

# Здоровье

по определению Всемирной Организации Здоровья «это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». По мнению составителя словаря достичь крепкого и гармоничного здоровья, возможно лишь при условии хорошего знания «триединой» природы человека, знание ее трех сторон или трех ее модусов (модус мера, способ существования чего-либо): духовности, социальности и телесность. Это основные, органически взаимосвязанные стороны целостной человеческой природы. Исходя из сказанного, теперь здоровье можно определить как процесс достижения человеком состояния гармонии (меры, нормы) внутри каждого модуса (стороны) своей целостной природы и гармонии (меры, нормы) между ее тремя модусами: телесностью, социальностью и духовностью как человеческой сущностью. Каковы же индикаторы, критерии каждой стороны здоровья целостного человека. 1. Телесное здоровье отсутствия боли, физических дефектов, страданий, нормальное функционирование организма, его физиологических отправления, хороший сон, аппетит и т. п. 2. Социальное здоровье человека возможно при нормальном функционировании его сознания, его души, его социальных, ценностных ориентаций. Ощутимыми признаками социального, общественного здоровья людей можно считать отсутствие, или малое проявление человеческой глупости, а главное умение преодолевать свой эгоизм во множестве своих проявлений. 3. Духовное здоровье. Основной критерий духовного здоровья человека его человечность, умение жить по совести, его всеобъемлющая любовь и доброе отношение к людям, к природе, постоянное следование высшему закону мудрости: «Делай другим то, чего ты желаешь себе». Таким образом, жизнь человека по законам любви, мудрости, красоты, справедливости, их гармонии представляет собой главный путь к духовному, социальному и телесному здоровью. Человек, движимый высшими интересами и софийными мотивами, становится одухотворенным и счастливым, добрым и прекрасным, способным свершить чудеса.

Источник: Философский словарь



## ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ

### О РАБОТОСПОСОБНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

■ С 6 до 7 утра – «окно», когда лучше всего работает долговременная память, вся полученная информация в этот промежуток усваивается легко.

■ С 8 до 9 утра включается логическое мышление, это

наиболее подходящее время для любой деятельности, связанной – одновременно – с запоминанием и аналитикой.

■ С 9 до 10 утра – оптимальные часы для работы с информацией и статистикой.

■ С 11 до 12 дня эффективность интеллектуальных функций снижается, стало быть, можно переключить внимание на что-нибудь отвлекенное. Например, послушать музыку.

■ С 11.00 до 14.00 – самое подходящее время для обеда. На эти часы приходится пик, как говорят на Востоке, «огня пищеварения», когда принятая еда переваривается и усваивается наилучшим образом.

■ С 12.00 до 18.00 – идеальное время для активного труда. Труд в более поздние часы вынуждает мозг работать на износ. Первые признаки такого перенапряжения – сложности с засыпанием.

■ С 21.00 до 23.00 происходит наиболее полный отдых ума и нервной системы.

■ С 23.00 до 1 часа ночи идет активное восстановление тонкой энергии. В китайской медицине ее именуют «ци», индийские йоги называют ее «праной», современная наука величает нервной и мышечной силой.

■ С 1 до 3 часов человек восстанавливает эмоциональную энергию.

# 10 ЗАПОВЕДЕЙ ДЛЯ НЕ ЖЕЛАЮЩИХ СТАРЕТЬ

**1 заповедь: не объедайтесь!** Вместо привычных 2500 калорий довольствуйтесь 1500. Тем самым вы ускорите разгрузку своим клеткам и подержите их активность. Клетки быстрее обновляются, и организм становится менее восприимчивым к заболеваниям.

**2 заповедь: меню должно соответствовать вашему возрасту.** У 30-летних женщин первые морщинки появляются позднее, если они регулярно будут есть печень и орехи. Людям старше сорока лет полезен бетакаротин. После 50 лет кальций держит в форме кости, а магний - сердце. Мужчинам старше сорока необходим селен, содержащийся в сыре и почках. Селен способствует разряжению стресса. После пятидесяти, питаясь рыбой, мы защитим сердце и кровеносные сосуды.

**3 заповедь: работа является важным элементом здорового образа жизни.** Попробуйте найти подходящую для себя работу. Некоторые профессии, по мнению социологов, помогают сохранить молодость. К их числу относятся профессии дирижера, философа, художника и священника.

**4 заповедь: найдите себе пару.** Любовь и нежность являются лучшим средством против старения. Когда человек влюблен, в его организме вырабатывается гормон эндорфин, который

иначе называют гормоном счастья. Он способствует укреплению иммунной системы.

**5 заповедь: имейте на все собственную точку зрения.** Осознанно живущий человек значительно реже впадает в депрессию и бывает подавленным, чем тот, кто лишь пассивно плывет по течению.

