**Что такое здоровье?**

Почти все люди, как они обычно говорят, занимаются физкультурой и спортом ради здоровья и считают его высшей ценностью. Но неплохо бы узнать, что они имеют в виду конкретно. А то, получается, как со счастьем и любовью - когда они приходят, их все сразу узнают, а до этого ждут, ищут, но чего, точно сказать не могут. Со здоровьем, правда, совсем не так и даже почти наоборот - когда оно есть, его никто не замечает, а когда пропадает...Ну совсем как дети. Так чего беречь-то и за что бороться?

Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ) определяет здоровье, как состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Кто-то пытается это определение уточнять, дополнять, изменять, но лучше, как мне кажется, у них все равно не получится. В этом определении есть все. Кроме конкретности разве что. Ну, да что с них взять? Организация-то всемирная. У них масштаб какой! Зато наличие в этом определении духовной и социальной составляющих придают ему суперценность. О том, что все болезни от нервов слышали? Это как раз и есть духовное и социальное, а не просто нервная система. Правда в духовном и социальном благополучии скрывается один маленький нюансик. Возможно ли оно у нормального человека? Особенно сегодня. Только идиоты и религиозные фанатики в нем пребывают. А у большинства людей такое счастье бывает очень редко. Какие-то мгновения. Может быть во сне. Ну, выпивши и закусивши. У кого-то. Но все остальное время жизнь - это борьба, где поражений больше, чем побед. Особенно в спорте. Так что по этому определению век нам здоровья не видать.

Существует и другой подход к определению здоровья. Задолго до появления ВОЗ классики марксизма (и чего их все ругают?) определяли болезнь как естественную в своей свободе жизнь. То есть больной, в сравнении со здоровым, чего-то как бы не может. Понимаете? Развивая эту мысль можно очень глубоко заблудиться! Зато пользуясь методом от противного, здоровье можно рассматривать как жизнь свободную и не стесненную. Но разве это возможно? Кругом одни ограничения - и физические, и духовные, и социальные. А законы природы? Какое уж тут здоровье? Но классики были ребята очень умные и хитрые. Свободой-то они называли осознанную необходимость. Знаете, что это такое? Это, когда вы делаете не то, что хотите, а то, что надо и с превеликим удовольствием. Мало того. И хотеть-то нужно только то, что необходимо. Каково, а? Но это же значит, что человек потому и больной, то есть стесненный чем-то в своей свободе, так как просто не осознает или не делает осознанно то, что необходимо. Или осознает, но не делает. Или осознает, что делает не то, но делает. Или вообще не знает, что делать. Много всяких вариантов. А уж на практике ...

Но вы подумайте, какой универсальный метод предотвращения болезней и избавления от них вырисовывается. Живи и делай то, что надо, и будешь здоров. Зря классиков ругают. Ничего плохого они не говорили. Возможно, в чем-то и заблуждались, но уж так нагло, как многие другие говоруны, особенно сейчас, не врали. Правда часто и сами не все делали так, как надо или как других учили. А в остальном ... Да и кто у нас без греха?

Возвращаясь к здоровью, нужно отметить, что и раньше, и сейчас многие авторы говорили и говорят примерно то же - живи согласно своей природе, то есть так, как надо, и будешь здоров. Так что здоровье можно определить и как жизнь в соответствии с законами природы и со своей природой. Только кто же эту свою природу знает? Многие даже в половой принадлежности путаются и не понимают кто они - мужчины или женщины. Опять же непонятно, как можно жить в соответствии со своей природой, когда кругом столько других людей, которые тоже хотят жить, но в соответствии со своей, а не вашей природой. Значит снова борьба. Ведь природа у всех родная.

