



ҚАЗАҚСТАН
РЕСПУБЛИКАСЫ
ДЕНСАУЛЫҚ САҚТАУ
МИНИСТРЛІГІ

МАҢЫЗДЫ
СҰРАҚТАРҒА
ЖАУАП



Брошюра Қазақстан Республикасының Денсаулық
Министрлігінің тапсырысы бойынша және
Қазақстандағы Біріккен Ұлттар Ұйымының Халықтың
қоныстануы саласындағы қорының қаржы мен
техникалық көмегімен дайындалған:

Нұр-Сұлтан қаласы

Азербайжан Мамбетов к-сі, 14

Тел: +7 7172 6965 38

Қазақстандағы ЮНФПА сайты:

kazakhstan.unfpa.org

Қауіпсіз қарым-қатынас

Брошюраны дайындаған «Вереск 8» және Étage Group.

*Егер сен толығырақ ақпарат алғың келсе,
жастар денсаулық орталылығының
мамандарымен хабарлас. Орталықтың
мамандары кез келген сұраққа жауап береді.*

Қазақстандағы жастар денсаулық орталықтарының тізімі
hls.kz/молодежный-центр-здоровья сайтында әрқашан
жаңартылып тұрады.

Сен белсенді жасөспірімсің, тренингтерді өткізуге үйренгің келе
ме, көпшіліктің алдында сөйлегің келе ме, құрдастарыңа қауіпсіз
жүріс-тұрыс дағдыларын үйреткің келе ме? Репродуктивті
денсаулық және құқық, гендер, гендерлік ұқсастық туралы білгің
келсе, өзіңнің бойыңнан көшбасшы қасиетін жетілдіргің келсе
немесе жер бетін жақсыға өзгерткің келсе бізге қосыл.

Көбірек біл:

✉ ypeerkazakhstan@gmail.com

📌 @YPEERnews    [ypeerkazakhstan](#)

Қауіпсіз қарым- қатынас



Маңызды ережені есте сақта: жыныстық қатынасқа түсу үшін екі жақты келісім қажет



Бозбалаға:

Өмір бойы есте сақтайтын маңызды қағида бар. Жыныстық қатынасқа түсуді екі серіктес шешеді. Қыздың рұқсатын жыныстық қатынасқа дейін алу қажет. Киім киісі сезімдеріңді қытықтап, ойнап-күлсе де, жыныстық қатынасқа келісім бергеніне көз жеткіз. Күлімдеуі, күлуі, мойнын бұруы, көз тастауы серіктес болуға келіскенінің белгілеріне жатпайды. Әр адамның тәрбиесі мен мінез-құлқы әртүрлі. Сондықтан қимыл-әрекетіне қарап, өзіңше шешім шығарма. Қыздың келісімі сөзбен айтылуы қажет. Басында қыз келісімін беріп, енді жыныстық қатынасқа келгенде сөзін қайтып алса, оның шешіміне құрметпен қарап, жыныстық қатынасты қыз дайын болғанға

дейін кейінге қалдыр. Секс – басқа адаммен арадағы жақындықтың ең жоғары деңгейін сезіну мүмкіндігі. Сондықтан оның басты кепілі — қозу емес, бір-біріне сенім арту.

Бойжеткенге:

Жыныстық қатынас серіктестер арасындағы жақындықты және сенімнің жоғары деңгейін білідреді. Секс екі адамның келісімімен болады. Бұл ішкі келісім, сөз арқылы ауызбен айтылғанда басталады. Ешкімнің де басқа адамды оның келісімінсіз секске мәжбүрлеуге құқығы жоқ. Егер серіктесіңмен жыныстық қатынасқа түскің келмесе, міндетті түрде айт. Егер секспен айналысуға келісіміңді беріп, артынан бас тартсаң, бұл

туралы да айт. Егер қарсы болсаң, серіктесің секске байланысты әрекеттерін дереу тоқтатуы керек. Өз денеңе тек қана өзің иелік ете аласың. Егер серіктесің саған оргазм алуға «көмектесуің» керек деп, өзінің қозып тұрғаны жайлы айтып, сен көмектеспесең өзін жаман сезінетінін айтса, біліп қой, бұл — манипуляция. Сен өз намысыңнан аттап өтпеуің керек, өз қалауыңсыз шектен шығуына жол берме. Өзіңнің ішкі даусыңды тыңда: шынымен жыныстық қатынасқа түсуді қалап тұрсың ба? Егер олай болмаса, қапаланба.