**6 заповедь: двигайтесь.** Даже восемь минут занятий физкультурой или спортом в день продлевают жизнь. В процессе движения высвобождаются гормоны роста, выработка которых особенно сокращается после тридцати лет.

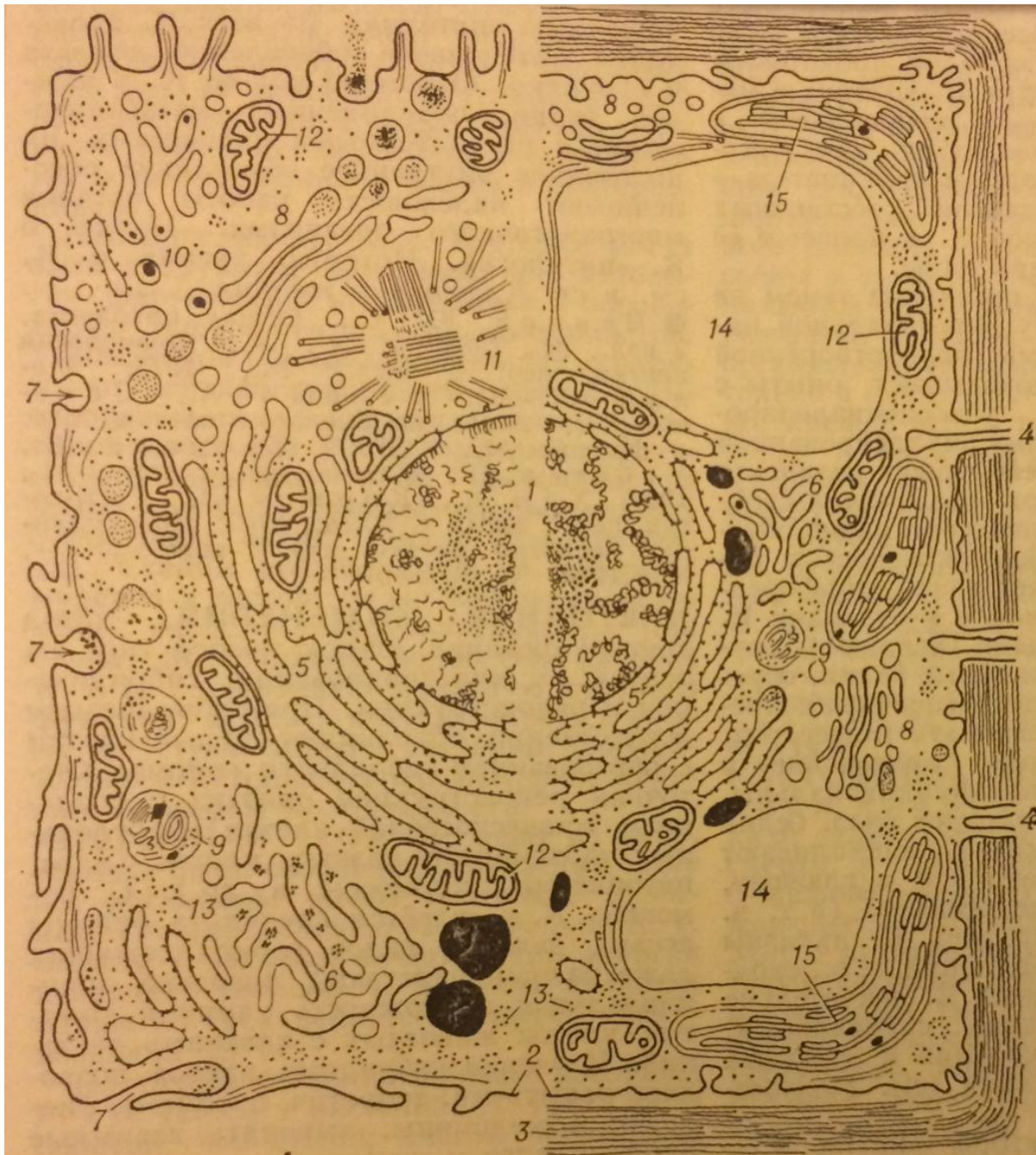
**7 заповедь: спите в прохладной комнате.** Доказано: кто спит при температуре 17-18 градусов, дольше остается молодым. Причина заключается в том, что обмен веществ в организме и проявление возрастных особенностей

зависят также и от температуры окружающей среды.

