

Здоровья вам и вашим детям!

МАМА

и малыш

№3(35) апрель 2011 г.



Николаевский местный
благотворительный фонд «Юнитус»



В НОМЕРЕ:



На протяжении всей беременности фигура женщины претерпевает изменения, которые требуют серьезного подхода к формированию своего гардероба. Ведь теперь необходимо думать, в первую очередь, не только о себе и своем внешнем виде, но и о здоровье малыша и своем здоровье. Какой же должна быть одежда для беременных?

Читайте на 3-й стр.



Существует мнение, что памперсы негативно влияют на репродуктивную функцию у мальчиков. Так ли это?

Читайте на 3-й стр.



Каждая мама покупает своему ребенку детское мыло. А что делать с обмылками, которые остаются после использования? Хорошим способом пустить их в употребление будет сварить мыло. Да не простое, а душистое, с добавлением масел и витаминов, которое будет нежно ухаживать за маминной кожей. О том, как сварить мыло в домашних условиях мы и поговорим.

Читайте на 4-й стр.

Обсуждаем на обучающих занятиях: подготовка к родам

ВСЕ СТРАХИ ПРОЧЬ!

Занятие проводит психолог-психотерапевт **Татьяна Рогожинская**

Каждый человек несет внутри себя память о собственном рождении. Мы можем не осознавать влияние этой памяти на нашу жизнь, но наши мысли, поступки, переживания, отношения с окружающим миром и другими людьми несут на себе отпечаток этого важнейшего события.

Рождение и смерть – это два события в жизни человека, одинаковых по своей значимости. И то и другое является переходом из одного мира в другой. Чтобы осознать значение этих ключевых событий жизни человека, необходима серьезная внутренняя работа, длительный духовный поиск. Сталкиваясь с рождением или смертью, мы невольно испытываем страх. Близость этих событий наталкивает нас на мысль о нашей беспомощности перед их лицом. Страх, который испытывает человек перед неизвестным, непонятым, неизбежным, вполне естественное явление. Именно он заставляет задумываться нас о

пресловутом смысле жизни и делать что-то на пути собственного духовного развития.

Однако, когда женщина беременна, присутствие в ее жизни страха перед предстоящими родами может серьезно омрачить счастливое время ожидания малыша. Вот как описала подобное состояние участница проекта Лена: «В самом начале беременности я испытывала некоторое беспокойство по поводу того, что же меня ждет в родах. Я утешала себя тем, что рожать мне еще не скоро, и ближе к родам страх пройдет сам собой. Но беременность протекала не просто, сначала меня мучил сильный токсикоз,

потом была угроза выкидыша. Так что, чем ближе были роды, тем сильнее я боялась их наступления, и мечтала только о том времени, когда все мучения будут позади, а в моей жизни появится замечательный малыш». Повышенная тревожность мамы мешает гармоничному протеканию беременности, тормозит нормальное развитие ребенка, может стать причиной серьезных осложнений во время родов. Как же поступить будущей маме в такой ситуации?

Окончание на 2-й стр.

(Начало на 1-й стр.)

Если вы чувствуете сильные страхи по поводу предстоящих родов, не можете освободиться от тревожных предчувствий, мучаетесь от бессонницы или неприятных снов – не «загоняйте» эти переживания внутрь себя, постарайтесь найти их причину. Со страхами бесполезно бороться, чем больше вы тратите сил, чтобы их победить, тем сильнее они наступают на вас. Постарайтесь понять, что страхи, связанные с родами, – это вполне естественное явление, которое бывает в той или иной степени почти у всех беременных, а также у их мужей и других близких людей. Ведь роды – это мощнейшие психофизические переживания мамы и малыша, напряженный и ответственный момент в жизни всей семьи. Чтобы подготовиться к гармоничным родам, необходимо провести серьезную внутреннюю работу – найти источник своего страха, сформулировать его, принять это переживание как часть своей внутренней жизни и, наконец, быть готовыми к необходимости изменить себя.

