Автор: admin
24.02.2014 21:26 -

Почему мы болеем, или Здоровье не купишь, а платить приходится

Сколько стоит здоровье? Большинство из нас задумывается над этим вопросом только тогда, когда очередная болезнь приводит к врачу или заболевает кто-то из наших близких. Получив списки лекарств, мы идем в аптеку, и там уже «стоимость здоровья» обретает очертания конкретных цифр.

Современное общество привыкло к мысли о никчемности и дешевизне человеческой жизни. Все мы каждый день видим на улице, в транспорте множество больных, немощных и гораздо реже встречаем людей здоровых, бодрых. И, тем не менее, над здоровым подходом к жизни обычно посмеиваются.

Вы обращали внимание на отношение окружающих к людям, которые каждое утро и любую погоду начинают с оздоровительной пробежки? Сколько шуток и издевательств они выслушивают! И от кого? От тех, кто, кряхтя и охая, с трудом поднимается на этаж и при малейшей физической нагрузке испытывает дискомфорт. А внешний вид: одно плечо выше другого, впалая грудь, отвисший живот, слабые мышцы…

А разве не парадоксально, что наши граждане, так много знающие о вредных привычках, не задумываются об их последствиях? Многие пренебрегают соблюдением элементарного распорядка дня, едят наспех и что попало, систематически не высыпаются, курят, пьют «за здоровье» и.т. д.

Мы себе не отдаем отчет в том, что ни государство, ни разветвленная сеть больниц и поликлиник, ни усилия медицинских работников не смогут сделать человека здоровым, если он сам не заботиться о своем здоровье.

Человек хочет быть здоровым до глубокой старости, но не готов пожертвовать для этого частью своего времени. А в своей болезни каждый винит кого угодно, но не себя. А виноват, в первую очередь, сам человек.

Еще вчера человек был здоров, и ему казалось, что так будет всегда, а сегодня он обнаруживает себя среди больных. Нетрудно понять, что больные - мученики, их жизнь и жизнь близких с появлением болезни приобретает иную реальность.

Если внимательно посмотреть вокруг, то можно с уверенностью сказать, что у нашего народа отсутствует инстинкт самосохранения.

Пример № 1. В настоящее время отравления химическими веществами являются одной из причин заболеваемости, а у нас последнее время стиральные машинки на кухне заняли почетное место. Подумайте: правильно ли на кухню носить грязное белье, стиральный порошок и другие сопутствующие стирке вещества?

Пример № 2. А знаете ли вы, что у мужчин туго повязанный галстук уже за несколько минут приводит к увеличению внутриглазного давления?

Пример № 3. Женщина хочет быть красивой и, несмотря ни на что, носит узконосые туфли на высокой шпильке. Хотя у нее плоскостопие. Влезает в такие узкие джинсы, что с трудом может дышать, и только когда болезнь начинает угрожать ее красоте, приходит к врачу, облачившись в удобную одежду, надев разношенную обувь, обвязав поясницу платком. И на приеме у врача задает вопрос: «Откуда болезнь?».

Пример № 4. И увлечение женщин покрывать ногти лаком природой не было задумано. Ногти – это дополнительный диагностический признак для врача, который помогает в определении диагноза больного человека. А длина ногтей, под которыми кишмя кишат микробы! (А ведь приходится этими руками если уж не готовить, то употреблять пищу.) Как-то в транспорте мальчик лет пяти долго рассматривал ногти модницы, а потом сказал бабушке: «Посмотри, ногти как у Крюгера!».

Пример № 5. А кто из вас в гости ходит со своей обувью? Мало кто. А ведь с гигиенической точки зрения недопустимо надевать обувь с чужой ноги даже на непродолжительное время. Очень многие это понимают, но боятся обидеть хозяев, а еще волнует, что, если они не будут «как все», им начнут тыкать в спину или пальцем вертеть у виска.

Пример № 6. Жители России без особой брезгливости покупают у бабушек орешки, семечки, так тщательно расфасованные в кулечки из старых газет и журналов, даже не задумываясь о «путешествии» газеты и о траурной каемке под ногтями продавщицы.

Пример № 7. Уличная торговля кремовыми сладостями, неизвестно кем и неизвестно из чего приготовленными, да еще в коробках из-под экзотических фруктов аж из тропиков. Плюс ко всему вокруг много пыли. И что интересно: есть спрос, а значит, будет и предложение.

Пример № 8. На рынках подсолнечное масло продают на разлив. Зачастую разливаются они в пластиковые бутылки, бывшие в употреблении. И никто не задает вопрос: «Откуда такое количество бутылок у продавца?» Даже если покупатель видит, как торговцам приносят мешки с пластиковыми бутылками люди в нетрезвом состоянии, в грязной одежде, мало кого это настораживает. И не всплывает в этот момент из памяти картина, когда из мусорного бака подозрительные личности методично выбирают пустые пластиковые бутылки.

Пример № 9 – несколько «живых картинок». Многие хлеб и булочки кладут в один пакет с овощами, печенье и яйца – рядом. Кое-кто ест мороженое, другие продукты прямо в транспорте.

Из приведенных примеров можно сделать выводы, что наши болезни возникают из нашего собственного невежества. А заболев, вряд ли кто вспомнит, что хлеб и булочки купил в ларьке у дороги, что, принеся домой овощи, положил их на обеденный стол, сырые яйца, не промыв предварительно, разбил в тесто, мясо разделывал на доске, на которой потом резал хлеб, сыр, колбасу.

Наверное, наше отношение ко всему такое, потому что у наших граждан наблюдается недостаток знаний о здоровье, о способах его формирования, сохранении и укреплении. А откуда нам это знать?

Особенность нашего образования – это передача знаний преимущественно о внешнем мире. А вести здоровый образ жизни – наука, но к ней нужен и характер.

С какой радостью и восхищением мы делимся с друзьями новостью о недавно сделанном ремонте, о покупке новых вещей. А как же здоровье? С обывательской точки зрения, думать об этом, пока мы здоровы, нам некогда, мы начнем рассказывать и жаловаться, когда болезнь загонит нас в тупик.

Человек имеет право на здоровье. Но права человека тесно связаны с его ответственностью. Здоровье, как и все остальные блага в этой жизни, надо зарабатывать, думая о преимуществах, которые оно нам дает.

Каждый раз с понедельника многим хочется начать все сначала: новая жизнь, зарядка, но что-то снова мешает, и опять мы откладываем самое важное до нового понедельника. А там опять усталость, вялость, проблемы на работе и в семье.

И все же здоровье – одна из самых больших ценностей в жизни, так давайте его беречь!

Автор - **Лилия Шельмина**
Источник