

Как вырастить
настоящего
мужчину

Валерия
ФАДЕЕВА

Повышаем
самооценку
и уверенность

Все переходные
периоды



КАК ГОВОРИТЬ С СЫНОМ

САМЫЕ СЛОЖНЫЕ ВОПРОСЫ

САМЫЕ ВАЖНЫЕ ОТВЕТЫ

Валерия Вячеславовна Фадеева
Как говорить с сыном.
Самые сложные вопросы.
Самые важные ответы
Серия «Самые важные книги мамы»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6698720

Фадеева, Валерия Как говорить с сыном : самые сложные вопросы;

самые важные ответы : АСТ; Москва; 2014

ISBN 978-5-17-083424-2

Аннотация

Чем большей информацией о том, что с ней происходит, будет владеть ваш подрастающий сын, тем лучше он будет защищен от ошибок и неправильного понимания происходящего, и тем увереннее в себе и счастливее он будет. Из этой книги вы узнаете, что такое половое созревание и как оно проходит, как ваш сын будет расти, и как его фигура будет становиться мужской, что делать, чтобы красиво двигаться и иметь правильную осанку, как мальчику-подростку правильно питаться, как быть, если ваш сын считает себя «дохликом» или «толстяком», почему голос «ломается», зачем под мышками и на подбородке появляются волосы, и что с ними делать – и многое-многое другое.

Содержание

От автора	4
Фантастические изменения во внешности	8
Почему меня стали называть подростком?	8
Что называют половым созреванием?	11
Что будет происходить со мной во время полового созревания?	13
Не рано ли (поздно) я «начинаю созревать»?	16
Как происходит половое созревание у девочек?	18
Как я буду расти?	25
Есть ли упражнения для того, чтобы ускорить мой рост?	28
Я – неуклюжий. Можно ли это исправить?	30
Конец ознакомительного фрагмента.	31

Фадеева Валерия

Как говорить с сыном.

Самые сложные вопросы.

Самые важные ответы

От автора

Здравствуйтесь, дорогие родители!

Ваш сын растет, его тело и характер меняются, и день за днем, год за годом у него возникает все больше и больше вопросов, на которые он хочет получить от вас честный ответ. Среди них есть и такие, которые заставляют вас смущаться, теряться или попросту ставят в тупик.

Подростковый возраст – непростое время, граница между детством и взрослой жизнью. Начиная с 12 лет (может, немного раньше или немного позже), для вашего сына настанет время чудесных превращений – из мальчика в мужчину. Все его тело будет меняться: другими станут его голос, кожа, запах. Он станет сильным и ловким. Возможно, через несколько лет, когда он посмотрит на свою фотографию, где ему семь или восемь лет, а потом на ту, где ему девятнадцать-двадцать, он, скорее всего, не узнает себя.

Сейчас же это волшебное преобразование только начинается. Одни перемены вызовут у вашего сына радость и восторг, другие – недоумение, беспокойство и даже злость. Будьте к этому готовы. Все это нормально. Все мальчики через это проходят.

Поэтому так важно, чтобы ваш сын доверял вам и был уверен в том, что вы всегда его поддержите и расскажете обо всем, что он желает узнать.

Чем большей информацией о том, что с ним происходит, он будет владеть, тем лучше он будет защищен от ошибок и неправильного понимания происходящего и тем увереннее в себе и счастливее он будет. Ведь, как известно, тот, кто предупрежден, тот вооружен.

Из этой книги вы узнаете, что такое половое созревание и как оно проходит, как ваш сын будет расти и как его фигура будет становиться мужской, что делать, чтобы красиво двигаться и иметь правильную осанку, как мальчику-подростку правильно питаться, как быть, если ваш сын считает себя «дохликом» или «толстяком», почему голос «ломается», зачем под мышками и на подбородке появляются волосы и что с ними делать...