Учитесь сотрудничать со своими страхами, чтобы превратить их из ваших врагов в ваших союзников. Страхи не должны толкать вас на необдуманные поступки, напротив, их нужно использовать для поиска пути к наиболее оптимальному сценарию поведения в период беременности и в родах. К сожалению, нередки ситуации, в которых женщина, находясь под влиянием своих страхов, стремится избежать родов, к примеру, при помощи кесарева сечения или использования обезболивающих препаратов. При этом она даже не задумывается, какие последствия могут иметь эти действия для дальнейшей жизни ее малыша. Действительно, легче всего переложить всю ответственность за роды на врачей, легкомысленно надеясь, что кто-то сможет сделать за вас эту ответственную работу. Однако роды – это не просто физиологический акт изгнания плода из чрева матери, это совместные переживания двух близких людей – матери и ребенка. Только от женщины зависит, станут ли роды для ребенка мучительным испытанием, или его приход в наш мир будет согрет любовью и пониманием. Поддержать своего ребенка, разделить с ним в полной мере переживания рождения женщина может лишь активно участвуя в родах, ответственно подходя к организации родов в целом, и к использованию медикаментов в частности. В конечном счете, здоровье малыша зависит от того, насколько ответственно и осознанно мама малыша участвует в его рождении.

Поверьте в то, что беременность дает женщине дополнительные силы, делает ее психику удивительно пластичной, особо восприимчивой к переменам. В ваших силах направить энергию страхов в русло активной деятельности по подготовке к родам.

Повышенная тревожность женщины во время беременности говорит о дефиците доверия. В первую очередь, к самой себе. Найдите внутри себя те качества, которые позволяют вам думать о себе с любовью и уважением, как о сильном, добром, замечательном человеке. Не осуждайте себя за ваши тревоги. Многие женщины, зная о вреде отрицательных эмоций во время беременности, испытывают сильное чувство вины перед малышом за то, что их му-



ВСЕ СТРАХИ ПРОЧЬ!

чают тревожные мысли. Отрицательные эмоции не вредны малышу, если вы умеете, выплеснув их, расстаться с ними. Хуже, если вы будете носить тревоги в себе, стараясь внешне выглядеть спокойно. Учитесь доверять себе, своим чувствам. Любите себя в любых проявлениях, прощайте за слабости, уважайте за то, что подарите жизнь маленькому человечку. Помните о том, что вы заключаете в себе целый мир для вашего ребенка. Чем богаче палитра ваших чувств, тем больше информации для своего развития получает малыш.

Возьмите лист бумаги и напишите о том, что вас тревожит. Подумайте, почему этот страх появился в вашей жизни, и что можно сделать, чтобы то, чего вы так боитесь, не реализовалось в действительности. Таким образом, вы найдете для себя выход из пугающей вас ситуации, поверите в возможность ее счастливого завершения. Можете включить в этот процесс воображение и сочинить добрую сказку о своих страхах, и обязательно со счастливым концом.

Вообще, беременной женщине очень полезно фантазировать, представлять в своих мечтах здорового, сильного, счастливого малыша. Чтобы избавиться от негативных мыслей о родах, создайте свой образ идеального рождения. Представьте, что рождение – это сказочное путешествие из одного прекрасного мира в другой. В этом путешествии вас и вашего малыша будут поддерживать силы самой Природы. Вообразите, что ваше тело способно раскрыться подобно прекрасному цветку, из сердцевинки которого появится

прекрасный малыш. Такие фантазии помогут настроиться на благополучные роды.

Очень действенный способ избавиться от страхов – обсудить их с людьми, которые готовы поддержать вас.

Вот еще один способ работы со страхами, который достаточно часто используется психологами при работе с беременными. Если вам трудно выразить словами свои страхи, то нарисуйте их. Теперь у ваших страхов появилось очертание. Рассмотрите на что похож ваш рисунок. Даже если это несколько абстрактных пятен, они могут многое поведать о вашем внутреннем состоянии. Опишите, что вы изобразили. А теперь внесите в свой рисунок изменения, чтобы он перестал быть пугающим. Используйте для этого яркие краски и смешные символы, и вы почувствуете, что даже самые мрачные картины можно переделать в добрые и оптимистичные.

