

Загартовування стан починають із щоденного обливання ніг вечером перед сном холодною водою. Крім загартовуючого ефекту вода знімає електростатичні заряди та патогенну біоенергію. Загартування носоглотки відбувається шляхом полоскання носоглотки підсоленою холодною водою.

Обливання

Найкраще починати з місцевого обливання частин тіла водою індиферентної температури до поступового обливання всього тіла льодяною водою. Можливий варіант застосування контрастного обливання і часу впливу гарячої та холодної води на тіло людини. При проведенні обливань холодною водою деякі автори рекомендують в воду додати уксус для стимуляції нервової системи (2 ст ложки на відро води).

Холодні та контрастні душі

До термовпливу води добавляється термовплив повітряних потоків, які “здувають” зі шкіри краплі води і додатково охолоджують шкіру. Душ створює мінімасаж шкіри, “тронує” судино-рухові рефлекси, покращує шкірне дихання, сприяє циркуляції крові та лімфи. Загартовуючий ефект душі збільшується при проведенні його контрастним методом із збільшенням діапазону контрастності і часу впливу.

Холодові купання.

Ці холодові процедури відбуваються у відкритих водоймищах або в штучних ємкостях (ванна, басейн). Інтенсивність холодового навантаження регулюється поступовим зменшенням температури води, контрастністю процедур і тривалістю перебування у воді. Інколи холодові купання використовують в бані. Після прогрівання тіла в “потільні” застосовують обливання тіла холодною водою або занурюються в холодну воду.

“Моржевання”

Відбувається як в прісній воді, так і в морській. На початкових стадіях “моржевання” до і після купання рекомендується добрий розігрів тіла за допомогою фізичних вправ та масажу. З наростанням натренованості до льодяної води адепти “моржевання” не витираються рушником, а за рахунок “внутрішнього тепла” висихають на повітрі.

Екстремальні види загартування.

Загартовуючий біг.

На роздягнутого бігуна одночасно впливають низька температура та вологість повітря, зустрічний вітер та фізична вправа. Особлива інтенсивність загартовування відбувається під час туману, дощу, снігу або в морозну погоду.

Тривале знаходження в льодяній воді (перепливання Ла-Маншу, марафонський запливи по річці зимою, обливання льодяною водою на сильному морозі, закутування в мокре простирадло на сильному морозі, і просушування простирадла на власному тілі, тривале знаходження в снігу і т.п.

ЛІТЕРАТУРА

1. Акватерапія – целебные свойства воды /Авт. Сост. Ю.А.Драгомирецкий. – М: ООО «Издательство АТС»; Донецк «Сталкер», 2004. – 318 с.
2. Андреев Ю. Вода – наместник Бога на Земле. – СПб: Питер, 2006. – 320 с.
3. Колгушкин А.Н. Целебный холод воды. – М: ФиС, 1986. – 128 с.
4. Терморцепция //Физиология человека: В 4^х томах. Т.2. Пер. с англ. /Под ред. Р.Шмидта и Г.Тевса. – М: Мир, 1985, с.69-76.
5. Тихомиров И.и. О закаливании. – М: Знание, 1989. – 48 с.

Д.М. ТЕМНИК

СВЯТО МАТЕРІ В КОНТЕКСТІ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я І ПАТРІОТИЗМУ УКРАЇНСЬКОЇ НАЦІЇ

В статті розглядається святкування Дня Матері в Україні та інших країнах, подано маловідомі дані щодо історичного аспекту виникнення цього свята та дат його відзначення у різних державах. Звертається увага на роль матері у вихованні українців та збереженні здоров'я української нації. В публікації використано ряд віршів на обговорювану тематику. Подано також історію виникнення Дня Батька.

В статье рассматривается празднование Дня Матери в Украине и в других странах, подаются малоизвестные данные относительно исторического аспекта возникновения этого

праздника и дат его празднования в разных странах. Обращается внимание на роль матери в воспитании украинцев и сохранении здоровья украинской нации. В публикации использованы стихи на обсуждаемую тему. Подается также история возникновения Дня Отца.

