругаются и курят. Все это они делают от избытка сил, которые некуда применить, и от недостатка понимания. Если родители с мудростью, без агрессии и осуждения найдут подход к подростку в этот период, то, как правило, агрессивных и негативных проявлений удастся избежать. Займите их чем-то интересным для них и полезным для семьи и общества, выясните их интересы, проводите достаточно времени с ними, проявите интерес к их увлечениям — будьте близки им, и тогда ваши взаимоотношения будут гармоничными и вы сможете научить своего ребенка правильным жизненным принципам.

**Н**ачинается оно и заканчивается позже, чем у девушек. Половое развитие юноши подчиняется тем же гормонам гипофиза, что и у девушек. Основное отличие полового развития мужчин заключается в том, что у мужчин эти гормоны выделяются постоянно, практически на одном и том же уровне с начала полового созревания и до конца жизни. У женщин же выброс этих гормонов происходит циклично и заканчивается с началом менопаузы. Поэтому репродуктивный период женщины короткий, и все процессы в ее организме протекают циклично, так как во всех органах есть рецепторы к половым гормонам. Репродуктивный период мужчины длится иногда всю жизнь, и его половая система всегда находится в состоянии потенциальной готовности к продолжению рода. Сперматозоиды начинают вырабатываться с момента полового созревания и вплоть до 70 лет.

На фоне полового созревания ребята начинают интенсивно расти, причем этот рост немного непропорциональный, становятся угловатыми, неуклюжими. Ускоряется прибавка мышечной массы, растет

# ГИГИЕНА ДЕТЕЙ

Огромную роль в жизни девочки играет правильный уход за гениталиями. У взрослой женщины основным барьером на пути проникновения инфекций является слизистая оболочка половых органов. У маленькой же девочки такая защита еще не сформировалась окончательно. При неправильном уходе у малышки могут развиваться воспалительные процессы вплоть до сращения половых губ (синехии).

**Ч**тобы избежать этого, необходимо содержать область гениталий чистой, сухой, не допускать переохлаждения либо перегревания. Подмывать девочек необходимо только проточной водой, а не в ванне или тазу, от лобка к крестцу (а не наоборот!). Использовать детское мыло без ароматических и цветочных добавок нужно при подмывании после испражнения. У ребенка обязательно должно быть индивидуальное мыло, полотенце и губка!

В первый год жизни лучше не использовать косметические средства для ухода за половыми органами, а также не пользоваться марганцовкой и другими средствами. Они сушат кожу и уничтожают ту слабенькую защитную функцию, которая успела появиться. После года можно пользоваться специальным жидким мылом для интимной гигиены девочек, и только в случае попадания фекалий на кожу. Мылом моется только поверхность половых органов, то есть большие губы. Мыльное вещество не должно попасть в половую щель. До семи лет, не рекомендуется мыть гениталии девочки мылом при каждом подмывании, достаточно это делать 1-2 раза в неделю, но так, чтобы пена не попадала в половую щель.

Необходимо, чтобы подмывание стало ежедневной процедурой перед отходом ко сну, после каждого акта дефекации, так как попадание кала на слизистую оболочку гениталий может вызвать воспалительный процесс — вульвовагинит. Маме перед подмыванием ребенка следует вымыть руки с мылом.

Многоразовые подгузники нужно менять по мере загрязнения и промокания, а одноразовые — не реже чем через каждые 2-3 ч, при испражнении подгузник меняют сразу же.

## ► Гигиена девочек

**П**ри наличии раздражений, опрелостей девочку можно подмывать слабыми травяными настоями ромашки, календулы, шалфея. Нельзя подмывать раствором марганцовки, хозяйственным мылом — они сушат кожу. При наличии воспалительных процессов гениталий можно воспользоваться таким рецептом травяной ванночки: смешать в равных количествах аптечную ромашку, шалфей, календулу, череду, кору дуба. Четыре столовых ложки этой смеси залить 3 л кипятка, настаивать 30 мин, затем отвар процедить. Усадить ребенка перед сном в таз с приготовленным раствором на 10 мин (температура ванночки должна быть 37 °С), после чего обсушить наружные половые органы стерильной салфеткой. Принимать такие ванночки необходимо 1-2 раза в день в течение 4-5 дней.

