

# 7 апреля – Всемирный день здоровья

Всемирный День здоровья - праздник, который взял своё начало 7 апреля 1948 года, в день создания организации Всемирная Организация здравоохранения, членами которой на данный момент являются 191 страна мира.

## О здоровье всерьез

Здоровый образ жизни человека – говоря эту фразу, мы редко задумываемся о том, что же действительно скрывается за этими словами. Так что же это такое? В целом, здоровый образ жизни включает в себя комплекс оздоровительных мероприятий, который обеспечивает укрепление физического и морального здоровья человека, повышения моральной и физической работоспособности.



## Вредные привычки и как с ними бороться

Вредные привычки - это распространённые действия, которые люди повторяют вновь и вновь, несмотря на то, что они не полезны или даже вредны. Вредные привычки могут иметь в себе элементы невроза.

Привычка - это характерная форма поведения человека, которая в определённых условиях приобретает характер потребности. Если привычка оказывает негативное воздействие на организм человека, на его здоровье, разрушает его жизнь - это вредная привычка. Многие вредные привычки имеют характер

зависимости, то есть человек знает о вреде привычки, но не может от неё избавиться из-за того, что она приносит кратковременное удовольствие или облегчение. Но существуют вредные привычки, вызванные иными причинами, например, привычка не выполнять обещанное вызвана неумением отказываться в невыполнимой просьбе, привычка опаздывать — отсутствием некоторых полезных привычек. Некоторые вредные привычки сохраняются, потому что человек не подозревает о своей привычке либо не считает её вредной (во всяком случае, для себя).

Давайте поговорим о вредных привычках.

## Курение

Каждый знает, что **курение опасно для здоровья**. Оно служит причиной таких тяжелых заболеваний, как рак легких и сердца. Из-за заболеваний, вызванных курением, умирает больше людей, чем в автомобильных авариях. К сожалению, несмотря на то, что общее число курящих сокращается, количество курящих подростков увеличивается.

Некоторые начинают курить, чтобы выглядеть крутыми в глазах окружающих. Но если человек ненавидит табачный дым и ему не нравятся курящие, то вряд ли на него можно произвести впечатление курением. Можно гораздо сильнее произвести впечатление, если выглядеть уверенным в своих силах и быть самим собой. Из-за курения желтеют зубы и пальцы, появляется плохой запах изо рта (попробуйте понюхать пепельницу, полную окурков!).

Помните, что вы несете ответственность за свое тело, поэтому принимайте самостоятельные решения и гордитесь ими. Курение — дорогая привычка, от которой очень трудно избавиться. Подумайте о том, на что бы вы могли потратить те деньги, которые тратите на сигареты.

## Алкоголь

Употреблять алкогольные напитки разрешается законом с 18 лет, но некоторые пробуют их до наступления этого возраста. Скорее всего, подростки начинают пить, чтобы показаться более взрослыми. В больших количествах **алкоголь губит клетки мозга, вызывает рвоту (только представьте себе, как это выглядит со стороны) и затрудняет принятие здравомыслящих самостоятельных решений**.

Это касается и решения вступать или не вступать в половую связь. В пьяном состоянии некоторые люди легче соглашаются на случайный половой акт, чем в трезвом состоянии. Потом они жалеют об этом и чувствуют себя виноватыми. Кроме того, будучи пьяными, молодые люди чаще забывают о средствах безопасности и контрацепции. В результате они могут подкатить заболевание, передающееся половым путем, а девушки могут еще и забеременеть.

Помните, что вы несете ответственность за свое тело.

В каком бы возрасте вы ни решили попробовать алкогольный напиток, важно не забывать об умеренности и никогда не напиваться до такого состояния, когда вы не понимаете, что делаете. Особенно опасно в пьяном состоянии управлять автомобилем.

## Другие наркотики

Опасно злоупотреблять любыми наркотиками или медицинскими препаратами. Они **повреждают нервные клетки и другие части организма**. Многие наркотики **вызывают привыкание** — это значит, что от них потом будет очень трудно отказаться. В состоянии наркотического опьянения трудно принимать здравомыслящие решения и можно сделать то, о чем потом будете очень жалеть.

Почему некоторые люди употребляют наркотики?

Люди употребляют наркотики по разным причинам. Некоторым хочется поэкспериментировать, любопытно ощутить новое состояние. Другие принимают их под давлением знакомых. Третьим наркотики поначалу помогают справиться со стрессом, избавиться от скуки или осмелиться сделать что-либо наперекор родителям. Если вас беспокоит проблема наркотиков, нужно поговорить об этом со взрослым, которому вы доверяете, или позвонить в анонимную службу поддержки.



## О вредных привычках

Подумайте о том, что бы вы сделали, если кто-нибудь предложил бы вам попробовать: сигареты, наркотики, спиртные напитки.

Попрактикуйтесь перед зеркалом, с родителями или с другими взрослыми. Что бы вы сказали в таком случае? Как ответили бы, если бы вас стали дразнить или начали над вами смеяться? Так можно очень хорошо подготовиться к реальной ситуации.

