



Наше здоровье

ТРАКТАТ О НЕЗДОРОВЬЕ

Нет врага страшнее болезни и нет друга лучше, чем здоровье. Золотая истина. В наше время без здоровья – никуда. Без хорошего здоровья могут не принять на работу. То есть в современном мире здоровье наряду с такими качествами человека, как характер, образование и опыт работы, становится вполне самостоятельным фактором конкурентоспособности человека. Для современного человека, жителя мегаполиса, является хорошим тоном иметь абонемент в фитнес-клуб, следовать в питании определенной диете. Конечно, весьма полезно после рабочего дня размять затежные члены на каком-нибудь тренажере, особенно если работа не связана с повышенной двигательной активностью. Но что делать, если ты «качал железо» до седьмого пота, изорвал на беговой дорожке не одну пару фирменных кроссовок, а здоровья как-то не прибавилось? Возможно, на самочувствие влияют и другие факторы, о наличии которых человек может до поры до времени не догадываться.

Учёные и медики никак не сойдутся во мнениях относительно того, почему человек болеет. Но каждый специалист в своей области будет неизбежно освещать проблему несколько однобоко. Он может убедительно доказать, что именно его методика дости-

жения крепкого здоровья единственно верная и именно ей нужно следовать на протяжении всей жизни, чтобы оставаться крепким духом и цветущим телом. Попробуем разобраться в неблагоприятных факторах, влияющих на здоровье человека – от самых распространенных до малоизвестных. Остановимся на тех, причиной которых человек является сам.

Фактор первый: вредные привычки.

Курение табака сокращает жизнь курильщика на 10-20 лет. Болезни, вызванные курением, тяжелы и многочисленны. Это рак, эмфизема, инфаркты, ранняя импотенция. Кроме того, человек еще и сам платит за это деньги. В «стране Мальборо» – США – курение уже давно модно и непопулярно. В большинстве штатов курение в общественных местах под строгим запретом, а для самих курильщиков предусмотрены изолированные курительные кабинки. В России же право на перекур все еще священно и неприкосновенно. Злоупотребление алкоголем тоже сокращает жизнь на 10-20 лет, и стоит еще прибавить риск развития заболеваний печени, почек, желудка, а также инсультов и прочих неприятностей. Доказано, что даже однократное употребление спиртосодержащих напитков надолго блокирует работу тонких отделов нервной системы, влияющих на интуицию человека.

Многие ядовитые компоненты

табачного дыма, нерастворимые в слюне, легко растворяются этиловым спиртом и вместе с ним всасываются в кровь, нанося дополнительный вред.

Фактор второй: нездоровое питание.

Всем известно, что частое употребление фастфуда не способствует укреплению здоровья. В ряде телепередач на примере нескольких добровольцев было убедительно доказано негативное влияние фастфуда на здоровье. При частом употреблении картофеля фри, лапши быстрого приготовления, пирожков, чипсов, кока-колы и прочих сладких газировок у человека повышается давление, появляется вялость, апатия, одышка, начинаются проблемы с пищеварением, увеличивается вес. Наиболее тяжелые случаи приводят в палату реанимации.

Но не все знают, что и употребление относительно здоровой пищи может негативно отразиться на самочувствии. Все дело в их совместимости между собой. Белковая пища, например, несовместима с углеводами, а растительные живые продукты можно

успешно употреблять и с теми, и с другими. Мясо нельзя употреблять вместе с картофелем, так как для расщепления мяса необходима кислота (она вырабатывается желудком), а для расщепления картофеля – щелочь (желчный пузырь). То есть в желудок поступают одновременно кислота и щелочь, они нейтрализуют друг друга, и процесс пищеварения нарушается. А отсюда – заболевания органов пи-

ле, очень популярна, хоть и подвергается часто критике со стороны официальной медицины. Пару слов стоит сказать и о ГМО-содержащих продуктах. Прямых доказательств негативного влияния таких продуктов питания на здоровье человека нет. Однако когда лабораторных крыс кормили трансгенным картофелем, у 15-30 % крыс появлялись злокачественные новообразования, а уже через три поколения по-

допытные крысы полностью теряли способность к размножению. Подобные нарушения, кстати, отмечались и у тех грызунов, которых вместо воды поили пивом. Так что есть над чем задуматься.

Фактор третий: вода.

Вода – колыбель жизни. Мы состоим из того, что едим и особенно пьем. Вода участвует в доставке питательных веществ к клеткам и выводе шлаков из организма. Организм современного человека хронически обезвожен. Тело не может своевременно вывести отработанные вещества, и они начинают постепенно его отравлять. Ухудшаются показатели крови, лимфы, межклеточной жидкости. Однако мало пить воду в достаточном количестве – нужно следить и за качеством. Современные фильтры вполне успешно очищают воду от хлора, тяжелых металлов и болезнетворных микроорганизмов.

(Продолжение следует)
Максим Евдокимов



щеварительной системы. К тому же неправильно переваренная пища имеет свойство откладываться на стенках нижних отделов кишечника, создавая проблемы с проходимость и отравляя организм. На идее правильного питания и общего очищения организма от шлаков сделал себе имя телеведущий Г. Малахов. Его передача о здоровом образе жизни «Малахов +», выходящая в утреннее время на Первом кана-

Мораль и нравственность

КОМУ-ТО КРИЗИС - ОТЕЦ РОДНОЙ...