В главе «Твоя привлекательность и здоровье» вы найдете информацию о том, что такое мужская красота, как полюбить свое тело и стать привлекательным, что такое гигиена (в том числе и интимная), как бороться с неприятным запахом пота, как ухаживать за кожей, руками, волосами, стоит

ли делать пирсинг и татуировки, как выбрать одежду, обувь и нижнее белье, как заботиться о своем мужском здоровье, какие мужские врачи существуют и когда к ним необходимо обращаться, о заболеваниях, передающихся половым путем.

И наконец, глава «Секреты больших мальчиков»! В ней – пожалуй, самые «животрепещущие» вопросы, которые могут волновать вашего сына. Вот некоторые из них: как устроены мои половые органы, что такое ночные поллюции, не вредно ли заниматься любовью с самим собой, как понять, что я влюбился, чем отличается любовь от влюбленности, что такое интимные отношения, почему целоваться полезно, что такое «тинейджерский секс», есть ли законы о том, когда можно заниматься любовью, что такое контрацептивы, как узнать, беременна ли моя девушка.

Помимо этого я добавила полезные сведения о девочках-подростках для того, чтобы ваш сын мог их лучше понимать и успешно с ними общаться.

Так что в книге вы найдете ответы на многие такие самые важные вопросы, которые может задать вам ваш взрослеющий сын.

Вы можете и сами начать разговор с ним на любую из данных тем тогда, когда посчитаете это нужным.

Желаю вам и вашему сыну взаимопонимания, радости и потрясающих успехов! Будьте счастливы!

Буду рада общению с вами.

Мой сайт: www.valerie-fadeeva.com

Валерия Фадеева

Фантастические изменения во внешности

Почему меня стали называть подростком?

Это интересно!

Я хочу рассказать тебе об одном древнем обычае, который в наши дни сохранился только в нескольких местах – у индейцев Северной Америки, у буименов Африки и у племен Океании (и может быть, где-нибудь еще). Это называлось инициацией, или посвящением.

Как только мальчики племени достигали определенного возраста, их уводили в лес. Там они жили в хижине и под руководством опытного наставника обучались искусству владения оружием для ведения охоты и защиты племени, постигали старинные традиции, перенимали знания о происхождении мира и человека. Замечательная идея, правда? Но обряд на этом не заканчивался. Подростки должны были пережить посвятельную смерть, чтобы потом вновь «родиться», но уже в новом качестве. Речь идет о жестоких ритуальных пытках, при которых мальчиков сильно избивали, делали им обрезание,

вырывали зубы, отрубали пальцы, заставляли голодать и закапывали в землю...

Все эти мучения символизировали смерть и воскрешение. После проведения обряда мальчикам давали новые имена, и лишь тогда наставала самая приятная часть инициации – праздник. На нем племя приветствовало своих новых членов и обращалось с ними уже как со взрослыми мужчинами.

Возраст, в котором ты сейчас находишься, называют по-разному: подростковый, переходный, трудный, отроческий. Давай разберемся, почему. Из самого слова понятно, что подросток – «подростающий человек».

В словаре Даля подросток определяется как «дитя на подросте», около 14–15 лет. Древнерусское слово «отрок» обозначало и дитя, и подростка, и юношу. Слово «отрок» происходит от слов «от» и «реку», то есть буквально «не имеющий права говорить». Отсюда и название возраста – отроческий.

Наверное, ты и сам чувствуешь, что уже не ребенок, но еще и не взрослый. С каждым днем ты становишься старше: меняется твой облик, интересы, можно даже сказать, что ты совершаешь своеобразный переход из одного состояния в другое. Поэтому это время и называли переходным возрастом.

Трудным же этот жизненный период считают из-за изменений, которые происходят с мальчиками в подростковый период. Некоторые из них, раньше бывшие спокойными и доброжелательными, вдруг становятся вспыльчивыми и агрессивными. Они постоянно со всеми спорят и всем недо-

вольны.

