

На вечерю, коли позаду цілий день напружених навантажень, пілоту належить прийняти добру порцію протеїнів для відновлення сил. В хід йдуть овочі, приготована на грилі риба або добре просмажене м'ясо. М'ясо з кров'ю категорично не рекомендується — їжа важка, засвоюється погано.

З дієти гонщика майже повністю виключені тверді сири, ковбаси і білий здобний хліб. Алкоголь під час гоночних уїкендів теж практично не вживається, хоча деякі пілоти (наприклад, Жак Вільнев) все ж таки дозволяють собі випити в четвер за вечерю келих сухого червоного вина. В інший час алкоголь дозволяється, а такі напої, як бренді, і в невеликих кількостях навіть вітаються, оскільки покращують травлення.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ваганов В.И., Рывкин А.А. Вождение автотранспортных средств: Учебник водителя. – М.: Транспорт, 1990.- 224 с.
2. Коршунов В.А., Головченко О.П. Методические основы авторалли: Учебное пособие. - Омск, ОГИФК, 1989. - 48 с.
3. Мацянтівіч Є., Рибак О. Цивілізація і рухова активність людини. – Л., 2004. – 114 с.
4. Оспинникова К. Зашити себя сам // Автоспорт. – 2003. - №4. С 44 – 46.
5. Сингуринди Э.Г. Автомобильный спорт. - М.: ДОСААФ, 1982. - Ч.1: 304с. Ч.2: 384 С.
6. Rybak O. Udoskonalenie aktywnego bezpieczenstwa zawodow, jako czynnik dalszego rozwoju sportu samochodowego // Wychowanie fizyczne i sport: Kwartalnik, Tom XLVI. - Czesc I. - Warszawa, Wydawnictwo naukowe PWN, 2002. - S.321.
7. Dr Sel. Zderzenia i skutki // Auto Swiat. – 2003. - №12. S. 39.
8. Dr Sel. Jak uniknąć obrażeń // Auto Swiat. – 2004. - №14. S. 41
9. Sobieslaw Zasada. Szybkosc bezpieczna.- *Wydanie IV poprawione i zaktualizowane!* - Bielsko-Biala, Wydawnictwo Studio STO, 2002. – 166 s.

О.І. РЯБУХА

ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ – ПРОБЛЕМА УСЬОГО СУСПІЛЬСТВА

У статті розглядаються окремі питання сучасного стану здоров'я дітей та підлітків України.

В статье рассматриваются отдельные вопросы современного состояния здоровья детей и подростков Украины.

Some questions of modern state of childrens and youths health in Ukraine are considered.

Останнім часом в Україні широкі кола як фахівців, так і громадськості все більше уваги приділяють питанню здоров'я, яке із площини приватної справи окремої людини переходить у категорію суспільно значущої проблеми. Такий підхід до розуміння ваги здоров'я для життя людини і функціонування суспільства обумовлений низкою взаємопов'язаних економічних, політичних, етичних та інших причин. Загалом, вже цілком очевидно, що у сучасному світі для досягнення будь-якого успіху чи то у царині бізнесу, чи у кар'єрному зростанні, чи то в особистому житті потрібно докласти чимало зусиль, а, отже, людина повинна диспонувати певними резервами здоров'я.

Здоров'я – скарб, але здебільшого цей скарб є неоціненним. Розуміння значення здоров'я приходить тоді, коли воно вже втрачене, або значною мірою підірване. Нажаль, стан здоров'я населення України останніми роками прогресуючи погіршувався. Особливе занепокоєння викликає стан здоров'я дітей та молоді. Встановлено, що протягом навчання у школі здоров'я школярів суттєво погіршується: частішає перехід гострих хвороб у хронічну форму, збільшується частка школярів із патологією, що раніше була притаманна лише дорослим, здоровими можна вважати не більше ніж 10% випускників загальноосвітніх шкіл. Серед тих, хто вступає в доросле життя, у 40 – 50% встановлені морфофункціональні відхилення, у 40 – 60% - різноманітні хронічні захворювання. Зокрема, патологію респіраторної системи мають 33% юнаків, нервової системи – 17,4%, кістково-м'язової системи – 9,8%, шлунково-кишкового тракту – 9,7%. Така поширеність захворювань і відхилень в стані здоров'я призводить до того, що у майбутньому юнаки, призвані до лав армії, не можуть повноцінно нести військову службу і на належному рівні захищати країну та суспільство. Не кращі справи і у дівчат: встановлено, що в середньому їх захворюваність на 10 – 15% перевищує аналогічні показники юнаків. У хворих батьків, які не навчені, не вміють і не хочуть шанувати здоров'я, народжуються фізично ослаблені діти. Зростає кількість дітей-інвалідів, у яких переважають хвороби нервової системи, розлади поведінки і психіки, вроджені вади.

З'ясовуючи причини зазначеної невтішної ситуації зі здоров'ям дітей та молоді, вчені встановили, що основними причинами такого стану речей є наступні: погіршення умов життя, виховання в неповних та деструктивних сім'ях, неповноцінне харчування, нерациональна організація навчального процесу, передчасна і

неконтрольована сексуальна активність, поширеність тютюнопаління, вживання алкоголю, наркоманія. Дві останні причини є найбільш важливими у виникненні синдрому набутого імунodefіциту (СНІДу).

