



«Библиотека территория ЗОЖ». **«Секреты здоровья и долголетия».**

Всем, кто заботится о своём благополучии, здоровом теле и крепком духе, а также стремится к защите окружающей среды, что непосредственно влияет на укрепление нашего здоровья, предлагаем не оставить без внимания отмечаемый во всём мире **7 апреля – Всемирный день здоровья.**

ЗОЖ (здоровый образ жизни) – это симбиоз разумной физической нагрузки, сбалансированного питания, систематической закаливания организма, режима отдыха и сна, позитивного психологического настроения, способного противостоять стрессам, активная жизненная позиция, разумный подход к использованию лекарственных препаратов, гигиена, и естественно отказ от вредных привычек.

*«Жизнь - вот твоё богатство, как проведёшь её,
так и пройдёт она»*
Омар Хайям

В чём смысл жизни человека? Для чего мы с вами живём? Сколько лет необходимо прожить человеку, чтобы успеть реализовать все свои жизненные планы? Сколько вообще может прожить человек?

Известный английский естествоиспытатель Роджер Бэкон, изучавший проблемы долголетия, считал, что нормальная продолжительность жизни человека - 1000 лет! А сколько в наше время живёт человек? По статистическим данным, средняя продолжительность жизни в СНГ у женщин – 72 года, у мужчин – 56 лет.

Попытаемся найти объяснения:

- Почему в наши дни жизнь стала такой короткой?
- Почему мужчины живут меньше, чем женщины?
- Что является главным фактором, определяющим продолжительность жизни человека?

По статистике, здоровье человека зависит на 8-10% от здравоохранения на 17-20% от состояния окружающей среды на 18-22% от наследственности на 49-53% от ОБРАЗА ЖИЗНИ!

«Человечество научилось побеждать чуму, оспу, туберкулез, но приобрело массу болезней, возникающих из-за неправильного образа жизни»

Ю. Николаев, профессор

По данным статистики, в СНГ каждый третий умирает от причин, связанных с потреблением алкоголя, курением, наркотической зависимостью. Все эти пагубные привычки являются - «Самоубийство нации».

Ты сам выбираешь...



На каждой пачке сигарет есть надпись «Курение опасно для Вашего здоровья», «Курение убивает». Все ее видят, читают, но, тем не менее, продолжают покупать сигареты.

А что вам известно о вреде табачного дыма?

Химический состав листьев табака таков, что большая часть компонентов дыма - сильные яды. Никотин является ядом наркотического действия. Это один из самых ядовитых алколоидов. Несколько капель

никотина- 100-200мг, при введении человеку вызывают его смерть. Дым от 25 сигарет содержит около 2 капель чистого никотина. Такого количества яда достаточно, чтобы убить собаку. Мышь погибает моментально, если ей впустить в глаз 1 каплю никотина. В течение 30 лет взрослый человек выкуривает в среднем 200 тысяч сигарет или 160кг табака, в которых содержится 800г никотина, равных 10 тыс. смертельных доз!



«Человечество могло бы достигнуть невероятных успехов, если бы оно смогло быть трезвым».
Гете

Пьянство - это второе зло, разрушающее здоровье человека и укорачивающее годы жизни.

Но от непьющего человека к пьющему путь не очень большой. Начинается с малого, например, с пива. Как хорошо в летний жаркий день утолить жажду этим игривым напитком! Или на дискотеке охладить себя им. А потом еще раз, и еще, и еще много раз... К тому же назойливая реклама активно этому способствует.

Пиво - самый короткий путь к алкоголизму, особенно у женщин, в пиве содержится 4% - 5% спирта, 100г пива - 4г спирта, 1л пива - 100г водки, 0,5л крепленого пива - 100г водки. Употребление спиртных напитков, в том числе и пива, до 20 лет приводит к алкоголизму в 80% случаев. Доза в 7-8 г чистого спирта на 1кг веса тела является смертельной для человека.

Взрослый человек весом 75кг может скончаться от приема 1л 40°- ной водки. Многие подсаживаются на «вкусняшки - энергетики», вред которых доказан.

«Вино губит телесное здоровье людей, губит умственные способности, губит благосостояние семей и, что всего ужаснее - губит душу людей и их потомство».

Л.Н. Толстой

С возрастом у пьющего человека резко меняется характер. Люди делаются эгоистичными, утрачивают интеллект и способность критического отношения к себе, придирчивы, агрессивны. В состоянии алкогольного опьянения совершается очень много преступлений. Арабский мыслитель XIII в. Абуло Фарадж сравнивает человеческое опьянение с образами животных: сначала - павлин, потом - обезьяна, затем - лев и, наконец, - свинья.