The article deals with the Mother's Day celebration in Ukraine and other countries, some little known facts on the historical aspect of the holiday and the dates on which it is observed being provided. Special attention is paid to the crucial role mothers fulfill in the Ukrainians upbringing and in maintaining the Ukrainian nations' health. Some pieces of poetry are provided in the paper. The article also gives a brief insight into the history of Father's Day.

Кожного року, у другу неділю травня більшість цивілізованих країн відзначає прекрасне родинне свято - День Матері. Адже травень є місяцем Пречистої Діви Марії, котра дала життя й благословила на Хресну дорогу свого сина – Спасителя людства.

Деякі історики вважають, що традиція святкування Дня Матері своїм корінням сягає ще жіночих містерій стародавнього Рима, де вшановували матір усіх богів - Велику богиню. Стародавні греки відзначали День Матері на честь богині Геї – матері всіх богів. Зараз греки відзначають День Матері 9 травня.

Ще з часів Трипільської культури до нас дійшов образ Жінки-Берегині, котра відвертала все погане від сімейного вогнища та оберігала його.

У VI сторіччі в Англії відзначали так звану “Материнську Неділю” (*Mothering Sunday*), яка припадала на четверту неділю Великого посту, за три тижні до Великодня. Приблизно 400 років тому жителі невеликих селищ ходили помолитись до найближчої великої церкви (собору) – так званої Матері Церкви відносно маленьких місцевих церков певного району. Поступово почали відзначати день “Матері-Церкви”. Точно не відомо, коли цей день став Святом Матері, але, вочевидь, традиція вшанування в сім’ї Дня Матері встановилась уже в середині XVII ст. В кінці XIX ст. та на початку XX ст. це свято було менш поширеним, проте за останні 60 років воно знову розквітло на повну силу. Відродження стародавньої традиції частково зумовлене тимчасовим перебуванням американців в Англії під час Другої світової війни. Вони ототожили це свято зі своїм Днем Матері (*Mother's Day*) і цим вдихнули нове життя у святкування Дня Матері у Великобританії. Власне ці два свята зовсім не пов’язані: вони мають різне походження та історію, їх святкування припадає на різні дати. Традиція святкувати День Матері в Англії розвинулась із середньовічної традиції та ніколи не втрачала зв’язку із церковним календарем [1].

Що ж стосується США, то вперше День Матері, як політичне свято - день боротьби матерів всього світу за мир, був підтриманий пацифісткою Джулією Уорд в 1872 р. Однак, спроба прив’язати це свято до політики не знайшла підтримки ні у США, ні в інших країнах. Це вдалось вже на початку XX сторіччя, коли був запропонований з певним політичним підтекстом для святкування День жінки – 8 березня. Цей штучно створений та нав’язаний для святкування день спрямований на те, щоб якимось на протязі хоча б одного дня штучно показати своє добре відношення до жінок. І якщо у колишньому СРСР не святкували День Матері, а лише 8 березня – Міжнародний жіночий день, то це за себе говорить: комуністи не хотіли мати міцну сім’ю та виховання покоління у праведному й релігійному дусі, вони старались направити зусилля жінок на певні політичні проекти еднання жінок світу для скорішого оволодіння ним. Ми переконані, що найперше українські жінки і матері повинні свою енергію спрямовувати на зміцнення своєї родини та національної держави, виховувати дітей патріотами своєї землі, працювати на благо своєї батьківщини.

Ідея відзначення Дня матері в сучасній його інтерпретації належить американці Анні Джарвіс на знак пошани й любові до передчасно померлої матері. Відзначивши у 1907 р. Службою Божою разом зі своїми друзями річницю смерті своєї матері, Анна Джарвіс вислала численні листи-звернення до багатьох членів уряду і політиків з пропозицією святкувати День Матері. Вперше День Матері відзначили 10 травня 1908 р. у Філадельфії. Того ж дня ті, у кого були живі матері, носили рожеві гвоздики, а ті, чиї матері вже померли, – білі. Згадана Анна Джарвіс довго клопотала перед владами США, щоб це свято стало офіційним. І у 1913 р Конгрес США прийняв рішення про відзначення Дня Матері, а у 1914 р. президент США Вудро Вільсон проголосив його національним святом [2]. Відтоді діти дарують своїм матерям в цей день червоні гвоздики, а на гроби померлих приносять білі [3].