И, наконец, распрощайтесь с вашими страхами в прямом и переносном смысле. Возьмите большой лист бумаги и в центре сделайте надпись, к примеру «Я боюсь боли». Теперь сверните лист пополам и снова напишите эту фразу, затем снова и снова сворачивайте лист, повторяя надпись, до тех пор, пока это возможно. В результате получится маленький комочек бумаги, который нужно демонстративно выбросить или сжечь.

Попробовав эти способы «общения» со страхами, вы почувствуете, что бояться не так уж страшно.

Татьяна Рогожинская

Истории жизни с ВИЧ Неотправленное письмо

«Привет! Как дела?» Наверное, так начиналось мое письмо единственной подруге. Дальше шло повествование об обычных делах: работа, семья, какие-либо новости, вопросы и проблемы... Они (письма) были короткие, потом их вообще не стало. Обида на меня не таилась, была тихая боль за меня и понимание происходящего.



Та, которой я пыталась написать очередное письмо, жила своей размеренной, предсказуемой и налаженной жизнью. А у меня все летело в тартарары. Об этом было трудно написать (но надо было!) и тем более сказать: «подруга, у меня ВИЧ... Знаю всего пару дней, что будет дальше – чистый лист». Сказала, поняла, приняла. Спасибо. Потом была боль воспоминания всех грехов (не подумайте, что их было много, хотя одному Богу известно) и раскаяние, и только вопросы: За что? Кто? Почему? Как и сколько дальше?

23 декабря. Мой врач подтверждает диагноз. Я выхожу из больницы и чувствую себя инопланетянином с зеленой, может, красной головой, с тремя руками и без ног (ведь смысла теперь ходить нет). А все вокруг остались точно такие же, как и до моего похода к врачу. Отмеряю себе 5-6 лет, забываю о человеке, которому симпатизирую (зачем я ему такая), вроде даже работу бросила.

Потом был долгий разговор с мамой. Таких ее глаз я не видела никогда! Ее, такую молодую, успешную и перспективную, мои слова состарили лет на... даже не знаю, на сколько.

Вот тут я поняла, что то, что тво-

рится со мной, полная чушь по сравнению с тем, что внутри у нее.

Примерно через полгода анобиоза: живу, хожу, ем, работа новая отвлекает. Не все так плохо, как кажется... И даже лучше, чем было. В том плане, что теперь знаешь и ценишь дружбу, родных, каждый день и каждую ночь... Появляется терпение к окружающим. Мелочи, как распутившиеся почки, становятся праздником для меня.

И вот самое лучшее произошло (наверное, заслужила). ОН. Милый, добрый, он меня учит жить дальше, даже не учит, а раскрывает меня, будит во мне то, что я забыла, запылила в себя после появления «плюса».

Мы мечтаем о ребенке, у нас семья, и я понимаю, что самое главное не то, сколько я проживу, а то с кем и как!!!

Каждое утро, открывая глаза, вижу ЕГО, спящего, милого, РОДНОГО, МОЕГО. Мои чувства взаимны.

Мы прошли через многое. И теперь, я уверена, нас никто и ничто не сможет разделить. Жизнь теперь имеет смысл – ОН, Я, наш будущий малыш.

Маша

Я только стала сильнее!

Думаю, моя история похожа на сотни других. Всю свою сознательную жизнь я до безумия боялась двух заболеваний – ВИЧ и туберкулеза. И когда сначала прозвучал диагноз ВИЧ, а потом – туберкулез лимфоузлов, я думала, что сойду с ума.

Все началось с обычного визита к доктору. Воспалились лимфоузлы, и врач посоветовал на всякий случай сделать тест на ВИЧ.

Я была уверена, что у меня все нормально, но все-таки червячок сомнения грыз изнутри. Начала беспокоиться, когда долго не было результата теста. Когда мне его сообщили, я просто онемела. Шок, истерика... Жизнь закончилась – единственная мысль, которая была тогда в голове.

