

Життя Лікарні

№ 5

Грудень, 2008

ГАЗЕТА КІРОВОГРАДСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ
ПСИХІАТРИЧНОЇ ЛІКАРНІ



БАЖАЮ, ЩОБ ЖИЛИ В ЛЮБОВІ!

Шановні співробітники та пацієнти нашого медичного закладу!



З тяжкою ношею нерозв'язаних проблем закінчує свою ходу 2008 рік, який був насичений подіями як позитивного, так і негативного характеру. Але, незважаючи на це, людина завжди очікує чогось кращого, приємнішого, світлішого, глибоко і незламно вірить, що відійдуть усі негаразди та непорозуміння у минуле.

Нехай Новий 2009 рік, що з великим нетерпінням проситься до нас на поріг, принесе окрилення і здійснення барвистих та заповітних мрій кожного.

А найголовніше, щоб у кожній родині, перш за все, панували здоров'я, щастя, благополуччя, взаєморозуміння, достаток та піднесена радість!

З Новим роком та Різдвам Христовим

Сяйнолицим я вітаю всіх.

І бажаю, щоб жили в любові,

А в родинях оселився сміх.

Щоб раділи діти і дорослі

Успіхам крилатим у житті.

Новий рік хай радощі приносить,

Й сповняться надії золоті!



З глибокою повагою **О. ТАРАСЕНКО**,
головний лікар облпсихлікарні.

Любити себе – це означає, насамперед, поважати свою особистість

Минув рік. Ми всі в очікуванні свята з надіями на нове, краще майбутнє. Але коли це майбутнє настає, ми знову відчуваємо безвихідь від нереалізованих планів, мрій і знову чекаємо на диво, звинувачуючи у своїх невдачах все і всіх, не розуміючи, що головна перепона у здійсненні наших бажань у нас самих. Цією перепорою є нелюбов до себе, що породжує злість, почуття провини, різні хвороби й страх. Це сплетіння можна подовжити до нескінченності, але чи потрібно це нам?

Все, що відбувається в нашому з вами житті – відображення наших особистих з вами думок, а наше світосприйняття притягує тих людей, які ставляться до нас не найкращим чином. Ми повинні зробити для себе вибір, звільнити самих себе від минулого й простити всіх без винятку, особливо самих себе. Як однак нерозумно картати себе в даний момент тільки за те, що хтось нас колись образив. І це прощення починається з любові до себе. Коли ми любимо та поважаємо й одобрюємо свої вчинки, покращується здоров'я і самопочуття, стосунки з іншими процвітають, і ми починаємо виражати свою особистість у творчому ключі. Таким

чином ми створюємо окрему організацію розуму, яка притягує все тільки хороше.

Любовь до себе проявляється в турботі про себе. Просипаючись уранці, скажіть собі, що ви найкращий і гідні найкращого. Складіть список своїх переваг та позитивних рис характеру і щодня перечитуйте його перед сном. Полюбіть себе, але ця любов не повинна мати нічого спільного з самозакоханістю, просто сам факт життя повинен приносити нам радість. Повірте – радіти життю краще, ніж скаржитися на нього. Потрібно бути оптимістом, тоді й люди до нас потягнуться, й хвороби відійдуть.

Навчитися любити себе нам можуть допомогти медитація, аутотренінг, різні види афірмацій. Спробуймо поважати свою особистість, дозволимо змінам увійти в наше життя. Потрібно шукати можливості, а не перешкоди, зробити перший крок і не зупинитися більше. Тоді наше життя обов'язково стане кращим і наповниться яскравими барвами.

О.В. МАМУНЯ,
медична сестра відділення №8.

Як зустрічати Новий 2009 рік – рік Бика

Новий рік – мабуть, найулюбленіше свято серед населення нашої країни від малечі до дорослих. Ми всі з нетерпінням його чекаємо, покладаючи на нього надії, які чомусь не збулися в минулому році. Готуватися до урочистого бою курантів ми починаємо мало не з вересня. Розмірковуємо так: для гарного свята необхідно побільше смачних страв, відповідного настрою, веселих друзів, красивого вбрання та запальної музики.

За східним календарем рік Земляного Бика вважається роком спокою, працелюбності, життєвої мудрості, консерватизму та повернення до природних ритмів, тому у вираші будуть ті, хто сумлінно працює, шанує домашнє вогнище, батьків та піклується про своє здоров'я.

І щоб увесь наступний рік вас супроводжувала вдача та обходили біди, дотримуйтеся деяких порад: у новорічну ніч ніякого вишуканого та нового вбрання готувати не потрібно – все нове (як і сам Новий рік!) Бика дратує, тому нехай воно буде добре забути старим. Класичний костюм чи сукня жовтого або коричневого кольору, головне з натуральних тканин, у яких вас уже бачили близькі та рідні – ідеальний варіант для зустрічі свята, особливо якщо це вбрання пов'язане з приємними спогадами. Табу в цю ніч накладається на все червоне. Надягайте мінімум прикрас – золото Бика дратує, на відміну від срібла, до якого він ставиться доволі терпляче.

Якщо ж ви зазвичай наряджаєте штучну ялинку, то на цей раз купіть справжню, що пахне лісом та хвосою – бик це оцінить, адже він полюбає все натуральне.

А що ж подарувати близьким та рідним? Головне – нічого гострого, ріжучого, колючого, що нагадує зброю матадора. Бик не перебірливий, але не западає на яскраві дрібнички, ефектні сувеніри та розкішні речі. Він цінує практичні подарунки. Бик піклується про своє здоров'я, тому, звісно, не підходять подарунки, пов'язані зі шкідливими звичками: запальнички, трубки, фляги. Годинник у подарунок також не підійде, адже бик потішати не вміє.

Що приготувати? Частування хай буде різноманітним, щоб дім протягом усього року був повною чашею. Стіл поставте посеред кімнати і прикрасьте свічками: жовтими, золотими чи срібними. Рік Бика слід зустрічати його улюбленою їжею – Бик їсть сіно, соковиту траву... Отже на святковому столі повинно бути якнайбільше зелені. Також подайте гостям страви з риби і овочів, фрукти, побалуйте їх домашньою випічкою. Стосовно яловичини думки розходяться. Не відмовляйтеся від м'яса, але краще все ж обирати свинину. Символ року навряд чи прийде в захват, якщо ви будете зустрічати 2009 рік із наїдками із йому подібних.

Та не забувайте про повір'я, які передаються із покоління в покоління: "У кого в Новий Рік буде пусто у кишенях, той весь рік проведе в нужді" (тому на всяк випадок покладіть до кишені велику грошову купюру) та не сваріться напередодні Нового року – сварка обов'язково перейде в наступний рік! І оскільки як Земляний Бик опікується домашнім вогнищем, краще Новий рік зустрічати в колі рідних, близьких та щирих друзів.

Бажаємо вам веселого Нового року та приємних подарунків!!!

Працівники відділення №17.

Хочеш бути здоровим – рухайся

Людство впродовж свого існування постійно шукало шляхів зміцнення здоров'я і продовження активного життя. Ці пошуки продовжуються і нині. Адже з давніх часів добре відомий універсальний і абсолютно надійний спосіб зміцнення здоров'я і збільшення довголіття – фізична культура, спосіб, що вимагає не дорогих ліків, а тільки волі, деяких зусиль над собою.

Фізичні вправи роблять позитивний вплив на дихальний апарат (легені, бронхи, дихальні м'язи) й інші органи і системи нашого організму. Систематичне м'язове навантаження покращує загальне перебудову нервової системи на всіх її рівнях. І, що особливо для нас важливо, покращує функціональний стан психіки. При фізичному навантаженні виробляються ендорфіни внутрішні "антидепресанти". Тому в нашому відділенні було вирішено додати до комплексу лікування ще й заняття лікувальною фізкультурою.

Починати було нелегко, оскільки хворі, які страждають на депресію (а таких більшість у нашому відділенні) унаслідок своєї хвороби пасивні, їм дуже важко подолати інерцію.

Але в кожній справі є активісти й ентузіасти. Побачивши, як інші охоче виконують вправи під музику, поступово до занять під-

ключилася й основна маса пацієнток. Заняття завжди супроводжуються посмішками, сміхом, жартами. Така атмосфера також робить свій позитивний вплив на хід одужання. Навпевно, головна привабливість цих занять полягає в музичному супроводі. Звичайно, це не аеробіка в загальноприйнятому розумінні, але в комплексі вправ є і танцювальні елементи. Безумовно, під музику цікаво займатися вправами. Музика задає ритм, допомагає подолати втому, створює особливий, радісний настрій.

Заняття ми проводимо в приміщенні, де є акваріум, мініатюрний водопад, багато кімнатних рослин. Після завершення занять, які можна віднести і до фітнесу, і до аеробіки, і до ЛФК, починається інша "Терапія" – караоке. Охочі можуть виздоровлювати в співі, останні охоче слухають. Хтось розглядає плаваючих в акваріумі рибок, хтось в'яже. Ніхто не поспішає повертатися в палати. Дивля-



чись на наших пацієнток, згадуєш мудрий вислів: "Фізичні вправи можуть замінити безліч ліків, але жодні ліки не замінять фізичні вправи".

Колектив жіночого афектологічного відділення №6 вітає всіх читачів газети "Життя лікарні" з Новорічними та Різдвяними святами. Бажаємо колегам творчого натхнення та успіхів, а нашим пацієнтам скорішого та повного одужання!

