

7. Царенко Л.Г. Методологічні аспекти дослідження дискурсів / Л.Г.Царенко // Наук. зап. Ін-ту психології ім. Г.С.Костюка / за ред. академіка С.Д.Максименка. — К. : Ніка-Центр, 2009. — Вип. 37. — С. 462 — 474.
8. [www.nbuiv.gov.ua/portal/Soc\\_Gum/Nzipik/2010\\_38/tsarenko.pdf](http://www.nbuiv.gov.ua/portal/Soc_Gum/Nzipik/2010_38/tsarenko.pdf)

## **ВПЛИВ ПРИРОДНИХ ФАКТОРІВ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

*Новописьменний С.А., Матвієнко Н.П., Моцар Н.А., Герасименко О.С.  
Полтавський національний педагогічний університеті імені В.Г. Короленка*

Людина — це біологічна істота, тому всі природні фактори та умови, у яких вона живе, впливають на її здоров'я. Активна трудова діяльність упродовж багатьох тисяч років розвинула й ускладнила взаємозв'язок людини і природи. Лише шляхом пристосування до навколишнього середовища людина залишається жити на Землі. Сьогодні природне середовище, в якому діє людина, змінюється швидше порівняно з адаптивністю людини, що негативно відбивається на її здоров'ї.

Встановлено, що здоров'я людини на 20% залежить від стану довкілля. Це означає, що у людей, котрі проживають в екологічно чистій місцевості, здоров'я може бути кращим, ніж у людей, які живуть в екологічно забрудненій.

Наприклад, мешканці сільських регіонів дихають чистішим повітрям порівняно з міськими жителями, котрі вимушені дихати повітрям, забрудненим вихлопними газами машин і шкідливими відходами підприємств.

Відходи промислових підприємств потрапляють до навколишнього середовища, забруднюючи повітря, воду, ґрунт, на якому ростуть плодові культури, трав'янисті рослини, що є їжею не тільки для людини, але й для тварин, у тому числі й домашніх. Тому часто людина споживає екологічно забруднені продукти, що негативно позначається на стані її здоров'я.

До іншої групи факторів (20%) належить генетичний фактор (спадковість). Відомо, що у батьків, які ведуть здоровий спосіб життя, є всі передумови для народження здорових дітей. Також доведено, що передумови негативної спадковості можна частково чи повністю усунути, дотримуючись здорового способу життя [3].

Наприклад, учні, котрі мають несприятливу спадковість із короткозорості та ще й готують уроки при слабкому освітленні, близько розташовують книгу під час читання, довго дивляться телепередачі, створюють умови для розвитку та закріплення аномальної короткозорості.

Але школярі, котрі мають несприятливу спадковість із короткозорості, яка ще не виявилась, можуть запобігти погіршенню зору, якщо будуть дотримуватись правил гігієни зору, режиму дня, достатньо приділяти увагу фізичним вправам та раціональному харчуванню.

Хоча питаннями збереження та зміцнення здоров'я займається система охорони здоров'я, учені-спеціалісти стверджують, що здоров'я людини залежить від неї лише на 10%. До функцій системи охорони здоров'я відносять професійну діагностику захворювань, висококваліфіковане лікування хворих, ефективність лікарських препаратів, профілактичну роботу лікарів щодо попередження захворювань.

На 50% здоров'я людини (отже, суспільства в цілому) залежить від способу її життя. Умови, в яких перебуває індивід, визначаються рядом

характеристик місця його проживання (наприклад, сільська чи міська місцевість, ступінь озеленення, розташування поблизу промислового підприємства чи віддалік нього і т. п.). Спосіб життя визначається, наприклад, тим, як людина харчується, чи має шкідливі звички, чи займається фізичними вправами і спортом, чи вдосталь часу перебуває на свіжому повітрі, як проводить вихідні дні, чи дотримується режиму роботи, навчання і відпочинку [2].

Це один із прикладів, які демонструють необхідність вивчення вагеології — предмета, що сприяє формуванню знань, умінь і навичок, необхідних для дотримання здорового способу життя.