## 50 полезных привычек

1. Начинайте день с улыбки. Ничто не заряжает позитивом лучше
2. Выпивайте стакан воды перед завтраком.
3. Начните бегать.
4. Откажитесь от сигарет и алкоголя.
5. Научитесь планировать предстоящий день.
6. Каждый день съедайте по несколько свежих фруктов или овощей.
7. Думайте позитивно.
8. Держите осанку, ходите прямо.
9. Делайте утреннюю зарядку.
10. Питайтесь дробно: 4-5 раз в день в одно и то же время.
11. Забудьте про лифт. Поднимайтесь и спускайтесь пешком.
12. По утрам принимайте контрастный душ – помогает проснуться не хуже, чем чашка крепкого кофе.
13. Высыпайтесь. Приучите себя ложиться и вставать в одно и то же время.
14. Устраивайте ежедневные прогулки на свежем воздухе.
15. Готовьте одежду на предстоящий день с вечера.
16. Раз в год проходите общее медицинское обследование.
17. Сразу записывайте интересные мысли и полезные идеи, пришедшие вам в голову.
18. Пейте достаточное количество чистой, негазированной воды: не менее 1500 мл в день.
19. Проветривайте комнату перед сном. Спите в прохладе.
20. Каждый день уделяйте уборке в комнате 15 минут.
21. Балуйте себя: приятные покупки, косметические процедуры или просто хороший фильм, просмотренный в приятной компании – это мощный заряд позитива.
22. Умывайтесь перед сном.
23. Заведите программу домашней бухгалтерии. Возьмите расходы под контроль.
24. Вернувшись домой с работы, уделите себе 15 минут для релаксации под приятную музыку.
25. Раз в неделю посещайте баню или сауну.



26. Думайте, что едите. Исключите из своего рациона фаст-фуд и прочую тяжелую пищу.
27. Побудьте неделю вегетарианцем. А вдруг вам понравится!
28. Научитесь методу «слепой печати» на клавиатуре.
29. Будьте пунктуальны.
30. Говорите людям комплименты, будьте доброжелательны.
31. Занимайтесь спортом 2-3 раза в неделю по 1 часу.
32. Тренируйте мозги: учите стихи, разгадывайте кроссворды, играйте в шахматы.
33. Учите 10 иностранных слов каждый день.
34. Ежедневно уделяйте чтению хотя бы 30 минут.
35. Звоните любимым и родителям просто так.
36. Займитесь йогой или дыхательными упражнениями.
37. Заведите личный дневник и записывайте туда все свои достижения и успехи.
38. Изъясняйтесь красиво и грамотно. Следите за речью. Исключите из лексикона бранные слова и слова-паразиты.
39. Фотографируйте яркие события.
40. Делайте гимнастику для глаз.
41. Ежедневно употребляйте кисломолочные продукты: нежирный творог, йогурт без добавок, кефир.
42. Перейдите на зерновой хлеб.
43. Дома не засиживайтесь за компьютером дольше 2 часов.
44. Обливайте стопы холодной водой – это отличная закаливающая процедура.
45. Пользуйтесь только качественной косметикой.
46. Выбросьте из дома весь ненужный хлам.
47. Учитесь новому, каждый день узнавайте что-то интересное.
48. Пейте свежевыжатые соки.
49. Проводите выходные с пользой: выбирайтесь на природу, ездите на экскурсии, наслаждайтесь новыми пейзажами и общением с новыми людьми.
50. Думайте только о хорошем. Помните: мечты – не уход от действительности, а средство приблизиться к ней.

## Нам от болезней всех полезней



Немногие из нас могут похвастаться богатырским здоровьем. Причины понятны: загрязненная окружающая среда, неправильное питание, не всегда здоровый образ жизни, сумасшедший рабочий ритм, ослабленный иммунитет. На фоне всех этих факторов даже сезонная простуда представляется грозным врагом, не говоря о более серьезных заболеваниях. Хотите защититься от болезней? В этом вам поможет здоровый образ жизни и здоровое питание.

### Солнце, воздух и вода

Самой доступной и распространенной формой закаливания, как и много лет назад, остается свежий воздух. *Долгие пешие прогулки в теплую погоду, лыжные вылазки морозной зимой* – тот самый случай, когда приятное гармонично сочетается с полезным. Не стоит забывать о том, что форточка на время сна должна оставаться хотя бы частично открытой. Впрочем, в холодное время года спать с открытым окном не всегда представляется возможным, и в этих случаях насытить воздух кислородом поможет ионизатор воздуха. А приобретенная *привычка ходить босиком* по полу станет отличной *профилактикой против многих простудных заболеваний.*



*Вода является еще более энергичным закаливающим фактором.* Самыми распространенными формами водного закаливания являются, несомненно, *прохладный душ, обливания и обтирания.* Следует помнить о том, что температуру воды для этих процедур нужно понижать постепенно, не более чем на один градус в неделю. Дойдя до температуры 22 градуса, рекомендуется задержаться на этой отметке в течение пары месяцев. В случае отсутствия негативных реакций, можно продолжить постепенное понижение температуры воды до 12 градусов.



