

вегетаріанства, без сумніву, очевидні. Але усе ж лікарі радять дієти з вегетаріанською спрямованістю при атеросклерозі, гіпертонії, подагрі і категорично забороняють в період росту, вагітності і лактації. Лише рослинна їжа не забезпечує організм усіма есенціальними речовинами і потрібною кількістю калорій, а вегетаріанські розвантажувальні дні є корисними [1].

Отже, узагальнюючи великий фактичний матеріал можна рекомендувати:

- не споживати надмірну кількість їжі;
- включати у харчовий раціон і рослинні і тваринні продукти з врахуванням особливостей організму;
- обмежити споживання цукру, тваринних жирів, солі;
- на кожну 1000 ккал щодоби треба з'їдати 340 г фруктів і овочів;
- розумно використовувати теплову обробку їжі, уникати обсмажування.

Таким чином, збалансоване харчування є однією з головних складових частин здорового способу життя та важливим фактором продовження активного періоду життєдіяльності людини.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гурвич М.М., Коньшев В.А. Вегетарианство сегодня. – М.: Знание, 1990 – 64с.
2. Маршалл В.Дж. Клиническая биохимия.- М.-СПб.: "Изд-во БИНОМ – "Невский Диалект", 2002.-384с.
3. Мостовая Л.А., Петраш С.П. Ожирения у детей и подростков. – К.: Здоров'я, 1982 – 160с.
4. Розенблат В.В.Симфония жизни (популярная физиология человека). – М.: Физкультура и спорт, 1989. - 239с.
5. Смирнова І.П. Профилактика, диагностика и лечение артериальной гипертензии // Доктор. - 2000. -№2. - С.13-37.
6. Смоляр В.І. Рациональное питание. – К.:Наукова думка, 1991. – 368с.

Л.І. КОТИК

ДЕФІНІЦІЯ ПОНЯТТЯ «МІСТО» В КОНТЕКСТІ ФОРМУВАННЯ СУСПІЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я

У статті розкриті та проаналізовані погляди різних вчених на дефініцію поняття "місто". Акцентована увага на впровадження в наукове середовище концепційних підходів до розуміння поняття "місто".

У статье раскрыты та проанализированы взгляды разных ученых на дефиницию понятия «город». Внимание акцентировано на внедрение в научную среду концептуальных подходов к пониманию понятия "город".

The opinion different scientifics on the determination the conception "city" opened and analised in the article. Attention is accented on the introduction of modern conception "city" in the science sphere.

Більшість населення світу проживає в специфічних соціально-економіко-культурних утвореннях під назвою «міста». Специфіка формування мікроклімату даних утворень, їхній спосіб життя, а також переважаючі функції безпосередньо впливають на формування суспільного здоров'я та закладення майбутнього генофонду нації. Виходячи з цього, актуальними стають дослідження пов'язані з теоретичним вивченням функціонування міських утворень на початку ХХІ століття.

На сьогодні, в науці не сформулося єдиного підходу до дефініції поняття міста та критерію включення населеного пункту до адміністративної одиниці місто. Так, згідно „Великого тлумачного словника української мови“, місто – це великий населений пункт; адміністративний, промисловий, торговий і культурний центр [1, с. 532].

Проф. Топчієв О.Г. вважає, що містами називаються населені поселення, які виконують своєрідні функції (переважно несільськогосподарські) і мають певну людність [6, с. 296].

Проф. Салій І.М. твердить в монографії „Українські міста: питання власності та муніципального управління“, що місто – це населений пункт, значний за розмірами, чисельністю і густотою населення, діяльність переважно в неаграрних сферах діяльності. Автор також додає, що місто відзначається концентрацією виробництва і підвищеною компактністю переважно багатопверхової забудови, а його населення веде своєрідний (міський) спосіб життя [3, с. 12].

В західному науковому світі для означення поняття міста найчастіше використовують слова „citta“, „city“, „civitas“, які походять від латинського слова „civitas“. Їх етимологія охоплює дві основні концепції: 1) територіальне, археологічне, топографічне і містобудівне поняття – місто як місце збору людей; 2) за висловом Італійської енциклопедії Треккалі, „історичне і юридичне явище, яке забезпечує характерне, фундаментальне ядро (фокус) життя в суспільстві“.

Грецька дефініція „поліс”, що використовується для означення поняття місто, також говорить про дуалістичний характер цього поняття: як середньовічного міста в територіальному сенсі, місця будівель і вільного простору; як спільноти людей, організованих політично для досягнення спільних цілей.

