

ЗДРАВНО-ДУХОВНА КУЛТУРА

МИЛИ МАЛКИ БЪЛГАРЧЕТА, ДЕЦА И ВНУЧЕТА НАШИ,

Вие вече сте големи и разумни. Работите с компютър, Гугъл, Фейсбук, Туитър, Вайбър, Инстаграм; с едно натискане на клавиша можете да посетите приятели или непознати до най-отдалечени краища на земното кълбо.

Но – познавате ли себе си? Какви са и как работят органите в собственото ви тяло? И как да ги предпазите от болести и съсипване? Защото то няма да е вечно младо. Жизнеността му зависи от вашето поведение и отношение към него.

Искате ли да живеете и да се радвате на прекрасния Бял Свят и на най-близките си хора колкото може по-дълго, в крепко здраве и физическа форма? Защото средната продължителност на живота в България е най-ниската в цяла Европа; и това – при нашата прекрасна природа и здравословен климат!? Причината е в нездравословния, често неразумен и рушащ здравето начин на живот и вредни навици и привычки от най-ранна възраст. Защо си го съкращавате сами?!

Затова се запознайте с нашата кратка ЗДРАВНО-ДУХОВНА КУЛТУРА.

ЗДРАВЕ

Това е отсъствието на физически и психични неразположения и болести, както и на социални проблеми /жилище, работа, приятели/.

Никой не иска да е болен. Всеки иска да живее колкото може по-дълго и в добро здраве.

Понякога болестите идват неочаквано и непредвидимо /грипни и чревни инфекции/ – най-често от въздуха, водата и храната. Но много често ние сами си ги предизвикваме – с нашето действие или бездействие; и няма нищо по-глупаво и неразумно от това.

ЧИСТОТА

Всичко започва от ХИГИЕНАТА, иначе казано – ЧИСТОТАТА.

По ръцете ни, с които пипаме и хващаме какво ли не, винаги има милиарди невидими микроби – бацили и вируси, голяма част от които причиняват т. нар. „болести на мръсните ръце“.

Няма по-сигурно нещо за предпазването от тези болести от измиването на ръцете с топла вода и сапун след ползване на тоалетна, обществени транспортни средства, галене на домашни животни, здрависване, игри. Така микробите биват унищожени. Ако наблизко нямате възможност да ползвате топла вода и сапун, полейте ръцете си с дезинфекциращи средства или ги изтрийте с антимикробни кърпички. Старателно

трябва да бъдат измивани с топла вода и плодовете и зеленчуците, които предстои да консумираме.

Простичко е и съвсем евтино.

А ни спасява от редица болести, някои от които – доста опасни, в т. ч. и новите вируси.

ВРЕДНОСТИ

Най-много болести човек си причинява сам чрез следните основни

ВРЕДНОСТИ:

стрес, тютюнопушене, алкохол, наркотици, затлъстяване, обездвижване, агресия, външни фактори.

СТРЕСЪТ

Той е основният болестотворен фактор. Представлява остро или постоянно нарушаване на спокойствието и душевното равновесие. Предизвиква се от много психични състояния: гняв, ярост, завист, злоба, притеснение, тревога, припряност. Тогава се свиват кръвоносните съдове, които хранят сърцето и мозъка, което предизвиква промени във функционирането им; често се явява лесна раздразнителност, безсъние, уморяемост, лошо настроение, избухване – а това винаги плаши и отблъсква околните от подобен човек и го прави неприятен за тях. Той трудно ще си намери място и работа в обществото; става досаден за семейството си.

Стресът може да бъде притъпен или избегнат чрез спокойствие и усмивки, ведро настроение, работа, радост и, най-важното – любов, която да изпитва не само към най-близките си хора, но и към животните, природата, другите народи, човечеството.

ТЮТЮНОПУШЕНЕТО

Това е безкрайно празно, глупаво и безсмислено „развлечение“.

Умният човек не пуши!

