

## ■ Асаблівасці харчавання

# ХОПІЦЬ ТАПТАЦЬ, УПЛЯТАЦЬ, ПЕРАЯДАЦЬ!

Калі вы яшце ноччу, яшце шмат разоў на дзень, наядаецеся пасля сваркі — гэта ненармальна

Па-першае, у кожным такім выпадку прычыну трэба шукаць у харчовых паводзінах. Яны ўключаюць у сябе ўсе звычкі чалавека, звязаныя з харчаваннем: выбар часу, калі прымаецца ежа, выбар прадуктаў, у цэлым падыход да ежы. Харчовыя паводзіны адказваюць за тое, як, калі, колькі і што менавіта ўжывае чалавек. Калі вы пераядаеце, недаядаеце і г.д. — «вінаватыя» харчовыя паводзіны. Калі будзе ўсё ў норме, гэта гарантуе вам і добрую фігуру, і адсутнасць нейрозу, звязанага з ежай.

— У нашых стасунках з ежай ёсць два кампаненты — голад і харчовыя паводзіны, — кажа ўрач-псіхатэрапеўт Мінскага гарадскога клінічнага псіхіятрычнага дыспансера Ганна ПАШНІК. — Голад — гэта фізіялагічная патрэба, інстынкт, імпульс, прывітанне ад арганізма мозгу з паведамленнем аб тым, што патрэбна энергія. Усё астатняе — выбар прадуктаў і часу прыёму ежы, колер абруса і формы відэльцаў, размовы аб каларыйнасці і аб'ёме порцыі — адносіцца да харчовых паводзінаў.

У сучасным свеце мы проста забываем аб тым, каму ядзім, навошта наогул гэта прэцэс, і цалкам дэварэем свой рацыён харчовым паводзінам. Гэта вялікая памылка, таму што наша харчаванне становіцца ў такім выпадку... штучным. Мы пачынаем есці, калі не прагаладзіліся, а калі галодныя — трываем. Ядзім у святы праз меру, выбіраем ненатуральныя прадукты. А нам трэба памятаць, што аснова ўсяго — голад, і ўсё астатняе павінна служыць гэтай натуральнай патрэбе, каб арганізму было як мага лепш і карысней...

Аднак на практыцы мы заўважаем шмат звычак і пераваг, якія фарміруюцца ледзь не з дзяцінства. У кожнага з нашых дзеянняў, звязаных з ежай, ёсць прычына. Але адкуль яна? Паспрабуйце разабрацца.

**Выхаванне.** Калі чалавек спецыяльна не працаваў над сваімі харчовымі паводзінамі, то яны на 90 працэнтаў паўтараюць звычкі яго бацькоў, тое, як прывучылі харчавацца ў дзяцінстве. Вас прывучылі да кашы раніцай — вы працягваеце яе есці, а калі і адмаўляецеся ад кашы, то змяняеце яе іншым вугляводам, які аказвае на арганізм прыкладна такі ж эфект.

**Традыцыі.** Чалавек, які нарадзіўся ў Францыі, не будзе харчавацца так, як той, хто нарадзіўся ў вырас, скажам, у Бразіліі. Гэта культурная рэчца паміж традыцыйнымі кухнямі розных краін. Сюды можна аднесці і географічны фактар: у рацыёне італьянца будзе шмат садавіны і алівак, у рацыёне скандынава — шмат морэпрадуктаў, галандца — сыру і малочных прадуктаў. Для чалавека натуральна мець схільнасць да прадуктаў, характэрных для яго рэгіёна, нават калі па чыста смакавых якасцях яны яму і не надта блізкія.

**Звычкі.** Найлепшы прыклад — чай ці сок раніцай. Напрыклад, у адзін цудоўны дзень мы вырашылі, што ранішні сок — гэта добрая ідэя (карысна, дапамагае прачнуцца і г.д.). Вы пачынаеце яго піць, пакрысе прывыкаеце, і праз месяц-другі раніца без соку для вас не раніца. Тое, што звычкі так моцна ўплываюць на нашы харчовыя паводзіны, — гэта адначасова і добрая, і дрэнная навіна. Таму што, з аднаго боку, звычкі прымушаюць нас раз за разам ужываць шкодны прадукт або аб'ядкацца на ноч, а з другога — мы можам выпрацаваць у сябе новую звычку, карысную, і зрабіць яе роднай.

