

«Я люблю тебя жизнь и надеюсь, что это взаимно».

Что ожидает человечество в будущем?

А.И. Лесин

Прикарпатский национальный университет им. В. Стефаника, г. Ивано-Франковск

Право на жизнь и сексуальное здоровье – фундаментальное право человека независимо от возраста, необходимое условие его социального и личного развития. Высокое качество рождаемости положительно влияет на судьбы всего живого на Земле. Настоящая человеческая любовь замедляет старение и повышает качество жизни человека. Земля уже больше 7 млрд! Изменение общества существенно влияет на человеческие отношения, в частности интимные, все более подверженные урбанизации, которая неоднородно влияет на все стороны жизни. Умение дружить с Природой, активное внедрение здорового образа жизни – это важная гарантия ее качества в разных аспектах, в том числе и сексуальном.

Ключевые слова: жизнь, общество, сексуальное здоровье, здоровый образ жизни.

Каждый человек должен иметь свое жизненное кредо, приоритеты, уметь любить и уважать себя и других, приятных ему людей. Только при этом можно рассчитывать на взаимность! «Ты мне, а я тебе» – уж не такой обывательский принцип, с которым вполне соглашается наша современная мораль, а она, к сожалению, не меняется в лучшую сторону за последнее время, поэтому требует перемен. Возможно новый матриархат их осуществит. Хочется верить!

Прежде чем, кого-то осуждать, несправедливо критиковать, необходимо тщательно проанализировать свои поступки, действия, которые ты сам изначально можешь считать правильными. Однако, хорошо подумав, не стыдно вовремя остановиться, а если надо, то лучше сделать шаг, а то и два назад – это поступок разумного коммуникабельного человека, по-настоящему уважающего современную общественную мораль. За добро надо платить добром, а плохому всегда давать отпор, если даже это бывает очень трудно. «Слово – серебро, а молчание – золото» – фраза для дипломатов. Каждому поступку современный моральный человек должен дать свою оценку, которая может не совпадать с мнением «большинства», так называемой толпы, сборища, когда ее бессовестно обманывают жаждущие власти или власть уже имущие, к сожалению, нередко незаконным путем. «Одобрение толпы – доказательство полной несостоятельности лидера. Если нет его дальнейшего роста, значит близок закат» (Сенека). «Вещь не постыдная становится постыдной, когда ее прославляет толпа» (Цицерон).

Существует много видов зависимости человека: от биоритмов, капризов погоды, различных обстоятельств, закона, традиций, работы, семейного уклада, алкоголя, курения, лекарств, от домашних животных, даже от мух и комаров и многого, многого другого. Поэтому понятие «независимость» в широком смысле слова – весьма относительная категория, которой пытаются спекулировать, в частности, политики разных стран, особенно, когда это им выгодно.

Психологическая зависимость чаще всего разрушает жизнь человека – трудоголика, для которого нередко работа является бегством от реальности. Такой большой человек все время находится в тревоге, что сделал не так, как надо, его не

покидает чувство долга. Только на работе он чувствует себя уверенно, если дело ладится, его хвалят, а он в этом очень нуждается, ибо одобрение его деятельности самый лучший стимул для дальнейших достижений. Как помочь такому человеку? Есть несколько советов. Делай только то, что тебе нравится, а это непросто в нашей сложной жизни. Никаких домашних заданий по работе. Не будьте рабами своей профессии, если даже она для вас единственная. Имейте обязательно хобби, чтобы оно отвлекало вас от рутинных дел. Восстановите хорошие отношения со своими родными и близкими, отдыхайте вместе с ними, не думая о работе, которая будет эффективнее, если вы от нее отдохнете. У христиан воскресенье – традиционно нерабочий день, у верующих евреев – суббота и т.п. Каждый человек невечен, жизнь дана ему один раз и без запчастей, поэтому, выполняя свою генетическую программу, необходимо регулярно активно отдыхать, чтобы, восстанавливая потенциал, сохранить как можно дольше свой жизненный ресурс!

