

Полісок

ІНФОРМАЦІЙНИЙ ВІСНИК

№5 (117)

січень

2011

<http://portal.prolisok.org>

Газета Кіровоградського обласного загальноосвітнього навчально-виховного комплексу гуманітарно-естетичного профілю (гімназія-інтернат-школа мистецтв)



Перший місяць року
мав і інші назви:
студень,
просинець,
сніговик,
тріскун,
вогневик,
модовик,
щипун,
сніжень,
лютовій.

Сьогодні в номері:

Вертепне
дійство

2-3 стор.

Покоління, яке
не знає війни

5-7 стор.

Гімназійне
життя

8-9 стор.

ГІМНАЗИЙНЕ ЖИТТЯ

Вертепне дійство

Учні 9 класу

Вертеп (з грецької – «печера») – мандрівний театр маріонеток, поширений в Україні в барокову добу (17-18 століття). За своїм змістом – це оригінальний український витвір, подібного до якого не знала Західна Європа. Це своєрідна форма давнього українського народного театру, але одночасно – театру лялькового. Вертепна скринька мала вигляд двоповерхового дерев'яного будиночка без передньої стінки. На другому поверсі показували релігійну частину про народження Христа, лють Ірода; на першому – сатиричну національно-побутову інтермедію. Перша (духовна) частина вертепу, яку називали «свята», мала більш-менш стабільну композицію, натомість друга змінювалася в залежності від місцевих умов, здібності й дотепності вертепника.

Усім учням-гімназістам разом з вихователями та викладачами випала нагода проявити всю свою уяву, творчість і показати «свій» вертеп. Кожен клас працював над сценарієм, костюмами, декораціями, музичним супроводом. Завдання було не з легких: тема для всіх спільна, а повторень бажано було б уникати. Кожен сценарій спочатку був затверджений головним балетмейстером ансамблю «Пролісок», народним артистом України, професором В.Ф.Похиленком та це був тільки початок, адже попереду всіх чекала важка, плідна праця. По-

трібно було продумати кожен рух, інтонацію кожного слова, кожен погляд, яким можна було розповісти цілу історію, що проникла в серце не тільки учасників вертепу, а й його глядачів.

І результат був неймовірним!

Незважаючи на те, що між класами повинна була бути конкуренція, кожен клас заслуговував на перше місце. Старші класи аплодували молодшим та із задоволенням насолоджувались дитячими танками та співом, а молодші учасники захоплювались акторськими здібностями своїх старших друзів.

Спостерігати зі сторони за глядачами, за їх позитивними емоціями, гучними оплесками було дуже приємно (особливо учасникам дійства).

Були і розчарування, і сльози радості, але театралізоване вертепне дійство за мотивами українських варіацій біблійної легенди «Христос рождається! Славімо його!» видалося на славу, і чергова поставлена задача була виконана на «відмінно»!



ГІМНАЗИЙНЕ ЖИТТЯ



*Срібно-зоряна ясна ніченька.
Місяць в небі, неначе жар-цвіт.
Радість сяйвом палає на личеньках -
Божий син народився на світ.*

*Ніжна ніч, тиха ніч свята
Сповістила прихід Христа.
Ніч спасіння, віри й чудес,
Ніч єднання землі й небес.*

*Возродилася віра чудесним днем,
Доторкнулась душі надія.
Утішається світ весь спасителем.
Це ж землі і людям Месія.*

*Ніжна ніч, тиха ніч свята
Сповістила прихід Христа.
Ніч спасіння, віри й чудес,
Ніч єднання землі і небес.*

Чарівне та загадкове свято – Різдво. Кожен чекає його з нетерпінням, сподіваючись на чудо. Але учні нашої гімназії не стали довго чекати і вирішили самі для себе створити казку. Репетиції до постановки вертепного дійства йшли повним ходом: дехто, ввійшовши в роль, ще довго не міг з неї вийти, а в когось відкривалися нові таланти.