**Лад жыцця.** Вельмі моцна ўплывае на харчовыя паводзіны па аб'ектывных прычынах: напрыклад, вы позна вяртаецеся дадому з работ і сапраўды ніяк не можаце пазбегнуць позняй вячэры. Або ў вас няма перапынку на абеда. Або ў вас дома няма духойкі, і таму вы не яшце запечаных страў.

**Асабістыя густы.** Вы любіце вішні і ненавідзіце яблыкі; з раніцы вам кавалек у горла не лезе, затое веча-



Артроз — гэта дэгенератыўны працэс у сустаўным храстку. Ён пачынае дрэнна выконваць сваю функцыю амартызатара, бо значныя механічныя нагрузкі, якія мы забяспечваем яму цягам жыцця, станчаюць яго і збурваюць.

Здаровы храсток падчас руху сціскае і расціскае, а ў хворага эластычнасці няма, і сустаў пазбавляецца рухавасці. Прадукты сцірання храстка выклікаюць запаленне сустава і, як вынік, абмяжоўваюць рухавасць, правакуюць ацёчнасць і боль. У працэс зносу паступова ўцягваюцца і звязкі, і мышцы, з'яўляюцца касцявыя разрастанні — астафіты, дэфармуруюцца канцы касцей, што ўтвараюць сустаў.

«Наогул, артроз можа быць абумоўлены ўзростам і полам — часцей пакутуюць жанчыны, — адзначае ўрач-рэўматолаг 3-й цэнтральнай раённай клінічнай паліклінікі

рам вы жуяць да самай паўночы; вы не пераносіце гародніну, але не можаце без садавіны, і гэтак далей. Прычыны асабістых густаў часам устанавіць немагчыма: можа быць, яны з'явіліся ў дзяцінстве, магчыма, вы проста з імі нарадзіліся (нават у самых малых дзяцей ёсць свае перавагі ў ежы і свая манера есці). Тут варта адзначыць і густ вашых блізкіх. Калі ваш муж вельмі любіць мяса, а вы ставіцеся да яго нейтральна, існуе вельмі высокая верагоднасць, што з цягам часу вы таксама пачынаеце ўжываць больш мяса; калі ваша жонка вяртае пераважна каля дзевяці вечара, а вы ў сям, то рана ці позна ваша вяртае таксама «спаўзе» бліжэй да дзевяці.

**Псіхалагічныя фактары.** Іх вельмі шмат. Гэта могуць быць наступствы нейкіх нейрозуў або псіхалагічных траўмаў: напрыклад, вы трапілі ў аўтаваары ў той момант, калі елі вінаград. Можна паспрачацца, што вы ніколі ўжо і не кінеце позірк на яго. Гэта можа быць і завышаная псіхалагічная важнасць ежы: вы яшце, калі засмучаны, каб суседзі не ўбачылі, або, наадварот, заахвочваеце.

**Не існуе азначэння таго, што такое правільныя харчовыя паводзіны. Аднак гэта можна абазначыць прыкладна такім чынам: вы яшце тады, калі адчуваеце голад; столікі, колькі неабходна для насычэння; тое, што дазваляе найлепшым чынам аднавіць энергетычны баланс і даставіць арганізму максімум карысных рэчываў. І робіце гэта з умераным задавальненнем.**

Немалы спіс парушэнняў можа падзяліць на тры асноўныя віды. **Эмацыйнальныя.** Прычына пераядання хаваецца ў перажыванні нейкіх эмоцый. Напрыклад, засмучаны чалавек есць літаральна ўсё, што трапляецца, або, наадварот, не можа есці нічога. Часцей, праўда, размова ідзе пра зьядэнне стрэсу.

**Экстэрэяльныя.** Чалавек пры выбары месца, часу і тыпу ежы кіруецца не голадам ці апетытам, а знешнімі абставінамі: добрай кампаніяй, часам абеду, нізкай цаной і г.д. Такія людзі не ўмеюць адмаўляцца ад ежы і, нават калі абсалютна не галодныя, даюцца ўсё да пераможнага канца (могуць і кілаграм пачынаць ўмяцца) і такім чынам страшна пераядаюць.