Згодом це свято почали відзначати в країнах Європи – Німеччині, Данії, Польщі, Норвегії, Швеції. У 1928 р. з ініціативи Союзу українок День Матері почали відзначати у Канаді, а з 1929 р. - в

Галичині [4], де воно стало популярним і святкувалось 10 років аж до “визволення” Галичини радянською армією.

Ще двісті років тому публіцист, американський поет, критик, професор Гарвардського університету Джеймс Рассел Лоуелл виголосив цікавий афоризм: “Нема кращої академії, ніж коліна матері”.

Що ж стосується дати святкувань Дня Матері, то у багатьох країнах вона є різною (таблиця).

Таблиця

Дати святкувань Дня Матері у різних країнах *

| Назва країни | Дата святкування Дня Матері |
|---|--|
| США, Україна, Австралія, Австрія, Багами, Бангладеш, Барбадос, Бельгія, Бермуди, Болгарія, Бразилія, Бруней, Венесуела, Гана, Гондурас, Гонконг, Греція, Гренада, Данія, Еквадор, Естонія, Зімбабве, Індія, Ісландія, Італія, Канада, Китай, Кіпр, Колумбія, Куба, Латвія, Малайзія, Мальта, Нідерланди, Німеччина, Нова Зеландія, Пакистан, Перу, Пуерто-Рико, Сінгапур, Словаччина, Тайвань, Туреччина, Уругвай, Філіппіни, Фінляндія, Хорватія, Чехія, Чилі, Швейцарія, Ямайка, Японія | Друга неділя травня |
| Гватемала, Мексика, Сальвадор | 10 травня |
| Польща | 26 травня |
| Болівія | 27 травня |
| Нікарагуа | 30 травня |
| Алжир, Гаїті, Домініканська Республіка, Мавританія, Туніс, Франція, Швеція | Остання неділя травня |
| Монголія | 1 червня |
| Люксембург | Друга неділя червня |
| Кенія | Остання неділя червня |
| Узбекистан | 8 березня |
| Аргентина | Жовтень |
| Іспанія, Португалія, Сербія | Грудень |
| Вірменія | Квітень |
| Білорусія | 14 жовтня |
| Аргентина | Третя неділя жовтня |
| Греція | 9 травня |
| Росія | Остання неділя листопада |
| Індонезія | 22 грудня |
| Великобританія | 4-та неділя Великого посту, або 3-тя неділя перед Великоднем |

День матері – це радісний день не лише для малих дітей, але й для старших осіб, оскільки матір – це та людина для кожного на землі, з якою діти поєднані почуттям любові та вдячності за довготривалу посвяту в вихованні – від колиски до зрілості. Від добрих, чесних, національно свідомих українських матерів зараз і у майбутньому залежить духовність і національна свідомість нашого народу. Народна приказка каже: ” Жінка тримає дім за три кути, а чоловік – за один”.

Історичні джерела свідчать, що українська жінка-матір у всі часи відзначалась самостійністю характеру, розумом і розсудливістю. Вона берегла родинне вогнище і створювала в домі затишок.

Впродовж тисячорічної історії українські матері старались виховувати своїх дітей на засадах християнства, патріотизму і національної гордості. Хоч і не завжди й не все вдавалось в різні часи. Жінки-українки, а серед них дуже багато матерів, відігравали важливу роль в суспільному житті, брали активну участь у просвітницькій роботі, християнській благочинності, засновували монастирі та школи. В цьому контексті згадаємо Олену Чарторийську – фундаторку Пересопницького

* Таблиця складена відповідно до різних публікацій [2, 3, 4, 5]

монастиря, Ганну Гайську – засновницю Почаївської лаври, Рагіну Ярмолинецьку – засновницю Загаєцького монастиря, Гальшку Гуревич – фундаторку Києво-Могилянської академії, Софію Чарторийську – засновницю друкарні в місті Рахманові, де у 1619 році надруковано “Учительное Евангеліє”. Перелічувати відомих жінок-українок можна дуже довго.