Тетяна БОБРЕНІЧЕНКО,
санітарка відділення №6.

ПОКЛИК ДУШ

"Твори добро" – ось основний девіз нашої медичної сестри Людмили Андріївни Потапенко. Наша колега прийшла працювати у відділення №15 з дня його відкриття – 6 червня 1982 року. Більше чверті століття вона віддала психіатричній лікарні.

За поклик душі – це людина з великої літери. Вона чуйна, добра, гарний фахівець своєї справи, людина, яка ладна прийти на допомогу всім, хто її потребує.

За щире серце, відповідальність Людмилу Андріївну поважали не тільки колеги, але й хворі відділення. Своєю посмішкою Людмила Андріївна зігрівала душі хворих.

Нині шановна наша колега пішла на заслужений відпочинок.

З нагоди наближення свят наш колектив вітає Людмилу Андріївну з Новим Роком та Різдвом Христовим. Бажаємо щастя, здоров'я, довголіття та поваги від рідних.

Колектив відділення №15.

Зимові візерунки

Дід Мороз малює вікна,
Як живі узорі!
Тут і квіти, і сади,
І казкові гори.

Всюди зірочки блискучі
І в'юнкі ліани.
Ніби влітку
розквітають
Білосніжні канни.

А пейзажі як гарні!
Пишні луки й доли,
І таких чарівних птахів
Не знайдеш ніколи.

Ось на озері цвіте
Лілії латаття,
І береза нарядилась
В білосніжне плаття.

Тут фантазії живуть
І чудні тваринки.
Молочко Муркотик н'є
З крижаной кринки.

Кучеряві різні квіти
І смішні розводи.
Стільки тайни й краси
В матінки-природи.

Валентина САЄНКО.

ВІДДІЛЕННЯ, ЯКЕ ЗЦІЛЮЄ ДУШЕВНІ РАНИ

Я була пацієнткою багатьох відділень, і їхні стіни не зцілювали так швидко моїх душевних ран, як у відділенні №2. Колектив цього відділення добре згуртований. Кожен співробітник, немов гвинтик у складному механізмі, який підвладний завідувачій Тетяні Миколаївні Дубчак. Лікування кожного хворого в лікарні носить комплексний характер. Смачне харчування, великі порції, та ще й добавка до них! Хіба в наш час це можливо? Щоб переконатися у позитивній відповіді, пропоную хоча б один день провести в його стінах. А раніше, пригадую, хворі голодували (тричі на день були змушені сьорбати перлову юшку, навіть хліба десь із тиждень не бачили). За останні роки поліпшилось матеріальне забезпечення лікарні. Тож тепер хворі мають змогу безкоштовно забезпечуватись дорогими ліками, заощаджувати свої мізерні пенсії на прожиття. А це заслуга головного лікаря О.І. Тарасенка, а також головних медсестер, зокрема відділення №2, Наталії Миколаївни Шелест. Сама атмосфера у цьому відділенні вирує невимушена: дозволяється користуватись мобільними телефонами, спілкуватися без обмежень.

Чесно кажучи, я сама дивуюсь, звідки у медперсоналу береться стільки доброти, співчуття, а головне – терпіння. Самі розумієте, з якими хворими їм доводиться проводити робочий час. У відділенні чисто, прибрано, охайно, а

це вже заслуга санітарок. Завдяки завідувачій Т.М. Дубчак відділення перетворилось на таку собі маленьку оранжерею. Її ж роль полягала в тому, що вона доклала чимало зусиль, аби організувати колектив так, щоб кожен співробітник приніс хоча б одну якусь хатню рослину зі своєї домівки. Тепер хворі, проходячи по коридору, не вільно зупиняються, озираються. А радість, захоплення, як відомо, зцілює душевні хвороби. Недарма ж кажуть: "Краса врятує світ".

Також не можу не подякувати всім співробітникам облпсихлікарні за їхнє лояльне ставлення до проживання кішок на території безлічі відділень лікарні, бо кішка, вона ж пухнастий друг, теж психотерапевт, а не лише іграшка. Спілкування з нею, хоч і поволі, але сприяє швидкому одужанню.

Наостанок про головніше. Відділення завжди переповнене, а це свідчить про те, що жодних лікарів пацієнти так не люблять, як наших: за їхню доброту, уважність, чуйність, співчуття та індивідуальний підхід.

Ось і сплинув ще один рік. Наближається новий, 2009, і Різдво Христове. Від усього серця хочу вас, любі медики, хворі, поздоровити і побажати здоров'я і щоб всі негаразди залишилися у старому році. А новий хай принесе здійснення всіх ваших найпотемніших мрій.

З повагою і вдячністю ваша
пацієнтка Юлія ХАРЧЕНКО.

Стрес – стан психічної напруги, що виникає в процесі діяльності в найбільш складних і важких умовах. Життя часом стає суворю і безжалісною школою для людини. Труднощі, які виникають на нашому шляху (від дрібної проблеми до трагічної ситуації) викликають у нас емоційні реакції негативного типу, що супроводжуються цілою гамою фізіологічних і психологічних зрушень.

У ході розвитку стресу спостерігають три стадії:

1. Стадія тривоги. Це найперша стадія, яка виникає з появою подразника, що викликає стрес. Наявність такого подразника викликає ряд фізіологічних змін: у людини частіше дихання, трохи підвищується тиск, пульс. Змінюються і психічні функції: підсилюється порушення, вся увага концентрується на подразнику, виявляється підвищений особистісний контроль ситуації.

Усе разом покликано мобілізувати захисні можливості організму і механізми саморегуляції на захист від стресу. Якщо цієї дії досить, то тривога і хвилювання вщухають, стрес закінчується.

2. Стадія опору. Настає у випадку, якщо фактор, що викликає стрес, продовжує діяти. Тоді організм захищається від стресу, витрачаючи "резервний" запас сил, з максимальним навантаженням на всі системи організму.

3. Стадія виснаження. Якщо подразник продовжує діяти, то відбувається зменшення можливостей протистояння стресові, тому що виснажуються резерви людини. Знижується загальна опірність організму. Стрес "захоплює" людину і може призвести до хвороби.

Оскільки в тих самих ситуаціях одні люди бачать погрозу різного ступеня, а інші в цих же умовах не бачать її зовсім, то і стрес і його ступінь у кожного свої.

Стан стресу може бути гострим або набувати хронічного характеру. Раніше вважалося, що провокатором стресу можуть бути тільки екстремальні ситуації. У цьому випадку ми маємо справу з гострим стресом. Зараз особливості існування суспільства, зокрема інформаційне перевантаження, є причиною хронічних форм стресу. У наш час стрес набув характеру епідемії.

Стрес має фізіологічні, психологічні, особистісні і медичні ознаки. Крім того, будь-який стрес обов'язково включає емоційна напруга.

Як боротися "зі стресом"

Навряд чи знайдеться людина, яка не знає, що таке стрес.

На жаль, у житті трапляється багато потрясінь і переживань, здатних на тривалий термін "вбити нас із сидла". Одна щоденна рутина що коштує! Так що ж таке стрес і як з ним боротися?

Першим визначенням стресу дав канадський фізіолог Ганс Сельє. Згідно з його визначенням, стрес – це все, що веде до швидкого старіння організму або хвороби.

Енциклопедичний словник дає наступне тлумачення стресу:

"Сукупність захисних фізіологічних реакцій, що виникають в організмі тварин і людини у відповідь на дію різних несприятливих умов".

За оцінками деяких західних експертів, до 70% захворювань пов'язано з емоційним стресом. У Європі щорік більше мільйона осіб внаслідок стресових порушень функцій серцево-судинної системи зазнають цієї прогресивної хвороби. Взагалі, нічого хорошого. Запитаймо себе: а воно нам потрібне?

Взагалі-то, розрізняють два види стресу: "позитивний" і "негативний". "Позитивний" стрес (ніби отримав мільйон доларів від далекого родича, що раптово з'явився – нафтового магната) веде до тривалого перебування в стані піднесеного на-

ЩО ТАКЕ СТРЕС?

Фізіологічні ознаки стресу: хекання, частий пульс, почервоніння або збліднення шкіри людини, збільшення адреналіну в крові, потіння.

Психологічні ознаки: зміна динаміки психічних функцій, найчастіше.

Уповільнення розумових операцій, розсіювання уваги, ослаблення функції пам'яті, зменшення сенсорної чутливості, гальмування процесу ухвалення рішення.

Особистісні ознаки: повне придушення волі, зниження самоконтролю, пасивність і стереотипність поведінки, нездатність до творчих рішень, підвищена сугестивність, страх, стривоженість, невмотивоване занепокоєння.

Медичні ознаки: підвищена нервозність, наявність істеричних реакцій, непритомність, афекти, головні болі, безсоння.

Наше життя складається із нескінченного ланцюжка хвилювань:

1. Свідомість зіштовхується з якоюсь проблемою;
2. Свідомість бореться, щоб розв'язати цю проблему.

Якщо ми не можемо розв'язати проблему або робимо це не так, як хотілося б, виникає розпач. Намагаючись перебороти його, ми нерідко робимо помилки. Дуже розповсюджена помилка полягає в тому, що ми покладаємо занадто багато зусиль для вирішення незначної проблеми й у результаті викликаємо мимовільне збільшення емоційної напруги. Друга частина помилки – зосередження на відсутності успіху, остраху помилки. Плідним є запам'ятовування своїх досягнень, а не невдач. Не так багато людей, для яких виправдовується приказка "На помилках вчать". Для більшості вона звучить по-іншому: "на помилках заробляють комплекси неповноцінності". Не можна будувати життя на невдачах. Буде набагато краще, якщо ви станете концентруватися на своїх досягненнях, не боючись любити і хвалити себе. Виникає запитання, як людський організм може протистояти стресові і керувати ним.

