

Всемирный день здоровья



Девиз Дня здоровья:

Приобрести хорошее здоровье – это храбрость,
сохранить его – это мудрость, а умело
распорядиться им – это искусство.

Здоровье человека не в сердце, не в почках, не в корнях, или спине. Конечно, слов нет, хорошо человеку, если у него все это тоже здорово. Но самая суть чисто человеческого здоровья — это когда его неудержимо тянет сказать что-то хорошее другому человеку, как будто это даже закон: раз мне — то должно быть и всем хорошо! (Пришвин М. М.)

7 апреля жители Земли отмечают День здоровья. Цель этой даты – дать понять людям, как много в их жизни значит здоровье, и помочь решить, что им нужно сделать, чтобы здоровье людей во всем мире стало лучше.

Всемирный день здоровья – это глобальная кампания, которая направлена на привлечение внимания каждого жителя нашей планеты к проблемам здоровья и здравоохранения, с целью защиты здоровья и благополучия людей. В народе не зря говорят: «Здоровье – первое богатство», отмечая приоритет физического состояния человека над всеми другими ценностями.

В наши дни вопросы сохранения здоровья необычайно актуальны. В условиях экономической нестабильности, постоянных стрессов, небрежности в питании, дилетантского и бездумного отношения к собственному физическому и духовному состоянию человек моментально растрчивает свой потенциал. Теряется работоспособность, умение и желание радоваться жизни, приобретаются болезни, которых легко было избежать.

Каждый человек может иметь хорошее здоровье, нужно лишь иметь немного упорства, воли и желания изменить свою жизнь.

При правильном отношении к своему организму в итоге можно получить насыщенную и продолжительную жизнь.

Полезные рекомендации специалистов:

- физическая активность приносит пользу. Благодаря ей, проще избавиться от стресса, депрессии, чувства страха, тревоги. Она помогает мыслительной деятельности, уменьшает риск попадания в группы больных людей. Вывод: требуется больше двигаться всем, обратить внимание на укрепление мышц;
- постоянно нагружать и тренировать мозг: решать задачки, кроссворды, учить стихи;
- продумывать меню, при этом стараться не переедать;
- не заикливаться на негативе, неприятностях;
- не держать внутри себя плохие эмоции, но и не выплескивать их на окружающих. Лучший вариант: занятия спортом, увлечение любимым хобби, прогулки в парке, рыбалка, визит в спа-салон;
- стараться избегать общения с неприятными людьми, учиться находить позитив среди окружения, способствующий выработке гормонов счастья, значительно укрепляющий иммунитет;
- радоваться каждому дню, гнать уныние и хандру;
- правильно планировать распорядок дня, чередуя периоды работы, отдыха, здорового полноценного сна;
- обязательно заниматься физкультурой и спортом, давая собственному организму посильную физическую нагрузку.



Рекомендации просты и выполнение их под силу каждому человеку. Но, к сожалению, многие начинают прислушиваться к мнению специалистов слишком поздно, когда уже приходится решать вопросы лечения болезни. Поэтому так важно помнить о сохранении здоровья, верить в себя и свои силы, жить в гармонии с окружающими и с самим собой.

Несколько интересных фактов:

- смех способствует подавлению патогенов, раковых клеток в организме;
- по статистике, те, кто любит читать книги, живут примерно на 2-3 года дольше тех, кто игнорирует чтение;
- ходьба снижает риск страшного заболевания – рака молочной железы на 25%;
- включайте в меню ежевику. Эта ягода помогает лучше усваивать информацию;
- выкуривая одну сигарету, человек укорачивает свою жизнь на 10-11 минут;

-соки, смузи – полезны и вкусны. Но они не являются заменителями овощей и фруктов;

-«жаворонки» и «совы» – это особенности человека, которые передаются на генетическом уровне. Специально перестраиваться по графику нет необходимости, так как это вызывает дискомфорт и вредит здоровью;

-для поддержания физической формы рекомендуется заниматься не модным, а любимым видом спорта. Это приносит не только ощутимый результат, но и удовольствие.

Во Всемирный день здоровья мы желаем всем его надёжной сохранности. Всем больным – скорейшего выздоровления. Медикам – хорошей материальной и технической базы. Всем нам – быть здоровыми и жизнерадостными!



КГБУЗ «Норильская межрайонная больница № 1»

2023 год