Жыныстық қатынасқа дайын болмау да қалыпты жағдай. Секспен екеуің бірдей дайын болғанда айналысасыңдар.



Жүктіліктен қалай дұрыс қорғануға болады?

*Қажетсіз жүктіліктен және ЖЖБИ
жұқтырудан қорғанудың бірнеше әдісі бар.
Дәрігермен кеңескен кезде саған сай келетін
әдісті таңдауға көмектеседі!*

Жастар үшін қажетсіз жүктіліктен және ЖЖБИ-ден қорғайтын ең сенімді әдіс – қос контрацепция әдісі. Мысалы, қажетсіз жүктілікті болдыртпайтын, гинекологтың көмегімен таңдалатын құрама гормон таблеткалар және жыныстық жолмен берілетін жұқпалардан, соның ішінде АИТВ зарарынан қорғайтын ерлер мүшеқабы.

Егер жыныстық қатынаста болсаң және жүктілікті жоспарламасаң, жүктілікті болдырмайтын әдістерді қолдану керек. Қорғаныс атаулары әртүрлі: жүктілікті болдырмайтын әдістер, контрацептивтер, қорғану құралдары. Түптеп келгенде бәрі бір нәрсені білдіреді. Контрацептивтер қолдану тәсілі бойынша ерекшеленеді және олардың пәрмені де әртүрлі. Оны өз бетіңмен түсіну оңай емес, бірақ жастар денсаулығы орталығының кеңесшісі саған сай келетін әдісті табуға көмектеседі.

Таңдау кезінде адамның жасы, денсаулық жағдайы, әдеттері (мысалы, шылым шегу), секспен қаншалықты жиі айналысатыны, қанша жыныстық серіктесі бар екені, келешекте балалы болғысы келе ме, егер олай болса, қашан деген сияқты жайттар ескеріледі. Кеңесші саған сай келетін әдісті ұсынғанымен, соңғы шешім өзіңде.

Егер жақын арада ата-ана болуды жоспарламасаң, тіпті бұл бірінші жыныстық қатынас болса да, әрқашан да қорғануың керек.

Контрацепцияның сенімді тәсілдері

Еркек мүшеқабы

Еркек мүшеқабы — жыныстық қатынас алдында қозып тұрған ермүшеге кигізілетін жұқа латекстен жасалған кішкене қапшық.

Артықшылықтары

Жыныстық қатынас арқылы берілетін жұқпадан, соның ішінде АИТВ жұқпасынан да сақтайды

Адамдардың көпшілігіне қолайлы келетін ең қарапайым әдіс

Дұрыс қолданған кезде қажетсіз жүктіліктен қорғау мүмкіндігі жоғары

Еркекке бала көтертпейтін құралды қолдану жауапкершілігін жүктейді

Жанама әсері жоқ деуге болады



Ерлер
мүшеқабы



Жиналған
мүшеқап

Егер мүшеқап дұрыс кигізілсе және жыртылмаса, шәует шыққан кезде мүшеқаптың ішінде қалады, нәтижесінде ұрық дамуына мүмкіндік берілмейді.

Кемшіліктері

Сирек жағдайда латекске аллергия болуы мүмкін

Кейбір адамдардың пікірінше жыныстық қатынас ләззатын сезінуге көмектеспейді

Мүшеқапты тек дұрыс қолданғанда ғана қажетсіз жүктіліктен және жұқпадан қорғайды

Мерзімі өтіп кеткен не бүлінген мүшеқап жыныстық қатынас кезінде жыртылып кетіп, шешіліп қалуы мүмкін

Мүшеқап — АИТВ және жыныстық қатынас арқылы берілетін жұқпадан сақтайтын сенімді әдіс. Мүшеқапты дәріханалардан рецептсіз сатып алуға болады.

