

Моё здоровье - моё право



В народе не зря говорят: «Здоровье – первое богатство», отмечая приоритет физического состояния человека над всеми другими ценностями. Не случайно Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) учредила особый праздник – Всемирный день здоровья. В наши дни вопросы сохранения здоровья особенно актуальны.

Во всем мире право миллионов людей на здоровье все чаще оказывается под угрозой. Болезни и стихийные бедствия выходят на передний план среди причин смертности и инвалидности. Вооруженные конфликты разрушают жизнь людей, вызывая смерть, боль, голод и психологические страдания. Тема этого года призвана способствовать утверждению права каждого человека, где бы он ни находился, на качественное медицинское обслуживание, просвещение и информацию, а также на безопасную питьевую воду, чистый воздух, надлежащее питание, качественное жилье, достойные условия труда и экологическую обстановку и свободу от дискриминации.

В условиях экономической нестабильности, постоянных стрессов, небрежности в питании, 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.

Цель данного праздника – оздоровление обычных людей, привлечение внимания общественности к вопросам здравоохранения, активного образа жизни, правильного питания, ранней диагностики, ежегодного медицинского обследования.

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. С фразой «здоровье не купишь» согласны многие, потому важно постоянно заботиться о своем организме, выполнять несложные советы специалистов, правильно питаться.

Вот 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.

5 апреля с 8⁰⁰ до 11⁰⁰, в преддверии Дня здоровья, в районной поликлинике пройдут мероприятия, направленные на профилактику заболеваний и выявление уже имеющих. Каждый желающий сможет бесплатно проверить свой индекс массы тела, уровень сахара в крови, узнать свой рост и вес, измерить артериальное давление, вакцинироваться и получить рекомендации по здоровому образу жизни.

В суе рабочих будней многие забывают о необходимости следить за собственным здоровьем, заботиться о питании, полноценно отдыхать. Учрежденный ВОЗ праздник – отличный повод напомнить всем, что только здоровый человек может жить полноценной жизнью, быть в гармонии с самим собой и окружающим миром. Так что давайте не забывать об этом и... будем здоровы!

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА ЗДОРОВЬЯ



СОБЛЮДАЙ РЕЖИМ ДНЯ



ПРАВИЛЬНО ПИТАЙСЯ



РЕГУЛЯРНО ЗАНИМАЙСЯ СПОРТОМ



ЧАЩЕ ГУЛЯЙ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ



ОТКАЖИСЬ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



ПРИБЫВАЙ В ХОРОШЕМ НАСТРОЕНИИ



#ЗДОРОВЬЕДЛЯВСЕХ♥



ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ В ТВОИХ РУКАХ!

Заведующий организационно-методическим кабинетом ГБУЗ «Щербиновская ЦРБ» МЗ КК Звонарева Н.С.