

# Здоровый образ ЖИЗНИ





Мало кто из нас в суматохе дней, в бешеном потоке нынешнего времени думает о своем здоровье. Лишь когда валит с ног болезнь или приходит старость, мы начинаем думать о беспечно прожитых годах.



А еще, подняв бокалы, мы говорим друг другу стандартный набор пожеланий:  
"Здоровья! Счастья! Долгих лет! Удачи!" И тут же забываем о них. А здоровье - это сокровище, которое нужно сохранять ежедневно. Так давайте же вместе забудем о пустых пожеланиях и займемся нашим сокровищем - здоровьем.



"Физическая активность - ключевой компонент сохранения здоровья, и нам нужно приложить все усилия, чтобы не высиживать или вылеживать свои болезни, а самостоятельно их предупреждать с помощью приятной зарядки", - утверждает специалист в области исследования рака профессор Кен Фокс.



Физическими упражнениями старайтесь заниматься понемногу, каждый день. Важно варьировать упражнения. Если вы чувствуете, что какой-то комплекс не приносит вам удовольствия, просто откажитесь от него и попробуйте что-ни будь другое. Можно заниматься ходьбой, бегом, аэробикой, йогой - неважно, что именно вы делаете, лишь бы занимались спортом ежедневно.





• Если вы стоите перед выбором - проехать две остановки на автобусе или пройти то же расстояние пешком, лучше предпочесть ходьбу.

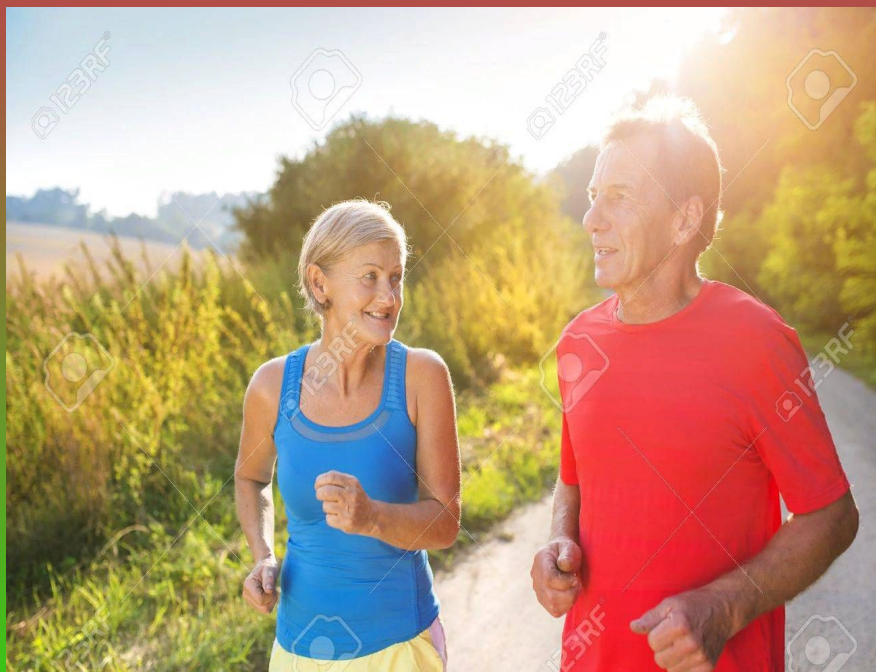


Спортивные упражнения позволяют поддерживать общий тонус организма и уменьшают опасность развития сердечно - сосудистых заболеваний, а по мнению ученых Бристольского Университета, даже простейший комплекс, рассчитанный на 15 минут, сокращает риск заболевания раком желудка, молочной железы, легких.



Итак, сделай свой  
выбор: физические  
упражнения и  
здоровье или болезни  
и лекарства!





**Хорошее здоровье -  
основа долгой,  
счастливой и  
полноценной  
жизни.**



Жизненный опыт показывает, и каждый может найти множество тому подтверждений, что заботиться о своём здоровье люди обычно начинают только после того, как недуг даст о себе знать.



• Часто обстоятельства заставляют человека самостоятельно искать путь к выздоровлению или оказывать помощь своим близким в домашних условиях.



А ведь можно предотвратить эти заболевания намного раньше, в корне, и для этого не потребуется каких-то сверхъестественных усилий. Нужно всего лишь вести здоровый образ жизни...

