



- ницька правда. – 1966. – 25 березня.
6. Марковський С. Служба здоров'я // Вінницька правда. – 1980. – 15 червня.
 7. Пастушенко Л. Що може аптека // Радянська Україна. – 1983. – 1 квітня.
 8. Разінкіна К. Спеціалізувати медичну допомогу // Радянське Поділля. – 1971. – 2 березня.
 9. Разінкіна К. Щоб усі були здорові // Радянське Поділля. – 1966. – 19 червня.
 10. Рибак-Рибаченко С. Республіканський семінар медиків, присвячений питанню «Роль обласних лікарень у поліпшенні медичної допомоги населенню» // Радянське Поділля. – 1975. – 31 серпня.
 11. Тімков В. Медицина на Поділлі // Радянське Поділля. – 1984. – 18 листопада.
 12. Шаталюк В, Коряк М. Честь білого халату // Радянська Україна. – 1976. – 10 вересня.
 13. Охорона здоров'я і соціальне забезпечення в УРСР: Стат. зб. – К., 1973.
 14. Держархів Хмельницької обл. і (далі – ДАХМО). – Ф. Р-1285. – Оп. 15. – Спр. 362.
 15. ДАХМО. – Ф. Р-1285. – Оп. 17. – Спр. 80.
 16. ДАХМО. – Ф. Р-1285. – Оп. 17. – Спр. 810.
 17. ДАХМО. – Ф. Р-1285. – Оп. 17. – Спр. 1350.
 18. Держархів Вінницької обл. – Ф. Р-2700. – Оп. 6 – Спр. 2052.
 19. ДАХМО. – Ф. Р-3354. – Оп. 2. – Спр. 225.
 20. ДАХМО. – Ф. Р-3354. – Оп. 2. – Спр. 302.
 21. ДАХМО. – Ф. Р-1263. – Оп. 7. – Спр. 38.

Polishchuk A.S. The health-sphere of the Podillya population in the 1960th – 80th. In the article are characterised the special situation of the health sphere in Podillya at the middle of the 1960–80-s.

Key words: health, health-care facilities, sanitary-epidemiological situation, medical aid-stations

Н. М. Мартиненко

ПОСТУЛАТИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНСЬКИХ СТАРОЖИЛІВ

Стаття присвячена дослідженню основоположних принципів здорового способу життя. Авторка підкреслює, що процес формування індивідуальної культури здоров'я є тривалим і має здійснюватися поступово. Нагальною потребою сучасного етапу розвитку цивілізації є створення умов для виховання внутрішньої потреби кожної людини підтримувати власне фізичне, психологічне, соціальне та духовне здоров'я. Для вирішення цього завдання ми пропонуємо звернутися до джерел мудрості представників попередніх поколінь, порівнюючи поради надані лікарем, академіком М. Амосовим та старожилом А. Вороном.

Ключові слова: культура здоров'я, здоровий спосіб життя, фізична культура, раціональне харчування, духовне здоров'я

Проблема здоров'я завжди існувала і лише дещо коригувалася зі зміною історичних епох і розвитком культури людства. Наші предки жили у балансі з природою та її ритмами. Процес формування індивідуальної культури здоров'я здійснювався поступово і був важливою частиною загальної культури людини [1, 10]. Сучасний рівень розвитку цивілізації суттєво змінив умови життя і праці. Вся сукупність факторів діяльності людини негативно впливає на фізичне, психологічне, соціальне та духовне здоров'я. Ми втрачаємо внутрішню рівновагу і відчуття душевного комфорту, поступово просуваючись шляхом, який веде до маніфестації захворювання. На наш погляд, є сенс звернутися до джерел мудрості попередніх поколінь, на долю яких випало багато випробувань. Прислухатися до порад українських старожилів. Пізнати, так званий «кодекс свідомого довгожителства».