Звернемося до активних способів підвищення загальної стійкості людського організму. Їх можна спробувати розділити на три групи:

- ✓ Перша група – включає способи, що використовують фізичні фактори впливу – це фізична культура, загартовування організму, біг підтюпцем і т.д.

- ✓ Друга група – аутогенне тренування, психотерапія, гіпноз.

- ✓ Третя група способів підвищення загальної стійкості організму зв'язана з біологічно активними речовинами.

Оптимальний спосіб рятування від тривалого стресу – цілком розв'язати конфлікт, усунути розбіжності, помиритися. Якщо зробити це неможливо, варто логічно переоцінити значимість конфлікту, наприклад, пошукати виправдання для свого кривдника. Можна виділити різні способи зниження значимості конфлікту. Перший із них можна охарактеризувати словом зате. Суть його – зуміти витягти користь, щось позитивне навіть із невдачі. Другий прийом заспокоєння – довести собі, що могло бути і гірше. Порівняння власних негод із чужим, ще більшим горем (а іншому набагато гірше) дозволяє непохитно і спокійно відреагувати на невдачу. Цікавий спосіб заспокоєння по типу зелений виноград: подібно лисиці з байки сказати собі, що те, до чого тільки що безуспішно прагнув, не таке вже й добре, як здавалося, і тому воно мені не потрібне.

Один із кращих способів заспокоєння – це спілкування з близькою людиною, коли можна, по-перше, як кажуть, вилити душу, тобто розрядити вогнище порушення; по-друге, переключитися на цікаву тему; по-третє, спільно відшукати шлях до благополучного завершення конфлікту або хоча б до зниження його значимості.

Коли людина виговориться, її порушення знижується, і в цей момент з'являється можливість роз'яснити їй що-небудь, заспокоїти, направити її. Потреба розрядити емоційну напруженість у русі іноді виявляється в тому, що людина метушиться по кімнаті, рве щось. Для того, щоб швидше нормалізувати свій стан після неприємностей, корисно дати собі посилене фізичне навантаження.

Важливий спосіб зняття психічної напруги – це активізація почуття гумору. Суть почуття гумору не в тому, щоб бачити і почувати комічне там, де воно є, а в тому, щоб сприймати як комічне те, що претендує бути серйозним, тобто зуміти поставитися до цього як до малозначної і не вартої серйозної уваги, зуміти посміхнутися або розсміятися у важкій ситуації. Сміх призводить до падіння тривожності; коли людина посміялася, то її м'язи менше напружені (релаксація) і серцебиття нормалізоване.

Підготувала психолог
диспансерного відділення
С.О. БАРАНОВСЬКА-БАРКАР.

трою, що, зрозуміло, вельми благотворно впливає на організм: підвищується імунітет, відстають хвороби, людина відчуває прилив радості, чудово почуває себе.

У той же час "негативний" стрес надовго вибиває із колії і помітно підірває здоров'я. Що ж можна вважати ознаками справжнього і згубного для нашого безцінного здоров'я стресу?

Ось основні симптоми: неуважність, підвищена збудливість, постійна втома, втрата гумору, різке збільшення кількості вкурюваних сигарет, пристрасть до алкогольних напоїв, що раптово з'являється, негарамота відсутність сну й апетиту, погіршення пам'яті, інколи можливі, так звані "психосоматичні" болі в області голови, спини, шлунка, відсутність джерела радості.

Якщо ви виявили в себе п'ять і більше перерахованих ознак, треба негайно витягувати себе за вуха з цього болота.

Твердо засвойте, що ви у себе одна, а неприємностей навколо хоч греблю гати, на всіх здоров'я не напасешся, і, головне, життя така штука, яку можна спокійно сприймати, тільки володіючи великим почуттям гумору.

Отже, унікальні рецепти для підняття життєвого тону:

1. Медитація й аутотренінг.
2. Чіткий розподіл часу на роботу і відпочинок (для цього можна використовувати найзви-

чайнісінький щоденник: коли ви запишите всі майбутні справи в рівний стовпчик відповідно до їхньої пріоритетності, світ здасться набагато простішим і доброзичливішим).

3. Гарячий шоколад, пухнастий плед, зручне крісло і стара улюблена книжка (краще дитяча "Мумій троль" або про "Карлсона").

4. Хороше вино, шоколад, горіхи і пристрасний коханець.

5. Відпустка, навіть короточасна, в теплих краях у приємній компанії або наодинці, на ваш смак.

6. Сон, стільки, скільки хочеться і ще трішки.

7. Спорт до знемоги.

8. Баня. Справжня російська баня з парилкою, вінками і стрибками в загат.

9. Спілкування з природою: ліс, поле, город із симпатичними тваринами: кішками, собаками, кіньми.

10. Люди, яким ви потрібні, які вас люблять, цінують, підтримують, розуміють і розвеселять у будь-якій ситуації.

Як відомо, будь-яку хворобу (а стрес – це хвороба!) легше попередити, ніж лікувати. Тому, щоб уникнути таких неприємностей у майбутньому або пом'якшити їх прояв, рекомендується слідувати простим життєвим правилам, виробити несуперечливий життєвий мету, ефективно планувати свій час і завжди знаходити його для себе.

І. ДУДАТІЙ,
завідуюча відділенням №16.

ПОНЯТТЯ ЗАГАЛЬНОЛЮДСЬКОЇ КУЛЬТУРИ СЬОГОДЕННЯ



XXI століття, на думку багатьох вчених, – це століття культури. На сьогодні в Україні становище у сфері духовності й культури виглядає надзвичайно складним і тривожним. Виникла криза у цілісній системі матеріальних і духовних цінностей суспільства, які виступають певною характеристикою ступеня його розвитку.

Більшість видатних мислителів наголошують на людинотворчому характері культури. Вона розглядається як прояв особистісної самореалізації людини, вираз її суспільної цінності, творчості, як людський спосіб освоєння світу і життя в ньому, як людська діяльність та її результати, як саморозвиток людини через діяльність. Розвиток громадського суспільства можливий лише за умов вільного розвитку особистості в державі, її індивідуальних нахилів і стремління. З'явилася розділення культури на елітарну і масову. Україна зіткнулася з таким явищем, як американізація культури, що особливо відчувається в кінематографі та музиці. Для багатьох людей відвідування музеїв, театрів та бібліотек стало недоступним через погіршення умов життя. XX сторіччя в історії української культури, як і всьому світі, повне протиріч, досягнень і втрат. Особливістю розвитку національної культури є визначальна роль політичного чинника. Основні його етапи збігаються з основними етапами політичної історії. Нові можливості відкриває перед культурою утворення української незалежної держави. Однак досі їх використання ускладнене кризою. Вихід з неї – завдання не тільки економіки, але й культури.

У сучасному світі ціниться тільки та країна, яка має свій проявлений культурний аспект, свій культурний малюнок, колір, запах і тексту. Ми повинні стати комфор-

тною і цікавою країною, у яку будуть хотіти прийти всі. Україна – перехрестя і міст між західною, східною, південною і північною культурами. У той же час ми признаємо, що індивіди окремо та українська нація в цілому не володіють достатньо навичками комунікації – їх розвиток повинен стати державним пріоритетом.

Культура – суспільне явище, на якій в останні десятиліття зосереджена увага багатьох учених. Її неможливо розглядати тільки абстрактно, поза логікою історичного руху.

Людина створила культуру, а культура – людину. Людина реалізується в культурі думки, культурі праці й культурі мови. Культура – це не тільки все те, що створено руками й розумом людини, а й вироблений віками спосіб суспільного поводження, що виражається в народних звичаях, віруваннях, у ставленні один до одного, до праці, до мови. Належачи до певного соціуму, індивідуум з своєю появою на світ органічно входить у вироблену його співвітчизниками культуру, стає її користувачем і носієм. Чим міцніші зв'язки людини з культурою народу, тим більшого можна сподіватися від неї як від громадянина, свідомого творця матеріальних і духовних благ, патріота й інтернаціоналіста.

Людина – найкращий витвір природи. А якщо природа є Бог, то вона – найкращий Божий витвір. Людина наділена розумом. Має зір, слух, мову. Може спостерігати і сприймати навколишній світ, який її оточує, з моменту народження аж до останнього свого подиху земного. І вона, людська особистість, не тільки може спостерігати пасивно за світом природи і людським світом, створеними людьми барвами духовного багатства, але, доторкнувшись до нього органами свого чуття, розвинути і в собі високі моральні якості, і у тих, з ким спілкується.

На формування високих духовних почуттів особистості також впливає природа рідного краю, де народилася і формує своє духовне начало особистість, мова рідного народу, звичаї, місцеві народні традиції, люди, їхня поведінка, родина і родин-

не виховання, поведінка батьків та друзів, умови проживання дитини у сім'ї, побут, історичне минуле і сучасне рідної країни, народна пісенна творчість тощо.

Життя будь-якого суспільства не можливе без дотримання соціальних норм і звичаїв, які регулюють суспільну діяльність і якнайтісніше пов'язані з процесом формування особистості, її соціалізацією.

