

у спадковому відношенні батьків, залежать від способу життя батьків під час вагітності та в час який передував їй. Якщо чоловік, який бажає стати батьком, палить, п'є, схильний до гіпокінезії, незагартований, нервовий та фізично слабкий, то він у значній мірі ризикує, що в майбутньому в нього народиться слабка та хвороблива дитина. Сучасна статистика вже довела, що у жінок, які напередодні та під час вагітності палили, народжуються діти, серед яких кожна четверта має проблеми з такою хворобою як цукровий діабет. Заяви осіб, які палять про те, що це їх особиста справа, не витримують жодної критики. Потрібно визнати і широко наголошувати на тому, що особи, які не дотримуються здорового способу життя, роблять злочин і наносять шкоду не тільки особисто собі, але і своїм нащадкам. В суспільстві зараз досить гостро стоїть турбота про екологію навколишнього середовища і в той же час про екологію організму окремо взятої особи ніхто не турбується. Крім того, існує якесь непорозуміння в сучасній юриспруденції. За ушкодження державного чи приватного майна людина несе юридичну відповідальність, за дріб'язкові образи між особами може початися довготривала судова процедура, в той час як за свідоме знищення своїх нащадків людина не несе жодної відповідальності. Виходить, що якщо злочин зроблено в короткотривалій термін – то особа може бути покарана за це, а якщо злочин свідомо робиться впродовж довготривалого часу, то за це їй нічого не погрожує. На добровільному розумінні й усвідомленні такого юридичного нонсенсу і будується філософія програми, яку ми пропонуємо. Як конкретний варіант програми може бути запропоновано учнівській молоді, після відповідної бесіди-лекції, добровільно підписувати „Угоду” про індивідуальну відповідальність перед своїми майбутніми нащадками. Голо-

вний зміст „Угоди” полягає у свідомо дотримуванні здорового способу життя. Крім того, не погано було б розробити дизайн зеленого значка з гаслом на варіант :”Я свідомо дотримуюсь здорового способу життя” і надавати його особам, які добровільно підписали запропоновану „Угоду”. В ідеалі було б добре зробити такі значки номерними. Це полягає в тому, щоб номер „Угоди” та номер значка були однакові і це зробить їх особистими та унікальними. Пізніше, кожна молода особа могла б з гордістю носити чи показувати таку відзнаку, а років через шість-десять подібний знак уже мав би вартість сертифікату і показував би про певні переваги особи яка їм володіє. Чи навпаки, років так через п'ятнадцять, хвора на цукровий діабет дитина, могла б запитати своїх батьків: „А чи особисто підписували в підлітковому віці Угоду про дотримання здорового способу життя?” Реалізацію подібної програми можна взяти на себе велика та потужна організація чи партія якій не байдуже майбутнє молоді України.

Здоров'я людини - категорія не тільки медико-біологічна, але і соціальна та моральна. Це справедливо, як справедливо і те, що біологічний початок - реалізатор усього соціального в людині. Таким чином, виконання індивідом своїх біологічних і соціальних функцій можна трактувати як прояв здоров'я та моральних якостей. Чим вище здатність індивіда реалізувати свої біологічні й соціальні функції, тим вище рівень її здоров'я та моральності і навпаки. На здатність виявити своє здоров'я - іншими словами реалізувати свої біологічні і соціальні функції впливають позитивні якості й духовність особистості. Думати про здоров'я своїх майбутніх нащадків є прояв гуманності та духовної зрілості особистості.

С.Ф. Ковальчук

директор Славутського державного історичного музею

З ІСТОРІЇ МЕДИЦИНИ НА СЛАВУТЧИНІ. КУМИСОЛКУВАЛЬНИЙ ЗАКЛАД І ЛІКАРНЯ СВЯТОГО РОМАНА

До 70 років ХХ ст. довкілля Славуги було унікальним, коли йдеться про умови проживання людини. На десятки кілометрів місто оточували соснові могутні ліси, багате водоймище, через місто протікало дві річки, а Горинь була судноплавною, починаючи від Славуги. Незважаючи на значну кількість

промислових підприємств у місті, з далеких і близьких країв у теплу пору року сюди їхали відпочивати й набиратись здоров'я. Неодноразово відпочивав у нашому місті письменник М. Коцюбинський із сім'єю, тут його брат Хома Коцюбинський працював акцизним контролером.