Цигарата винаги е отрова, при това я купуваме със собствените си пари. Кой умен човек дава пари за болести и съкращаване на живота си?!

В тютюна се съдържат над 4000 вредни съставки; като се съединяват помежду си по време на горенето на цигарата, те стават 10 000; нито една от тях не е полезна, а 50 са особено вредни – токсични и канцерогенни /причиняващи рак – на кожата, белия дроб, хранопровода, стомаха, пикочния мехур/. Никотинът свива кръвоносните съдове. Катраните злокачествено израждат клетките. Пушенето особено видимо се отразява на кожата – тя бързо се съсипва, придобива жълто-пепеляв цвят и се покрива със ситни бръчки. Уврежда се и белият дроб, защото той се нуждае от чист въздух, а не да го задушаваме с пушек, при това – отровен. След години пушачите започват да кашлят, да се изморяват и задъхват и при най-малкото усилие. Дрехите и косите им се пропиват с

неприятната миризма на тютюна и отдалеч миришат на него, което също е неприятно за околните.

Пушенето не придава „по-мъжествен“ и независим вид; напротив – пушачът трябва да бъде само съжаляван, защото скоро ще се разболее. То причинява много болести – хипертония, стенокардия, аритмии, инфаркт, рак, хронична обструктивна белодробна болест, безплодие; прави човека неработоспособен, набръчква кожата и съкращава живота му поне с 6 – 8 години.

Няма пушач, който да не се опитвал да отвикне от този лош и нездравословен навик, защото чувства, че му вреди, и няколко пъти се е опитвал да се откаже от цигарите, но това е много трудно, дори невъзможно, защото вече е станал зависим от тях – също както наркоманите. Пристрастяването е настъпило бързо, неусетно и безвъзвратно; отвикването е почти невъзможно, за него се иска силна воля. Оставят цигарите чак, когато се разболеят тежко – но вече е късно.

Решението тук също е простичко:

НЕ ГИ ЗАПОЧВАЙТЕ!

Ако искате да живеете дълго и в крепко здраве.

АЛКОХОЛ

Алкохолът не е простил на никого, който му е станал подвластен. Той почти винаги причинява чернодробна цироза (заместване на паренхимната му тъкан, обезвреждаща отровите със съединителна, която е непродуктивна), непоправимо уврежда мозъчните и нервните клетки. Човек, пристрастен към спиртни напитки, особено – концентрирани, става алкохолик – безволев, апатичен и неприятен, абсолютно неработоспособен, ненужен и в тежест на себе си, семейството и обществото. Той не живее дълго. Първата причина за неговата смърт е цирозата, втората – самоубийството, защото волята и съзнанието му са разрушени и лесно изпада в депресия (уининие, отчаяние).

НАРКОТИЦИ

Младият човек изобщо не се нуждае от никакви стимуланти; той е изпълнен със сила, воля и радост от живота. Тогава защо започва да употребява наркотици – тези измамни блаженства, защо посяга към тях? Освен че те му струват много средства, но и – неизбежно, непременно! – го довеждат до тежки болести и ранна смърт. Цялата причина е в подражанието и въздействието на лоша социална среда. Затова: избягвайте наркоманите; те не могат да бъдат ваши приятели; не споделяйте техните фатални пристрастия, защото и вие ще станете тяхна жертва.

Не е вярно, че винаги, по всяко време може да се откаже от тях: те убиват волята на този, който ги приема и бързо и невъзвратно го довеждат до пристрастяване и непреодолима зависимост. Унищожават на първо място мозъчните и нервните клетки.

Много скоро наркоманът става физическа и душевна развалина. Той нерядко посяга на себе си (самоубийство), но понякога – и на околните и става неприятен и опасен за обществото.

Заблуда е, също, че т. нар. „меки наркотици“ не са чак толкова вредни; напротив – те също непоправимо увреждат нервната система и водят до зависимост, увеличаване на дозата и преминаване към т. нар. „тежки наркотици“.