**Абмежавальныя.** Выражаюцца ў захапленні жорсткімі дыетами, штучным абмежаванні ўласнага рацыёну, галаданні і г.д. Крайнія выпадкі такіх парушэнняў называюцца ў медыцыне анарэксіяй, буліміяй і псіхагенным

пераяданнем. Гэты від парушэння вельмі небяспечны, бо чалавек, які пакутуе ад падобнага, можа дасягнуць сябе да гібелі, ён вельмі нестабільны эмацыйна і ставіцца да ежы як да ворага.

**Нервовая булімія** сустракаецца часцей, чым анарэксія, звычайна яна пачынае працягвацца ў пачатку падлеткавага ўзросту. Для яе характэрнае пераяданне і наступнае ачышчэнне страўніка (звычайна з дапамогай слабительнага або рвотнага). Дыягназ выстаўляецца, калі чалавек робіць так па 2-3 разы на тыдні цягам 3 месяцаў. У некаторых выпадках стан прагрэсуе да **анарэксіі** (тэрмін азначае «адсутнасць апетыту»). Анарэксія можа быць звязана з захворваннямі, прыёмам лекаў, якія выклікаюць страту апетыту. Нервовая анарэксія ўключае псіхалагічнае непрыняццё ежы, што прыводзіць да страты 60 працэнтаў вагі. У такіх хворых парушаецца адэкватная ацэнка ўласнай вагі, узнікае страх набраць яе нават у стане моцнага зніжэння.

**Псіхагеннае пераяданне** адзначаецца ад буліміі тым, што ў гэтым выпадку хворы не прымае слабительнага для пазбаўлення ад лішніх калорый, а проста набірае вагу. Для пастаноўкі дыягназу дастаткова таго, што чалавек прымае за правіла ўжыванне 5000-15000 ккал за адзін прыём, трохразовае харчаванне і частыя перакасы.

Многія пацыенты з расстройтвамі харчовых паводзінаў схільныя да **дэпрэсіі і трывогі**. Часам, калі вылучыць дэпрэсію, то можна вылучыць і расстройства харчовых паводзінаў. Чаму гэта спалучаецца, пакуль да канца не вядома. Аднак такія расстройства сустракаюцца ў 60 працэнтаў пацыентаў з анарэксіяй і прыкладна ў 30 працэнтаў — з буліміяй. У жанчын з анарэксіяй наогул сустракаюцца назоўныя рытуалы (узавжанне кожнай порцыі, разразанне ежы на дробныя кавалкі або выкарыстанне маленькай тары для вызначэння нормы), акрамя таго, яны апантаныя дыетами і здаровым харчаваннем.

Расстройства харчовых паводзінаў часта папярэдняе развіццю **фобіі**. Агульным для ўсіх тыпаў расстройстваў харчовых паводзінаў з'яўляюцца фобіі, пры якіх чалавек баіцца быць прыняжым у грамадскіх месцах.

Часта следам за расстройствам харчовых паводзінаў узнікае **псіхічнае**



**расстройтва.** З'яўляюцца пераходныя прыступы неспакою або страху — панічныя атакі. У жыцці некаторых хворых з сур'ёзнымі парушэннямі харчовых паводзінаў меў месца сексуальны, фізічны або эмацыйналы гвалт, што будзе яўна ў выглядзе сімптомамі **посттраўматычнага стрэсавога расстройства.**

Лячэнне парушэнняў харчовых паводзінаў будзе заключацца ў...

...аднаўленні нармальнай вагі (для нервовай анарэксіі);

...спыненні цыкла пераядання і ачыстка страўніка (пры нервовай буліміі);

...лячэнні фізічных ускладненняў і звязаных з ім псіхічных расстройстваў;

...прывіццi адпаведных звычак харчавання;

...рабце па змяненні ладу думак адносна свайго харчовага расстройства;

...паляпшэнні самакантролю, самаацэнкі і паводзінаў;

...забяспечванні сямейнага кансультавання.

Акрамя псіхіятрычнай або псіхалагічнай дапамогі, вельмі важна пракансультаваць хворага па пытаннях харчавання. Пры нервовай анарэксіі ў падлеткаў асабліва эфектыўнасць паказалі сямейныя кансультацыі, якія дапамагаюць яшчэ і бацькам правільна арганізаваць харчаванне дзіцяці. У псіхатэрапіі можа дадавацца і медыкаментознае лячэнне: існуюць прэпараты, эфектыўныя для лячэння буліміі. А вось эфектыўныя пілюль для лячэння анарэксіі пакуль няма.