В этом отношении весьма полезные советы дает великая наука ТАНТРА – универсальная наука о жизни человека во всех ее проявлениях: она – это любовь, но также и разум, это и интимные отношения в форме научной и романтической, но без тотальной зависимости и излишних претензий. Тантра учит, что все в мире – энергия, у которой есть различные проявления, в том числе сексуальный акт как закон стремления полов к единению в контексте мирового закона притяжения, единства и борьбы противоположностей. Это не религия, это способ обнаружить и познать все стороны жизни, не отвергая ни одну из них, это своеобразные ключи от счастья, которые, к сожалению, мы не всегда вставляем в необходимые замки. Человек должен научиться отбрасывать ненужное, соблюдая при этом необходимое равновесие! Тантра обращается к жизни, пользуясь законами природы, и проповедует лишь то, что справедливо и естественно. Цель Тантры – это превращение материи, ее одушевление, а сексуальные отношения – это лишь первая ступень на этом пути священной лестницы познания. Человечество должно изменить свой взгляд на эти отношения и относиться к ним, как к удивительной встрече тела и души.

Тантра, в нашем толковании, проповедует превосходную формулу жизни: «Хорошо то, что не приносит вреда другим, а тебе дает здоровье, настоящую, верную и бескорыстную любовь, немного радости, успехов, благополучия во всех наших благородных делах и поступках. Нет прошлой вины, а настоящая жизнь – это то, что здесь и сейчас. Удалите из жизни то, что вам неприятно, отвечая конкретно только за себя. Мораль, а также представления о добре и зле – крайне субъективные и навязанные властью имущими категории. Мы видим то, что снаружи, тогда как ответ на вопрос: «Что хорошо, а что плохо?» надо искать в нашем сознании. Руководствуйтесь своей интуицией, которая напрямую свяжет вас с Высшим Разумом!».

Во всем мире весьма актуальной является проблема здоровья и качества жизни людей, особенно пожилого и старческого возраста. Именно настоящая любовь в состоянии со-

хранить жизнь на Земле, если разумными людьми будет создано общество благоденствия, существование которого напрямую зависит от успехов прогрессирующего нового матриархата, который в Украине замедлил свои темпы – достаточно посмотреть на гендерный состав представителей высшей власти!

Возраст – характеристика индивидуальная. Можно и в тридцать лет быть равнодушным к интимной жизни и, напротив, до семидесяти и старше оставаться пылким любовником. Любовь – волшебная сила, она может компенсировать возрастные изменения. Однако любовь не только творит чудеса, но диктует определенные обязанности, особенно это касается партнеров со значительной разницей в возрасте. Для женщин особенно важен ее внешний вид и умение красиво себя предложить, что является искусством любовных отношений, которые могут быть весьма разнообразными, нестандартными, даже очень привлекательными для мужчин, в том числе и молодых. А вот мужчина должен завоевать женщину опытом, интеллектом, умением найти «изюминку» в женщине. Конечно же, он должен быть в приличной психической, физической и сексуальной форме, однако не за счет здоровья и постоянных стимуляторов. Мастера и Джонсон приводят данные о том, что сексуальные отношения в постменопаузе служат лучшей защитой от старения половых органов, поскольку способствуют созданию благоприятного психического и гормонального фона. Способность испытывать оргазм, особенно клиторный, может сохраняться и после 60 лет, однако сексуальный акт должен быть более нежным. Мужчинам после 60 лет не следует, во что бы то ни стало, стремиться к эякуляции. Даоисты, вообще после 60 лет не эякулируют, тем самым сохраняя надолго жизненную энергию «чи». Это же проповедуют тантристы. Опытный мужчина может доставить партнерше радость умелыми и нежными пальцами, языком и другими способами, не требующими обязательной и достаточной эрекции полового члена как таковой. Кстати, пожилые активные гомосексуалисты далеко не всегда вводят половой член в анус, а делают это успешно пальцами или анальными приспособлениями, которые сейчас имеются в разных вариантах и доступны по цене. Оргазм в некоторых странах называют «маленькой смертью». Об этом следует помнить пожилым мужчинам, особенно отягощенным соматической патологией, которые используют стимуляторы, афродизиаки, гормоны, пытаюсь осуществлять половой акт с молодыми, опытными женщинами. Это должна знать и партнерша, для которой, к счастью, сексуальный акт с таким деликатным мужчиной практически безопасен. Однако женщинам, особенно молоденьким и пожилым, надо иметь в виду возможность весьма серьезных травм при изнасилованиях, в том числе семейных! Последние, к сожалению, продолжают иметь место. В ряде стран это строго наказуемо. В Украине этому постыдному деянию начали уделять определенное внимание, однако пока без серьезных последствий для семейных насильников!