Самое страшное то, что природа, не включив алкоголь в обменные процессы человека, не создала против него и природных противоядий. В настоящее время, наконец - то признали, что алкоголизм - неизлечим! Другими словами, вход в эту болезнь есть и достаточно простой, а вот выхода нет. Можно вовремя остановиться, пока еще увлечение не перешло в болезнь. Но излечить алкоголизм невозможно. Выход из этого тупика один - смерть.



Не найден еще выход и из другого страшного тупика под названием «наркомания». Наркотики сейчас занимают 1 место среди виновников преждевременной смерти людей.

Известные и талантливые люди! Все они ушли из жизни из-за пагубного пристрастия к наркотикам:

- Курт Кобейн - лидер группы «Нирвана» - покончил жизнь самоубийством, приняв большую дозу наркотиков.
- Джим Морисон - основатель и вокалист группы «Дорз» - умер в ванной гостиничного номера в Париже от передозировки наркотиков.
- Джими Хендрикс - супергитарист - скончался после принятия большой дозы наркотиков в Лондоне.
- Элвис Пресли - умер от употребления наркотиков.
- Александр Башлачев - рок-бард - выбросился из окна под влиянием наркотиков.
- Анатолий Крупнов - основатель группы «Черный обелиск» - умер от остановки сердца после многолетнего употребления героина.

Список можно продолжать и продолжать...

Трудно представить, сколько жизней обычных людей, живших среди нас, унесла пучина, именуемая «Наркотики»! Ежегодно только у нас от наркотиков гибнет более 30 тысяч человек. Если раньше, 10 лет назад, можно было встретить наркомана с 10-летним стажем, то сегодня жизнь наркомана намного короче - 3-5 лет.

Современные наркотики намного сильнее и страшнее. Приняв маленькую дозу однажды, привязываешься к ним навсегда.

У наркоманов есть выражения: «первый укол» и «золотой укол». Золотой укол – это последний укол... Приняв наркотик один раз, ты ступаешь на минное поле...



*«Здоровье до того перевешивает все остальные блага жизни,
что поистине здоровый нищий счастливее больного короля»*

народная мудрость



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

**Здоровье определяет Долголетие.
Долго живут - здоровые люди.**

«Хочешь быть здоровым – будь им ...каждый кузнец собственного здоровья!»

Разрушители здоровья, похитители долголетия	Составляющие здоровья, путь к долголетию
<ul style="list-style-type: none">● табак, алкоголь, наркотики;● гиподинамия;● стрессовые состояния;● загрязнение окружающей среды;● неправильное питание;● компьютерная зависимость	<ul style="list-style-type: none">● отказ от вредных привычек и психотропных веществ (алкоголя, никотина, наркотиков);● активный двигательный режим;● личная гигиена, закаливание;● положительные эмоции;● охрана окружающей среды;● рациональное питание;● режим дня, полноценный отдых

Здоровое питание один из факторов, обеспечивающий долголетие.

Но, по мнению ученых, поступление необходимых питательных веществ, витаминов, минералов и клетчатки – те факторы, которые, в значительной степени, снижают вероятность хронических болезней и способствуют долголетию.



1. Бобовые

Это группа продуктов включает: горох, фасоль, чечевицу, нут и др. Все бобовые – источники клетчатки, которые не только поддерживают работу кишечника, но и сердца. Это ценные источники белка, сложных углеводов, витаминов и минералов. Данные показали, что ежедневно в рационе долгожителей около 100 г бобовых в день. Их добавляют в супы, используют при приготовлении вторых блюд, салатов, гарниров и др. Многие диетологи рекомендуют сочетать бобовые со свежими овощами и специями.

2. Овсяная крупа

Это любимый многим завтрак, но полезна только та, которую нужно варить. Регулярное употребление овсяной каши, без добавок – лучшая профилактика набора лишнего веса. Вещества, содержащиеся в ней, поддерживают работу и здоровье кровеносных сосудов и они же предотвращают развитие сахарного диабета.

3. Орехи

В магазинах представлен широкий выбор орехов и каждый сможет найти те, что ему по вкусу. Это ценные источники белка, витаминов и минералов, которые поддерживают здоровье сердца, обогащают организм полезными жирными кислотами. Регулярное употребление орехов снижает «плохой» холестерин, что и можно рассматривать как лучшую профилактику сердечно - сосудистых болезней.

4. Оливковое масло

Растительные масла – это главный источник здоровых жиров, который используют долгожители. Средиземноморская диета, имеющая доказанную пользу для здоровья сердца и сосудов, как раз включает большое количество оливкового масла. Другие исследования показывают, что такие растительные масла купируют воспалительные процессы в организме. Это же и отличная профилактика болезни Альцгеймера и диабета.

