

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ОДЕСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ**



## **ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ**

**X Всеукраїнської науково-практичної конференції  
молодих учених та студентів  
з міжнародною участю**



**«Проблеми формування  
здорового способу життя у молоді»**

**29 вересня - 1 жовтня 2017 року**

**м. Одеса**

ББК 36.81 + 36.82

УДК 663 / 664

Головний редактор, д-р техн. наук, проф.  
Заступник головного редактора, канд. техн. наук, доц.

Б.В. Єгоров  
О.М. Кананихіна

Редакційна колегія,  
доктори техн. наук,  
професори:

О.Г. Бурдо, Л.Г. Віннікова, К.Г. Іоргачова,  
Г.В. Крусір, Л.А. Осипова, Л.М. Тележенко,  
О.С. Тітлов, Н.А. Ткаченко, Н.К. Черно,

доктор філол. наук,  
професор  
доктор техн. наук, доцент  
доктор техн. наук,  
ст. наук співроб.  
канд. техн. наук, доценти

Г.І. Віват  
О.Б. Ткаченко,  
  
О.О. Коваленко,  
Т.П. Сергєєва, О.О. Фесенко, Г.А. Шевченко

Технічний редактор,  
канд. екон. наук, доцент

Л.В. Іванченкова

**Одеська національна академія харчових технологій**

Збірник матеріалів X Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених та студентів з міжнародною участю «Проблеми формування здорового способу життя у молоді» / Міністерство освіти і науки України. – Одеса: 2017. —366 с.

Збірник опубліковано за рішенням Вченої Ради від 7 листопада 2017р., протокол № 6

За достовірність інформації відповідає автор публікації

**РОЗДІЛ 1**  
**ФІЛОСОФІЯ ЗДОРОВ'Я.**  
**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ**  
**ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

56%, батьківська доплата – 36%, за рахунок профбюджету – 8%. Деякі діти оздоровлювалися в таборах безкоштовно.

Отже, завдяки інтенсивному розвитку мережі дитячих оздоровчих закладів протягом досліджуваного етапу майже всі діти (незалежно від соціального стану й рівня забезпеченості батьків) мали можливість під час канікул активно, цікаво й з користю для здоров'я відпочити та зміцнити своє здоров'я.

## **НАРОДНО ЛІКУВАЛЬНА ПРАКТИКА УКРАЇНЦІВ СЕЛА ПИСАРІВКИ КОДИМСЬКОГО РАЙОНУ ОДЕСЬКОЇ ОБЛАСТІ: ТРАДИЦІЇ І СУЧАСНІСТЬ**

**Незгодюк О. А., к.і.н., доцент, Н.О. Петрова,  
Одеський національний університет ім. І.І. Мечникова, м. Одеса, Україна**

Серед ґрунтовних досліджень проблематики народної лікувальної практики виділяється праця Ігнатенко І. на польових етнографічних матеріалах. Ця робота стала дуже корисною при написанні статті, також ми звернулись до класичної праці Болтарович З., в якій зроблено узагальнене дослідження звичаїв народної лікувальної практики різних регіонів України. Багато корисних матеріалів є в праці Носаль М. Здобутки науковців дали можливість опрацювати зібрану інформацію під час польових опитувань респондентів та використати її на практиці. Джерелами для написання статті стали власні спостереження та інформація зі спогадів «бабки» (знахарки) Побережник Г.І., 1937 р. н., жительки с. Писарівка Кодимського р-ну Одеської області, про окремі аспекти лікувальної практики, переважно з власного досвіду, а також частково успадкована інформація, оскільки деякі практики народного лікування сьогодні вже не побутують. Окрему групу джерел складають тексти замовлянь з фондів Колекції П. Т. Маркушевського, що зберігаються в Державному архіві Одеської області. Джерела, на основі яких написана стаття, є дуже важливими і репрезентують зміни в народній лікувальній справі, які відбуваються в наш час. Кодимський район Одеської області є дуже цікавим у етнологічному аспекті, так як на цій території раніше дуже багато людей похилого віку вміли лікувати словом та травами, але хоч вони й практикували на одній і тій самій території, є велика відмінність у їхній формі народного лікування.