Ви ознайомились із загальною класифікацією факторів здоров'я. Вона є певним орієнтиром і потребує корекції. Кожен регіон має свої особливості, і в родині на перший план виступають ті чи інші групи факторів здоров'я, але їх необхідно знати і брати до уваги у своєму житті. І не можна не враховувати, що за будь-якого випадку 50% вашого здоров'я залежить від способу життя, тобто в буквальному розумінні знаходиться у ваших руках.

Необхідно завжди пам'ятати, що людина — дитя Природи, народжене в її лоні, залежить від неї та тісними узами пов'язане з нею.

Людина, як і все живе на нашій планеті, перебуває під постійним впливом різних параметрів навколишнього середовища, зокрема електромагнітних випромінювань Землі, які багато в чому визначають життєдіяльність організму.

Поряд із позитивними, тобто корисними, випромінюваннями навколишнього середовища (природи, живих організмів) і випромінюваннями космосу існують випромінювання, що негативно впливають на здоров'я людини. Це електромагнітні випромінювання геопатогенних зон Землі [1].

Ознайомившись із матеріалами цієї теми, ви довідаєтесь про походження земного випромінювання, про його вплив на людину та про методи виявлення геопатогенних зон Землі. Ви також навчитесь визначати решітчасту сітку електромагнітних випромінювань Землі, що йдуть вертикально вгору як площини, оволодієте способами певної міри захисту організму від негативних впливів земного випромінювання.

З курсу фізики ви вже знаєте, що людина постійно перебуває в полі природних електромагнітних хвиль, які надходять із космосу та випромінюються Землею, а також штучно створюваних людиною джерел цих хвиль (теплотраси, мережі електропередачі, водопроводи тощо).

Геопатогенна зона (від грец. geo — Земля, pathos — страждання і походження, що означає — страждання, що походять від Землі) — зона Землі, яка характеризується геофізичною аномалією (зона подразнення) і негативним впливом, земного випромінювання на організм людини. Геопатогенні зони — це локальні геофізичні аномалії різного походження.

Вплив геопатогенних зон на організм людини під час її тривалого перебування в місцях їхньої дії вивчає наука геопатія.

Основними причинами виникнення геопатогенних зон є поява геологічних розломів, перетин підземних водних потоків, положення (перехрест) ліній так званих глобальних сіток, утворення штучного походження, зумовлені діяльністю людини, — електротелевізійні й телефонні мережі, тепло- й водоканалізаційні комунікації, технічні споруди різного роду, а також поєднання зазначених вище факторів.

Вивченням сутності геопатогенних зон, їхнього впливу на рослинний і тваринний світ займаються фізики, геофізики, медики, спеціалісти в

галузі електроніки, геологи, лікарі, а також багато інших спеціалістів. На сьогодні всі вони дійшли певних висновків: геопатогенні зони є реальним геофізичним явищем, яке полягає в зміні геофізичних параметрів середовища (геомагнітного поля, електропровідності ґрунту, електричного потенціалу атмосфери, рівня радіоактивності тощо) [4].

Тривалий час геопатогенні зони визнавались однорідними структурними утвореннями. У наш час учені вважають, що на Землі є різноманітні системи енергетичне поляризованих ліній, смуг, зон. Вони стверджують, що глобальна каркасна сітка Землі не є структурним утворенням, а має енергопольову природу і становить собою силові лінії, площини, енергетичні вузли, випромінювання яких поляризовані. Це правильно, бо на Землі діють магнітні, електричні, гравітаційні й механічні сили космічного походження. Вважають, що глобальна каркасна сітка Землі та її сітки менших розмірів утворюються під впливом космічних сил за участі земних факторів.

Глобальна прямокутна решітчаста сітка утворена геоенергетичними лініями, орієнтованими за сторонами світу. Кожна комірka цієї сітки складається з двох смуг -ліній, одна з яких спрямована на північ-південь (2 м), а друга — на схід-захід (2,5 м).