Наркоманът е лесно податлив на всички болести и неизбежно умира съвсем млад. Няма пушач и наркоман, който да не иска да се освободи от заробилия го убийствен навик, но лечението е много трудно, дори – невъзможно. Дори и да се „изчистят“, нерядко те пак посягат към цигарата или дрогата (обикновено те вървят заедно; няма наркоман, който да не пуши).

И тук с пълна сила важи основното и най-важно правило при тютюнопушенето:

НЕ ЗАПОЧВАЙТЕ!!

РАЦИОНАЛНО ХРАНЕНЕ

За да живеем и работим, ние се нуждаем от храна по 3 – 4 пъти на ден. С нея си набавяме нужните вещества. Но ако тя е с лошо качество, ще ни разболее (поякога – дори фатално!) и ще съкрати живота ни. И тук правилата са простички:

Суровите зеленчуци и плодове са пълни с витамини, но трябва добре да се измиват преди консумация. Месото не трябва да е тлъсто и да се приготвя не чрез пържене, а чрез варене или печене във фурна или на скара.

Някои млади хора, особено – девойки, които се страхуват от напълняване, изпадат в друга крайност: изпадат в АНОРЕКСИЯ (безапетитие), което е сериозно заболяване и силно отслабват, а това е не по-малко опасно. Анорексичките винаги изпадат в депресия, нерядко имат и помисли за самоубийство.

Освен качеството на храната, не по-маловажно е и количеството ѝ: винаги да има баланс, равновесие. Бъдете особено внимателни с „трите бели отрови“: сол, брашно и захар; те трябва да бъдат силно ограничени, особено – подсладените продукти. Избягвайте пърженето на месото.

Хранете се умерено, с баланс, без преяждане, но и без прекалено въздържане.

ЗАТЛЪСТЯВАНЕ

То е не само козметичен дефект. Не всеки може да бъде строен, но не бива да допуска да напълнее – това затруднява работата на сърцето и черния дроб, предразполага към редица болести – хипертония, диабет, обмяна на веществата.

Противодействието е както в умереното и рационално хранене (без мазни, осолени и подсладени продукти), както и в движението, разходките, спорта и доброто настроение. Силно да се ограничат и дори напълно да се изключат промишлени храни

като чипс, снакс, пуканки, кексове, пасти, газирани и подсладени напитки, вкл. енергийните. Младият и здрав човек не се нуждае от никакви стимуланти, освен от малко витамини, които ще си набави и с даровете на Майката-Природа – плодовете и зеленчуците.

Стоенето с часове пред компютъра или телевизора предизвиква т. нар. „Синдром на дивана“ – изкривяване на гръбначния стълб, напълняване, затруднения в работата на сърцето и белия дроб. Особено опасна е увеличената коремна обиколка – тя подсказва за затлъстяване на вътрешните органи и е предразполагащ фактор за диабет, атеросклероза и хипертония.

Заседналият бездвижен начин на живот е важен фактор за предизвикване на затлъстяване. Избягвайте ги!

ВЪНШНИ ПРИЧИНИ

В България годишно при катастрофи загиват средно между 700 и 1000 души, колкото и от самоубийства.

Пътно-транспортните произшествия се дължат почти винаги на т. нар. „субективен (човешки) фактор“, обикновено – фатално превишаване на скоростта или неспазване на правилата за движение, с други думи – на самонадеяност и на пренебрежение към живота – собствения и на околните. Много често, особено при младите нарушители, се оказва, че те са употребили алкохол и/или наркотици, което – ако са причинили смърт! – се наказва със затвор, защото това е престъпление: да убиеш невинен човек по невнимание, заради своята безотговорност. Би трябвало и да им се отнемат не само книжките, но и автомобилите.

