

SVETOVNI DAN ZDRAVJA 1986

KDOR ZDRAVO ŽIVI, PRIDOBI!

Sporočilo dr. H. Mahlerja, generalnega direktorja Svetovne zdravstvene organizacije (SZO), za svetovni dan zdravja 1986

Tema letošnjega svetovnega dneva zdravja Kdor zdravo živi, pridobi! je namenjena zdravemu načinu življenja in je posledica čedalje večjega prepričanja, da bi morali bolj poudarjati pozitivne ukrepe, s katerimi bi posamezniki in družba lahko



varovali in izboljšali zdravje. V deklaraciji iz Alme-Ate leta 1978 je zapisano, da »imajo ljudje pravico in dolžnost, da posamezno in v skupnosti sodelujejo pri načrtovanju in izvajanju zdravstvenega varstva«. Glede na to, da se z uresničevanjem akcije Zdravje za vse do leta 2000 že mudi, je zdaj skrajni čas, da ta sklep tudi uresničujemo.

Svet okoli nas se naglo spreminja, vendar pa se te spremembe v običajni zdravstveni praksi in delovanju zdravstvenih služb največkrat ne upoštevajo. Glavni pou-

darek je še vedno na samem zdravljenju, zanemarjajo pa se pozitivni ukrepi, ki bi jih za varovanje zdravja lahko izvajal vsak posameznik. Po mnogih delih sveta se je – delno tudi zaradi nekaterih spektakularnih dosežkov sodobne medicine – razširilo prepričanje, da je zdravje nekaj, kar ljudem omogočajo zdravniki, in ne nekaj, za kar lahko družba in posamezniki poskrbijo sami. Kljub temu pa se danes vseeno čedalje bolj izraža težnja, da bi se glavni poudarek na zdravljenju v bolnišnici prenesel na tiste vsakodnevne aktivnosti, ki izboljšujejo zdravje. Takšen pristop, katerega dejanski cilj je človekova telesna kondicija, je dovolj širok, da lahko zajame družbo v celoti.

Pomembni so trije glavni dejavniki zdravega načina življenja:

- **gibanje in šport,**
- **prehrana in**
- **osebna odgovornost.**

Gibanje je treba razumeti v najširšem pomenu; vključuje tudi hojo ter druge aktivnosti v prostem času. Ima neposreden vpliv na zdravje in lahko spodbudi željo po telesni kondiciji, kar izboljša splošno zdravje.

Aktivno telesno gibanje je za vsakogar nujno potrebno v vseh življenjskih obdobjih. V mladih letih pripravlja telo na naloge v zrelosti; v dobi zrelosti omogoča telesu, da dá kar največ od sebe in da obvlada strese; v kasnejših letih pa ohranja živahnost duha in gibčnost telesa. Ne nazadnje pa – in to je morda tudi najbolj pomembno – daje telesna aktivnost tudi več veselja do življenja ter tako pripomore k »dobremu počutju«, ki je podlaga za zdravje.

Vsakdo ve, da je hrana za življenje bistvena, vendar pa se, tako kot mnoge druge navade, tudi navade v prehrani zadnje čase spreminjajo. Nekateri novi in priljubljeni načini prehrane pomenijo nevarnost. Energijsko gosta hrana, ki je bogata z maščobami ali prepojena s sladkorjem, ogroža srce in zobe. SZO nikakor ne priporoča enotno vrsto prehrane za vse človeštvo. Nasprotno, vsaka kultura daje s svojim načinom prehrane vse glavne sestavine, ki omogočajo rast in zdravje. Zato se moramo bolj zavedati pomena in vpliva zdravega prehranjevanja ter načrtno spodbujati tiste navade v prehrani, ki lahko pripomorejo k izjemnim dosežkom v športu in k splošnemu dobremu počutju.

Osebna odgovornost ima širok pomen. Posameznike je treba spodbuditi, da sami poskušajo ohranjati svoje zdravje in se izogibati škodljivim navadam. To se še posebej nanaša na uporabo tobaka v vseh oblikah ter na zlorabo alkohola in drugih mamil.

SZO bo prek državnih olimpijskih komitejev, ki jih je spodbudila k organiziranju tekmovanj, shodov in drugih prireditvev v korist zdravja, skupaj z MOK poskusila poživiti in spodbuditi tiste državne in mednarodne dejavnosti, ki poudarjajo ohranjevanje in varovanje zdravja kot osnovno pravico človeka kot posameznika in kot nujni sestavni del družbenega razvoja. Tu nam je šport odličen primer: enako kot lahko država svojim državljanom zagotovi dobro prehrano in zdrav način življenja, lahko šport oblikuje posameznike in moštva, ki so sposobna tekrovati na vseh ravneh, od vaškega trga pa do olimpijskega stadiona, s telesnim in duševnim treningom pa jim povečuje veselje do življenja.

Tako lahko vsakdo postane glasnik zdravja. Po vsem svetu naj se širi sporočilo:

Zdravje je edina tekma, v kateri je lahko vsakdo zmagovalec!