Сьогодні місто в публіцистичній літературі все більше і більше ототожнюється з поняттям „муніципалітет” (*commune, municipium, municipio, Gemeinde*) – „автономна адміністративна одиниця, що об’єднує спільноту жителів з визначеними інтересами”, населений центр „з організованим будівництвом, комунальним обслуговуванням і своєю власною адміністрацією” [3].

Виходячи з такого багатоманіття підходів до трактування поняття „місто” на сьогодні можна говорити з певною умовністю про сформованість в геоурбаністиці кількох груп розуміння даного визначення:

– економічна концепція міста ґрунтується на тому, що місто відіграє ключову роль у територіальному поділі праці, є середовищем зосередження населення і підприємств різних галузей промисловості. Представники цієї концепції підкреслюють, що міста є вихідними ланками територіального поділу праці, первинними елементами соціально-поселенської структури суспільства і насамкінець безпосередньо матеріальним середовищем проживання;

– соціально-економічна концепція виходить з того, що закономірність формування і розвитку міст визначається не стільки територіальним поділом праці, скільки соціально-економічним і політичним ладом суспільства;

– соціологічна концепція міста ґрунтується на закономірностях діяльності населення певної території, на якій розміщуються різноманітні об’єкти народногосподарського і соціально-культурного призначення. Ця концепція є однією із найстаріших і найпоширеніших у світі. Вона сформувалася у рамках Чиказької соціологічної школи й зводить всі проблеми дослідження міста до вивчення розселення і спілкування окремих індивідів і груп у місті, світосприйняття міського населення;

– функціональна концепція міста обґрунтовується переважно фахівцями-містобудівниками. Найбільш стисло функціональне тлумачення міста сформулював французький урбаніст П. Мерлен, як „центр зв’язків, повідомлень. Своім існуванням міста зобов’язані тому, що вони є місцями кооперації людей і їхньої діяльності, забезпечуючи ефективніше виробництво шляхом розподілу праці і суспільних форм способу життя” [3, с. 16];

– екологічна концепція міста відноситься до числа найновіших. Вона є розвитком чиказької соціологічної концепції міста і розглядає його як середовище проживання певної частини населення, як своєрідний „екологічний комплекс”, ланки якого мають перебувати у стані динамічної рівноваги. Перевага цієї концепції у широкому погляді на функціонування міста в системі довкілля, врахуванні зв’язків міста із середовищем, залежності розвитку міст від цього середовища;

– ресурсна концепція міста розроблена та пропагується Салієм І.М. Згідно неї місто розглядається перш за все як усвідомлена управлінська діяльність жителів із раціонального та ефективного використання, відтворення та примноження економічного потенціалу, економічного комплексу населеного пункту, в складі якого визначеним є ресурсний підкомплекс (власність на рухоме і нерухоме майно, на землю, фінанси та інформацію) [3, с. 17].

На сьогоднішній день відсутній єдиний загальносвітовий критерій включення поселень до категорії міст, а найбільш вживаними є людність населеного пункту та частка зайнятих в несільськогосподарських сферах господарства. Щодо людності, то в різних країнах „пори́г” для міст різний: у США – 2,5 тис. осіб, в Ісландії – 200 осіб, у Нідерландах – 20 тис, в Японії – 50 тис. жителів, в Малайзії – 1 тис. Окрім людності при визначенні міста в Японії та Бельгії враховується критерій середньої густоти населення. В Індонезії, Замбії, Перу введено критерій міських ознак, під якими розуміється рівень благоустрою та наявність певних вигод (електрика, каналізація, мережа культурно-побутових закладів) [2, с. 111].

В Україні містом називають поселення чисельність жителів якого перевищує 10 тис. осіб серед яких не менше як дві третини зайняті в несільськогосподарських сферах економіки. Загальна типологія міст України за кількістю населення наведена в таблиці 1.

Таблиця 1

Типологія міст України за чисельністю населення

Типи міст	Кількість населення
Малі	до 50 тис осіб
Середні	50–250 тис. осіб
Великі	250–500 тис. осіб
Значні (дуже великі, надвеликі)	500 тис. – 1 млн осіб
Найзначніші (або міста-мільйонери)	понад 1 млн осіб

Джерело: [6].

Міста виконують певні народногосподарські функції. За цією ознакою виділяються моно-, або однофункціональні, і полі-, або багатфункціональні міста. Серед однофункціональних найчастіше зустрічаються:

– шахтарські; одноступеневі промислові; портові; транспортні; курортно-рекреаційні; наукові; управлінські (організаційно-господарські); культурно-освітні.