Коли хлопці нашого класу вийшли в костюмах козаків, ніхто їх не впізнав, і всі думали, що ми перенеслися в епоху Запорізької



Січі. Страшний Чорт з Бідою викрали зірку, але чарівні Ангели засліпили всіх своїм сяйвом і врятували від злої сили. «Родзинкою» нашого виступу був співочий ансамбль, який своїм співом перетворив вертепне дійство на справжню давньоукраїнську виставу.

Отже, ми точно будемо знати, що українські традиції не пройшли повз нас, і тільки ми відповідальні за їх передавання із покоління в покоління.

Чумаченко Ганна, 11-В клас



ГІМНАЗИЙНЕ ЖИТТЯ

Державні та народні обереги України

Романюк М., 6 клас

21 грудня ми провели тематичну лінійку на тему «Державні та народні обереги України». Більшість учнів нашого класу взяла активну участь у проведенні та підготовці цього дійства. Ми самостійно готували цікаві презентації, шукали змістовні тексти, використовуючи українську народну та сучасну поезію. Нашим головним завданням було знайти найцікавіше про походження, значення державної символіки (прапор, герб і гімн України) та про народні обереги нашої Батьківщини – калину, вербу, хліб, лелеку, вишиванку.

Україна – це безкраї поля та сині ріки, запашні квіти і чудові люди. Існує така легенда про Україну. Жила-була дівчинка. Звали її Україною. Дуже довго вона не могла знайти місце, де б їй оселитися. Сіла вона на березі річки, та й зажурилася. І тут дівчина побачила хлопця, щент мокрого, але щасливого. Це був Дніпро. Він промовив: «Україно, я знайшов нашу землю!» Помчали Україна з Дніпром до тієї землі. І тут перед ними постало синє море, а далі – зелені гори. Україна вигукнула: «Так! Це і буде моя Батьківщина!»

І назвали ту землю Україною, а річку, що там тече – Дніпром. І духи теж оселилися там, а імена їм: добро, чесність і всі інші гарні чесноти, які є у справжніх українців.

Мухіна Аня, 5 клас



Ось і минули зимові свята. Цього року нам дуже пощастило із погодою: випав чудовий пухнастий сніжок, щипав за щічки морозець. Справжня новорічна казка!

Тільки уявіть собі. Тихим зимовим вечором ви йдете засніженою дорогою... Обабіч – дерева, неначебто зіткані із сніжних ниточок, переплетені яскравими іскорками. Під ногами хрумтить сніг, а рідкі сніжинки падають повільно-повільно. Все навкруги тихе, величю-святкове. Саме таку казку подарували нам перші дні нового 2011 року.

Сподіваюсь, що відсвяткували всі, як і бажали. Хто – вдома в колі сім'ї, а хто – зі своїми друзями. Але я впевнена, що всі учні гімназії провели чудові зимові канікули! Адже припадають вони на час святкування найзагадковіших та найочікуваніших свят – Новий рік та Різдво. Хоча ми і розуміємо, що Дід Мороз є казковим, видуманим героєм, однак не можемо уявити свят без солодкого подарунка від нього.

Святковий настрій охопив кожного кіровоградця. Цього року почалося все з помпезного відкриття центральної ялинки міста. Театральні виступи, різноманітні конкурси, засвічування ялинки та яскравий феєрверк – все це викликало лише позитивні емоції.

А у мене найбільше емоцій викликало святкування Нового року з моїм новим класом. Я зрозуміла: ніщо так не згуртовує дітей, як танці та спільний відпочинок.

Незважаючи на те що зимові канікули закінчилися і ми всі з радістю повернулися до гімназії, зимові свята та приємні сюрпризи не закінчилися.



ДЕРЖАВНІ СИМВОЛИ УКРАЇНИ

Державний ПРАПОР

Державний ГІМН

Державна Гімн України є національною пісню на музику М. Бойчука і слова українського композитора і музиканта Ігоря П. Чубаченка у своїй редакції.

Ще не вмерла України слава, і воля,
Ще ми братів намогли, узялися дола,
Занушує наші хоробівки, як роса на сонці.
Запахує і ми, брати, у своїй сторонці.

Примітка:

Дітуну й глуми ми покладемо за нашу свободу,
і покажемо, що ми, брати, козацького роду.