Так сложилась жизнь, что я живу одна уже четыре года, воспитываю дочь. Дочь – вот тот аргумент, который не дал мне надеться глупостей.

Теперь началась новая жизнь. ВИЧ разделил жизнь на до и после.

Елена

Национальная линия
телефона доверия по проблемам ВИЧ/СПИД:
0-800-500-451

ON-LINE консультации Национальной линии телефона доверия
по проблемам ВИЧ/СПИД: 1СQ 271-324-528
<http://helpme.com.ua>

Обновляем гардероб,

или Какой должна быть одежда для беременной

В первом триместре, обычно, изменения в фигуре незначительны. Единственное, что отмечают женщины, – это увеличение груди и незначительное увеличение объема талии. В принципе, гардероб на этом сроке беременности не нуждается в замене, разве что в незначительном обновлении: блузки большего размера и обувь.

Обувь – вот на этот предмет гардероба необходимо обратить особое внимание каждой будущей маме. Если вы обычно носите обувь на высоком каблуке, то во время беременности следует изменить своим пристрастиям в пользу здоровья. Замените высокую шпильку более устойчивым каблуконем ниже, это поможет вам избежать возможных травм и позволит меньше уставать.

Во втором триместре беременности грудь продолжает увеличиваться, округляется животик и исчезает талия. В плане внешнего вида этот период беременности чаще всего вызывает у женщин депрессию. Ведь она начинает выглядеть, как будто набрала лишние килограммы. Не стоит ориентироваться на мнение окружающих, помните, что вы беременны и с хорошим настроением отправляйтесь в магазин, чтобы подобрать себе удобную и красивую одежду. Если в силу занимаемой

должности на работе есть необходимость сохранять имидж деловой женщины, то при выборе стоит остановиться на классических однотонных вариантах одежды. А вот от обуви на каблуках стоит отказаться. Начиная со второго триместра организм женщины начинает ощущать повышенные нагрузки на опорно-двигательный аппарат, а каблук эти нагрузки усиливает в несколько раз, нанося вашему здоровью серьезный вред.

Третий триместр беременности самый тяжелый для любой женщины. Она быстро устает, появляется склонность к отекам, поэтому удобная одежда становится одним из важнейших требований к женскому гардеробу. Выглядеть красиво до последних дней беременности вам поможет специализированная одежда для будущих мам, которая шьется с учетом особенностей женской фигуры в этот прекрасный период.

Обувь для беременных должна быть «на плоском ходу», удобной и устойчивой. При выборе обуви учитывайте, что на последнем сроке беременности ноги могут отекать, поэтому хорошо, если она немного с запасом.

И, в заключение, я хочу дать несколько важных советов, которые следует соблюдать, покупая одежду во время беременности:

- ◆ **Избегайте тесной одежды:** узких джинсов, юбок и прочих вариантов, пояс которых может давить на область талии.
- ◆ **Одежда должна быть из натуральных тканей** и не должна содержать токсичных красителей, поэтому приобретать ее в магазинах, где можно посмотреть сертификат качества.
- ◆ **Особенно требовательно следует отнестись к выбору бюстгалтера** – он должен быть из натуральной ткани, с широкими лямочками на плечах и не должен пережимать грудь.
- ◆ **Обувь следует выбирать удобную**, просторную, желательна на плоской подошве.
- ◆ **В создании делового образа экспериментируйте с блузками, жилетками и брюками** для беременных в классическом стиле.

Ирина Вивчар



ПАМПЕРСЫ ДЛЯ МАЛЬЧИКОВ ОПАСНЫ ИЛИ НЕТ?

Миф 1: «Применение памперсов приводит к резкому ухудшению качества спермы у мальчиков».

Для проверки этого утверждения имеет смысл вспомнить некоторые сведения из анатомии и физиологии, касающиеся младенцев мужского пола. В период внутриутробного развития у будущих мальчиков яички находятся в их брюшной полости, в мошонку они опускаются строго к моменту рождения малыша. А семенные канальцы у детей первых семи лет жизни вообще канальцами не являются, в них нет просветов – это сплошные клеточные тяжи.