Видатний український хірург М. Амосов підкреслював: «Не сподівайтесь, що лікарі зроблять вас здоровими. Вони можуть врятувати життя, навіть, вилікувати хворобу, підвівши до старту, надалі ж ви маєте рухатися життєвим шляхом, розраховуючи тільки на

себе» [2]. Вітчизняні і зарубіжні вчені встановили чинники, які найбільше впливають на здоров'я людини: спадковість або генетичний фактор (20 %); природні умови чи екологічна ситуація (20 %); 50 % харчування та спосіб життя; і лише 10 % – система охорони здоров'я. М. Амосов підкреслював, що 90 % людей, за умови правильного способу життя, були б здоровими. Тому пропонує кілька важливих кроків щодо збереження здоров'я і профілактики значної кількості хвороб. Лікарі найчастіше мають справу із хворобами, а здоров'я треба підтримувати й здобувати самостійно, тренуючись, бо здоров'я – це резервний потенціал органів й усієї нашої фізіології. Він необхідний, щоб підтримувати нормальні функціональні показники (у стані спокою й при фізичних навантаженнях), щоб не захворіти, а занедужавши, по можливості не вмерти. Щоб не боятися протягів, застуд і взагалі, щоб добре працювалося, спалося, «ілося й пілося». Саме задля цього потрібні тренування, фізичні вправи і навантаження. Так говорить лікар, а старожилки як звичайні люди говорять так: «Прислухайся до того, що нам заповідано: “В поті чола будеш їсти хліб свій”. Це не покара, це вимога, припис. Щоденний хліб (їжу) треба заслужити. Кожного дня вчинити якесь зусилля – до поту. Чи то робота, чи швидка хода, біг. Із потом вийде “недобра сіль і недобрі нерви”. Ви помітили, коли ми хворі чи дуже схвилювані, нас обливає потом. Важку роботу німці можуть замінити постуванням. Та ж поміч» [3, 5]. «Пости – найбільша благодать. Ніщо не кріпить і не молодить так, як постування. Кістки стають легкими, як у птиці. А серце веселе, як у молодій людини. Постування дає можливість помолодшати на кілька років. Втім, не їсти м'яса – ще не піст. Не “їсти” свого ближнього – ось перший крок до посту. Піст – це не традиція, не біблійний припис, не жертва Богу. Це вияв любові до Бога» [3, 6]. Піст – не просто дієта, тут очевидно і необхідною є духовна складова.

Внутрішнє почуття гармонії з природою – обов'язкова річ для кожного з нас. Старожил А. Ворон радив навчитися бачити довкола все живе і радіти йому – бадилині, дереву, птиці, тварині, землі, небу. Він пропонував вдивлятися в них добрими очима, з уважним серцем і вірив, що відкриються людині такі знання, які неможливо віднайти у книгах. Візьміть за звичай кілька хвилин всякої пори постояти босоніж на землі. Шукайте нагоди побути біля води. Вона зніме втому, «проміє думку». З водою треба говорити, бо й вона несе інформацію. Щоранку добре облитися водою: спочатку гарячою – «розігріти приспану кров», потім холодною – загартувати «жили і нерви, розбудити серце». Пийте чисту воду, не чекаючи спраги – це найкращі ліки. Не пийте солодкої і солоної (мінеральної) вод із пляшок – перша роз'їсть печінку, інша замурує судини [3, 5].

Хвороби, прагнення їх уникнути, щоб вижити, змушували людей шукати способи їх лікування та запобігання їм. Значну роль серед запобіжних заходів відігравало використання природних сил (води, повітря, сонця), а також фітотерапевтичних засобів, виявлених емпірично. Життєвий досвід із формування, збереження, зміцнення і відновлення здоров'я став цінним набутком поколінь. Звернімося до порад старожилки А. Ворона, який зауважував, що груша – корисний плід для чоловіків. але лікувальна груша тільки та, що пахне, до того ж вона знижує тиск, хоча не можна їсти гнилих груш. Люди забувають, що ліки ростуть із землі. Наприклад, гречка. Вона нормалізує тиск, допомагає за цукрового діабету. Гречка може замінити хворому картоплю і хліб. Усім, хто хворіє на скле-



роз, ревматизм, запалення суглобів, також треба включити гречку до свого меню. Гречка зміцнює судини, позитивно впливає на зір. Селера, журавлина, грейпфрут – знижують тиск [3, 14].

М. Амосов зауважував, що хворобу відчуває кожна людина. Він вважав, що це розлад функцій, який заважає відчувати щастя і радість життя. Причини також відомі – зовнішні чинники: інфекції, екологічна ситуація, суспільні потрясіння, власна нерозумна поведінка, іноді вроджені дефекти. Він стверджував, що природа людини міцна, принаймні, у більшості людей. Незначних хвороб не уникнути, вони є часткою нашого життя, а серйозні є наслідком нерозумного способу життя: зниження резервів організму в результаті детренованості [2].