Если вы обнаружите у своей дочки при обработке гениталий в бороздках между малыми и большими половыми губами беловатый налет, оставшийся даже после подмывания, не пугайтесь, это не молочница. Это секрет сальных желез наружных половых органов — смегма, которая выполняет важную защитную функцию. Ее периодически можно удалять ватной палочкой, смоченной вазелином или прокипяченным маслом.

Еще одним важным правилом ухода является ежедневная смена нижнего



белья. Стирать его нужно отдельно от взрослого, специальными средствами для детского белья, и обязательно гладить с изнаночной стороны как маечку, так и трусики. Выбирайте для ребенка белье только из натуральных волокон — хлопка, льна, так как синтетические ткани не впитывают выделения, затрудняют процесс терморегуляции, повышают риск воспаления.

Обучать малышку гигиеническим навыкам, туалету наружных половых органов необходимо как можно раньше, чтобы эти ежедневные процедуры стали для нее естественными и обязательными, такими же как чистка зубов или мытье рук перед едой. Это поможет вашей дочери избежать многих проблем, как в детстве, в период полового созревания, так и во взрослой жизни.

## ► Гигиена мальчиков

Гигиена мальчиков традиционно считается более сложной, чем гигиена девочек. Существуют некоторые нюансы, на которые мамам стоит обратить внимание.

По мнению урологов, многие проблемы со здоровьем у взрослого мужчины возникают из-за того, что гигиена мальчика была неправильной или недостаточной. Поэтому внимательно осмотрите своего новорожденного малыша. Если вас что-то беспокоит или кажется непонятным — обязательно спросите у специалиста.

Обратите внимание, что мальчик рождается с физиологическим фимозом, то есть крайняя плоть целиком покрывает головку члена. Ситуация изменится, когда малыш подрастет. Где-то через 2-3 года все станет на свои места. У грудных детей фимоз является физиологическим, и обычно в 2-3 года спайки между головкой полового члена и крайней плотью разрушаются и кольцо ее расширяется. Но в годовалом возрасте советуют привести малыша на осмотр. До 6 лет врачи предпочитают ничего не предпринимать.

Если в указанные сроки ничего не происходит (невозможно обнажить головку полового члена), фимоз обязательно следует лечить у хирурга (невыведенный фимоз может быть причиной ночного недержания мочи, затрудненного опорожнения мочевого пузыря, образования мочевых камней, присоединения воспалительных заболеваний почек и мочевых путей). Для своевременной диагностики истинного фимоза и смежных состояний (синехии — спайки препуциального мешка, слипчивый баланопостит, смегмолитиаз) ребенка необходимо проконсультировать у детского хирурга либо уролога. Ни в коем случае не следует пытаться воздействовать на фимоз самостоятельно! Насильственное обнажение головки полового члена может привести к ущемлению ее кольцом крайней плоти (парафимоз) и омертвлению тканей. Удлиненная кожа крайней плоти обычно без проблем отводится. Воспаление крайней плоти может быть вызвано недостаточной гигиеной. В результате воспаления может возникнуть фимоз патологический,



который потребует обязательной операции.

Подмывайте ребенка очень осторожно. Одно неловкое движение может привести к травмированию половых органов. У мальчика головка спрятана полностью. Ни в коем случае не отодвигайте крайнюю плоть назад насильно! Такая манипуляция опасна. Может начаться кровотечение, а затем образуются спайки, которые устраняют лишь оперативным путем. Во время купания ткани размягчаются, так что слегка отводите кожу. Со временем крайняя плоть растянется. При небольшом воспалении делайте ребенку ванночки с лекарственными травами: шалфеем, ромашкой, зверобоем.

**В условиях умеренного климата уход за гениталиями мальчика следует выполнять следующим образом:**

► 1. Важно помнить о том, что при резком перепаде температур при переодевании ребенка может помочиться, поэтому следует положить ему между ножек сухую пеленку.

► 2. Влажной марлей или салфеткой нужно обтереть промежность и паховые складки. Другой чистой салфеткой оботрите половые органы мальчика.

► 3. Кожу нельзя оставлять влажной, аккуратно просушите ее во избежание возникновения ранок.

