

«14 октября – Республиканский день матери»

День матери установлен указом Президента Республики Беларусь 30 июля 1996 года.

Этот праздник является данью глубокого уважения и преклонения перед женщиной-матерью, труженицей и хранительницей семейного очага. Он помогает еще сильнее ощутить величие и святость важнейшей миссии женщины, связанной с рождением и воспитанием детей, осознать ее огромную роль в сохранении и укреплении духовных ценностей, нравственных идеалов в обществе и прежде всего семейных.

День матери – праздник, который дает возможность подчеркнуть значимость и статус матери, важность роли женщины-матери в обеспечении демографической безопасности и благополучия страны. Охрана репродуктивного здоровья населения, создание условий для рождения здоровых детей, предупреждение инвалидности, сокращение младенческой, детской и материнской смертности в стране, имеют особую общественную значимость, и являются критериями эффективности деятельности органов управления и организаций здравоохранения.

Рецепты здоровья

Здоровое питание – одна из основ здорового образа жизни, красоты, молодости и долголетия. Выбирайте сезонные свежие продукты, содержащие необходимые витамины и микроэлементы. Включите в рацион фрукты, овощи, орехи, бобовые, здоровые растительные масла. Откажитесь от «вкусняшек», наполненных консервантами, красителями и ароматизаторами. Перейдите на осознанное питание – отдавайте себе отчет в том, что, и в каких количествах вы едите.

Физическая активность – лучшая профилактика заболеваний, она замедляет процесс старения, укрепляет иммунитет. Гуляйте, запишитесь на танцы, йогу или бассейн, делайте все, что заставляет вас двигаться.

Отказ от вредных привычек – воздействие никотина на женский организм может нарушать овуляцию, сокращая вероятность беременности, увеличивая риск выкидыша. Откажитесь от сигарет, алкоголя.

Отвлечение от стрессовой ситуации – шумное окружение, неприятности, интенсивные умственные нагрузки приводят к повышению уровня гормона стресса. Попробуйте проводить немного времени в полной тишине, особенно утром, когда уровень кортизола самый высокий. Если показатель этого гормона остается повышенным в течение длительного времени, это может привести к повышению артериального давления, болезням сердца, ухудшению умственной активности и лишнему весу.

Творчество – полноценная жизнь немислима без духовного развития – даже самое просто творчество приносит умиротворение и чувство гармонии. Порисуйте вместе с детьми, оформите красиво букет, приготовьте что-то необычное, сделайте перестановку в доме. Близкие люди – общение с близкими и родными людьми стимулирует мозговую активность, помогает снять стресс и поднимает настроение. Чем больше у человека социальной

активности, тем меньше у него риск заболеть психическими расстройствами. Позитивный настрой – старайтесь всегда сохранять бодрость духа и позитивное отношение к жизни, верьте только в хорошее и светлое.

Выполняя несложные правила каждая женщина – мама – сохранит и укрепит своё здоровье. А значит сохранит и укрепит уют в семье!

Будьте здоровы!

Инструктор-валеолог

Кирилова С.И.