*Render the text from Ukrainian into English.*

**Здоровий спосіб життя**

Здоров’я — безцінне надбання не тільки кожної людини, але і всього суспільства. При зустрічах, розставаннях із близькими і дорогими людьми ми бажаємо їм доброго і міцного здоров’я, тому що це — основна умова і застава повноцінного і щасливого життя. Здоров’я допомагає нам виконувати наші плани, успішно вирішувати основні життєві задачі, переборювати труднощі, а якщо прийдеться, то й значне перевантаження. Добре здоров’я, що розумно зберігається і зміцнюється самою людиною, забезпечує їй довге й активне життя.

На жаль, багато людей не дотримують самого найпростішого, обґрунтованою наукою здорового способу життя. Одні стають жертвами малорухомості (гіподинамії), що викликає передчасне старіння, інші зайвою їжею йдуть до неминучого у цих випадках розвитку ожиріння, склерозу судин, а в деяких — цукрового діабету, треті не уміють відпочивати, відволікатися від виробничих і побутових турбот, вічно неспокійні, нервові, страждають безсонням, що в остаточному підсумку приводить до численних захворювань внутрішніх органів. Деякі люди, піддаючись пагубній звичці до паління й алкоголю, активно укорочують своє життя.

Охорона власного здоров’я — це безпосередній обов’язок кожного, і ніхто не вправі перекладати це на навколишніх. Адже нерідко буває і так, що людина неправильним способом життя, шкідливими звичками вже до 20-30 років доводить себе до катастрофічного стану і лише тоді згадує про медицину.

Якою би досконалою не була медицина, вона не може позбавити кожного від усіх хвороб. Сама людина — творець свого здоров’я, за яке треба боротися. З раннього віку необхідно вести активний спосіб життя, гартуватися, займатися фізкультурою і спортом, дотримувати правила особистої гігієни, — словом, домагатися розумними шляхами справжньої гармонії здоров’я.