Соціальні норми взаємин у суспільстві склалися поступово й природним шляхом. Корені їх у будь-якому етносі сягають сивої давнини, беруть початок з того часу, коли людина вперше вступила в суспільні відносини.

Жодна суспільна формація не обходила-ся без норм людської поведінки і спілкування, які фіксуються у правилах, нормах етикету. Етикет функціонує у суспільстві як сукупність двох форм поведінки: мовленнєвої і немовленнєвої.

Мовлення людини – своєрідна візитна картка, це свідчення рівня освіченості людини, її культури, а разом з тим, через сукупність мовленнєву практику мовців – це і показник культури суспільства. Належна культура мовлення – це свідчення розвинутого інтелекту і високої загальної культури особистості.

Сьогодні, в умовах різкого ускладнення нашої цивілізації, зростання її могутності, вчені особливо наголошують на тому, що подальше існування на Землі популяції Homo sapiens потребує надзвичайно тонкого узгодження антропогенного навантаження на біосферу з процесами, що відбуваються в ній. Ті радикальні зміни, які вносить людина в довкілля, безперечно, потребують змін самої людини. Організувати свою соціально-культурну життєдіяльність людина повинна на засадах окультурення власних потреб відповідно до вимог природи. Тільки безперервний діалог "природа – культура" може бути основою стабільності існування людини, суспільства, а також і самої культури.

Підготувала Т.О. БЄЛКОВА,
медсестра відділення №7.

МУЗИКА І "Я" ЯКУ МУЗИКУ НАМ СЛУХАТИ?

Іноді трапляються такі композиції, такі мелодії, які можна не тільки чути, а й розуміти навіть без слів.

Багато років тому лікарі стверджували, що кращі лікування – дієта, праця, сміх, музика. І тому широко використовували музичне лікування.

У минулому сторіччі письменниця Жорж Санд писала своїм друзям-композиторам про те, що музика лікує її від депресії краще, ніж лікар.

Великий російський лікар В.М. Бехтерев неодноразово позначав у своїх працях благодійний вплив музики на хворих на невроз та деякі психічні захворювання.

Тому якщо у вас пригнічений, депресивний стан, не беріться одразу за транквілізатори. Спробуйте вийти з цього стану за допомогою музичних мелодій: спочатку послушайте спокійні, сумні мелодії, потім – твори менш сумні і нарешті змініть їх на мелодії радісні та веселі. Слухаючи музику, ви поступово увійдете в цей музичний потік і ваш настрій значно покращиться.

А ось гучна, швидка, дисонантна музика навпаки – послаблює наш організм, що було

доведено італійськими нейробіологами та фізиками. Вони спостерігали за двома групами пацієнтів, які блукали лабіринтами* в пошуках пригтовленої їжі. При цьому одна група слухала вальси Штрауса, а друга – барабанний бій. "Вальсуючі" пацієнти стали орієнтуватися в лабіринті краще, ніж раніше, а ось пацієнти, які бігли під звуки барабана, навіть через три тижні не знайшли вірної дороги. Дослідивши тканини мозку в пацієнтів, яких привчили до барабанного стукку, вчені виявили відхилення в розвитку нейронів певної ділянки мозку. За думкою дослідників саме ці відхилення "заважали" тваринам зорієнтуватися у просторі та чомусь навчитися.

Іноді яка-небудь подія або довготривала робота може так збудити організм, що людина починає страждати безсонням, ніяк не може зосередитись. Тоді спробуйте зробити наступне: поставте собі декілька швидких,

веселих мелодій та поміняйте на плавні, задумливі.

Але перед тим, як перевірити вплив музики на свій настрій, не забудьте сказати собі: "Зараз послушаю одну, дві, три мелодії і моя меланхолія зникне!". Намагайтеся під час прослуховування музики бути на самоті, знаходяться у тихому, напівзатемненому приміщенні. А сидіти краще на дивані або в кріслі у зручному для вас положенні, із закритими очима, розслабившись.

За фізіологічним впливом мелодії можуть бути заспокійливими, розслаблюючими або тонізуючими, підбадьорюючими. Розслаблюючий ефект корисний при гіпертонічній хворобі, виразці шлунка, бронхіальній астмі, при нервовому перенапруженні, головних болях. При бронхіальній астмі дуже корисні записи шуму лісу, співу птахів, ритмічного шуму морського прибою.

Враховуйте те, що музична програма не повинна складатися більше ніж із 4–5 творів загальною тривалістю 15–20 хвилин. Краще, якщо це будуть не пісні, а музичні композиції.

Доберіть улюблені мелодії, які підходять саме вам, і вони допоможуть вам починати і закінчувати день з посмішкою та почуттям душевної рівноваги!

О.В. БОНДАРЕНКО,
трудоінструктор денного
стаціонару з ЛТМ.



НАСТУПАЮЧИЙ НОВИЙ 2009 РІК – РІК ЗЕМНОГО БИКА

На Сході наступаючий Новий 2009 рік – це рік Бика, проте розповсюдження гороскопів відповідно вплинуло і на назву тотома року. Так у деяких народів цей Новий рік вважається роком Бізона, а ще у інших – роком Корови.

Сама назва року, рік Земного Бика, вже зумовлює, що це буде рік Матері-Землі. Це буде рік "плідної праці", часто наполегливої.

Вам, як Волові, доведеться працювати на землі, нехай навіть у переносному значенні. Згідно з астрологічними розрахунками, Новий рік 2009 – рік Земного Бика, наступить 29 січня.

Віл – трудяга, плебей. Тому нам може здатися, що рік розвивається важко і поволі, але пам'ятаєте, що під зовнішністю утомленого трудівника-орача, що вічно тягне за собою соху, ховається гострий і аналітичний розум. Пам'ятайте, що всі трудівники, хоча й поволі, але впевнено досягають поставленої мети, і плебей несподівано стає патрицієм.

Але цей Новий рік не потерпить ледарів і "халаявчиків". Адже віл – орач, землероб.

Він завжди вкладає багато праці, поки його поставлять у стійло і дадуть належну восьмушку вівса.

Так і наступаючий Новий 2009 рік: якщо ви не ухилитиметеся і, як хто не че-

тимете потилицю, де б і що зрубати, а працюватимете у поті чола, як віл, вам може віддатися по заслугах. Неждано-негадано вам піднесуть матеріальний подарунок і у вас наступить достаток.

Згідно зі східним гороскопом, наступаючий Новий 2009 рік Земного Бика буде успішним в усіх відношеннях. Це час здійснення надій і планів. Можливо, на вас чекають підвищення фінансового благополуччя і кар'єрне зростання, але врахуйте, що саме в 2009 році менш за все варто сподіватися "на абияк". Надійний, працелюбний Бик любить лише тих, хто згоден докладати певні зусилля для здійснення своїх задумів. Причому абсолютно не важливо, якою саме діяльністю ви займаєтесь: чи працюєте в офісі, трудитесь в саду або роз'їжджаєте по світу у пошуках пригод.

Ви не помилитесь, якщо цього року підходите до всього, що бажаєте, ґрунтовно і без зайвого поспіху.

Кольори наступаючого року – теплі і спокійні: всілякі відтінки оранжевого, жовтого, які нагадують про весняне листя, про пісок, зігрітий теплим сонечком, про руду глину. Ви не помилитесь, якщо ваш святковий костюм, а також прикраси на ялинці, будуть витримані в такій гамі.

Бик обов'язково оцінить усі ваші старання і принесе вам щастя й успіх у наступному році!

І ще, під час зустрічі Нового року не перестарайтеся з нарядом. Віл трудивник, і йому не подобається пишне, яскраве і химерне вбрання. Все повинно бути скромне, майже по-діловому, але зі смаком.

Святковий стіл має бути багатим, особливо увагу приділяйте зелені, салатом, фруктам – Бик любить свіжу травичку! М'ясо і риба також вживаються. Зустрічаючи рік Бика, обов'язково постарайтеся, щоб на вашому столі не було яловичини, Бик може образитися, зате можете просто помукати.

Шановні співробітники! Поздоровляємо вас із наступаючим Новим роком, бажаємо вам усіх благ!

Л.Р. ДИМУРА, М.Р. ЗАВІНА,
відділення №10.



Як правильно вибрати ліки

Бізнес на лікарських препаратах і здоров'ї нації в Україні – поняття несумісні. Адже тільки у нас, єдиній країні на території колишнього Союзу, ще й досі можна купити майже будь-які ліки без рецепта і зайнятися самолікуванням.

Наш народ уже так до цього звик, що головним лікарем вважає не людину в білому халаті, а телевізійну рекламу. Але ж іще Парацельс говорив, що ліки можуть бути отрутою, а отрута – ліками, все залежить від дози.

Люди самі себе лікують від болю в животі, алергії, мігрені, збивають температуру. Здається, що тут складного, коли по телевізору чоловік, що кашляє, за допомогою однієї пігулки легко перестає кашляти, що чхає – чхати. Самолікування – чудовий спосіб позбутися хвороби, заощадити час і навіть гроші. Хоча якраз гроші багато хто й не економить, адже ми часто використовуємо дорогі, але відмінно прорекламовані препарати. Навіть тоді, коли пацієнтові дуже важко зрозуміти, що ліки не настільки ж ефективні, настільки ж дорогі.

