

# СВЕТСКИ ДАН ЗДРАВЉА: ЗАЈЕДНО ЗА НАУКУ И ОДРЖИВУ БУДУЋНОСТ

**Значај Светског дана здравља и појам здравља** Сваког 7. априла, широм света се обележава **Светски дан здравља**. Обележавање овог значајног датума има вишеструку сврху: основни циљ је подизање свести о кључним здравственим изазовима са којима се човечанство суочава, као и промоција превентивних мера и здравих стилова живота. Овај дан служи и као подстицај за мотивисање шире заједнице да активно учествује у унапређењу квалитета живота свих појединаца.

Да бисмо разумели важност овог дана, морамо поћи од саме дефиниције онога што штитимо. Према Светској здравственој организацији (СЗО), здравље није само одсуство болести или изнемоглости; оно представља **стање потпуног физичког, менталног и социјалног благостања**. Здравље је динамичан процес који укључује способност прилагођавања организма и одређени ниво функционалне ефикасности. Овај ниво директно зависи од низа фактора, међу којима су најважнији исхрана, физичка активност, хигијена и окружење у којем живимо. Из тог разлога, здравље није изолована област, већ је резултат заједничког, синергијског деловања науке, здравствених система и самих заједница.

**Кампања 2026: „Заједно за науку“** Сваке године Светски дан здравља има специфичан фокус, а овогодишња тема кампање носи назив **„Заједно за науку“**. Ова тема ставља у први план научна достигнућа и неопходност мултилатералне сарадње како би се научни докази претворили у конкретне и ефикасне мере заштите. Кампања за 2026. годину оснажује веру у моћ научне сарадње у заштити здравља људи, животиња, биљака, али и целе планете.

Ове године, кампања упућује снажан позив владама, научницима, здравственим радницима и општој јавности да се удруже и **стану уз науку**. То подразумева ослањање искључиво на доказе, чињенице и смернице које су засноване на науци ради ефикасне заштите јавног здравља. Такође, кључни циљеви кампање су обнова поверења у науку и јавно здравље, као и пружање подршке решењима која су заснована на науци за здравију и сигурнију будућност. Размена знања и искустава, коју научна сарадња омогућава, од пресудног је значаја у глобалном одговору на здравствене изазове.

**Приступ „Једно здравље“: Нераскидива веза човека и природе** Снажан фокус овогодишње кампање стављен је на приступ познат као **„Једно здравље“**. Ово је интегрисан приступ који има за циљ унапређење здравља људи, животиња и екосистема, спајајући ове области уместо да их посматра као одвојене целине. Основна премиса овог приступа је да је здравље људи уско повезано са здрављем животиња и екосистема у којима живе.

„Једно здравље“ користи међузависне везе између ових области како би се развиле нове методе надзора и контроле болести. Ово је од суштинске важности јер блиска повезаност ових сфера захтева тесну сарадњу, комуникацију и координацију између свих релевантних сектора друштва.

**Утицај људских активности на појаву нових болести** Промене у односима између људи, животиња и екосистема могу драстично повећати ризик од појаве и ширења нових болести. Подаци су у том смислу врло јасни: чак око **60% новонасталих заразних болести** које се пријављују на глобалном нивоу потиче од животиња, било да је реч о дивљим или домаћим врстама. Током последње три деценије, откривено је више од 30 нових патогена код људи, од којих чак 75% води порекло управо од животиња.

За овакве трендове великим делом су одговорне људске активности и оптерећени екосистеми који су створили нове услове за појаву и ширење болести. Фактори који директно доприносе овом проблему укључују трговину животињама, експанзију пољопривреде и сточарства, убрзану урбанизацију, рад експлоатационих индустрија, климатске промене, као и фрагментацију станишта и све дубљи продор човека у дивља подручја.

Практични примери јасно показују ове узрочно-последичне везе: сам начин коришћења земљишта може директно утицати на број случајева маларије, док промене у временским обрасцима и системима за контролу воде могу фаворизовати ширење болести попут денга грознице. Поред тога, неконтролисана трговина живим дивљим животињама експоненцијално повећава вероватноћу да заразне болести пређу са животиња на људску популацију.

**Глобална сарадња као одговор** Свет се тренутно налази пред јединственом приликом да ојача сарадњу и интегрисане стратегије у областима здравља људи, животиња и екосистема. Оваквим деловањем може се значајно смањити ризик од будућих пандемија и епидемија, а истовремено ублажити терет који носе ендемске и незаразне болести. За успешно решавање ових веома сложених здравствених изазова, кључни су стални надзор, интегрисана научна истраживања и координисано деловање свих релевантних сектора.

**Лични допринос и савети за очување здравља** Иако су глобалне стратегије кључне, Светски дан здравља нас подсећа да је здравље заједничка одговорност и да свако од нас може дати свој допринос. То почиње од најједноставнијих навика, попут одржавања личне хигијене, па до учешћа у програмима превенције и едукације.

Да бисмо очували и унапредили сопствено здравље, стручњаци препоручују следеће кораке:

- **Исхрана и тежина:** Одржавајте пожељну телесну тежину, водите рачуна о избору намирница и начину њихове припреме и никада не прескачите оброке.

- **Физичка активност:** Будите физички активни најмање 30 минута сваког дана. Укључите се у спорт, плес или рекреативне активности и користите сваку прилику за кретање – било да је то шетња, вожња бицикла или лагане вежбе.

- **Окружење и навике:** Проводите што више слободног времена у природи. Реците одлучно НЕ дувану и избегавајте боравак у затвореном простору са дуванским димом.

**Светски дан здравља** није само подсетник на болести које нам прете, већ пре свега позив на акцију. Само кроз заједничке напоре, ослањање на поуздане податке и сарадњу, наука нам може помоћи да изградимо отпорнија и здравија друштва. Здравље сваког појединца део је већег, глобалног екосистема, и само заједничким снагама можемо постићи сигурне и одрживе резултате за генерације које долазе.