

Otázka: Забота о здоровье, жизненный стиль

Předmět: Ruský jazyk (ruština)

Přidal(a): Michal Starý

Здоровье – это самое ценное, что у нас есть. Большинство людей это хорошо знает, но они часто не живут для того правильно. Наша жизнь в настоящее время является очень удобной. В большинстве случаев мы двигаемся меньше, чем люди в прошлом. Мы используем различными достижениями техники, как лифты, машины, телефоны, компьютеры и другими и нам поэтому в некоторых случаях не хочется двигаться активно.

Многие тоже всё время куда-то спешит. Рано утром мы спешим на работу или школу и после обеда опять из школы или работы. Мы постоянно жалуемся, что у нас не хватает времени. Чтобы мы быстрее добрались куда мы хотим, мы часто ездим на машине, на автобусе или на метро и пешком ходим очень редко. К сожалению мы спешим тоже, когда питаемся. И это действительно плохо для нашего здоровья. Не только молодые люди едят в ресторанах быстрого обслуживания, которые предлагают покупателям гамбургеры и напитки с сахаром, которые совсем не соответствуют здоровому питанию.

Мы в некоторых случаях тоже курим, пьем алкогольные напитки, употребляем наркотики, пьем чёрный кофе и едим много красного мяса и мучных продуктов. Такой образ жизни приводит к многим заболеваниям. Мы их называем цивилизационными. К ним принадлежит например диабет, гипертония, инфаркт, рак и другие.

И что мы должны сделать, чтобы мы уклонились от этих заболеваний? В первую очередь надо жить правильно, то есть придерживаться правильного образа жизни. И что собственно понимается под этим выражением? Нам надо жить спокойно, это значит, что мы не волнуемся из-за не важных вещей и спокойным способом мы решим тоже наши проблемы.

Важной частью правильного образа жизни является спорт. Врачи рекомендуют занятие спортом хотя бы один раз в неделю и нам пришлось бы много ходить пешком. Спорт обычно помогает человеку укреплять здоровье и для многих это очень прекрасная форма отдыха. Следующее преимущество спорта есть, что он формирует и укрепляет мышцы, помогает поддерживать хорошую форму и человек просто чувствует себя день от дня просто лучше и лучше. Нам пришлось бы вести подвижный образ жизни на свежем воздухе.

Существует множество способов поддержания хорошей физической формы. Каждому человеку соответствует свой способ. Люди, которые сидят в офисах, должны проводить своё свободное время занятием каким-то активным видом спорта, например настольным теннисом или бегом. Наоборот людям, которые много двигаются на своей работе, лучше пассивно отдыхать. Они могут например читать книги или газеты, слышат музыку или смотреть фильмы. Режим работы и отдыха должны соотноситься.

Следующей тоже важной частью правильного образа жизни наверно есть то, как и конкретно чем мы питаемся. Нам пришлось бы съесть во время дня три большие блюда и между ними два меньше полдника. Утро надо начать правильным завтраком, который нам даст достаточно энергии в начале дня. Мы должны уделять внимание тому из чего наша пища состоит. В первую очередь она должна быть разнообразной. Она например должна содержать молоко и молочные продукты, диетическое мясо – это значит птицу и рыбу, много фруктов и овощей, как апельсины, клубника, помидоры, морковь и другие и цельнозерновые булочные изделия. Когда мы хотим жить правильным образом жизни, мы должны пить достаточное количество минеральной воды и травяного чая и ограничить употребление алкогольных напитков. Очень важны для нас витамины. Это защита перед многими инфекционными заболеваниями – насморком, гриппом, ангиной и другими.

Существуют люди, которые не едят ни какое мясо, их зовут вегетарианцы, и люди, которые не едят совсем ни каких продуктов животного происхождения, их зовут веганцы. Я ем мясо обычно и по моему нужно каждому человеку есть всё понемногу. В таком случае это хорошо для здоровья.