Про необхідність витримки говорив і старожил А. Ворон: «Не нарікайте на нужду, нещастя, невдачі. Вони – найкращі вчителі. В таборах, де було голодно і холодно, люди чулися дуже здоровими і міцними духом. Приймайте усе, що випадає на долю, як хворі приймають ліки. Оздоровлення тіла – ось смисл цих ліків. Приймайте смиренно все, що стається, навіть найгірше, бо смисл гірких прикостей – є духовне здоров'я і цілісність життя. Не варто боятися смертного часу, людина має бути готовою віддати Богу те, що від нього отримала». Ще одна порада старожила: «Більше крутіться. Камінь, що котиться, мохом не поростає. Клопоти нас тримають на землі. Не ухиляйтесь від них, але не дайте їм панувати над вами. Ніколи не бійтеся починати і вивчати нового діла – це шанс для оновлення... У всьому новому, навіть у біді, шукайте щось корисне і повчальне для себе. Людина оновлюється кожні 7–8 років і тілом, і духом. Тому не стримуй себе, якщо доля посилає нову справу, нову дорогу» [3, 9, 11].

Тренування резервів організму має бути розумним. Це означає поступові, наполегливі вправи. М. Амосов закликав щодня додавати 3–5% фізичного навантаження від досягнутого рівня, рахуючи рухи, швидкість, відстань, залежно від віку та базового стану здоров'я. Це стосується загартовування, загоряння і навіть роботи. Говорячи про сутність тренування, академік відзначав, що це режим обмеження і навантаження. Три головних пункти для порівняння зведені у таблиці.

Прикметно, що поради геніального хірурга М. Амосова, здебільшого, адресовані міському населенню. Аналізуючи значну практику та власні спостереження, він говорив: «Оскільки зараз на роботі майже ніхто фізично не перенапружується, то для здоров'я корисно приділяти вправам годину, але «нормальній людині» не вистачає для цього характеру. Тому має сенс приділяти гімнастиці, принаймні, 20–30 хв. Це приблизно 1000 рухів, краще з гантелями по 2–5 кг. Раджу робити вправи перед телевизором, коли «Новини» показують, щоб зекономити час. На додаток до фізкультури бажано виділити ділянку для піших прогулянок (не менше кілометра). Це корисно і зберігає нерви» [2].

Для сільського населення старожили радять: «Менше посижуй, але спи вдосталь. Літній чоловік, котрий не при роботі, має ходити щодня по 2–3 год., без огляду на погоду. Намагайтеся більше бути просто неба. Привічть себе жати в прохолодному помешканні. Досить, щоб ноги і руки були в теплі, а голова – у свіжості. Тіло марніє і старіє від тепла... Коли прикро на душі, треба багато ходити. Краще полем, лісом, над водою. Вода понесе твою журу. Але пам'ятайте: найкращими ліками для тіла і душі є піст, молитва і робота для рук. Розпочинайте і завершуйте день з подяки. А перед сном вручайте Господу свою душу до нового

Перший – їжа з мінімумом жирів, 300 г овочів і фруктів щодня, щоб вага дорівнювала цифрі зросту мінус 100.	Другий – фізкультура: вона потрібна всім, особливо дітям і старим.	Третій пункт – управління психікою: «Вчіться володіти собою» [2].
Ті ж самі поради мудрої людини з народу – А. Ворона:		
Не передайте! Що день на столі мають бути овочі. Вранці доцільно їсти більше, увечері – менше. Їсти краще «жменьками», але часто. Щоб менше їсти, доцільно пити багато води і узварів, їсти грубу і сиру городину. Вечеряти треба легко, не пізніше 19 год. Є 3 найбільші «білі шкоди»: сіль, цукор і білий хліб. Є й четверта – горілка, якщо вона бере гору [3, 6, 27].	Зусилля тіла мають бути продуктивними. Тоді природа дає силу. Завзяті спортсмени, зазвичай, силу розгублюють, бо зусилля тіла їх марні, енергія пуста. Люди, що працюють у полі, лісі, на будові, здебільшого міцні до старості. Змагайся, щоб усе тіло твоє працювало як серце: то напружувалось, то розслаблялось [3, 10, 26].	Довговічність – це вміння довгий час залишатися людяним. Якщо дасте опору іншим, й самі її матимете. Якщо допомагаєте людям досягти успіху, й самі його досягнете. Бути людяним – не означає всіх любити. Можна зневажати деяких людей, але залишатися з ними людяним треба. Не для них – для себе. У цьому духовна чистота [3, 7, 24].

