

## ДУХОВНОСТЬ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ЕДИНЫ

Наступает эра духовного возрождения, осуществить которое невозможно без психического, нравственного, физического и социального здоровья жителей республики.

Лучшее качество жизни будет у общества, в котором люди ведут здоровый образ жизни, чем в том обществе, которое тратит свои драгоценные ресурсы на лечение тех своих граждан, которые бы не болели, если бы сделали другой выбор. Выбор этот однозначен – здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни в широком понимании – это, прежде всего, народная философия выживания, и она в конечном итоге напрямую связана с проблемой национальной безопасности. Эта философия не упала с неба в готовом виде, ее выстрадали народы в их многовековой жизни в экстремальных условиях. Лишь немногие прошли через холод, голод, болезни, стихийные бедствия. И эти уцелевшие создали уникальную циркумполярную цивилизацию. Им, этим немногим уцелевшим в жесточайшей борьбе за выживание народам, мы обязаны тем, что сегодня Арктика и Север представляют собой устойчивые очаги созидательной жизни при самых труднейших и непредсказуемых сценариях событий.

Я думаю, что не имеющий аналога опыт выживания в

экстремальных условиях является одним из впечатляющих вкладов народов Арктики и Севера в планетарную цивилизацию, и он полностью будет востребован в третьем тысячелетии. С какими понятиями, позитивными идеями в области здорового образа жизни мы переступим порог нового века?

Я предлагаю вашему вниманию в обобщенном виде республиканскую доктрину здорового образа жизни, приспособленную к нашим условиям, к нашему менталитету и к тем большим задачам, которые нам предстоит решить при формировании нового облика Якутии.

Итак, каковы основные факторы здорового образа жизни?

Во-первых, важнейшим фактором здорового образа жизни является способность человека к созидательному общественному труду. В республике наряду с живой и здоровой Природой, Матерью, Знанием и Здоровьем мы возносим Труд – труд созидающий, труд для себя, семьи и общества.

Во-вторых, в настоящее время болезни граждан нашему обществу стоят весьма дорого. Постоянный клиент больниц и клиник, безусловно, не может в полной мере благотворствовать своим трудом общество. Только физически здоровый человек может трудиться с наибольшей отдачей, плоды его труда будут и социально, и экономически высокозначимыми.

Говоря о здоровье человека, мы не ограничиваемся отсутствием у него заболеваний. Мы говорим о здоровье и в плане нравственном, духовном. Здоровье сегодня – это не только индивидуальная ценность отдельного человека, это – богатство республики, залог ее процветания и благополучия. Любое государство осознает выгоду от здорового человека. Общественное здоровье обеспечивает высокий трудовой и интеллектуальный потенциал, снижение затрат общества на нетрудоспособную его часть, экономический рост и развитие. Здоровье населения рассматривается государством как категория социально-экономическая, как инвестиция в будущее, как условие обеспечения национальной безопасности.

Наша республика приступила к всеохватывающему по масштабам и важному по значимости реформированию всей системы здравоохранения.

На передний план должно выйти профилактическое направление медицины: от многозатратной системы бесконечной гонки за болезнями медицина должна перейти к новой эффективной системе сохранения здоровья здорового человека, и не только отдельного человека, но и всего общества.

У нас есть все основания верить в успех начатых реформ. В республике установлены Национальный день здоровья. Дни оздоровительного бега, которые стали уже массовыми в каждом селе и городе. Большая армия врачей, общественность, школы активно подключились к этому общенародному делу.

Стремление к здоровому образу жизни, борьба против наркомании, алкоголизма и курения должны стать важными задачами не только государства, но и всего общества и каждого человека. И только совместные усилия государства и каждого гражданина позволят сохранить генофонд народа, создать полноценное здоровое общество. Мы должны превратить нашу республику в республику Здоровья.

В-третьих, одного физического благополучия недостаточно, для того чтобы постоянно росла социальная и экономическая значимость труда человека. В век высоких технологий и информатизации, в век нового взлета научно-технической мысли человек должен быть высокообразованным. Только широкая образованность даст человеку будущего возможность быть активным участником истории, созиателем новой цивилизации.