Усі знають, що 85-95% людей надають допомогу на первинному і вторинному рівні. Це роблять дільничні, сімейні лікарі або ж фахівці в районних лікарнях. Ці лікарі не використовують високі технології, а лікують тільки за допомогою медикаментів. Не можна вилікувати людину і без медикаментів, і застосовуючи високі технології. Таким чином сьогодні в Україні оборот продажу медикаментів становить десь два мільярди доларів на рік. При цьому співвідношення виробників таке: 64% медикаментів в упаковках – українські, решта – іноземні. А в ціновій політиці виходить усе навпаки – понад 70% витрат займають ліки іноземного виробництва.

За короткий час ціна споживного аптечного кошика зросла більш ніж на 30%. Цифри говорять, що за великих витрат на медикаменти населення України почало менше пити ліків.

В Україні існує міф, що країна тоне у великій кількості іноземних ліків. Це не так, Україна – нова країна для світу, її ще не знають. Ось тому з 2,5 тисячі фірм, які зареєстрували свої препарати, 74% заявили тільки по одному препарату. Вони не продають їх, а

привезли по одній партії і вивчають нашу систему. Хоча при цьому у нас у реєстрі числиться 25 тисяч найменувань, з яких 30%, – це одні і ті ж препарати, але під різними назвами і різних виробників. Отже, навіть у найбільшій аптеці можна знайти не більше 5-6 тисяч різних найменувань. А фактично ринок контролює близько сотні фірм, а 60% його – 20 компаній: десять вітчизняних і стільки ж імпортерів. Гучні індійські препарати займають 8% ринку.

Цікаво, що і міжнародні експерти в галузі фармацевтики зазначають, що в Україні в цій галузі безліч проблем – від недосконалої законодавчої бази і її невідповідності міжнародним нормам до нерационального використання ліків та існуючого асортименту.

Тенденція, коли компанії прагнуть продавати дорогі ліки, спостерігається не лише в Україні, у Німеччині, де лікарі призначають препарати і цей процес контролюється страховими компаніями, при такому раціональному підході можна було б заощадити близько 9 мільярдів євро на рік. Якщо при певному захворюванні треба три препарати, то їх повинно бути три. І нічого зайвого. Навіть на проханні пацієнта, що надивився рекламних роликів.

Інше питання – постачальники цих, умовно, трьох препаратів, яких може бути декілька. І ось тут треба говорити, ефективність яких постачальників доведена. І навіть якщо вона доведена, то виникає ще одне питання – ціна препарату. Все це буде у формулярному довіднику. Наприклад, чи всі знають, що корвалдин і валокордин – це один і той же препарат, тільки перший коштує 3 гривні, другий – 12. Така сама історія з препаратами проти алергії – немає різниці, окрім ціни, між лоратадином і кларитином.

Виходить, якщо фахівці відкрито заявлятимуть, що вони ідентичні, то доходи компанії різко зменшаться – люди, ясна річ, купуватимуть дешевші ліки. А це не вигідно ні фармкомпаніям, ні аптекам, ні деяким високопосадовцям, які володіють відповідним бізнесом.

І.С. СІБЕК, процедурна медсестра
відділення №1.

Чим відрізняється грип від інших вірусів?

Відомо близько двохсот різновидів вірусів, які зумовлюють ГРВІ. Але найвідоміший – це вірус грипу, який лікарі та біологи виділяють із решти всієї "компанії" за безліч самостійних видів, мінливість і характерне протікання захворювання. Як же відрізнити грип від решти вірусів?

По-перше, на відміну від ГРВІ, грип завжди починається блискавично. Хворі, як правило, завжди можуть назвати годину, коли відчули, що "розклеїлися".

По-друге, лихоманка й озноб при звичайній простуді поступаються місцем іншим неприсмним симптомам, таким, як закладеність носа і біль у горлі. Температура рідко буває вищою 38,5. При грипі все навпаки: температура завжди вища 39, іноді навіть зашкалює за 40. А ось звичайні простудні симптоми виражені слабо. Чхання – одвічна ознака ГРВІ, ніколи не супроводжує грип. А ось із кашлем справа йде інакше. При простуді кашель з'являється на самому початку захворювання. Він уривистий, сухий і не дуже сильний. При грипі кашель дає про себе знати лише на другу, а то й третю добу. Грипозний кашель, що сильний і вимотує, часто супроводжує біль за грудною, який виникає через те, що вірус грипу "оселився" в слизовій оболонці трахеї.

По-третє, при грипі сильно виражена інтоксикація, тобто отруєння організму шкідливими речовинами, які з'являються через розпад вірусів і клітин-захисників. Озноб, ясне потовиділення, сильний головний біль, біль при русі очних яблук, світлобоязнь, запаморочення, ломота в м'язах і суглобах – усе це характерні симптоми грипу.

Четверта ознака – почервоніння кон'юнктиви – внутрішньої оболонки ока – дуже часто супроводжує грип, а якщо з'являється при простуді, то свідчить про бактеріальну інфекцію.

Остання, п'ята ознака – це астеничний синдром. При простуді, відлежавшись тиждень, людина може вести звичайний спосіб життя. Після грипу відновний період може затягнутися на цілий місяць.

Пам'ятайте, що прощає простуда – не прощає грип!

І.С. СІБЕК, процедурна
медсестра відділення №1.



СПОГАДИ СВДКІВ ТА ПОТЕРПІЛИХ ВІД ПЕРЕЖИТОГО ГОЛОДУ НА УКРАЇНІ В 1932-1933 роках



Голод: яке це похмуре слово!

Серце терпне, коли чуєш його. Ті, що не переживали його, ніколи не зможуть уявити собі, які страждання спричиняє голод. Немає нічого гіршого для чоловіка – голови родини – аніж почуття власної безпорадності, що виникає, коли чуєш жінчині молитви, коли вона не може знайти їжі для своїх голодних дітей. Немає нічого гіршого для матері, аніж бачити своїх виснажених, знесилених дітей, які через голод забули, як посміхатися. Якби це відбувалося якийсь тиждень чи місяць, але ж місяцями більшість місцевих родин не мали чого покласти на стіл. Начисто "комнезами" підмели все, що було в підвалах, жодної курки не лишилося в селі, навіть бурякове насіння пішло на поживу...

Першими вмирали від голоду чоловіки. Пізніше діти і останніми – жінки. Але перед тим, як умерти, люди часто втрачали розум і переставали бути людьми.

Колішній активіст із "комнезамівців" коментував ці події так: "На полі бою люди вмирають швидко, вони захищаються, їм допомагають бойове братерство та почуття обов'язку. Тут я бачив людей, які вмирають самотньо, повільно, розуміючи, що їх принесли в жертву задля чийось корисливих інтересів, їх уїмали у пастку і залишили вмирати кожного у своїй хаті, в результаті політичної постанови, яку прийняли десь у далекій столиці за конфіденційними та бенкетними столами. Не було навіть утіхи неминучості, яка б полегшила страждання.

І найжахливіше виглядали малі діти, зі скелетними кінцівками, що звисали з роздутих животів. Голодування стерло з їхніх облич будь-які сліди молодості, перетворивши їх на вимучених потвор, лише в очах тепли-

ли залишки дитинства. Скрізь ми знаходили чоловіків і жінок, що лежали ниць, з розпухлими обличчями та животами, з очима, позбавленими будь-якого виразу.

Тим часом на селі "бідні жebraкували в бідних, виморені голодом просили їжу в таких самих знесилених від голоду, а ті, що мали дітей, у тих, що їх не мали. На початку 1933 року в центрі великого українського села, поблизу руїн церкви, яку висадили в повітря динамітом, розташувався сільський базар. Усі, хто там присутній, мають опухлі обличчя. Вони мовчазні, а коли говорять, ледве можуть шепотіти, їхні рухи повільні та неповні через розпухлі ноги та руки. Вони торгують стеблами кукурудзи, кукурудзяними качанами, висохлими корінням, корою дерев та коріннями водних рослин.

Життя поступово завмирало. Ще взимку малеча перестала ходити до школи, залишилися тільки учні старших класів, а навесні школи взагалі почали закриватися. Голодні вчителі подалися до міста, сільські фельдшери теж – адже ліками голод не вилікуєш. Та й із міста уже ніхто не приїжджав. Навіщо це тепер, як писав В. Гроссман, "з тих, що вмирають з голоду, все одно нічого не візьмеш. Коли держава уже не могла нічого вичавити з людини, та ставала просто непотрібною. Для чого її вчити? Задля чого лікувати?"

Люди, гнані голодом, небагато виграли, порівняно з тими, хто залишився помирати вдома. Їжа, що на кілька днів віддалили свою неминучу смерть, але спонук до руху була надто непереборною. Як пише В. Гроссман, "людину, що вмирає, ніби мучить і гонить якийсь вогонь, і в неї розриваються і нутрощі, і душа". Спочатку людина тікає і

блукає, але врешті заповзає назад додому – це значить, що голод, голодна смерть пере-могли".

Якщо вдатися до цифр, то із загальної чисельності сільського населення України у 20-25 млн загинуло близько 5 млн – між 4-5 частинами. Відсоток смертності значно коливався від місцевості до місцевості і навіть від села до села, починаючи з 10 й сягаючи 100%. Найвищою рівня смертності сягнула в областях, що спеціалізувалися по вирощуванню хліба, – Полтавській, Дніпропетровській, Кіровоградській та Одеській – мінімальний відсоток тут становив 20-25. У Вінницькій, Житомирській, Донецькій, Харківській та Київській областях смертність була нижчою – 15-20%. Краще за всіх пережили голодомор крайні північні райони України, де вирощували цукрові буряки, а ліси, ріки та озера містили багато того, що можна було використовувати як їжу.

