



Napprezzaw saħħitna...



Żgur li kulħadd sema' bil-qawl: Ix-xogħol salmura tal-ġisem. Ix-xogħol huwa importanti għalina, iżda huwa importanti wkoll l-ikel li nieklu u l-ammont ta' eżerċizzju fiżiku li nagħmlu.

Fil-ħajja tal-lum, mhuwiex faċli li wieħed iżomm bilanċ. Ix-xogħol joħdilna ħafna mill-ħin tagħna matul il-ġurnata u huwa faċi mmens li naqgħu fil-vizzju tal-ikel konvenjenti. Kull ma jmur qed insiru aktar *couch potatoes*, forsi għax wara ġumata xogħol bla waqfien, ma jkollniex appetit inqum minn bilqiegħda.



Ibda l-ġurnata b'kollazzjon tajjeb. Dan ma jiħux ħafna ħin biex jiġi ppreparat. Studji juru li fatra mimlija vitamini u nutrienti f'dieta bilanċjata, hija importanti biex tassigura metabolizmu tajjeb, koncentrazzjoni u enerġija biżżejjed għal ġurnata ta' xogħol. Meta wieħed jieħu kollazzjon, jonqos iċ-ċans li sal-ħin ta' nofsinhar jnaqqar ikel li mhux tajjeb għas-saħħa. Bl-Ingliż hemm qawl li jgħid; *have breakfast like a king, lunch like a prince and dinner like a pauper*. Dan il-qawl ifisser li wieħed għandu jiekol skont il-bżonn tal-ġurnata u allura filgħodu huwa l-aktar ħin

li l-ġisem għandu bżonn x'ihaddem, filwaqt li filgħaxija, għandna nieklu anqas għax ikun wasal ħin l-irqad.



Smajna kemm-il darba l-importanza tal-eżerċizzju fiżiku. L-eżerċizzju f'forma ta' sport, mixi, għawm jew sempliċment passigġata fil-kampanja, mhux biss jgħin lil ġisimna jkun attiv, iżda wkoll jaljenana mirutina ta' kuljum u jnaqqsilna l-istress. It-teknoloġija f'ħajjina gabet magħha kumditajiet kbar u li illum qajla ngħaddu mingħajrhom. L-aktar affarijiet sbieħ fil-ħajja huma sempliċi u ma jiswewx flus. Nagħmlu ħafna ġid jekk qadja mhux bogħod wisq mid-dar, nagħmluha bil-mixi minflok bil-karozza. Fi tmiem il-ġimgħa, tkun ħaġa sabiħa li nqattgħu ftit ħin ta' kwalità mal-familja b'xi passigġata flimkien u xejn xejn, innaqqsu l-ħin quddiem it-televisin u l-kompjuter.



Bi ftit sforz u ppjanar tajjeb kulħadd jista' jagħmel bidla fl-istil tal-ħajja tiegħu. Meta wieħed jixtarr il-benefiċċji tal-istil ta' ħajja li semmejna hawn fuq u japplikahom għalih, mingħajr dubju jara riżultati pożittivi u jħossu aħjar. Is-saħħa kolloxx!

Maria Ciappara
Għalliema tas-Sitt Sena