### Вучымся гэта пераадоляваць

Адзін з падыходаў да лячэння буліміі можа заключацца ў перакананні пацыента ў тым, што падманнае ўспрыманне свайго цела можна змяніць. Так, цягам 4-6 месяцаў пацыенту харчуецца 3 разы на дзень, ужываючы ў тым ліку прадукты, якіх пазбягаў раней. Увесь гэты час пацыент запісвае свой штодзённый рацыён разам са звычкнымі для яго нездаровымі рэакцыямі і негатывнымі думкамі, якія прыходзяць падчас ежы. Пацыент запісвае таксама любя пераяданні і ачышчэнні страўніка. Така нудныя павінны апісвацца аб'ектыўна, без самакрытыкі і асуджэння. Усё гэта рэгулярна трэба абмяркоўваць з тэрапеўтам падчас сеансаў. Урэшце прыходзіць разуменне, што створаны вобраз свайго цела з'яўляецца падманым. Як толькі ўсведамляюцца звычкі і пашыраецца набор прадуктаў харчавання, хворы пачынае спраўляцца з любімымі звычкнымі аўтаматычнымі думкамі і рэакцыямі. Пасля ён запавольвае іх наборам рэалістычных меркаванняў, а таксама дзеяннямі, заснаванымі на разумных чаканнях.

Есць і так зваяная інтэрперсальная тэрапія. Яна звычайна мае справу з дэпрэсіяй і трывогай, што хаваюцца ў

аснове расстройстваў харчовых паводзінаў. Гэтая тэрапія не закрывае вагу, прадукты харчавання або вобраз цела наогул. Мэта яе — дапамагчы пацыенту выказаць свае пачуцці; даведацца, як пераносіць нявызначанасці і змены; выпрацаваць моцнае пачуццё індывідуальнасці і незалежнасці; звязаць сітуацыю з сексуальнымі праблемамі, нейкімі траўмуючымі, абражальнымі падзеямі, якія могуць быць першапрычынай расстройстваў харчовых паводзінаў.

Пры тэрапіі ўзмацнення матывацыі пацыенту дапамагаюць зразумець і змяніць паводзіны і стаўленне да харчавання. Гэта можа ажыццяўляцца як падчас індывідуальных, так і групавых сеансаў.

Паколькі праблема датычыцца і сям'і пацыента, важным кампанентам працэсу аднаўлення можа стаць сямейная тэрапія. Гэты падыход дапамагае ўсім членам сям'і лепш зразумець складаны характар расстройства харчовых паводзінаў, папярэдзіць стаўку адно з адным і навучыцца пераадоляваць стрэс і негатывныя пачуцці. Такая тэрапія можа спалучацца і з кансультаваннем на пытаннях харчавання.

Спецыфічных для астаэартрозу лабараторных змен няма. Дыягназ пацвярджаецца на рэнтгене: на здымку відаць несметрычнае звужэнне сустаўнай шычыліны, наросты на касці, кісты, склероз косці, што прылягае да храстка. Часцей за ўсё пашкоджваюцца пры астаэартрозе каленыя суставы (гонартроз) і тазасцягавыя (коксартроз). На руках звычайна церпяць суставы фалангаў пальцаў. Артроз, як правіла, узнікае спачатку на адным суставе, а пасля і на другім, сіметрычным яму. Бывае нават артроз пазваночніка, таму што пазванок — таксама сустаў. З-за зрастання некаторых суставаў пры артрозе рухавасць пазваночніка таксама абмяжоўваецца.

На самых пачатковых стадыях захворвання можна «закансерваваць» з дапамогай комплекснага лячэння і змянення ладу жыцця. І гэта можна лічыць вылучэннем, бо ніякіх сімптомаў не будзе. На 2-4-й стадыях можна толькі дабівацца паляпшэння стану, але аднавіць разбураны храсток не ўдацца.

**Лячэнне ў асноўным скіравана на змяншэнне болю і запалення ў суставах, зніжэнне абмежаванняў рухавасці.** Прыпыненне артрозу цяжка. Аднак калі комплекснае лячэнне пача- та на ранній стадыі, вынікі будуць добрымі.

