

РОЗДУМИ ПРО ЗДОРОВ'Я

«Здоров'я – перший обов'язок в житті»

Оскар Уайльд

Що таке здоров'я? За Вікіпедією, здоров'я – це «стан живого організму, при якому всі органи здатні виконувати свої життєві функції». Питаннями і проблемами здоров'я людини опікується сучасна медико-біологічна наука. Від здоров'я залежить і якість, і тривалість життя. Багатьом відомий афоризм Л. Борисова «Яким би не було ваше здоров'я, до кінця життя його вистачить».

Стан організму залежить від численних факторів, що впливають на людину. Серед них – спадковість, природно-кліматичні та соціальні чинники, психологічний стан, спосіб життя та ін. Для деяких здоров'я – це просто термін, для когось – сенс життя. Ми сприймаємо своє здоров'я як щось постійне і незмінне, те, що ми успадкували від народження. Ми забуваємо, що здоров'я – найцінніший дар у житті, і усвідомлюємо це лише тоді, коли втрачаємо його. Можна перефразувати прислів'я «Бережи плаття з нового, а честь – змолоду» у «...бережи здоров'я змолоду». Щоб бути здоровим, треба докладати багато зусиль протягом всього життя, а щоб вилікуватися, треба витратити багато коштів. Хворіти – дуже дороге «задоволення».

Людина з давніх часів шукає магічний рецепт вічного життя, сучасна людина теж сподівається знайти панацею від усіх хвороб, покладає надію на медицину. Нам відомі методика активного довголіття академіка Миколи Амосова, школа Порфирія Іванова, ми цікавимося аюрведою, китайською народною медициною, старовинними та новомодними рецептами і т. д. Але в гонитві за здоров'ям людина іноді робить трагічні помилки: виснажує свій організм надмірними фізичними навантаженнями, зловживає різними дієтами та ліками. Ми прислухаємося не до свого організму, а до порад знайомих, довіряємо рекламі, ігноруємо рекомендації лікарів. Правий Ернст Фейхтерслебен: «Весь секрет продовження життя полягає в тому, щоб не вкорочувати його».

Від стану здоров'я залежить стиль нашого життя, наш зовнішній вигляд. Лопе де Вега у своїй п'єсі «Собака на сні» словами одного із героїв висловив думку: «Здоров'я із красою нерозлучні». Еталон жіночої краси змінювався з плином епох, і лише бажання жінки бути гарною залишалося незмінним. Заради привабливої зовнішності деякі жінки втрачають здоровий глузд. Вони довіряють своє обличчя і тіло пластичному хірургу, не задумуючись про непоправні наслідки для свого організму. Як сказала Фаїна Раневська: «Який сенс робити пластичну операцію? Обновиш фасад, а каналізація все одно стара». Жорстко, але як точно. Тож, любі жінки, пам'ятаймо, поки ми здорові – ми красиві.

Звідки ж беруться захворювання? Народна мудрість відповідає на це питання: всі хвороби від хребта або від нервів. Офіційна медицина підтверджує, що є ціла низка психосоматичних розладів, внутрішніх хвороб, які виникли на фоні стресів. Бернард Шоу влучно зауважив, що здорове тіло – продукт здорового розуму. Отже, давайте з розумом ставитись до власного організму, не ігнорувати його сигнали, не лінуватись займатися профілактикою та не захоплюватися самолікуванням.

І на завершення підсумуємо висловом Річарда Баха: «У кожному з нас прихована готовність прийняти здоров'я або хворобу, багатство або бідність, свободу або рабство. І тільки ми самі, і ніхто інший можемо керувати цією великою силою». Тож будьмо здорові!

Своїми і не своїми думками поділилася Сухарєва Л. В., зав. відділу наукової бібліотеки ВНМУ.