Вірус імунodefіциту людини, який є збудником СНІДу, уражає переважно молоду частину населення: щороку кількість ВІЛ-інфікованих дітей і підлітків збільшується. Така ситуація є загрозовою не тільки для економічного благополуччя нашої країни. Вона, підриваючи моральні підвалини суспільства, загрожує генofонду нації і становить небезпеку самому її існуванню.

Давно відомо, що одним із показників соціальної перспективності суспільства є його ставлення до дітей. Останніми роками в Україні спостерігався вражаючий за своїми масштабами наступ на майбутнє країни – наступ на підростаюче покоління. З'явився новий суспільний прошарок – безпритульні діти, діти-жебраки, діти-зłodії і наркомани. До цієї категорії потрапляють переважно діти із соціально маргінальних або неповних сімей, діти-сироти. Тільки 40% дітей цієї категорії можуть бути захищені до здорових; ураженість різноманітними хворобами у них не менш як у 1,5 рази перевищує аналогічні показники учнів загальноосвітніх шкіл. Водночас, беручи до уваги вищенаведені дані щодо захворюваності учнівської молоді, зрозуміло, що стан здоров'я неблагополучних дітей і є катастрофічним. За кілька років, в силу природного плину часу, дана категорія населення вже у дорослому віці буде потребувати різнопланової кваліфікованої медичної допомоги і соціальної опіки суспільства, що непосильним тягарем ляже на кожного із нас.

Гарне гасло “Діти – наше майбутнє”, не торкнувшись ані душі, ані розуму, нажаль, гаслом тільки й залишилось. Перефразувавши популярний нині заклик “Зупинемо СНІД, поки СНІД не зупинив нас” можна сказати: “Припинімо нехтувати проблемами дітей і молоді, поки діти і молодь не знехтували нами!”

ЛІТЕРАТУРА

1. Буцак Г.А. Здоров'я як основний чинник успішної адаптації дитини до навчання //Здоровий спосіб життя: Зб. матеріалів ІІ-ї міжрегіональної наук.-практич. конференції.- Львів, 2004.- С.14-16.
2. Калиніченко В.І. До питання підвищення відповідальності молоді за своє власне здоров'я та здоров'я своїх нащадків //Здоровий спосіб життя: Зб. матеріалів ІІ-ї міжрегіональної наук.-практич. конференції.- Львів, 2002.- С.33-34.
3. Корнієнко І.О. Соціальні аспекти здоров'я молоді //Здоровий спосіб життя: Зб. матеріалів ІІ-ї міжрегіональної наук.-практич. конференції.- Львів, 2004.- С.42-45.
4. Рудик С.П. Формування у підлітків свідомого ставлення до свого здоров'я //Здоровий спосіб життя: Зб. матеріалів ІІ-ї міжрегіональної наук.-практич. конференції.- Львів, 2002.- С.80-81.
5. Рябуха О.І. До причин підліткової наркоманії //Здоровий спосіб життя: Зб. матеріалів ІІ-ї міжрегіональної наук.-практич. конференції.- Львів, 2004.- С.78-79.
6. Федоренко В.І., Даценко І.І., Денісюк О.Б. Медико-гігієнічні аспекти юнацької наркоманії та алкоголізму в Україні //Здоровий спосіб життя: Зб. матеріалів ІІ-ї міжрегіональної наук.-практич. конференції.- Львів, 2004.- С.91-92.

І.Я. СЕНЮТА, М.С. ЛОБОЙКО

ПРАВА НА БЕЗПЕЧНЕ ДЛЯ ЖИТТЯ І ЗДОРОВ'Я ДОВКІЛЛЯ ТА НА ОХОРОНУ ЗДОРОВ'Я

У статті проаналізовано зв'язок права на охорону здоров'я і права на безпечне для життя і здоров'я довкілля та взаємозалежність реалізації даних прав. Висвітлено інтереси охорони здоров'я як підставу обмежування суб'єктивних юридичних прав, у тому числі і права на безпечне для життя і здоров'я довкілля, що закріплюється у національному законодавстві. Зроблено висновок, що право на безпечне для життя і здоров'я довкілля є інтегральною частиною, гарантією права на охорону здоров'я, а стан навколишнього природного середовища є однією з головних передумов життя і здоров'я людини.

В статті проаналізовано зв'язок права на охорону здоров'я і права на безпечну для життя і здоров'я довкілля та взаємозалежність реалізації даних прав. Освітлено інтереси охорони здоров'я як підставу обмежування суб'єктивних юридичних прав, у тому числі і права на безпечне для життя і здоров'я довкілля, що закріплюється у національному законодавстві. Зроблено висновок, що право на безпечне для життя і здоров'я довкілля є інтегральною частиною, гарантією права на охорону здоров'я, а стан навколишнього природного середовища є однією з головних передумов життя і здоров'я людини.

Connection between the right to health protection and right to safe for life and health environment, interrelation between these rights' realisation has been analysed in the article. Health protection interests as the basis of subjective rights' restriction, including right to safe for life and health environment are mentioned and fixed in national legislation. Conclusions have been made that: right to safe for life and health environment is the integral part, the guarantee of right to health protection. The state of environment is one of the main precondition to human life and health.