Известно, что ум, юмор, разумная эмоциональная интимная жизнь, когда «и грешно, и смешно», продлевают жизнь и умножают красоту нашего бытия. Все хорошее живет в мирной стране, а в той, что с ней воюет, прозябает глупость и ограниченность во всех аспектах существования.

Сексуальные отношения должны быть желанны, приятны, «вкусны со своим особым послевкусием», что особенно важно для интимной гармонии. Когда люди влюбляются, друг для друга они образы, желанные, прекрасные, волнующие. Именно образы в головах влюбленных – главный источник ощущений сказочности происходящего, эйфории,

усиленной гормональными салютами. Но через некоторое время образы превращаются друг для друга в функции: «сделай то-то и то-то». Этого требует современное общество, грозя лишением «благ цивилизации» в противном случае. Не позволяйте образу любимого быть стертym функцией. Вспоминайте чаще, почему вы рядом с этим человеком, которому, как и многим, приятно регулярно слышать признания в любви. И это пойдет на пользу обоим, ибо вы вместе будете стремиться быть лучше. Такова естественная реакция человеческой психики. Не забывайте образ, не злоупотребляйте функцией!

Доказано жизнью, что правильные, индивидуальные для конкретной пары занятия любовью замедляют старение и продлевают жизнь. При этом важно знать, что от несчастливой любви люди болеют, иногда очень тяжело, а от счастливой – выздоравливают, если даже было очень плохо! Это две точки зрения ученых соответственно из Лондона и Веллингтона (Новая Зеландия). Невзирая на почтенный возраст, у доброй половины «сохранившихся» мужчин интерес к интимной жизни не ослабевает. Особенно это относится к хорошо обеспеченным пенсионерам. Эти «бодрячки» и жизнь свою прожили без особых передрыг, этакое везунчики по жизни. Именно у них интимная жизнь может быть даже лучшей, чем в молодые годы, когда не было времени и возможности этим заниматься. Чем здоровее мужчина физически, тем он более уязвим в интимном плане, так как имеет обычно большие претензии к жизни, по сравнению с хилыми от рождения гипогонадными мужчинами, которые, не предъявляя больших претензий к жизни, из гадкого утенка могут превратиться при благоприятных условиях и благодаря жене – «женщине-матери» – в прекрасного семейного лебедя.

Разумная, адекватная половая жизнь пожилым людям необходима – утверждают опытные сексологи, терапевты, психотерапевты, психологи, физиологи, даже социологи. Американские специалисты пошли дальше: признать престарелых людей ценным сексменьшинством и активно бороться за их права.

В Украине должно действовать постановление Кабинета Министров о контроле за пропагандой и реализацией секс-продукции, телепередач на интимные темы, которые необходимо редактировать только специалистам и проводить в специально отведенное время. Надо помнить о подрастающем поколении, которым недостаточно занимаются в этом плане ни в семье, ни в школе, ни в высших учебных заведениях. Хотя раньше были спецпрограммы в школах, в техникумах и вузах, а в многочисленных «колледжах» и прочих «иностраных заведениях» отсутствуют программы по морально-половому воспитанию и просвещению. «А зачем просвещать? Молодежь давно все знает, используя Интернет, видеокассеты, посещая ночные клубы и прочие злчанные незаконные заведения». «Просвита» практически не занимается пропагандой научных знаний, она сугубо заполитизирована. При определенных недостатках общества «Знание» людей просвещали по вопросам науки, медицины, в том числе уделялось серьезное внимание морально-половому воспитанию молодежи и просвещению взрослого населения. Автор статьи имел почти 30-летний опыт работы в «Школе Молодой семьи», где возглавлял лекторскую группу. Дважды в неделю проводили встречи с желающими вступить в брак, разъясняли им различные вопросы интимных отношений в аспекте здорового способа жизни как гарантии и сексуального здоровья. Любое мероприятие такого плана в наше время требует обязательно спонсора, иначе ни аудиторию, ни эфир не дают, хотя спрос есть, а, главное, есть, что сказать людям! Стоит только посмо-

треть на все дозволяющие компьютерные сайты, формально предупреждающие, что до 18 лет смотреть не разрешается. Откровенно предлагают скачивать порнофильмы. А как же осуществить контроль практически при информационном разлагающем буме?!

