

SONČNICA

Glasilo Zveze društev bolnikov z osteoporozo Slovenije | marec 2008

ISSN 1581-7687

*Slovenci nismo dobri
samo v medicini*

*Dobro počutje
v menopavzi*

Portret Magde Rajer

*Intervju z evropsko
poslanko*

Kako opustiti kajenje?

Kralj med vitamini

*Mediteran v severni
Italiji*

O času, ki beži

Se tudi vi sredi tedna zalotite pri vprašanju, kam je šel ponedeljek? Kje ste zapravili terek? Se tudi vam zdi, da konci tedna zbežijo mimo, še preden ste se uspeli vsaj malce odpočiti? Se vam je že primerilo, da ste ves dopoldan načrtovali klepet s prijateljem ali prijateljico, pa se je na koncu že nekaj zapletlo, da ni bilo časa za polurni pomenek o tem in onem? Meni so to pogosto dogaja. Če bi imela čarobno palico ali vsaj ščepec čarobnega prahu, bi si vsak dan pričarala dodatno uro, ob koncu tedna pa kar cel dan, da bi lahko imela nekaj časa samo zase in za svoje najdražje. Od novega leta so minili šele trije meseci, pa se mi zdi, da je od takrat že cela večnost. Dobro moram pomisliti, kje sem preživela zadnje ure starega leta, in tudi na noveletne zaobljube sem že pozabila. Vsak dan nam prinese nekaj novega. Padec mej, interpelacije, odstopi državnih uradnikov, pustne norčije, kulturni praznik, slovo nekdanjega predsednika, sneg sredi pomladi ... Kot bi mignil, se je odvrtela četrtna leta in večina dnevnih dogodkov je že naslednji dan potonila v pozabo. No ja, le na dvig cen me vsakokrat znova spomni prodajalka za blagajno. Neverjetno, kako čas hitro teče! Kot kolo, ki so mu pozabili namestiti zavore, ali kot tat, ki se spretno izmuzne roki pravice.

Vsake toliko pa se nam zgodi tudi kaj posebnega, česar nam dnevi, tedni, meseci in leta ne izbrišejo iz spomina. Tega največkrat ne preberemo v časopisu, ne vidimo na večernih televizijskih poročilih, ne slišimo na radiu. To so ponavadi tisti klepeti s prijateljicami in prijatelji, za katere si vendarle vzamemo čas, kavice z znanci, vikendi v družbi družine, večeri ob zaprtem televizorju. Ti prijetni trenutki ne potrebujejo medijev, da bi jih ohranili. Dovolj je spomin, fotografija, zaznamek v dnevniku. Dovolj, da za trenutek ustavimo čas.

Tudi v Sončnici ustavljamo čas in nekaterim trenutkom dovolimo, da postanejo večni. Članice Društva bolnikov z osteoporozo obalno kraške regije se bodo ob branju utrinkov s svojega izleta v Italijo zagotovo s kančkom misli vrnile v tisti čas. Večno zapisana bo postala pesem Gracije v elementu gorenjske članice Jelke Blaznik. Izolanke bodo imele lep spomin na skupno praznovanje rojstnega dne, Minka M. Likar pa nam bo zaupala, kako v knjigo vtke svoje misli, ujete v nekem času. Čas smo za trenutek ustavili evropski poslanki Mojci Drčar Murko, ko smo jo obiskali v Ljubljani ...

Za ostalo si bo potrebno čas vzeti. Za pripravookusnih jedi po naših receptih, za opuščanje kajenja, za posedanje na prijetnem spomladanskem soncu, zase ... Upam, da vam časa, ki bo minil ob prebiranju Sončnice, ne bo žal. In na svidenje do maja, ko ponovno izidemo. Čeprav se zdi še daleč, bo ta v hipu tu.

Urednica Nataša Ozebek

Iz pisarne zveze

Od Miamija do Ljubljane

Že naslov pove, da se je delo Zveze društev bolnikov z osteoporozo Slovenije od našega zadnjega srečanja odvijalo od Miamija do Ljubljane. V drugi polovici januarja se je sestal upravni odbor zveze, na katerem so članice razpravljale o delu v lanskem letu, o delitvi sredstev, ki jih je zveza prejela od Fundacije invalidskih in humanitarnih organizacij, o Sončnici in

Iz vsebine

Uvodnik

- O času, ki beži

Iz pisarne zveze

- Kongres v Miamiju
- Donacija podjetja Medis
- Slovenci nismo dobri samo v medicini
- Kako pa kaj vaša kostna gostota

Zdravje in medicina

- Dobro počutje v obdobju menopavze
- V kakšni obliki telo najbolj koristno izrabi kalcij?