Слід зазначити, що на даний момент народно-лікувальна практика має тенденцію до поступової втрати своєї важливості в повсякденному житті. В Південно-Східному Поділлі, зокрема в дослідженій мною місцевості у с. Писарівка Кодимського р-на. зараз народна лікарська справа, яка пов'язана з примовляннями, змовами, відробляннями поступово втрачає популярність, також, на жаль, саме в цій галузі в останнє десятиріччя з'явилося багато шахраїв, які псують репутацію справжніх майстрів народної лікувальної діяльності. І тому народну лікувальну справу замінила сучасна медицина з пігулками та операційними столами.

На першому місці стояло використання лікарських рослин, оскільки попередники Київської Русі (скіфи) вважали природу найкращим цілителем, а лікарські рослини — надійним і ефективним засобом лікування хвороб. Ця емпірично сформована теза ґрунтувалася на прадавній спорідненості, що лежить в основі близькості людей та рослин і яку можна тепер довести, аналізуючи перелік складових хімічних елементів, що входять до складу тваринних і рослинних тканин. Волхви, як тодішні лікарі-професіонали, були добрими знавцями лікар-

ських рослин. Із запровадженням християнства лікування травами здійснювалося священнослужителями, ведунами та знахарями.

У нашій місцевості з лікувальною метою використовуються такі лікарські засоби мінерального походження, як вода (Свячена) - при кожному примовлянні бабця п'є її, щоб набратися чистої енергетики та очистити свої біотоки; попіл — використовується для того, коли в людини з'являється на тілі «Рожа», яка проявляється червоними висипами та свербінням; сіль – використовують більшість господарок, для того щоб оберегти свою корову від лихих очей, і коли комусь продають молоко то обов'язково повинні кинути в нього дрібку солі. Використовують також срібло та залізо. Залізні ножі та сокири використовують з метою зняття вроків.

Також в Писарівці знахарі лікують травами, які вони самі збирають та особливо знаються на тому, яка трава, що саме лікує, від чого допомагає та як її застосовувати на практиці. Наприклад, Петрів батіг (цикорій) допомагає підвищити слабкий імунітет людини і після декількох днів прийому його у вигляді чаю хворому відразу стає краще. А от Пастуша сумка добре допомагає при набряках та зупиняє кровотечу. Раніше пігулок не було і щоб вивести з організму гельмінти (глистів) використовували Піжму. При дитячому діатезі використовують Тмін повзучий або в народі ще кажуть Чебрець, а також стає в допомозі Черета. Ромашка лікарська добре допомагає при запаленнях. Репляшок (Парило) – стає в нагоді при хворих нирках, а також, як зауважує Ганна Іванівна, ще допомагає при 79-х хворобах: різні захворювання травної системи, різні хвороби печінки, наприклад, гепатит і цироз печінки, хвороби жовчного міхура, хвороби нирок та сечовивідних шляхів, хвороби легенів, включаючи астму, гінекологічні хвороби, онкологічні хвороби, шкірні хвороби, нейроциркуляторна дистонія, панкреатит, постхолецистектомічний синдром, ревматизм, радикуліт, запалення голосових зв'язок і захриплість, Геморой, варикозне розширення вен. Коли хворіє серце то можна застосовувати Звіробій, а ось М'ята – допоможе при хворому серці. Якщо ти хочеш, щоб з тобою були завжди удача та всі Святі то потрібно носити при собі Німицю+Лозу+Ладан – ці три речі потрібно носити поруч з собою в лівій кишені, для того щоб злі очі та язика не могли зіпсувати Вам ні дня, ні настрою, ні здоров'я.