Следует приветствовать создание коллегами (И.А. Бабюк, Е.В. Кришталь, Ю.В. Кукурекин и др.) программы возрождения полового воспитания и профилактики ИППП/СПИД в школах, что позволит обучить подростков правильно ориентироваться в вопросах половых взаимоотношений.

Развитие «сексуальной» лексики напрямую зависит от нормативности самой сексуальности. В разных странах существует достаточно изощренная терминология, особенно свойственная восточным народам

Речь, вторая сигнальная система, – основное отличие человека от животных, в том числе в интимных отношениях. Язык, слово – мощное средство воздействия на психику. Мудрые китайцы говорят: «Сколько языков ты знаешь, столько раз ты – человек!». Также очень важен давно известный язык жестов, в том числе сексуальных. Однако как бы не оценивали преимущества того или иного языка в интимном общении, необходимо выработать «свой язык» конкретной пары. Женщины произносят в 3 раза больше слов, нежели мужчины, хотя есть и исключения из этих наблюдений. Что женщины любят ушами, лишь отчасти справедливо. Да, женский слух в целом лучше мужского. Очень важно, что и каким тембром сказано. Например, мужчины любят высокие и средние тона, чем их и привлекают такие женщины, которым, в свою очередь, нравится низкий мужской голос. Несмотря на все совершенство сексуальной интимной лексики, необходимо научиться говорить и слушать именно то, что понятно и приятно партнеру. Так называемые ножницы в сексуальных отношениях обуславливают повышение сексуальных возможностей у женщин и их снижение у мужчин. Конечно, это – не аксиома. Но современная жизнь свидетельствует, что «новые» благополучные «леди» совсем не против, а, наоборот, с огромным желанием хотят интимно пообщаться с достойными их внимания «функционирующими» мужчинами. Хотя предпочтение все-таки отдают партнерам помоложе их, но не мальчикам без шарма опытных мужчин. Так что современные пожилые матроны могут быть очень пылкими сексапильными любовницами.

Роль женщины в интимном союзе значительная, иногда главная, что напрямую зависит от индивидуальных особенностей партнеров. Именно женщина может освободить мужчину, особенно с комплексами неполноценности, старшего по возрасту от страха быть несостоятельным в интимном плане, от навязчивой мысли, что его временные неудачи отразятся на ее любви к нему. Это искусство женщины не могут заменить никакие методы, лекарства, устройства! Большинство женщин, как молодых, так и старших, перед половым актом нуждаются в качественных, соответственных их желанию и особенностям так называемых китайских церемониях, нежных, умелых любовных ласках!

Проявление инициативы женщиной – сделать первый шаг к сближению – будет очень полезным для обоих. Больше шансов на успех имеет ситуация, когда именно женщина «берет это дело в свои руки» в прямом и переносном смысле слова. Так, для современных женщин полезно иметь взаимные оральные ласки, обычно с соответствующим партнером, который хорошо знаком с золотыми правилами интимной жизни, а именно: не делать ничего такого, чего не желает партнер, а тем более принуждать его это делать. Партнеры, особенно

старшего возраста, должны готовить друг друга к интимной близости и не оставлять друг друга наедине физически или духовно после нее, а быть рядом и душой, и телом.