► 4. Малыша нужно подмывать каждый раз после испражнения и перед сном.

► 5. Ребенка более старшего возраста (старше 5-6 лет) нужно приучать во время купания отодвигать крайнюю плоть и мыть головку полового члена с мылом.

## КОЛИ У ВАС З'ЯВЛЯЮТЬСЯ ОНУКИ...

— Коли я виросту, я хочу бути дідусем! — заявив наш трирічний син Деніель. Хоча його життєва мета здавалася незвичайною для його віку, проте легко було зрозуміти, чому він зробив такий вибір. Адже в очах Денієля дідусь був найкращим у всіх аспектах — уважний, сильний, веселий, мудрий...

Багато дітей захоплюються своїми дідусями й бабусями. Але бути прекрасними дідусями та бабусями не так вже й просто. Давайте подивимося, що ж означає мати онуків і як їх виховувати.

### **Повага до батьків дитини**

Коли ви стаєте бабусею чи дідусем, завжди пам'ятайте про те, що вам слід із повагою ставитися до методів виховання, які використовують батьки до дитини. Ви теж колись були молодими батьками й виховували дітей за своїми правилами. Намагайтеся запитувати в батьків, чи можна купувати дитині ті чи інші речі, годувати тими чи іншими продуктами.

Коли ми вперше привезли наших дітей на вихідні до моїх батьків, мама спитала: «Чи можу я купувати дітям іграшки?» Я з радістю відповіла: «Звичайно, мамо, купи!». Мені було приємно, що моя мама запитала мене про це. Пам'ятайте, що для ваших дітей дуже важливо, чи радієте ви з ними щодо методів виховання, які будете застосовувати до онуків.



### **Не потурайте вашим онукам**

Якщо вашому онукові не сподобалися іграшка чи одяг, які ви купили для нього, не варто чимдуж бігти до магазину й міняти куплену річ. Поясніть дитині, що ви її дуже любите й хотіли порадувати подарунком і що вам було би приємно, якби вона подякувала вам. Так ви допоможете своїм дітям виховати дитину уважною та ввічливою.

### **Не примушуйте ваших дітей виховувати так, як ви виховували їх**

Це найскладніше правило для дідусів і бабусь. Нам завжди здається, що ми краще знаємо, як чинити, тому що маємо більше досвіду у вихованні дітей. Та, ставши дідусем чи бабусею, ми повинні намагатися не змушувати своїх дітей виховувати онуків за нашими методами. Для них батьки не ми, а наші діти. Онукам слід знати, що слухатися вони повинні передусім своїх тата і маму. Допомагайте вашим дітям виховувати малюків, але не заважайте їм.

### **Найважливіше**

Напевне, найважливіше, що ви можете зробити, будучи бабусею чи дідусем, — це молитися за своїх онуків. Розповідаючи Небесному Батькові всі переживання вашого серця, ви зробите своє життя простішим. Коли ви не можете втрутитися в процес виховання, моліться за характер, звички та майбутнє ваших онуків. Господь краще за всіх знає, як впливати на їхні маленькі сердечка. Адже Він — найкращий Вихователь.

Дален Вікері Паркер, сімейний консультант

# ЗАБОЛЕВАНИЯ ПОЛОВОЙ СИСТЕМЫ

Современное общество, несмотря на высокий уровень цивилизации, страдает от огромного количества заболеваний. Многие из них влекут за собой большие проблемы, поскольку отражаются не только на здоровье самого человека, но и на здоровье последующих поколений. Сегодня наш разговор — о заболеваниях половой системы. Они могут быть вызваны различными причинами. В частности, велика роль инфекционных факторов, что приводит к воспалению половых органов — простатиту, кольпиту, аднекситу и др. Также имеют значение гормональные изменения организма, которым особенно подвержены женщины.



**В** начале мы рассмотрим заболевания половой системы воспалительного характера.

**Аднексит** (сальпингоофорит) — острое или хроническое воспаление яичников, которое часто сочетается с воспалением маточных труб, одно из самых частых заболеваний половой системы у женщин. Причиной чаще всего является бактериальная инфекция, которая может передаваться женщине половым путем. При несоблюдении женщиной правил личной гигиены воспаление яичников могут вызывать микроорганизмы, обитающие в области прямой кишки и мочеиспускательного канала.