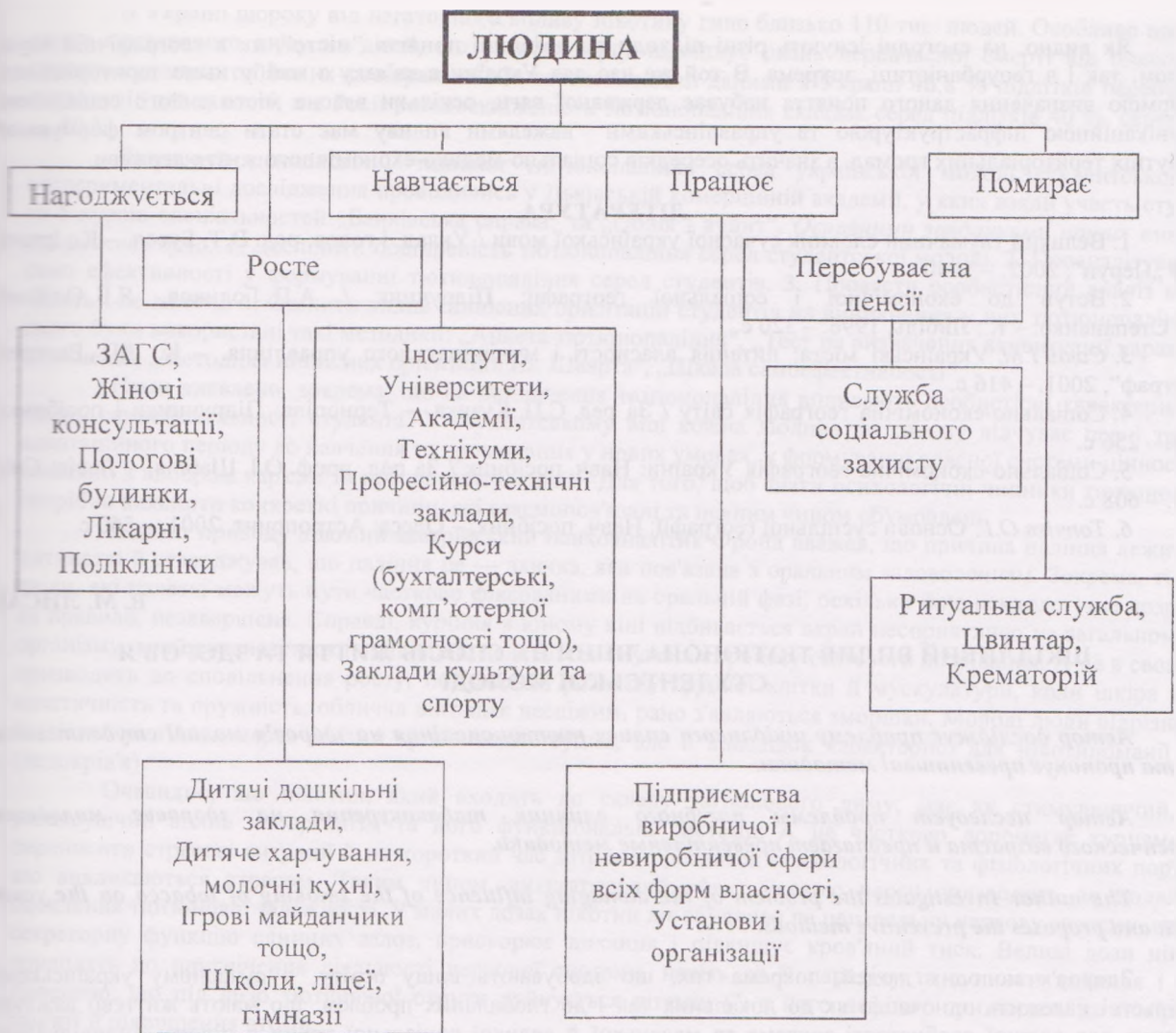


Рис.1. Роль міста у житті людини [3, с. 13]

Проте найчастіше зустрічаються багатофункціональні міста, оскільки, як зазначає з цього приводу проф. Салій І.М., головна (стрижнева) їх функція, як правило, притягує до себе інші [3, с. 18]. Крім того, крім специфічних (несільськогосподарських) функцій, на думку проф. Топчієва О.Г., міста А мають ще ряд особливостей [6, с. 296]:

- розселенські – на відносно невеликій території зосереджуються значні маси населення; густота населення в містах сягає фантастичних рівнів (у Гонконзі – до 250 тис. жителів на 1 км²);
- архітектурно-планувальні – кожне місто має свій неповторний архітектурно-планувальний „портрет”;
- соціальні – місто забезпечує міський уклад життя; – правові – міста, як правило, мають свої правові статуси та відповідні функції й повноваження.

В літературі розроблена також типологія міст за генетичною ознакою (походженням). Відповідно до неї міста діляться на три групи:

- міста, які виникли на транспортних і торговельних шляхах; міста – центри гірничо-видобувної промисловості; – міста-курорти.