Надо признать существование сексуальной ритмологии, которая определяет пик сексуальной активности у мужчин и женщин. Последние имеют таковой пик в овуляционный и предменструальный периоды, чаще около 23 ч. У мужчин же уровень андрогенов самым высоким бывает с утра, постепенно уменьшаясь к вечеру, ночи. Оптимальный средний уровень сексуального возбуждения за счет гормональных влияний приходится как бы на обеденное время. Однако в эту пору больше действует психологическое табу. Но для власть имущих богатых и страстных это не помеха. Видимо не случайно пылкие любовники имеют наиболее удачные половые акты по зову плоти именно в эти часы, используя свое служебное и социальное положение. В ряде экзотических стран принято вообще иметь половые акты днем, когда светит солнышко, а некоторые эти деяния на людях не шокируют присутствующих, а, наоборот, иногда служат практическим учебным пособием для остальных, в том числе для молодежи, по принципу: «делай как мы, делай лучше нас». Вообще, половая мораль бывает очень разнообразной в разных странах. Например, Мао Дзэдун и в преклонные годы имел половые акты по зову плоти в часы проведения государственных мероприятий на специальной деревянной кровати, которую возили за ним, если он был за пределами своей резиденции. После приятной «разгрузки» Мао продолжал руководить огромной державой. Джон Кеннеди был весьма тяжело больным человеком, прожив всего 46 лет. Однако и он мог себе позволить сексуальные отношения как в молодости, так и будучи президентом США, интимно пообщаться со своими двумя секретаршами, которые в любое время, когда у шефа болела голова (что было не редкостью из-за болезни) особым образом удовлетворяли его запросы. Джон Кеннеди говорил, что лучшего средства «от головной боли, чем секс, он не знал»!

Кстати, истории жизни предыдущих президентов также изобиловали необычными сексуальными приключениями. Так, прикованный к инвалидному креслу Франклин Делано Рузвельт приспособил для своих сексуальных нужд секретарш, которые пользовались значительными привилегиями в Белом Доме. А что уже говорить о современных начальниках – далеко не всегда сексуально сильных. Они частенько использовали своих секретарш и не только их, в так называемые обеденные и послеобеденные часы, когда у них лучше получалось. При этом, даже не подозревая, что они подчиняются законам сексуальной ритмологии, попирая при этом общественную мораль, которая даже с уважением и завистью относилась к таким играм власть имущих. Это похоже на преклонение членов племен перед своими вождями по принципу: «победителей и сильных мира сего не судят». А если еще коллектив в основном женский, то такой начальник будет почитаем и уважаем как сильный самец в стае. А что же делать остальным, которых большинство? Таким остается искать свою нишу в сексуальной жизни, которая правит бал и в наше время, несмотря на определенные табу в разных странах. В случае несовпадения суточных биоритмов у сексуальных пар необходимо научиться искать компромисс, подстраиваться друг к другу. Женщине лучше знать, что с нею происходит, в то же время она должна распознать возможности партнера в каждом конкретном случае. Это касается молодых начинающих пар и особенно пожилых людей, которые, прожив нелегкую жизнь, желают найти свою гармонию в оставшиеся для них годы. С возрастом мужчина дол-

жен обязательно стимулироваться партнершей без всяких табу, которые даже у бывших бойцов, а тем более ветеранов и «инвалидов любовного фронта» значительно тормозят возможности интимных отношений. Надо говорить на любовном, понятном для обоих языке, который всегда имеет преимущество перед немymi ласками и приемами. У людей коммуникабельных в жизни все удается лучше, чем у неумелых контактировать собратьев!

По данным Всемирной организации здравоохранения в 2020 году количество людей в возрасте 60 лет и старше превысит 1 млрд человек. Страной долгожителей по праву называют Японию, в которой на 127,8 млн населения проживает 36 136 человек, достигших столетнего возраста. Конечно, проблема долголетия – одна из самых актуальных для всего живого. Есть существенные подвижки, открытия в этом отношении. Группа нидерландских и британских ученых установила, что некоторые люди генетически запрограммированы стареть более быстрыми темпами вследствие функции вариантов гена TERC, который регулирует длину теломера и играет ключевую роль в процессе старения и возникновения онкологических заболеваний. Исследователи объясняют, что существуют две формы старения – хронологическое, исчисляемое годами, и биологическое, определяемое возрастом клеток, и последнее более тесно связано с риском возникновения возрастных недугов.

Ученые Санкт-Петербургского института биорегуляции и геронтологии впервые в мире убедительно доказали возможность преодоления установленного природой лимита деления клеток. Этого позволило открыть новый класс препаратов – пептидов, на создание которых ушло более 30 лет! Такие пептиды как ключ подходят к ДНК и запускают работу генов, увеличивая жизненный срок клетки.