Жатырышілік гормон құралы (гормондық серіппе)

Бұл құрал – жүктілікті болдыртпаудың ең тиімді әдісі.

Серіппені дәрігердің рецепті бойынша дәріханадан сатып алуға болады. Емханадағы дәрігер серіппені тегін салып береді.

Гормонды серіппе — Т тәрізді прогестин гормонын шығаратын кішкентай контейнері бар пластмасса құрал. Оны дәрігер жатырдың ішіне салады да, одан аз мөлшерде гормон (прогестин) бөлініп шығады. Нәтижесінде жатыр ішіндегі ішкі қабық жұқарып, ұрықтанған жасуша оған жабыса алмайды, жатыр мойнының арнасындағы шырыш қоюланып, шәуеттің өтуін қиындатады да, жүктіліктің орын алуын болдыртпайды.

i

Артықшылықтары

Нәтижесі жоғары әдіс

Бес жылға дейін жатыр ішінде қалдыруға болады

Етеккір кезінде аздап қан ағады, кейін мүлдем тоқтап қалуы мүмкін

Жыныстық қатынасқа кедергі келтірмейді

Серіппені алып тастағаннан кейін бала көтеру қабілеті бірден қалпына келеді

Кемшіліктері

Серіппе жыныстық жолмен берілетін жұқпалардан, соның ішінде АИТВ жұқпасынан қорғамайды

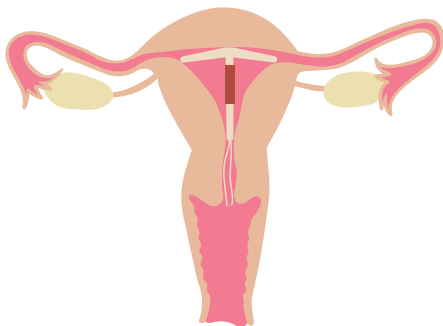
Серіппе салған кезде аздап ауыртады

Қолданудың алғашқы айларында:

бас ауыру, көңіл күй өзгеруі

жүйесіз еттекірге ұқсас қан кездеседі

Жатырішілік құрал (жатырішілік серіппе)



Ең сенімді әдіс. Жатырішілік құралды дәріханалардан сатып алуға болады. Оны емханада дәрігер тегін салып береді.

ЖІҚ — бұл мыс бұранда сыммен қапталған Т пішінді пластмасса құрал. Оны қысқаша ЖІҚ немесе серіппе деп атайды. ЖІҚ жатырға орнатылады, сосын ішіндегі мыс сымы тоттана бастайды. Мыс иондары тотығып, шәуеттің аналық жасушаға өтуін қиындатады. Аналық жасуша ұрықтанбайды да, жүктіліктің алдын алады.

Артықшылықтары

ЖІҚ түріне орай жатыр ішінде бес немесе он жылға дейін қалдырса болады

Жыныстық қатынасқа кедергі келтірмейді

Нәтижесі жоғары әдіс

Серіппені алып тастағаннан кейін бала көтеру қабілеті бірден қалпына келеді

Кемшіліктері

Серіппе жыныстық жолмен берілетін жұқпалардан, соның ішінде АИТВ жұқпасынан қорғамайды

Етеккір әдеттегіден ұзағырақ және молырақ келуі мүмкін

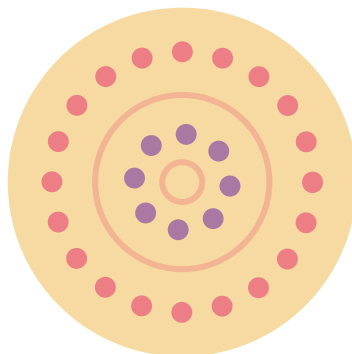
Серіппе салған кезде аздап ауыртады

Бала көтертпейтін гормонды құрама таблеткалар

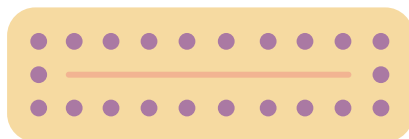
Нәтижесі жоғары әдіс. Тек дәріханалардан рецепт бойынша сатып алуға болады.