Задача продукции мужских половых гормонов – тестостерона и андрогенов – лежит на так называемых «клетках Лейдига». Эти особые клетки содержатся в яичках, в первые 7-8 лет жизни мальчиков они как бы находятся в резерве и не вырабатывают половые гормоны. И лишь после первых семи лет жизни у мальчиков в семенных канальцах появляется просвет, и начинают вырабатываться особые клетки двух видов: «сперматоциты» и «сперматогонии». Это предшественники сперматозоидов. А вот начиная с 10-14 лет жизни, в организме мальчиков могут быть обнаружены качественные и активные сперматозоиды.

О каком пагубном влиянии пам-

персов на качество спермы можно вести речь, если вплоть до семилетнего возраста в яичках мальчиков ее просто нет и по всем физиологическим данным быть не может?

Миф 2: «Перегрев яичек младенцев мужского пола из-за ношения памперсов в детстве почти наверняка ведет к полному бесплодию в будущей взрослой жизни».

В основе этого мифа будто бы лежит ряд исследований специалистов, состоящих из половозрелых мужчин-добровольцев, для исследования влияния перегрева мошонки на сперматозоиды. Эти мужчины ежедневно по 30 минут сидели в воде. Температура воды составляла 45° по Цельсию. Первое снижение активности сперматозоидов сумели обнаружить лишь через две недели, но полного прекращения их движения достигнуто так и не удалось. Мужчины были абсолютно здоровыми – речи о бесплодии даже и не велось.

Опыты с подгузниками и памперсами показали следующие результаты: при использовании марлевых подгузников температура мошонки не превышает 34,9° по Цельсию, а при использовании памперсов 36,0°

по Цельсию. То есть разница температур составляет всего 1°С. О большей температуре, тем более о 45° по Цельсию или о парниковом эффекте, здесь речи и быть не может.

Кроме этого, во всех опытах измерялась температура мошонки, а не яичек. Дело в том, что разогреть или перегреть яички очень сложно. Между окружающей средой и яичками в мошонке целых семь оболочек, то есть яички находятся в регулируемом термостате. Роль температурного регулятора выполняет яичковая артерия, именно она несет кровь в мошонку, проходя при этом через середину мощного венозного сплетения, что позволяет иметь место для создания идеальных условий мгновенной отдачи лишнего тепла. Нагреть мошонку вполне возможно, но вот перегреть при этом яички – нет. Природная система их теплорегуляции совершенна. И слова эти подтверждаются исследованиями ученых по изучению активности сперматозоидов у мужчин, постоянно работающих при очень высоких температурах, например – сталеваров, а так же у проживающих в очень теплых странах.

Все ученые пришли к одинаковым выводам: если от природы яички нормальные и нет никаких анатомических дефектов, то повышение температуры окружающей среды никак не влияет на возможности людей к продолжению своего рода.

К сожалению, число бесплодных браков увеличивается. Например, для Западной Европы оно составляет около 15% от их общего количества, и половина из обусловлена именно мужским бесплодием.

Основные факторы и причины мужского бесплодия таковы:

- ◆ перенесенные инфекционные заболевания, в том числе и в детстве, например, эпидемический паротит или «свинка»;
- ◆ вредные привычки: наркотики, курение, алкоголь, в том числе и пиво;
- ◆ частое и чрезмерно избыточное применения бытовой химии;
- ◆ самолечение с употреблением большого количества лекарств без рецептов врачей;
- ◆ венерические заболевания;
- ◆ малоподвижный образ жизни и постоянное переедание;
- ◆ частые психоэмоциональные стрессы;
- ◆ экологическая обстановка в месте проживания.

Как видим, факторов возникающего мужского бесплодия немало, но среди них, по мнению ученых и врачей, причин появления мужского бесплодия из-за того, что в детстве эти мужчины носили подгузники и памперсы, – нет.

Елена Говорун,
врач-педиатр

На приеме у психолога Как приучить малыша к порядку?