Культ матері, породжений християнством, походить в Україні ще з середніх віків, оскільки Марії, Матері Божій, приурочено багато релігійних свят: Різдво Пресвятої Богородиці, Покрова Пресвятої Богородиці, Введення в Храм Пресвятої Богородиці, Благовіщення Пресвятої Богородиці, Різдво Христове, День Святого Духа.

Євген Сверстюк [6] вказує, що образ Ярославни в найдавнішому нашому пам'ятнику літератури має в собі щось від релігійної традиції, але перенесеної в умови України. Тут жінка – неодмінно захисниця домашнього вогнища та свого краю від чужинців. Свято Матері, на думку Є.Сверстюка, є винятково правдивим. Що не кажіть, пише він, а в нашому світі підробок та імітацій Мати залишається тією самою, що і тисячу років тому: вона народжує дитину і любов її до дитини є материнською. Вона хоче, щоб світ був Божим, і вона глибоко зацікавлена в тому, щоб повернути на нашу сплюндровану й засмічену землю Богоматір, повернути храмам святість, священикам – гідність, людям – дорогу до храму. Вона відчуває, що їй без цього буде важко вберегти дитину від епідемій і недуг, від пасток вулиці [6].

За час польської та советської окупації українські матері, особливо в західних областях нашої держави, виховали багато тисяч членів підпільних націоналістичних організацій для боротьби за волю України.

Багато іспитів на витривалість поставила перед українською жінкою історія нашої держави від давнини й до сьогодні. Лише у ХХ сторіччі наш народ пережив 3 голодомори, Другу світову війну, виселення сотень тисяч українців на каторгу у Сибір, Казахстан та на Північ.

Цікаві дані про втрати українського народу від комуністичного режиму наводять В.Лапікура і Н.Лапікура [7]. Вони пишуть: ”В 1933-1934 рр. сталінський режим знищив штучно створеним голодом щонайменше 10 мільйонів осіб. Саме цю цифру радянський вождь подав у приватній розмові з Черчиллем. 10 мільйонів жертв – третина тодішнього населення УРСР... В 1945 р. Сталін нахабно брехав про 6-7 мільйонів радянських людей, які загинули впродовж чотирьох років так званої “вітчизняної” війни. П'ятнадцять років по тому Хрущов мусив назвати цифру 20 мільйонів. І лише перед повним крахом советської імперії Горбачов крізь зуби процідив щось про 27 мільйонів. Один з кращих і найпорядніших російських письменників – фронтовик Віктор Астаф'єв – обґрунтовано подає цифру сорок сім мільйонів... Навіть якщо з цієї кількості українцем був кожен третій – то ця цифра мало не втричі перевершить ті 5-6 мільйонів загиблих у війні українців, на які досі посилаються офіційні історіографи незалежної України”. Що стосується останнього, то зазначимо, що досі в Україні є значна кількість пройдисвітів, які маніпулюють нашою історією на угоду північному сусіду. Мабуть, на них цей сусід має відповідні секретні досє.

Якщо ж повернутись до втрат українських жінок підчас найбільшого Голодомору і зробити відповідні розрахунки, виходячи з того, що з 10 мільйонів жертв 3 мільйони становили діти, а з решти – 7 мільйонів – чоловіків було 55%, тобто – 3 млн. 750 тис., то жінок загинуло приблизно 3 млн. 250 тис., серед них більшість – матерів. Це страшний удар по генофонду української нації! Якщо ж виходити з того, що кожна жінка в ті часи народжувала в середньому троє дітей, то на перспективу українці втратили їх більше 6 мільйонів. І за цей страшний злочин перед українцями компартія України, як наступниця компартії СРСР, не хоче брати відповідальність. На місце померлих з Росії було направлено відповідну кількість *не-українців*. Ось коли починалась тотальна русифікація, яка, на жаль, продовжується й зараз.