Державний ГЕРБ

Державний символ України є державний Прапор України,
Державний Гімн України і Державний Герб України.
Стаття 20 Конституції України

ІСТОРИЧНА СТОРІНКА

Як визволяли наше рідне місто...

Багато років минуло з того часу, як закінчилась Велика Вітчизняна війна.

Багато наших рідних не повернулось із тих важких кривавих битв.

Але нам сонце усміхнулось, вдалося ворога розбити...

Ми багато чули про тяжкі бої, про завоювання висот, знаємо міста – герої. А чи здогадуємося, як визволяли наше рідне місто?..

Кіровоград визволяли рвучко, одним махом. Принаймні, так виглядає на папері. Але можна тільки здогадуватися, що означало те «рвучко» для наших солдат.

Фашисти намагалися вийти через Лелеківку на північний захід. Але в результаті того, що наші частини зайняли місто, а 7-й і 8-й механізовані корпуси вийшли до села Грузьке і на Лелеківський роз'їзд, на північному заході були оточені й розбиті частини 10-ї мотодивізії, 11-ї і 14-ї танкових і частково 376-ї піхотної дивізії.

Внаслідок наступних дводенних боїв значну частину оточеного ворожого угруповання було знищено, і лише частині гітлерівців вдалося вирватися через Обознівку і втекти в північно-західному напрямку.

У боях по знищенню оточеного ворожого угруповання в районі Лелеківки особливо відзначилися частини 13-ї гвардійської стрілецької дивізії. Намагаючись будь-що вирватися із оточення, частина військ противника завдала удару по стиках полків дивізії. Начальник штабу

Мінні поля.

Кіровоградський район.

1944



дивізії полковник Т.В.Бельський розпорядився вийти на цей напрям навчальному батальйону капітана А.Н.Чванкіна та артилерійсько-протитанковому дивізіону майора І.Г.Розанова. Підрозділи, керовані цими мужніми офіцерами, не пропустили ворога.

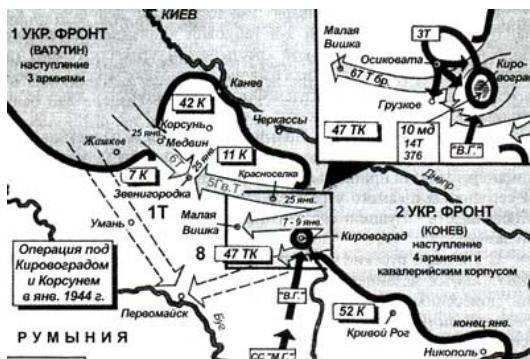
Доблесть і відвагу виявили воїни 95-ї, 97-ї, 110-ї гвардійських і 111-ї стрілецької дивізій, танкісти 7-го і 8-го механізованих корпусів.

На 10 годину ранку 8 січня 1944 року зусиллями воїнів 5-ї, 7-ї гвардійських армій і 5-ї гвардійської танкової армії місто Кіровоград було визволено. Москва залпами гарматного салюту сповістила про нову перемогу радянських військ на Правобережній Україні.

Багато воїнів у боях за визволення міста погляли смертю хоробрих. Вічна їм пам'ять і слава.

Але ще живі герої, які визволяли наше місто. На жаль, сьогодні що залишилося лише 37 ветеранів, які безпосередньо брали участь у тій операції. У Кіровограді проживає 17 його визволителів. Тож давайте будемо згадувати про цих людей постійно, а не лише 9 Травня.

Бій на площі імені Кірова



ІСТОРИЧНА СТОРІНКА

Щоб не запізнюватись
на завод, ми на ходу
вистрибували з поїзда...

Оксамитна А., 10-В клас

Війна застала зненацька сотні тисяч людей в прикордонних районах. Доводилось зриватись з насиджених місць, залишати житло, меблі, одяг і виїжджати на чужину разом з евакуйованими заводами.

Я хочу розповісти про долю моїх бабусь, сестер-близнюків Анни та Марфи Лигун.

