

ВІД РЕДАКТОРА



Завершується рік 2015-й. На нещодавньому XXIII конгресі Міжнародної діабетичної федерації наголошувалося на досягненнях в галузі діабетології. Змінюється ставлення до хвороби, ефективнішою стає терапія. Ще не так давно школярам із діабетом забороняли відвідувати уроки фізкультури, а тепер проводяться спартакіади для цих дітей, міжнародні чемпіонати з футболу. Жінкам із діабетом твердили — жодної вагітності, а в наш час функціонує система допомоги таким жінкам, розпочинаючи від планування вагітності, навчання в спеціальних школах і закінчуючи системою ведення вагітності і розродження в спеціалізованих пологових будинках. Сьогодні вже ніхто не знайде препаратів інсуліну бичачого або свинячого походження. Упродовж останнього десятиліття використовуються тільки людські інсуліни. З цих препаратів вагому частку становлять аналоги інсуліну з поліпшеними властивостями. Лікарі мають можливість рекомендувати людям із діабетом найсучасніші пероральні цукрознижувальні препарати. Здавалося б, сьогодні діабет у центрі уваги світової науки, покращується медикаментозна база для його терапії. Проте кількість хворих збільшується.

За даними нового, 7-го видання Атласу діабету, близько 415 млн дорослих людей у світі страждають

від цукрового діабету (майже 1 на 11). За час після публікації 6-го видання (2013) число хворих збільшилося на 31 млн, що підтверджує справжню пандемію цукрового діабету. В Атласі вказується, що в США спостерігається найбільша поширеність цукрового діабету серед розвинутих націй (11 % населення віком від 20 до 79 років). Збільшення числа хворих пов'язане насамперед із сучасним способом життя, що характеризується неякісним шкідливим харчуванням, недостатньою фізичною активністю, значною частотою ожиріння. Якщо не буде вжито дійових профілактичних заходів, **експерти Міжнародної діабетичної федерації прогнозують, що до 2040 року число хворих на цукровий діабет досягне 642 мільйонів.** Через причини, пов'язані з діабетом, щорічно помирає 5 млн людей. Лікування діабету та його ускладнень обчислюється в 670 млрд доларів США щорічно. **Експерти підкреслюють, що ще 318 млн людей мають порушену толерантність до глюкози, а у 21 млн жінок розвивається гестаційний діабет.** До 75 % усіх людей із діабетом проживають у країнах із низьким або середнім достатком (у Китаї — 110 млн, в Індії — 69 млн). Рекордсменами стосовно поширеності цукрового діабету (30 %) залишаються Токелау і Науру (острови, розташовані в Тихому океані між Новою Зеландією і Гавайськими островами).

Тому особливу увагу слід звернути на профілактику, необхідність раціонального харчування та здорового способу життя. А люди з діабетом повинні розуміти, що результати лікування багато в чому залежать від них самих. У світі акцент робиться на школах діабету. Людина повинна стати надійним помічником своєму лікареві і не зводити нанівець його старання своїм неправильним харчуванням і способом життя, бездіяльністю або необачними вчинками. Навчання — не просто сукупність знань про те, що таке підвищений або знижений цукор крові, це вміння правильно харчуватися, вчасно змінити дозу інсуліну в певних ситуаціях.

Щастя не дається легко. Заради цього доводиться працювати. Відчуття щастя в мозку спирається на чотири головні чинники: вміння залишатися позитивним, відновлюватися від негативних емоцій, можливість проводити час із приємними людьми й усвідомлене ставлення до життя.

У недавньому дослідженні психологи з Каліфорнійського університету доручили трьом групам добровольців вести щотижневі журнали за певною темою. Одна група писала про важливі події, що сталися на тижні, друга — про дрібні неприємності, з якими зіткнулася, а третя — про те, за що вони вдячні. Через десять тижнів ті, хто виражав вдячність, відчували більше оптимізму і задоволеності життям, ніж люди у двох інших групах. Вони також зафіксували менше фізичних симптомів дискомфорту, від нежитю до болю голови.

Люди, які ставляться до життя оптимістично, але при цьому раціонально, у результаті щасливіші й успішніші. На відміну від ідеалістів такі люди готові до тяжких ситуацій і чітко сприймають дійсність, але при цьому вирішують проблеми креативно і з позитивним настроєм.

Вітання читачам журналу з Мостару! Старий міст висотою 28 метрів у Мостарі через ріку Неретва в буквальному смислі слова з'єднує Схід із Заходом. Його спорудили в 1560-х роках, ще в часи Османської імперії. Якщо не знати історію Боснії та Герцеговини (а вона далеко не проста), а тим більше Мостару, то цей міст видається дуже романтичним (його навіть включають



до першої десятки найромантичніших мостів у світі). Під час Боснійської війни Мостар зазнав сильних обстрілів, а визначний історичний міст, що простояв 430 років, був вщент зруйнований снарядом хорватських вояків.

Цей міст мав настільки велике значення, що Організація Об'єднаних Націй із питань освіти, науки і культури (ЮНЕСКО) запропонувала відновити його. Відгукнулося багато країн, щоб фінансувати проект, який коштував 15 млн євро. Найголовнішим було те, що міст постаралися відновити так, щоб він виглядав найбільш подібно до старого. А відбували його турки за османською технологією з таких же каменів (деякі частини старого мосту вдалося дістати з ріки). Майже через 10 років від часу руйнування міст відкрили знову. Міст отримав нове життя і знову з'єднав два береги. Реконструйований міст вважається символом примирення незалежно від культури, національної приналежності і віросповідання населення.

Однією з розваг для туристів є стрибки місцевих хлопчаків із мосту в глибоку та холодну річку. Туристи зі всього світу збирають загальну суму 50 євро, і хлопець стрибає у воду з такої висоти.

Мостар — унікальне та мальовниче місце. Всю стару частину можна за півдня обійти, але ще можна довго милуватися смарагдовою Неретвою та мостом. І в той же час позаду центральних туристичних вуличок можна знайти багато закинутих і зруйнованих війною будинків. Етнічне протистояння, одна з головних причин війни, триває і нині. Держава фактично складається з двох республік — Федерації Боснія і Герцеговина та Республіки Сербської. Кожна має свій устрій. У кожній компактно розселені етнічні групи: в одній — боснійці, в іншій — серби. У Мостарі наочно можна побачити розподіл країни.

Центральна вулиця міста є межею між боснійськими (мусульманськими) та хорватськими (католицькими) кварталами. Люди з різних районів майже не пересікаються. Навіть у місцевій школі, побудованій міжнародними організаціями, де навчаються діти різних національностей, школярі-боснійці та школярі-хорвати опановують науки у різних класах, за різними програмами. У місті немає єдиного управління: вже 20 років в Мостарі не обирали мера. Причини подібної ізоляції та ворожнечі, розтягнутих на довгі десятиліття, криються в подіях 1993 року. Та й рівень безробіття сягає 64 %.

А висновок один: будь-який збройний конфлікт, внаслідок якого гинуть люди, знищується інфраструктура, не на добро для всіх, хто до цього причетний.

У новому, 2016 році бажаю всім нам витримки, сили духу, оптимізму і віри в те, що цей рік обов'язково подає Україні мир. Нехай у кожній родині панують гармонія, любов, щирі усмішки та тепло спілкування!

**Головний редактор
професор Володимир Іванович ПАНЬКІВ ■**