Українська жінка й матір іде поруч з чоловіками в рядах Українських Січових стрільців у боротьбі за Україну. Це Софія Галечко, Олена Степанівна, Анна Дмитерко-Ратич та багато інших. А скільки було жінок в рядах Української Галицької армії та підпільних націоналістичних організацій! У 1921-1922 рр. більшовики розстріляли українських патріоток Віру Бабенко, Марію Соколовську, Ольгу Бітинську, Марію Тарасенко і Ольгу Палієнко, котра перед смертю встигла сказати: ...”Я вмру, проте на моє місце стане 100 ще завятіших дочок України...” Ці слова мали вплив на майбутні покоління патріотів. Тисячі жінок включились у визвольні формації УВО, ОУН, УПА, для яких головним серед декалогу націоналіста було: “Здобудеш Українську Державу або згинеш у боротьбі за неї”.

Однією з жінок, що героїчно загинули від рук польського окупанта, була Ольга Басараб, котра перед смертю встигла написати кров'ю на стіні тюрми: “Вмираю замучена – помстить” [3].

Багато жінок загинуло у німецьких концентраційних таборах, а ще більше – у совєцьких – на Колимі, Соловках, Казахстані та Сибірі. Треба завжди пам'ятати про героїчний вчинок українських жінок під час повстання у совєцькому концтаборі у Кінгірі. П'ятсот жінок загинули там під гусеницями танків у 1954 р. Свідомо взявшись за руки між собою, вони пішли на вірну смерть. У нашій пам'яті та молитвах мусимо завжди згадувати про них.

В 1960 – 1970 рр. у так званий час “комуністичної відлиги” наступили дальші репресії проти української інтелігенції, які розповсюдились й на українських жінок-матерів. В 1964 р. під репресіями опинилась відомий художник Алла Горська, яка виготовила вітраж для вестибюля Київського державного університету, на якому був зображений наш Пророк Тарас Шевченко, котрий однією рукою пригортає скривджену Жінку-Україну, а у другій тримає книжку з написом: “Возвеличу малих отих рабів німих! Я на сторожі коло їх поставлю СЛОВО...” Вітраж перед його відкриттям знищено, а Аллу Горську виключено зі Спілки художників України, а згодом вбито.

В цей час на довгі роки заслання у совєцькі концтабори йдуть українські патріотки Ірина Стасів-Калинець, Ірина Сеник, Стефанія Шабатура, Оксана Попович, Раїса Руденко, Надія Світлична, Ніна Строката-Караванська, Дарія Гусяк, Оксана Мешко та багато-багато інших.

На протязі ХХ сторіччя наша Незалежність освячена кров'ю багатьох патріотів і патріоток, котрі, не шкодуючи свого життя, боролись за неї.

Виховання дітей у національному дусі одинокою матір'ю в умовах України – це справжній подвиг.

Як вдячність безмежній любові матері та її подвигу заради своїх дітей вже близько 100 років у світі відзначають День Матері. Правда, недавно ООН запропонувала відзначати й День Батька, але наше суспільство ще не готове до реалізації цієї пропозиції, хоча значне число батьків усвідомлює свою важливу роль у вихованні та долі своїх дітей. У деяких українських сім'ях лише батько виховує своїх дітей. Так, згідно даних Світлани Погуляйло [8] тільки в Києві є 43 “батьківські сім'ї”, в яких в зв'язку зі смертю матері батьки виховують троє або більше дітей. “Рекордсменом” серед таких батьків на Україні є Федір Кравцов із Луганщини, який ростить десятеро дітей.