А вот такое определение здоровья знаете? - Человек здоров, если у него каждый раз болит что-то новое. Конечно, гораздо лучше, если вообще никогда и ничего не болит. Некоторые врачи, кстати, по этому поводу в шутку говорят, что если вы однажды проснетесь, и у вас ничего не болит, значит, вы уже умерли. Но отсутствие болевых ощущений совсем не означает отсутствие какой-нибудь патологии. Особенно духовной и моральной. А медики всегда считали, что если человек здоров, то это значит только то, что существующими средствами и методами у него, в данный момент, нельзя найти никаких болезней. И еще к этому же определению. У многих, особенно у спортсменов, порог болевой чувствительности такой, что они боли иногда и не чувствуют. Вы посмотрите, что делается на ринге, на хоккейной площадке, на ковре для борьбы.

В целом же здоровье, если его и можно как-то конкретно определить, и измерить, скорее всего, понятие и величина очень относительная и индивидуальная.

Огромное значение в здоровье имеет взаимоотношение составляющих его элементов и возможность компенсации одних другими. Можно быть физически слабым, но умным; психически больным, но очень добрым, сильным, но глупым и тому подобное, а в целом вписываться в понятие какой-то нормы и жить припеваючи.

Грузчику нужно здоровье грузчика, пианисту - пианиста, президенту - президента. Мужчине - мужское, женщине - женское. А одному из величайших ученых современности - астрофизику Хопкинсу хватает, вроде, и того, что у него есть. Знаете Хопкинса? Это голова профессора Доуэля с полностью парализованным телом и не способная даже на членораздельную речь. Он только думает, мыслить. Кошмар какой-то. Но живет.

Многие авторы, учитывая все это и еще всякое разное, считают, что здоровье человека - это состояние, которое позволяет ему выполнять какие-то свои биологические или социальные функции. Именно какие-то свои, те, что есть, а не всякие разные, на которые теоретически может быть способен человек. Функций-то очень много: биологические, социальные, духовные, семейные, производственные, спортивные, репродуктивны...Да мало ли. Классифицировать и группировать их можно по различным признакам. Но нельзя забывать, что кто-то, действительно, способен на многое, а у кого-то способность всего одна единственная: быть паразитом, как говорит один из учителей рейки. А еще по этому поводу можно обратиться к коммунистической идеологии. Ее основную идею, цель и ценность представлял человек, как всесторонне развитая личность, гармонически сочетающая в себе духовное богатство, моральную чистоту и физической совершенство. Ко всему этому еще и свободная (в рамках осознанной необходимости). То есть личность совершенно здоровая применительно к нашей теме. Какая другая идеология или религия додумалась до этого? Ведь по этой идее и жить- то сейчас на земле никто права не имеет. Это, где же такого человека взять, как его сделать? Но главное зачем? Жить-то можно и так, как живем. Сейчас, определяя человеческие функции, уже и идут как бы с другой стороны. И здоровье определяют не по тому, что человек не может, а по тому, что может. От нуля.

Каждый, а вернее всякий, имеет право на жизнь. Нет, не таким, каким он должен бить по какой-то идее или образу и подобию, а таким, какой он есть и так, как он может и хочет. Функции же для реализации у каждого свои - сходные и различные. Вредные и полезные. Кто-то лечит, а кто-то калечит. Кто-то просвещает, а кто-то развращает. И все живут. И именно благодаря этому разнообразию всем есть дело. Не полезное, так вредное. Поэтому и болезнь нужно рассматривать не как снижение здоровья или свободы от какой-то нормы или идеала, а просто как какое-то здоровье (или свободу от нуля) от нуля. По аналогии с тем, как однажды генерал Лебедь сказал, что дурак - это не отсутствие ума, а просто такой ум. Значит и болезнь - это не отсутствие здоровья, а просто такое здоровье, которого, как и глупости у дурака, может быть очень много и очень мало. К тому же дурак - это понятие не всегда всеобъемлющее, то есть дураком можно быть не всегда и не во всех отношениях, а только в какой-то определенный момент и по какому-то определенному поводу. А в остальном и в остальное время - как все и может даже лучше.