Прогноз средней продолжительности жизни в годах в 2020 году: Япония – 80,7, Швеция – 79,6, Исландия – 78,8, США – 78, Швейцария – 77,9, Гватемала – 69,8, Россия – 67,5, Украина – 67,7 (61,7 – у мужчин и 73,4 – у женщин).

Человечество многого достигло в технике. В медицине эти успехи скромнее, хотя они напрямую зависят от технического прогресса, научной мысли, которые должны бы в корне изменить нашу жизнь к лучшему. Однако мы имеем неприглядную картину со здоровьем населения Земли, что зависит от многих факторов, где медицинский занимает лишь 7–10%! К сожалению, прогнозы в большинстве своем не утешительны. Известно о прогнозе Кембриджских ученых (США), которые предрекли, что на Земле останутся лишь женщины, как наиболее адаптированные к жизненным катаклизмам в биологическом, психологическом и социальном аспектах. Фантастика? Но мы еще многого не знаем. Создается впечатление, что мы живем по заложенной в нас Высшим Разумом индивидуальной программе. Сейчас важно вовремя разобраться в наших проблемах на Земле. К сожалению, некоторые люди живут по принципу: «После меня хоть потоп!» Печальная перспектива для человечества.

Чтобы жизнь на Земле продолжало человечество, здоровое, а значит и счастливое, необходимо разумно, грамотно решить проблему клонирования органов человека – хозяина жизни на Земле. Именно тогда с помощью геной инженерии из тканей, взятых от отобранных оставшихся здоровых людей, клоны будут лишены многих «первозданных грехов» и приобретенных болезней. Это позволит заново возродить род человеческий и продолжить жизнь на планете Земля, а может быть и других таковых, пригодных для человеческого существования. Пока в этом деле успехи более чем скромные, хотя прилагается масса усилий, но опять-таки с весьма

дорогостоящими сомнительными результатами, которые охлаждают действия исследователей в этих вопросах.

Современная наука уже сейчас конкретно предлагает другой, более реальный путь, а именно: выращивать некоторые ткани органов больного человека (есть положительные примеры), что позволит создавать настоящие запчасти человеческого организма, который чем дальше, тем больше в этом очень нуждается. Человечеству нужны не копии людей, а совершенно новые люди без груза болезней, совершенные, хорошо приспособленные к новым тяготам все более усложняющейся жизни. Может быть некоторые из нас будут свидетелями этого чуда человеческого разума, который творит по заложенной в нем Высшим Разумом программой!

Данные американских и китайских молекулярных биологов о том, что стволовые клетки могут быть использованы для создания вакцины от рака прямой и толстой кишок, уже успешно опробованы на мышах. Введение человеческих стволовых клеток мышам, у которых развивались раковые опухоли, привело к тому, что злокачественное образование замедлило свой рост. Исследователи подчеркивают особо, что этого эффекта удалось достичь только при применении стволовых клеток из эмбрионов.

В свое время Фридрих Энгельс утверждал, что труд сделал из обезьяны человека. Однако сейчас на Земле есть люди и много разновидностей обезьян, некоторых из них (человекообразных) всячески стараются обучить труду, но пока успехи скромные и на увеличение объема мозга не влияют. Есть иные теории, почему из одних обезьян получились люди, а другие так и остались обезьянами? Задающие такой вопрос отвечают, что все заключается в неправильном питании – вегетарианстве, которое не может обеспечить организм необходимыми белками, которые стимулируют рост и функции его. Таковые есть лишь в животной пище, которая и способствовала превращению ветви обезьян ее потребляющей в человеческую ветвь, а она начала питаться и в дальнейшем продолжала преимущественно ее употреблять, что увеличивало объем мозга и его функции. Все это вместе с прямохождением развивало способность к мышлению и труду, который становился более осознанным и производительным! А что будет, если детенышей отобранных современных обезьян начать кормить экстрактами и смесями из продуктов животного происхождения? Не получится ли из них что-то среднее и лучшее чем современные обезьяны, о чем писали и пишут фантасты, показывают в фильмах? Не займут ли они место людей на Земле? А ведь некоторые прогнозы уже сбываются, все больше научных доказательств существования параллельного мира: логично – ведь есть же «+» и «-», античастицы, открыли уже и антимолекулы и т.п. Все это свидетельствует о том, что мы живем по заложенной Высшим Разумом в нашу жизнь для каждого индивидуальной программе, которую многие из нас, к сожалению, не выполняют до конца!

