

9. Rammohan KW. Cerebrospinal fluid in multiple sclerosis. Ann Indian Acad Neurol. 2009 Oct;12(4):246-53.
10. Ray B, Rylance G. Normal CSF: does it exclude meningitis? Arch Dis Child. 2009 Dec;94(12):988-91.
11. Steiner I, Budka H, Chaudhuri A, Koskiniemi M, Sainio K, Salonen O, Kennedy PG. Viral meningoencephalitis: a review of diagnostic methods and guidelines for management. Eur J Neurol. 2010 Aug;17(8):999-e57.
12. TUMANI H, PETZOLD A, WICK M, KÜHN HJ, UHR M, OTTO M, REGENERITER A, BRETTSCHEIDER J. Cerebrospinal fluid-based diagnostics of CT-negative subarachnoid haemorrhage. Nervenarzt. 2010 Aug;81(8):973-9.
13. Xu HB, Jiang RH, Li L, Sha W, Xiao HP. Diagnostic value of adenosine deaminase in cerebrospinal fluid for tuberculous meningitis: a meta-analysis. Int J Tuberc Lung Dis. 2010 Nov;14(11):1382-7.

**Ю.М. ОХРИМЕНКО**

### **КУХНЯ У БІБЛІЙНІ ЧАСИ ТА У ДАВНЬОМУ ЛЬВОВІ**

*Стаття присвячена кухні біблійних, античних часів та давнього Львова.*

*Ключові слова: продукти харчування, релігійні заборони.*

*Статья посвящена кухне библейских, античных времен и древнего Львова.*

*Ключевые слова: продукты питания, религиозные запреты.*

*Article is devoted to biblical cuisine, antiquity and the ancient city.*

*Key words: food, religious prohibitions.*

З тексту Біблії можна дізнатися також і про те, чим харчувалися тодішні мешканці Близького Сходу.

Зі злакових культур їм були відомі пшениця, ячмінь, просо, гречка. Із них найчастіше згадується пшениця та просіяне (питльоване) пшеничне борошно. З цього випливає, що пшеничний хліб був на той час основним продуктом харчування. Друге місце займали м'ясо і птиця. У Біблії згадуються воли, корови, вівці, кози, олені, м'ясо яких було вживане до їжі, а також для жертвоприношень. Із птиці відомі кури і перепели. Згадується також "птиця годована". Не виключено, що це – одомашненні дикі гуси. Вживати свинину і м'ясо верблюдів юдеям було заборонено їх релігією. Але не всі мешканці тодішньої Палестини були юдеями. Наприклад, блудний син з відомої притчі деякий час був свинопасом. Мабуть, у господаря, який не сповідував юдаїзм.

Широко було вживано й рибу, як морську, так і прісноводну. З Біблії відомі рибні саджавки біля Єрусалиму для прісноводної риби. Але юдеям заборонялося їсти інші морепродукти: моллюсків, восьминогів, раків, крабів та омарів. Дозволено лише те, "що вкрите лускою і має плавці", тобто рибу.

З молочних продуктів було відоме молоко (коров'яче, козяче та овече) і сир з нього. Фрукти представлені яблуками, гранатами, фігами (інжир), шовковицею (смоковницею), мигдалем, фісташками та фініками. Найчастіше у тексті Біблії згадується виноград та виноградне вино. Було відоме й вино з шовковиці. Є вказівка на якийсь "п'янкий напій", не виключено, що то – пиво.

З баштанних культур названі дині та огірки. З овочів цибуля, часник та стручкові рослини (не вказано які саме). До приправ належать кмін, кріп, цинамон, гірчиця.

Особливе місце займає оливкова олія – єдина рослинна олія, поширена на той час, а також мед.

“Книга книг” донесла до нас і деякі приписи поведінки за столом, як на нашу думку, актуальну й досі.

“Іж по-людському те, що лежить перед тобою: не жвакай, - не будь огидний. А й заради доброго виховання перший припиняй: не об’їдайся, бо таке вразити може. І до столу сівши у великім товаристві, перший не простягай руки своєї. Вихованій людині вистачає мало, - тож і на ложі своїм не сопітиме: о здоровий сон, коли живіт поміркований: людина, вставши вранці, є сама собою; тяжке ж безсоння, нудоту, болі нутрощів - має людина, яка не знає наситу. Тож коли занадто ти переївся - устань, геть виблуй - то й зробиться легше. Слухай мене, дитино, і не погорджуй мною: кінець-кінцем слова ти мої зрозумієш. У всіх твоїх справах будь старанний, і ніяка недуга тебе не спіткає. Щедрого хлібом на всю губу вихваляють, і про гостинність його свідоцтво - певне. А хто скупий хлібом, на того місто нарікає, і про скнарість його свідоцтво - точне. Не будь при вині хоробрий - вино багатьох погубило. Горно - проба на твердоту криці, вино - на серця у змаганні бундючних. Вино для людей - життєвий напій, коли то його помірковано п’ють. Що за життя, коли вина бракує? Його ж бо створено на радощі людям. Радощі серця, втіха душі - вино, пите вчасно й уміру потреби. Гіркота для душі - вино, пите занадто, та ще й із пристрасстю і з суперечкою”.