Но все может быть и по-другому, так как все люди разные. Одни сильно меняются во время перехода от детства к юности, а другие – нет. У одних время проходит спокойно, а у других – не слишком гладко.

Все мальчики переживают переходный возраст в разное время. Именно поэтому невозможно точно сказать, когда он начинается и когда заканчивается.

Педагоги разделяют переходный период на подростковый (10–15–16 лет) и юношеский (15–16–18 лет). Врачи называют подростковый и юношеский периоды словом «пубертат» (от латинского *pubis* – «лобок»), т. е. период полового созревания, так как в это время на лобке появляются волосы. Эти изменения у девочек и мальчиков проходят немного в разное время: у девочек с 9–10 до 18 лет, у мальчиков с 11–12 до 19 лет.

Что называют половым созреванием?

Это важно!

В подростковом возрасте происходит половое созревание. Так называют изменения в организме человека, в результате которых он может продолжать род.

Это интересно!

В Америке подростков – юношей и девушек в возрасте от 13 до 19 лет называют «тинейджерами» (англ. teen – общий постфикс английских числительных от 13 до 19, age – «возраст»). Всемирная организация здравоохранения, или ВОЗ (запомни это слово, ты его еще не раз встретишь), подростками считает людей в возрасте от 10 до 20 лет.

Подготовка к возможности продолжить род затрагивает не только половую систему: перестраиваются все органы и системы организма: дыхательная, сердечно-сосудистая, пищеварительная, нервная и эндокринная. И поэтому они начинают работать по-другому. Превращение мальчика во взрослого мужчину занимает несколько лет. Уже через год-два после начала полового созревания (в 14–16 лет) мальчик физически созревает настолько, что может иметь своих собственных детей! Но это только физически. Вряд ли его

можно считать взрослым человеком. Зрелым мужчина становится тогда, когда он способен не только зачать ребенка, но и создать все необходимые условия для его воспитания. Поэтому не стоит спешить становиться отцом и мужем.

ЭТО ЗАКОН!

Семейный кодекс Российской Федерации. Статья 13:

1. Брачный возраст устанавливается в восемнадцать лет.

2. При наличии уважительных причин органы местного самоуправления по месту жительства лиц, желающих вступить в брак, вправе по просьбе данных лиц разрешить вступить в брак лицам, достигшим возраста шестнадцати лет (*в ред. Федерального закона от 15.11.1997 № 140-ФЗ*).

Порядок и условия, при наличии которых вступление в брак в виде исключения с учетом особых обстоятельств может быть разрешено до достижения шестнадцати лет, могут быть установлены законами субъектов Российской Федерации.

Что будет происходить со мной во время полового созревания?

Прежде всего, при половом созревании ты начнешь стремительно расти. А это значит, что процесс пошел! Сначала увеличиваются голова, стопы и ладони. Они первыми становятся такими же, как у взрослого мужчины. Потом вытягиваются руки и ноги. А вот туловище растет в последнюю очередь. Из-за этого мальчики-подростки выглядят немного странно. У них короткое туловище, слишком длинные руки и ноги, а ладони и ступни огромные.

Примерно в 11–12 лет ты заметишь, что твоя мошонка увеличилась. Эти изменения происходят из-за роста яичек. Потом, приблизительно через год, ты можешь обнаружить, что твои молочные железы опухли. Не волнуйся, все в порядке: так «работают» «женские» гормоны – эстрогены (они присутствуют как в женском, так и в мужском организме). В это же время твой пенис начнет заметно увеличиваться в длину, кожа на нем станет темнее. А еще тебе предстоит пережить ломку голоса. Не очень-то приятно. Только представь себе: сначала ты говоришь нормальным голосом и вдруг начинаешь пищать тоненьким голоском, а спустя всего несколько минут переходишь на бас. Но это не навсегда. Скорее всего, твой голос установится к 17 годам.

