



Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

Уважаемые коллеги!

Искренне поздравляем вас с профессиональным праздником – Днём медицинского работника!

Наша работа сложна и ответственна, от ее качества зависит сохранение и укрепление здоровья, предупреждение и преодоление вредных привычек и заболеваний. Общественную и социальную значимость нашего труда сложно переоценить – на нас лежит ответственность за жизнь и здоровье каждого гражданина и общества в целом.

Пусть ваш профессионализм, и ответственное отношение к работе будут вознаграждены уважением и признательностью руководства и коллег!

Желаем вам удовлетворения от ежедневного труда, понимания в кругу семьи, оптимизма, уверенности в завтрашнем дне, материального благополучия и, конечно же, крепкого здоровья!



Лето – на здоровье!



Лето – прекрасное время для того, чтобы начать вести здоровый образ жизни: солнце более активно, а значит, наш организм вырабатывает больше «гормонов счастья». Поэтому лето – прекрасная возможность перейти к здоровому образу жизни естественным путем, поправить здоровье, укрепить иммунитет, подготовить организм к более суровому времени года.

Здоровый образ жизни летом вести значительно проще, чем в остальное время года. На рынках и в магазинах появляются свежие и сочные овощи, фрукты и ягоды. Употребляя их в пищу, можно увеличить жизненные силы, улучшить состояние организма и восполнить недостаток витаминов.

Солнце улучшает настроение и предотвращает депрессию. В свою очередь, вещества, которые отвечают за хорошее настроение, стимулируют иммунную систему. Ультрафиолетовые лучи активизируют большинство процессов, происходящих в организме – дыхание, обмен веществ, кровообращение и деятельность эндокринной системы. Кроме того, под воздействием солнечных лучей наш организм вырабатывает витамин D.

Физическая активность летом тоже повышается естественным путем. Кто-то копает грядки и занимается физическим трудом, сочетая полезное с приятным. Кто-то едет на море, где даже самый ленивый любитель лежания на теплом песочке все равно дойдет до воды и сделает пару лишних движений. Лето хорошо тем, что можно выбрать множество вариантов физической активности для поддержания формы.

Лето – идеальное время, чтобы позаботиться о своем здоровье: хорошая погода, продолжительный световой день – положительно сказываются на самочувствии. Очень полезно ходить пешком, полезно гулять после грозы или когда моросит дождь. В такие дни воздух чище всего, а свежий воздух способствует притоку кислорода и укреплению мышц ног при прогулках.

Ведите здоровый образ жизни, используйте все возможности лета для укрепления своего здоровья!