Бұл құрамында аздаған мөлшерде эстроген және прогестин деген екі түрлі жыныс гормоны бар таблеткалар, сондықтан оны гормонды құрама таблетка деп атайды. Бала көтертпейтін таблетканы қабылдаған кезде, қыздардың аналық жасушасы жетілмейді (шәуетте ұрықтандыратын жасуша қалмайды). Жатыр мойнының арнасындағы шырыш қоюланып, сол арқылы шәуеттің жатыр ішіне өтуін қиындатады.

Бұл жерде қатаң жүйе керек, себебі таблеткаларды уақтылы қабылдау қажет. Бірінші таблетканы етеккір келген алғашқы күннен бастап ішу керек, содан соң күн сайын бір таблеткадан қабылдайды. Кейбір қалбырларда 28, басқаларында 21 дәрі болады. 28 дәрісі бар қалбыр аяқталғанда, келесі күннен бастап жаңа қалбырдағыны іше бастау керек. Егер қалбыр 21 күнге арналса, 7 күн үзіліс жасап, жаңа қалбырды бастау керек.



28 таблетка



21 таблетка

Таблеткалардың қарсы көрсетілімдері бар, дәрігердің кеңесінсіз қабылдауға болмайды.

Артықшылықтары

Етеккір жүйелі түрде, өте қарқынды болмай әрі ауыртпай келеді, безеу саны азаюы мүмкін

Жыныстық қатынаспен байланысты емес

Ұзақ қабылдаған кезде жатыр мен аналық без обырының пайда болу ықтималдығы азаяды

Дені сау, темекі тартпайтын әйелдер осы дәріні етеккір үзілісіне дейін қабылдай алады

Дәріні тоқтатқаннан кейін бала көтеру қабілеті қалпына келеді

Дұрыс қолданған жағдайда пәрменді түрде қорғайды

Кемшіліктері

Жыныстық жолмен берілетін жұқпалардан, соның ішінде АИТВ жұқпасынан қорғамайды

Таблеткаларды күнде қабылдау керек

Қабылдаудың алғашқы үш айында жанама әсері болуы мүмкін: жүрек айну, төстің ауыруы, көңіл күйдің өзгеруі, бас айналуы және ауыруы, етеккірдің арасында қан аралас сұйықтықтың пайда болуы

35 жастан асқан шылым шегетін әйелдерге қабылдауға болмайды

Өте сирек жағдайда тереңде жатқан көктамыр тромбозы болуы мүмкін.

Егер ішің қатты ауырса, кеудең ауырып, ентіксең; басың қатты ауырып, көру не сөйлеу қабілетің бұзылса; аяқтағы бұлшық ет қатты ауырса,
ГИНЕКОЛОГ ДӘРІГЕРГЕ ҚАРАЛ.

Гормон инъекциялары (екпелер)

Нәтижесі жоғары әдіс. Дәріханалардан рецепт бойынша сатып алуға болады.

Бұл гормоналды контрацепцияның инъекция (екпе) түріндегі әдісі. Оның құрамында прогестерон гормонының аналогы бар. Үш ай сайын жамбас немесе иықтың бұлшық етіне екпе жасалады. Нәтижесінде аналық без жетілмейді, жатыр ішіндегі ішкі қабық жұқарып, ұрықтанған аналық жасуша жабыса алмай, жатыр мойнының арнасындағы шырыш қоюланып, шәуеттің өтуін қиындатады.