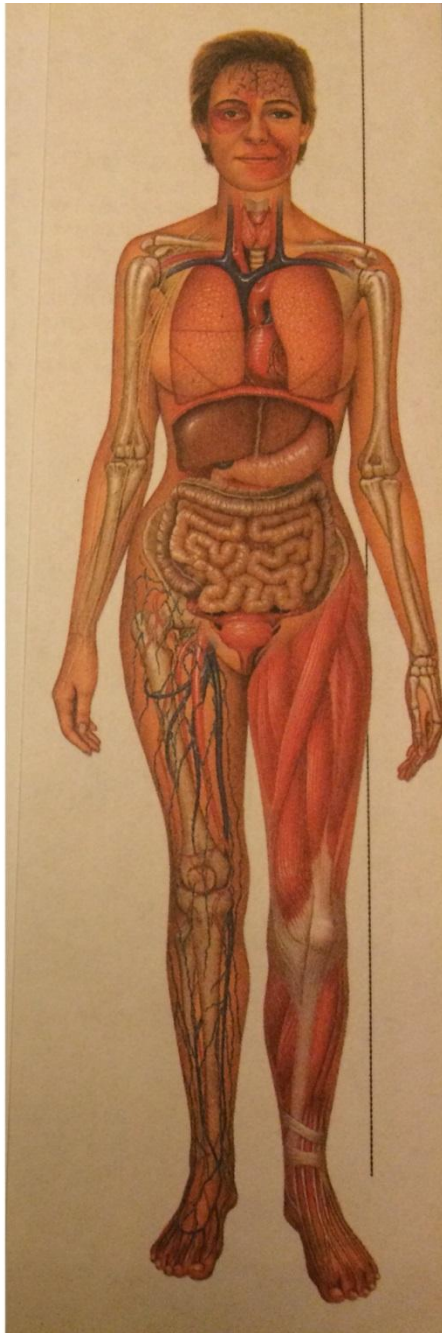
**8 заповедь: время от времени балуйте себя.** Иногда вопреки всяким рекомендациям относительно здорового образа жизни позволяйте себе лакомый кусочек.

**9 заповедь: не следует всегда подавлять гнев в себе.** Тот, кто постоянно корит самого себя, вместо того чтобы рассказать, что его огорчает, а временами даже и поспорить, обменяться мнением с окружающими, более подвержен любым заболеваниям, в том числе и злокачественным опухолям.

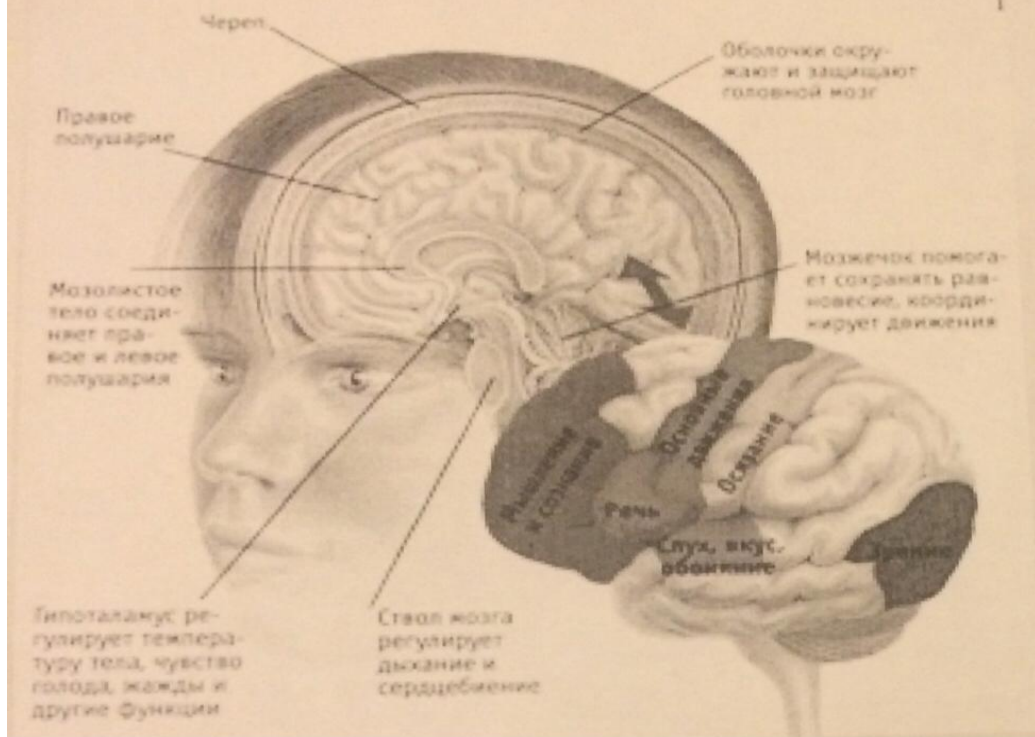
**10 заповедь: тренируйте головной мозг.** Время от времени разгадывайте кроссворды, играйте в коллективные игры, требующие мыслительной деятельности, учите иностранные языки. Считайте в уме, а не только на калькуляторе.