В это время внутри тебя также будут происходить новые загадочные изменения. К 15 годам начнут вырабатываться мужские половые клетки – сперматозоиды. И с этих пор они будут созревать постоянно на протяжении всей твоей жизни. Предстательная железа и семенные пузырьки будут наполняться жидким секретом. Из-за этого возникнет сексуальное напряжение, которое потребует разрядки. И она наступит... первый раз во сне. Произойдет выброс семени (эякуляция), и вместе с ней наступит оргазм. Такие непроизвольные (те, которые случаются независимо от твоего желания) ночные эякуляции называются поллюциями. При этом тебе будут сниться эротические сны. В них ты можешь видеть какую-нибудь актрису или поп-звезду, свою школьную учительницу или одноклассницу. Первые поллюции обычно случаются примерно через 1 год после начала роста половых органов.

В 12–13 лет на твоём лобке начнут появляться курчавые волосы. Потом ты заметишь волосы в подмышках. Твоя кожа станет жирнее и начнет пахнуть «по-мужски», ведь сальные железы будут работать активнее. Вскоре появятся прыщики и первая «растительность» над верхней губой и подбородком, около ушей, вокруг сосков и даже... около заднего прохода. Оволосение лобка произойдет не за один день. Волос будет становиться все больше и больше, пока они не покроют собой весь лобок. К 15–16 годам они будут расти в форме ромба, а к 17–18 годам перейдут на внутреннюю часть бедер.

Некоторые юноши очень волосатые, а у других волос на всех этих местах немного или их нет вообще. Иногда все эти признаки полового созревания появляются у мальчиков в другом порядке. Например, волосы в интимных местах начинают расти раньше, чем увеличиваются яички и половой член.

К 15–16 годам тебе иногда будет очень сильно хотеться избавиться от сексуального напряжения. И ты можешь начать мастурбировать. Мы поговорим об этом позже. А сейчас скажу только, что это нормально.

Так уж устроено, что половое созревание у мальчиков начинается и заканчивается позже, чем у девочек, примерно на два года. У большинства мальчиков оно начинается в 13 лет. Но оно также может начаться уже в 11 лет или даже раньше, а может задержаться и до 15 лет, а у очень немногих мальчиков и дольше.

Не рано ли (поздно) я «начинаю созревать»?

Это важно!

Если тебя тревожит твое замедленное (ускоренное) развитие, посети врача-эндокринолога. Он может посоветовать средства, которые способны ускорить половое созревание.

Случается, что половое созревание «стартует» до 10 лет. Об этом говорит ускорение роста: мальчик 8–9 лет вместо 4–6 см вырастает за год больше чем на 7 см. Такое половое созревание считается слишком ранним. Большинство мальчиков, с которыми это случается, здоровы. Скорее всего, у их отца, деда или прадеда половое созревание началось также рано. Но на всякий случай лучше показаться врачу-эндокринологу.

Если ты единственный в классе, с которым уже начали происходить изменения, связанные со взрослением, то будь готов к насмешкам одноклассников над твоими неловкими движениями, огромным ростом или торчащим кадыком. А возможно, все будет по-другому. И вместо насмешек твои одноклассники будут тебя уважать и восхищаться тобой. Да и девочки наверняка начнут обращать на тебя внимание и обожать. Так можно и нос задрать. Но ведь с тобой такого не

случится, я надеюсь?