## Симптомы

Ноющие боли в низу живота, выделения из половых путей, возможны нарушения менструального цикла (кровотечения). Рецидивы заболевания часто возникают под действием провоцирующих факторов (переутомление, переохлаждение, простудные заболевания, ослабляющие общий иммунитет). Если процесс распространяется на маточные трубы, то воспаление там проходит с образованием спаек, что в дальнейшем может привести к развитию бесплодия.

## Лечение

Лечение не подразумевает применения только лекарственных средств, в первую очередь необходимо изменить образ жизни, что всегда является обяза-

тельным условием для лечения любого заболевания.

В питании необходимо исключить острые специи, кетчуп, майонез, уксус, животные жиры, кофеин (они усиливают воспаление) и увеличить количество продуктов с противовоспалительным действием: свекла, морковь, сельдерей, петрушка, ягоды (особенно черника, клюква, земляника), фрукты, молотое семя льна по 1-2 ст. л. в день, куркума по 0,5-1 ч. л. в день, чеснок по 3-4 зубчика в день.

С успехом можно применять фитотерапию — травы из нескольких групп (по 1 виду травы из каждой группы): травы-антибиотики (ромашка, шалфей, эвкалипт, календула, душица, мята, зверобой, солодка, фиалка, манжетка, репешок, таволга), травы-иммуномодуляторы (вероника, подорожник, эхинацея, солодка), травы регенеративные (череда, лопух, сушеница, алоэ, девясил, аир). Заваривают 3-4 дес. л. сбора на 3-4 стакана воды, выпивают в течение дня. Курс лечения — от 2 нед до 1 мес.

Местно на живот можно использовать фитоконпрессы (календула, тысячелистник, шалфей, листья черники, листья грецкого ореха, эвкалипт, зверобой, ромашка, душица, ежевика). Любую траву (или смесь из 2-3 трав) берут в количестве 2-3 ст. л., заливают небольшим количеством воды, так чтобы получилась распаренная травяная масса, заворачивают в марлю и прикладывают к тому месту, где ощущается боль, на 30-60 мин, сверху компресс нужно прикрыть полиэтиленом

и затем — чем-то теплым (шерстяной платок, одеяло и др.).

При сильном обострении процесса можно применять компресс из активированного угля и семени льна. Соотношение порошка активированного угля и перемолотого семени льна — 1:1. Постоянно перемешивая, понемногу добавляют кипяток до получения густой кашицы. Массу выкладывают на 3-4 слоя марли, сверху прикрывают одним слоем и накладывают на живот однослойной стороной, сверху — полиэтиленовая пленка, затем закрепляют компресс по краям лейкопластырем. Длительность процедуры — от 1 до 3 ч.

При выделениях из половых путей можно применять спринцевания с настоем противовоспалительных трав (календула, ромашка, эвкалипт, зверобой, аир). Можно сделать сбор из 2-3 таких трав или взять один вид травы (соотношение 1 ст. л. травы на 1 стакан воды).

Также применяется гидротерапия. В частности, для устранения застоя и улучшения кровообращения в области таза применяются контрастные водные процедуры — контрастное обливание области таза (струей душа), контрастные сидячие ванны. Для этого берут 3 емкости: в одну наливают горячую воду (до 39 °С), в другую — холодную (25-29 °С), это емкости для сидения; в третий тазик также наливают горячую воду (начиная от 39 °С, и подливают до достижения 41-42 °С) — это для ног. Ноги постоянно держат в тазу с горячей водой, периодически воду подливают. В двух других тазах поочередно

сидят: с горячей водой — 3 мин, с холодной — 30 с; повторить 3–4 раза, закончить процедурой с холодной водой. Применяют также горячую сидячую ванну в течение 10 мин, одновременно ноги держат в горячей воде, заканчивают процедуру холодным обливанием ног. Можно использовать только горячую ножную ванну для устранения застоя в области таза, например перед сном на 20–30 мин, или теплые сидячие ванны с добавлением настоев противовоспалительных трав — ромашки, ежевики, календулы.

