

ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ В РОССИИ



Как говорил греческий философ и поэт Ювенал, в «**здоровом теле – здоровый дух**». Древняя истина проста, но постичь ее нелегко. Многие из нас верят в естественность природы, силы своего организма и чарующие дары витаминов, забывая о том, что о нем необходимо заботиться и бережно к нему относиться. В погоне за отличной работой, «крупной зарплатой» или желанием достичь чего-то, человек забывает об элементарных законах ухода за организмом. Именно поэтому страны Всемирной организации здравоохранения каждый год 7 апреля отмечают день здоровья. Выбор числа для торжества совпал со днем создания мирового сообщества, в которое сегодня входит 194 страны.

Руководители, представители власти, медики и общественники приняли решение обозначить день, посвященный занятиям спортом, пропаганде здорового образа жизни, акциям в поддержку тяжелобольных. Госпраздник из года в год проходит под девизом, объединяющим все мероприятия «здоровья».

История праздника. Традиция отмечать Всемирный день здоровья сформировалась еще в середине XX века в 1948 году после окончания Второй мировой войны, когда население планеты остро осознало проблему жизни и смерти, здоровья нации и продолжения рода.

Россия с момента создания сообщества принимала активное участие в обсуждении глобальных и местных проблем здравоохранения.

Участники акций, местные жители всех стран и городов могут в этот день почувствовать, какова цена здоровья и как важно соблюдать элементарные правила безопасности и профилактики. В этот день проводятся благотворительные акции, флешмобы, направленные на внимание к насущным проблемам отдельной части больного населения.



Медики и ученые проводят конференции, круглые столы и симпозиумы, подводятся результаты исследований и успехов в данной области. В преддверии Дня здоровья специалисты проводят специальные семинары и мастер-классы, публичные тематические выступления, рассказывая аудитории о тонкостях здоровья, секретах сохранения бодрости тела и эффективных методах лечения.

Всемирный масштаб праздника охватывает не только медицинские организации. В каждом детском саду, школе, университете, государственной организации, крупном холдинге и даже частных компаниях принято проводить акции и тематические собрания, конференции и круглые столы. Инициаторы торжества уверены, что в этих соревнованиях нет победителей и проигравших –

главное донести до разных слоев населения актуальность базовых правил сохранения своего здоровья, привить молодому поколению его ценность и научить их не бояться людей в белых халатах.

Благотворительные фонды, акции и массовые мероприятия, направленные на сбор средств для тяжелобольных, позволяют прооперировать детей, обеспечить им комфортную реабилитацию и восстановление. Причем популярна так называемая косвенная благотворительность – устраиваются забеги или конкурсы со стартовым взносом, который пойдет на лечение больных. Крупные торговые сети, супермаркеты, устраивают благотворительные акции с возможностью пожертвовать средства, купив определенный товар.