Часто слышишь от мам жалобы на своих детей: раскидал все игрушки, вещи, а убирать не хочет. Как приучить ребенка к порядку?

Мечта любого родителя – ребенок, который всегда убирает за собой игрушки. Но такие дети встречаются не часто, а ведь в этом виноваты мы сами – родители. Те мамы и папы, которые не приучают своего ребенка убирать за собой с первых дней жизни, получают потом мальчика или девочку, которые совершенно не стремятся к порядку – по всей комнате разбросаны машинки, самолеты, одежда, пупсы, куклы и прочие нужные и ненужные вещи. Многие не считают, что это важно, кто-то вообще сам не стремится держать свой дом в чистоте. Но если вы к таким людям не относитесь – начинайте учить вашего ребенка прямо сейчас.

Порядок на столе – это порядок в голове. Приучая ребенка держать свою комнату в порядке, вы даете ему представление о дисциплине, что, несомненно, пригодится ему в школе.

Несколько принципов, которые нужно соблюдать родителям:

1. Показывайте собственный пример. Если вы сами не склонны к чистоте – научить ребенка вам будет сложно. Если ваш малыш не видит как вы наводите чистоту, то у него не возникнет такого желания.

Обычно дети в возрасте 1-2 лет с удовольствием помогают маме мыть и вытирать пыль – поощряйте это желание ребенка, выделите ему свою персональную тряпочку. Так что во всем должен быть ваш пример. Если вы чистоплотны – будет очень

легко привить это качество вашему отпрыску.

2. Делаем все вместе. Согласитесь, что ребенку кажется несправедливым, когда он убирает игрушки, а вы валяетесь на диване. Поэтому, если уж надо прибираться, – вы делаете это вместе, наравне. Делая уборку вместе с вами, ваш ребенок будет чувствовать себя полноправным членом семьи, а не ребенком, которого заставляют прибираться.

3. Всегда просите, а не заставляйте. Не стоит начинать свой разговор с требования убрать вещи. Попросите ребенка похорошему, объясните ему, что вы устали, но обязательно поможете ему в уборке, однако он должен ее начать самостоятельно. Заставляя ребенка прибираться против его во-

ли, вы только усилите негативные ощущения от этого занятия.

4. Давайте вознаграждение. Речь идет не о деньгах. Давать деньги за уборку вовсе не правильно, но это не значит, что ребенка не надо поощрять за вовремя убраные вещи. Если ребенок всю неделю соблюдал порядок – он должен получить вознаграждение – поход в парк, катание на аттракционах или еще какое-то приятное событие.

Всего 4 принципа чтобы наладить взаимоотношения и научить ребенка порядку. Помните, что если ваш ребенок не хочет чего-то делать – возможно, это ваша собственная оплошность или лень.

Наталья Ополинская,
психолог



ПРО МАЛЕНЬКОГО КОМОЧКА



Жил-был маленький пушистый комочек. Он был совсем маленький, теплый и удивительно хорошенький. Он жил в уютной, теплой маленькой норке, где ему было удобно и спокойно. Он просыпался, кушал, играл, кувырчался, снова засыпал и снова просыпался.

Иногда комочек просто лежал в своей норке и слушал звуки, доносившиеся снаружи. Эти звуки были знакомы и приятны. Они завораживали малыша и были такими родными.

Он слышал шум воды, течение и журчание ручейков, ритмичное постукивание. А иногда издали до него доносился еле слышный нежный голосок, похожий на звон серебряного колокольчика.

Но шло время, комочек подрастал, и ему уже становилось тесновато в своей уютной норке, он уже не мог так свободно кувырчаться, как раньше. Теперь, кроме знакомых, родных звуков, в норку стали проникать и новые, незнакомые. Они были странными, удивительными и необычайно разнообразными. Некоторые звуки были особенно приятными. И комочек подолгу слушал их, затаив дыхание. Но были и не очень приятные звуки, и тогда комочек ворочался, стараясь заткнуть уши, или стучал в стенки своей норки, желая прекратить эти звуки. Но стоило ему только постучать, как он слышал снова тот же нежный приятный голос. Теперь он звучал громче и отчетливее. И комочек сразу успокаивался.