Кн. Сирах 32

Відомо також з „Одіссеї”, що на Ітаці в Одиссея була свиноферма на 50 свиноматок і 360 кнурів. Плекати свиней було навіть почесно. В усякому разі, головного одисеєвого свинопаса Євмея, Гомер час від часу називає „богорівним”. В „Одіссеї” згадується також кисле молоко (простокваша).

Переглядаючи львівські хроніки XV-XVII століть, інколи дивуєшся, наскільки точно раціон давнього львівського міщанина відтворює стил біблійних персонажів. Щоправда, до злакових культур додалися жито, рис, овес. Окрім того, жито і житній хліб за частотою згадування виходить на передній план. Крім хліба згадуються також бублики. М’ясо продавалося шматками, мелене (фарш) і тушами. Промислове значення мала дичина – сарни і зайці. Знаходимо точніші, ніж у Біблії, дані про сорти риби. На першому місці стояли осетри та осетрова ікра. Але то була цінність, яку не соромно дарувати й коронованим особам. Наприклад, у 1417 році серед подарунків від Львова королю Ягайлу згадуються 8 каменів осетрини.

Набагато поширенішими були оселедці гданські та піддунайські. Львівські купці вигідно торгували ними. З місцевої риби вживалися до їжі коропа, лини, щупаки, тараня, а також раки. У зв’язку з цим у давніх актах часто згадують ставки та саджавки для риби. З птиці відомі гуси і кури. Як коштовний і цінний продукт, бачимо на ринку цитрини (лимони) та цитриновий сік (грецька кислота). Вони теж часом фігурують серед подарунків високопоставленим особам. З прянощів документи фіксують наступні: перець, шафран, імбир, аніс. Не бракувало фруктів, як власних (яблука, горіхи, сливи, черехи) так і привезених, так званих турецьких (фіги, родзинки). З овочів знаходимо ріпу, горох, цибулю.

Відбувалася жвава торгівля повидлом, соком і медом. Олія, швидше за все, була конопляна, але згадується й “гданська олія”, не виключено що то – привізена оливкова. З напоїв у львівських актах знаходимо вино місцевого виробництва, а також угорське і грецьке. Розповсюдженим був і сичений мед. Львівське та перемиське пиво славилися й тоді.

Наприклад, у 1485 році львівські міщани обдарували короля Казимира та його синів відбірним пивом.

Не знаємо, на добре, чи на зле, але у 1537 році король Сигізмунд надав Львову право палити (гнати) та шинкувати горілку. Спочатку прибутки від цього привілею були мізерними, бо мало хто хотів її пити. Але вже у 1712 році у львівських актах з'являється такий запис: “Жиди наполягали на шинкуванні горілкою на своїй вулиці, пояснюючи, що давніше горілка була лише в них, оскільки християни, гидуючи цим трунком і його шинкуванням і для своєї слави, не допускали цього у своїх кам'яницях”.

У такому вигляді раціон львівських міщан зберігався до кінця XIX століття. Пізніше до нього міцно входять продукти з Америки – картопля (другий хліб), кукурудза та соняшникова олія. З овочів – помідори. Це були культури, відомі у Європі від часів великих географічних відкриттів. Але довгий час вони служили окрасою ботанічних садів, як екзотична забавка. Наприклад, Марія-Антуанетта ввела у Версалі моду прикрашати зачіски квітками картоплі. Харчову цінність картоплі оцінили вже після неї.

Великий друг Тараса Шевченка – Микола Маркевич, у своїй книзі „Обычаи, поверья, кухня и напитки малороссиян” (1860 рік), подає лише два рецепти приготування картоплі. Відтак, можемо зробити висновок, що картопля в Україні навіть тоді ще знаходилася на третьому плані, як харчовий продукт. Про соняшкове масло, чи кукурудзу, у праці Маркевича не згадується взагалі. Втім, рецепти Маркевича щодо картоплі варті цитування, а можливо і застосування.

#### *Картофель с салом*

Сварить и очиститъ картофель, изрезать в кружки, жарить в свином сале; нарезать свиного сала мелкими кусками, жарить сало с луком, мешать с картофелем и присыпать тертым пшеничным хлебом.