Крім глобальної решітчастої сітки (її ще називають сіткою Е. Хартмана), виявлені й інші сітки з комірками різної форми та розмірів: прямокутні Ф. Пейро (4 мх4 м), З. Віттмана (16 м х 16 м), діагональна М. Куррі (5 м х 6 м) та інші. Від поверхні Землі смуги решітчастої сітки спрямовані вертикально вгору як площини, утворені різного роду електромагнітними полями, що виникають у результаті електромагнітних процесів, які здійснюються між Землею й іоносферою. Смуги решітчастої сітки мають різну інтенсивність випромінювання. Точки перехрещення (перехрестів) ліній, смуг глобальної сітки є локальними ділянками (10 м х 10 м; 10 см х 20 см; 20 см х 20 см), що чинять сильний вплив на кожну людину, котра перебуває у сфері їхньої дії [2].

Встановлено, що смуги решітчастої сітки поляризовані на умовно "позитивні" та "негативні", причому їхній енергетичний потік може бути висхідним і низхідним. Його спрямованість визначається обертанням маятника за чи проти годинникової стрілки.

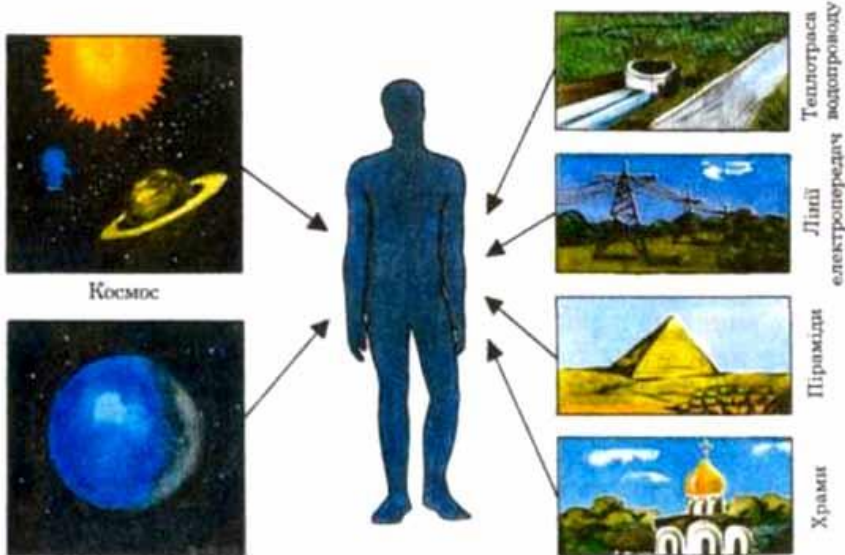
Відповідно вузли решітчастої сітки можуть бути право- і ліво-поляризованими чи нейтральними.

Спеціалісти стверджують, що через кожні 10 м у решітчастій сітці виникають смуги посиленої інтенсивності, а між ними, у свою чергу, через 5 м виникають проміжні смуги з меншою інтенсивністю.

Поряд із патогенними зонами існують геомагнітні зони, що позитивно впливають на здоров'я людини. Ці зони також утворюють упорядковану орієнтовану сітку з відстанню між смугами 75–100 метрів. Не випадково у місцях перетину геомагнітної сітки розташовуються культові споруди — храми, святі місця, мегалітичні споруди. Ширина смуг геомагнітної сітки коливається і складає 10–30–50 метрів. У кожній із них є три двометрові смуги і п'ять ущільнених смуг завширшки 0,5 — 1 метр.

## Природні джерела електромагнітних хвиль

## Штучні джерела електромагнітних хвиль



**Мал. 1. Джерела енергоінформаційного впливу на людину**

Ці зони випромінюють електромагнітні хвилі, які можуть вимірюватися біолокаційним методом. Геомагнітні зони, що мають цілощупу дію, знайдені в Києві (Старокиївська гора, місце, де розташована Андріївська церква, Володимирська гірка), на острові Валаам на Ладозькому озері, у Троїце-Сергіїєвій лаврі поблизу м. Загорська Московської обл. (Росія), у районах Карлових Вар (Чехія) та інших місцях.

Спеціалістами сільського господарства встановлено, що найбільше хворіють дерева, які перебувають у патогенній зоні, у них найчастіше влучають блискавки.

