

Kwiecień w powiecie należy do profilaktyki zdrowotnej

Szanuj zdrowie należycie, bo jak umrzesz, stracisz życie – pisał w słynnej komedii „Dożywocie” Aleksander Fredro. Aforyzm ten – choć wyrwany z żartobliwego kontekstu – niesie „na serio” ważne przesłanie. Bo zdrowie jest wartością najcenniejszą, umożliwiającą człowiekowi rozwój i godne życie. I co najważniejsze – utrzymanie dobrej kondycji organizmu nie wymaga dużych nakładów finansowych. Wręcz przeciwnie – nie trzeba łykać kilkunastu suplementów dziennie oraz katować mięśnie na siłowni raz w tygodniu aby cieszyć się nienagannym zdrowiem. Często wystarczy zmiana stylu życia – modyfikacja codziennego menu, regularny ruch i rezygnacja z używek. Niby proste a jednak...Choć dane statystyczne wskazują, iż świadomość prozdrowotna wśród Polaków wzrasta i coraz więcej osób rezygnuje ze szkodliwych praktyk, ta sama statystyka usiana jest „niezdrowymi” paradoksami. Przykładów jest mnóstwo – bo choć np. palenie tytoniu jest coraz mniej popularne – zarówno wśród dorosłych jak i młodzieży (odsetek niepalących wśród nastolatków wzrasta z 86,5% w 2004 r. do 88,1% w 2009 r., źródło: „ Zdrowie dzieci i młodzieży w Polsce w 2009 r.”, GUS), to odsetek osób w wieku 15-29 lat, które sięgają po alkohol w ciągu roku wynosi już nieco ponad 70% (Zdrowie dzieci i młodzieży w Polsce w 2009 r.”, GUS). Identyczna rzecz ma się z aktywnością fizyczną – podczas gdy dane GUSu na koniec 2014r. wskazują, że coraz więcej dzieci jest aktywnych fizycznie, tymczasem dorośli Polacy preferują tzw. lenistwo ruchowe.

Nawet jeśli odłożymy na bok statystyczne niuanse, to nie ulega wątpliwości, że każda inicjatywa z zakresu profilaktyki prozdrowotnej jest „na wagę zdrowia”- choćby ze względu na zapobieganie groźnym chorobom, będących następstwem niezdrowych nawyków. Starostwo Powiatowe w Hajnówce aktywnie włącza się w promocję zdrowia na terenie powiatu. Kwietniowy kalendarz wypełnia szereg inicjatyw. I tak 12 kwietnia 2016 r. z okazji obchodów Światowego Dnia Zdrowia w Liceum Ogólnokształcącym w Hajnówce odbędzie się prelekcja pod hasłem „Pokonaj Cukrzycę” dotycząca problemu cukrzycy oraz otyłości wśród młodzieży. W ramach tego młodzież wysłucha pouczającego wykładu lekarza diabetologa Małgorzaty Pietrzak Zakrzewskiej, ponadto nie zabraknie zajęć praktycznych – po prelekcji gimnazjaliści wezmą udział w warsztatach kulinarnych, oczywiście o tematyce żywieniowej – na stołach królować będą kanapki oraz sałatki wegetariańskie.

Z kolei 14 kwietnia br. w Liceum z Dodatkowa Nauka Języka Białoruskiego w Hajnówce odbędzie się Olimpiada wiedzy o AIDS etap powiatowy. Swoją wiedzę sprawdzi 25 osób, z pięciu szkół ponadgimnazjalnych Powiatu Hajnowskiego, które poradziły sobie w eliminacjach szkolnych. O wynikach poinformujemy niezwłocznie po zakończeniu olimpiady.

Kwietniowy kalendarz zamyka rozstrzygnięcie Powiatowego Konkursu pt. „Czy palenie szkodzi”, które odbędzie się 21 kwietnia br. w Zespole Szkół z Dodatkowa Nauka Języka Białoruskiego w Hajnówce. Przedsięwzięcie cieszy się dużym zainteresowaniem, do konkursu zgłosiło się osiem Gimnazjów z naszego Powiatu. Więcej szczegółów wkrótce.

Katarzyna Nikołąjuk