

## Potonuti ili izroniti?

Autor Morphine  
Friday, 07 March 2008

Èini mi se kako velika veæina ljudi nema usaðenu onu temeljnu misao - dobili smo priliku za život. Tratimo ga na gluposti. Te&scaron;ko je posložiti rad, uživanje, zabavu u funkcionalnu cjelinu, ali gdje pi&scaron;e kako je to neizvedivo? Tko nalaže neizvedivost? Mi sami i na&scaron;e misli. .

Po brojèanom ispisu rezultata istraživanja, vrlo je lako zakljuèiti kako su depresija ili pak anksioznost u tijesnoj povezanosti s pu&scaron;enjem, opijanjem, fizièkom neaktivno&scaron;æu, kao i pretilosti. Èisto okvirni podaci- istraživanjem se do&scaron;lo do zakljuèaka kako su maloèas navedeni èimbenici gotovo dvostruko vi&scaron;e odgovorni za depresivna ili anksiozna stanja kod osoba koje prakticiraju takav naèin života, nego kod onih koji ne podliježu istima. Za detaljnije brojèane podatke, izvolite: [http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/news/fullstory\\_61853.html](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/news/fullstory_61853.html)

Koji je zapravo cilj ovog teksta? Upozoriti Vas kao individue na oèuvanje vlastitog zdravlja i opet vas kao sudionike neèijih života. Konstantno se vrti jedna prièa u krug: dana&scaron;nji tempo života nalaže vrlo lo&scaron;e psiho- fizièko stanje. Osobno mislim kako je to neizostavni kli&scaron;ej. Trajat æe jo&scaron; godina. Svatko od nas može pronaæi ne&scaron;to &scaron;to ga ispunjava i nakon napornog rada ostaviti sav taj znoj, muku i suze negdje daleko i priu&scaron;titi mir duhu i tijelu. &Scaron;to æe to biti, svatko neka otkrije sam. Èini mi se kako velika veæina ljudi nema usaðenu onu temeljnu misao - dobili smo priliku za život. Tratimo ga na gluposti. Te&scaron;ko je posložiti rad, uživanje, zabavu u funkcionalnu cjelinu, ali gdje pi&scaron;e kako je to neizvedivo? Tko nalaže neizvedivost? Mi sami i na&scaron;e misli.

Briga o fizièkom segmentu života - koliko puta mi samo doðe da sve one delicije poput hambizæa, æevapèizæa, pizze i inog konzumiram u neogranièenim kolièinama. U tome i je èar održavanja zdravlja- imati na umu kako ga treba èuvati i suzdržati se od poroka. Kolièina kori&scaron;tenja papica proizvoda, kao i tekuæinica proizvoda mora se balansirati. Mogu sada naklapati do sutra, upozoravati na moguæe kobne posljedice. Dovoljno je kobno &scaron;to nas neuredan život može dovesti do anksioznosti. Ljudi, pobrinite se za sebe! Sve se može. Neka vas sve vodi temeljna misao.