

" RADIO - ECHO, 7.10 "
=====

" GRUNT - TO ZDROWIE "

- 1/ Apel lekarzy polskich - TEKST N K
- 2/ Mniej pić i palić - ROZMOWA E G
- 3/ Biegać po zdrowie - ROZMOWA W S
- 4/ Wykorzystać każdy centymetr kwadratowy
ziemi - ROZMOWA W Rz
- 5/ Rozmowa z lekarzem - N K
- 6/ Przegląd prasy - TEKST M R

Realizator:

RE - 7.10/ N K

7 maja 1981r.

EG /

Dzisiaj o godz. 10.30 w Klubie "Rubin" na toruńskim osiedlu Rubinkowo rozpocznie się wojewódzki sejmik samorządów dziecięco-młodzieżowych Spółdzielni Mieszkaniowej. Podczas sejmiku uczestnicy dyskutować będą m.in. na temat możliwości kształtowania i realizacji zainteresowań w miejscu nixs zamieszkania.

RE - 7.10/ N K

7 maja 1981 r.

N K /

Ostatnie kilkadziesiąt lat postępu medycyny wyrobiło w pacjentach i częściowo w lekarzach przekonanie, że sprawy zdrowia należy całkowicie powierzyć lekarzom i współpracownikom medycznym. Tymczasem świat lekarski specjalizuje się przede wszystkim w zwalozaniu chorób, w leczeniu, a przy obecnym stanie służby zdrowia, przy jej ~~obecnym~~ systemie nigdzie na świecie nie można się więcej od lekarzy spodziewać. Dlatego pacjenci powinni zdać sobie sprawę, że możliwości ~~lekarzy~~ *służb medycznych* są ograniczone.

W związku z tym lekarze polscy zwracają się z apelem do całego społeczeństwa. Zalecenie i sugestie nie idą zbyt daleko, są to cztery *postulaty* postulaty:

PO PIERWSZE: *lekarze* proponujemy, by każda z osób powyżej lat 18, pijąca alkohol, ograniczyła *jego* spożycie alkoholu do maksimum 1 litra wódki w ciągu miesiąca. Proponujemy *sic* związkom zawodowym rozważenie, czy nie warto by wprowadzić, na sposób szwedzki, talonów na alkohol, ograniczając jednocześnie liczbę punktów sprzedaży alkoholu i podejmując jednocześnie energiczną akcję społeczną przeciw nielegalnym punktom sprzedaży i produkcji bimbrow.

PO DRUGIE: - znajdujemy się w światowej ozołówece co do liczby
wypalanych papierosów. Przy obecnej inwazji chorób krążenia i
nowotworów, którym sprzyja palenie, przy obecnym nawrocie gruź-
licy, ten stan zagraża zdrowiu niedożywionych ze zdwojoną siłą.

Colkako
✓ Proponujemy więc palaczom program minimum: ograniczenie - przy-
najmniej na czas najbliższego roku - liczby wypalanych papierosów
do połowy, a także przestrzeganie zasady, by nie palić przy
niepalących, a zwłaszcza przy dzieciach.

PO TRZECIE: - możemy sami przeciwdziałać narastającemu zagrożeniu
chorobami krążenia, w tym chorobom serca. Nie trzeba do tego
wiele: po prostu - więcej ruchu. Codzienna gimnastyka, po
dziesięć, piętnaście minut dwa razy dziennie - to monbnum.
Trochę rekreacyjnego biegania /podkreślamy: rekreacyjnego, a
więc nie ~~wyczynowego~~ wyczynowego, raczej "truchtania", które zalecał
Jan Mulak/ ✓ to co też powinno w perspektywie stać się przy-
zwyczajeniem i potrzebą każdego z nas, na równi z gimnastyką,
ponieważ "siedzący" i "stojący" tryb życia zabija nas stopniowo
tak samo, jak nadużycie alkoholu i papierosy.

PO CZWARTE: - przy niedostatku żywności i fatalnym zaopatrzeniu

tym większą uwagę trzeba zwrócić na składniki odżywienia. Jemy
zwykle to, co lubimy, a kiedy nie ma tego, co lubimy, jemy to,
co jest. ^{Ponadto lekarze} Namawiamy gorąco do wykorzystania każdego wolnego
skrawka ziemi uprawnej, zwłaszcza na terenach miejskich i pod-
miejskich, pod uprawę warzyw systemem ogródków działkowych -
da to i ruch i konieczne składniki odżywienia. Musimy wszyscy
przetrwać najbliższy rok nie tylko odporni psychicznie, ale
i zdrowi fizycznie. My, lekarze, nie możemy sami wam tego zapew-
nić. Musicie ^{sobie} pomóc sami.