У США День Батька відзначають у третю неділю червня. Одні вважають, що це свято започатковано під час Служби Божої у Західній Кароліні в 1908 р., а інші – під час церемоній у Ванкувері та Вашингтоні. Відомо, що президент відділення торгівельної марки Lions' Club у Чикаго Гаррі Меек вперше відсвяткував День Батька у 1915 р. [1]. День, який обрали, а це - третя неділя червня - найближча неділя до дня народження Міка. Цікаво, що найбільшим популяризатором цього свята була місіс Брюс Джон Дод із Спокани, штат Вашингтон. Вона вважала свого батька - ветерана громадянської війни, молодого вдівця, котрий виховав без матері шістьох дітей, визначною людиною. В 1909 р. місіс Брюс Джон Дод звернулась до церковнослужителів Спокани з проханням провести церковне Богослужіння приурочене *Батькам* 5 червня – у день народження її батька. Підготуватись до вказаної дати не встигли, тому свято провели лише через два тижні – 19 червня. Відтоді ж у штаті Вашингтон День Батька святкують у третю неділю червня [1].

Однак, у більшості країн відзначають лише День Матері.

В українській бурхливій історії українське жіноцтво разом з чоловіками брало активну участь у боротьбі за українську державність. Наша історія підтверджує, що значне число українських жінок, зокрема й матерів, своїми вчинками пробуджували наш народ до боротьби проти поневолювачів. В XV сторіччі в боротьбі проти москалів загинула мученицькою смертю Марта Борецька. За часів козаччини своєю мужністю під час облоги Корсуня прославилась жінка сотника Золотаренка – Оксана, а при обороні міста Буші – Олена Зависна, котра загинула разом зі своїми дітьми.

У ході української історії наше жіноцтво разом з чоловіками брало активну участь та складало своє життя на національному жертвнику з вірою у воскресіння Української держави, воно прийшло на її кістках. Багато героїнь, відомих і не відомих породив наш народ. Чи то були світлі часи княжої доби, чи занепаду держави, чи геройського підпілля, чи жорстоких концтаборів та совєцьких психіатричних тюрем, вона - українська Жінка-Героїня, пройшла мужньо, крок у крок, поруч зі своїм чоловіком через історію своєї землі, несучи усі негаразди життя заради кращого завтра для майбутніх поколінь [9].

Не дивно, що українська жінка-героїня займає почесне місце в українській літературі. Леся Українка своїм гострим словом надихала покоління борців за волю свого народу, вона писала:

“Вражайте, ріжте, навіть вбивайте,
Не будьте тільки дощиком осіннім,
Палайте чи палить та – не в'яліть”

В іншому місці Леся Українка вказувала:

“Хто раб?

Хто подоланий -

Тільки той,

Хто самохіть несе ярмо неволі”.

Надихають на любов до матері слова Тараса Шевченка:

“У нашім раї на землі

Нічого кращого немає,

Як тая мати молодая

З своїм дитяточком малим...”

У День Матері треба низько вклонитись Матері і просити Бога за її здоров'я.

Іван Франко писав:

“То Ти вся честь моя і слава

В Тобі дух мій

Будуче життя

І краса Держави”

Цікавим в цьому аспекті є поки що маловідомий широкому загалові вірш Леоніда Талалая

“Одна хвилина біля мами” [10]. Наводимо його частину:

І найчорнішими ночами

Вона зоріє крізь літа

Одна хвилина біля мами,

Одна хвилина золота.

Відчуєш серцем і руками,

Які хапають пустоту,

Оту хвилину біля мами,

Одну хвилину золоту.

Ти не самотній між чужими,

На чужині – не сирота,

Бо між хвилинами твоїми

Одна хвилина золота.

У прекрасному великому вірші Миколи Петренка “Величальна матері. Мати Україна” мовиться [11]:

“...Ніхто не ставав на коліна

В лабетах біди-кабали:

Ми діти твої, Україно,

В серцях непокору несли.

Та ми по жорстокій руїні

Звелись як борці – не раби:

Ми діти твої, Україно,

Вкраїно, ти нас полюби!

Чи царські кати-бузувери,

Чи сталінське люте чека

Душили нас в тюрмах-Сибірах,

Де смерть нас чекала важка.

Коли ж у годину розплати

Нескорена рать полягла, -

То жінка – дружина і мати

З мечем проти ворога йшла.

Етапи у північ зимову

І голод навмисний – щоб ми

Знехаяли батьківську мову,

Рабами були – не людьми.

Ми діти, ми навіть найменші,

Ми діти любові й весни,

Готові до праці, до звершень,

Вкраїно, ти нас пригорни!”