Падет презренное тиранство,
И цепи с пахарей спадут,
И ты, изнеженное барство,
Возьмешься нехотя за труд.
Иван Никитин, русский поэт

При каком строе русский народ жил лучше – при СССР или при нынешнем, капиталистическом? Вопрос, конечно, поставлен не совсем корректно. СССР в 1930–е годы это не то, что СССР в 1970–е. А лихие

ных способов перемещения в пространстве является автомобиль. Простые люди ездят на авто попроще. Люди серьезные стараются соответствовать своему статусу. Скажи мне, какая у тебя машина, и я скажу... В настоящее время цена более-менее приличного автомобиля может колебаться от 500 до 1500 тыс.р. Изделия отечественного автопрома в разряд «приличных» не входят, пусть даже популярная Lada Priora будет

выполнена в позолоченном кузове и салоном, обтянутым китайским шелком. Исторически не сложилось, увы. Автору этих строк известно довольно значительное число людей, в гаражах у которых находятся преимуще-

ственно машины из обозначенного ценового сегмента «500–1500». И дома у них тоже крепкие, добротные, 2–3 этажа. Господские. Средний класс, в общем. Чем же занимаются эти люди? Кто они по жизни? Навероятно, но среди этих уважаемых граждан нет врачей, учителей, инженеров, слесарей и токарей. Среди них нет людей труда, производящих конкретный продукт – основу жизни общества. В абсолютном своем большинстве – это предприниматели, которые что-то продают или перепродают, а также оказывают услуги населению (как правило, не самой первой необходимости). Еще одна общая черта – использование в своем бизнесе низко квалифицированной рабочей си-

лы и низкие зарплаты рабочих. Большинство ведут свой «бизнес» полулегально: не платят налоги, не соблюдают норм по охране труда, экологии. Т.е. все эти «бизнесмены», в той или иной степени, являются по жизни социальными паразитами. Я обойдусь без упоминания имен и номеров. Ограничусь только маркой авто и сферой деятельности их владельцев.

Итак:

Пол/возраст	Род занятий	Марка автомобиля	Примерная стоимость, руб.
Молодой мужчина	Покупка/продажа черного металла	Volkswagen Touareg	от 1 000 000
Мужчина средних лет	Директор коллекторского агентства (выбивание долгов)	Hyundai Santa Fe	От 800 000
Мужчина средних лет	Предприниматель (пивные ларьки, мороженое, квас)	Hyundai Santa Fe	От 800 000
Мужчина средних лет	Владелец турбазы	Toyota Camry	От 800 000
Мужчина средних лет	Хозяин автомойки	Suzuki Grand Vitara	От 850 000
Мужчина средних лет	Аптечный бизнес	Range Rover	От 1 400 000
Мужчина средних лет	Владелец автостоянок	Suzuki Grand Vitara	От 850 000
Мужчина пенсионного возраста	Согласно легенде – военный пенсионер	Mitsubishi Pajero	От 1 300 000

Список можно было бы продолжить. Я не утверждаю, что данные автомобили достались их хозяевам легким путем. Возможно, кто-то копил годы, чтобы приобрести для себя приличное авто. Но исключения, увы, лишь подтверждают общее правило. А ведь хороший автомобиль требует и должного обслуживания и ухода. Бензин, страховка, чистка, мойка, запчасти, ремонт. Случаются еще и непредвиденные

траты. Расходы на популярную Toyota Camry, при среднем режиме эксплуатации, начинаются от суммы 300 тысяч рублей в год, а, например, на трехлетний Mitsubishi Outlander – от 400 тысяч. В то время, как в стране в геометрической прогрессии увеличивается нищета, иностранные автоконцерны радуют нас динамикой продаж. Так, количество проданных автомобилей Hyundai Santa Fe в 2011 году составило 11147, популярной у бизнес-

менов Toyota Camry – 21443, внедорожника Mitsubishi Pajero – около 8 тысяч автомобилей. Кому он кризис, а кому отец родной. В России для социальных паразитов созданы все условия: законы, которые выражают их интересы; суды, которые защищают их интересы; полиция, которая охраняет их интересы; коррупционный чиновничий аппарат, который обслуживает их интересы.

Однако во всех структурах, на всех этажах власти работают и простые люди, которых не устраивает такое положение дел и которые также хотят перемен. Их нужно находить, с каждым из них нужно работать, убеждать, агитировать. Заставить поверить в собственные силы. Только так, вместе, мы сможем избавиться от двуногих паразитов и только так, бескровным путем поменять власть.

Максим Евдокимов

Материалы полосы опубликованы в рамках грантов об охране здоровья и по проблемам морали



90–е было бы неправильно сравнивать со «стабильностью» эпохи Путина. Однако во все времена благополучие человека связывалось с количеством вещей, которым тот обладал. Чем большим количеством вещей человек владеет, тем более он успешен. Но материальное благополучие не выражается в абсолютных цифрах. В самом деле: две пары кирзовых сапог – это мало или много? Человек – существо социальное. Если он живёт в глухой деревне, где большинство жителей ходят в лаптях – то односельчане будут считать его богачом. А если он придёт в своих сапогах в ресторан столичный, то швейцар и на порог не пустит. Всё относительно, как видите. Мы всегда особое внимание окружающие уделяли тому, на чём человек передвигается.

Сегодня одним из самых распространён-