И что лично я сделаю регулярно для укрепления своего здоровья? Я каждую неделю в понедельник посещаю тренажёрный зал вместе с моими друзьями из нашего класса. Когда на улице хорошая погода, я люблю весной, летом и осенью кататься на велосипеде, на роликах и тоже играть в настольный теннис и игры в мяч. Зимой я рад катаюсь на коньках и играю в хоккей на пруду и очень люблю кататься на лыжах и спускаться на них из горы. Я обычно не волнуюсь за каких-то проблем, но перед аттестатом зрелости это довольно сложно. По моему я питаюсь довольно правильно. Я ем много овощей и фруктов, молочных продуктов и часто пью сок, минеральную воду и чай. Я тоже всегда завтракаю.

Следующей частей этой темы есть тема у врача. Мы обычно посещаем врача, когда нас что-нибудь болит или во время обзора. Мы идём к участковому врачу, когда у нас появились симптомы какого-то заболевания, например когда мы плохо чувствуем себя, у нас высокая или повышенная температура, головные боли, кашель, насморк, боли в горле или когда нас болят суставы. Правда, также важными являются прививки. Родители по закону обязаны сделать все прививки своим детям, потому что некоторые болезни могут быть для них очень опасными.

У врача нам в первую очередь приходится ждать в приёмной, где обычно бывает много народу. Когда приходит очередь пациента. медсестра возьмёт его карточку страховки и проверяет его личные данные, как фамилию, имя и адрес. Потом ей пригласит в кабинет врача. Первый вопрос врача обычно есть – Что у вас болит? или спроси пациента – На что жалуетесь? Потом, как правило, нам нужно раздеться до пояса, для того чтобы врач мог прослушать сердце и лёгкие, измерит. кровяное давление, померить пульс.

В том случае, если он узнает, что вызывает наши проблемы, то он может поставить диагноз и прописать больному лекарства и справку о неработоспособности. С рецептом на лекарства мы потом идём в аптеку, где мы купим их. Врач может выписать рецепты на лекарства разных видов. Например на таблетки, пилюли, драже капсулы или жидкие лекарства. Таблетки мы обычно принимаем два или три раза в день по одной или по две. После установленного время пациент приходит опять на осмотр к врачу. Если врач посчитает пациента здоровым, то он признает его работоспособным и человек может вернуться к работе.

Если это не приходится, то я не хожу к врачу. Единственный врач, к которому я регулярно хожу на осмотр два раза в году, есть зубной, потому что я хочу знать, если мое зубы в порядке.

Врач тоже может больным рекомендовать посещение курортов. Чешская Республика является действительной кладезю лечебных источников, которые уже в средневекове привели к основанию многих курортов. Самыми известными и часто посещаемыми наверно являются воды курортного треугольника на западе Чехии, главным образом Карловы Вары, Франтишковы лазни и Марианские лазни.

Самые известные из них – Карловы Вары, были основаны уже в 14. веке Карлом IV., и с тех пор они привлекают больных из всего мира, прежде всего с болезнями желудка и печени. Здесь 80 источников, но используются только двенадцать. В последние годы Карловы Вары полюбили и русские туристы.

Следующее курорты Марианские лазни относятся благодаря множеству парков и цветочных клумб к одному из наших самых красивых курортов. Их часто выбирают пациенты с заболеваниями почек, суставов, мочевых путей, кожи и астмой. Минеральные источники здесь были известны уже в 16. веке. Здесь находится сорок холодных ключей и их вода используется для питья и ванн. В городе находятся несколько мемориалов и скульптур известных личностей, которые здесь лечились (Гёте, Шопен, Гоголь).

Последнее курорты есть Франтишковы лазни, которые находится посреди лесов и парков. Эти курорты известны для лечения женский заболеваний и болезней сердца. Местные источники были известны уже в 12. веке. Здесь находится двадцать четыре ключа. Самый сильный из них называется Франтишков источник. Недалеко от него стоит статуя маленького Франтишка, который стал символом курорта. Эти воды были названы Гёте Раем на земле.