САМОУБИЙСТВОТА в млада възраст се дължат в половината случаи на любовни причини (несподелена любов или узната изневяра); в останалите – на проявен каприз, обида, засегнато самочувствие, домашни разпри; и огорченият човек решава да накаже тези, които са го засегнали със... собствената си смърт. Няма по-глупаво решение! Нито една от тези причини не може да бъде оправдана, защото Животът е безценен, един-единствен и само Бог, Който ни го е дарил, може да прецени кога да го прекъсне. И не можем да правим с него, каквото си искаме, защото не принадлежи само на нас – той е и на родителите, на близките, на приятелите ни: ние нямаме право да ги огорчаваме; те са съкрушени, буквално умират, душите и сърцата им се разкъсват от възможно най-грозната и укорима постъпка: сам да посегнеш на него и да го прекъснеш, особено когато си млад. Нали трябва да го изживееш и да му се наслаждаваш докрай, да си създадеш свои деца и да им се радваш, да ги гледаш как растат, да твориш, да оставиш след себе си значими постижения? С какво ще те запомнят – легнал доброволно в ковчега, за да бъдеш заровен в черната земя?! Неизразимо тъпо е, нали? И престъпно – спрямо Бог, майка ти, баща ти, близките и приятелите. Защо убиваш и тях?!

ОБЩУВАНЕ

Човек е „зоон политикон“ (обществено животно), както е казал древногръцки философ. Ние не живеем сами, а с други хора. От изключително значение е да се разбираме с тях, за да живеем заедно в съгласие, мир и любов.

Известно е, че общуването е най-силният фактор срещу развитие на старческа деменция и болестта на Алцхаймер. В пандемична обстановка това е все по-трудно осъществимо, но пък тя няма да продължава дълго.

Общуването има непосредствена връзка с Духовността и я поддържа винаги будна. Тя също е необходима за здравето; не случайно древните елини са казали: „Здрав дух – в здраво тяло.“ Унинието, изпадането в депресия, тъга и безизходност са изключително вредни и болестотворни. Високият Дух и богатата Духовност са тяхното успешно противодействие.

„Винаги се моли, за всичко благодари, на всичко се радвай!“, казва св. ап. Павел.

ПОЛОВ ЖИВОТ

„И създаде Бог мъжа и жената по свой образ и подобие. Мъж и жена ги създаде!“, се казва в Библията.

Единствено мъжът и жената могат да създават потомство, да зачеват Дете – най-великия плод на Любовта, чрез половото общуване. Само 2 – 3% от хората не проявяват интерес към тази благословена от Бога дейност; това са мъже, които изпитват влечение към мъже (хомосексуализъм) и жени, които търсят само жени (лесбийство). Те са свободни хора и никой не ги лишава от право на избор, стига да не се използва насилие или служебна или финансова зависимост. Неприятно и неприемливо за обществото, което в огромната си част е хетеросексуално, е те публично да показват и агитират своята сексуална ориентация, особено към невинните деца. Държавата, и обществото трябва да се противопоставят на всякакви форми на насилствено налагане на интимни взаимоотношения, които не са свързани с продължение на рода, както и на нетърпимостта. Но това трябва да е взаимно. Недопустимо е едно малцинство да се налага над мнозинството и да му диктува своите норми, особено когато са неприемливи от него!

Едно демократично общество се отличава от мракобесните режими именно с взаимно уважение и ненатрапчивост на своя начин на живот и на любов.

Безразборният полов живот (промискуитет) е безразсъдство; той може да бъде и много опасен. Познати са над 20 вида СПИ (сексуално-предавани инфекции); някои се лекуват трудно или хронифицират, но най-страшната и безпощадна от тях е СПИН. Да си „купиш“ смърт заради няколкоминутно удоволствие е повече от неразумно, истинска глупост!