Вот и со здоровьем та же история. Аналогию улавливаете?

И еще очень интересный нюанс - дураком иногда выгодно быть или казаться. Так же и со здоровьем. Разве можно назвать здоровым человека, который унижает, калечит или даже убивает другого здорового человека? Я не говорю про разбойников. В спорте-то как? Конечно, это не по человечески, но кто же признает спортсмена больным только потому, что он, даже в нарушение правил, играя на публику, ради победы или спортивного интереса, оскорбит, покалечит или вообще убьет соперника? Это просто не соответствие уровней каких-то составляющих элементов здоровья одного человека уровню другого, а вернее других. Например, низкий уровень социального и духовного здоровья при высоком физическом с одной стороны и низком физическом, но высоком социальном и духовном с другой. Это просто такие уровни здоровья. И люди с таким здоровьем и поведением не доступны даже для морального осуждения. По мнению таких же "здоровяков" -экспертов.

В сфере физкультуры и спорта вообще интересные вопросы возникают. Кто здоровее - штангист или марафонец, сильный или выносливый? А какой вид здоровее всех?

Большинство из приходящих ко мне на занятия мужчин и женщин, молодых и пожилых обычно говорят, что соревновательный спорт и рекорды их не интересуют. Не нужны им и фигуры Шварценегера или супер - моделей. Но хлипаками маломощными, жирными или тощими они тоже быть не желают. О духовном, обычно, помалкивают (вроде как все в порядке). Зато уж в социальном плане чем-нибудь недовольны почти все. А какое же здоровье без гармонии духовного и социального благополучия? Но всех интересует, в первую очередь, его физическая составляющая. Понимают, что без нее вообще не жить. Она может быть выше, чем нужно. Но если для достижения этого сверх-уровня потребуются какие-то дополнительные усилия, то на них, обычно, никто не соглашается. Кроме редких генетических спортсменов, которым здоровье нужно для удовлетворения своих спортивных интересов и которых хлебом не корми, но дай посоревноваться. Лучше с тем, кто слабее. Чтобы победителем себя ощутить и привести в состояние гармонии физической, духовное и социальное.

Конечно и здоровья, и друзей, и ума, и счастья, и денег лучше иметь с запасом. А здоровья, говорят, лишнего вообще не бывает. Но даже для сохранения и поддержания его в норме большинство людей ничем не хочет жертвовать. Даже вредными привычками, среди которых безделье, гиподинамия и невежество - одни из главных. Причем безделье не только физическое, но и духовное, и социальное. И ужасная леность ума. Одна дама из группы здоровья как-то призналась, что в последние годы дошла до состояния, когда уже и хотеть ничего не хочется. Говорят, что безделье - мать всех пороков. А начинается безделье... С безделья и начинается. Поэтому здоровье - это жизнь активная и физически, и умственно, и социально.

В последние годы в связи с проблемами здоровья некоторые специалисты стали выделять так называемое третье состояние. Это когда, по их мнению, человек вроде и не болен, но в то же время как бы и не здоров. Или наоборот. И к таким сейчас относят большинство людей. Но что это меняет? Здоровее-то люди от этого не стали. Здоровье, как и свобода, это не мед в горшочке у Винни Пуха, который или есть, или его нет. У живого человека здоровья хоть сколько-то, хоть на что-то, но есть. Это физическое. А духовное? Сколько калек, уродов и совсем больных людей духовно даже супер-здоровы. Того же Хопкинса вспомните. А тут третье состояние. Как у политической проститутки Троцкого - ни войны, ни мира.

О том, что все болезни от нервов, помните? Именно все. Ведь некоторые люди, особенно из спортсменов, даже при наличии явных физических изъянов, болячек, травм, считают и чувствуют себя здоровыми. В то же время другие люди, даже тогда, когда врачи не находят у них никаких физических отклонений, считают и чувствуют себя совсем больными. А может просто симулируют? Причем так, что обманывают не только других, но и себя. Они не просто играют в болезнь, а живут ею. Это их образ, их нормальное состояние. В медицине описаны тысячи таких случаев.