**Комбинированная схема строения эукариотической клетки.** А — клетка животного происхождения; Б — растительная клетка: 1 — ядро с хроматином и ядрышком; 2 — клеточная (плазматическая) мембрана; 3 — клеточная оболочка; 4 — плазмодесмы; 5 — гранулярная эндоплазматическая сеть; 6 — гладкая (агранулярная) эндоплазматическая сеть; 7 — пиноцитозная вакуоль; 8 — комплекс Гольджи; 9 — лизосома; 10 — жировые включения в гладкой эндоплазматической сети; 11 — центриоль и микротрубочки центра сферы; 12 — митохондрии; 13 — полирибосомы гилоплазмы; 14 — вакуоли; 15 — хлоропласты.



## Расположение головного мозга



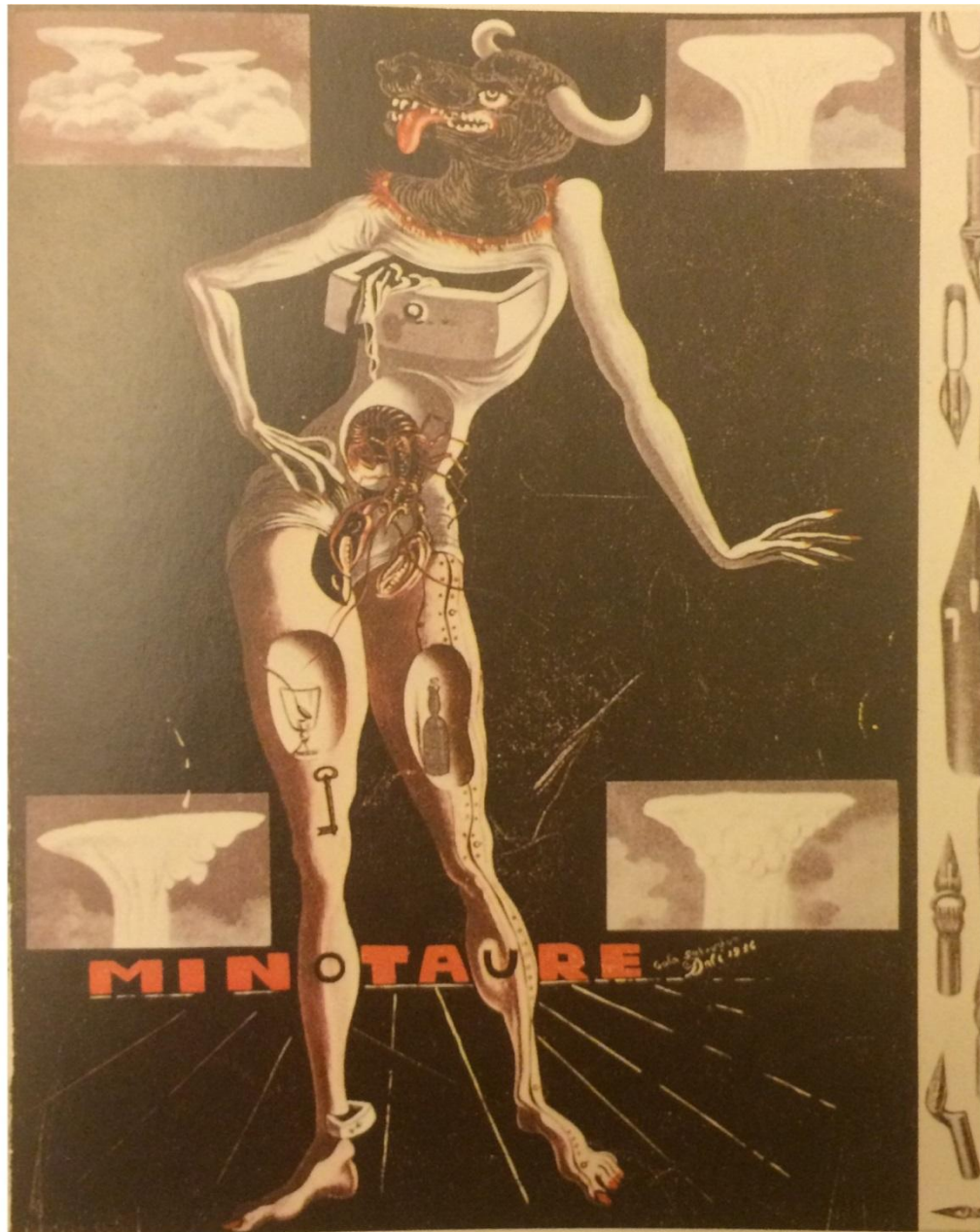
Головной мозг лежит в полости черепа, в основном повторяя его форму. Функцией головного мозга является регуляция всех процессов, происходящих в организме.











Обложка восьмого номера журнала «Минотавр»