Серед змін, які відбулися та ще й досі відбуваються в народно-лікарській праці, варто назвати спрощення окремих, колись важливих складових. На сьогодні значно спростилися ритуалістика передачі народних медичних знань. Лікарський досвід передається на побутовому рівні, втрачається сакральність, таємність передачі знань та самого процесу лікування. У деяких випадках зникли, а в інших спростилися магичні ритуали при лікуванні низки захворювань, які традиційно були необхідними.

Та все ж, таки незважаючи на всі кардинальні трансформації, зміни, інновації, народна медицина залишається популярною серед жителів Поділля, а у своїй основі зберігає архаїчні способи та методи лікування, які надійшли до нас спадком від предків.

#### Література:

1. Болтарович З. Є. Народна медицина українців / З. Є. Болтарович, – К.: Наукова думка, 1990. – 233 с.
2. Бондар О. І. Зелена аптека Полісся / О. І. Бондар, В. К. Терлецький, А. Б. Філіпенко. – Луцьк: Надстир'я, 2002. – 219 с.
3. Державний архів Одеської області (ДАОО), ф. Р-59. Колекція П.Т.Маркушевського, оп. 1, спр. 378 (Єваш І. П., с. Бобрик-ІІ Любашівського р-ну Одеської області), 37 арк.

4. ДАОО, ф. Р-53 Колекція П.Т. Маркушевського, оп. 1, спр. 324 (Поштарук А. Л. с. Грабово Кодимського р-ну Одеської області), 5 (3) арк.
5. ДАОО, ф. Р-59 Колекція П.Т. Маркушевського, оп. 1, спр. 314 (Куріпка М. П., с. Миколаївка Березовського р-ну Одеської області), 49 (зворот) арк.
6. ДАОО, ф. Р-59 Колекція П.Т. Маркушевського, оп. 1, спр. 418 (Туранська Олександра с. Марково Любашівського р-ну Одеської області), 69 арк.
7. Ігнатенко І. В. Народна медицина українців середнього Полісся: Традиції та сучасність / Ірина Ігнатенко, -- ПП Медобори, 2006. – 334 арк.
8. Носаль М. А. Лікувальні рослини і способи їх застосування в народі / М. А. Носаль, І. М. Носаль – К.: Здоров'я, 1965. – 299 с.
9. Побережник Ганна Іванівна, 1937 р. н., с. Писарівка Кодимського р-ну Одеської області.

## САНАРІУМ- ІННОВАЦІЙНА SPA-ПОСЛУГА В ГОТЕЛЬНОМУ ГОСПОДАРСТВІ

Окольніча Лілія

Національний університет харчових технологій, Київ, Україна

Сучасний стрімкий розвиток науки та інновацій ставить перед людством не лише наукові, а й проблеми, з-поміж яких однією з найважливіших є ставлення людини до збереження балансу і гармонії власного здоров'я. Нещодавно заклади готельного господарства почали використовувати один з універсальних видів Spa - процедур, як санаріум.

Санаріум - це тропічний ліс в окремо взятій кабіні (кімната, приміщення). Що поєднує в собі середні мікрокліматичні параметри між жаром традиційної «сухої» фінської сауни і м'якою вологістю традиційної парної. За цих умов робота всіх життєво важливих органів активізується, обмін речовин посилюється, виведення шлаків прискорюється. Окрім того, відбувається м'яке прогрівання м'язів, йде напруження і біль, та позитивний вплив на кров'яний тиск. За бажанням клієнта можуть бути використані трав'яні екстракти або ароматичні масла, які створюють додаткові випаровування лікувальних речовин, для профілактики різних захворювань дихальних шляхів.

Послуга санаріум має м'яку, рівну дію на систему кровообігу, тому в помірних «дозах» показана навіть сердечникам і гіпертонікам. Вибираючи певний колір і аромат, можна досягти або розслаблення, або, навпаки, тонізації організму, поліпшити психічний і фізичний стан, знайти душевний комфорт. Додатково можна встановити звуковий супровід, а саме заспокійливу музику і звуки природи.

