

Указом Главы Якутии Айсена Николаева от 31 марта 2021 года №1782 «О стратегических направлениях укрепления общественного здоровья и развития системы здравоохранения в Республике Саха (Якутия)» 2021-2030 годы в республике объявлены Десятилетием здоровья. Указом Президента Республики Саха (Якутия) М.Е. Николаева от 17 января 2000 года № 945 в последнее воскресенье февраля в регионе отмечают **Национальный день здоровья.**

Тема здоровья уже многие века затрагивает умы человечества. С каждым десятилетием продолжительность жизни человека увеличивается — все благодаря постоянному развитию, совершенствованию медицины и регулярных открытий в этой области. Еще несколько десятков лет назад люди умирали от болезней, которые сейчас успешно лечатся и не вызывают панического страха и растерянности. Однако существует немало пробелов и нерешенных проблем в области медицины, которые требуют ежедневной проработки. Рассматривая этот вопрос с глобальной точки зрения, постоянно ухудшающаяся ситуация с экологией, нестабильной экономикой, отсутствием доступной медицины в

некоторых странах не способствует качественной и здоровой жизни. Для решения этих вопросов были приняты стратегические направления укрепления национального здоровья, который включает разработку научных программ и исследований, создание стандартов и контроль в их всеобщем соблюдении, оценка ситуации в области здравоохранения и принятие мер для улучшения здоровья нации.

Основной и самой важной составляющей здоровья является постоянная физическая активность населения. Причем не стоит путать ее с физическими упражнениями, которые являются только одним из пунктов в данном направлении.

Под физической активностью понимается какое-либо телодвижение, требующее сокращения мышц и затрат энергии. Недостаточная физическая активность — одна из причин многих неинфекционных заболеваний, таких как рак, диабет, болезни сердца. Это четвертая по значимости причина глобальной смертности населения. Физическая активность включает в себя любой вид движения, будь то ходьба, танцы, игры, спорт. Не зря говорят: «движение – это жизнь».

С этим немаловажным пунктом также связано питание. Ведь в настоящее время процент ожирения среди людей как детского, так и зрелого

возраста крайне велик, что также сказывается на качестве здоровья. В отношении питания придерживайтесь следующих рекомендаций:

- поддерживать надлежащий энергообмен и здоровый вес;
- перейти от потребления насыщенных жиров к ненасыщенным (рыба, семена льна, орехи, кунжутное и льняное масло и т.д.);
- исключить из питания трансжирных кислот;
- увеличить процент потребления фруктов и овощей, бобовых, орехов и цельнозерновых продуктов;
- ограничить потребление сахара и соли, а также обеспечить йодирование соли.

Таким образом, соблюдение этих рекомендаций, регулярное прохождение медицинского обследования, наличие физической активности и полноценного сна позволит прожить долгую и здоровую жизнь.

28 февраля в селе Октемцы Хангаласского улуса, на родине Первого Президента Республики Саха (Якутия) Михаила Ефимовича Николаева, пройдет республиканский форум «Здоровье нации – ответственность каждого», посвященный Национальному дню

здоровья и Десятилетию здоровья в Республике Саха (Якутия).

Ключевой площадкой станет стратегическая сессия, целью которой является подготовка предложений по созданию идеологической платформы региональной программы здоровья сбережения и активного долголетия населения Республики Саха (Якутия). «Наша цель – объединить республику общей идеей здорового образа жизни, которая включает в себя духовно-нравственные ценности, созидательный труд, бережное отношение к собственному здоровью, образованность и охрану окружающей среды, как нашего общего дома. Необходимо возродить смысл и придать новое содержание доктрине ЗОЖ, национального здоровья, где главным посылом является осознание бережного отношения друг к другу и собственному здоровью», - отметил руководитель Николаев-центра Юрий Семенов.

Здоровье нации начинается с нас, с тебя, с меня, с наших детей!



Время работы:
понедельник – суббота:
с 09:00 ч. – 17:00 ч.
обед:
с 13:00 ч. – 14:00 ч.

Выходной день – воскресенье
Санитарный день – последнее
воскресенье месяца

Наш адрес:
677007 г. Якутск,
пр. Ленина, 58
Тел: 8(4112) 40-39-80
WhatsApp: +7 914 270 02 66
E-mail: rbs_yakutia@mail.ru
Сайт: <http://rbs14.ru>

Сост.: Пухова С.И.



Государственное казенное учреждение РС(Я)
«Республиканская библиотека для слепых»
Отдел обслуживания

*Здоровье нации
начинается с нас!*



Якутск

2023