

DIE GESUNDHEIT IST DAS HÖCHSTE GUT DES MENSCHEN

Guz Alexey Sergeevich, Smertev Maxim Nikolaevich

Military academy of Republic of Belarus, Minsk

Tutor – Bannikova Elena Leonidovna, Military academy of Republic of Belarus, Minsk

Alle Menschen möchten gesund sein. Aber nicht alle tun etwas für ihre Gesundheit. Ein russisches Sprichwort sagt, es sei besser arm und gesund zu sein, als reich und krank. Wir müssen an unsere Gesundheit denken und dafür sorgen. Der Sport ist dabei sehr wichtig. Das ist sehr gesund, Sport zu treiben, Morgengymnastik zu machen. Um gesund zu sein, muss man auch genug schlafen und sich richtig ernähren. Man muss mehr Obst und Gemüse essen. Richtige Ernährung ist eine wichtige Grundlage der gesunden Lebensweise. Ungesund ist viel zu rauchen und Alkohol zu trinken. Heute versuchen viele Menschen sich das abzugewöhnen, denn Gesundheit ist viel wichtiger als schlechte Gewohnheiten.

"Du bist, was Du isst", heißt es im Volksmund. Jeder kann frei entscheiden, wie er sich ernährt. Richtig Essen ist nicht leicht. Die Verdauungskrankheiten sind heute ein wichtiges Problem für Ärzte.

Man wacht morgens auf und denkt sofort an das Essen, deutlich sagen, an das Frühstück. Es ist sehr wichtig, dass das erste Essen des Tages nahrhaft war. Diese Mahlzeit gibt uns Energie für den ganzen Tag. Ein Glass Saft oder Wasser hilft dem Organismus aufzuwachen. Jeden Tag muss man nicht weniger als zwei Liter Wasser trinken, um die Gesundheit zu pflegen und lange Zeit ohne schwere Krankheiten zu leben. Gewöhnlich essen die Menschen 3, 4 oder 5 Mal pro Tag. Aber sie müssen nicht vergessen, dass nicht alle Nahrungsmittel gesund und nützlich sind. Viele Menschen essen oft unregelmäßig oder Fastfood oder machen die lange Pause zwischen den Mahlzeiten, sprechen oder lesen beim Essen. Es ist sehr wichtig und gesund viel Gemüse und Obst essen. Viele Fischarten und Milchprodukten geben unseren Organismus die nützlichen Nährstoffe. Tabak und Alkohol schaden unserer Gesundheit, man muss sich daran erinnern.

Die Gesundheit der Soldaten zu schützen und wiederherzustellen ist die zentrale Aufgabe des Sanitätsdienstes der Bundeswehr. Daneben versorgt er auch zivile Patienten. In Krisengebieten über die ganze Welt verteilt befinden sich Soldatinnen und Soldaten des Sanitätsdienstes der Bundeswehr. Mit modularen Sanitätseinrichtungen gewährleisten sie schnell die medizinische Versorgung. Falls eine Krankenhausbehandlung erforderlich wird, erfolgt diese in den Bundeswehrkrankenhäusern. Der Sanitätsdienst ist ein Fachdienst des Katastrophenschutzes in Deutschland. Seine Aufgabe ist die Versorgung von Verletzten und Erkrankten bei einem Massenansturm von Verletzten bzw. Großschadenslagen oder Katastrophen. Dies umfasst vor allem die Schaffung von erforderlicher Infrastruktur durch den Aufbau von Behandlungsplätzen und Einrichtung von Rettungsmittelhalteplätzen. Die Einheiten des Sanitätsdienstes bestehen aus ehrenamtlichen Einsatzkräften, die für ihre Tätigkeit eine entsprechende Fachdienstausbildung absolvieren.