

აირჩიეთ ჯანსაღი ცხოვრების წესი!

ჯანსაღი ცხოვრების წესი არ არის მხოლოდ ვარჯიში და სწორი კვება, ამათთან ერთად შედის სწორი ძილი, პირადი ჰიგიენა, მავნე ჩვევების არქონა, უსაფრთხო გარემო, ჯანსაღი ურთიერთობა, ემოციების მართვა, შინაგანი სიმშვიდე და სხვა. ეს სია შეიძლება დაუსრულებლად გაგრძელდეს, რადგან ჯანსაღი ცხოვრების წესი ყველაფერ ჯანსაღს მოიცავს. დროდადრო არაჯანსაღი ცხოვრების პრობლემები და შედეგები უფრო და უფრო თვალსაჩინო ხდება, ამიტომ ბევრი ადამიანი ფიქრობს ჯანსაღი ცხოვრების დანყებაზე, შეიძლება გაგიჩნდეთ კითხვა, რაში გვეხმარება ჯანსაღი ცხოვრების წესი? მოდიტ გავცეთ ამ კითხვას პასუხი:

ჯანსაღი ცხოვრება აგვარიდებს დაავადებათა რისკს-მკვლევრებმა ჩაატარეს კვლევა და დაადგინეს, რომ ყოველდღიურად ხილისა და ბოსტნეულის მიღება დაკავშირებულია დიაბეტის განვითარების დაბალ რისკთან.

ჯანსაღი ცხოვრების წესი გვიხანგრძლივებს ცხოვრებას-თუ არ ეწევით, არ მოიხმართ ალკოჰოლს, სწორად იკვებებით და ყველა იმ პუნქტს ასრულებთ რაც ჯანსაღი ცხოვრების წესს უკავშირდება მაშინ თქვენ კიდევ დიდხანს იცხოვრებთ.

ჯანსაღი ცხოვრების წესი ხელს უწყობს მატერიალური რესურსების დაზოგვას-რაც უფრო ჯანმრთელები ვართ, მით უფრო ნაკლებად გვწირდება ექიმთან ვიზიტი.

ამის გარდა ჯანსაღი ცხოვრების წესს ძალიან ბევრი დადებითი მხარე აქვს. ერთი სიტყვით რომ ვთქვათ ჯანსაღი ცხოვრების წესი საბოლოო ჯამში, ბედნიერებას მოგვანიჭებს და თავს კარგად გვაგრძნობინებს, ნელ-ნელა ვიგრძნობთ თუ როგორ იცვლება ჩვენი ორგანიზმი და როგორ ჯანსაღდება ის, ექიმები

ამბობენ, რომ ფსიქიკური, ფიზიკური და სოციალური კეთილდღეობის სრული მდგომარეობა არის ჯანმრთელობა და არა მხოლოდ დაავადების არქონა. ამ ყველაფერში კი ჟანსალი ცხოვრების წესი აუცილებლად დაგვეხმარება.

გერმანელმა ფილოსოფოსმა არტურ შოპენჰაუერმა ოდესღაც თქვა: „ჩვენი ბედნიერება 90%-ით დამოკიდებულია იმაზე, რამდენა ჯანსალი ცხოვრებით ვცხოვრობთ“. ფსიქოლოგების, ექიმებისა და დიეტოლოგების მიერ მონოდებული ჯანსალი ცხოვრების 10 წესი ასეთია:

- დაკავდით მხოლოდ საასიამოვნო საქმიანობით.
- ყოველთვის გქონდეთ საკუთარი აზრი.
- მისდით რაციონალური კვების წესებს.
- იძინეთ 17-18 C ტემპერატურაზე.
- ყველაფერს მუდმივად სიყვარულითა და გულისხმიერებით.
- აქტიურად დაკავდით გონებრივი შრომით.
- პერიოდულად და ზომიერად მიიღეთ ტკბილეული.
- ორგანიზმს ხშირად მიეცით ემოციური განტვირთვის საშუალება.
- იყავით ფიზიკურად აქტიური.