Воздействие влаги на организм неосценимо, поэтому не стоит забывать также о поддержании необходимого уровня влажности внутри помещения. С этой задачей отлично справляются увлажнители воздуха, которые, помимо прочего, эффективно снижают риск проникновения инфекций.

*Солнечные лучи и утренняя гимнастика на открытом воздухе дополняют перечень закаливающих факторов.* Следует помнить об осторожности при принятии солнечных ванн, чтобы избежать неприятных последствий в виде ожогов кожи. *Гимнастические упражнения* должны завершаться принятием контрастного душа, который успешно поднимет тонус, придаст бодрости и вернет коже упругость.

Совсем немного усилий, и благодарный организм ответит повышенной выносливостью и устойчивостью к любым сезонным факторам.



## Основы рационального питания

Хотите защититься от болезней? Тогда включите в свой ежедневный рацион соки.



**Апельсиновый сок** незаменим в холодное время года для профилактики и лечения простудных заболеваний и авитаминоза, укрепляет сосуды, понижает высокое давление (полезен при гипертонии), способствует улучшению состава крови, улучшает пищеварение, активизирует работу головного мозга, стимулирует клеточный обмен, сжигает жиры, повышает иммунитет и убивает бактерии. Рекомендуется пить его при простуде.

**Яблочный сок** содержит витамины А, В1, В2, В6, В9, С, Е, Р, РР, а также много железа, потому полезен при малокровии. Американские ученые из Массачусетского университета пришли к выводу, что два стакана яблочного сока в день могут предотвратить старческое слабоумие.



**Морковный сок** улучшает аппетит и пищеварение, выводит холестерин и шлаки, заживляет раны, улучшает рост волос и состояние кожи, укрепляет зубы, зрение, а также нервную систему, увеличивает сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям. Показан при атеросклерозе, инфаркте миокарда, заболевании щитовидной железы, дерматитах, экземах, онкологии, мочекаменной болезни. Морковный сок особенно полезен для детей и людей с ослабленным здоровьем. Предотвращает и ликвидирует процесс гниения в кишечнике, помогает при выхаживании тяжелых больных, повышает аппетит, восстанавливает работоспособность; необходим беременным женщинам, кормящим матерям, так как дает весь комплекс жизненно важных элементов питания. Незаменим при заболеваниях глаз и кожи.

**Гранатовый сок** является биогенным стимулятором и отличным кроветворным средством. Чрезвычайно полезен для детей. Рекомендуется при сердечно-сосудистых заболеваниях, органов кровообращения, печени, почек и легких.



**Томатный сок** обладает желче- и мочегонным, антимикробным, противовоспалительным и капилляроукрепляющим действием. Оказывает профилактическое и лечебное действие при атеросклерозе, предупреждает дистрофию печени. Возбуждает аппетит. Необходимо пить сок при беременности. Благодаря присутствию ликопена снижается риск образования раковых опухолей. Для профилактики онкологических заболеваний ученые рекомендуют выпивать около двух литров томатного сока в неделю.



**Персиковый сок** улучшает пищеварение, рекомендуется при аритмии. Витамины, содержащиеся в нем, помогают организму приспособляться к неблагоприятным условиям внешней среды.



**Тыквенный сок** необычайно богат витаминами (в частности, каротином), калием, фосфором, магнием, железом, органическими кислотами и при этом содержит мало клетчатки, что делает его очень полезным при всех гастроэнтерологических заболеваниях. Полезен при нарушении обмена веществ, подагре. Тем, кто перенес болезнь Боткина, также рекомендуется вводить в дневной рацион сок тыквы. Мужчинам, страдающим воспалением предстательной железы, народная медицина советует выпивать по стакану тыквенного сока в течение

2-3 недель.

**Грушевый сок** полезен людям, страдающим ожирением, так как регулирует пищеварение, обладает антисептическим, антибактериальным и обезболивающим действием.



**Сливовый сок** усиливает перистальтику кишечника, обладает слабительным эффектом, а при желтушных заболеваниях усиливает отделение желчи. Способствует выделению из организма холестерина, его рекомендуют при атеросклерозе и заболеваниях желчного пузыря. Полезен при гипертонической болезни и заболеваниях почек, поскольку содержащийся в соке калий способствует выведению из организма воды и поваренной соли. Также полезен при таких заболеваниях, как подагра и ревматизм.

**Важный момент:** как принимать соки, чтобы они оказали не только освежающее воздействие на организм, но и лечебное?

*Правило здесь простое: если у вас пониженная или нормальная кислотность желудочного сока, то пить соки следует за 30-40 минут до еды. В том случае, если кислотность желудочного сока повышена, то за 1,5 часа до еды по стакану сока. Чтобы достичь желаемого эффекта, сокотерапию нужно проводить не менее двух-трех недель. В том случае, если лечебное действие не преследуется, то свежие соки желательно пить ежедневно.*