



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Здоровый образ жизни, ЗОЖ — образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.



Здоровый образ жизни подразумевает ментальное здоровье, [отказ от табака](#) и [употребления алкоголя](#), здоровые модели питания, [физическую активность](#), [физические упражнения](#), [спорт](#) и т. д. Поддающиеся изменению формы поведения, такие как [употребление табака](#), отсутствие физической активности, нездоровое питание и употребление алкоголя, — повышают риск развития неинфекционных [заболеваний](#) (НИЗ).



ВЫБЕРИТЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ПОКАЗЫВАЮТ, ЧТО ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СПОСОБЕН ПРИВЕСТИ К ЗНАЧИТЕЛЬНОМУ УВЕЛИЧЕНИЮ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ ЖИЗНИ. ИССЛЕДОВАНИЕ В ГЕРМАНИИ ПОКАЗАЛО, ЧТО ЗОЖ АССОЦИИРОВАН С УВЕЛИЧЕНИЕМ ОЖИДАЕМОЙ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ ЖИЗНИ ПОСЛЕ 40 ЛЕТ НА 13-17 ЛЕТ^[1]. ИССЛЕДОВАНИЕ В США ГОВОРИТ ОБ УВЕЛИЧЕНИИ ОЖИДАЕМОЙ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ ЖИЗНИ ПОСЛЕ 50 ЛЕТ НА 12-14 ЛЕТ^[2].МАКЕТ

Ожирение, потребление табака и алкоголя, газированных напитков с кофеином (но не чай, кофе и какао)^[3] негативно влияют на репродуктивное здоровье мужчин^[4]. Потребление алкоголя, курение и воздействие вторичного табачного дыма во время беременности повышают риски осложнений во время беременности, включая спонтанные аборты^[5], а также вызывает повреждения ДНК как матери, так и младенца^[6].



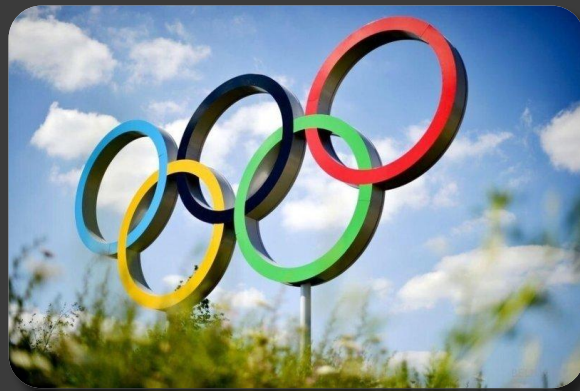
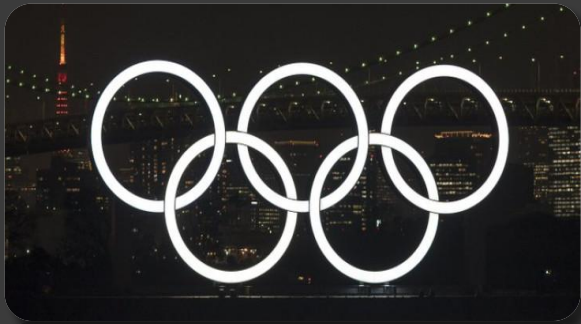
Основа здорового питания — высокое потребление разнообразной растительной пищи. Многие вещества, содержащиеся в растительной пище, обладают [антиоксидантными](#) и противовоспалительными свойствами, препятствуют тромбообразованию, регулируют [артериальное давление](#), активность ферментов, нормализуют уровень [глюкозы](#) в крови, корректируют липидный профиль, влияют на экспрессию генов и сигнальные пути, улучшают состояние [миокарда](#), а также влияют на некоторые биомаркеры, ассоциированные с [сердечно-сосудистыми заболеваниями](#)^[43].

Здоровое питание является важнейшим средством профилактики развития целого ряда неинфекционных заболеваний и способствует увеличению здоровой продолжительности жизни^{[35][36]}.

[Ожирение](#) является фактором риска развития таких заболеваний как [диабет](#), [сердечно-сосудистые заболевания](#), болезни печени, желчного пузыря, пищевода^[37], гормональные нарушения, включая поликистозный синдром яичников и [гипогонадизм](#)^[38], нарушения опорно-двигательной системы, в том числе [остеоартроз](#), и некоторые онкологические заболевания (в том числе рак [эндометрия](#), молочной железы, яичника, предстательной железы, печени, желчного пузыря, почки и толстой кишки и т. д.^[39].