...умови, наявність хвойних лі-
...спонукали останнього Сла-
...Романа Владиславовича Сан-
...у нашому місті кумисоліку-
...гідропатичний заклади лікарів Г.І.
...Ф.І. Дзбржицького (власність
...Славути). Сезон з 28 травня по 14 ве-

Відомості. Завдяки відмінним
...умовам, величезним хвойним
...повноводної річки Горинь,
...місцевості, прямому сполученню
...і багатьом іншим вигодам Сла-
...курорт, стала відома зразу ж після
...у 1876 році. Спочатку це була
...місцевість, де татари заготовляли ку-
...звіді ж поселялися на приватних квар-

...Славута уже в перші роки існу-
...курорту звернула на себе увагу лікарів
...а згодом і Медичного департамен-
...знайшов корисним задовольнити
...власника кумисної станції у Славуті
...затвердження там кумисолікувального
...в Міністерство внутрішніх справ 25
...1879 року затвердило його статут. 6
...1894 року міністр внутрішніх справ
...це статут гідропатичного закладу.
...чином, у Славуті два медичні заклади:
...кувальний і водолікувальний, із яких
...має свій власний інтернат, кухню, при-
...блізну і т.д., так, що ізоляція осіб, які
...гідропатією, від осіб, які про-
...у кумисолікувальному інтернаті по-
...забезпечено. Постільну білизну (по-
...ковдри, простирадла) кожен приїж-
...згідно з правилами гігієни, повинен
...із собою.

Кухня знаходиться під постійним нагля-
...лікарів, забезпечено старанний огляд
...продуктів, які поступають на кухню. Ранком і
...обіду у парку на території закладу грає
...Є бібліотека, роялі, шахи, крокет,
...екіпажі, човни і т.п. В окремому
...призначенні концертний зал, театр, більярдна
...просторий пасаж для прогулянок під час
...Поряд збудована кумисна. У голо-
...корпусі, так званому кургаузі, при
...побудовано простору, на всю його до-
...веранду для прогулянок, знаходиться
...на 50 осіб, у тому ж приміщенні є
...поселення. Але більшість пацієнтів
...живуть у будиночках, розкиданих по парку.
...зручності хворих кургауз з'єднаний з

концертним залом галереєю. На випадок си-
...льного дощу можна перейти без парасольки з
...одного приміщення в інше або прогулятися
...на відкритому повітрі.

Водолікарня розміщена в іншому парку,
...вона має свій окремий інтернат, їдальню,
...прислугу, медичний персонал. Слід відміти-
...ти, що на території закладу, на правому бере-
...зі річки Горинь є більше 300 джерел, вода
...яких зливається у два басейни і славиться
...прекрасним смаком і освіжаючою температу-
...рою. Вона придатна і для чаю, і для лікарсь-
...ких цілей. Пошта й телеграф на місці. Листи
...й газети доставляються зараз же після прихо-
...ду поїздів. У Славуті впродовж 27 років про-
...лікувалося 15800 хворих.

Лікувальні засоби. Лісовий клімат. Ве-
...личезні хвойні ліси Славути служать природ-
...ними інгаляторами, яких не можна замінити
...штучними пристроями. Кожен, хто побував у
...Славуцьких лісах, приходять до висновку,
...що кращих лісів у нашій смузі немає. Силь-
...ний, підбадьорюючий аромат, незчисленна
...кількість лісових квітів, конвалій і суниць на-
...дають лісам чудового вигляду. Велетенські
...сосни на березі річки Горинь, які ростуть
...майже прямо з води, створюють непроникли-
...ву для світла стіну, нагадують незаймані ліси
...Америци, а так зване, Святе озеро, яке, якщо
...вірити легенді, було шановане в доісторичну
...епохи язичництва, є чарівним місцем для екс-
...курсій. Терапевтичні показання при викорис-
...танні лісового клімату надзвичайно широкі.
...У поєднанні з кумисом він дає вражаючі ре-
...зультати.