Тварини, що стоять у стійлах, які містяться в геопатогенній зоні, також страждають від різних хвороб, їхні продуктивність і приріст ваги зменшуються.

Визначено, що на автошляхах наявність геопатогенних зон створює підвищену аварійність, оскільки навіть короточасне перебування водія в цій зоні спричиняє своєрідний стрес. Ученими встановлено, що геопатогенні зони становлять особливу небезпеку для здоров'я людини, оскільки тривале перебування в них провокує тяжкі хронічні захворювання, призводить до виникнення злоякісних пухлин [1].

Освоєння природного простору людиною призводить до того, що людина, втручаючись у коло-обіги речовини та енергії в біосфері, порушує функціонування механізмів підтримки динамічної рівноваги між її складовими частинами. Якщо на ранніх етапах існування суспільства природа була здатною справлятися з цими порушеннями за допомогою своїх традиційних методів встановлення рівноваги, то з наростанням об'єму знань людства, а разом з тим і сукупної продуктивної сили, їй стає все важче робити це без серйозних наслідків для існування самої біосфери.

Біосфера почала швидко втрачати здатність до відтворення своїх основних функцій, вона "не встигає" переробляти результати людської діяльності. Людина також створила багато таких речовин, які не існували в природі до неї і для яких вона не виробила способів та механізмів утилізації.

Перед людством постала реально загроза деструкції механізмів підтримки та відновлення основних функціональних характеристик біосфери, знищення природи як сукупності умов існування біологічного людського організму, самознищення людства. Локальні екологічні катастрофи зливаються в єдине ціле. Глобальна екологічна криза, викликана людською діяльністю, загрожує перерости у глобальну екологічну катастрофу, коли процеси руйнування природи матимуть незворотний характер.

Збереження умов біологічного існування людини залежить саме від того, що й породило їй загрозу — від особливості людського способу буття.

В.І. Вернадський вірив у людський розум, гуманізм наукової діяльності перемогу добра та краси [4].

### Література

1. Брехман И. И. Валеология — наука о здоровье. — М.: Физкультура й спорт, 1990. — 208с.
2. Войтенко В. П. Здоровье здоровых. — Киев: Здоровье, 1991. — 248 с.
3. Мартыненко А. В., Валентин Ю. В., Подлесский В. А. и др. Формирование здорового образа жизни (медико-социальные аспекты). — М.: Медицина, 1988. — 192с.
4. Петрик О. І. Медико-біологічні та психолого-педагогічні основи здорового способу життя: курс лекцій. — Львів: Світ, 1993. — 120 с.

## **ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК ЗАСІБ ІМУНОПРОФІЛАКТИКИ**

*Новописьменний С.А., Снігур В.В., Жигилій Р.О.  
Полтавський національний педагогічний університеті імені В.Г. Короленка*

Мало хто з пацієнтів і навіть лікарів серйозно замислюється над значенням здорового способу життя в профілактиці та лікуванні захворювань. Хоча відомо, що якість медичної допомоги впливає на стан здоров'я лише на 10%, а спосіб життя — приблизно на 50%. У широкому розумінні здоровий спосіб життя має виконувати профілактичну, а при захворюванні — оздоровчу роль. Цього можна досягти за допомогою всіх систем організму, зокрема імунної. Природа наділила всі живі істоти, і людину також, потужною захисною системою — імунною. В організмі вона представлена численними спеціалізованими органами та клітинами, що постійно виконують свою «наглядову службу». Принцип дії імунної системи такий: «чужинця» розпізнати, вилувити, обеззброїти, знищити за допомогою спеціальних клітин — антитіл. Імунна система — це головний «внутрішній лікар» організму, адже слово «імунітет» означає «захисний, або той, хто чинить опір». Але якими б своєрідними та специфічними не були процеси, що відбуваються за допомогою імунної системи, а також в самій імунній системі, вони перебігають у цілісному організмі і є невіддільними від стану організму в цілому і його систем зокрема. Тому ізолювання імунних процесів було б методично неправильним, і якщо це робиться, то хіба це умовно. Організм залишається здоровим, якщо має можливість вчасно реагувати на ту або