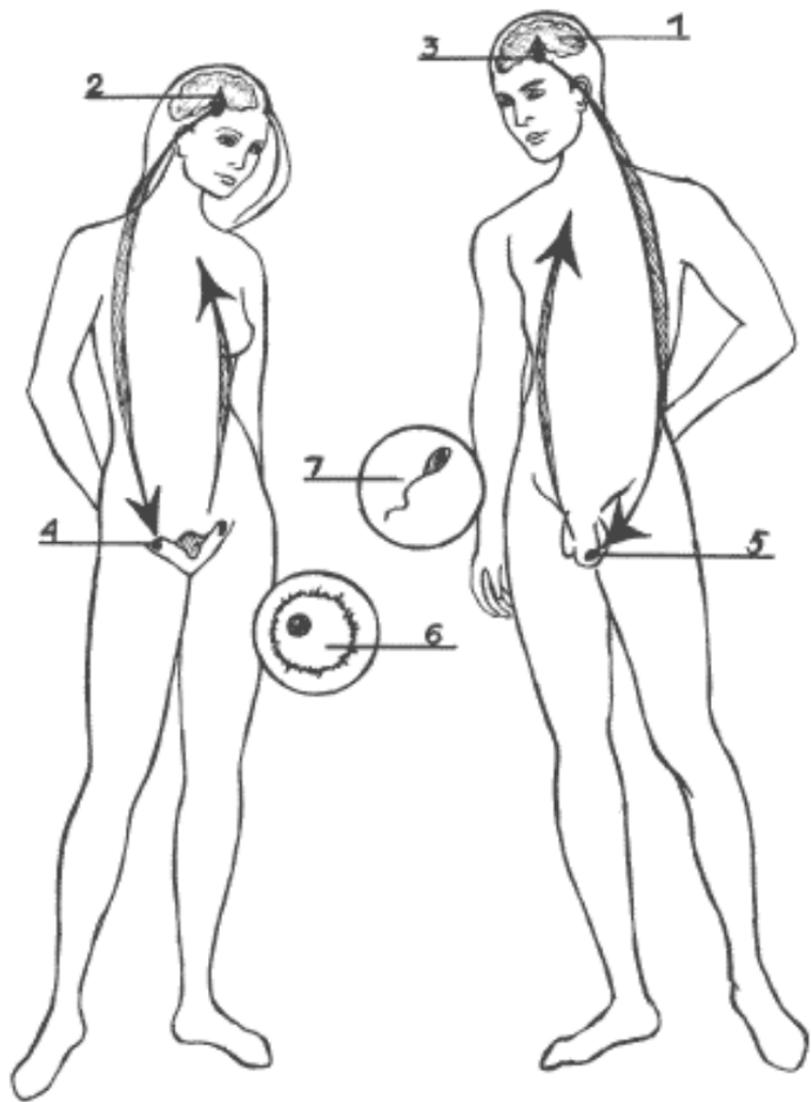
Кстати, я хочу попросить тебя – постарайся не обижать своих ровесников, которые еще не выросли.

Случается, что половое созревание задерживается. Мальчику уже 15 лет, но его яички и не думают увеличиваться, и растет он что-то уж слишком медленно... Скорее всего, это объясняется наследственностью, и пусть не так быстро, как этого бы хотелось, но половое созревание начнется и мальчик станет юношей. Причин для беспокойства быть не должно. Но все же...

Что еще можно сделать? Есть пищу, в которой много цинка: сыр, мясо, грибы, яйца, коричневый рис, рыбу, молоко, семена тыквы, семечки, чечевицу. Дело в том, что если его будет недостаточно в подрастающем организме, то можно «получить» плохо развитую предстательную железу и недоразвитые яички.

И еще... все дети, рано или поздно, становятся взрослыми. В том числе и те, которые начинают созревать позднее. Просто нужно потерпеть год или два. К тому же многие из тех, кто «стартует» поздно, через некоторое время обгоняют своих ровесников.

Как происходит половое созревание у девочек?



За дело взялись гормоны

1 – мозг; 2 – гипоталамус; 3 – гипофиз; 4 – яичники; 5 –

яички; 6 – яйцеклетка; 7 – сперматозоид.

Сначала, в 9–12 лет у девочек начинает расти грудь. Одновременно с этим появляются волосы на лобке. Правда, бывает, что половое созревание начинается со «скачка» роста. За год девочка вырастает на 10–12 см! Частенько в одиннадцать-двенадцать лет девочки обгоняют по росту и весу своих ровесников-мальчиков. А все потому, что взрослеть они начинают раньше их.