АГРЕСИЯ

Агресията (нападателното и дръзко отношение) към останалите неизбежно предизвиква силен стрес – както у този, която я проявява, така и у тези, към които тя е насочена. Тя повишава кръвното налягане и кръвната захар, предизвиква сърцебиене, нарушава метаболизма (обмяната на веществата) и при всички случаи е вредна и опасна, защото може да причини и нараняване, дори убийство. Непростимо е истинският мъж да бъде невъздържан и нападателен спрямо по-слаби от него – жени и деца, да ги малтретира физически или дори с думи; това е унижително и позорно за него и заслужава само укор и порицание. Той трябва да бъде винаги любезен и мил в семейството си и обществото, да се отнася с уважение и любов към съпругата или приятелката си.

В последно време зачестиха побоите между ученици и дори ученички; поводът обикновено е инфантилно-любовен (спречкване заради съперничество за момичета или момчета); в Пловдив едно красиво 14-годишно момиче беше удушено от две свои съученички именно поради подобен ужасяващ „мотив“: животът му бе преждевременно прекъснат; то никога нямаше да изживее най-вълнуващите му моменти: задомяване, раждане на деца. В Любовта не може да има насилие или принуда; тя трябва да е само взаимножелана.

Юношите нерядко разпалено спорят и дори се бият и заради различия в спортни страсти (и тук имаше убийство!); въпреки всичко т. нар. „футболни агитки“ се насърчават от ръководствата на някои клубове, което е недопустимо! И двете „причини“ са безкрайно глупави и позорни за тези, които ги проявяват, а понякога – и фатални, т. е. престъпни. Защо се прилагат?! Заради фалшива себеизява? Но агресията вреди преди всичко на този, който я проявява.

Човек, който шофира автомобила си в състояние на афект (раздразнителност, гняв, яд) става агресивен на пътя и е опасен както за себе си, така и за околните. Това поведение, както и употребата на алкохол или наркотици преди сядане зад волана, и превишената скорост (също повлияна от тях), са най-честите причини за тежки пътни произшествия с причиняване на смърт и инвалидизиране. Никой няма право да отнема чуждия живот, и то на невинни хора!

Някои се нападателни към себе си (автоагресия) и посягат на живота си (самоубийство), което е грях както към най-близките му хора, така и към Бога-Създател, защото е променил планове Му за неговия живот, с който го е дарил. Бог напълно отхвърля самоубийството; то е недопустимо и укорно.

Винаги трябва да бъдем внимателни и търпими (толерантни) към околните и да ги уважаваме, независимо от възрастта, цвета на кожата, вероизповеданието, националността, пола, сексуалните предпочитания.

Те ще ни отвърнат със същото.

За да живеем съвместно в мир, радост и взаимно уважение и обич, при зачитане правото на живот, здраве и щастие за всеки човек.

ДВИЖЕНИЕ

То е изключително важна и неразделна част от здравословния начин на живот. Излежаването, бездействието и ползването на асансьор дори само за 2 – 3 етажа, е крайно вредно. Бягането за младите хора е абсолютно наложително, но за възрастните може да е опасно: на тях се препоръчва ходенето пеша – но при ускорено темпо, изкачването на стълби, продължителните разходки, особено в гориста местност.

ИМУНИЗАЦИЯ

Благодарение на имунизацията човешкият род живее два пъти по-дълго и далеч по-здравословно. Тя е открита и приложена за пръв път през 1793 г. от великия английски лекар Едуард Дженоер (1749 – 1823), който я разпространява в цяла Европа и така страшната смъртоносна болест вариола (едра шарка) е ликвидирана завинаги. Имунизациите изкореняват и други тежки инфекции, в миналото отнемали живота на малки деца като дифтерит, коклюш, полиомиелит (детски паралич) и мн. др. Затова най-малкото странно е отрицателното мнение и дори яростната съпротива на някои хора относно имунизацията срещу Ковид-19. Това е нецивилизовано и неразбираемо поведение, рисково не само за тях, но и за най-близките им и цялото общество.