Используя максимальные усилия всего человечества, медики-профессионалы должны именно сейчас конкретно помочь живущим людям и нашим потомкам улучшить качество рождаемости и жизни, в том числе и сексуальной, которая становится для некоторых из них иногда весьма ценным смыслом существования, при этом максимально сохраняя и используя положительный опыт старших поколений. Будущее человечества в здоровом образе жизни, жизнелюбии, активной жизненной позиции, профилактической медицине, прогрессивных достижениях общественной морали, науки, техники, успехах геной инженерии, экономики, разумном управлении окружающей средой, с которой необходимо рационально дружить, политической зрелости. В этом заклю-

чается философская максима перспективы жизни человечества. Так не будем же откладывать то, что можно еще осуществить сегодня, на неопределенное завтра! Всем доброго здоровья, оптимизма и удачи в благородных делах.

Що очікує людство у майбутньому?

А.І. Лесін

Право на життя і сексуальне здоров'я – фундаментальне право людини незалежно від віку, необхідна умова його соціального та особистого розвитку. Висока якість народжуваності позитивно впливає на долі всього живого на Землі. Справжня людська любов гальмує старіння та підвищує якість життя людини. Земля уже більше 7 млрд! Зміни суспільства суттєво впливають на людські відносини, зокрема інтимні, які чим далі є залежними від урбанізації, котра неоднаково впливає на всі сторони життя. Уміння дружити з Природою, активне сповідування здорового способу життя є важливою гарантією його якості в різних аспектах, в тому числі і сексуальному.

Ключові слова: *життя, суспільство, сексуальне здоров'я, здоровий спосіб життя.*

What is the future of mankind?

A. Lesin

Sexual health – is fundamental human right irrespective of the age, a necessary condition of its social and personal development. High quality of birth rate essentially positively influences destinies of all live on the Earth. True human love slows down ageing and prolongs quality of human life. Society change essentially influences human relations, in particular intimate, more and more subject to urbanization the Healthy way of a life is a guarantee also sexual health.

Key words: *a life, a society, the sexual health, a healthy way of a life.*

ЛИТЕРАТУРА

1. Агарков С.Т. Сексология: энциклопед. справочник. – Минск, 1995.
2. Бобров О.Е. Медицина (нравы, судьбы, бесправие). – К., Здоров'я, 2006.
3. Берн Ерик. Психология секса. Как достичь гармонии в любви. – Екатеринбург: «ЛИТУР». – 2002. – 272 с.
4. Вавренюк Р. Тайны секса. – Харьков: ТОВ «Торнадо», 2005. – 351 с.
5. Возианов А.Ф. Медицинская наука и практика на стыке тысячелетий // Доктор. – 2001. – № 1. – С. 3–10.
6. Горпинченко И.И. Геронтологическая сексопатология. – К.: Здоров'я; 1991. – 166 с.
7. Горпинченко И.И. Сексология и андрология. – К.: Абрис, 1997. – 880 с.
8. Горпинченко И.И. Вечная тема // Здоровье мужчины, 2004;3: 3–5.
9. Горпинченко И.И., Имшинская Л.П. Андрологические проблемы

пожилого возраста (Лекция для врачей) // Здоровье мужчины, 2005;3: 26–36.

10. Горпинченко И.И., Лесин А.И. Влияние общественной морали на интимные отношения //Здоровье мужчины, 2008;3: 31–35.

11. Джоанидис П. Библия секса. – М.: Эксмо, 2006. – 1024 с.

12. Кон И.С. Введение в сексологию. – М., 1990. – 336 с.

13. Лесин А.И. Интимне життя. – Івано-Франківськ ПП «Сімік», 2000. – 32 с.