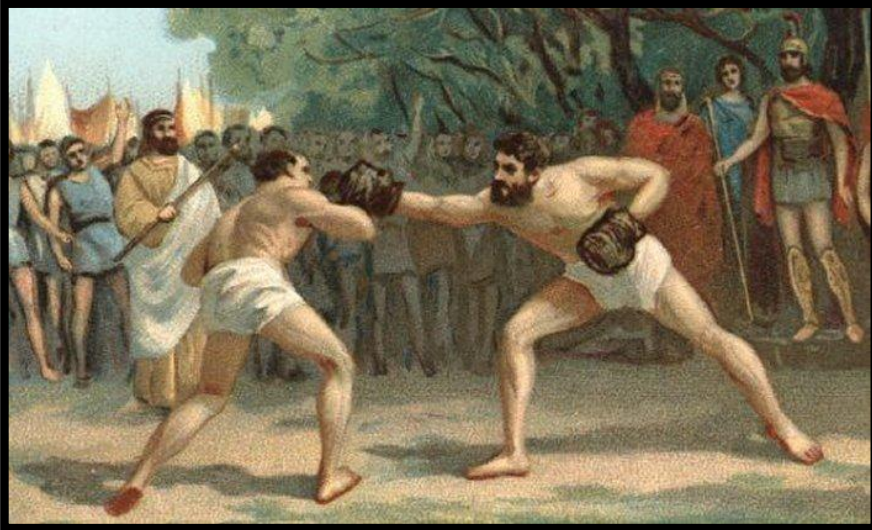
В молодых и зрелых возрастах [избыточный вес](#) и ожирение ассоциированы с повышенной смертностью от всех причин^[40]. В старших возрастах (после 70 лет) с повышенной смертностью ассоциированы недостаточный вес и ожирение 2-й и более степени, в то время как нормальный вес и ожирение 1-й степени ассоциированы с наиболее оптимальным уровнем здоровья («парадокс ожирения»)^[41].

[Диеты](#) здорового питания ассоциированы со значительным снижением риска смертности от всех причин (на 22 %), сердечно-сосудистых заболеваний (22 %), рака (15 %) и сахарного диабета 2-го типа (22 %)^[42].



История Олимпийских игр как международного спортивного движения.

Олимпийские игры ([греч.](#) Ολυμπιακοί αγώνες, [фр.](#) *Jeux olympiques*, [англ.](#) *Olympic Games*) — крупнейшие международные комплексные [спортивные соревнования](#), которые проводятся раз в четыре года под эгидой [Международного олимпийского комитета](#). Медаль, завоёванная на Олимпийских играх, считается одним из наивысших достижений в спорте.