Артықшылықтары

Бір екпенің әсері үш ай бойы сақталады

Жатырдың қатерлі ісігінен, жатырдан тыс жүктіліктен, қатерсіз ісіктен қорғайды.

Етеккір кезіндегі қан кетуін азайтады

Жыныстық қатынаспен байланысты емес

Уақтылы еккенде жоғары дәрежеде қорғайды

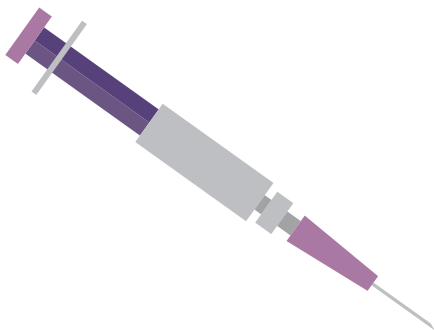
Кемшіліктері

Жыныстық жолмен берілетін жұқпалардан, соның ішінде АИТВ жұқпасынан қорғамайды

Етеккір жүйесіз түрде келуі немесе мүлдем тоқтап қалуы мүмкін

Кішкене салмақ қосуың мүмкін

Етеккір жүйелі түрде келуі үшін 6-12 айдан астам уақыт керек



Құрамында тек прогестин бар немесе «мини-пили» таблеткалар

Нәтижесі жоғары әдіс. Тек дәріханалардан рецепт бойынша сатып алуға болады. Бала емізетін әйелдер үшін жақсы шешім.

Бұл таблеткаларда әйелдің жыныстық гормоны прогестеронның аналогының өте аз мөлшері бар, сондықтан оны прогестині бар немесе мини-пили таблетка деп атайды. Бұл дәрінің нәтижесінде жатыр мойнының арнасындағы шырыш қоюланып, сол арқылы шәуеттің өтуін қиындатады. Жатыр ішіндегі ішкі қабық жұқарып, жүктіліктің алдын алады. Кейбір әйелдердің аналық безі жетілмей қалады.

Артықшылықтары

Гормонды құрама таблеткалар рұқсат етілмеген әйелдер қолдана алады

Бала емізу кезінде қолдануға болады

Жыныстық қатынаспен байланысты емес

Дұрыс қолданған жағдайда жақсы қорғайды

Кемшіліктері

Жыныстық жолмен берілетін жұқпалардан, соның ішінде АИТВ жұқпасынан қорғамайды

Күн сайын дәл бір уақытта қабылдау керек

Етеккір жүйесіз түрде келуі немесе мүлдем тоқтап қалуы мүмкін

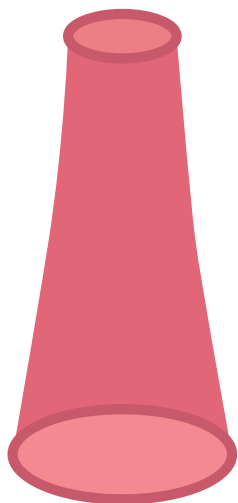
Қолданудың алғашқы үш айында жүрек айнуы, кеуде қысылуы, салмақ, көңіл күй өзгеруі мүмкін

Контрацепцияның сенімді ЕМЕС тәсілдері

Әйел мүшеқабы

Нәтижесі жоғары емес әдіс. Бұл әдіс тек дұрыс қолданған жағдайда АИТВ жұқпасынан және жыныстық қатынас арқылы берілетін жұқпадан қорғайды.

Әйел мүшеқабы — ерлердің мүшеқабы сияқты, тосқауыл контрацепция әдісі. Ол жұқа полиуританнан жасалған, екі жағында пластмасса шығыры бар, қонымды орналасатын қапшық. Ішкі жағы жабық. Ішкі шығырының жабық шеті ыңғайына қарай қынапқа кіргізіледі де, жыныстық қатынас кезінде мүшеқапты ұстатады. Сыртқы сақина қынапқа кірмей, сыртқы жыныс мүшелерді жартылай жабады.