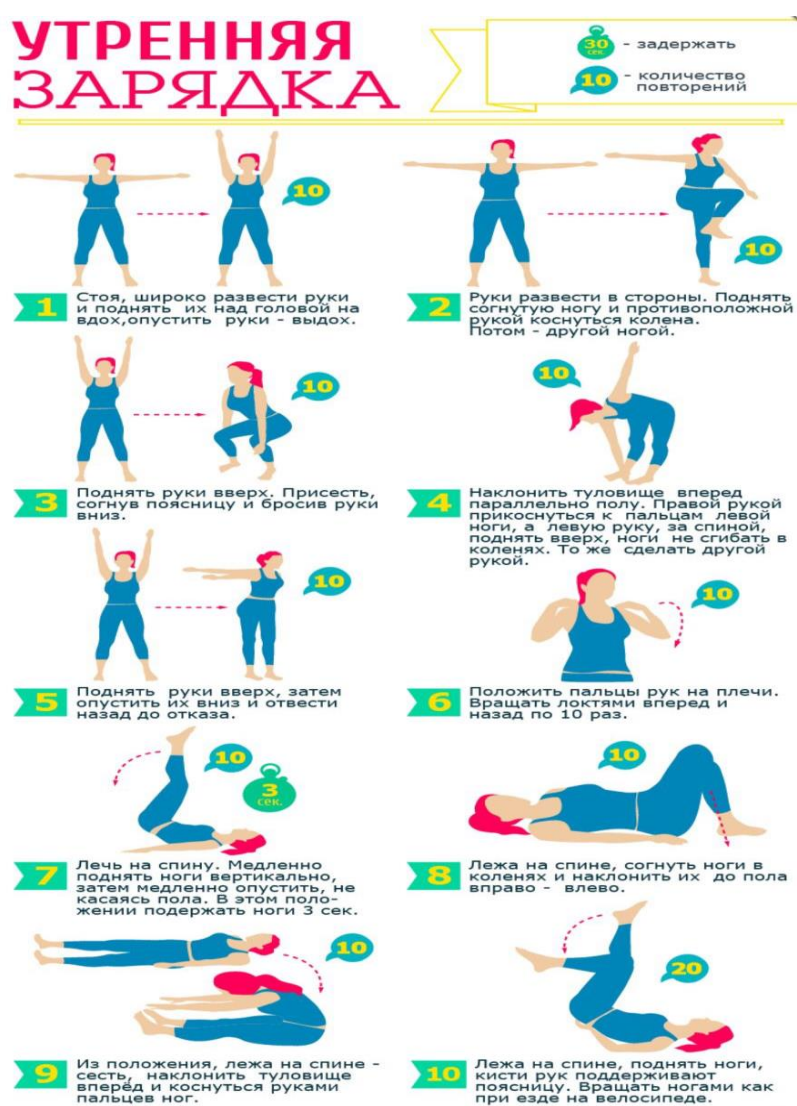
Всемирный день здоровья Медики советуют не ограничиваться массовыми торжествами и продолжить дома – сделать зарядку, запланировать поход на каток, в бассейн или батутный центр, провести «проверку холодильника» и избавиться всей семьей от вредной пищи.

Календарь Всемирной организации здоровья

- В марте весь мир объединяется для концентрации внимания на болезни туберкулезом (24 марта).
- Апрель — самый «богатый» на здоровье месяц. Кроме главного, Всемирного дня здоровья, во всех странах отмечают день борьбы с малярией (25 апреля). Заканчивается месяц неделей иммунизации (24-30).
- В мае курящие люди нашей планеты стараются отказаться хотя бы на один день от табака – 31 мая.
- 14 июня во всех городах открываются дополнительные оперативные станции переливания крови – День донора.
- 28 июля день борьбы с гепатитом – во многих больницах предлагают бесплатно пройти необходимое обследование всем желающим. В современном мире, где даже обычный ГРИПП мы привыкли лечить антибиотиками, их использованию, правилам и советам, уделяется особое внимание.
- С 12 по 18 ноября принято проводить неделю, посвященную данным вопросам.
- 1 декабря - всемирный день борьбы со СПИДом.

Советы для сохранения здоровья

Каждого из нас заботит вопрос: как сохранить свое здоровье, не пропустить первые симптомы опасного заболевания и давать своему организму время для «перезагрузки»? Необходимо: каждые полгода проходить комплексное обследование; заниматься спортом (даже зарядка дома или прогулки пешком на работу); отказаться иногда от любимой, но вредной пищи; раз в неделю устраивать организму выходной – выспаться, не перегружать работами, тяжелой едой и алкоголем.



Обратите внимание! Не лишним будет в теплое время года больше времени проводить на свежем воздухе и есть фруктовые и овощные витамины. А главное, внимательно прислушиваться к своему организму, который лучше вас знает, что ему необходимо. Ведь болезни и недомогания – это уже серьезные сигналы от него о том, что вы что-то делаете не так.