Коли прийшла війна, їм було по 16 років. Народилися сестри в один день - 9 січня 1924 року. До 1939 року жили з батьками в селі Попельнасте, що на Кіровоградщині. Закінчили 7 класів, вступили до училища, вивчилися на слюсарів-інструментальниць і потрапили по розподіленню в Дніпропетровськ на секретний завод №452. У неділю 22 червня 1941 року, вони збирались на прогулянку в парк.



- Раптом по радіо повідомили про початок війни, - згадує Анна Михайлівна. - В понеділок прийшли на завод, а там уже обладнання почали транспортувати.

452-й завод і всіх його робітників евакуювали в Куйбишев. На збори дали тиждень: люди збирали валізи, а те, що не вміщалося, залишали без роздумів та вагань. Заводчан відправляли в товарних потягах, в яких раніше перевозили худобу. Сестер поселили на приватній квартирі в Кінелі (передмістя Куйбишева, яке вже тоді було переповнено) і розподілили на завод ім. Фрунзе. Діставатися місця роботи доводилось довго і тяжко. Товарний потяг, на якому їздили сестри, проходив повз завод не зупиняючись. Тому заводчани на ходу вистрибували з вагонів, адже тих, хто запізнився, суворо карали.

- Потяг мчить, стрибати треба. А страшно!

- згадувала Марфа Михайлівна. - Першими зистрибували чоловіки, вони допомагали і нам зистрибувати.

- Потяги часто запізнювалися, - додає Анна Михайлівна. - Бувало, не встигли доїхати додому, а треба вже повертатись на завод. Спали в потягах, а іноді і взагалі залишались на ніч на робочому місці. На заводі ні на хвилину не стихав шум верстатів, люди працювали в три зміни без відпусток та вихідних по 12 годин на добу. Не всі витримували, багато хто втікав з заводу назад додому. Але сестри Лигун вистояли.

Та найтяжче випробування було попереду.

Зима 1941 - 1942 року виявилась суворою, з тріскучими морозами і палючим вітром.

- Коли нас евакуювали, було літо, з речей взяли лише найнеобхідніше, - згадує Марфа Михайлівна. - Грошей не було. Тож ми зі старої ватяної ковдри пошили собі взуття, а зверху одягали калоші. Але було так холодно, що взуття миттю перетворювалося на льодяні колодки.

Жінки вважали, що перенесли всі труднощі завдяки тому, що були оптимістами і підтримували одна одну.

Проїшло вже 65 років, але жодна з них так і не вийшла заміж. Вони говорять, що просто не захотіли розлучатися.



ОСОБЛИВА ДУМКА

Покоління, яке не знає війни

Сокіл Вікторія, 10-Б клас



Розмінування вулиць міста

8 січня – особливий день для всіх жителів Кіровоградщини. Саме в цей день у 1944 році обласний центр було звільнено від німецько-фашистських загарбників.

Два важких воєнних роки, чотири місяці і два дні (з 5-го серпня 1941 по 8 січня 1944 року) тривала окупація Кіровограда. 8 січня 66 армія маршала Конєва за чотири дні напружених бойових дій назавжди звільнила Кіровоград від фашистської неволі.

Ми – третє покоління українців, яке не знає війни. Нам важко уявити собі, що вулицями, якими ми звикли ходити, колись їхали ворожі



танки, десь поряд лунали постріли, від яких гинули люди, звучала чужа та загрозлива мова.

Ніякі слова не здатні вмістити і передати те, що відчували люди, які вижили після років окупації, отримали таку жадану свободу, яка, проте, далась нелегкою ціною. Пам'ять про подвиг радянських воїнів, які загинули, виборюючи нашу свободу, живе в серцях людей і нині.

Низький уклін всім, хто пожертвував своїм життям в ім'я Перемоги. Роки минають, і ми, діти, живемо в мирному суспільстві, що не знає, що таке війна. Звертаючись від імені всієї молоді України, хочу сказати: «Нехай ми не можемо зрозуміти тієї величної радості перемоги, як люди, що пережили ті події. Але ми не маємо права забувати героїв, завдяки яким ми не перетворилися в націю рабів фашистської Німеччини. Хочеться вірити у майбутнє держави, яка мала таких героїв». У наших серцях ніколи не згасне любов до рідного міста, готовність самовіддано служити йому, як це зробили герої-визволителі Кіровограда. Свій безсмертний подвиг вони передали нам у вічний спадок.

