

ცხოვრების ჯანსაღი წესი!!!



გახსოვდეთ, რომ ცხოვრების ჯანსაღი
წესის დაცვით შეგიძლიათ გაიუმჯობესოთ
ჯანმრთელობა და ხელი შეუწყოთ
სიცოცხლის გახანგრძლივებას!



ცხოვრების ჯანსაღი წესი!!!



ცხოვრების ჯანსაღი წესის ძირითადი პრინციპები:

- ჯანსაღი კვება
- მოძრაობა ანუ ფიზიკურად აქტიური ცხოვრება
- მავნე ჩვევებზე (თამბაქოს, ალკოჰოლის და ნარკოტიკების მოხმარებაზე) უარის თქმა
- ადეკვატური დასვენება და ძილი
- პირადი ჰიგიენის დაცვა
- აქტიური გონებრივი შრომა



სწორი და ჯანსაღი კვება აუცილებელი პირობაა თქვენი ჯანმრთელობისათვის

ბევრი დაავადება ადამიანს სწორედ არასწორი კვების გამო უვითარდება.

ჯანსაღი კვება უკიდურესად მნიშვნელოვანია ფიზიკური და გონებრივი ზრდა-განვითარების და ჯანმრთელობის შენარჩუნებისათვის.

ჯანსაღი საკვები ჭარბად უნდა შეიცავდეს პროტეინს (ცილას), ვიტამინებს, მინერალებს და ჰქონდეს ცხიმის, შაქრის და მარილის დაბალი შემცველობა.

ამიტომ უფრო მეტად მიიღეთ:

- რძის პროდუქტები (ეცადეთ იყოს დაბალცხიმოვანი ან უცხიმო)
- მარცვლეული
- ბოსტნეული
- ხილი
- უცხიმო ხორცი, თევზი და ლობიო

ჯანსაღი კვების უმნიშვნელოვანესი კომპონენტია წყალი

ეცადეთ დალიოთ 2 ლიტრზე მეტი წყალი დღის განმავლობაში. სითხის მოთხოვნილება შეივსეთ წყლით, და არა გაზიანი სასმელებით და მზა წვენებით

მიირთვით სხვადასხვა ფერის ხილი და ბოსტნეული

სხვადასხვა ფერის ხილი და ბოსტნეული მრავალ სასარგებლო და აუცილებელ ნივთიერებებს შეიცავს. ამიტომ თქვენს რაციონში ეცადეთ წარმოდგენილი იყოს მწვანე, წითელი, ყვითელი, წარინჯისფერი და სხვა ფერის მცენარეული საკვები.

ცხოვრების ჯანსაღი წესი!!!

უფრო ნაკლებად მიიღეთ:

- შაქრის, მარილის, ცხიმის შემცველი და შემწვარი პროდუქტები

კვების ჯერადობას და შუალედებს დიდი მნიშვნელობა აქვს

აუცილებლად ისაუბრეთ, ვინაიდან საუზმის გარეშე დღის დანყება ნიშნავს, რომ თქვენი ორგანიზმი მეტ საკვებს მოგთხოვთ დღის დანარჩენ ნაწილში, რაც წონის მატებას უწყობს ხელს.

საკვები მიიღეთ დღეში 4-ჯერ მაინც ბოძიერი ულუფებით.

დააკვირდით საკვების შეფუთვაზე არსებულ ინფორმაციას

დააკვირდით საკვების შეფუთვაზე კალორიების რაოდენობას და ვიტამინებისა და საკვები ნივთიერებების შემცველობას. ეს დაგეხმარებათ ფლობდეთ ინფორმაციას მიღებულ საკვებთან დაკავშირებით.



მიაქციათ ყურადღება, რომ საკვები შეიცავდეს სასარგებლო ნივთიერებას

უჯრედის

უჯრედის არის ზოგიერთ საკვებში არსებული მასალა, რომელიც აუცილებელია ჩვენი ჯანმრთელობისათვის, განსაკუთრებით კი მნიშვნელოვანია საჭმლის მომწელებელი სისტემის (ნაწლავების) ნორმალური ფუნქციონირებისათვის. ინგლისურ ენაზე მას ეწოდება fiber. უჯრედის შეიცავს მცენარეული საკვები (ლობიო, სიმინდი, კომბოსტო, მწვანე ფერის ბოსტნეული და ა.შ.)