Әйел
мүшеқабы

Артықшылықтары

Дұрыс қолданған кезде жыныстық қатынас арқылы берілетін жұқпадан, соның ішінде АИТВ жұқпасынан да сақтайды

Жыныстық қатынастан 8-10 сағат бұрын қынапқа кіргізу мүмкіндігі

Жатыр мойны обырының пайда болу қатері төменірек болады деп саналады

Дұрыс қолданған кезде ол қажетсіз жүктіліктен пәрменді түрде қорғайды

Латекске аллергиясы бар адамдар қолдана алады

Қолданылуын әйел қадағалайды

Кемшіліктері

Қазақстанда сатылмайды

Бірінші жыныстық қатынас кезінде қолдануға болмайды

Қалай дұрыс кигізілетінін білу қажет

Ермүшенің қынаптағы мүшеқаптан тыс жерге кірмеуін қадағалау

Жыныстық қатынас кезінде өзгеше дыбыс шығуы

Физиологиялық немесе күнтізбелік әдіс

Бұл тиімділігі төмен әдіс және барлық қолдану ережелерін сақтағанда іске асады. Бұл жасөспірімдерге және етеккір циклі жүйесіз қыздарға жарамайды.

Етеккір циклының ішінде бала көтеру мүмкіндігі жоғары кезеңді («қауіпті күндер») белгілеу қажет. Сол күндері жыныстық қатынастан бас тарту керек. Дене қызуы көтерілгенде, вагинит болғанда,

босанғаннан кейін немесе бала емізген кезеңде кейбір әдістерді қолдану қиындыққа соғады.

Физиологиялық әдісті қолдануды үйрену үшін, өз бетімен шешім қабылдамай, міндетті түрде дәрігерден кеңес алу қажет!

Артықшылықтары

Жанама әсері жоқ

Әйел өз денесін тануды үйренеді

Гормонды немесе механикалық сақтану әдістерін қолдану қажет емес

Қалаулы жүктілікті жоспарлауға мүмкіндік береді

Кемшіліктері

Жыныстық жолдармен берілетін жұқпалардан, соның ішінде АИТВ жұқпасынан қорғамайды

Тиімділігі төмен

Етеккір циклі жүйелі түрде келеді деп саналады (жас және қырықтан асқан әйелдердің қолдануына қиын)

Өз деңеңді күнделікті бақылауды талап етеді

Ай сайын жыныстық қатынастан белгіленген күндері бас тартуды талап етеді



Тоқтатылған жыныстық қатынас

Тиімділігі төмен! Тоқтатылған жыныстық қатынас — эякуляцияның алдында ермүшені әйелдің қынабынан түгелдей шығарып алу. Бұл шәуеттің қынапқа түсуінен сақтайды және жүкті болу ықтималдығын азайтады.

Соңғы (24 сағаттан кем) эякуляция нәтижесінде ермүшенің несеп жолында шәует сақталып қалатындықтан, бұл әдістің тиімділігі төмен. Жыныстық қатынас кезінде эякуляция болмаса да, шәует әйелдің қынабына түсуі мүмкін.

Артықшылықтары

Жанама әсері жоқ
Қолданылуы оңай
Тегін

Кемшіліктері

Жыныстық жолдармен берілетін жұқпалардан, соның ішінде АИТВ жұқпасынан қорғамайды
Тиімділігі төмен
Жыныстық ләззат алу мүмкіндігі төмендеуі ықтимал
Жыныстық қатынасты қадағалау керек, ал бұлай ету әрдайым мүмкін емес

Шұғыл контрацепция таблеткалары (ШКТ)

Қорғалмаған жыныстық қатынастан кейін әйел неғұрлым ертерек ШКТ қабылдаса, оның ұрықтануға қарсы әсері соғұрлым жоғары болады. Оны тұрақты әдіс ретінде қолдануға болмайды. Бұл әдісті тек сирек жағдайда, мысалы еркектің мүшекабы жыртылғанда немесе қорғалмаған жыныстық қатынастан кейін қолдануға болады. Дәріханадан дәрігердің рецепті бойынша сатып алуға болады.