Вічна слава воїнам-визволителям міста!



ГІМНАЗИЙНЕ ЖИТТЯ

Богдан (1595-1657) ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ

Мірошніченко Т., 11-А клас

11 січня учні 11-А класу провели тематичну лінійку, присвячену 415 річниці від дня народження ви-

датного гетьмана України Богдана Хмельницького. Готуючись до лінійки, ми збрали цікаву інформацію та дізналися багато чого про життя видатного політичного діяча..

Хочеться поділитися цими даними про легендарну постать гетьмана з усіма Вами. Богдан Хмельницький (1595 – 1657рр) – реєстровий козак, військовий писар, славетний гетьман та відомий політичний діяч. Саме він очолив повстання проти шляхти, яке пізніше переросло в Національно-визвольну війну українського народу. Великий гетьман заснував козацьку державу на теренах війська Запорозького, яка мала назву Гетьманщина. Постать Богдана Хмельницького як державного діяча, полководця, дипломата, легендарна відвага запорозьких козаків та їхня спритність викликають захоплення всього світу.

Богдан-Зіновій Хмельницький – блискучий тактик і стратег, знаменитий військовий органі-



затор, мужній і хоробрий воїн - створив чисельне українське військо, яке стало основою нової держави.

Богдан Хмельницький - фундатор і будівничий, оборонець і господар нової української держави. Про нього можна говорити безупинно. Його ім'я відоме не лише в Україні, а й в усьому світі, бо внески цього політичного діяча в життя держави та українського народу – неоціненні!



ГІМНАЗІЙНЕ ЖИТТЯ

Пересопницьке Євангеліє



Пересопницьке Євангеліє (1556-1561) — визначна рукописна пам'ятка староукраїнської літературної мови й мистецтва.

В 2011 році відзначатиметься 450-та річниця з дня видання цієї розкішної книги. Саме тому ми підготували тематичну лінійку на тему: «Книга пам'яті. Пересопницьке Євангеліє: відоме і невідоме». Свій виступ ми розпочали з історії написання цієї надзвичайної книги та розповіли про видатних особистостей, які сприяли її створенню.

Доктор Скорина з Полоцька переклав святе писання з грецької на руську без помічників-писарів, друком в Празі й видав свою роботу. З Божою молитвою витворив небачене.

Франциск Скорина з Полоцька - гідний син Відродження. Він вчився, писав, перекладав,



друкував, бо вірував у кращі для книги часи.

Цінність книги й у її художньому оформленні. Орнаментация, створена в народному українському стилі, розміщення тексту, виписування кожної літери чітким гарним уставом (різнови дом письма з чітко викінченими і оформленими літерами), свідчить про високий майстерний



рівень національних мистецтв. Вага книги - 9 кг 300 г. Пам'ятка містить також унікальний матеріал для вивчення історії української мови на всіх її рівнях та взаємодії народнорозмовних і книжних елементів в українській літературно-писемній мові XVI ст. Дослідники відзначають риси живої народної мови у її тексті. Сьогодні саме на Пересопницькому Євангелії тримає правницю Президент під час інавгурації.

Лінійка була змістовною та цікавою. Доповнювали наші слова відеофільм і музичний супровід (церковна класична музика середньовіччя та церковні дзвони). Всім учням та вчителям гімназії дуже сподобалося, бо вони мали можливість поповнити свій багаж знань з культури та історії нашого народу.

Борщевська Тетяна, 11-Б клас



ЦІКАВО ЗНАТИ

Новий рік нас всіх вітав,
стати кращими бажав!

З найкращими побажаннями, учні 7-го класу.

Вітаємо всіх учителів та учнів нашої гімназії з Новим роком та Різдвом Христовим! Бажаємо щастя, здоров'я! Нехай Новий рік подарує Вам тільки радість і тепло!



