

O ZDRAVLJU

Kao što već po definiciji znamo, zdravlje je stanje potpunog fizičkog, mentalnog i socijalnog blagostanja, a ne samo odsustvo bolesti i slabosti. Današnje vreme je dovelo do toga da uslovi u kojima živimo promene naše zdravlje. U vremenu tehnologije ljudi mogu biti mnogo obrazovaniji no što su bili proteklih vekova, samim tim možemo se još bolje informisati šta je dobro a šta štetno po naše

zdravlje. Međutim, svaki pojedinac koliko god imao na umu da je nešto loše po njega retko ili nikada pokušava da to i promeni. Tu postoje određeni faktori koji nas sprečavaju da svoje zdravlje obogatimo. Ukoliko se krećemo u sredini pušača imamo veće predispozicije da i mi postanemo pušač, jer na čovekovo ponašanje u većini slučajeva dosta utiče sredina i grupa ljudi u kojoj se kreće. Takođe, koliko god da se mi trudimo da nekoga promenimo, ako on nema dozu zainteresovanosti, želje za saradnjom, naš trud će tu biti

beskoristan. Zato pokušavamo da ga što više dovedemo u kontakt sa temom koju tumačimo i da ga, koliko god je to moguće uključimo u rad. Moramo znati da se kao bolji način uvek pokaže to kada se sam čovek uključi u rad i kada mu se na opipljiv način pokaže šta se dešava i šta može da se desi sa njegovim zdravljem, nego kada se o tome priča na apstraktan i njemu minimalno jasan način. Moramo probuditi samosvesnost i postaviti prioritete u svom životu, a po mom mišljenju, prvi i najvažniji prioritet jeste ZDRAVLJE. Umesto da svakodnevno provodimo vreme

na računar, možemo izaći na svež vazduh, porazgovarati sa najbližima, otići na trening. Ipak pre svega toga, moramo probuditi tu želju u nama za napretkom, jer sve kreće baš odatle, to je onaj prvi i najviši stepenik na koji treba da kročimo. Kada to uradimo, sve ide lakše. Koliko smo samo puta uneli ogromnu količinu loših namirnica? I naravno da nismo ni pomišljali o tome kakvu kataklizmu smo napravili našem organizmu. U redu je pojesti čokoladu, ali isto tako je dobro pojesti voćnu salatu, umesto gaziranog, popiti ceđeni sok,

odnosno, uravnotežiti naš način ishrane. Kasni odlasci u krevet, san slabog kvaliteta, nekontrolisano korišćenje pametnih uređaja, loša ishrana, neproduktivna sredina/okolina, minimalno kretanje, sve ovo dovodi do zabrinjavajućeg zdravlja. Zato uredite svoj dan, budite produktivniji, slušajte savete kompetentnih ljudi oko sebe, izbegavajte toksičnu okolinu, stvari koje vas dodatno iscrpljuju, počnite sa treningom, smanjite/vremenom i potpuno izbacite upotrebu alkohola, cigareta, povećajte unos vode, a

smanjite unos loših masti/šećera,
odvojite bitne od manje bitnih
stvari,i najvažnije budite uvek
nasmejani i srećni, ma koliko god
to izgledalo nemoguće, Vi to
možete!

Veselinović MS-3/1