ვიტამინებს, განსაკუთრებით კი A და C ვიტამინს

A ვიტამინის ნაკლებობამ შეიძლება მხედველობის, კანის და იმუნური სისტემის პრობლემები შეგიქმნათ. ზოგიერთ განვითარებად ქვეყანაში A ვიტამინის ნაკლებობა ბავშვთა სიბრმავის მთავარი მიზეზია. A ვიტამინს შეიცავს სტაფილო, ნესვი, საბამთრო, წითელი „ბულგარული“ წინაკა, მწვანე ფოთლების მქონე ბოსტნეული (მაგალითად, ისპანახი) და სხვ.

C ვიტამინი ერთ-ერთი უმნიშვნელოვანესი ვიტამინია და ბევრი დაავადებისგან გვიცავს. მას დიდი რაოდენობით შეიცავს ციტრუსები, ბროკოლი, მარწყვი, წითელი „ბულგარული“ წინაკა, პომიდორი და სხვ.

კალციუმს

კალციუმი უმნიშვნელოვანესი მინერალია, განსაკუთრებით ბავშვთა და მოზარდობის ასაკში. კალციუმი აუცილებელია ჯანმრთელი ძვლების, კუნთებისა და კბილების შენარჩუნებისათვის. კალციუმს დიდი რაოდენობით შეიცავს რძე, ყველი, იოგურტი და მანონი, მწვანე ფოთლების მქონე ბოსტნეული და სხვ.

რკინას

რკინის ნაკლებობა იწვევს ორგანიზმისთვის ისეთ საშიშ მდგომარეობას, როგორცაა ანემია. რკინით მდიდარ საკვებს მიეკუთვნება ღვიძლი, ძროხის ხორცი, მინისთხილი, ნუში, კაკალი, ქიშმიში, გარგარის ჩირი, მწვანე ფოთლების მქონე ბოსტნეული (ისპანახი, პრასი და სხვ) და ა.შ.

მოერიდეთ ან მინიმუმამდე შეამციროთ ისეთი საკვები, როგორცაა:

ნამცხვრები, ფუნთუშები	ლორი
ჯემი, მურაბა	მაიონეზი
ჩაი, ყავა	კეძრუპი
ტაბილი გაზიანი სასმელები	ჩიფსები
მზა წვენები	შოკოლადი, კანფეტები



იყავი აქტიური ყოველდღიურად!

გადადგი ნაბიჯი ჯანსაღი ცხოვრებისკენ!

ფიზიკური აქტივობა, გზა, რომელსაც მიყვავართ ჯანმრთელობისკენ და მნიშვნელოვან გავლენას ახდენს ფიზიკურ და გონებრივ განვითარებაზე.

რა არის ფიზიკური აქტივობა?

სხეულის ნებისმიერი მოძრაობა, რომელიც ენერჯის ხარჯვასთან არის დაკავშირებული, ითვლება ფიზიკურ აქტივობად (მაგ.:სიარული, სირბილი, ცეკვა, და ა.შ.) როგორი შეიძლება იყოს ფიზიკური აქტივობა ინტენსივობის მიხედვით?

ფიზიკური აქტივობა

ზომიერი ინტენსივობის	მაღალი ინტენსივობის
სეირნობა	სირბილი
სიარული	ენერგიული სვლა მთიანეთში
კიბეებზე ასვლა/ჩამოსვლა	სპორტული თამაშები და შვებულებები (ფუტბოლი, რაგბი, კარატე, ძიუდო)
საოჯახო საქმიანობა (დალაგება, ფანჯრების წმენდა და სხვა)	ბარით ან თოხით მუშაობა
ველოსიპედით სეირნობა	ჩვარი ცურვა
აერობიკა/დილის გამაგზნებელი ვარჯიში	ენერგიული ცეკვა

ცხოვრების ჯანსაღი წესი!!!

რა გავლენას ახდენს ფიზიკური აქტივობა ჯანმრთელობაზე?