дня. Приймайте радість і знегоди з подякою. Все це милість Божа. Навіть випробовування. Бог ніколи не посилає більше, ніж ми можемо знести. Що більші випробовування, то більше маєте робити. У тиху годину сідайте у самоті і споглядайте світ природи, намагаючись розчинитися в ньому. І серце наляється спокоєм. Кожна ранкова зоря є ніби новим життям. Є сенс прагнути, щоб кожен день залишив по собі любовно зроблену справу, набуте знання, якесь добре зусилля над собою. Так за роки, десятиліття можна стати новою людиною. Тим, хто курить, п'є, гуляє, лихословить, вдається до грошових ігор, можна поради́ти – не впадайте у відчай. Досить викоринити один порок, а інші десять зникнуть. Лише прислухайтеся до своєї душі. Усі добрі закони записані там» [3, 7–8].

Рецепти досягнення внутрішньої душевної рівноваги пропонував і М. Амосов. Сам він користувався простим способом: коли виділялася значна кількість адреналіну, фіксував увагу на ритмічному повільному диханні й намагався розслабити м'язи. Найліпше в такі моменти, на його погляд, було б зробити енергійну гімнастику, на жаль, ситуація, не дозволяє реалізувати це одразу. Все одно, шойно з'явиться можливість – працюйте. Надлишок адреналіну спалюється при фізичних вправах і судини, органи звільняються від спазмів. Тварини звільняються від стресів тікаючи від небезпеки або вступаючи у протиборство.

Щодо принципів «розумного харчування» пропонують замислитися всі старожили. «Голодний звір хитріший і спритніший за ситу людину, від переситу і розпусти патриціїв римська імперія впала» [3, 12]. Най-



поживніші овочі ті, що напоєні сонцем. Перший – буряк, немає на землі ліпшої їжі, а також, квасоля, гарбуз, ягоди, морква, томати, перець, шпинат, салат, яблука, виноград, сливи. Найліпша їжа, але й ліки: буряк, огірки, цибуля, кисле молоко, риба, каша (пшоно, гречка, кукурудза, квасоля), яблуко, ягоди і горіхи [3, 23]. М'ясо їсти можна, але рідко. Не їжте свинину, не одного вона передчасно понесла на той світ. Погана їжа – ковбаса, смажена картопля, печиво, солодощі, консерви, маринади. Хороша – крупи, квасоля, зеленина [3, 6]. Нехай поради щодо раціональності харчування не обтяжують вас. Уважайте за необхідність, згодом це стане звичкою, а далі – благом [3, 18].

Отже, просте порівняння досвіду двох людей, які прожили довге плідне життя дає нам можливість узагальнити необхідні постулати свідомого довгожителства:

1. Природа і суспільство не спричиняють хвороб. У виникненні більшості захворювань винна сама людина. Найчастіше людина хворіє від лінощів і жадібності, іноді від нерозумності.
2. Не сподівайтесь, на медицину. Вона непогано лікує значну кількість хвороб, але не може зробити людину здоровою. Іноді вчені перебільшують слабкість людини і потенціал науки.
3. Щоб стати здоровим, необхідні власні зусилля. Постійні й значні. Замінити їх нічим неможливо. На щастя, людина настільки досконала, що повернути здоров'я можна майже завжди. Старіння організму і поглиблення хвороб вимагають більших зусиль від кожного індивіда, щоб підтримувати рівень здоров'я.
4. Будь-які зусилля визначаються стимулами. Серед стимулів найважливіші: значимість мети, час та можливість її досягнення. Втім, цього недостатньо, важливим є й характер. На жаль, здоров'я як важлива ціль постає перед людиною іноді надто пізно, коли смерть є близькою реальністю.
5. Для здоров'я вкрай необхідні чотири умови: фізичні навантаження, обмеження у харчуванні, загартовування, час та вміння відпочивати.
6. Достатньо 20–30 хв. фізкультури щодня, але до поту, щоб глибоким стало дихання, а пульс почастішав.
7. Обмеження в їжі обов'язкові! Важливим є контроль ваги, принаймні, у співвідношенні зріст у сантиметрах, мінус 100.
8. Вміння розслабитися і відпочивати – наука, але для неї потрібен ще й характер. Найліпший відпочинок – зміна занять. Нерви відпочивають коли працюють руки, а тіло набирається сил, коли працює голова.
9. Люди переконані, що здоров'я є щастям. Це не зовсім так. До здоров'я легко звикають і перестають його помічати. Проте, воно допомагає добитися щастя в родині і роботі. Допомагає, але не визначає. Хвороба є справжнє нещастя.