Лікарі, будучи по суті державними службовцями, за наказом згори всіляко приховували дійсні причини смертності, вказуючи різноманітні хвороби, найчастіше дизентерію, посилюючись на "старечу слабкість", тощо. Наприкінці 1932 року свідцтва про смерть припинили випускати взагалі. Незважаючи на це, списки жертв голоду по окремих селах вели ті, хто розумів важливість цієї справи, збереглися і ретельні підрахунки, зроблені деякими офіційними особами.

Пам'ятати своє минуле, в тому числі й таке тяжке та неприємне для спогадів, необхідно, щоб у майбутньому це ніколи не повторилося.



В.В. МАМУНЯ,
лікар-психіатр відділення №12.

ВІД СОНЛИВОСТІ ДО 53-Х ЦІКАВИХ ФАКТІВ ПРО ЛЮДИНУ

Вчені знайшли супер-засіб від сонливості

Виявляється, щоб не спати, зовсім не обов'язково заштохувати в себе літри кави або пити таблетки. Боротися із сонливістю можна і немедикаментозними способами. Наприклад, у прямому розумінні слова засвітити собі в око. Головне, щоб світло було таким, як треба. Принаймні, так стверджують вчені з Оксфордського університету, які дослідили будову людського ока. Вони знайшли, що на поверхні очного яблука знаходяться особливі нервові клітини, які реагують на певне освітлення і контролюють бажання людини спати. Ці нервові клітини безпосередньо регулюють так звані сонні центри в нашому мозку і таким чином можуть примусити вас заснути шорше або не відчувати сонливості взагалі.

Какао знижує ризик онкозахворювань

Поряд із кавою і чаєм какао є одним із найулюбленіших повсякденних напоїв мільйонів. У чому ж тут секрет – адже напій какао володіє куди меншим тонізуючим ефектом, за який, наприклад, так люблять вранішню каву.

Виявляється, напій какао не тільки дуже смачний, але і корисний – в ньому міститься велика кількість корисних для організму речовин.

Какао-порошок містить тонізуючі речовини – кофеїн (менше, ніж у каві), теофілін і теобромін, а також антидепресант фенілефіламін.

Він багатий білком (12,9%), жирні кислоти, що входять в масло какао, нормалізують рівень холестерину в крові. Багато в какао клітковини і вітамінів, особливо фолієвої кислоти (вітамін В9). Різноманітний і мінеральний склад какао. За деякими елементами ка-

као-порошок є рекордсменом, а за вмістом заліза і цинку його можна назвати лідером серед продуктів. Цинк відіграє важливу роль у життєдіяльності людини. Він бере участь у побудові багатьох ферментних систем, в синтезі білків і нуклеїнових кислот (ДНК і РНК), без нього неможлива нормальна робота клітин. Цинк необхідний для розвитку і статевого дозрівання людини. Він підтримує функцію кровотворення, сприяє загоєнню ран. Додаткова потреба дорослої людини в цинку складає 15 міліграмів, для вагітних і годуючих жінок доза повинна бути збільшена на 5 міліграмів.

Як напій какао краще вживати на сніданок або випивати в полудень з медом і сухофруктами. Крім того, какао-порошок і шоколад містять природний пігмент меланін, який володіє здатністю поглинати теплове проміння. Він захищає шкіру від дії ультрафіолетового проміння, яке може викликати сонячний опік, і інфрачервоного проміння, що є однією з причин перегріву і сонячного удару. Меланін офарблює продукти, в яких міститься, в темний колір. Окрім какао, він є в каві, чорному чаї, чорносливі, чорниці, темних сортах винограду.

Какао містить пуринові основи, або пурини, що є складовою частиною нуклеїнових кислот, які забезпечують зберігання і передачу генетичної, спадкової, інформації і беруть безпосередню участь у біосинтезі білків, у тому числі і білків-ферментів. Усі процеси обміну речовин в клітинах тісно пов'язані з нуклеїновими кислотами, а отже і з пуринами. Певна кількість пуринів у харчовому раціоні – одна з умов здорового збалансованого живлення. Надлишок пуринів у їжі, особливо при порушенні обміну, супроводжується відкладенням особливих голчатих кристалів у порожнинах суглобів і в сечовивідних шляхах. Це, перш за все, відноситься до пуринів, що містяться в тваринних продуктах (м'яси, суб-

продуктах, риби), а також дріжджах. Пурини, що входять до рослинних продуктів (кава, какао, зернобобова), не такі підступні. Багато років вважалося, що при захворюваннях нирок і подагрі не можна їсти шоколад і пити какао. Стверджувати, що треба повністю відмовлятися від цих корисних продуктів, не слід, може йтися тільки про їх обмеження в раціоні.

Вчені: солодке посилює відчуття хибного апетиту

Американські неврологи знайшли в мозку ключові клітини контролю за апетитом, що викликають посилене відчуття голоду, що призводить до втрати контролю над апетитом і потенційного збільшення ваги з віком. Але активність цих клітин і запальних вільних радикалів залежить від їжі, яку людина споживає – фізіологи помітили, що апетит посилюється після продуктів, багатих вуглеводами і цукром. Чим більше вуглеводів і цукру поступає в організм, тим більше клітин регулювання апетиту пошкоджується. В результаті людина може неусвідомлено звикнути до шкідливої їжі і збільшити кількість її вживання, пояснюють дієтологи Monash University.

Напад на клітини придушення апетиту створює умови для нестійкої клітинної комунікації між сигналами мозку, що оповіщають про відчуття голоду. Люди від 25 до 50 років знаходяться в особливій небезпеці, оскільки саме в цій віковій категорії втрачаються важливі нейрони, говорять лікарі. Коли наш шлунок порожній, активується гормон грелін, що повідомляє мозок про те, що пора перекусити. Проте при надмірному споживанні продуктів з високим змістом вуглеводів і цукру вільні радикали заважають нормальній роботі нейронів і приводять до хибного апетиту, сприяючи переїданню і ожирінню.



Людина в цифрах: цікава анатомія

Людина – достатньо загадкове створіння. І унікальне: багато органів, тканини і клітини свого власного організму людина так і не зміла відтворити в технічних приладах і пристроях. Факти і цифри з людської анатомії і фізіології вражають увагу дотепер – не дивлячись на сучасний рівень розвитку науки і техніки.

Наприклад, загальна протяжність усіх судин близько – 100 тисяч кілометрів. При цьому діаметр найдрібніших судин – капілярів – не більше 4 мікрметрів. Тут виникає відразу декілька цікавих питань. По-перше, кількість крові в організмі, хоча і є непостійною величиною для різних людей (приблизно 7 відсотків маси тіла), але не перевищує 7-10 літрів. Цього явно не достатньо, щоб заповнити всі кровоносні судини. По-друге, середній діаметр еритроцитів – 7 мікрметрів. Як же вони протискуються в 4-метрові капіляри?

Тим часом, з погляду фізіології, все цілком нормально. З приводу першого питання: далеко не всі судини заповнені кров'ю. Відбувається перерозподіл крові між органами і тканинами. Інтенсивно працюючі в даний момент одержують більше крові, інші – менше. Так після дуже щільного обіду найенергійніше працює система травлення, до її органів прямує значна частина крові, а для нормальної роботи головного мозку її починає не вистачати, і людина відчуває сонливість. Відповідь на друге питання – це простіше. Еритроцит – жива клітина, що має дуже еластичну мембрану. Він просто витягується і вільно проходить по найвузких капілярах.

І таких дивностей в організмі – велика кількість. Ось лише деякі цифри і факти з цікавої анатомії і фізіології людини.

Людський організм складається приблизно з 1015 – одного квадриліона – клітин.

Наш скелет утворюють 206 кісток, 85 парних і 36 непарних. Великоберцова кістка може витримати осьове навантаження в 1600-1800 кг (легковий автомобіль). Вона ж – і найдовша кістка скелета, близько 27 відсотків від зросту людини. Стегново-хребтова зв'язка витримує навантаження на розтягування в 360 кг. Найменші кістки організму людини – слухові, їх вага не перевищує 0,05 грама. Лопатка не пов'язана ні з якими кістками тулуба, її фіксують 15 м'язів. Кістка на 50 відсотків складається з води. Збільшення зростання людини закінчується в 24 роки. Зріст людини до вечора зменшується на 1-2 сантиметри, до ранку повертається до колишнього показника. Центр тяжкості тіла знаходиться на рівні 2-го крижового хребця, приблизно в 7 сантиметрах спереду від нього.

Загальна кількість м'язів людини – понад 600. Щелепні м'язи на корінних зубах людини розвивають зусилля в 72 кг. Найсильніший на розтягування м'яз людини – литковий. Він здатний утримати вантаж вагою до 130 кг. На частку великого пальця кисті доводиться 75 відсотків її функції. 1 квадратний сантиметр поперечного перетину м'яза розраховано на 10 кг навантаження.

За 1 годину в організмі людини синтезується близько 100 грамів білків. Енергетичні резерви людини масою 70 кг: близько 15 кг жирів (жирова тканина), 6 кг білків (в основному в скелетних м'язах) і лише 0,9 кг вуглеводів (у вигляді глікогену).