- არეგულირებს ენერგეტიკული ცვლის პროცესს და ხელს უწყობს წონის შენარჩუნებას, ამცირებს სიმსუქნის განვითარების რისკს.
- აძლიერებს ძვალ-სახსროვან სისტემას და ეხმარება კუნთების გამაგრებას
- ზრდის მოქნილობასა და წონასწორობის დაცვის უნარს
- ამცირებს ქრონიკული დაავადებების განვითარების რისკს, როგორცაა სიმსუქნე, მაღალი არტერიული წნევა, ინსულტი, დიაბეტი და სხვადასხვა სახის სიმსივნეები.

ფიზიკური აქტივობა ასევე დადებით გავლენას ახდენს ადამიანის ფსიქურ და სოციალურ მდგომარეობაზე, კერძოდ:

- ზრდის საკუთარი თავის რწმენას
- ამშვიდებს ადამიანს და ხდის უფრო მეტად განონასწორებულს
- ამცირებს სტრესს და აუმჯობესებს ძილს
- ხელს უშლის დეპრესიის განვითარებას

გამორთე კომპიუტერი, გადადი ფიზიკურ აქტივობაზე, გახადე ენერგიული შენი ცხოვრება!

ფიზიკური აქტივობა უნდა გახდეს თქვენი ყოველდღიური ცხოვრების ნაწილი. სასურველია, მოზარდები ფიზიკური აქტივობით დაკავდნენ დღეში მინიმუმ 60 წუთის განმავლობაში.



აირჩიეთ აქტივობა, რომელიც განიჭებთ სიამოვნებას!

იყო ფიზიკურად აქტიური, არ გულისხმობს მხოლოდ სპორტულ - გამაჯანსაღებელ ცენტრში სიარულს ან სპორტის რომელიმე სახეობით დაკავებას. თქვენ შეგიძლიათ მარტივად გადაჭრად ეს პრობლემა - ისეირნოთ ან ჩართოთ თქვენთვის სასიამოვნო მუსიკა და იცეკვოთ. სცადეთ რომელიმე მათგანი:

- ითამაშეთ ფეხბურთი
- ითამაშეთ კალათბურთი
- ისეირნეთ ან ირბინეთ
- ასეირნეთ ძაღლი
- ისეირნეთ ველოსიპედით
- იხტუნავეთ
- აირჩიეთ კიბეზე ფეხით ასვლა ლიფტის მაგივრად



მონევა კლავს !!!

მსოფლიოში ყოველწლიურად თამბაქოს მიერ გამოწვეული დაავადებების გამო 6 მილიონი ადამიანი იღუპება, საიდანაც 5 მილიონი აქტიური ან ყოფილი მწვევლია, ხოლო დანარჩენი - პასიური მწვევლი.



რას შეიცავს თამბაქოს კვამლი?

თამბაქოს კვამლი შეიცავს 4000-ზე მეტ ქიმიურ ნივთიერებას, რომელთაგანაც 50 კანცეროგენია ანუ იწვევს კიბოს. თამბაქოს შემადგენლობაში შემავალი ნიკოტინი იწვევს დამოკიდებულებას.

რატომ არ უნდა მოვნიოთ თამბაქო?

- **იმიტომ, რომ** თავიდან ავიცილოთ ფილტვის კიბო
- **იმიტომ, რომ** თავიდან ავიცილოთ პირის ღრუს, საყლაპავი მილის და ხორხის კიბო
- **იმიტომ, რომ** თავიდან ავიცილოთ სასუნთქი გზების დაავადებები
- **იმიტომ, რომ** თავიდან ავიცილოთ გულ-სისხლძარღვთა სისტემის დაავადებები
- **იმიტომ, რომ** თავიდან ავიცილოთ კანის ნაადრევი დაბერება
- **იმიტომ, რომ** ვიყოთ თავისუფალი და არ ვიყოთ ნიკოტინზე დამოკიდებული ადამიანები

თამბაქოს მოხმარება ორსულობის დროს:

- აფერხებს ნაყოფის განვითარებისთვის აუცილებელი ჟანგბადის მიწოდებას
- იზრდება თვითნებური აბორტის, მკვდრადშობადობის და ნაადრევი მშობიარობის რისკი

რა არის პასიური მონევა?