Прошло еще какое-то время, комочек стал уже совсем боль-

шим, и конечно уже совсем не помещался в своей маленькой норке. Теперь уже каждый день он слышал множество разнообразных звуков, доносящихся снаружи. Ко многим он привык. И стало ему очень интересно, что же там, за стенками его норки? Ему очень хотелось посмотреть на того, кто обладал таким чудным серебряным голосом.

Но как только малыш подошел к дверке своей норки, ему становилось страшно, и он не решался выйти.

И в один прекрасный день к малышу явилась добрая Фея. Она взяла его за руку и сказала:

– Ты уже вырос и хочешь выбраться из своей норки? Я могу проводить тебя. Ты чувствуешь, что путь предстоит нелегкий. Но я буду постоянно с тобой и помогу тебе. Мир, в который ты войдешь, будет не таким уютным и спокойным как твоя норка. Он большой, наполненный разными звуками, красками, запахами, вкусами и ощущениями. А когда ты подрастешь, у тебя появятся друзья. Ты научишься всему, чему захочешь, и увидишь много удивительного!.. Ну, что ж, ты готов?

Сердце у комочка застучало, он крепко ухватил теплую руку Феи, открыл дверцу норки, и, вдохнув побольше воздуха, сделал шаг наружу...

Его принял огромный и прекрасный мир, и чудные трели серебряного голоса-колокольчика наполнили его радостью. Малыш чувствовал себя любимым и желанным...

Юлия Куликова

Это интересно

ВАРИМ... МЫЛО

Для приготовления домашнего мыла нам понадобятся такие ингредиенты:

1. Детское мыло – 100 г. Можно купить мыльную основу, но и из детского мыла получается прекрасное мыло ручной работы.

2. Эфирные масла – например, масло апельсина, корицы, гвоздики (выбирайте на свое усмотрение).

3. Масло-основа – лучше всего взять оливковое (к тому же оно есть практически в каждом доме), но подойдет любое растительное масло – облепиховое, жожоба, пальмовое, кокосовое, масло какао или из косточек абрикоса и винограда...

4. Витамин Е – масляный раствор и глицерин.

Также понадобится такой инвентарь:

1. Ковшик или кастрюлька для водяной бани.

2. Миска или кастрюлька поменьше первой собственноручно для плавления мыла.

3. Миксер для мыла или давилка для картошки (обычную вилку даже не стоит пробовать).

4. Терка для мыла.

5. Формочки для мыла – можно взять детские пасочки, стаканчики от йогуртов или же силиконовые формы для выпечки.

Вот основное, что нам понадобится для приготовления мыла в домашних условиях. Можно приступить к процессу.

Для начала выставляем все выше перечисленное на стол, чтобы ненароком что-то не забыть или не

искать потом жирными руками.

Берем детское мыло и натираем его на самой мелкой терке. Высыпаем его в меньшую миску и ставим на водяную баню.

Пока мыло плавится, доливаем к нему немного, грамм 50, воды и масло-основу. Можно взять, например, в такой пропорции: по чайной ложке оливкового, перси-

постоянно мешать венчиком или давилкой для картошки.

Когда наша масса для домашнего мыла станет однородной, снимаем кастрюлю с огня, добавляем эфирные масла, хорошо размешиваем и быстро разливаем по формочкам.

Для того, чтобы наше мыло, приготовленное в домашних условиях, застыло быстрее, можно на ночь отправить его в морозилку. Утром мыло не забудьте вынуть и освободить от формочек. Если мыло не хочет выходить, то формочки следует подержать в горячей воде.

Вот и все. Как видите, сварить мыло в домашних условиях не представляет ничего трудного. Теперь вы знае-



кового, облепихового масла. Столько же витамина Е и глицерина. Хорошо все перемешиваем.