Отже, послуга є актуальною та важливою у вирішенні проблеми для людей які страждають хронічними захворюваннями. Необхідно визначити, що саме ця послуга допоможе відкрити новий сегмент споживачів в готельному господарстві та задовольнить найвибагливішого відвідувача Spa- послуг.

Науковий керівник – к.т.н., доц. Шаран Л.О.

СПЕЦІАЛЬНОСТІ «ВЕТЕРИНАРНА МЕДИЦИНА»	
Євстаф'єва В. О., Мельничук В. В. ....	18
АНАЛІЗ СКЛАДОВИХ ЧАСТИН ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	
Єльников О.В. ....	19
ПРОФЕСІЙНІ ХВОРОБИ ОФІСНИХ ПРАЦІВНИКІВ	
Захарук А.Д. ....	20
ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ НАРКОЗАЛЕЖНИХ	
Кадун К. О. ....	21
ВЕДИЧНА КОНЦЕПЦІЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	
Кирилова В.П. ....	22
ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТА ТА ЙОГО ЦІННІСТЬ	
Кінаш Т.В. ....	23
ВЕЛОСИПЕД ТА ЙОГО КОРИСТЬ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я	
Кічук А.І. ....	24
РЕКРЕАЦІЯ ЯК ОДИН ІЗ АСПЕКТІВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ	
Клевчук О. І. ....	25
ПИТНИЙ РЕЖИМ СПОРТСМЕНА	
Кобушкіна Н.С. ....	26
ЛІКАРСЬКА ЕТИКА В СТАРОДАВНІЙ ГРЕЦІЇ	
Коваленко К. ....	27
СТИЛІ КЕРІВНИЦТВА ТА ЇХ ВПЛИВ НА ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ	
Кочерга Є.В. ....	28
ВИЗНАЧЕННЯ РИЗИКУ РОЗВИТКУ СЕРЦЕВО-СУДИННИХ ЗАХВОРЮВАНЬ У СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ	
Ларіна К. В. ....	29
ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ШКОЛЯРІВ	
Латчук В.П., Притолок Б.Б., Куришко І.О. ....	31
ВОДНІ ВИДИ СПОРТУ	
Лисенко Ю.О. ....	32
ОРГАНІЗАЦІЯ ОЗДОРОВЛЕННЯ І ВІДПОЧИНКУ ДІТЕЙ У ДИТЯЧИХ ТАБОРАХ В УКРАЇНІ (1950-1980 рр.)	
Лупаренко С.Є. ....	33
НАРОДНО ЛІКУВАЛЬНА ПРАКТИКА УКРАЇНЦІВ СЕЛА ПИСАРІВКИ КОДИМСЬКОГО РАЙОНУ ОДЕСЬКОЇ ОБЛАСТІ: ТРАДИЦІЇ І СУЧАСНІСТЬ	
Незгодюк О. А., Петрова Н.О. ....	34
САНАРІУМ- ІННОВАЦІЙНА СПА-ПОСЛУГА В ГОТЕЛЬНОМУ ГОСПОДАРСТВІ	
Окольнича Л. ....	36
ЗДОРОВ'Я ЯК ОСНОВНА УМОВА ТА ЗАПОРУКА ПОВНОЦІННОГО ЖИТТЯ ЛЮДИНИ	

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

**ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ**  
**X Всеукраїнської науково-практичної конференції,**  
**молодих учених та студентів з міжнародною участю**  
**«Проблеми формування здорового**  
**способу життя у молоді»**  
**29 вересня - 1 жовтня 2017 р.**

Головний редактор, д-р техн. наук, проф.

Заступник головного редактора, канд. техн. наук, доц.

Б.В. Єгоров

О.М. Кананихіна

Технічний редактор, канд. екон. наук доц. Л.В. Іванченкова

Підписано до друку 7.11.2017 р. Формат 60×84/8. Папір офсетний.

Ум. друк. арк. 22,9 Тираж 100 прим. Замовлення **2848**