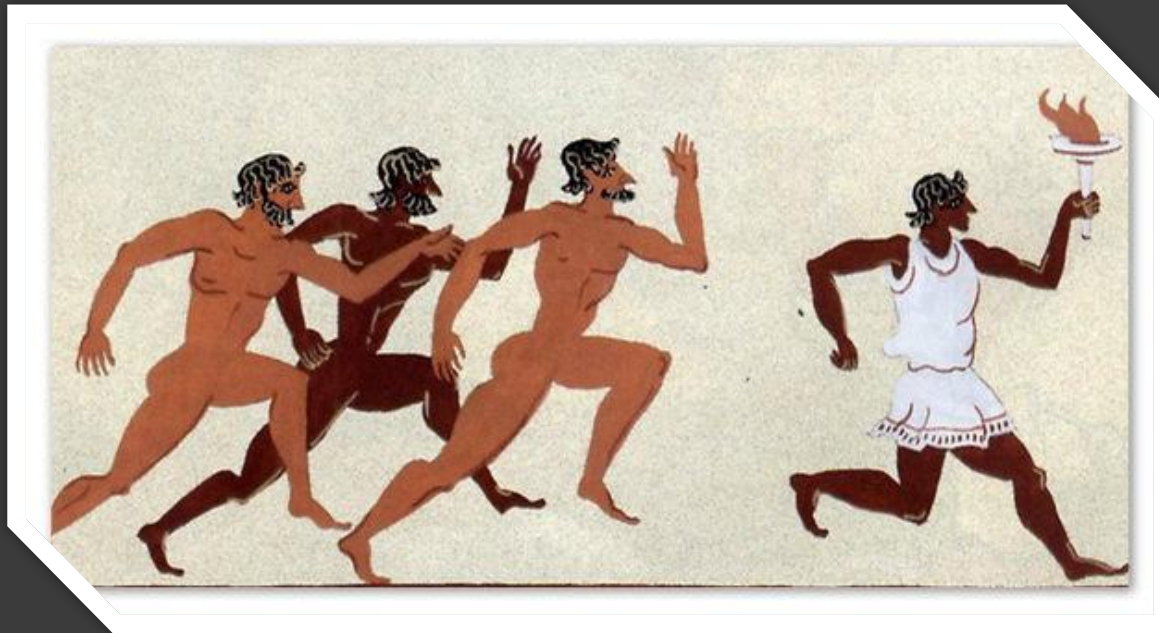


Традиция проведения Олимпийских игр, существовавшая в Древней Греции, зародилась как часть религиозного культа. Игры проводились с 776 года до н. э. по 393 год н. э., всего было проведено 293 Олимпиады в Олимпии, считавшейся у греков священным местом. От Олимпии произошло и название игр.

Современные Олимпийские игры были возрождены в конце XIX века французским общественным деятелем Пьером де Кубертенем. Олимпийские игры, известные также как летние Олимпийские игры, проводились каждые четыре года, начиная с 1896 года, за исключением лет, пришедшихся на мировые войны. В 1924 году были учреждены зимние Олимпийские игры, которые первоначально проводились в тот же год, что и летние. Однако, начиная с 1994 года, время проведения зимних Олимпийских игр сдвинуто на два года относительно времени проведения летних игр.



Олимпийские игры [Древней Греции](#) представляли собой религиозный и спортивный праздник, проводившийся в Олимпии. Сведения о происхождении игр утеряны, но сохранилось несколько мифов, описывающих это событие (по преданию игры были учреждены [Гераклом](#)). Из истории к нам дошло множество документов, строений и скульптур того периода. Первое документально подтверждённое празднование относится к 776 году до н. э. На время проведения Игр объявлялось священное [перемирие](#), в это время нельзя было вести войну, хотя данное правило неоднократно нарушалось. Олимпийские игры существенно потеряли своё значение с приходом римлян. После того, как христианство стало официальной религией, игры стали рассматриваться как проявление язычества, и в 393 году н. э. они были запрещены императором [Феодосием I](#).



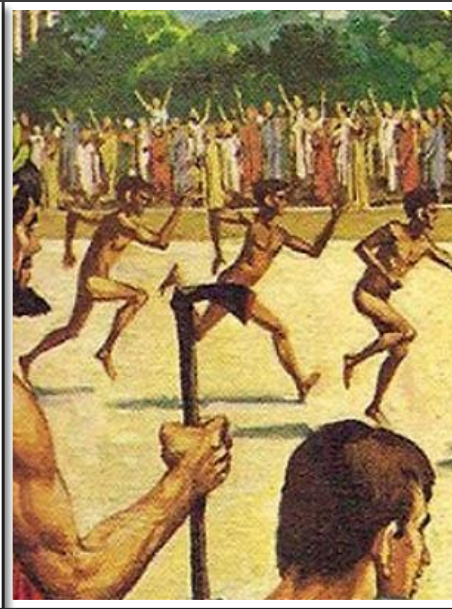
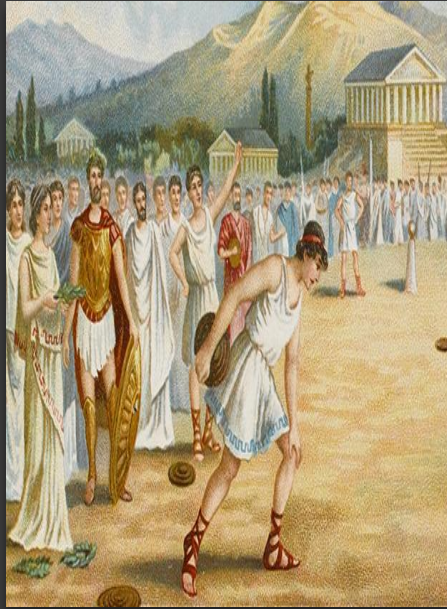
Олимпийская идея и после запрета античных состязаний не исчезла насовсем. Например, в [Англии](#) в течение [XVII века](#) неоднократно проводились «олимпийские» соревнования и состязания. Позже похожие соревнования организовывались во [Франции](#) и [Греции](#). Тем не менее, это были небольшие мероприятия, носившие, в лучшем случае, региональный характер. Первыми настоящими предшественниками современных Олимпийских игр являются «[Олимпиады](#)», которые проводились регулярно в период [1859—1888 годов](#). Идея возрождения Олимпийских игр в Греции принадлежала поэту [Панайотису Суцосу](#), воплотил её в жизнь общественный деятель [Евангелис Заппас](#).