Для повноти викладу матеріалу та для порівняння подаємо вірш, присвячений Дню Матері, написаний по-англійському [1]:

Happy Mother's Day!

Love you, mummy, very much.

So here's a great big kiss

For the nicest person in the world-

The one who is reading this.

В Україні, на жаль, частина матерів не хоче виконувати своєї природної функції – народжувати дітей. Аборт – це великий злочин перед Богом, нашим народом і власним здоров'ям. Згідно даних статистики, у Львівській області, яка в порівнянні з іншими регіонами нашої держави вважається національно свідомою і релігійною, у 2004 р. питома вага офіційно зареєстрованих

абортів в середньому по містах області становила 28,1% , а загалом по області – 23,9% [12]. Це означає, що у кожній четвертій вагітній проводиться переривання вагітності. Якщо ж проаналізувати частоту такого явища по містах області, то лідерами у цьому злочині є жінки Червонограда (31,9%), Стрия (30,3%), Дрогобича (28,9%) і Львова (26,7%), а серед районів області – Перемишлянський (35,6%), Мостиський (26,9%), Городоцький (22,1%). Найменше абортів виконано у Пустомитівському (5,6%), Кам'яно-Бузькому (6,2%), Жовківському (7,5%) та Миколаївському (7,9%) районах [11]. Зазначимо, що в Україні виконується також досить велике число неофіційних (підпільних) абортів. Медики вважають, що це ще 1/3 від числа офіційно виконаних операцій по перериванню вагітності. Тому необхідно значно поліпшити виховну та роз'яснювальну роботу серед жінок дітородного віку. В цьому напрямі треба посилити роботу церкви, різних суспільних організацій серед жінок і чоловіків, більше говорити про це ганебне явище у різних засобах мас-медіа, адже аборт – це не тільки вбивство живої людської істоти, але й велика загроза життю та здоров'ю жінки, часта причина її неплідності. Таке ганебне явище, як і ряд інших, зокрема виховання у українців лише споживацької ідеології та лібералізму ми пов'язуємо з космополітичним розгулом, ліберальною вседозволеністю, моральним виродженням певної частини суспільства, зокрема й жінок.

На потребу нагальної боротьби з усіма негативними явищами сучасного українського сьогодення навіть на ментальному рівні вказує політична діячка зі Львова Ірина Фаріон [13].

Відома сучасна українська письменниця Оксана Забужко пише: “Живемо, як-не-як в інформаційну добу, і головні війни точаться вже на терені людської свідомості” [14].

Ці сентенції відносяться не тільки до процесів виховання, але й до збереження на належному рівні здоров'я нації, зокрема й жінок, оскільки здорова нація – це вже сильна нація.

В наші часи серед українських жінок досить розповсюджена неплідність, яка в значній частоті випадків зумовлена перенесеними штучними перериваннями вагітності та різними запальними процесами статевих органів. В зв'язку з цим в Україні виникли теж так звані центри штучного запліднення жінок і сурогатного материнства, яких налічується вже більше двадцяти. Такий бізнес в Україні цілком законний. Сурогатна мати – жінка, яка виносила та народила штучно запліднену дитину. Статеві клітини для її запліднення беруться у генетичних батьків. Якщо ж один з батьків або обидва безплідні, то клітини дають донори. Згідно даних Української газети плюс [15], вартість одного сурогатного материнства в Україні становить від 3,5 до десятків тисяч американських доларів, що у декілька разів дешевше, ніж у інших країнах. В нашій державі щорічна потреба у здорових яйцеклітинах становить декілька тисяч яйцеклітин. Ось до чого призводять переривання вагітності і запальні хвороби статевих органів. На це треба звертати увагу ще у середній школі та ВНЗ.