Роль міста в житті людини найкраще демонструє рис. 1., а саме проживання в населених пунктах можна, охарактеризувати за допомогою таких показників:

- рівень життя населення міст – рівень добробуту населення, споживання благ і послуг, сукупність умов і показників, які характеризують міру задоволення основних життєвих потреб людей (доходи, житло, доступність товарів та послуг); – спосіб життя населення міст – сукупність форм його повсякденної життєдіяльності, взята в єдності з умовами, що її визначають, і ціннісними орієнтаціями (прагнення до освіти, творчої наснаги й ініціативи в роботі та житті, до активного відпочинку); – якість життя населення міст – узагальнююча соціально-економічна категорія, яка суттєво доповнює і узагальнює поняття „рівень життя”, інтегруючи в собі не тільки рівень споживання матеріальних благ, а й задоволення духовних потреб, здоров'я, тривалість життя, якості середовища, що оточує людину, морально-психологічний клімат, душевний комфорт (інтерес до культури, політики, участі в управлінні, вирішенні місцевих і державних питань).

Як видно, на сьогодні існують різні підходи до дефініції поняття "місто", як в географічній науці, загалом, так і в геоурбаністиці, зокрема. В той же час для України в зв'язку з майбутньою територіальною реформою визначення даного поняття набуває державної ваги, оскільки власне місто з його соціально-комунікаційною інфраструктурою та управлінськими важелями впливу має стати центром формування майбутніх територіальних громад, а значить осередків соціально-медико-економічного життя держави.

ЛІТЕРАТУРА

1. Великий тлумачний словник сучасної української мови / Уклад. і голов. ред. В.Т. Бусел. — К.; Ірпінь: ВТФ „Перун”, 2002. — 1440 с.
2. Вступ до економічної і соціальної географії: Підручник / А.П. Голиков, Я.Б. Олійник, А.В. Степаненко. — К.: Либідь, 1996. — 320 с.
3. *Салій І.М.* Українські міста: питання власності і муніципального управління. — К.: ДП „Експрес-Поліграф”, 2001. — 416 с.
4. Соціально-економічна географія світу / За ред. С.П. Кузика. — Тернопіль: Підручники і посібники, 1998. — 256 с.
5. Соціально-економічна географія України: Навч. посібник / За ред. проф. О.І. Шаблія. — Львів: Світ, 2001. — 608 с.
6. *Топчієв О.Г.* Основи суспільної географії: Навч. посібник. — Одеса: Астропринт, 2001. — 560 с.

В. М. ЛИСАК

ШКІДЛИВИЙ ВПЛИВ ТЮТЮНОПАЛІННЯ НА СПОСІБ ЖИТТЯ ТА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Автор досліджує проблему шкідливого впливу тютюнопаління на здоров'я молоді студентського віку та пропонує превентивні методики.

Автор исследует проблемы пагубного влияния табакокурения на здоровье молодежи студенческого возраста и предлагает превентивные методики.

The author investigates the problem of the damaging influence of the smoking of tobacco on the youth health and proposes the preventive methods.

Здоров'я молодих людей, зокрема тих, що здобувають вищу освіту, в сучасному українському суспільстві належить одночасно як до локальних так і до глобальних проблем, що мають життєво важливе значення для кожної особистості зокрема та маленької й великої соціальної групи в цілому. Індивідуальне здоров'я сучасного студента — абсолютна й непересічна вартість, яка перебуває на найвищому щаблі ієрархічної шкали цінностей, а також у системі важливих категорій людського буття: ідеалів, гармонії, щастя, творчої праці.

„Здоров'я — це безцінний дар природи... Його треба берегти. Але здоров'я багато в чому залежить від самої людини, від способу її життя, умов праці, харчування її звичок”, — зазначав видатний російський фізіолог І. Павлов. Тютюнопаління — одна з найнебезпечніших для здоров'я та водночас найпоширеніша шкідлива людська звичка, яка може перерости в тютюнову залежність та спричинити найрізноманітніші серцево-судинні, респіраторні, онкологічні та інші важковиліковувані захворювання.

У сучасні часи проблема тютюнової залежності постійно привертає увагу вітчизняних та зарубіжних фахівців (Д. Зоридзе, Л. Чазова, А. Александров, С. Табачников.). Проблема тютюнової залежності безпосередньо пов'язана із фактичним зростом смертності та зниженням працездатності осіб у найбільш активному акмеологічному (дорослому) віці. Практично, у кожній європейській державі є низка юридичних актів, котрі регулюють взаємовідносини тих осіб, які зловживають тютюнопалінням та тих, котрі не курять зовсім. 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 хворіб 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.