Маса головного мозку у чоловіків складає в середньому 1375 грамів, у жінок – 1275 грамів, індивідуальні коливання – від 900 до 2000 грамів. При цьому вага мозку на розумову здібність не впливає. Для порівняння – маса мозку Тургенева – 2012 грамів, Павлова – 1653 грами, Менделєєва – 1751 грам, Гете – 1210 грамів. Працюють тільки близько 4 відсотків наявних клітин головного мозку, інші знаходяться в резерві. Щогодини гине близько тисячі нейронів. Довжина спинного мозку у чоловіків близько 45 сантиметрів, у жінок – 40-42 сантиметри. Діаметр нейронів спинного мозку не більше 0,1 міліметра, а довжина їх відростків іноді досягає півтора метра. Швидкість нервового імпульсу, що біжить по рефлекторній дузі, може досягати 120 метрів у секунду.

Тривалість життя зрілих клітин крові: еритроцитів – до 120 діб, тромбоцитів – 10-14 діб, лімфоцитів – 2 доби, нейтрофілів лейкоцитів – 8-10 годин.

Час перебування змішаної їжі в шлунку

дорослої людини – приблизно 6 годин. Місткість шлунка в середньому 1,5-2 літра. За добу в шлунку утворюється близько 1,5 л шлункового соку. Звичайна змішана їжа, що становить наш денний раціон, знаходиться в тонкій кишці 6-7 годин, а в товстій – 18-20. Загальна площа всмоктуючої поверхні ворсинок тонкої кишки – 4-6 квадратних метрів. Усього цих ворсинок близько 4 мільярдів. У дорослої людини довжина тонкої кишки 6-6,5 метра, товстої – 1,5-1,8 метра, діаметр товстої кишки може збільшуватися з 6-8 до 40-45 сантиметрів. Клітини здорової печінки за добу переробляють 720 літрів крові. У травному тракті – 35 сфінктерів (кільцевих м'язів).

У очі людини близько 110-130 мільйонів рецепторів-"паличок", що відповідають за сприйняття світла взагалі, і лише 5-7 мільйонів "колб", що відповідають за сприйняття кольору. Око здатне розрізнити 130-250 чистих колірних тонів і 5-10 мільйонів змішаних відтінків. Око не здатне сприймати нерухоме зображення, тому навіть коли ми дивимось в одну точку, наші очі все одно рухаються, роблячи в секунду від 20 до 70 рухів з мінімальною амплітудою. За добу в нормі виділяється близько 1 мілілітра слізної рідини. При плачі може виділятися до 10 мілілітрів (2 чайних ложок) сліз. При досконалій прозорості атмосфері палички сітківки ока могли б зреагувати на світло свічки, що знаходиться на відстані більше 30 кілометрів. Вуху людини здатне уловлювати звуки з частотою від 10-20 Гц до 15-20 кгЦ. Мовний діапазон 1-3 кгЦ. Бронхіальне дерево має 24 рівні розгалуження. Загальна кількість альвеол у легенях досягає 300-350 мільйонів. Загальна площа дихальної поверхні легенів більше 90 квадратних метрів. У нормі шкірне дихання складає близько 3-5 відсотків всього дихання, в екстремальних ситуаціях його питома вага зростає до 30 відсотків.

Критична маса органів і тканин, достатня для підтримки життєдіяльності: печінка – 15 відсотків, нирки – 25 відсотків, еритроцити – 35 відсотків, легені – 45 відсотків, об'єм циркулюючої плазми – 70 відсотків. Основні біологічні системи людини мають триразовий "запас міцності", в термінальних станах, коли йдеться про життя і смерть організму, ці резерви можуть зростати ще, удвічі, але на короткий час.

Довжина капілярів у всій нирці складає близько 25 кілометрів. Поверхня фільтрації нирки досягає 1,5 квадратних метра. Загальна кількість терморепторів у шкірі людини – близько 280 тисяч, із них тільки 30 тисяч теплових, інші – холодові. Мінімальна кількість болевих рецепторів – в області щок.

Найдовша латинська назва в організмі людини: *Saccus caecus retro musculi sternocleidomastoideus seu recessus lateralis Gruberi* ("сліпий мішок позаду грудино-ключично-сосцевидного м'язу або бокова кишеня Грубера").

53 цікавих факти про людину

1. Епідемія грипу 1918-1919 років забрала життя понад 20 мільйонів чоловік у США і Європі.
2. Людина, яка викурює пачку сигарет у день, випиває півчашки смоли в рік.
3. Людина – єдиний представник тваринного світу, здатний малювати прямі лінії.
4. Довжина волосся на голові, відрощуваного в середньому людиною протягом життя – 725 кілометрів.
5. У блондинів борода росте швидше, ніж у брюнетів.
6. При усмішці у людини "працюють" 17 м'язів.
7. Поверхня легенів – близько 100 квадратних метрів.
8. Людська ДНК містить приблизно 80000 генів.
9. Чоловіки вважаються карликами при зрості нижче 130 см, жінки – нижче 120 см.
10. Лейкоцити в організмі людини живуть 2-4 дні, а еритроцити – 3-4 місяці.
11. Назва пальців руки у французів: пус, індекс, мажор, анюлер, орикюлер.
12. Кожний палець людини за час життя згинається приблизно 25 мільйонів разів.
13. Розмір серця людини приблизно рівний величині його кулака. Вага серця дорослої людини складає 220-260 г.

14. До складу людського організму входить всього 4 мінерали: апатит, арагоніт, кальцит і кристобалит.

15. Людський мозок генерує за день більше електричних імпульсів, ніж усі телефони світу разом узяті.

16. Явище, при якому від сильного світла людина втрачає здатність бачити, називається "сніжна сліпота".

17. Загальна вага бактерій, що живуть в організмі людини, складає 2 кілограми.

18. У головному мозку людини за одну секунду відбувається 100 000 хімічних реакцій.

19. Діти народжуються без колінних чашок. Вони з'являються тільки у віці 2-6 років.

20. Площа поверхні людських легенів приблизно рівна площі тенісного корту.

21. З моменту народження в мозку людини вже існує 14 мільярдів клітин, і число це до самої смерті не збільшується. Напроти, після 25 років воно скорочується на 100 тисяч у день. За хвилину, витрачену вами на читання сторінки, вмирає близько 70 клітин.

Після 40 років деградація мозку різко швидшає, а після 50 нейрони (нервові клітини) усихають і скорочується об'єм мозку.

22. У психіатрії синдром, що супроводжується деперсоналізацією, порушенням сприйняття часу і простору, власного тіла і навколишнього оточення, офіційно(!) називається "Аліса в країні чудес".

23. Тонка кишка людини за життя має довжину приблизно 2,5 метра. Після його смерті, коли мускулатура стінки кишки розслабляється, її довжина досягає 6 метрів.

24. У людини приблизно 2 мільйони потових залоз. Середня доросла людина з кожним літром поту втрачає 540 калорій. Чоловіки потіють приблизно на 40% більше, ніж жінки.

25. Права легена людини вміщає в себе більше повітря, ніж ліва.

26. Доросла людина робить приблизно 23 000 вдихів (і видихів) у день.

27. За все життя жіночий організм відтворює 7 мільйонів яйцеклітин.

28. Людське око здатне розрізнити 10 000 000 кольорів відтінків.

29. У роті людини близько 40 000 бактерій.

30. Папафобія – це боязнь Папи (Римського)!

31. Чхнути з розплющеними очима неможливо.

32. У хребті людини 33 або 34 хребці.

33. Жінки моргають приблизно в 2 рази частіше, ніж чоловіки.

34. Найдрібніші клітини в організмі чоловіка – клітини сперми.

35. Найсильніший м'яз в людському організмі – язик.

36. У організмі людини близько 2000 смакових рецепторів.

37. У Месопотамії за смерть пацієнта лікаря, що лікував його, страчували, а за запліплення – заслїплювали.

38. При народженні в тілі дитини майже 300 кісток, у дорослому віці їх залишається всього 206.

39. Людське тіло містить стільки ж жирів, скільки потрібно для виробництва 7 шматків мила.

40. Нервові імпульси в людському тілі переміщуються зі швидкістю приблизно 90 метрів у секунду.

41. Людська волосина товстіша за мильну плівку приблизно в 5000 разів.

42. 36 800 000 – кількість серцебиття у людини за один рік.

43. Чоловіки приблизно в 10 разів частіше за жінок страждають дальтонізмом.

44. Шлунковий сік людини містить 0,4% соляної кислоти (НС1).

45. Майже половина всіх кісток людини знаходяться в зап'ястках і ступнях.

46. Середньовічні лікарі при сумнівах у діагнозі ставили діагноз "сифіліс".

47. Люди з голубими очима чутливіші до болю, ніж усі інші.

48. Нігті на пальцях руки ростуть приблизно в 4 рази швидше, ніж на ногах.

49. За час життя шкіра людини змінюється приблизно 1000 разів.

50. Існує більше 100 різних вірусів, що викликають нежить.

51. Ударяючись головою об стіну, можна втрачати 150 калорій у годину.

52. У тілі дорослої людини близько 75 кілометрів(!) нервів.

53. Научна назва пупка – умбілікус.

ЯК НАЗВАТИ НАШЕ МІСТО?