- ადამიანი, რომელიც სუნთქავს თამბაქოს კვამლით დაბინძურებულ ჰაერს, პასიური მწვევლია
- სიგარეტის კვამლი ზიანს აყენებს გარშემო მყოფ ადამიანებს, განსაკუთრებით ბავშვებს

დაანებეთ თავი მონევას იმიტომ, რომ:

- იყოთ ჯანმრთელი
- გაუფრთხილდეთ გარშემომყოფების ჯანმრთელობას
- დაბოგოთ ფული

თამბაქო მავნად მოქმედებს მოზარდის ნერვულ სისტემაზე, აჭვბითებს მენსიერებასა და შრომის უნარიანობას.

ალკოჰოლი მავნაა ჯანმრთელობისთვის!!!

რა არის ალკოჰოლი?

ალკოჰოლი ანუ ეთილის სპირიტი აქროლადი, უფერო სითხეა, რომელსაც სპეციფიკური სუნი და გემო აქვს.

სხვადასხვა ალკოჰოლური სასმელი ალკოჰოლის (ანუ ეთილის სპირიტს) სხვადასხვა რაოდენობას შეიცავს:

ლუდი	2-10% ალკოჰოლი
ღვინო	8-22% ალკოჰოლი
არაყი	40-60% ალკოჰოლი
რომი	40-70% ალკოჰოლი
ვისკი	40-60% ალკოჰოლი
ბრენდი	40-60% ალკოჰოლი
ტეკილა	35-40% ალკოჰოლი
ჯინი	40-55% ალკოჰოლი

ალკოჰოლი სწრაფად შეინოვება კუჭიდან და ნვრილი ნაწლავიდან, გადადის სისხლში და მოქმედებს ცენტრალურ ნერვულ სისტემაზე. თრობის ხარისხი, ანუ ალკოჰოლის შემოქმედება, დამოკიდებულია იმაზე, თუ რა კონცენტრაციით შეიცავს სისხლი ალკოჰოლს.



რა არის ალკოჰოლიზმი?

ალკოჰოლიზმი არის დაავადება, რომლის დროსაც ადამიანს აქვს დაუძლეველი ლტოლვა ალკოჰოლური სასმელებისადმი.

რატომ არის საშიში ალკოჰოლის მოხმარება მოზარდებისთვის?

ალკოჰოლი უარყოფითად მოქმედებს ადამიანის ორგანიზმზე, განსაკუთრებით მოზარდობის პერიოდში. ალკოჰოლის მოხმარებელი მოზარდები ადვილად იღლებიან, უჭირთ ახალი ინფორმაციის სწორად აღქმა, აზროვნება და ანალიზი. გარდა ამისა, მოზარდებში ალკოჰოლის მიმართ დამოკიდებულება უფრო ადვილად ვითარდება, ვიდრე უფროსებში. რაც უფრო ადრე იწყებს მოზარდი ალკოჰოლის მიღებას, მით უფრო სწრაფად ხდება იგი ალკოჰოლზე დამოკიდებული. ახალგაზრდების მიერ ალკოჰოლის მიღებასთან დაკავშირებული სხვა რისკები მოიცავს: სარისკო სქესობრივ ქცევას, სწავლაში ჩამორჩენას, თვითმკვლელობებისა და მკვლელობების რისკის ზრდას.

რას იწვევს ალკოჰოლის ხშირი მოხმარება?

- ღვიძლის მძიმე დაზიანებას - ღვიძლის ციროზს
- ცენტრალურ ნერვულ სისტემაზე ტოქსიკურ ზემოქმედებას (ალკოჰოლური ფსიქოზი, თეთრი ცხელება)
- გონებრივი განვითარების შეფერხებას - აზროვნება ხდება არაპროდუქტიული, ქვეითდება ინტელექტი
- მეხსიერების, სმენისა და მხედველობის დაქვეითებას
- ტრავმებსა და უბედურ შემთხვევებს
- საჭმლის მომწელებელი სისტემის დაავადებებს
- გულ-სისხლძარღვთა სისტემის დაავადებებს
- მოზარდებში ფიზიკური განვითარების შეფერხებას
- სქესობრივი ფუნქციის მოშლას



არ გაება ნარკოტიკის მახეში!!!

