

Здоровый образ жизни. Как часто в последнее время мы слышим это словосочетание? И это немудрено.

Динамичное развитие современной жизни в большинстве своем весьма отрицательно сказывается на развитии всего живого на Земле. Большие объемы информации, тонны загрязняющих веществ в атмосфере, некачественные и зачастую вредные продукты питания и питьевая вода, ограниченные положительные эмоции - все это в разной степени, однако, несомненно, негативно воздействует на организм человека, все больше усложняя его существование и выживание в подобных условиях.

Тем не менее, из любой, даже самой сложной ситуации есть выход. И выход этот как всегда находится у нас перед глазами, однако мы или закрываем их, или притворяемся, что ничего не видим. И все из-за того, что нам так проще: проще питаться полуфабрикатами или фаст-фудом, вместо собственноручно приготовленной пищи, проще целыми днями сидеть в офисе, а вечера проводить у телевизора, вместо прогулки в парке или отдыха на природе. Первые варианты по максимуму облегчили наше с вами существование, мы стали ленивыми и придерживаемся обычного распорядка дня, хоть и понимаем, что это далеко неправильно. Второй же вариант предполагает определенную нагрузку, что никак не соответствует желанию нашего организма просто полежать и отдохнуть. Именно лень в действительности является источником прогресса в мире, и именно она довела наш образ жизни до такого плачевного состояния.

Каждый нормальный человек стремится прожить свою жизнь долго и счастливо. Но все ли мы делаем для этого? Если проанализировать «каждый шаг» нашего типичного дня, то, скорее всего, все обстоит с «точностью наоборот».

Самые «экстремалы» утром, еле встав с постели, как биороботы собираются на работу или учебу, днем нервничают по пустякам, объедаются за столом, ссорятся с близкими, завидуют знакомым и коллегам, вкладывают все силы и средства на приобретение очередной модной вещи или «игрушки для взрослых», по вечерам отдыхают на диване у ТВ, а выходной мечтают провести у мангала с шашлыками или заняться «шопингом». Остальные, не все, но многие, проводят свой день, дублируя этот образ жизни в большей или меньшей степени. Естественным следствием такого образа жизни являются болезни, нервные расстройства и проблемы на работе и в семье. Болезни мы лечим лекарствами, проблемы, в зависимости от пола, «заедаем» или «запиваем». Круг замыкается и разорвать его можно только сделав крутой вираж в сторону здорового образа жизни. Это оптимальный режим труда и отдыха, правильное питание, достаточная двигательная активность, личная гигиена, закаливание, искоренение вредных привычек, любовь к близким и позитивное восприятие жизни, что позволяет до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

Эксперты ВОЗ считают, что состояние здоровья человека определяют:

индивидуальный образ жизни - на 50%, наследственность - на 20%, условия внешней среды - на 20% и работа медиков - на 10%. У нас же существует неправильное представление о роли здравоохранения в укреплении здоровья людей. Растет число сердечно - сосудистых заболеваний - виноваты врачи: плохо лечат. Отмечается увеличение заболеваемости злокачественными опухолями - опять виноваты врачи. А цивилизованный мир давно определился: усилиям врачей подвластно всего 10-15% состояния здоровья.

К сожалению, многие люди не соблюдают самых простейших норм здорового образа жизни, ведь это не просто пара упражнений и бутылочка выпитого йогурта с утра. Это своеобразный свод правил и принципов, которые позволяют подняться над своими слабостями и перебороть себя, делая первые шаги к здоровью, красоте и счастью.

Думается, ни у кого нет сомнения в том, что здоровый образ жизни ведет к процветанию. Все мы от рождения получаем определенный генетический набор, который должен обеспечить достижение максимально возможных жизненных целей. Но реализовать эти возможности на практике могут только здоровые люди, которых среди ведущих здоровый образ жизни существенно больше.

Хотелось, чтобы все помнили, здоровье это не роскошь, а средство для полноценной жизни! Берегите себя и будьте здоровы!

врач нарколог Новоалександровской РБ С. В. Лысенко