

Здоровье не купишь!

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, поскольку это главное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам реализовывать наши планы, успешно решать жизненные задачи, преодолевать трудности. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.



Если человек здоров, то у него все получается. Он учится, работает, занимается спортом. А если у человека нет хорошего здоровья, то у него возникает много проблем. Поэтому с ранних лет нужно заботиться о сохранении своего здоровья. Болезнь всегда легче предупредить, чем ее вылечить. Как говорят в народе, "Потерял деньги – не потерял ничего, потерял время – много потерял, потерял здоровье – потерял все!". Между тем, сохранить здоровье не трудно, нужно всего лишь соблюдать определенные требования. Прежде всего, режим дня.

Основные правила питания:

1. Пищу принимать 4-5 раз в день, в определенные часы. Не чаще чем один раз в 4 часа.
2. Пищу следует пережевывать медленно и тщательно.
3. Вечером не пить чай и кофе.
4. Сахар заменить медом, ягодами, фруктами и овощами.
5. Белый хлеб есть как можно реже.
6. Воду пить небольшими порциями, до 2 литров в день. Во время еды пить воду вредно.
7. Пищу принимать свежеприготовленную.
8. Во время еды не разговаривать, не читать и не смотреть телевизор.
9. Садиться за стол только тогда, когда хочется есть.

Здоровье человека несовместимо с вредными привычками. А как узнать, что полезно, а что вредно? Давайте подумаем все вместе!

Полезные привычки:

1. Утро начинать с полезных мыслей и зарядки.
2. Чистить зубы после еды.
3. Дышать носом.
4. Осмысливать прочитанное, увиденное и услышанное.
5. Мыть руки перед едой.
6. Желать окружающим здоровья.

Вредные привычки:

1. Курить.
2. Употреблять алкоголь.
3. Принимать наркотики.

Это самые разрушительные, но есть и другие. И вредны они не меньше:

1. Завидовать
2. Не замечать своих недостатков.
3. Поздно ложиться спать
4. Оставаться в постели после пробуждения.

Если хотите быть здоровыми, избегайте вредных привычек. В литературе много пословиц и поговорок, посвященных здоровью. Давайте попробуем понять смысл этих высказываний.

1. Когда я ем, я глух и нем.
2. Наблюдай за своим ртом: через него входят болезни.
3. Хлеба ни куска, так и в горнице тоска.
4. Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле.
5. Лук семь недугов лечит.
6. Чистота - половина здоровья.
7. Хрен да редька, лук да капуста - лихого не допустят.

А вот полезные советы, которые помогут сберечь вашу нервную систему:

1. Если тебе не нравится то, о чем говорит твоя подружка и тебе очень хочется поругаться с ней - не делай этого, потому что мириться всегда труднее, чем ругаться. Надо просто отойти в сторону, крепко-накрепко зажать уши и зажмурить глаза. Постоять так минутку или две, и после этого ругаться ни с кем не хочется.
2. Если тебе поставили в дневнике двойку, не

вырывай страницу! Лучше честно признайся родителям и скажи, что завтра исправишь. Все равно взрослые узнают и попадет еще больше.

3. Если ты упал и разбил нос, не плачь, а сразу заговаривай боль: "До свадьбы заживет!" Это надо повторить 100 раз.

4. Если тебе хочется чего-нибудь вкусного, а в доме ничего нет, возьми луковицу и откуси немного.

Можно дать миллион советов, но человек всегда сам принимает решение. Самостоятельное решение, это и есть указание совета самому себе. Это и есть самый верный шаг к долголетию и способности радоваться жизни, получая удовольствие от каждого нового дня. Важно помнить что, какой бы совершенной сегодня ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней.

Человек – сам творец своего счастья, за которое надо бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни и добиваться разумными способами подлинной гармонии.

Арамильская городская больница находится по адресу: ул. Садовая 10.

График работы поликлиники с 8:00 утра до 19:00 вечера в рабочие дни.

Телефон регистратуры взрослой поликлиники: 3-13-14, 3-09-90

Телефон детской регистратуры : 3-09-48, 3-14-18

Главный врач
ГБУЗ СО «Арамильская
городская больница»
Тимиров Радис Федорович