1. Горацук В.П. Валеологія. – К., 1998.
2. <http://paralife.narod.ru/health/amosov/amosov3.htm>.
3. Дочинець М. Многії літа, благая літа. Заповіді 104-річного Андрія Ворона – як жити довго в щасті і радості. – Мукачево, 2013.

Martynenko N.M. Health postulates of ukrainian long-livers. In the article are investigated the main principles of the healthy way of life. The author underlines that the process of the individual health culture formation is long and has to be the permanent process. The urgent need of the contemporary civilization is the creation of the conditions for physical, psychological, social and spiritual health. In such situation it would be nice to analyze the wisdom of previous generations. The author compares advices of two long-livers: the famous doctor and surgeon, academician M. Amosov and the old-liver A. Voron.

Key words: culture of health, healthy way of life, physical culture, rational nutrition, spiritual and social health

О. С. Стешиц

ОСВІТНЬО-ПРОФЕСІЙНА ТА МОРАЛЬНО-КУЛЬТУРНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПАРТІЙНОГО КЕРІВНИЦТВА УКРАЇНСЬКОЇ РСР У 1965–1982 рр.

У статті подана якісна і кількісна характеристика освіти керівних груп партійної номенклатури УРСР у 1965–1982 рр. Проаналізовано морально-етичний і загальнокультурний рівні представників владної політичної еліти.

Ключові слова: «брежнєвська епоха», номенклатура, морально-культурні норми, партійно-політична освіта, технократизація

Як відомо, основний зміст кадрової політики ЦК КПРС/КПУ полягав у доборі, вихованні та розстановці кадрів. Цілком логічно, що від високого рівня освіти, морально-етичних і культурних якостей партійно-державної номенклатури залежала й успішність впровадження її головних принципів, що своєю чергою зумовлювало дієвість функціонування механізму влади, реалізації партійного курсу в суспільно-політичних і економічних сферах. У відповідності до функціонального призначення, номенклатура чиновницьких посад формально поділялася на партійні, радянські, господарські, комсомольські. Однак, виходячи з керівної ролі партійних органів у суспільно-політичному житті держави на означеному етапі, саме партійні робітники перебували на чолі радянської системи управління. За кількісним складом, станом на 1 січня 1982 р., налічувалося 7582 посади, що входили до списків номенклатури ЦК Компартії України, з них – 1704 партійні [1, 1,3]. Основні керівні групи партійної номенклатури склали: перші секретарі райкомів – 441 особа), перші секретарі міськкомів – 137, всі секретарі обкомів – 127, завідувачі відділами обкомів – понад 300, секретарі ЦК – 7, завідувачі відділами ЦК – 18.

Для радянської політичної культури, починаючи з років індустріалізації, однією з характерних рис була «гонитва» за високими кількісними показниками, що породжувало гігантоманію та не завжди адекватно позначалося на якості. Схожа тенденція з'явилася й за необхідності підвищити кількісні показники вищої освіти, вважаючи її однією з необхідних умов для набуття керівних номенклатурних посад у партійних і державних органах влади. Від середини 1960-х рр. поступово вдалося досягти значних кількісних показників щодо вищої освіти серед різноманітних категорій партійної верхівки УРСР. Так, серед секретарів ЦК КПУ і перших секретарів обкомів на 1965 р. уже мав місце абсолютний показник вищої освіти, тоді як для перших секретарів райкомів він становив 93,8 %, а перших секретарів міськкомів – 94,5 % [2, 3; 3, 2; 4, 4]. До 1973 р. вища освіта у корпусі перших секретарів міськкомів становила вже 100 %, а серед перших секретарів райкомів цей показник зріс до 96,9 % [5, 9, 11].

Попри те, що кожен рік зростали кількісні показники вищої освіти партійного істеблшменту республіки, майже без змін залишалася його якісна сторона. Сама освітня структура перейшла у спадок з часів сталінізму та рівнялася на матеріальне виробництво, де головними галузями економіки, як і в повоєнний період, були важка промисловість і сільське господарство [6, 33]. Тому керівну партійну номенклатуру України «брежнєвського періоду» в більшості складали особи, які, до вступу на партійну роботу, отримували спеціальність відповідного напрямку. Так, більшість перших секретарів обкомів України були інженерами та спеціалістами сільськогосподарських профільів – агрономи, зоотехніки, ветлікарі. Наприклад, у 1966 р., серед пер-