Но важно помнить, что выбрать действительно качественное оливковое масло не так просто, да и это не самое дешевое удовольствие. Масла экстракласса нужно добавлять в овощные блюда, салаты как заправку. Но такие масла весьма чувствительны к действию солнца и тепла, поэтому хранить их нужно в темном, прохладном кухонном шкафу.

5. Листовая зелень

Листовая зелень и овощи – это особая часть рациона долгожителей. В рацион нужно включать: капусту, шпинат, салат и другую листовую зелень. Все дело в том, что такие продукты содержат большое количество антиоксидантов, витаминов А и С, которые участвуют в работе иммунитета, обменных процессах и др. Листья салата, укроп, петрушка, кинза, кресс-салат и многочисленные травы едят в свежем, соленом, квашеном виде. Эти продукты важны для поддержания здоровья кишечника, микробиома, пищеварения и активизации ферментов. От здоровья кишечника зависит многое и прежде всего иммунитет.

6. Жирная рыба и дары моря

Сельдь, скумбрия, форель, лосось и другие содержат большое количество Омега-3 жирных кислот, которые оказывают положительное влияние на работу сердца и мозга. Ведь головной мозг на 60% состоит из жиров, они необходимы для поддержания здоровья мембран клеток. Это еще и источники белка, который участвует в построении тканей организма. Многие диетологи советуют 2 порции жирной рыбы в неделю.

7. Свежие фрукты

В рационе долгожителей отсутствуют десерты. В меню не найдешь сладостей, газировок, воздушной выпечки и кондитерских изделий. Сладости заменяют фруктами и ягодами: бананы, клубника, ананасы и др.

8. Приправы

Острые приправы: красный, черный перец, куркума, горчица и другие специи помогают поддержать нормальную работу пищеварительного тракта. Некоторые специи нормализуют пищеварение. Их регулярное употребление поддерживает нормальное кровоснабжение в сосудах, снижает уровень холестерина.

9. Соль

В рационе долгожителей практически нет соли или же они используют ее в минимальных количествах. Ее заменяют растительными приправами: чесноком, сушеным укропом и другими острыми приправами.

10. Кисломолочные продукты

Простокваша, мацони, тан, айран, наринэ – кисломолочные продукты, которые употребляют многие долгожители и особенно они ценны среди жителей Кавказа. Включение в рацион этих продуктов способствует поддержанию работы пищеварительного тракта, нормализуют перистальтику и оказывают влияние на работу иммунитета.



Спорт и долголетие.



Физические упражнения, несомненно, полезны для нас. Как показывают многочисленные исследования, их преимущества включают снижение риска сердечно - сосудистых, онкологических заболеваний и диабета. Упражнения повышают продолжительность жизни. Физическая активность в любом возрасте позволяет ускорить процессы метаболизма и отсрочить процессы старения. Важно исходить из своих возможностей здоровья и уровня подготовки.

Бег.

Бег — один из самых популярных видов физической активности. Он легкодоступен и удобен, так как не требует специализированного зала или оборудования. К тому же бег — это естественное движение для человека, которое не подразумевает определенной подготовки и сноровки.

Необязательно бегать спринт или интервальные тренировки, чтобы получить пользу от бега. Даже медленный бег трусцой повышает частоту сердечных сокращений настолько, что является физической активностью высокой интенсивности.

Физическая активность повышает сердечный ритм, запускает ряд процессов в организме:

- снижает чрезмерный уровень глюкозы и инсулина в крови, что предотвращает угрозу появления диабета;
- повышает уровень гормона роста, тестостерона и серотонина, что противодействует возрастному гормональному дисбалансу;
- снижает артериальное давление и уровень холестерина;
- стимулирует выработку естественных антиоксидантов организма. Снижает окислительный стресс;
- поддерживает баланс холестерина в крови за счет выработки липопротеина;
- бег также замедляет укорачивание теломеров, задерживая старение вплоть до самых кончиков наших клеток.

Результаты исследований на группах людей позволили доказать, что один только бег как физическая активность добавляет в среднем три года жизни.

Плавание.

Плавание - идеальный вид активности для тех, кто страдает от болей в суставах и опорно-двигательном аппарате. Оно тренирует сердечно - сосудистую и дыхательную систему, не нагружая тело, как упражнения с отягощениями.

Для людей с избыточным весом плавание - лучший вариант для стимулирования потери веса. Как известно, избыточный вес ведет к нарушениям, вызывающим снижение качества жизни и ее продолжительности:

- болезни сердца и сосудов (гипертоническую болезнь, атеросклероз сосудов, инфаркты, инсульты);
- заболевания опорно-двигательного аппарата, как следствие - ограничение подвижности суставов;

- онкологические заболевания возникают и рецидивируют на фоне ожирения гораздо чаще, чем у людей с нормальной массой тела;
- ускоренное старение головного мозга, деменция, болезнь Альцгеймера;
- сахарный диабет второго типа (гликозилирование абсолютно всех белковых структур организма с нарушением их функции).