Основните принципи на ЗДРАВНО-ДУХОВНАТА КУЛТУРА, осигуряващи крепко здраве и дълголетие, са:

ЛЮБОВ, ДВИЖЕНИЕ, РАДОСТ!

ДУХОВНО-РЕЛИГИОЗНА КУЛТУРА

Немислимо е една държава да се развива и дори да съществува, без да поддържа историческата памет и родолюбието на своите граждани и, най-вече – на подрастващите си поколения.

Грехота пред Бога е децата ни да не познават толкова измъчената, но и славна история на своята Родина и да не я обичат. Те не се интересуват и от своето родословно дърво: откъде произлиза то, кои са предците им, за какво са ратували. За съжаление, глобализмът и сатанинската неолиберална джендър-идеология, потопяващи света като отровно цунами, подкопават исконните ни християнски и български ценности, размиват индивидуалността, превръщат хората в безлично стадо, длъжни само да произвеждат и купуват стоки. Така обезсмислят веднъж дарения ни от Създателя единствен живот до безлично сиво съществуване, сведено до потребителство, печалбарство, егоизъм и отсъствие на съпричастност и свети общочовешки чувства като доброта, взаимопомощ, самопожертвувателност, любов.

ПРЕДЛАГАМЕ на МОН и Инспекторатите по образование в страната:

Преди започване на учебните занятия да се изслуша националният ни химн и да се издига триколюрът пред строените ученици, а те да влизат в клас с възрожденски песни. Да изучават истинската, а не нагласената и фалшифицирана история, като особено се набляга на най-великите ни самопожертвувателни революционери – Левски, Ботев, Раковски, Бенковски, Петлешков. Да се четат родолюбивите текстове на отец Паисий, Чинтулов, Ботев, Вазов, Вапцаров, Захарий Стоянов; а не – да се изхвърлят, незнайно защо и по чия приумица.

Да се възпитават в разбиране и търпимост към трите основни световни религии: Християнство, Ислям, Юдаизъм (Будизмът не е религия, а по-скоро – философия), но първо да изучават и приемат исконните християнски ценности на дедите ни. Човек може да бъде атеист, да не вярва в богове, но все пак трябва да живее така, сякаш Господ съществува, и да спазва основните му принципи, които са едни и същи, независимо как Го наричаме: Бог, Аллах или Йехуда: да обичаме ближния, да почитаме родителите си, да се уважаваме един другия, да не наскърбяваме вдовиците и сираците, да не крадем, да не лъжем, да не се поддаваме на пороци, да живеем в семейство, да не бъдем агресивни към себе и околните. Нека да не извършваме и Седемте смъртни греха, определени от Папа Григорий Велики през 590 г.: гордост, завист, гняв, леност, алчност, лакомия, похот; още повече, че те са и нездравословни, правят ни неприятни за другите хора и ни съкращават живота.

И да обичаме Родината си! Раковски е казал: „Най-висшата човешка добродетел е обичта към Отечеството!“.

Основните стълбове на нашата българска православна духовна култура са:

ВЯРА, СЕМЕЙСТВО, ОТЕЧЕСТВО!

Нека да ги спазваме, за да ни има по-дълго време на този един-единствен и неповторим Бял Свят!

Д-р Тотко НАЙДЕНОВ,
*гл. редактор на в. „Български лекар“,
специалист по социална медицина,
носител на Почетен знак – златен на МЗ, на БЛС и на „Мати България“*

Обявяваме 25 ноември, Деня на св. Климент ОХРИДСКИ – лекар, учител и просветител, за Ден на българската здравно-духовна култура. Надяваме се на тази дата лекари, м. с. и учители по биология да изнасят здравно-просветни лекции пред учениците, защото искаме нашите деца да раснат здрави, без пороци, морално и духовно възвисени.

Подкрепено от БЛС, БЧК, Медицински университет – Пловдив, Централна Комисия по професионална етика при БЛС, в. „Български лекар“.