Хвиля перейменувань різних населених пунктів в нашій країні триває вже досить давно і, на жаль, докотилася до нашого Кіровограда. У міській раді з цього приводу не встигають дебати. Кажуть навіть, що буде референдум з приводу питання про перейменування міста. Цікаво, що ж нам пропонують ініціатори цієї справи? А пропонують вони ось що: повернути місту історичну назву. Чомусь історичною вважають тільки одну назву – Єлисаветград.

Насправді ж треба розуміти, що будь-яка назва з минулого вже автоматично є історичною. Яка б вона не була. Неісторичних назв взагалі не існує. Бо історія це не якась окрема, вирвана з контексту подія. Історія – процес тривалий і послідовно безперервний. З цієї точки зору наше місто послідовно носило як мінімум п'ять історичних назв: Фортеця святої Єлисавети, Єлисаветград, Зінов'євськ, Кірово, Кіровоград.

Зрозуміло, що ніякої фортеці вже давно не існує і нікому вона не потрібна. Назвати сучасне місто фортецею – це досить кумедно. Не викликає сумнівів, що нашого земляка, більшовика, розстріляного Сталінін сора́тника Леніна – Зінов'єва – практично ніхто зараз не пам'ятає. І більшовики взагалі зараз не в моді. Та й міняти в назві міста більшовика Кірова на більшовика Зінов'єва нема ніякого сенсу. Міняти Кірово на Кіровоград – абсурд. Тому залишаються для обговорення дві історичні назви: Кіровоград і Єлисаветград.

Проти імені Кірова в назві міста висувують такі аргументи: назва не історична (ми взяли з'ясували, що це не так); Кіров до України і до нашого міста ніякого стосунку не має; Кіров нічого задля нашого міста не зробив; Кіров – це насправді Востріков, тобто росіянин. Кіров – це навіть і не прізвище, а партійне псевдо. Оце, мабуть, і все. Одразу після цього шанувальники перейменувань атакують: най буде Єлисаветград.

Але все пізнається в порівнянні. Тому ті ж самі аргументи застосуюмо до назви Єлисаветград. І виходить: назва Єлисаветград не є історичною, бо існувала назва попередня. Єлисавета народилася, мешкала і по-

мерла в древньому Ізраїлеві, який до України ніякого відношення не має. Під час життя Єлисавети наше місто не існувало навіть у проекті і ніякого відношення до нашого міста Єлисавета мати не могла принципово. Щось зробити для нашого міста Єлисавета не могла, якби навіть і хотіла. Справжнє прізвище Єлисавети невідомо, але воно точно не українське. Навіть ім'я – Єлисавета – не справжнє, бо це псевдоім'я – спочатку русифікована, а потім ще й українізована транскрипція зовсім іншого, іноземного імені.

Як бачите, що Кіров, що Єлисавета – все одно. По кожному з пунктів без винятку. Не щастить нашому місту з точки зору аргументованості назви. І якщо про Кірова люди знають хоч що-небудь, то про Єлисавету або зовсім нічого не знають, або плутають її з іншими особами. Хто ж вона така, Єлисавета? Що в ній такого величного? Які такі незрівнянні подвиги вона здійснила, що її славетним ім'ям треба ціле місто називати? Зверніть увагу – наше місто.

Враховуючи те, що мова у нас йде не про царицю Єлисавету, а про святу Єлисавету, почитаємо, що пише про неї славнозвісний 500-сторінковий Біблейський словник Еріка Нюстрема: "Жінка священика Захари, мати Іоанна Хрестителя, походила з роду Ааронова та була родичкою матері Ісуса." Всього 15 слів на 500 сторінках, більше – нічого. Простоті – повна тиша. І всі 15 слів у словнику не про Єлисавету, а про когось іншого. Оце і вся велич – чиясь жінка. Оце і всі подвиги – чиясь мати. Оце і вся славетність – чиясь родичка. З таким самим успіхом можна взяти першу зустрічну жінку на вулиці і назвати її ім'ям наше місто.

І цілком очевидно, що сама по собі Єлисавета зовсім нічого з себе не предствляє. Своє ім'я зробила не вона, а її оточення. Приберіть оточення і – зникла Єлисавета. Повна нікчема, дірка від бублика, котра існує тільки завдяки бублику. Якщо хтось все ж таки вбачає в цьому якусь святість, то це просто жалюгідно.

Справи наші кепські, бо про особу самої Єлисавети казати більше абсолютно нічого. Нема про кого. Ця кандидатура на форму-

вання назви нашого міста – це просто ганьба.

Дуже все це сумно. Яку історичну назву міста не згадай – усе воно якось ніяк. Всього якось суцільні крайнощі. Голосувати хочеться проти всіх. Найкращий вихід у цьому становищі – нікуди не поспішати, подумати, пошукати нові варіанти. Наприклад, можна назвати наше місто – Урангород. Така назва стосується всіх жителів міста без винятку. Як померлих та живих, так ще і не народжених. Вона благозвучна, нейтральна, сучасна, наукова, авторитетна (уран – це символ могутності) і довічно доцільна. Аналогічної назви на всій планеті не існує. Під таку назву, між нами, можна сміливо особливий екологічний статус міста вимагати. Ще й грошей на ліки від радіації заробимо.

Є й інші нові варіанти. Наприклад, пропонують: назвемо наше місто – Інгульськ. Неприємно – це на честь великої брудної пахучої висихаючої калюжі посеред міста. Або: назвемо наше місто – Ново-Козачин, бо тут колись ще до фортеці був крихітний козацький хутір. Оце добре, продамо машини, сядемо всі на лихих коней і будемо шаблями бур'яни рубати: гей-гоп! Тобто, вибір на всі смаки у нас таки є. Часу, щоб зважити всі "за" і "проти", у нас скільки завгодно. Поспіх потрібен тільки тим, хто з допомогою назви міста намагається будь-якою ціною швидко заробити собі політичний капітал перед виборами.

А ми маємо всі можливості поки що залишити все як є (якщо буде референдум). Тим більше, що в умовах наростаючої світової фінансової кризи нам буде чим зайнятися. Навіщо ж нам ще й криза у власному місті? Навіщо нам ще витрати і паспортні проблеми з перейменуваннями? А в додаток до паспортів ще посвідчення водіїв і технічні паспорти на транспортні засоби. І багато чого іншого. Гадаєте, що безвідповідальна галаслива купка шанувальників перейменувань за все це платитиме зі свого гаманця?

М.Ю. КІЧАНОВ,

завідуючий відділенням №11.

НИЗЬКИЙ УКЛІН ЗА ДОБРОТУ

Хочу подякувати колективу відділення №15 за чуйне ставлення до хворих, які з розумінням ставляться до людської біди. Щира подяка завіддінням Людмилі Прохорівні Прокопенко, старшій медсестрі Валентині Володимирівні Котляр, сестрі-господарці Ользі Павлівні Бутенко, усьому колективу. Низький уклін вам за добро. Прийміть поздоровлення з Новим роком та Різдом Христовим. Зичу вам і вашим родинам добра та здоров'я, а до осель хай увійдуть затишок, добробут та злагода.

Щоб кожен день прийдешнього року був щедрий на радісні події. Бажаю вам благовісного сонця та чистого неба, любові безмежної та хліба доволі.

**З повагою пацієнт відділення № 15
Анатолій Іванович ТКАЧЕНКО.**

ВІТАЄМО ЮВІЛЯРІВ!

Адміністрація та профспілковий комітет щиро і радісно вітають працівників-ювілярів лікарні з 50-річчям:

Т.О. Єрмак – провізора; **В.І. Іванову** – сестру-господарку відділення №14; **В.В. Іванченко** – молодшу медичну сестру відділення №2; **О.І. Ігнат'єву** – молодшу медичну сестру відділення №6; **Н.І. Купріянову** – молодшу медичну сестру відділення №2; **О.П. Лунгул** – діет-сестру харчоблоку; **Г.В. Маленко** – молодшу медичну сестру відділення №8; **К.Л. Підковську** – молодшу медичну сестру відділення №11; **Л.Г. Ходюкову** – молодшу медичну сестру відділення №9.

Із 55-річчям: **О.І. Тарасенка** – головного лікаря облісхлікарні; **Г.В. Дра-**

бину – молодшу медичну сестру відділення №4; **Л.І. Дубик** – молодшу медичну сестру відділення №16; **М.М. Крупинського** – машиніста насосних установок; **В.В. Мамуню** – лікаря-психотерапевта відділення №12; **А.Л. Маслнікову** – медичну сестру відділення №3; **Н.І. Матвієнко** – медичну сестру відділення №6; **А.В. Пшеничного** – молодшу медичну сестру відділення №8; **В.Л. Сасенко** – сестру-господарку відділення №8; **Г.Г. Сич** – медичну сестру фізкабінету і зичать усім щастя, благополуччя, здоров'я, довголіття, сімейного затишку та здійснення заповітних мрій.

«Життя лікарні»

газета Кіровоградської обласної психіатричної лікарні. Видається українською мовою. Свідоцтво про реєстрацію КГ № 476/54Р.
Редактор Л. Коцар.

Адреса редакції: Україна, 25006, селище Нове, вул. Металургів, 2а.
Тел./факс: (0522) 31-99-45 (приймальня), 31-99-10 (головний лікар).

Наш веб-сайт: www.kopb1.narod.ru

Газета віддрукована у ФОРМ Недолужко Г.Д., вул. Садова, 88а.
Тел.: 22-47-17, 22-64-52.
Зам. № 1132. Тираж 300 прим.