

*Вилокосов Виктор Александрович,
студент 1 курса, направление «Менеджмент»
(программа подготовки бакалавра)*

Я – за здоровый образ жизни!

Думаю, что преподавателям надоело читать однотипные эссе, поэтому своё попробую сделать необычным. Необычность будет состоять во взгляде на здоровый образ жизни не так, как у всех, а по-другому, т.е. рассмотрим, что мешает здоровому образу жизни? Первое, что приходит в голову – вредные привычки. К ним, в первую очередь, относятся алкоголь и сигареты, по моему, это главные враги здорового образа жизни. С твердой уверенностью можно добавить кофе и компьютерную зависимость. Чтобы было еще больше необычности, соберем про них интересные факты. Итак, поехали.

Все алкогольные напитки делаются на основе этилового спирта, он же этанол. В конце прошлого века определение спирта в госстандартах было таким: этиловый спирт – легковоспламеняющаяся бесцветная жидкость с характерным запахом, относится к сильнодействующим наркотикам, вызывающим сначала возбуждение, а затем паралич нервной системы (ГОСТ 18300-72 госкомитета СССР по стандартам). Думаю, дальнейшие комментарии излишни.

Если представить, что заядлый курильщик бросил курить, то через 20 минут кровяное давление постепенно начнет приходить в норму, через 8 часов уровень угарного газа в крови снизится наполовину, уровень кислорода придет в норму, через 48 часов снизится вероятность получения сердечного приступа; весь никотин выведется из тела, вкусовые и обонятельные функции возвратятся в норму; через 72 часа снизится напряжение с бронхиол; уровень силовых качеств увеличится; через 2 недели кровообращение ускорится и продолжит улучшаться следующие 10 недель; через 3-9 месяцев кашель и проблемы с

дыханием исчезнут, поскольку объем легких увеличится на 10%; через год риск удара уменьшится наполовину, а через 5 лет будет таким же, как и у некурящего; через 10 лет вероятность рака легких будет, как и у некурящего, а через 15 лет риск сердечного приступа будет таким же, как и у некурящего. Про курение тоже думаю – по comments.

Теперь о вреде кофе:

1. Увеличение уровня холестерина. Регулярное потребление данного напитка повышает содержание «плохого» холестерина в крови. Он является причиной образования бляшек на стенках сосудов и капилляров.

2. Повреждение артерий. Кофе негативно влияет на тонус кровеносных сосудов.

3. Нарушение ритма сердца. Кофеин способен вызывать аритмию.

4. Повышение давления. Вещества, содержащиеся в данном напитке, повышают уровень кровяного давления. Особенно это характерно для лиц, склонных к гипертонии

5. Остеопороз. Потребление кофе вызывает дополнительное выведение кальция, что ослабляет костную ткань, делая ее хрупкой.

6. Нарушение сна, нервозность, беспокойство. Кофеин воздействует на центральную нервную систему, нарушается течение естественных биоритмов человека.

7. Изжога. Возникновение изжоги может быть связано с употреблением данного напитка.

8. Обезвоживание организма. Кофеин является мочегонным средством, выводящим из организма воду.

9. Увеличивается риск выкидыша.

Теперь про компьютерную зависимость. Человек, не найдя себе должного применения в реальной жизни, находит свое применение в виртуальном мире, а глядя вокруг – таких много. Там-то проще, всегда можно перезагрузиться,

начать сначала. Для здоровья опасность компьютерной игры начинается с зависимостью. Немаловажным моментом является то, что это могут быть не только дети, подростки, но и взрослые. Говорят, есть даже семьи, которые находят в этой зависимости отдушину. То есть человек настолько погружен в мир виртуальной реальности, что окружающая действительность ему уже опостылела. Мир, которому присущи материальная нажива, определенная необратимость, умение принимать собственные решения, жить не по сценарию и т.д., такому человеку просто не нужен. Гораздо проще в игре, где он в любом случае – победитель, где всё «по его», а в действительности люди отказываются жить по шаблону, что-то требуют, заставляют, просят, и человек пытается переделать близких, вот и происходят скандалы и хуже... Кроме того, у человека с такой зависимостью сбивается естественный биоритм, появляются характерные «круги под глазами», он может даже не замечать, что голоден, или, наоборот, несколько раз пообедать и т.д....

Резюмируя все вышеуказанное, хочется отметить, что здоровый образ жизни подразумевает не только занятие спортом, физкультурой, туризмом и т.д., но умение противостоять всем вредным привычкам и другому негативу. Думаю, необычное эссе удалось.