

## Здоровье и образ жизни

*«Единственная красота - это здоровье»*

Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья так как это - основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Здоровье представляет собой не только отсутствие болезней и физических дефектов, но состояние полного социального и духовного благополучия (Устав Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ)). Здоровье человека зависит от многих факторов: наследственных, социально-экономических, экологических, деятельности системы здравоохранения. Но особое место среди них занимает образ жизни человека.

По данным ВОЗ, здоровье человека на 50-55 % определяется условиями и образом жизни, на 25 % - экологическими условиями, на 15-20 % оно обусловлено генетическими факторами и лишь на 10-15 % - деятельностью системы здравоохранения.



Уже в древней Индии 6 веков до н.э. в Ведах сформулированы основные принципы ведения здорового образа жизни. Один из них – достижение устойчивого равновесия психики. Первым и неперенным условием достижения

этого равновесия являлась полная внутренняя свобода, отсутствие жесткой зависимости человека от физических и психологических факторов окружающей среды. Другим путем, ведущим к установлению внутреннего равновесия, считался путь сердца, путь любви. Под любовью, дающей свободу, в бхакти-йоге понималась не любовь к отдельному человеку, к группе людей, а любовь ко всему живому в этом мире как к высшему выражению сущности бытия. Третий путь достижения внутренней свободы – путь разума, рассудка - предлагался джана-йогой, утверждающей, что ни одна из йог не должна отказываться от знания, ибо оно повышает жизненную устойчивость.

Представления о здоровом образе жизни встречаются и в античной философии. Гиппократ в трактате “О здоровом образе жизни” рассматривает данный феномен как некую гармонию, к которой следует стремиться путем соблюдения целого ряда профилактических мероприятий. Он акцентирует внимание в основном на физическом здоровье человека. Демокрит в большей мере описывает духовное здоровье, представляющее собой “благое состояние духа”, при котором душа пребывает в спокойствии и равновесии, не волнуемая никакими страстями, страхами и другими переживаниями.

**Образ жизни** — это набор привычек, действий, реализуемых в определенном порядке или по графику. Выражается в особенностях поведения, мышления, принятия решений. Он определяет распорядок дня, культурные и социальные предпочтения.

**А здоровый образ жизни** – это образ жизни, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.

Формирование здорового образа жизни - сложный системный процесс, охватывающий множество компонентов образа жизни современного общества и включающий основные сферы и направления жизнедеятельности людей.

Быть здоровым — естественное желание каждого человека. Болезни — бич человечества. Сколько сотен и тысяч жизней они уносят безвременно. У скольких людей отнимают радость созидательного труда. надо не только лечить, но и предупреждать болезни. Выдающиеся русские врачи еще в прошлом веке считали, что будущее принадлежит предупредительной (профилактической) медицине. *(Продолжение следует).*

**Доктор Джинна Лебедева**