Сегодня жизнь предъявляет к здоровью человека все меньше и меньше требований. И не только к физическому, но и психическому, духовному, моральному. Не верите? Да посмотрите вокруг и на себя. Жизнь не такая тяжелая, как мы о ней думаем. Разве раньше, лет эдак тысяч пять назад, или больше, мог человек с таким здоровьем, особенно социальным и духовным, жить. Но это отдельный разговор. А пока... Разве не видно, что здоровье физической все больше переходит в разряд ценностей, аналогичных породистым лошадям? Многие спортсмены и артисты уже и стоят гораздо дороже. Большинство, правда, на уровне собак или попугайчиков ценятся. Ну, да что делать? Рынок. Зато сколько социально активных людей с низким уровнем духовного и морального здоровья содержат "конюшен" из тех, у кого физическое здоровье преобладает над остальным: футбольных, хоккейных, баскетбольных, танцевальных. Но это уже мелочи. Сегодня эти же социально - активные ребята содержат и духовную, и интеллектуальную элиту. На тех же условиях, что и спортсменов.

Все продается и все покупается. В том числе и здоровье со всеми его составляющими. Да что здоровье? Жизнь человека всегда продавалась и всегда покупалась. Или вы верите, что здоровье не купишь? А лекарства, операции, лечение, человеческие органы, кровь, очки, протезы, искусственное оплодотворение, жизнь в экологически чистой зоне, чистые продукты, знания ? А мозги? А совесть? Но ведь из всего этого здоровье состоит и от него зависит. И все это можно купить.

Здоровье - понятие многофакторное, социально и исторически обусловленное. И очень индивидуальное. Тысячи лет назад без здоровья физического человек просто не мог выжить. Естественный отбор делал свое дело. Сейчас условия жизни изменились. Но человек, как и раньше, должен бороться за свое существование. Для этого тоже нужно здоровье. Но не здоровье первобытного человека, а какое-то другое. И каждому свое.

Вы понимаете, что это такое? Я бы сказал, что это состояние, когда человек сам себя считает здоровым. Не вообще, не абсолютно, а для чего-то вполне определенного, к чему он считает себя способным. Но... Ни один псих или дегенерат, наверно, больным себя не считает. А всякие там социально недоброжелательные, сексуально дезориентированные, бациллоносителя и тому подобные? Они тоже могут считать себя здоровыми и способными к какой-то деятельности. Например, в сфере искусства и литературы. Или образования, бизнеса и политики. Всем же тем, кто выбирает физкультуру как средство поддержания здоровья на соответствующем современным требованиям уровне, я советую до начала занятий определить его количество и качество, то есть определить свое исходное состояние. Субъективная оценка здесь не подходит. Помните, про соринку в своем глазу и бревно в чужом? Не стоит особенно доверять и друзьям-знакомым и прочим доброжелателям. Хорошо или плохо, нравится, не нравится - это все эмоции. Реально и объективно оценить здоровье во всем его многообразии могут только специалисты. Что-то могут и врачи. Правда, они определяют не столько здоровье, сколько нездоровье, но все же. Впрочем, во врачебно-физкультурных диспансерах врачи по своему профилю к здоровью ближе, чем к болезням. Обращайтесь к ним. И чем больше составляющих здоровья показателей вы будете учитывать, тем точнее можно выбрать, а вернее определить и сформулировать цель своих занятий и путь ее достижения. Ведь недостаточно четко определенная цель также неопределенна и в достижении. А цель конкретная - это уже половина успеха.

И еще о здоровье для тех, кто собирается заниматься физкультурой или спортом для его укрепления. В народе говорят, что здоровому и нездоровье здорово, а нездоровому и здоровье нездорово. Вот так.