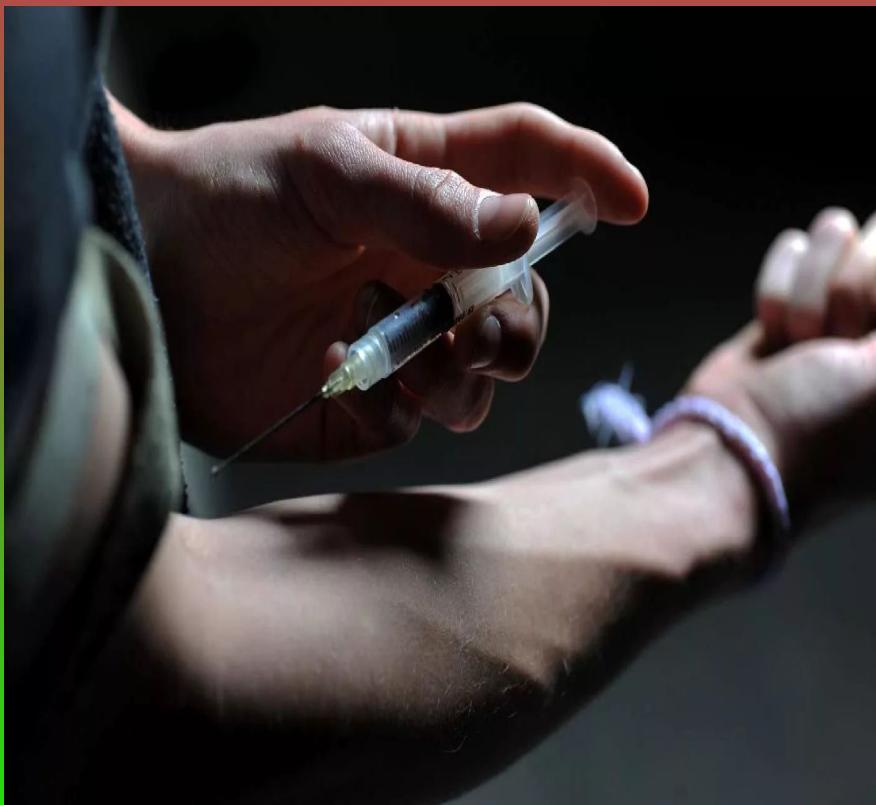


# Наркомания. Наркотические вещества, их действие на человека.



Злоупотребление наркотическими средствами и незаконная торговля ими в последнее время во многих, особенно развитых странах мира приняла катастрофические размеры





Официальная пресса США, Германии, Франции, Англии, Швеции почти ежедневно сообщает о смерти своих граждан, последовавшей в результате злоупотребления наркотическими и психотропными веществами.



А именно: безработица, неуверенность в завтрашнем дне, ежедневные стрессы, тяжелое нервно-психическое состояние, стремление получить допинг, создающий впечатление прилива сил, хотя бы на короткий промежуток времени уйти от окружающей действительности...



## Истоки здоровья в Чертовицком детском санатории

В ноябре проведено обучение врачей Чертовицкого детского санатория под Воронежем использованию новой версии АПК «Истоки здоровья» для объективного входного, промежуточного и итогового контроля резервов здоровья пациентов санатория. Это позволит специалистам санатория более обоснованно подбирать самые эффективные лечебно-восстановительные процедуры

# Диеты!



## Японская

Диета регулирует в течение короткого времени обмен веществ в организме и перестраивает его на иной ритм. Создатели диеты гарантируют длительный результат, по крайней мере на три года.



# Алкоголь и его отрицательное действие на организм.



Проблема употребления алкоголя очень актуальна в наши дни. Сейчас потребление спиртных напитков в мире характеризуется огромными цифрами



**Алкоголь** разрушает мозг человека и другие органы. Человек, употребляющий алкоголь не может быстро и точно мыслить, становится невнимательным, теряет над собой контроль, способен совершать антиобщественные поступки.

**Никогда не пей!**



От этого страдает все общество, но в первую очередь под угрозу ставится подрастающее поколение: дети, подростки, молодежь, а также здоровье будущих матерей.

## Вред алкоголя



Ведь алкоголь особенно активно влияет на несформировавшийся организм, постепенно разрушая его.  
Вред алкоголя очевиден.



При систематическом употреблении алкоголя развивается опасная болезнь – алкоголизм. Алкоголизм опасен для здоровья человека, но он излечим, как и многие другие болезни.



Но главная проблема состоит в том, что большая часть алкогольной продукции, выпускаемой негосударственными предприятиями, содержит большое количество ядовитых веществ.

# Убойная сила

## «УБОЙНАЯ» СИЛА

Еще худшее сочетание - «энергетики» плюс алкоголь. Ученые объясняют их разрушающее действие тем, что они содержат вещества с противоположным действием - приводящий к депрессии алкоголь и стимулятор кофеин. Это как нажимать педали газа и тормоза автомобиля одновременно. Кофеин маскирует опьянение, и человеку кажется, что он в состоянии выпить еще.



**Против**





Я выбираю здоровый образ  
ЖИЗНИ.