Для профилактики обострений очень важно исключить переохлаждение. Ноги необходимо держать в тепле, поскольку при охлаждении конечностей в них возникает спазм сосудов и кровь начинает циркулировать преимущественно в туловище, а в ногах сохраняется только минимальный кровоток, что создает условия для застоя крови в органах таза. А там, где застой, легко обостряется инфекция.

Хорошую помощь оказывают упражнения для улучшения оттока венозной крови от органов малого таза. Можно лежать на спине с подложенной под ягодицы подушкой, так чтобы бедра были выше уровня плеч; делать упражнения «велосипед», лежа на спине; поднять ноги вверх и вибрировать ими.

Рассмотрим некоторые заболевания, связанные с нарушением гормональной функции организма.

**Предменструальный синдром** — комплекс симптомов, возникающий в предменструальные дни и проявляющийся различными нарушениями со стороны нервной, сосудистой, вегетативной, эндокринной систем. Начинается за 2–10 дней до менструации и заканчивается сразу после ее начала или в первые дни таковой. Причины: избыток эстрогенов в организме. Может возникать после родов или аборт, различных инфекционных заболеваний, стрессов.

### Симптомы

Со стороны нервной системы — раздражительность, депрессия, слабость, плаксивость, агрессивность, головная боль, тошнота, рвота, повышенная чувствительность к звукам и запахам. Вследствие задержки жидкости в организме возникает нагрубание и болезненность молочных желез, отеки лица, голеней, кистей рук, вздутие живота, потливость. Со стороны сердечно-сосудистой системы — повышение артериального давления, чувство сдавливания за грудиной, учащенное сердцебиение.

### Лечение

В первую очередь необходимо изменение образа жизни. В питании — ограничение продуктов животного происхождения (особенно жиров), употребление достаточного количества клетчатки, исключение кофеина, никотина, алкоголя. Важно включение в рацион фитоэстрогенов (веществ, близких по действию к естественным эстрогенам). Фитоэстрогены действуют бо-

лее мягко, смягчая нежелательные эффекты гормонов-эстрогенов при их избытке в организме. К таким продуктам относятся бобовые (особенно соя), редька, капуста разных видов, в частности кольраби, брусельская, цветная. Для нормальной работы гормональной системы важно уравновешенное состояние нервной системы, поскольку они тесно взаимосвязаны, поэтому нужно иметь достаточный отдых, стараться исключить переутомления, особенно перед началом менструации. Необходима умеренная физическая активность.

Применяют фитотерапию: такие травы, как валериана, мята, крапива, лопух, масло семян ослинника, успокаивают нервную систему и мягко регулируют гормональный фон.

Используется также гидротерапия: общий контрастный душ по утрам — как тонизирующая процедура, для успокаивающего эффекта можно применять теплую или нейтральную ванну (температура воды 37–38 °С) в течение 20–30 мин. Хороший эффект оказывает согревающий компресс на живот из тонкой хлопчатобумажной ткани, смоченной в холодной воде и хорошо отжатой. Его накладывают на живот (предварительно нужно хорошо согреться под теплым душем), сверху плотно накрывают теплой шерстяной тканью, фиксируют и оставляют на всю ночь.

**Альгодисменорея** — нерегулярные и болезненные менструации. Причины до конца не ясны. Но могут играть роль гормональные нарушения, нервное истощение. При беспорядочном распорядке дня, нерегулярном питании, употреблении кофеина, никотина, алкоголя эти проблемы усугубляются.

### Симптомы

Схваткообразные или ноющие боли внизу живота, в области крестца, поясницы во время менструации, сопровождающиеся общим недомоганием. Также может отмечаться тошнота, рвота, жидкий стул, слабость, мигреноподобная головная боль.

### Лечение

Можно значительно смягчить болезненные симптомы, изменив образ жизни. В питании необходимо ограничение (вплоть до полного исключения) животных продуктов, жиров, соли, включение в рацион фитоэстрогенов, клетчатки, семени льна (по 1–2 ст. л. в день). Важно полное исключение кофеина, никотина.

Необходимо исключить физическое и умственное переутомление (особенно перед началом менструации), но при этом очень полезна умеренная физическая нагрузка, например ходьба в быстром темпе.

