

Н.А. Агаджанян
«Познай себя, Человек»

N.A. Agadjanyan
«Get to know yourself, Man»

К настоящему времени опубликовано достаточно много работ, в том числе и монографического плана, в которых детально обсуждаются принципы здорового образа жизни, по существу сформировано целое направление «Педагогика здоровья». Объем знаний о человеческом организме неуклонно растет, но эффективного использования этих знаний не происходит. Необходима разработка целостной системы поддержания здоровья: соблюдения оптимального образа жизни и развитие высокой культуры личности. Отдельные аспекты этой глобальной общечеловеческой проблемы представлены в рецензируемой книге.

В ней подчеркивается необходимость формирования, прежде всего, нравственного здоровья человека и всего общества в целом. Книга включает 10 глав, в которых отражены многочисленные факторы, определяющие здоровье человека.

В каждой главе, подчеркивая необходимость разумного режима жизни и высокой культуры поведения, автор цитирует великих философов древности Аристотеля и Платона, Сократа, Плутарха и Сенеку. В книге дан глубокий анализ исторических литературных источников.

Организм человека наделен приспособительными и компенсаторными возможностями, данными ему эволюционным развитием. Человек, как *homo sapiens* – высший и наиболее сложно организованный продукт не только биологический, но и социальной эволюции. Цель жизненной позиции человека – быть не только самому здоровым, но и иметь здоровым будущее поколение, иметь здоровых детей, внуков и правнуков. Азбука здоровья должна познаваться с помощью интеллекта и научно-обоснованной современной информации. Для активной и продолжительной жизни человеку нужны знания

о функциональных резервах организма, его деятельности и нейрогуморальной регуляции в пространстве и времени. Эти вопросы освещаются автором в первых трех главах.

Ритмичность биологических процессов – неотъемлемое свойство живой материи. В главе «Ритм задан миру» описаны многочисленные физические и социальные синхронизаторы (датчики времени), способствующие наилучшему согласованию ритмов организма с ритмами окружающей среды. Правильное понимание ритмичной природы физиологических функций позволяет добиться эффективных результатов при диагностике и лечении различных заболеваний. «Гормоны и телергоны» - следующая глава книги, где в доступной для читателя форме представлены нейрогуморальная регуляция физиологических функций, роль гормонов и их свойства, функциональные особенности деятельности эндо- и экзокринных желез, понятие о телергонах (феромонах) и их значение.

Особое внимание в книге автор уделяет важности движения и рационального питания для полноценного здоровья человека (глава «Физическая красота и движение»).

Автор задает вопрос, что такое красота? И ответ автору книги дает доктор Гири́н – герой романа Ивана Ефремова «Лезвие бритвы»: «Красота – это наивысшая степень целесообразности...». Форма и содержание взаимно дополняют друг друга. В основе физической красоты и самой жизни лежит движение. Структура и функции костной и мышечной систем, особенности статической и динамической работы мышц, причины нарушения осанки и ее последствия, гипокинезия и ее предупреждение – основные вопросы, рассматриваемые в данной главе.

Активный двигательный режим обеспечивает возможность оптимального использования врожденных задатков организма, максимальное развитие которых является важным в случаях определенных жизненных ситуаций – в экстремальных условиях, требующих мобилизации всех резервных возможностей организма. В главе «Резервы организма и пределы выносливости» приводятся сведения о влиянии на организм экстремальных

факторов, в частности горного климата. Представлены пределы выносливости человека в условиях жары и холода. Особенно широкие резервные возможности заложены у сформировавшегося молодого организма.

О том, как удастся некоторым людям преодолеть возрастные барьеры, повествует глава «Искусство продлить жизнь». Каковы биологические возможности, естественный предел жизни человека? Какова зависимость между двигательным режимом, характером питания и старением? Каковы пути, перспективы и пределы увеличения продолжительности жизни? На эти вопросы автор пытается найти и дать ответы в данной главе.

Однако, для полноценной жизни важны также и эмоции – как положительные, так и в меру отрицательные, «закаляющие человека». Об их необходимости для нормального развития и существования личности написано в главе «Эмоции и стресс».

Смысл жизни человека – созидание, наполнение мира красотой. Использование музыки, света и цвета для создания оптимальных условий жизнедеятельности человека – одна из важных проблем эстетической организации окружающей нас среды. В главе «Здоровье и искусство» речь идет об использовании музыки и цветоцветовой композиции в здравоохранении, образовании, эстетическом воспитании и на производстве.

Книга написана для молодежи и специалистов, занимающихся воспитанием, первичной профилактикой заболеваний, лечением и психофизиологической реабилитацией подрастающего поколения.

Мы надеемся, что книга вызовет у читателей интерес к Человеку, живой Природе, к ее неумолимым законам.

Заведующий кафедрой анатомии человека ТГМА,
Член-корреспондент РАМН, проф. Д.В. Баженов

Проф. И.И. Макарова