

МБ

**САМЫЕ
СВЕЖИЕ**

**НОВОСТИ
НА СТРАНИЦАХ
НАШЕЙ
ГАЗЕТЫ**

НОВОСТИ

Газета,
которую можно читать всю неделю
выпуск №17, 2026год

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

- 7 апреля – Всемирный день здоровья



7 АПРЕЛЯ -

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

7 апреля Всемирный день здоровья



Каждый год 7 апреля жители планеты отмечают Всемирный день здоровья. Эта дата стала не просто напоминанием о необходимости заботиться о себе, но и глобальной платформой для решения самых насущных проблем человечества. Это важный праздник для каждого, кто заботится о своём благополучии, здоровом теле и крепком духе.

История праздника

История этого дня уходит корнями в середину XX века. После окончания Второй мировой войны, когда вопрос восстановления здоровья миллионов людей стоял как никогда остро, мировое сообщество осознало необходимость объединения.

В 1945 году на конференции в Сан-Франциско по созданию ООН делегаты от Бразилии и Китая впервые предложили учредить глобальную организацию здравоохранения. Кульминацией этих усилий стало 7 апреля 1948 года — именно в этот день вступил в силу Устав Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ). Хотя сама идея праздника была выдвинута еще в 1948 году, а первый раз его отметили 22 июля 1949 года, с 1950 года дату окончательно закрепили за 7 апреля.

Традиции

Традиционно ВОЗ выбирает наиболее приоритетную область общественного здравоохранения и посвящает ей все

проводимые мероприятия. Ранее лозунги звучали как призывы победить диабет, поговорить о депрессии или обратить внимание на урбанизацию.

В этот день по всему миру проходят массовые акции. Врачи проводят бесплатные консультации, организуются мобильные медицинские центры для экспресс-обследований. В разных странах традиции дополняются национальным колоритом: в Китае это групповые занятия тайцзи и цигун, в Индии — борьба с малярией, а в России — масштабные акции «Будь здоров!», флешмобы и массовые зарядки со знаменитостями.

Редактор газеты Муфазалова Алия

С 6 по 12 апреля 2026 года в России проводится Неделя продвижения здорового образа жизни (в честь Всемирного дня здоровья)



Журналист газеты Шабалов Егор

Рекомендации ВОЗ

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 была создана Всемирная организация здравоохранения, в обязанности которой входит разработка научных программ и исследований, создание стандартов и контроль в их всеобщем соблюдении, оценка ситуации в области здравоохранения и принятие мер для ее улучшения. ВОЗ сотрудничает со многими странами и правительствами в осуществлении национальных стратегий и соблюдении коллективных обязательств. Они консультируют министерства здравоохранения разных государств, содействуют расширению возможностей по профилактике, лечению и помощи во всех сферах здравоохранения.

Основной и самой важной составляющей здоровья ВОЗ назвал постоянную физическую активность. 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 рекомендации ВОЗ следующие.

- 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 трансжирные кислоты.

-Увеличить процент потребления фруктов и овощей, бобовых, орехов и цельнозерновых продуктов.

-Ограничить потребление сахара и соли. А также обеспечить йодирование соли.

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



СЕКРЕТЫ АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ



Как дожить до 100 лет: 15 золотых правил

Здоровое питание

Выбирайте правильные продукты:

- ♦ ограничьте поступление насыщенных жиров. Их много в жирном мясе, сливочном масле и в пальмовом жире;
- ♦ ограничьте поступление «быстрых» углеводов (белый хлеб, рис, сахар, сладости, выпечка). Старайтесь не передать.

Пейте только очищенную воду. Вашу индивидуальную суточную норму воды Вы должны обсудить с лечащим врачом.

Никогда не пропускajte завтрак. Завтрак должен содержать достаточное количество легкоусвояемых углеводов (различные каши) или омлет и салат из свежих овощей.

Употребляйте овощи, фрукты и ягоды ежедневно до 500 грамм.

Готовьте правильно. Старайтесь есть меньше жареного. Лучше запекать, варить, или готовить на пару. Из животных продуктов выберите нежирные, поскольку растительные жиры в большинстве своем полезнее животных (это не относится к пальмовому маслу). Исключением является морская рыба, жир которой богат кислотами омега-3, витаминами D и A. Жарить рыбу не рекомендуется.

Укрепление организма

Контролируйте свое здоровье. Проходите ежегодные медицинские осмотры.

Напрягайте мозг:

- ♦ читайте литературу, учите стихи;
- ♦ разгадывайте кроссворды;
- ♦ постоянно обучайтесь чему-то новому.

Держите мышцы в тонусе. Достаточно уделить полчаса в день несложным спортивным упражнениям.

Берегите суставы. Лучший способ сохранить суставы – давать им движение. Старайтесь двигаться постоянно.

Высыпайтесь. Здоровым считается сон от 7 до 8 часов. Больше 9 часов спать не рекомендуется.

Правильный образ жизни

Избавьтесь от вредных привычек. Откажитесь от алкоголя и никотина.

Проводите больше времени в общении. Общение заряжает положительными эмоциями и энергией.

Не прекращайте учиться. Все системы нашего организма должны получать нагрузку.

Не нервничайте. Умение сдерживать гнев и другие эмоции значительно повышает шансы дожить до 100 лет.

Станьте оптимистом!

ГУ «Туганский республиканский центр здоровья» ЛНР



Журналист газеты Шипилов Артём
 Наш адрес: 423210 РТ, Бузульминский муниципальный район, село Малая Бузульма, улица Совхозная, 1В
 Учредитель: А.А.Гараев
 Гл. редактор: Т.Н.Натальина
 Редактор Муфазалова Алия
 Журналисты
 Баянов Богдан
 Набаев Егор
 Шипилов Артём
malbug@mail.ru

www.malbugschool.ucoz.ru
 Телефон 8(85594) 5 – 17 – 78
 Факс 8(85594) 5 – 18 – 8
 Подписано в печать: 01 апреля 2026г