Не забывайте, что переохлаждение (особенно конечностей) способствует усилению болезненных симптомов. Поэтому одежда должна сохранять тепло, а также не быть сдавливающей, т. к. в этом случае ухудшается равномерность кровообращения, что также может усиливать симптомы заболевания.

Широко используется фитотерапия: красный клевер (цветы), малина (листья), календула, ромашка, аир, ежевика (листья), петрушка, настурция, валериана, первоцвет, мята, Melissa, шалфей. Берут 3–4 вида травы по 1 дес. л. на 3–4 ст. воды, заваривают, принимают в течение дня (можно начинать за 2–3 дня до начала менструации и во время нее).

Хороший эффект дает применение гидротерапии: умеренное тепло длительно на область живота (можно одновременно с горячей ножной ванной), согревающий компресс на живот (см. выше).

**Климакс** — комплекс патологических симптомов, осложняющих естественное течение климактерического периода. Причины: возникает на фоне возрастных изменений организма, когда происходит возрастное угасание функции яичников по выделению эстрогенов. При этом в организме отмечается дефицит эстрогенов.

### Симптомы

Характерна специфическая реакция сердечно-сосудистой системы, что проявляется такими симптомами, как приливы жара, повышенная потливость, головные боли, повышение или понижение артериального давления. Со стороны нервной системы отмечается раздражительность, повышенная утомляемость, сонливость, даже склонность к депрессии. В это время повышается риск остеопороза, сердечно-сосудистых и других заболеваний.

### Лечение

В этот период женщина в основном пожинает те плоды, которые она посеяла, ведя определенный образ жизни, но все же многое можно исправить и облегчить симптомы.

Очень важны соблюдение режима дня, достаточный сон, умеренная физическая активность, исключение физического и умственного переутомления, вредных привычек (алкоголь, курение, кофеин).

В питании необходимо ограничение (вплоть до полного исключения) животных продуктов, включение в рацион незаменимых жирных кислот (семя льна, орехи). Важно употребление фитоэстрогенов (они восполняют недостаток собственных эстрогенов и смягчают симптомы климакса). Наличие в питании достаточного количества микроэлементов и витаминов обязательно, поэтому в рационе должны присутствовать свежие фрукты, ягоды, овощи.

Используется фитотерапия: красный клевер, валериана, хмель, ромашка, пасифлора, дикий ямс, душица, девясил, спорыш, манжетка, ежевика, крапива.

Хорошую помощь оказывает гидротерапия: общая нейтральная ванна, контрастный душ, согревающий компресс на живот.

Помните, что здоровый образ жизни является основным условием сохранения хорошего самочувствия в любом возрасте.

**Будьте здоровы!**



*«Ты не знаешь, помирятся ли мои родители?»  
Катя, 2 класс*

*«Я никогда не смогу забыть папины глаза, как он смотрел, когда мама, схватив меня за руку, уходила от него навсегда. Господи, скажи — сколько весит слеза?»  
Андрей, 4 класс*

*«Ты не знаешь, где мой любимый папа?»  
Диана, 2 класс*

Андрей Евгенько

# Философия детства

Все эти цитаты взяты из замечательной книги Михаила Дымова «Дети пишут Богу». Книга эта не простая, а даже очень золотая, я бы сказал. И сила ее не в том, что она дает простор для потехи над маленькими «человеками», как это чаще всего бывает, а в том, что, используя детские уста, иронично насмехается над нами, взрослыми. Читая такие книги, удивляешься и радуешься глубине детской мысли. Непосредственность, с которой маленькие земляне задают вопросы и анализируют происходящее вокруг, порой вызывает не столько снисходительную улыбку, сколько содрогание от осознания нашей черствости и неадекватности. Ну, с черствостью, допустим, еще более или менее понятно. Но при чем здесь неадекватность?