Согласно международным исследованиям, плавание также является мощным средством борьбы со стрессом и депрессией, позволяя отвлечься от реального мира. В плане расслабления плавание сопоставимо по воздействию с медитацией.

Позвольте спорту присутствовать в вашей жизни постоянно, и ее качество и продолжительность возрастут.



К сожалению, стресс сейчас – неотъемлемая часть жизни, когда за окном слышны разрывы снарядов, когда с нами нет рядом наших родных и близких, когда мы постоянно, в современном мире, попадаем в стрессовые ситуации. Авралы на работе, огромный объём негативной информации, поступающей в течение дня, нехватка времени на отдых накладывает свой отпечаток на самочувствие и психическую устойчивость. Эти эмоции могут нанести серьёзный вред организму, так как именно они способны разрушить здоровье.



Есть ряд проверенных временем способов противостоять стрессу, которые позволят спокойнее реагировать на повседневные сложности:

- Реакции на факторы стресса можно в себе воспитать как любую привычку. Если «накручивать» себя, подмечая все мелкие неприятности, а затем еще пересказывать их окружающим, стресс будет ощущаться намного сильнее. Попробуйте не «заводить» себя.
- Оградите себя от ненужной информации. Определите, что из получаемой информации для вас реально важное, а что просто портит настроение и усиливает состояние стресса.
- Порядок в окружающем пространстве позволяет не тратить время на поиски всего необходимого, создаёт ощущение стабильности и уверенности.
- Лучший способ снять стресс – это полноценный отдых без злоупотребления различными «стимуляторов» организма.
- Воспользуйтесь любым шансом, чтобы смочить лоб, виски, и артерии на руках холодной водой.
- Набрав в стакан или ладони воды, медленно, как бы сосредоточенно выпейте ее. Сконцентрируйте свое внимание на ощущениях, когда вода будет течь по горлу.
- Выпрямитесь, поставьте ноги на ширину плеч и на выдохе наклонитесь, расслабив шею и плечи, так, чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышите глубже, следите за своим дыханием. Продолжайте это делать в течение 1–2-х минут. Затем медленно выпрямитесь. Действуйте осторожно, чтобы не закружилась голова.
- С целью ликвидации последствий стресса используйте проверенные народные методы борьбы с ним. При отсутствии эффективности их

применения, необходимо обратиться к специалисту, который даст квалифицированные медикаментозные рекомендации, позволяющие более спокойно реагировать на стрессовые ситуации.

Для первой помощи этих рекомендаций достаточно.

Но бывают критические ситуации, возникающие во время артобстрелов, когда у людей находящихся рядом с нами возникают панические атаки.

Как помочь тому, у кого паническая атака?

1. Быть рядом. При этом необязательно разговаривать, можно просто выслушать.
2. Убедиться, что человек сохранил самостоятельность, осознанность и понимает, где он и что с ним. Важно задать несколько простых вопросов: ФИО, домашний адрес, дата рождения и так далее. Если человек путается в ответах, его нельзя оставлять одного. В таком состоянии он может причинить себе вред или даже покончить с собой.

Когда шоковое состояние начнет проходить, необходимо отслеживать, как человек себя ведет, до какой степени он контактен, насколько ищет активной поддержки в общении и во встречах. Чаще всего люди изолируются. Если человек не справился с тяжелым переживанием, он может поддерживать повседневную рутину, но избегать контакта. В таких случаях можно говорить о хроническом стрессе. Человек нуждается в помощи специалистов, потому что иначе он может впасть в депрессию и, как следствие, выплескивать на самого себя агрессию.



Наше здоровье бесценно. В этот день стоит вспомнить, что здоровье – это не только отсутствие болезней, но и состояние нашей души. Поэтому желаем вам обрести гармонию между телом и духом, найти взаимопонимание с самим собой и другими людьми. Будьте здоровы!



Желаем всем долгой и счастливой жизни. Здоровья вам и вашим близким. Пусть в ваш дом никогда не приходит беда и много радостных событий приносит каждый новый день.

Пусть девизом и целью нашей жизни будет это замечательное высказывание Н.А. Островского:

«Самое дорогое у человека – это жизнь. Она даётся ему один раз, и прожить ее надо так, чтобы не было мучительно больно за бесцельно прожитые годы».

С уважением,

Зав. библиотеки - **В.А. Аверина,**

библиотекарь - **Н.И. Пелых.**