Знания, образование – ключ к возможности республики уверенно выйти в мировое пространство, «стратегический капитал», тот рычаг, который поднимает интеллектуальный, творческий потенциал народа, мост между настоящим и будущим. Со временем резко возрастет реальная цена образованности, интеллектуальности, здоровья человека.

Причины вымирания многих народов в прошлом лежат в институтах их культур, систем образования, обучения, формирования духовности, преемственности поколений. Последние данные по здоровью, например в Швеции, показывают, что люди, имеющие низкое образование или очень специализированное, но не высокое, более подвержены сердечно-сосудистым или психическим заболеваниям, чем люди с высшим образованием, имеющие более высокую культуру.

В-четвертых, полная реализация способности человека к созидальному труду с его образованностью, крепким физическим здоровьем предполагает наличие прочной духовно-нравственной основы. Вряд ли труд духовно убогого и ограниченного человека принесет моральное удовлетворение ему и ощутимую выгоду обществу. Только у духовно состоятельного человека потребность в труде станет способом его самоутверждения и самовыражения в качестве созидателя нового общества, новой культуры, новой цивилизации.

Опыт истории говорит, что выживаемость и будущее любого этноса зависят не только от образованности его членов, но и от их духовности, способности сохранить свои обычаи и традиции, обеспечить их передачу из поколения в поколение.

В-пятых, без здоровой природной среды обитания нет и не будет всей полноты, глубины и красоты здорового образа жизни. Ибо здоровая природная среда обитания – не только могучий источник духовности народа, условие производительного труда, но и самая надежная естественная защита генофонда народа от всех дестабилизирующих факторов. Понятно, что чем здоровее и безопаснее окружающая человека природная среда, тем он здоровее физически и богаче духовно. Здоровая живая природа – здоровый генофонд – здоровое общество – вот неразрывная цепочка, обеспечивающая выживание и процветание народов республики.

Вот эти пять основных факторов в диалектическом единстве и взаимодействии образуют суть нашей доктрины здоро-

вого образа жизни. Существующая модель здравоохранения не способна обеспечить благополучие людей в силу своей лечебной направленности. В связи с этим необходима коренная перестройка отрасли, суть которой заключается в переориентации усилия государства на сохранение здоровья здорового человека, здорового потомства, здорового общества.

Уровень цивилизованности и богатства государства будет определяться уровнем богатства и здоровья его граждан. Сложившаяся неблагоприятная демографическая ситуация требует принятия срочных и неотложных мер по оздоровлению населения, разработки принципиально новых направлений государственной политики в области здравоохранения. Это должно означать переход от лечебной к профилактической модели достижения здоровья.

В образовательном процессе надо сделать акцент на подготовку врачей, имеющих целостный подход к человеку, не разрывая его духовное и физическое начала, его связь с Живой Природой.

Предлагаю заключить первое в истории России и Республики Саха Соглашение между Президентом и обществом по укреплению здоровья нации.

В самых общих чертах предлагаю, чтобы на уровне каждого дневного (первичного) здравоохранения сами граждане, их семьи, общественные организации взяли на себя львиную долю ответственности за здоровье и самоконтроль.

На уровне больничного (вторичного) здравоохранения в чрезвычайных ситуациях ответственность будет лежать на нашей медицине и Правительстве.

На уровне социально-политическом и экономическом, культурном, духовном и экологическом будем решать проблемы совместно. Ваши проекты, ваше участие – наша моральная и посильная финансовая поддержка.

Духовность и образ жизни едины, а здоровый образ жизни – это единение человека с природой, знание законов бытия, заложенных в человеке с рождения и применение этих

**заний в повседневной жизни. Только в случае, если духовность станет неотъемлемой частью образа жизни, можно формировать положительную мотивацию к укреплению собственного здоровья и активному участию в оздоровительных мероприятиях.**