Кумис. Для виробництва кумису у закла-
...ді є до сотні кобил. Кумис заготовляється
...спеціалістом-татарином під постійним нагля-
...дом ординаторів закладу і лікарів-асистентів.
...Виробництво кумису здійснюється на очах у
...публіки, яка має можливість бачити весь про-
...цес одержання кумису, а саме: оглянути луг і
...пасовище, побачити процеси доїння кобил й
...наповнення маслобойні молоком, бродіння і
...розлив кумису у пляшки. Подібна гласність у
...справі виготовлення кумису підтримує у хво-
...рих довіру до лікування. Серед інших проце-
...дур – купання у річці Горинь, солеві ванни
...для дорослих і дітей зі складових частин, на-
...дісланих безпосередньо з курортів. Екстракт
...для ванн із соснових гілок заготовлюється у
...Славуті шляхом сухої перегонки під кінець
...весни, коли молоді соснові бруньки найбільш
...придатні для цього. Є також лікування елект-

рикою, масаж, різноманітні прилади, в тому числі для промивання шлунку, що доповнюють лікувальні процедури кумисолікувального закладу.

У Славуті лікуються такі хвороби і недомогання: хронічні хвороби органів дихання, катарі стравоходів, різного виду нервові хвороби, загальне виснаження організму, жіночі хвороби. Медичний персонал складається з 4 лікарів. Кожний новий хворий обслідується двома лікарями-ординаторами, які складають план лікування й історію хвороби. Лікарі-асистенти спостерігають за точним виконанням порад, даєих пацієнтам ординаторами, проводять хімічні аналізи і мікроскопічні дослідження для діагностичних цілей. Непода-лік від закладу на період сезону відкривається аптечне відділення, в якому можна одержати ліки, мінеральну воду свіжого розливу тощо. Заклад має і свою аптеку, де є все необхідне.

В останній час у м. Славуті побудовано багато житлових будинків, будиночків, дач, які конкурують із закладом князя Сангушка.

Особам, які відправляються на лікування Славути, необхідно пам'ятати наступне:

- приїхавши на залізничну станцію Славути, вимагати коней, які належать закладу князя Сангушка, а при відсутності таких відправлятися на візнику прямо до закладу, не зупиняючись ніде по дорозі, не слухати пропозицій візників;
 - не винаймати квартир, запропонованих візниками, які перебувають у змові з власниками квартир і розхвалюють негірші квартири, обманюючи приїжджених;
 - не платити наперед домовласникам тривалий час проживання, поки не ознайомилися з місцевими умовами.
- Слід додати, що візники на шляху з вокзалу у містечко будуть Вас завіряти, що в Славуті є нібито кращі санаторії, ніж санаторій князя Сангушка, що в ньому непомірна дороговизна і що він переповнений важко хворими. Однак, ви не повинні стійливо вимагати, щоб везли Вас у санаторій князя Сангушка.

Прейскурант кумисолікувального закладу:

Сезонний квиток на право входу в парк закладу і великий ліс, слухання музики, користування газетами, човнами	3,00 крб.
Сезонний квиток на вхід у великий ліс	1,50 крб.
Разовий квиток на вхід у парк	0,15 крб.
Разовий квиток на вхід у великий ліс	0,05 крб.
Курс кумису (150 пляшок)	40,00 крб.
Одна пляшка кумису	0,40 крб.
Лікування гідропатією з консультацією, медичною допомогою й правом входу в парк закладу в місяць	33,00 крб.
Проста тепла ванна	0,50 крб.
Вуглекислі та електричні ванни	1,50 крб.
Масаж	0,75 крб.
Мікроскопічні дослідження	1,00 крб.
Кишенькова плювальниця	0,80 крб.
Консультації двох лікарів	3,00 крб.
Екіпаж на залізничну станцію у два кінці	1,50 крб.
Екіпаж для прогулянок чи екскурсій: за першу годину	0,75 крб.
за послідувачі	0,50 крб.
Посильний на пошту або в містечко	0,30 крб.

Славуцький заклад призначений для хворих, здорових людей не приймають”

Після 1920 року на території кумисолікувального закладу існував до 1941 року будинок відпочинку.

