

7 апреля – Всемирный день здоровья



Как говорил греческий философ и поэт Ювенал, в «здоровом теле – здоровый дух». Древняя истина проста, но постичь ее нелегко. Многие из нас верят в естественность природы, силы своего организма и чарующие дары витаминов, забывая о том, что о нем необходимо заботиться и бережно к нему относиться. В погоне за отличной работой, «крупной зарплатой» или желанием достичь чего-то, человек забывает об элементарных законах ухода за организмом. Именно поэтому страны Всемирной организации здравоохранения каждый год 7 апреля отмечают день здоровья. Выбор числа для торжества совпал с днем создания мирового сообщества, в которое сегодня входит 194 страны. Руководители, представители власти, медики и общественники приняли решение обозначить день, посвященный занятиям спортом, пропаганде здорового образа жизни, акциям в поддержку тяжелобольных.

Традиция отмечать Всемирный день здоровья сформировалась еще в середине XX века в 1948 году после окончания Второй мировой войны, когда население планеты остро осознало проблему жизни и смерти, здоровья нации и продолжения рода. Она появилась со дня первого заседания Всемирной организации, занимающейся проблемами здравоохранения. Россия с момента создания сообщества принимала активное участие в обсуждении глобальных и местных проблем здравоохранения. Участники акций, жители всех стран и городов могут в этот день почувствовать, какова цена здоровья и как важно соблюдать элементарные правила безопасности и профилактики. Одной из важных составляющих даты являются благотворительные акции, флешмобы, направленные на внимание к насущным проблемам отдельной части населения.

Медики и ученые проводят конференции, круглые столы и симпозиумы, подводятся результаты исследований и успехов в данной области. В преддверии Дня здоровья специалисты проводят специальные семинары и мастер-классы, публичные тематические выступления, рассказывая аудитории о тонкостях здоровья, секретах сохранения бодрости тела и эффективных методах лечения.

Всемирный масштаб праздника охватывает не только медицинские организации. В каждом детском саду, школе, университете, государственной организации, крупном холдинге и даже частных компаниях принято проводить акции и тематические собрания, конференции и круглые столы.

Популярными в последние годы стало проведение не только спортивных праздников, но и флешмобов. Инициаторы торжества уверены, что в этих соревнованиях нет победителей и проигравших – главное донести до разных слоев населения актуальность базовых правил сохранения своего здоровья, привить молодому поколению его ценность и научить их не бояться людей в белых халатах. Поход к врачу должен стать не испытанием, а одним из ежегодных мероприятий, таких же необходимых, как и чистка зубов по утрам.

Медики советуют не ограничиваться массовыми торжествами и продолжить дома – сделать зарядку, запланировать поход на каток, в бассейн или батутный центр, провести «проверку холодильника» и избавиться всей семьей от вредной пищи.

Желаем всем здоровья и долголетия!