ჯანმრთელობა და კარგად ყოფნა

მაჰათმა განდიმ ოდესღაც თქვა :“ჯანმრთელობაა მთავარი სიმდიდრე და არა ოქროსა და ვერცხლის ნაგლეჯები“. მართლაც, ჯანმრთელობა ყველაზე ძვირფას განძს წარმოადგენს, რაც კი ოდესმე მოუნიჭებიათ ჩვენთვის.

კარგად ყოფნა და ჯანმრთელობა ყოველთვის ერთსა და იმავე ცნებას არ წარმოადგენს, მაგალითად ჯანმრთელობა გულისხმობს ყველანაირი ავადმყოფობისგან სხეულის თავისუფლებას. კარგად ყოფნა კი უფრო ზოგადია და იგი მოიცავს ბევრ ასპექტს ფიზიკური, სულიერი, სოციალური თუ ემოციური მდგომარეობის ჩათვლით. მის მისაღწევად მთელი ცხოვრების განმავლობაში ვიღწვით და იგი არ შეიძლება დასრულდეს. თუმცა, ვთვლი რომ ჯანმრთელობა კარგად ყოფნის წინაპირობაა.

ჯამრთელობა ისეთი რამაა, რაც ხელშეწობას მოითხოვს. ძალიან დიდი, სასიცოცხლო მნიშვნელობა ენიჭება სუფთა გარემოს, სუფთა წყალს, შესაფერის საკვებს და სხვა მრავალ ფაქტორს.

ერთის მხრივ, 21-ე საუკუნე უამრავ შესაძლებლობას გვთავაზობს, შესაძლებლობებში ვგულისხმობ სხვადასხვა ტექნოლოგიებს, რომლებიც თანამედროვე ოპერაციების დროს წარმატებულად გამოიყენება, მაგრამ სარგებელთან ერთად ამ საუკუნეს ზიანიც დიდი მოაქვს. მაგ, დაბინძურებული ქუჩები მანქანების თუ ქარხნების გამონაბლქვით, შენობების სიმრავლე და ასე შემდეგ. ეს პრობლემა განსაკუთრებით მწვავეა დიდ ქალაქებში, როგორიცაა ინდოეთის დედაქალაქი დელი, რომელიც პირველია მსოფლიოს ყველაზე დაბინძურებულ ქალაქებს შორის. ამ პრობლემის მოგვარების ერთადერთ გზად გარეუბანში ან სოფლებში გასვლას მივიჩნევ, სადაც ნაკლებია შენონებიც და მანქანებიც, თუმცა ეს არც ისეთი ადვლია როგორიც ჩანს, რადგანაც უმრავლესობა სწორედ დიდ ქალაქებში მუშაობს და ზოგჯერ უბრალოდ გვიწევს, რომ შევეგუოთ.

როგორც ზემოთ უკვე აღვნიშნე, ჯანმრთელობას ხელშეწყობა სჭირდება, ამიტომაც მნიშვნელოვანია ისეთ გარემოში ცხოვრება, რომელიც სიცოცხლისთვის აუცილებელ პირობებს გვთავაზობს.

თუმცა, გარემო არაა ერთადერთი რამ, რაც ჩვენს ჯანმრთელობაზე ზეგავლენას ახდენს. ყველასთვის ცნობილია ერთი გამონათქვამი: „ის ვართ, რასაც ვჭამთ“. და მართლაც, ძალზე მნიშვნელოვანია, იმ საკვების სწორად შერჩვეა, რომელსაც ყოველდღე ვიღებთ. შეიძლება ითქვას, რომ ჩვენი ჯანმრთელობა ჩვენს ხელშია. ჩვენზეა დამოკიდებული თუ როგორ ვიცხოვრებთ.

მაშინ, როდესაც ჩვენ ვფიქრობთ თუ როგორ შევინარჩუნოთ სილამაზე, როგორ გამოვიყურებოდეთ ჯანმრთელად და როგორ ვიკვებთ სწორად, ამ დროს ისეთ ქვეყნებში, როგორიცაა მაგალითად ნიგერია და ინდოეთი, იმაზე ფიქრობენ თუ როგორ გაადაურჩეს მლიონობით ადამიანი სიკვდილს. თუმცა მსოფლიოს ჯანდაცვის ორგანიზაციის (who) ინიციატივით იგეგმება ორ კვირიანი პროექტის განხორციელება, რომელიც გულისხმობს ვაქცინაციის ჩატარებას 6 თვიდან 10-წლამდე ბავშვებში წითელას თავის არიდების მიზნით. ეს პროექტი დაახლოებით 4 მილიონ ბავშვის სიცოცხლეს გადაარჩენს, რაც დამეთანხმებით ძალიან დიდი წინსვლაა.

,ბოლოს მინდა ვთქვა, რომ ჯანმრთელობა მხოლოდ ავადმყოფობის არარსებობა არ არის, ეს არის ერთგვარი შესაძლობლობაა, რომელიც საშუალებას გვაძლევს გავაანალიზოთ ჩვენი მისწრაფებები, დავიკმაყოფილოთ ის მოთხოვნილებები, რომლებიც გვეხმარება პროდუქტიული ცხოვრებით ვიცხოვროთ.