



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА

**Филиал Федерального бюджетного учреждения здравоохранения
«Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области
в городе Асбест и Белоярском районе»**

ул. Ладыженского, 17, г. Асбест, тел (265) 2-48-18. факс: (265) 2-48-18
E-mail: mail_03@66.rospotrebnadzor.ru
ОКПО 01944619, ОГРН 1056603530510, ИНН 6670081969, КПП 668343001

От 28.02.2024г
№66-20-003/09-2024

В СМИ,
сайт Администрации ГО,
Руководителям юридических лиц, индивидуальным
предпринимателям
гражданам

Всемирный день здоровья- 7 апреля



В народе не зря говорят: «Здоровье – первое богатство», отмечая приоритет физического состояния человека над всеми другими ценностями. Не случайно Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) учредила особый праздник – Всемирный день здоровья. В наши дни вопросы сохранения здоровья необычайно актуальны. В условиях экономической нестабильности, постоянных стрессов, небрежности в питании,

дилетантского и бездумного отношения к собственному физическому и духовному состоянию человек моментально растрчивает свой потенциал. Теряется работоспособность, умение и желание радоваться жизни, приобретаются болезни, которых легко было избежать.

Цель данного праздника – оздоровление обычных людей, привлечение внимания общественности к вопросам здравоохранения, активного образа жизни, правильного питания, ранней диагностики, ежегодного медицинского обследования.

Рекомендации просты и выполнение их под силу каждому человеку, но, к сожалению, многие начинают прислушиваться к мнению специалистов слишком поздно, когда уже приходится решать вопросы лечения болезни. С фразой «здоровье не купишь» согласны многие, потому важно постоянно заботиться о своем организме, выполнять несложные советы специалистов, правильно питаться. **Вот несколько интересных фактов по теме:**

- смех способствует подавлению патогенов, раковых клеток в организме;
- по статистике, те, кто любит читать книги, живут примерно на 2-3 года дольше тех, кто игнорирует чтение;
- ходьба снижает риск страшного заболевания – рака молочной железы на 25%;
- включайте в меню ежевику. Эта ягода помогает лучше усваивать информацию;
- выкуривая одну сигарету, человек укорачивает свою жизнь на 10-11 минут;
- соки, смузи – полезны и вкусны, но они не являются заменителями овощей и фруктов;
- «жаворонки» и «совы» – это особенности человека, которые передаются на генетическом уровне, специально перестраиваться по графику нет необходимости, так как это вызывает дискомфорт и вредит здоровью;
- для поддержания физической формы рекомендуется заниматься не модным, а любимым видом спорта. Это приносит не только ощутимый результат, но и удовольствие.

В суете рабочих будней многие забывают о необходимости следить за собственным здоровьем, заботиться о питании, полноценно отдыхать.

Учрежденный ВОЗ праздник – отличный повод напомнить всем, что только здоровый человек может жить полноценной жизнью, быть в гармонии с самим собой и окружающим миром. Так что давайте не забывать об этом и... будем здоровы!

Главный врач Асбестовского филиала ФБУЗ
«Центр гигиены и эпидемиологии
в Свердловской области»



Е.В. Гилева

Исполнитель:
Врач по общей гигиене, СГМ,
Воронова Н.Г.,
т 8-343-65-2-48-18