

მე ვირჩევ ცხოვრების ჯანსაღ წესს!

მსოფლიოს ჯანდაცვის ორგანიზაციამ 1946 წელს განსაზღვრა „ჯანმრთელობა“ როგორც ფსიქიკური, ფიზიკური და სოციალური კეთილდღეობის ერთობლიობა.

ჯანსაღი ცხოვრების წესი ზოგადად ხასიათდება, როგორც „დაბალანსებული ცხოვრება“, რომელშიც ადამიანი აკეთებს „გონივრულ არჩევანს“.

ჩემთვის ჯანსაღი ცხოვრების წესი გულისხმობს ზომიერ ფიზიკურ დატვირთვას, სწორ, დაბალანსებულ კვებას, კარგ ფსიქოლოგიურ მდგომარეობას და მავნე ჩვევების არ ქონას.

მე ვირჩევ „ჯანსაღი ცხოვრების წესს“, რადგან მიმაჩნია, რომ ჯანსაღი ცხოვრების წესი ადამიანური ბედნიერების და ყველაფერ კარგის საწინდარია.

ადამიანს ბავშვობიდან უყალიბდება გარკვეული უნარები (მათ შორის ჯანსაღი ცხოვრების წესი) ამაში კი დიდ როლს თამაშობს სკოლა, ოჯახი და საზოგადოება. განსაკუთრებით დიდი როლი სკოლას უჭირავს მოზარდის ცხოვრებაში, ამიტომ სკოლამ უნდა შეძლოს მოსწავლეს აჩვენოს თუ რაოდენ მნიშვნელოვანია ადამიანის ცხოვრებაში ჯანმრთელობა.

თუ კი სტატისტიკას გადავავლებთ თვალს ერთ-ერთი აქტუალური პრობლემაა ქცევითი დამოკიდებულება ანუ ადიქცია. ადიქციის მრავალი გამოვლინებიდან ამჟამად ყველაზე პრობლემატურია კომპიუტერული თამაშები და ზოგადად ეკრანდამოკიდებულება, რასაც მძიმე ფსიქოლოგიური შედეგის მოტანა შეუძლია. მძიმე სურათია სხვა მხრივაც, მაგ: არასწორი კვების წესი, ჰიგიენური წესების არ ცოდნა, ან არ დაცვა...

მე ვფიქრობ, გამოსავალი ერთია, სკოლამ, ოჯახმა, საზოგადოებამ ყველამ ერთად და თოთოეულმა ცალ-ცალკეც განსაკუთრებული ყურადღება უნდა მიაპყროს მოზარდებში ჯანსაღი ცხოვრების წესების დანერგვას. ვფიქრობ კარგი იქნება სკოლებში მეტი ფიზიკური აქტივობები თუ ჩატარდება, ძალიან კარგი იქნება თუ კი საინფორმაციო საშუალებებიც მეტ ყურადღებას დაუთმობენ ამ საკითხებს და სახალისო აქტივობებს შემოგვთავაზებენ, რომელშიც აქტურად ჩაერთვებიან როგორც მოსწავლეები ისევე უბრალო მოქალაქეები. არსებობს ძალიან საინტერესო საშუალება -იოგა, ის უნიკალურია როგორც ჯანმრთელობის, ფიზიკური მდგომარეობის გასაუმჯობესებლად ასევე სულიერი წონასწორობის მისაღწევადაც.

დღევანდელი რეალობა რთულია, პანდემიის ფონზე მარტივი არ არის მასობრივი ღონიძირების ჩატარება, მაგრამ გამოსავალი ყველაფრიდან არსებობს, თანაც ამ რეალობამ ხომ პირისპირ დაგვაყენა იმ პრობლემის წინაშე რასაც ჯანმრთელობის არ დაფასება ქვია.

და ბოლოს, მინდა ყველას მოვუწოდო, თუ კი გვინდა სასარგებლონი ვიყოთ როგორც საკუთარი თავისათვის, ასევე ქვეყნისთვის ნუ დავივიწყებთ, რომ მთავარია გავუფრთხილდეთ საკუთარ და ერთმანეთის ჯანმრთელობას, რადგან ეს ყველაფერი უკეთესი მერმისის უპირობო საწინდარია!