

Крепкое здоровье без вредных привычек.

Залогом счастливой и полноценной жизни во все времена считалось не что иное, как крепкое здоровье, которое и поныне является бесценным даром не только в отношении человека, но и всего общества. Несмотря на деградацию определенной категории населения, которая не задумывается о здоровье, усугубляет его и без того плачевное состояние вредными привычками, замечен значительный всплеск в рядах тех, кто следует принципам здоровой жизни.

Здоровье – это дар свыше, который мы с вами должны ценить и беречь, особенно, если это касается будущих поколений, а именно здоровья наших потомков.

Те люди, которые придерживаются здорового образа жизни, по вполне логичным причинам хотят прожить если не долгую, то полноценную и интересную жизнь, в которой не предусмотрено место для болезней. Понятно, что достичь этого практически невозможно, но вполне реально продлить молодость тела, отодвинув возрастные проблемы на десятилетия. И пусть в аптечке лежат только диагностические приборы такие как, как тонометр, ингалятор или термометр.

Наряду с загрязненным окружающим воздухом, некачественной пищей, продукцией химической промышленности, мы – строители будущего, способны иметь и передать детям крепкое здоровье, отказавшись от заведомо пагубных привычек. Наркомания, алкоголизм, курение ежегодно, можно сказать ежеминутно, отнимают миллионы человеческих жизней, принося баснословные прибыли

единичным олигархам и море слез родным и близким. Известно, что здоровье намного проще сохранить, чем вылечить имеющийся недуг.

Не стоит опираться на стереотипы о том, что беременной женщине или кормящей матери можно иногда и по чуть-чуть позволить себе выпить пива, «хорошего вина». Нет, этого позволять себе нельзя, если вы хотите вырастить здорового ребёнка и сохранить также своё здоровье! Алкоголь — это яд. Он медленно, но верно отравляет, убивает организм. Подумайте, кому выгодно, чтобы вы пили спиртное? Точно не вам и вашей семье. Разве мало в мире существует вкусных и полезных безалкогольных напитков? А расслабляться и получать удовольствие можно совершенно другими методами, которые не повлияют на вас негативно.

Занятия спортом, соблюдение режимов бодрствования и сна, закаливание, также позволяют сохранять здоровье. Наверняка вам известно выражение «Все болезни от нервов». И в какой-то степени это верно. Негативные мысли порождают стресс, заставляют человека плохо себя чувствовать, отсюда и возникают болезни. **Мыслите позитивно!** Ищите в жизни положительные стороны, а все плохие события воспринимайте как науку для себя и опыт на будущее.

Помощник врача-гигиениста
отдела общественного здоровья
УЗ «Могилевский зональный центр
гигиены и эпидемиологии»
39-23-68

Гончарова С.В.