14. Лесин А.И. Особливості та «приміхи» жіночої сексуальності // Здоровье мужчины, 2004;2.

15. Лесин А.И. Роздуми про жіночу сексуальність // Здоровье мужчины, 2006; 2:86–91.

16. Лесин А.И. Интимные проблемы в моральном и возрастном аспектах // Здоровье мужчины, 2006;3: 52–55.

17. Лесин А.И. Проблемы этики, морали та деонтології в практиці сексопатолога, андролога // Здоровье мужчины, 2007;2: 57–59.

18. Лесин А.И. Некоторые социально-физиологические причины бесплодия супружеской пары. Есть ли перспектива дальнейшего существования человечества? //Здоровье мужчины, 2007;2: 194–200.

19. Лесин А.И. Соціально-фізіологічні причини безпліддя подружньої пари. Матеріали XII Конгресу СФУЛТ, 2008, № 573. – С. 322–323.

20. Лесин А.И. Активно крокуючий матриархат. – Там же, № 575. – С. 323–324.

21. Лесин А.И., Литвинець Є.А., Паливода А.П. Демографічна ситуація в Україні та Івано-Франківської області // Здоровье мужчины, 2008;3: 216–221.

22. Лесин А.И. Принципы Тантры в современном обществе – один

из путей к долголетию и повышению качества жизни человека // Здоровье мужчины, 2008; 3:179–183.

23. Лесин А.И. Жіноча сексуальність у сучасному суспільстві // Здоровье мужчины, 2009;2: 164–168.

24. Лесин А.И., Костенко Л.В. Особливості жіночого фактору в розвитку сучасного суспільства// Здоровье мужчины, 2010;2: 153–157.

25. Лесин А.И., Литвинець Є.А., Костенко Л.В. Безпліддя подружньої пари – причини, діагностика, перспективи //Прикарпатський вісник НТШ ПУЛЬС 4(12) 2010. – С. 70–83.

26. Лесин А.И. Интимне життя, яке воно є? – Івано-Франківськ: Вид-во Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника, 2011. – 303 с.

27. Любарский А.В. Женская полигамия – эволюционно-биологический подход. – Симферополь: «Таврия», 2008. – 120 с.

28. Мастерс У., Джонсон В., Колодны Р., Мастерс и Джонсон о любви и сексе / Пер. с англ. Ч. 1–2. СПб., 1991.

29. Пиріг Л. Скільки нас, які ми і як живемо в Україні: Матеріали XII Конгресу СФУЛТ, 2008. – С. 4–23.

30. Ромащенко О.В. Украинский конгресс врачей-профессионалов // Здоровье мужчины, 2006; 4: 18–20.

31. Ромащенко О.В. Сексуальне здоров'я як складова якості життя жінки/ Симпозіум «Жіноча сексопатологія», К., 17.10.2007.

32. Ромащенко О.В., Мельников С.Н., Белоголовская В.В. Опыт применения Левизала для устранения сексуальных дисфункций у женщин в период менопаузы // Здоровье мужчины, 2008. – № 4. – С. 112–119.:

Н О В О С Т И М Е Д И Ц И Н Ы

ГОРЧИЦА ПОМОЖЕТ МУЖЧИНАМ НАРАСТИТЬ МЫШЕЧНУЮ МАССУ

Растительные гормоны способствуют наращиванию мышечной массы и не вызывают побочных эффектов, в отличие от анаболических стероидов, сообщили американские исследователи.

Ученые провели эксперимент, который показал, что в организме животных роль анаболиков успешно выполняют растительные гормоны. За 24 дня, пока

крыс кормили гомобрассинолидом, животные значительно увеличили долю мышц, проявляя силу и ловкость, не свойственные им. Исследователи пояснили, что гормоны семейства гомобрассинолидов помогают растениям пережить стрессы в виде заморозков и отравлений почвы. Попав в животные клетки, этот гормон стимулирует синтез белка, подавляя его деграда-

цию, что и способствует росту мышечной массы.

Также эксперты выяснили, что с помощью растительных гормонов можно препятствовать развитию мышечной дистрофии и возрастному ослаблению мышц. Среди растений-источников гормона исследователи, прежде всего, называют горчицу.

<http://www.medicinform.net>