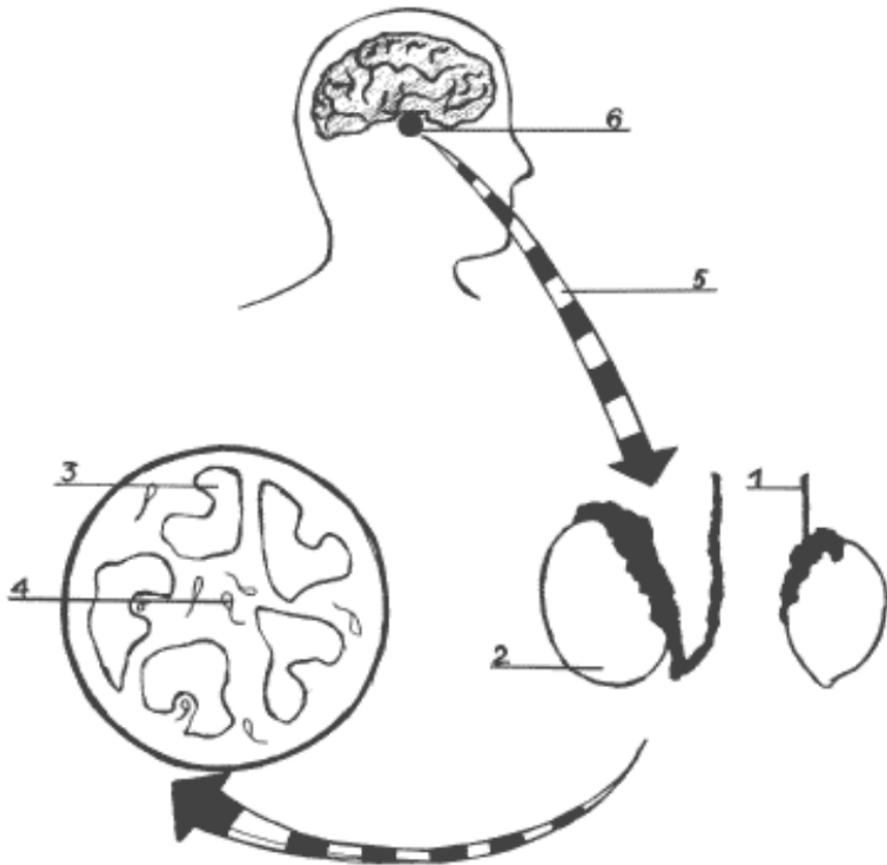
У некоторых девочек волосы на лобке вырастают раньше, чем начинает развиваться грудь. Потом появляются волосы под мышками и на ногах. Волосы на голове становятся жирнее, и в них может появиться перхоть. На лице откуда-то берутся прыщи. Пота выделяется больше, чем раньше. Фигура меняется и все больше и больше становится похожей на тело взрослой женщины: узкие плечи, тонкая талия и широкие бедра.

Года через два после того, как начала расти грудь, у девочек появляются менструации (или месячные). Каждые 21–35 дней (у всех по-разному) из влагалища выделяется кровь (это продолжается 3–5 дней). Таким образом, тело избавляется от ненужной крови, которая пригодилась бы для питания ребенка, если бы женщина забеременела.

Регулярный менструальный цикл устанавливается не сразу, а примерно в течение 1–1,5 года после начала первой менструации. Как только это случится, организм девочки будет

вполне готов для беременности. Конечно, становиться мамой в этом возрасте (13–15 лет) слишком рано. Просто природа заранее готовит организм девочки. И к тому времени, когда она станет взрослой девушкой, она уже будет готова стать матерью.

А еще... у девочек пробуждается сексуальность. Это значит, что они начинают видеть эротические сны, испытывать оргазм во время занятий спортом, при мастурбации (что это такое, ты узнаешь, читая книгу дальше). У них появляется желание читать романы и смотреть эротические фильмы. И они влюбляются... в кого? Конечно же в мальчиков!