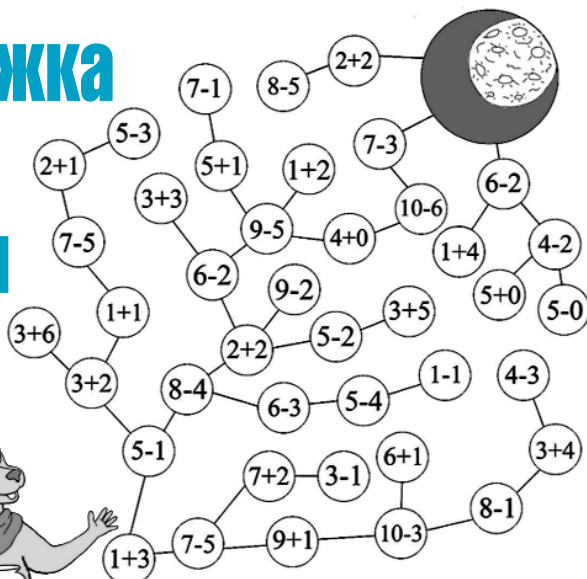
По мере плавления мыла добавляем понемногу воду (можно заменить отваром трав). В итоге должна получиться масса, по консистенции похожая на тесто для оладий.

В процессе массу необходимо

те, куда девать обмылки от детского мыла. А припоровившись, можно начинать добавлять в мыло различные добавки, например, сделать мыло скраб или добавить сушеные лепестки цветов.

Ангела Николаенко

Дорожка до Луны



Медвежонок считает, что Луна медовая. Помогите ему добраться до Луны! Дорожка состоит из кружков, в которых получается «4». Закрась эти кружки.



Цветочные загадки

Он – цветочный принц-поэт,
В шляпу желтую одет.
Про весну сонет на бис
Прочитает нам ...

Эрих-Карл

На лесной проталинке
Вырос цветок маленький.
Прячется в валежник
Беленький ...

Подсказка

Их в Голландии найдете,
Там везде они в почете.
Словно яркие стаканы,
В скверах там цветут ...

Тюльпаны

Длинный тонкий стебелек,
Сверху – алый огонек.
Не растение, а маяк –
Это ярко-красный ...

Мак

Говорят дети

Артему 2,5 года. Стоит под душем и рассуждает:

– Папы дома нет, у мамы в животе Ляля. Ну, и кто меня в комнату понесет?

Малыш, глядя на лампочку, спрашивает:

– А кто электричество в лампочку засунул?

Простое желание:

– Хочу, чтобы папа был женщиной, и тогда у меня будет две мамы!

Мама объясняет Лизе, для чего нужно кипятить воду:

– При кипячении погибают микробы.

– Это что значит, я с дохлыми микробами буду чай пить?

Трехлетняя Люба впервые увидела по телевизору скрипачку:

– Мама, смотри! Тетя гитару пилит!

– Папа, включи, пожалуйста, телевизор.

– Да там ничего нет.



– А я и ничего люблю смотреть.

– Мне срочно нужен папа!

– Зачем?

– Чтобы его любить!

За обедом маленькая Ксения объявляет:

– Я раньше огурцы любила, а потом подумала-подумала и решила – не любить!

– Папа, а как называется твоя машина?

– «Шевроле», сынок.

– А почему ты не назовешь ее «Ауди»?

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 печати 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

Данное издание подготовлено к печати Николаевским местным благотворительным фондом «Юнитус» в рамках программы «Профилактика инфицирования ВИЛ среди осб, що залучені до секс-бізнесу у м. Николаєві та Миколаївській області. Створення та підтримка роботи громадських центрів для осб, залучених до секс-бізнесу. Розробка періодичних інформаційних



Міжнародний Альянс з ВІЛ/СПІД в Україні

матеріалів для представників уразливих до ВІЛ груп населення на регіональному рівні». Продукція видана при фінансовій підтримці МБФ «Міжнародний Альянс по ВІЛ/СПІД в Україні» в рамках реалізації програми «Підтримка з метою профілактики ВІЛ/СПІД, лічення і ухода найбільше уразливих груп населення в Україні». 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 «Міжнародний Альянс по ВІЛ/СПІД в Україні».