#### *Картофель с маком*

Очистить и сварить картофель в соленой воде; слить воду прочь, тереть в макотре качалкой картофель, пересыпать ее толченым маком, сложить потом в макотру, поставитъ в печь, чтоб зажарился.

Тепер без картоплі, кукурудзи, помідорів, а особливо соняшника, важко уявити український пейзаж та українську кухню. Можна було би про те й не писати. Проте останнім часом почали з'являтися химерні і нахабні теоретики, які закликають повертатися до їжі, типової для свого народу. До якої, мовляв, ми ліпше пристосовані еволюційно. Як бачимо, якоїсь специфічно етнічної їжі попросту не існує. Ну хіба би ми повернулися до полювання на мамонтів. Ідея романтична, я і сам би пішов на таку виправу. Але звідки тепер взяти мамонтів? Не будемо слухати цих нахабних пророків. Адже нахабство завжди ходить попід руку з неуцтвом. Будемо їсти, що Бог дасть чи уряд дозволить. Але помірковано і розмаїто. Прислухаймося до „Книги книг”: „бо здоровий сон, коли живіт поміркований: людина, вставши вранці, є сама собою; тяжке ж безсоння, нудоту, болі внутрощів - має людина, яка не знає наситу”. (Кн. Сирах 32)

### **Література**

1. Святе письмо Старого та Нового Завіту. – Рим-Торонто, 1991.
2. Гомер. Одиссея. – М., 1984.
3. Зубрицький Денис. Хроніки міста Львова. – Львів, 2006.

4. Маркевич Микола. Обычаи, поверья, кухня и напитки малороссиян. – К., Добровольное общество любителей книги УССР, 1991. Репринтное воспроизведение издания 1860 года.

**Ю.М.ПАНИШКО, В.І.КОВЦУН,  
Р.С.КОЗІЙ, В.В.ТАРАСОВ**

## **ТЮТЮНОПАЛІННЯ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

(огляд літератури)

*Стаття розглядає деякі аспекти впливу тютюнопаління на здоров'я людини.*

*Ключові слова: тютюн, тютюновий дим, тютюнопаління, хвороби.*

*В статье рассматриваются некоторые аспекты влияния табакокурения на здоровье человека.*

*Ключевые слова: табак, табачный дым, табакокурение, болезни.*

*Article examines some aspects of the impact of smoking on human health.*

*Key words: tobacco, tobacco smoke, smoking and disease.*

В Україні Законом “Про попередження та зменшення вживання тютюнових виробів і їх шкідливого впливу на здоров'я населення” від 9 лютого 2006 року визначаються основні принципи та напрями державної політики щодо попередження куріння тютюнових виробів, зниження рівня їх вживання серед населення, обмеження доступу до них дітей, охорони здоров'я. Важливо, що державна політика відповідно до цього Закону ґрунтується на основоположних принципах: законності; комплексності правових, економічних, медичних та інших видів діяльності, спрямованих на охорону здоров'я населення; поступовості та поетапності заходів, спрямованих на зменшення вживання тютюнових виробів серед різних соціальних та вікових груп; пріоритетності профілактичних робіт, спрямованих на попередження вживання тютюнових виробів серед дітей та молоді; індивідуального підходу й доступності лікувально-профілактичних заходів для кожної особи, яка бажає позбутися шкідливої звички.

Тютюнопаління серед перешкод здорового способу життя сьогодні посідає одне з перших місць. Зокрема, у світі щорічно від різного роду хвороб помирає близько 3,5-4 млн. осіб в основному працездатного віку. У країнах Європи вживання тютюну та тютюнових виробів є причиною 1,2 млн. смертей в рік, що складає 14% від усієї сумарної кількості населення.

В Україні щороку від негативного впливу нікотину гине близько 110 тис. людей. Особливо шкідливий вплив тютюнового диму на дітей, що в свою чергу підвищує ризик передчасної смерті від онкологічних, серцево-судинних та інших захворювань. За статистичними даними в Україні 46.8% підлітків перебувають у тютюновій залежності, а в Росії розповсюдженість тютюнопаління складає серед підлітків 40%, серед юнаків – 80%.

Встановлено, що в склад тютюнового листа входить біля 2500 хімічних речовин, а в склад тютюнового диму входить понад 3900 речовин. Встановити роль і значимість кожної речовини у виникненні страшних захворювань людини є надзвичайно важкою задачею. Тому важливо виявити ті відомі канцерогенні речовини, які відповідальні за канцерогенну активність тютюнових виробів.

Дані про основні компоненти тютюнового диму представлені в таблиці 1.