Да, взрослые много знают, умеют принимать «мудрые» решения и «прожили жизнь». Интересно, что выражение «прожили жизнь» вкрадывается в наш лексикон очень незаметно, но как только ему удается прошмыгнуть туда, оно занимает в сознании человека самое видное место. И не просто сидит там, а так и норовит показаться наружу, напоминая, кто отныне хозяин всего. Рядом с ним, на краешке, висит пребывающая ранее в большем почете искренность. Но с приходом «прожили жизнь» ее роль отходит даже не на второй, а еще более далекий план. О ней все реже вспоминают и стараются не то что не показывать наружу, но и не упоминать о ее существовании. Во взрослом мире ей не предусмотрено место. С годами она уменьшается в размерах — усыхает, а потом и вовсе падает с принадлежавшего некогда ей высокого пьедестала в глубокую пропасть, будучи вытеснена непрощеной гостью по имени «прожили жизнь». Тех же, кто еще не успел распрощаться со своей искренностью, да еще и не стыдится представлять ее вниманию окружающих, называют «чудиками», «странными», «блаженными», «наивными», дальше вы и сами знаете.

У взрослых считается некорректным на вопрос «Как дела?» отвечать словом «плохо». Они расстрачивают свою улыбку на тех, кто на самом деле не стоит ее, и совсем не дарят ее тем, кто по праву должен рассчитывать на нее, оправдывая себя усталостью или отсутствием настроения. Читают правила этикета, прежде чем выразить кому-то соболезнование или написать поздравление. Они не задают вопросов друг другу, боясь показаться смешными, и все реже адресуют их Богу, думая, что жизнь не так уж велика, чтобы задумываться над всякими «мелочами».

А главное, взрослые умеют строить отношения. В своей мудрости, «прожив жизнь», они понимают, что лучше положить конец сложным отношениям, ведь тогда не придется просить прощения или прощать. Наивные же дети еще не знают этого. И не могут понять. В такие минуты на их глаза накатываются слезы, ночью, упершись взглядом в черную точку на стене, они подолгу думают о папе и маме. А потом задают им «глупые» вопросы... Родители вначале смотрят на них со снисходительной улыбкой, когда же детки становятся старше, нервничают из-за их «неадекватности», ругают за некорректные суждения и вздыхают с облегчением, когда, в конце концов, их чада становятся достаточно «мудрыми», чтобы не задавать неудобных вопросов.

И все бы, наверное, было хорошо, если бы не истинная мудрость, оставленная нам на страницах Библии. «Во время ученики приступили к Иисусу и сказали: кто больше в Царстве Небесном? Иисус, призвав дитя, поставил его посреди них и сказал: истинно говорю вам, если не обратитесь и не будете как дети, не войдете в Царство Небесное; итак, кто умалится, как это дитя, тот и больше в Царстве Небесном; и кто примет одно такое дитя во имя Мое, тот Меня принимает» (Матф. 18:1-5).



Видавець — видавництво «Джерело життя»

Відповідальний за випуск — директор видавництва «Джерело життя» Василь Джулай

Головний редактор видавництва Лариса Качмар

Відповідальний редактор Марина Становкіна

### Редколегія

Сергій Луцький — директор відділу здоров'я УУК, голова редколегії  
Олексій Остапенко — директор «Благодійного фонду здорового життя»  
Петро Сироткін — директор відділу сімейного служіння УУК  
Ганна Слепенчук — директор пансіонату «Наш Дім»  
Ріта Заморська — магістр громадської охорони здоров'я  
Ірина Ісакова — сімейний консультант  
Володимир Куцій — керівник сімейного відділу КК  
Мирослава Луцька — провізор

### Медико-біологічна експертиза

Володимир Малюк — доктор медичних наук, професор  
Олексій Опарін — доктор медичних наук, професор

### Коректори

Олена Білоконь  
Маргарита Малашкевич  
Ганна Борисовська

### Дизайн та верстка

Юлія Смаль

### Відповідальна за друк

Тамара Грицюк  
Наклад 10 000 прим.  
Адреса: 04107, м. Київ, вул. Лук'янівська, 9/10-А.  
E-mail: zdorovuj@gmail.com  
Тел.: (044) 467 50 68  
(044) 467 50 72

Редакція залишає за собою право друкувати матеріали в дискусійному порядку, не поділяючи поглядів автора, а також редагувати і скорочувати тексти.

Рукописи не рецензуються і не повертаються. Оголошення, реклама та листи дописувачів друкуються мовою оригіналу. Відповідальність за зміст статей несе автор.

Дізнайся більше на:

[www.lifesource.com.ua](http://www.lifesource.com.ua)