Шұғыл контрацепция таблеткалары қорғалмаған жыныстық қатынастан кейін қолданылады. Қазіргі таңда құрамында тек прогестині (левоноргестрел) бар таблеткалар ең тиімді құрал болып саналады. Қаптамада бір немесе екі таблеткадан болады, қорғалмаған жыныстық қатынастан кейін мүмкіндігінше тезірек, бірақ 120 сағаттан асырмай қабылдаған жөн. Шұғыл контрацепция әрекетінің әсері таблетканың қай сатыда қабылданғанына байланысты. Аналық жасушаның безден бөлінуіне, ұрықтануына немесе ұрықтанған аналық безінің жатыр шырышына бекіп қалуына бөгет бола алады. Осылайша жүктіліктің пайда болуына тосқауыл қояды, бірақ басталған жүктілікті үзбейді. Таблетка неғұрлым ертерек қабылданса, ұрықтануға қарсы әсері соғұрлым жоғары.

Артықшылықтары

Ұрықтануға қарсы әсері жоғары (таблетка неғұрлым ерте қабылданса, әсері соғұрлым жоғары)

Қорғалмаған жыныстық қатынас болған жағдайда жарайды

Бұл әдіс ешқандай алдын ала талдауды не зерттеулерді қажет етпейді

Кемшіліктері

Жыныстық жолдармен берілетін жұқпалардан, соның ішінде АИТВ жұқпасынан қорғамайды

Жүрек айну, құсу, жүйесіз қан кету, төстің ауыруы, бас ауырып, айналуы сияқты жанама әсері болуы мүмкін

Жүктілікті болдыртпайтын барлық әдістер туралы толық ақпаратты Жастар денсаулығы орталығынан біле аласыз.

Пайдалы ресурстар

Жүктілікті болдырмайтын құралдар, жыныстық жолмен берілетін аурулар туралы және тағы да басқа жауаптарды Қазақстан жыныстық және репродуктивті денсаулық қауымдастығының сайтынан табуға болады: kmpakaz.org/ru

Сонымен қатар осы сайттан секс туралы негізгі сұрақтар мен жауаптар берілген «Сұрауға ұяласың ба? Оқы» атты брошюраны жүктеп алуыңа болады: clck.ru/Fj4Gm

Uyatemes.kz — жасөспірімдер мен олардың ата-аналарына арналған сайт, мамандар онлайн режимде кеңес бере алады.

Жастар денсаулығы орталығы

Сен әрқашан жастар денсаулығы орталығына (ЖДО) хабарласа аласың. Бұл жерде сен құпия түрде медициналық көмекті немесе арнайы мамандар мен психологтардың кеңесін ала аласың.

ЖДО-ға 10 мен 24 жас аралығындағы кез келген адам хабарласа алады. Бұл жерде ауруды анықтап, жыныс жолдарымен берілетін жұқпаны емдеп, жүктіліктің алдын алатын әдісті таңдап, қалаусыз жүктіліктің алдын алу немесе,

керісінше, жүктілік кезеңін қадағалау бойынша көмек береді.

Егер сенде түсініксіз ауру белгілері пайда болса, өтпелі кезеңге байланысты физиологиялық немесе психологиялық проблемалар болса, жыныстық қатынас басталса, абортқа, қиын жағдайға немесе жәбірленудің кез келген түріне тап болсаң, ЖДО-ға хабарлас. Бұл жерде сені түсініп, қолдау мен көмек көрсететінін біл.

*Алматыдағы жастар денсаулығы орталығы Қалалық адам репродукциясы орталығындағы стационарда орналасқан:
Төреқұлов к-сі, 73,
тел. 8 (727) 279 65 55*

 [@dlya_molodezhi](https://www.instagram.com/dlya_molodezhi)
[#МЦЗтебеноможет](https://www.instagram.com/dlya_molodezhi)