

## К СУЩНОСТИ ПОНЯТИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

**Калахе Локуге С. Н. Л.**

Гродненский государственный медицинский университет  
г. Гродно, Республика Беларусь  
Научный руководитель – Окуневич Ю. А.

В настоящее время существенно изменилась сфера интересов общества. Большая часть жизни современного человека сосредоточена на повышении уровня личного благосостояния. В связи с этим общественное внимание оказывается сосредоточенным на развитии современных технологий, экономики и других сфер, способных обеспечить высокий достаток. При этом такой важный фактор, как здоровье, оказывается на заднем плане. В погоне за материальным благополучием современные люди часто пренебрегают принципами здорового образа жизни, что ведет к ухудшению здоровья и невозможности полноценного существования.

Здоровье является главной потребностью человека, создающей условия для всестороннего гармоничного развития личности, а также обеспечивающей его способность к труду. Именно здоровье выступает основой самореализации, позволяет человеку быть счастливым, познавать окружающий мир, вести активную и долгую жизнь. Современное общество все чаще акцентирует внимание на том, как человек должен организовать свою жизнь в соответствии с биологической природой и социальными потребностями, чтобы сохранить здоровье. Ответ очевиден – необходимо вести здоровый образ жизни. Актуальность данной проблемы объясняется увеличением количества техногенных и экологических рисков, а также усложнением социальной структуры общества, что обуславливает возрастающие и изменяющиеся нагрузки на человеческий организм. На сегодняшний день забота о здоровье напрямую определяет выживание и сохранение человека как биологического вида.

Согласно Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов [1]. Термин «здоровый образ жизни» в научной литературе объясняется как «образ жизни, который включает в себя деятельность и привычки, способствующие развитию полного физического, психического и духовного здоровья, и который снижает риск серьезных заболеваний» [2]. Опираясь на данные определения, под здоровым образом жизни мы будем понимать действия человека, направленные на достижения оптимального уровня здоровья и улучшение качества жизни.

Здоровый образ жизни – комплексное и многослойное явление. Сегодня все шире признается, что здоровье поддерживается и улучшается не только за счет применения достижений современной медицины, но и за счет усилий и разумного образа жизни человека и общества в целом. Основными детерминантами здоровья являются социально-экономическая среда, экологические факторы, индивидуальные биологические характеристики и

образ жизни человека. Если говорить более конкретно, на состояние здоровья людей оказывают влияние генетические факторы (наследственность), уровень образования и грамотности, уровень оказания медицинской помощи, национально-культурные особенности, политика государства в области охраны здоровья и многое другое.

На сегодняшний день актуальность вопросов здорового образа жизни возрастает во многих странах. Шри-Ланка не является исключением. Согласно данным агентства AIA, которое в 2016 г. провело исследование индекса здорового образа жизни среди населения Шри-Ланки, 95% опрошенных осознают важность и необходимость соблюдения принципов здорового образа жизни, но в реальности следуют данным правилам только 8% респондентов [3].

Как и большинство других стран, Шри-Ланка с трудом сумела сохранить свои достижения в области устойчивого развития в результате изменения приоритетов с начала пандемии COVID-19. В настоящее время в Шри-Ланке наблюдается тенденция к росту неинфекционных заболеваний (НИЗ), что объясняется несоблюдением принципов здорового образа жизни. Факторами риска среди населения являются нездоровое питание, избыточный вес, недостаточная физическая активность, преобладание вредных привычек (курение, употребление алкоголя), стрессы. Благодаря укреплению сотрудничества, взаимному обмену опытом и эффективному распределению общих ресурсов, правительственные и социальные учреждения Шри-Ланки способствовали тому, что вопросы улучшения и сохранения здоровья людей заняли видное место в социально-политической повестке. Так, ЮНИСЕФ и ВОЗ в партнерстве с правительством, неправительственными организациями и научными кругами Шри-Ланки приступили к реализации Программы здорового города Джафны. В результате были созданы благоприятные условия для внедрения принципов здорового образа жизни, и более 60 тысяч граждан получили возможность улучшить свое здоровье [4].

В качестве основных составляющих здорового образа жизни можно выделить следующие:

- рациональное (сбалансированное) питание;
- физическая активность;
- оптимальный режим труда и отдыха;
- отказ от вредных привычек;
- личная и общественная гигиена;
- профилактика заболеваний;
- психологическая и эмоциональная стабильность.

По нашему мнению, детальное рассмотрение каждого из этих компонентов открывает широкие перспективы для дальнейших исследований в области вопросов здорового образа жизни.

#### Литература:

1. Устав ВОЗ [Электронный ресурс] // Всемирная организация здравоохранения. – Режим доступа: <https://www.who.int/ru/about/governance/constitution>. – Дата доступа: 07.10.2023.

2. Kent, M. Food and fitness: A Dictionary of Diet and Exercise (1 ed.) [Electronic resource] / M. Kent // Oxford reference. – Mode of access: <https://www.oxfordreference.com/display/10.1093/acref/9780198631477.001.0001/acref-9780198631477-e-831?rskey=iYL6CY&result=831>. – Date of access: 07.10.2023.

3. Sri Lankans understand importance of healthy living more than most Asians, but are not acting on it! [Electronic resource] // The Daily FT. – Mode of access: <https://www.ft.lk/Front-Page/sri-lankans-understand-importance-of-healthy-living-more-than-most-asians-but-are-not-acting-on-it/44-544385>. – Date of access: 07.10.2023.

4. Strengthening PHC in Sri Lanka: Engaging people to build an environment that is conducive to healthy choices and well-being [Electronic resource] // World health organization. – Mode of access: <https://www.who.int/news-room/feature-stories/detail/strengthening-primary-health-care-sri-lanka>. – Date of access: 07.10.2023.

## **ЯЗЫКИ И РЕЛИГИИ ПОЛИКУЛЬТУРНОЙ ШРИ-ЛАНКИ**

**Карунаратхне М., Усватта Л.**

Белорусский государственный медицинский университет  
г. Минск, Республика Беларусь  
Научный руководитель – Махнач Ю. И.

Шри-Ланка – поликультурная страна, в которой сосуществуют разные религии и языки, что является свидетельством культурного многообразия и толерантности страны. Поликультурализм, по определению Е. С. Рапацевича, предполагает равноправие этнических общностей в условиях взаимного сосуществования в пределах единого географического пространства [1, с. 444]. Народ Шри-Ланки гармонично сосуществует, уважая религиозные убеждения и языковую самобытность представителей различных конфессий и этнических групп.

Шри-Ланка – многоконфессиональная страна, жители которой исповедуют несколько религий. Религия играет важную роль в социальных, культурных и политических аспектах Шри-Ланки. Рассмотрим представленные в островном государстве религии [2, с. 56].

Буддизм является основной религией в Шри-Ланке – 70,2% населения исповедует эту религию. Шри-Ланка богата многочисленными буддийскими храмами, также известными как Вихары. Буддизм оказал глубокое влияние на культуру Шри-Ланки, под его воздействием формировались архитектура, музыка, живопись, литература. Многие культурные достопримечательности Шри-Ланки, такие как древние города Анурадхапура и Полоннарува, тесно связаны с буддизмом.

Индуизм исповедуется тамильской общиной. Индуисты составляют 12,6% населения. Шри-Ланка является родиной многих красивых и исторически значимых индуистских храмов. Храм Наллур Кандасвами Ковил в Джафне, храм Конешварам в Тринкомали – одни из выдающихся индуистских храмов Шри-Ланки. Индуистские обычаи, традиции и виды искусства оказали