

Pravilna prehrana — boljše zdravje

Poslanica ob svetovnem dnevu zdravja 1974

Svet je bogat, vendar svojih bogastev ne uporablja prav. Milijoni ljudi nenehno trpe lakoto in so slabo hranjeni, drugi jedo preveč in so slabo hranjeni v drugačnem pomenu besede.

V tropskih in subtropskih krajih je prizadetih nad 11 milijonov otrok zaradi hudega pomanjkanja kalorij iz beljakovin, nad 76 milijonov pa je nedohranjenih zaradi nezadostnih količin beljakovin v hrani. Hude primere bi bilo nujno potrebno zdraviti, vendar pa še tisti redki, ki jim je zdravljenje omogočeno, pridejo na zdravljenje prekasno. V lažjih in zmernih primerih opažamo pri otrocih zapoznelo rast in manjšo sposobnost za učenje, posredna posledica so pa ovire pri gospodarskem napredku.

Opraviti imamo še z mnogimi hudimi deficitnimi boleznimi. Tako ima pomanjkanje vitamina A za posledico oslepitev ali smrt. Tako so nekatere druge hipovitaminoze še prehranitvena slabokrvnost, endemična golša in kretinizem; rahitis, ki je razširjen v nekaterih subtropskih deželah, itn.

Nasprotno pa tudi preobilno hranjenje in uživanje neustrezne hrane pripjevata svoj delež k stalnemu naraščanju presnovnih motenj ter boleznih srca in ožilja.

Ker nam je danes že mnogo znanega o prehrani in je dobro zdravje tako zelo pomembno za napredek človeštva, lahko v ta namen storimo in tudi moramo storiti še dosti več. Najmanj, kar moramo doseči, pa je, da izginejo deficitne bolezni. Z bojem proti slabemu hranjenju moramo začeti na področjih vzgoje, kmetijstva in politike prehranjevanja, hkrati pa poskrbeti za zdravstveno varstvo. Vsakdo med nami se lahko dovolj pouči o prehrani in o najboljšem načinu, kako si varuje zdravje ter pomaga vsem članom družine, da store isto.

Upam, da bo svetovni dan zdravja 1974 spodbudil delovanje proti deficitnim boleznim in tudi proti boleznim preobilja ter pomagal širiti spoznanje, da nam je za boljše zdravje potrebna boljša prehrana.

Dr. H. Mahler
glavni ravnatelj

Svetovne zdravstvene organizacije

DOJENČKA HRANIMO Z MLEKOM IN POLJUBI.

Shelley

Pravilna prehrana — boljše zdravje

Enako kakor vse druge države v svetu imamo tudi pri nas hude skrbi in resne zdravstvene probleme v zvezi s pomanjkljivo prehrano, slabimi prehranskimi navadami ter higieno in preskrbo živil.

To pomembno področje iz zdravstvenega varstva je Svetovna zdravstvena organizacija ponovno izbrala za temo svetovnega dneva zdravja, da opozori svetovno javnost na **trajno akcijo za boljše prehrano**. Ta akcija naj bi se nadaljevala vse do rezultatov, ki bodo zagotovili obstoj in zdravje sedanjemu in bodočemu prebivalstvu sveta.

Medicinske sestre!

Da bi bila plemenita akcija za zdravje sodobnega človeka uspešnejša, vas vabimo, da na svojem področju vse leto sodelujete pri tej dejavnosti z organizacijami Rdečega križa, z zdravstvenimi ustanovami in drugimi množičnimi organizacijami, ki z zdravstvenovzgojno in izobraževalno nalogo delujejo za boljše zdravje in življenje ljudi.

25-letni jubilej svetovnih dnevov zdravja

Od leta 1950—1974 so ti dnevi potekali pod naslednjimi gesli

- | | |
|--|--|
| 1950: Seznanite se z vašo zdravstveno službo | 1961: Nezgodam se lahko izognemo |
| 1951: Zdravje vašemu otroku in otrokom vsega sveta | 1962: Preprečujmo slepoto |
| 1952: Zdravo okolje je vir zdravja za vse ljudi | 1963: Lakota — bolezen milijonov |
| 1953: Zdravje je bogastvo | 1964: S tuberkulozo ni premirja |
| 1954: Sestra, pionir zdravja | 1965: Koze stalno ogrožajo |
| 1955: Čista voda — boljše zdravje | 1966: Človek v velikem mestu |
| 1956: Mrčes — sokrivec bolezni | 1967: Varuhi našega zdravja |
| 1957: Prehrana in zdravje | 1968: Zdravje v svetu jutri |
| 1958: Zdravje v svetu: 10 let napredka | 1969: Zdravje, delo in produktivnost |
| 1959: Duševne bolezni in duševno zdravje v današnjem svetu | 1970: Zgodnje odkrivanje raka rešuje življenja |
| 1960: Izkoreninjenje malarije — poziv svetu | 1971: Normalno življenje diabetiku |
| | 1972: Vaše srce — vaše zdravje |
| | 1973: Zdravje se začinja doma |
| | 1974: Pravilna prehrana — boljše zdravje |