Хочемо розповісти і про одну з найкращих зимових новин Кіровоградщини. 6 та 7 січня відбулося офіційне погашення Кіровоградських Різдвяних конвертів (поштові марки та конверти гасяться, щоб унеможливити їх повторне використання та перевести їх в колекційний розділ). На них зображено Святого Миколая, що роздає дітям подарунки. На штемпелі надруковано дату погашення конвертів, Ангелика у зорях та напис: «З Різдвом Христовим!».

Наші однокласниці – Анна Гавриленко та Наталія Михайлова - як юні філателісти Кіровоградщини були удостоєні честі здійснити погашення Різдвяних конвертів разом з головою Кіровоградської обласної державної адміністрації Сергієм Ларінім та головою обласної ради Миколою Ковальчуком.

В колекції Анни Гавриленко дуже багато марок різних тема та походження. Мало хто може похизуватися, що бачив марки з Гаїті чи Куби. Перлинами колекції Анни є унікальний блок з Кот-д'Івуару та копія марки із зображенням англійської королеви Вікторії. Наталія ж збирає колекцію поштових марок, надрукованих за часів незалежності України!

Після новорічних побажань очільники Кіровоградщини С.Ларін та М.Ковальчук, разом з нашими однокласницями залишили свої підписи на конвертах.

Зимова
сесія
обласного
парламенту
дітей

Касова М.,
Березовська О.,
Бачієва О.



20-21 січня 2011 року ми відвідали чергову сесію обласного парламенту дітей. Вона була урочистою (10 років Кіровоградському обласному парламенту дітей) та ексклюзивною: всі обирали голову обласного парламенту дітей. Делегати мали змогу побувати у сесійній залі обласної ради та разом з головою Кіровоградської обласної державної адміністрації С.М.Ларінім взяти участь у відкритті зимової сесії.

У рамках програми Школи управлінської майстерності губернатор ділився досвідом володіння мистецтвом лідерства. Нам представили досвід роботи Донецької Школи молодих політиків.

Програма зимової сесії була дуже напруженою і щільною. Але ввечері 21 січня нас чекав депутатський бал із сюрпризами. Після цієї сесії всі учасники ще більше почали відчувати відповідальність перед суспільством, бо ми маленькі краплинки в великому океані Обласного парламенту дітей.



СВЯТА І ТРАДИЦІЇ

Водохрещца



Хрещення Господнє — третє і завершальне велике свято різдвяно-новорічного циклу, яке православні та греко-католицькі християни відзначають 19 січня. Співпадає воно зі святом Богоявлення. Однак ці свята слід розрізняти.

Із Хрещенням Господнім пов'язують хрещення на Йордані Христа. Коли Ісус Христос досяг 30-річного віку, він прийняв хрещення в річці Йордан. Вийшов на берег, а з небес почувся голос Бога-Батька, який назвав Ісуса своїм Сином. І на Ісуса зійшов Святий Дух в образі голуба. Звідси ще одна назва — Богоявлення. Православні та греко-католики вважають, що саме це свято засвідчує таїнство Святої Трійці. Адже в цей день за християнським вченням з'явився Бог у трьох іпостасях: Бог-Отець — у голосі, Син Божий — у плоті, Дух Святий — у вигляді голуба. Вважається, що на Водохрещца вода набуває цілющих властивостей і зберігає їх протягом року, лікуючи тілесні й духовні хвороби. У цей день у всіх містах і селах, де є церкви, святять воду. Віддавна в народі посвячену на Водохрещца воду вважають своєрідним спасінням від багатьох недуг. Її дають пити хворим, нею освячують храми та домівки. Залишається загадкою той факт, що водохрещенська вода не псується, не має запаху і може зберігатися протягом року.