У Славуті Роман Сангушко побудував лікарню Святого Романа з притулком для непрацездатних і для їх дітей. У заяві на ім'я інспектора Волинської губернії князь писав: “Имею честь довести до Вашего Превосходи-

тельства, что мной устроена на мои средства в г. Славути больница на 20 кроватей (12 – для взрослых и 8 – для детей) под наименованием “Больница Святого Романа” для бесплатного лечения больных, работающих на моих фабриках, а также служащих в моем имени и членов их семейств. При больнице устроен покой для приема амбулаторных больных. Заведующим больницы состоит вольно-практикующий врач Фадей Йосифо-

... Драбичий, Марта 13, 1904 года". Лікарня розміщувалася на першому поверсі будинку по вулиці Деркавинській, мала 7 палат для хворих, аптеку, кабінет лікаря, кімнату для пральні і сторожа. У палатах на одного хворого припадало в середньому 13 кв.м площі, на дитину – 8 кв.м. На другому поверсі лікарні розміщався притулок для вихованців.

Сьогодні чимало розмов навколо такого поняття як відпочинок, як сімейний туризм. Проте,

у місті Славуті такий вид відпочинку існував десятками років тому. Сюди на відпочинок їхали родичі, знайомі з великих міст і далеких країв. На жаль, інтенсивне будівництво нових екологічно шкідливих підприємств на околицях Славуті у повоєнні роки, будівництво за 17 км від міста Хмельницької АЕС завдали значної шкоди довкіллю. Інтерес до Славутчини як до курортного краю впав.

В.І Ковцун

кандидат наук з фізвиховання, доцент кафедри спортивних і рухливих ігор, декан факультету заочного навчання

А.П. Демчишин

заслужений тренер України, доцент кафедри спортивних і рухливих ігор, Львівський державний інститут фізичної культури

ВОЛЕЙБОЛ ЯК ВАЖЛИВИЙ ЗАСІБ ВИХОВАННЯ ГАРМОНІЙНОЇ ОСОБИСТОСТІ

У вихованні про Державні тести і нормативи фізичної підготовленості населення України кажується на важливе завдання – врахувати у населення потребу у фізичному вдосконаленню, активних заняттях фізичною культурою і спортом впродовж усього життя (1).

Однією із проблем сучасності нашої держави є проблема здоров'я нації. Винятковою роллю у її розв'язанні відіграє фізичне виховання, яке водночас є важливим засобом формування особистості.

Сьогодні кожен педагогічний колектив повинен чітко визначити місце фізичної культури в загальній системі освіти, її роль у забезпеченні здоров'я учнів, підвищенні їхньої продуктивності, формуванні звички вести здоровий спосіб життя.

Серед популярних ігор з м'ячем волейбол є найконкурентнішою. Ця гра проста й доступна людям будь-якого віку. Можна комплектувати команду в "курортному" варіанті, коли чоловіки охоче приймають до своїх лав жінок, і навпаки. Клас проти класу завжди виставить команду, рота проти роти, цех проти цеху, бригада проти бригади або курс змагатиметься з курсом, ВНЗ з ВНЗ (2, 3, 4).

Волейбол дуже простий засіб фізичного виховання. Але ж чому в такому разі він по-

любився мільйонам юнаків і дівчат? Тому що у виконанні майстрів – це надзвичайно емоційна, драматична, атлетична гра, яка вимагає від атлета великої фізичної сили, акробатичної спритності, блискавичної реакції. Відомо, що тіло спортсмена може пролетіти в повітрі за 1 секунду 2 метри, а м'яч, пробитий з гори вниз волейбольним нападаючим, пролітає за 1 секунду 20 метрів, тобто десять разів швидше. Треба володіти відмінною реакцією, щоб реагувати на такий удар. І не просто зреагувати, а ще й відбити м'яч. Крім того, треба при цьому створити хоча мінімальні умови для дальшого розиграння комбінації і тим допомогти гравцям своєї команди провести завершальний атакуючий удар у бік суперника.

Широкий діапазон фізіологічного впливу гри у волейбол на організм тих, хто займається в поєднанні з нескладними правилами та ігровими прийомами дозволяє займатися цією доступною грою з раннього шкільного віку (7).

У зв'язку з підвищенням вимог до підготовки волейболістів, змінами у державно-управлінських, структурних та матеріально-економічних умовах роботи, необхідністю виховання у молоді здорового способу життя, одним із найважливіших чинників повинно