В 1766, в результате археологических раскопок в Олимпии, были обнаружены спортивные и храмовые сооружения. В 1875 году археологические исследования и раскопки продолжились под немецким руководством. В то время в Европе были в моде романтически-идеалистические представления об античности. Желание возродить олимпийское мышление и культуру распространилось довольно быстро по всей Европе. Французский барон Пьер де Кубертен ([фр. Pierre de Coubertin](#)), осмысливая впоследствии вклад Франции, сказал: «Германия раскопала то, что осталось от древней Олимпии. Почему Франция не может восстановить старое величие?».

По мнению Кубертена, именно слабое физическое состояние французских солдат стало одной из причин поражения французов в [Франко-прусской войне 1870—1871](#). Он стремился изменить положение с помощью улучшения физической культуры французов. Одновременно с этим, он хотел преодолеть национальный эгоизм и внести вклад в борьбу за мир и международное взаимопонимание. «Молодёжь мира» должна была мериться силами в спортивных состязаниях, а не на полях битв. Возрождение Олимпийских игр казалось в его глазах лучшим решением, чтобы достичь обеих целей.

На конгрессе, проведённом 16-23 июня 1894 года в [Сорбонне](#) (Парижский университет), он представил свои мысли и идеи международной публике. В последний день конгресса было принято решение о том, что **первые Олимпийские игры современности** должны состояться в 1896 году в [Афинах](#), в стране-родоначальнице Игр — Греции. Чтобы организовать проведение Игр, был основан [Международный олимпийский комитет](#) (МОК). Первым президентом Комитета стал грек [Деметриус Викалас](#), который был президентом до окончания [I Олимпийских игр 1896 года](#). Генеральным секретарём стал барон Пьер де Кубертен^[1].



Первые Игры современности прошли с большим успехом. Несмотря на то, что участие в Играх принял всего 241 атлет (14 стран), Игры стали крупнейшим спортивным событием, прошедшим когда-либо со времён Древней Греции. В заплыве на 100 м приняли участие военные моряки Греческой армии. Греческие официальные лица были так довольны, что выдвинули предложение о «вечном» проведении Игр Олимпиады на их родине, в Греции. Но МОК ввёл ротацию между разными государствами, чтобы каждые 4 года Игры меняли место проведения.



После первого успеха, олимпийское движение испытало и первый кризис. [II Олимпийские игры 1900 года в Париже \(Франция\)](#) и [III Олимпийские игры 1904 года в Сент-Луисе \(штат Миссури, США\)](#) были совмещены со [Всемирными выставками](#). Спортивные соревнования тянулись месяцами и почти не пользовались интересом у зрителей. На Олимпиаде-1900 в Париже впервые участвовали женщины и команда [Российской Империи](#). На Олимпиаде-1904 в Сент-Луисе участвовали почти исключительно американские спортсмены, так как из [Европы](#) добраться через океан в те годы было очень сложно по техническим причинам.

На [внеочередных Олимпийских играх 1906 года](#) в Афинах (Греция) вновь вышли на первое место спортивные соревнования и достижения. Хотя МОК первоначально признавал и поддерживал проведение этих «промежуточных Игр» (всего через два года после предыдущих), сейчас эти Игры не признаются олимпийскими. Некоторые спортивные историки считают Игры 1906 спасением олимпийской идеи, так как они не дали играм стать «бесмысленными и ненужными».