Созревание сперматозоида

1 – семенной канал; 2 – яички; 3 – развивающийся сперматозоид; 4 – зрелый сперматозоид; 5 – ЛГ, ФСГ; 6 – гипофиз.

Однажды настает такой день, когда мозг подает сигнал к началу полового развития. В одной из его частей (гипоталамусе) вырабатывается большое количество особых хими-

ческих веществ (гормонов), которые затем перемещаются в другую часть мозга – гипофиз. Под влиянием этих гормонов гипофиз выделяет два очень важных гормона – ФСГ (фолликулостимулирующий гормон) и ЛГ (лютеинизирующий гормон). Благодаря этим гормонам в женских яичниках образуются яйцеклетки, а в мужских яичках – сперма. Созревая, яичники и яички начинают вырабатывать половые гормоны. Мужские половые гормоны (андрогены) вырабатываются у мужчин в яичках, а у женщин – в яичниках (да-да, мужские гормоны есть и у женщин). Помимо них у женщин еще есть эстроген и прогестерон.

У мальчиков основной гормон полового созревания – андроген тестостерон. Кровоток переносит его в органы и ткани. Так начинается половое созревание. Именно тестостерон делает из мальчика мужчину. Благодаря тестостерону у тебя формируется мужское тело: начинают расти волосы на лице, под мышками, на груди и в паху, увеличиваются мускулы, половой член и яички, грубеет голос, появляется особенный, «мужской» запах, ты начинаешь интересоваться сексом, видеть эротические сны, становишься агрессивным...

Примерно к двадцати годам тестостерон «успокаивается». Хотя... уровень тестостерона в крови может ненадолго повышаться. Это случается, когда мужчине необходимо действовать решительно. Например, когда он или его любимая женщина или ребенок в опасности, когда он злится или соревнуется. Еще тестостерон резко взлетает вверх после по-

беды. Но после того как половое созревание закончится, этот такой важный гормон больше никогда не будет значительно увеличиваться только ради того, чтобы создать здоровое сильное взрослое мужское тело.

Как я буду расти?

ЭТО ВАЖНО!

Измерять рост лучше в первой половине дня, так как к вечеру он уменьшается на 1–2 см. Для измерения роста существует специальный прибор – ростомер. Он есть в детской поликлинике. Для того чтобы узнать свой рост, встань на площадку ростомера спиной к вертикальной стойке, выпрямись, прикоснись к стойке затылком, прижмись к ней местом между лопатками, ягодицами и пятками и приложи к голове скользящую горизонтальную планку. Но измерять рост можно и дома. Вместо ростомера прижмись к стене или дверному косяку, а вместо скользящей планки используй линейку. Сделай отметку карандашом. Теперь отойди в сторону и измерь свой рост, приложив к стене или косяку сантиметровую ленту.

Теперь девчонки больше не смогут смотреть на тебя свысока. Ты догонишь и перегонишь их. Ведь за год ты вытянешься на 10–15 см, а возможно, и на 20–25! Произойдет это примерно в 13–14 лет. Но бывает, что ускоренный рост может начаться и после 15 лет. Потом твой рост будет постепенно замедляться и остановится в 19–20 лет. Правда, случается, что некоторые мальчики к двадцати одному году могут подрасти еще на несколько сантиметров. Но после два-

дцати одного года рост не меняется. Девочки же усиленно росли два года назад, а теперь до 18 лет они будут прибавлять всего-то по 1–2 см в год.

Отлично, если ты доволен своим ростом. Но если ты переживаешь по поводу того, что ты ниже своих ровесников, то с этим нужно что-то делать. Прежде всего попробуем понять, почему так происходит. Во-первых, у каждого мальчика-подростка свой темп развития. Возможно, ты придешь в школу после летних каникул – и... оп! Тебя будет трудно узнать. Так сильно ты вырастешь!