**Медыкаментознае тэрапія** — гэта прыём **анальгетыкаў, нестэроідных супрацьзапаленчых прэпаратаў, глюкокортаэроідаў для калія і ўнутрысустаўнага ўвядзення.** Рэкамендуецца дыкляфенак, німесулід, маваліг, напроксен, аксітэн, цэлеброкс. Прыём унутр трэба спалучаць з мазямі, гелямі («Вальтарэн», «Фастум-гель», «Найз-гель» і інш.).

**Разам з нестэроіднымі супрацьзапаленчымі прэпаратамі абавязкова прызначаюцца хондрапрэпараты, якія захоўваюць, аднаўляюць клеткі храстка.** Іх можна назваць базіснымі прэпаратамі, бо яны з'яўляюцца натуральнымі кампанентамі храстка. Прымаць такія прэпараты трэба працягла, але ў выніку яны запавольваюць развіццё захворвання. Гэта хандратрыны сульфат, глюкозаміну сульфат (структур, донна, тэрафлекс, хандрамед), гіялуранавае кіслата, алфлутоп, дыяцэтрэн (дыяфлекс).

Для разгрузкі суставаў патрабуюцца і артапедычныя карэкцыі — вуслічкі, накаленнікі, фікساتары, палкі.

**Змяняюцца ацёк, запаленне сустава, паляпшаюць кровазварот фізіятэрапейтныя метады:** электраіндуктатэрапія, святлолячэнне, цэпавыя і халадовыя працэдур.

Выпуск № 9 (362)

## ■ Бацькам у дапамогу

# ...І СРОДАК АД КАМАРОЎ

Што сабраць з сабой дзіцяці, якое адпраўляецца ў аздараўленчы лагер?

На самай справе патрэбна не так і шмат. Галоўнае, ведаючы пра зменлівасць беларускага надвор'я, пакласці такія рэчы ды абутак, якія дапамогуць захаваць здароўе. Вялікая спартыўная сумка або заплечнік павінны змяшчаць шмат дробных торабаў — для зручнага самастойнага пераносу сваіх рэчаў.

Спартэбязца 2-3 камплекты футболак і сарафанаў, шортаў і штаноў для паўсдзённай носкі.

1-2 футболак або сукенкі з доўгім рукавом.

Купальнік (плаўкі).

Спартыўны касцюм і закрытыя спартыўны абутак.

5-6 пар шкарпэтак.

Бялізна (трусы-майкі з разлікам замены цягам не радзей як праз 2-3 дні).

Зручны абутак (дзве пары) на кожны дзень, абутак на пляж.

Піжама або начная сарочка.

2-3 світары (кофты), джынсы.

Святочнае адзенне для вячэрняга адпачынку, дыскатэкі.

Куртка (куртка-вятроўка).

Летні галаўны ўбор.

З прадметаў асабістай гігіены трэба ўзяць:

зубную шотку і пасту, мыла туалэтнае і гаспадарчае;

мачалку, шампунь, гель-душ;

расчоску, нажніцы;

вялікі рушнік для душа і пляжа.

Для дзяўчат: касметыка для догляду скуры і цела, прадметы гігіены.

Пажадана захапіць і сродак ад камароў.

Варта прасачыць, каб дзіця не прыхапіла тое, што можа яму нашкодзіць, напрыклад цыгарэты (не кажучы пра спіртныя напой ці наркатыкі).

«Важна, каб дзіця не прывезла з сабой у аздараўленчы лагер інфекцыю або ў яго самога не пагоршылася здароўе, — нагадвае загадчыца аддзялення гігіены дзяцей і падлеткаў Рэспубліканскага цэнтра гігіены, эпідэміялогіі і грамадскага здароўя Ала МАЛАХАВА. — Таму перад адпраўкай неабходна звярнуцца ў паліклініку для атрымання медыцынскай даведкі. Пры неабходнасці ўрач дасць і адпаведныя рэкамендацыі па руху, харчаванні. Дзеці з вострымі саматычнымі захворваннямі, скурнымі заразнымі і іншымі інфекцыйнымі хваробамі, педыкулёзам у лагер не прымаюцца».

У арганізаваным летніку забяспечваецца паўнацэннае разнастайнае харчаванне, якое адпавядае фізіялагічным патрэбам і ўзросту. Пітная вада, якой забяспечваюцца дзеці, — прамысловай вытворчасці, бутылкаваная, або гатаваная. Таму не варта даваць з сабой харчовыя прадукты, акрамя, можа быць, пачэння, цукерак, соку ў



дробнай упакоўцы і 1-2 л бутылкаванай вады ў дарогу.