Зранку люди ходять до церкви святити воду. Цією свяченою водою починається трапе-

за, нею ж кожний господар кропить усіх членів сім'ї, хату, інші будівлі, криниці. За давньою традицією церемонія освячення води відбувається під відкритим небом на берегах річок, струмків, озер. Ще напередодні Водохрещца з льоду виру-



бують великий хрест ("йордан") і ставлять його поруч з ополонкою. Скульптурне зображення хреста встановлюють вертикально і нерідко обливають буряковим квасом, від чого воно набирає червоного кольору. Прийнято також прикрашати хрест барвінком і гілками сосни. До радянських часів у день водосвяття в селах і містах влаштовувались багатолюдні хресні ходи до річки. Крім ікон і церковних хоругв учасники цих процесій несли запалені "тріїці" — три свічки, перевиті зіллям васильків, чебрецю та інших квіток. Одночасно у небо випускали голубів, попередньо прикрашаючи їх стрічками з кольорового паперу.

Існує велика кількість прикмет на Водохрещца: якщо все небо буде похмурим, то всякому хлібу родитися добре; якщо ж тільки на сході — добре вродить жито, на півдні — просо, на півночі — гречка; якщо цього дня ясна й холодна погода — на посушливе літо, похмура й сніжна — на рясний урожай; на Богоявлення сніг йде — до урожаю, ясный день — до неврожаю; якщо під час освячення води йде сніг, добре ротімуться бджоли і колоситимуться хліба; удень йде сніг — на врожай гречки; коли на Водохрещца випав повний місяць, бути великій воді; якщо в цей день зоряна ніч, вродять горіхи і ягоди; йде лапятий сніг — на врожай; на Водохрещца день теплий — буде хліб темний.

СТОРІНКА ПСИХОЛОГА

ХОЧЕТЕ ЖИТИ ДОВШЕ - ПІДТРИМУЙТЕ ПОЗИТИВНІ ЕМОЦІЇ

Мало хто з молодих людей не хоче прожити довге, повноцінне життя. Дитинство, юність, молодість, зрілість...Роки так швидко спливають, що люди починають цікавитися, як подовжити тривалість свого життя та фізичну активність. Середня тривалість життя в Україні у чоловіків становить 62,5 року, у жінок - 74 роки. Для порівняння: в Японії та Швеції, які за тривалістю і рівнем життя є країнами-рекордсменами, люди живуть на 11-13 років довше. Є багато способів подовжити життя людини. Розв'язанням проблем довголіття, вивченням процесів старіння займається відносно молода наука геронтологія. Директор Інституту геронтології АМН України, професор Владислав Безруков вважає, що важливо насамперед дотримуватися таких правил: у їжі потрібно керуватися принципом якісно-повноцінного і кількісно-обмеженого харчування, тобто енергетична цінність продуктів повинна бути низькою, але їжа має бути якісною, з достатнім вмістом вітамінів, мікроелементів і



збалансованим співвідношенням жирів, білків та вуглеводів. Адже результати дослідів доводять, що дотримання цього правила подовжує тривалість життя в середньому на 20-30%. Фізичні навантаження теж відіграють не останню роль у подовженні людського життя, бо, як стверджує статистика, у понад 60% людей причиною смерті є серцево-судинні захворювання. Саме фізична активність, а не професійний спорт, є профілактикою цих захворювань. Помірні фізичні навантаження не лише тренують серцево-судинну та дихальну системи, а й створюють позитивні емоції, які також потрібно брати до уваги як один із важливих чинників довголіття. Результати дослідів зі штучним стимулюванням частини мозку у тварин, яка відповідає за позитивні емоції, показали, що ці тварини жили довше за своїх звичайних родичів. Важливим є соціальний аспект довголіття, адже згідно з дослідженнями вчених самотні люди живуть менше від сімейних. А для людини важливо відчувати себе потрібною суспільству, бо людина, як відомо, - істота соціальна. А ще закликаю усіх тренувати свій мозок і займатися активною розумовою діяльністю, вести здоровий спосіб життя, бо тривалість нашого життя значною мірою залежить від нас самих.



Відповідальні за випуск: Шепель В.О., Французан Н.О.
Голова комісії інформації УПГ.

Комп'ютерна верстка та дизайн: Денисов Д.О.

Редакція не несе відповідальності за зміст матеріалів

Веб-адреса: http://portal.prolisok.org/gazeta_prolisok.html

Всі права захищені, 2010. Надруковано в ТЦ облкомплесу, тираж 40 екз.