რა არის ნარკოტიკი?

ნარკოტიკი არის მცენარეული წარმოშობის ან სინთეზური გზით მიღებული ფსიქოაქტიური ნივთიერება, რომელიც მოქმედებს ცენტრალურ ნერვულ სისტემაზე, ცვლის ადამიანის ხასიათს, ქცევას და შეგრძნებებს.

რას ნიშნავს ნარკოტიკზე დამოკიდებულება?

დამოკიდებულება არის ნარკოტიკის მიღების დაუძლეველი მოთხოვნილება. ყველა ნარკოტიკული ნივთიერება სისტემატური ან/და განმეორებითი მოხმარების შედეგად იწვევს დამოკიდებულებას. არსებობს ორი სახის დამოკიდებულება - ფიზიკური (ე.წ. ლომკა) და ფსიქოლოგიური.

რა ზიანი მოაქვს ნარკოტიკების მოხმარებას?

- ყველა ნარკოტიკი, მიუხედავად იმისა, რა გზით ხვდება ორგანიზმში, აზიანებს თავის ტვინს, იმუნურ სისტემას და შინაგან ორგანოებს
- აქვეითებს მეხსიერებას და აზროვნების უნარს

- ნარკოტიკების მოხმარებლების სიცოცხლეს ხშირად საფრთხეს უქმნის ნარკოტიკის გადაჭარბებული დოზით მიღება
- ნარკოტიკების ინექციური მოხმარება მნიშვნელოვნად ზრდის სისხლის გზით გადამდები დაავადებების (აივ ინფექცია, B და C ჰეპატიტები) გადაცემის რისკს

რა არის “ბიო”?

“ბიო”, ანუ სპაისი, იგივე სინთეზური მარნიუანა, რამდენიმე სახის მცენარისა და ქიმიური ნივთიერებების შერევის შედეგად მიიღება.

რა გავლენას ახდენს ბიო ადამიანის ჯანმრთელობაზე?

- ცვლის აღქმის უნარს
- იწვევს გულისცემის აჩქარებას, ლებინებას და აგზნებადობას
- ბიოს მოწვევის შედეგად ვინროვდება სისხლძარღვები, რის გამოც თავის ტვინს ეზღუდება სისხლისა და ჟანგბადის მიწოდება
- ადვილად ყალიბდება დამოკიდებულება
- იწვევს ფსიქოზურ აშლილობებს

მცდარი შეხედულებები ბიოს შესახებ:

- **მცდარია, რომ** ბიო მხოლოდ ბიოლოგიური და მცენარეული ნივთიერებისგან შედგება და ამიტომ უვნებელია
- **მცდარია, რომ** ბიო უფრო უსაფრთხო და უვნებელი ნივთიერებაა, ვიდრე სხვა ნარკოტიკული საშუალებები
- **მცდარია, რომ** ბიო არ შეიცავს კანონით აკრძალულ ნივთიერებებს

ბიოს შამალგანალი ფსიქოაქტიური ნივთიერებაები ხშირ შამოხვევაში უსწობია, ამიტომ მისი უარყოფითი ზემოქმედება ადამიანის ორგანიზმზე არაკონტროლირებადია.

ცხოვრების ჯანსაღი წესი
ჯანმრთელობის და ხანგრძლივი
სიცოცხლის საწინდარია !!!



ცხოვრების ჯანსაღი წესი!!!



Government of the United States

FUNDED THROUGH DEMOCRACY COMMISSION SMALL GRANTS PROGRAM,
THE U.S. EMBASSY IN GEORGIA
დაფინანსებულია საქართველოში აშშ-ის საელჩოს დემოკრატიის განვითარების
მცირე საბრანდო პროგრამის მიერ



ჯანმრთელობის კვლევის კავშირი
HEALTH RESEARCH UNION

ცხოვრების ჯანსაღი წესი!!!



საქართველო, 0177, თბილისი, ნუსუბიძის ქ.8

www.hru.ge ელ-ფოსტა: info@hru.ge

ტელ: 2144447