Во-вторых, важно, какого роста твои родители. Если они – высокие, то скорее всего и ты не останешься навсегда малышом. Но, правда, в том случае, если ты не будешь с раннего возраста курить и увлекаться алкоголем, так как эти вредные привычки могут навсегда поставить крест на твоей мечте стать крепким и высоким. Еще одной причиной, которая тормозит твой рост, могут быть какие-либо болезни. Твой рост увеличится, как только ты вылечишься.

Но как бы там ни было, для того чтобы твой организм нормально развивался и рос, важно заботиться о чистоте своего тела, не иметь вредных привычек, много двигаться, заниматься гимнастикой и спортом. Но при этом учти, что не стоит слишком изнурять себя тренировками. Дело в том, что чрезмерные нагрузки также могут затормозить твой рост.

Если ты хочешь хорошо расти, то старайся правильно питаться (см. раздел о питании). Еще важно получать достаточ-

но йода (лучше – из йодсодержащих витаминов). Для мальчиков-подростков суточная норма составляет 150 г. Дело в том, что йод сейчас необходим щитовидной железе. А она-то как раз и отвечает за то, чтобы ты вовремя превратился в мужественного юношу.

Если хочешь ускорить свой рост, занимайся баскетболом, волейболом и плаванием. Помогут также специальные упражнения.

Есть ли упражнения для того, чтобы ускорить мой рост?

Да, конечно есть. Для начала нужно размяться: пару минут уделить ходьбе, потом сделать 5–7 круговых вращательных движений руками, наклониться несколько раз вперед, вбок, прогнуться назад, поставить руки на талию и несколько раз повернуть туловище направо – налево. Достигнутые результаты нужно закрепить пятиминутной пробежкой.

Комплекс упражнений для роста

Упражнение № 1 Прочерти высоко на стене линию. Потом встань к стене лицом, приподнимись на носках и потянись кверху, стараясь дотянуться до этой линии.

Упражнение № 2 Вися на турнике, сначала попробуй поворачивать туловище вправо-влево, затем раскачивай ноги, как маятник. Подтянись, потом опустишься, несколько минут повиси на турнике.

Упражнение № 3 Заметь какой-нибудь высоко висящий предмет или сам прикрепи его к чему-нибудь. Подпрыгивай и старайся достать этот предмет.

Упражнение № 4 Ляг на спину, вытяни ноги, руки расставь в стороны. Поднимай то одну, то другую ногу по очереди, так чтобы между полом и ногой образовался

прямой угол.

№ п/п Описание упражнения

Упражнение № 5 В положении лежа на животе вытяни ноги, а руки сцепи за спиной в «замок». А теперь прогнись.

Упражнение № 6 Ляг на живот, вытяни ноги, руки вытяни вдоль тела. Сомкни ноги и поднимай их вверх.

Примечания

1. Для выполнения этого упражнения можно использовать гимнастический турник.
2. При выполнении упражнения следует расслабить мышцы.
3. Выполняя упражнение, отталкивайся от пола или земли сначала левой, потом правой, а потом обеими ногами.
4. Для выполнения этого упражнения можно использовать гимнастический турник.
5. Прогнувшись, следует приподнять голову и плечи и отвести их назад, а руки, сцепленные в замок, – вверх.
6. Тренируясь, нужно разумно увеличивать нагрузку.

Я – неуклюжий. Можно ли это исправить?

Наверняка ты заметил, что, взрослея, вдруг стал неловким: то постоянно задеваешь предметы, то натыкаешься на других людей. Это нормальное явление, и оно скоро пройдет. Все дело в том, что твои кости растут не одновременно. Да-да. Приведу пример: кости ладоней начинают увеличиваться примерно на четыре месяца раньше, чем кости предплечий. Из-за этого они кажутся такими огромными, до тех пор пока не подрастут другие кости рук.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.