Якой бы фармальнасцю гэта ні выглядала, але зрабіце перад ад'ездам акцэнт на бяспечных паводзінах. Курэнне, распиванне спіртных напояў — не жарты, і гэта адназначна забаронена. Забараняецца і самастойная пакаідка тэрыторыі лагера. Варта нагадаць, што калі з'явілася дрэннае самаадчуванне, укусуі клешч, намуліў нагу або з'явіліся ваніты, млосць, дыярэя, боль у жываце, неабходна неадкладна звярнуцца па медыцынскую дапамогу або паведаміць ваятам. Папярэдзьце дзіця і аб тым, што не трэба бацца ўдзельнічаць ва ўсіх мерапрыемствах, якія будуць праводзіцца, — спартыўных, забаўляльных, музычных. Варта спрабаваць, каб не аказацца ў ізаляцыі, і ніколі не перажываць за адмоўны вынік!

## ■ Едзем на прыроду

# ВАЗЬМІЦЕ НА ПІКНІК

Збіраючыся на прыроду, зрабіце ўсё як належыць

Самае важнае летам — адпачыць так, каб пасля не пашкадаваць, не падарваць сваё каштоўнае здароўе, бо нават «звычайнае» атручэнне — магутны удар па арганізме.

— Усё, што хутка псеўца, трэба пераносіць толькі ў сумцы-халадзільніку, — нагадвае ўрач-эпідэміёлаг Ніналь БІСКІНА. — Бо многія прадукты і травы могуць служыць пажыўным асяроддзем для мікрабаў. Таму пакіньце дома салаты з мянзэзам і смятанай, травы з яікамі, малочныя прадукты, вэнджаніну, пірожныя і торты з крэмам.

1. Набываеце мяса ды іншыя прадукты толькі ў стацыянарных прадпрыемствах гандлю.

2. Звярніце ўвагу на ўмовы захоўвання прадукту. Калі вы не ў стане забяспечыць такі рэжым захоўвання, не бярэце яго з сабой.

3. Выкарыстоўвайце асобныя апрацоўныя дошкі для сырой і гатовай ежы.

4. Уся ежа павінна быць недаступнай для насякомых, грызуноў і іншых жывёл. Закрываеце яе ў кантэйнеры, абкручваючы харчовай плёнкай.

5. Выкарыстоўвайце для смажэння гатовы вугаль, металічныя шампурны, а для ежы — аднаразовы посуд і сталовы прыборы. Смажце шашлык непасрэдна перад ужыв-

ваннем. Памятайце, што смажэнне шашлык на мангале не гарантуе поўнага «абеззаражвання» — бактэрыі гінуць толькі пры 70-75 градусах. Для ўпэўненасці ў беспэчцы мяса дадавайце шмат спецый, якія валодаюць здольнасцю абяззаражаць — чорны і чырвоны перац, шафран, чабор, куркума, гарчыца.

6. Ніколі не забывайце пра гігіену, мыцце рукі перад гатаваннем і ўжываннем ежы. Не лішнімі будуць у дарозе вільготныя сурвэткі, гель-антысептык. Пры гэтым мыць рукі, гародніну і садавіну, а таксама посуд можна толькі бутылкаванай ці гатаванай вадай. Нельга ўжываць ваду з вадаёма.

7. Усё смецце неабходна выкінуць у спецыяльна адвезеныя месцы.

8. Каб пазбегнуць укусаў клешчоў, якіх багата ў лесе, надзявайце галаўны ўбор, адзенне, якое закрывае цела, апрацоўвайце вяртукі рэпелентамі, рабіце самааглед, пазбягайце высокай травы, размяшчаецеся на адкрытых сонечных пляцоўках. Калі клешч усе ж жакі укусуі, трэба яго выдаліць і звярнуцца да ўрача, які прызначыць прафілактычны прыём прэпарата.

9. Падчас выбару месца для адпачынку звяртайце ўвагу на ўпарадкаванне пляжа, чысціню вадаёму і дазвол на купанне ў ім.

## ■ Лепш папярэдзіць

# БОЛЬ У СУСТАВЕ? «ЗНАСІЎСЯ» ХРАСТОК