

У СКЛОПУ РЕАЛИЗАЦИЈЕ ЛОКАЛНОГ ПЛАНА АКЦИЈЕ
ОДРЖАНА ТРИБИНА „ЗДРАВИ СТИЛОВИ ЖИВОТА”

Без дроге и масне хране

НИКШИЋ – У склопу реализације активности Локалним планом акције за дјецу у Никшићу је одржана трибина под називом „Здрави стилови живота”. **Јован Булајић**, представник Удружења за борбу против болести зависности и промовисање исправних начина живљења „Препород,” је говорио о штетности и погубности које доноси дрога.

– Циљ нам је да дјецу школског узраста упознамо о заблудама и дрогама како би смисао живота тражили у истинским вриједностима. Потребно је да они схвате које погубности конзумирање дроге носи, а тек потом је потребно говорити о превенцији. То кажем из разлога што је наркоманија врло специфична болест. Лако се улази у наркоманију, а врло тешко се из ње узлази. Проблем је евидентан али постоји и јасан и могућ начин изласка из провлема – казао је Булајић. Др **Вјера Ковачевић**, педијатар, говорила је о правилној исхрани, бављењу спортом, физичком активношћу.

– У савременом друштву велики проблем су гојазност и анемија. Проблем подхрањености је далеко мање изражен. Сматра се да 21 од-

сто дјеце у Црној Гори је гојазно, или има прекомјерну тјелесну тежину. Чак и у развијеном свијету 10 до 20 одсто дјеце има анемију. Врло је битно бављење спортом, физичком активношћу, шетање. Све то су здрави стилови живота. Први узрок гојазности је неправилна исхрана тј. прекомјерно узимање масне и слане хране, неправилни оброци, одсуство породичног ручка који ствара културу исхране. Ту су и недостатак физичке активности јер дјеца све више бораве пред компјутером, мало шетају, тако да све то доприноси гојазности која је увртира у хипертензију, коронарне и болести локомоторног апарата. Сматра се да у доба новорођенчета треба вршити превенцију. Форсирањем дугог дојења превенирамо хипертензију и гојазност – казала је Ковачевићева.

Трибина је реализована од средстава које је УНИЦЕФ определијелио општини Никшић за реализацију поменутих активности током три мјесеца. За те намјене, како је навела **Биљана Пињатић**, из кабинета градоначелника **Небојше Радојичића** определијелено је 3.000 еура.

Л.Н.