

vilen kriterij tudi za v bodoče. Lahko rečemo, da je vključ v nepredvidenim pomanjkljivostim poizkus uspel in s tem zagotovil stalno rast našim nadaljnjim tečajem za patronažno delo. Ker bo sestre gotovo zanimal učni program tečaja in metodika pouka, bi le-to v grobem nakazali. Glavni predmeti so:

1. Metode dela medicinske sestre na posameznih sektorjih socialne medicine.

2. Socialna zaščita matere in otroka.

(Seminar: Povzeto iz socialne službe in gosteskim delom.)

3. Zdravstvena : nta patronažne službe (s pripomočkov).

4. Psihologija in ljevanja). pi zdravstvenega prosvet-

5. Zdravstvena

6. Duševna higie

7. Higiiena preh

8. Preventiva or

9. Statistika.

10. Aktualna dru

11. Nega bolnika

Vsebina predava nja, temveč poglobljanje znanja, seznanjanje z svetljeno s preventivnega gledišča. Temeljno načelo metodike pouka je aktivizacija slušateljic za čim samostojnejše delo (seminarji, nastopi, pisanje člankov, razprav, individualni študij ustrezne literature). Marsikaj pa dopolnijo še obiski važnejših in manj znanih ustanov.

Priprave za drugi tečaj so v teku. Začetek bo najkasneje v prvi polovici septembra. Izpopolnjujemo učni program v prepričanju, da se bodo sestre, ki se žele posvetiti tej službi, potrudile, da si pribore mesto že v letošnjem tečaju.

Medicinska sestra naj bo prva v borbi za zdravo prehrano prebivalstva

Dr. Damjana Bebler

Vprašanje prehrane postaja iz dneva v dan bolj pereče in poleg vprašanja svetovnega miru tako rekoč osrednje vprašanje vsega človeštva. Gotovo ni pretirana trditev, da danes kronično strada okoli 2/3 človeštva (predvsem azijske države). V teh deželah govorimo o tako imenovanem kvantitativnem stradanju, kar pomeni, da tam primanjkuje živil, ki dajejo kalorično vrednost. Temu stradanju pa rado sledi tudi kvalitativno stradanje, to je pomanjkanje predvsem živalskih beljakovin, rudnin in biokatalizatorjev, to je vitaminov. V mnogih drugih deželah, posebno še v onih, ki so zaradi zadnje vojne mnogo pretrpele, in pa v onih, kjer vladajo zaradi neprosvetljenosti slabe prehrabene navade, opažamo prav tako kvalitativno neuravnovešeno prehrano. Ta prehrana običajno kalorično zadovoljuje, vendar pa razmerje med posameznimi snovmi ne ustreza fiziološkim potrebam organizma, kar ima za posledico primanjkljaj enih in presežek drugih snovi.

Ker je znanost o prehrani že jasno dokazala, kako hude posledice utegne imeti nepravilna oziroma slaba prehrana za človeški organizem in pa kako

se tem posledicam izognemo s pravilno prehrano, so tudi naloge in perspektive za delo preventivnih zdravstvenih delavcev na tem področju jasne. Tudi pri nas v Sloveniji vladajo slabe prehrabene navade, ki slonijo na starih načelih. Ta načela namreč prenašajo matere na hčerke iz roda v rod, tako da pripravlja hčerka hrano na isti način kot njena stara mati. Zato pride včasih pri nas do nemogočih jedilnikov, ki preobremenjujejo organizem največkrat z ogljikovimi hidrati ali z maščobami na račun živalskih beljakovin, rudnin in vitaminov. Tako na primer je v nekem našem kolektivu često na jedilniku sledeče kosilo: krompirjeva juha z rezanci, krompirjevi svaljki s krompirjevo solato in nato še močnata jed in kruh. Vse to ob dejstvu, da raste okrog omenjenega internata vse polno regrata, ki bi lahko služil za okusno solato, in da se v tistem kraju stalno dobe na trgu sveže morske ribe po 50 din kilogram. Sicer je res to izjemen primer slabo sestavljenega jedilnika, vendar imamo slabih jedilnikov tako v družinah kot v kolektivih toliko, da moramo to vprašanje resno in temeljito reševati, da bomo sčasoma izboljšali prehrano našega prebivalstva.

Prehrabene navade v Sloveniji so po okrajih različne. Tako pojedjo največ mesa in maščobe n. pr. v Prekmurju, največ alkoholnih pijač popijejo v industrijskih centrih in vinorodnih krajih, najmanj mleka zopet v Ljubljani itd. Vendar velja za vso Slovenijo: da potroši naše prebivalstvo preveč alkoholnih pijač, premalo pa mleka in mlečnih proizvodov, premalo zelenjave in sadja (zlasti odrasli) ter nekoliko preveč ogljikovih hidratov (kruha in testenin).

Poleg tega se hrana povsod pripravlja tako, da se njena biološka vrednost zniža. Prehrana je neuravnovešena in enakomerna tako glede na letni čas, kakor tudi glede na njeno sestavo v posameznih dneh. Tako je v naši prehrani poleti več zelenjave in sadja, pozimi, kadar se kolje, pa več mesa in maščobe. Čeprav je to do neke mere razumljivo in neizbežno, vendar bi bilo mogoče to stanje popraviti, če bi imele naše gospodinje nekoliko več znanja o vskladiščenju, konserviranju raznih živil, o gojenju zelenjave. Zlasti kar se zelenjave tiče, bi se nje gojenje lahko razširilo na pozno jesen in zgodnjo spomlad, v kletah pa tudi pozimi. S spoznavanjem vpliva prehrane na človekovo zdravje in glavnih načel zdrave prehrane ter pravilnega pripravljanja pa bodo naše gospodinje doma in v kolektivih izboljšale prehrano tudi glede na njeno sestavo. Kadar bo ta prosvetljenost zajela najširše množice, se bo izboljšalo tudi zdravstveno stanje, stopnjevala se bo odpornost, zdrava telesna rast ter razvoj in delovna sposobnost našega prebivalstva. Podaljšala pa se bo tudi njegova povprečna produktivna življenjska doba.

Naše naloge in cilji so torej na dlani in kdo je bolj poklican in kdo tudi bo najlaže vplival na naše žene kakor ravno medicinska sestra. Njen ugled, poznavanje socialnih razmer v njenem okolišu ter zaupanje, ki ga uživa zaradi svojega večkrat zelo požrtvovalnega in neumornega dela, vse to ji je odprlo pot v sleherno našo družino, kjer bo lahko z neprisiljenim kontaktom znatno vplivala na prosvetljevanje družine v pogledu prehrane. Te njene lastnosti ji morajo utreti tudi pot do vseh tečajev, ki se vrše na vasi.

Čeprav ji bo v začetku morda težko, vendar medicinska sestra mora poskušati tudi zadnjo razpoložljivo pot, da se zniža obolevanje in umrljivost našega prebivalstva.

Da pa bo sestra strokovno zmogla to nalogo, ji bo naš list sčasoma osvetlil problematiko normalne dietetike v raznih življenjskih obdobjih, vprašanje deficitarnih bolezni, higiene živil in pravilnega pripravljanja hrane.