Дуже важливою проблемою сьогодення в Україні є вживання генетично модифікованих продуктів (ГМП), дуже розповсюджених на Заході. Стараючись мати надприбутки, різні компанії виробляють в значній кількості ГМП та завозять їх в нашу державу. Відомо, однак, що вони є небезпечними для здоров'я людини, зокрема для вагітних. І якщо законодавство більшості країн зобов'язує продуцентів ГМП маркувати їх, то в Україні уряд В.Януковича своєю постановою відминив обов'язковість такої процедури. Вважаємо це антинародним актом, оскільки людина повинна достеменно знати що вона споживає, не говорячи вже про те, що такі продукти, а це значне число молочних, м'ясних, зернових, зокрема соєвих і шоколадних та інших, повинні бути значно дешевшими від натуральних. Населення України повинно знати, що такі продукти можуть призвести навіть до зміни генетичного фонду людини.

Українська жінка й майбутня матір повинна бути здоровою, патріотом нашої держави, вміти виховати своїх дітей у національному дусі, що значно поліпшить не тільки здоров'я українців, але зробить їх національно свідомими громадянами. Вважаємо, що виховання наших дітей та загалом української нації має проводитись вже від самого народження дитини на основі прикладів жертвовності та перемог українського народу над своїми поневолювачами, яких у нашій історії була незліченна кількість, а не на різних наших поразках і на їх оплакуванні.

На питання “хто такі українці? М. Грушевський ще на початку ХХ століття писав: “Це передусім ті, хто з роду українць, народився і виріс з українською мовою на устах і хоче йти спільно зі своїм народом. А також ті, хто відчуває себе членом українського народу” [16].

Ю.М. Ковалів [17] вказує, що здоровим в національному розумінні духом треба наповнювати не тільки нашу українську молодь, а й дорослих, виховати їх справжніми патріотами, оскільки в значній кількості вони також не є національно свідомими українцями, готовими пожертвувати чимось заради розбудови справді української національної держави. А для цього не треба поборювати націоналістичні сили, що зараз відбувається в Україні, а всіляко сприяти та допомагати

їм, оскільки історичний досвід показує, що на протязі свого існування націоналісти завжди боролись за створення справді національної соборної української держави. У цій важливій справі велика роль належить національно свідомим матерям.

ЛІТЕРАТУРА

1. Trubeha L., Kovaliv S. Mother's Day. Father' Day // English Study. Britain in Brief. – Jaroslaw. – 2007. - S. 168-171.
2. Свята моєї батьківщини. – Донецьк. – 2006.
3. Темник Дарія. Промова, виголошена на засіданні відділу ЛУКЖ. – Торонто, Канада. - Квітень. - 2008.
4. Свята українського народу. – Донецьк. – 2007. – С. 3.
5. Mothering Sunday/ Religion & Ethnics, bbc.co.uk. Retrieved on 2006-05-28.
6. Євген Сверстюк. Роздуми напередодні Свята Матері // Жінка. – Травень 1999.- С. 2-3.
7. Лапікура В., Лапікура Н. Бухгалтерія смерті // Українська газета плюс. - №15. – 2008. – С. 2.
8. Погуляйло С. День Матері, День Батька, День Дитини //Жінка. – Травень 2007. – С. 1.
9. Темник Дарія. Олена Теліга //Новий шлях”. – Торонто. - 01.02.07.
10. Талалай Леонід. Одна хвилинка біля мами // Український народний календар. – 2002. – 12. 05.
11. Петренко Микола. Величальна Матері // Про маму. Збірка художніх творів на кожен день і до свята. Київ: “Школа”. – 2001.
12. Статистичний довідник показників стану здоров'я населення та діяльності лікувально-профілактичних закладів Львівської області за 2005 р. – Львів. – 2006. – С. 114.
13. Фаріон І. Людина свободи найбільше цінить закони моралі // “Свобода”. – Серпень 2007. – С. 5.
14. Забужко О. Let my people go. – Київ:”Факт”. – 2006. – С. 17.
15. Україна –центр сурогатного материнства // Українська газета плюс. - №15. – 2008.
16. Грушевський М. Хто такі українці і чого вони хочуть. – Київ. – 1991. – С.112- 114.
17. Ковалів Юрій. Деякі аспекти виховання на сучасному етапі розвитку України // Гуманістичний вісник. – Львів. – 2008.