Živeti z osteoporozo

- Magda Rajer

Intervju

- Mojca Drčar Murko

Zdravstvenovzgojni kotichek

- Opuščanje kajenja
- Vitamin C – kralj med vitamini

Zdravo in okusno

- Recepti

Strokovnjak svetuje

- Zdravljenje ulkusa in osteoporozo

Iz naših društev

- Jubilej v izolski skupini
- Prevetritev duha
- Želja po zdravju je velik del zdravja
- Meddruštveno sodelovanje
- Promocija zdravega načina življenja med mladimi

Vesele urice

- Mediteran v severni Italiji

Za vse in za vsakogar

- Pesmi

letošnjem svetovnem dnevu osteoporoz, o uspehih ter o tem, kje bi lahko svoje delo še izboljšali. Štiri predstavnice zveze so se udeležile počastitve 10. obletnice delovanja Fundacije invalidskih in humanitarnih organizacij v Republiki Sloveniji, društva bolnikov z osteoporozo pa so se vključila Zvezo društev kroničnih bolnikov v ustanavljanju, kjer bo njihova osnovna dejavnost skrb za pravice bolnikov. V nadaljevanju si lahko več preberete tudi o svetovnem kongresu, ki ga je Mednarodna fundacija za osteoporozo pripravila v Miamiju, o akciji Uprimo se zlomom ter o eminentnem obisku, ki ga je zveza sprejela kmalu po lanskem svetovnem dnevu osteoporoz. Hkrati pa vas obveščamo – glede na to, da boste v naslednjih tednih in mesecih domov dobili informativne izračune dohodnine –, da nam lahko še vedno namenite 0,5 odstotka dohodnine. Naša davčna številka je 15782638.

Kongres v Miamiju

Predstavniki in člani Mednarodne fundacije za osteoporozo – IOF se vsako drugo leto zberejo na svetovnem kongresu. Lanskega srečanja, ki je potekalo decembra v Miamiju, smo se poleg 200 predstavnikov iz šestdesetih držav udeležile tudi tri predstavnice Zveze društev bolnikov z osteoporozo Slovenije, in sicer Duša Hlade – Zore, Dragica Derganc in Branka Drk. Na tridnevnem kongresu se je zbralo največje število članov doslej, kar kaže, da gibanje proti osteoporozi postaja vse bolj globalno. Srečanje so spremljale delavnice in predstavitve različnih tem – od lobiranja, izobraževanja, odnosov z javnostmi do pridobivanja sredstev, s katerimi se društva v zadnjem času najpogosteje srečujejo.

Po prihodu v Miami smo se udeleženci najprej srečali na spoznavnem večeru, že naslednji dan pa se je začelo zares. Na plenarni seji sta nam dobrodošlico zaželela Daniel Navid, predstavnik IOF, in predsednik fundacije Pierre D. Delmas. Predstavnik gostitelja Lea Schorgarski pa je v svojem nastopu poudaril pomen sodelovanja med pacienti, zdravstvenim osebjem in mnogimi prostovoljci, ki sledijo usmeritvam IOF, za kar jim gredo vse čestitke.

Sledila je plenarna seja s predstavitvijo programa in aktivnosti na kongresu, statističnih podatkov in značilnosti globalne politike, ki se odziva na potrebe in različnost svetovne populacije. Izognili se nismo prehranjevalnim in gibalnim navadam, zdravemu življenjskemu slogu ali bolje povedano dejavnikom preventive in obolevnosti za osteoporozo.

Predstavnica iz Slovenije Duša Hlade – Zore je vodila delavnico na temo Kako razviti majhno do srednje veliko društvo za osteoporozo, sama pa sem se udeležila delavnic na tematiko Partnerstvo s farmacevtskimi družbami in Kako pripraviti učinkovito prošnjo za pridobitev potrebnih sredstev za delovanje društva. Na delavnici je bil poudarjen planski pristop za obdobje treh let, spregovorili smo o zagotavljanju izobraženega in pro-

dornega menedžmenta, o pomenu vplivanja na zakonodajno področje in informiranja vlad, ministrstev in parlamenta o razsežnostih osteoporoz in o programih, ciljih ter namenu delovanja združenj pacientov za osteoporozo. Delavnica je sicer temeljila na globalni ravni, vendar so ugotovitve in zaključki ob upoštevanju specifičnosti vsake države uporabni v vsakem okolju posebej. Delavnicam je sledila pestra diskusija udeležencev ter razmislek o diagnosticiranju in zdravljenju osteoporoz v bodočnosti, ki ju bodo narekovali trendi dejavnikov osteoporoz, zlomov in menedžmenta ter seveda cilji in vizija bodočega delovanja.

Potovanje v ZDA in Svetovni kongres IOF sta bili svojevrstni, a naporni doživetji. V ospredju je bilo zavedanje o nujnosti preventivnega in kurativnega delovanja pri preprečevanju in zdravljenju osteoporoz v vseh delih sveta, o iskanju partnerstev, najboljših idej in rešitev za zagotavljanje zdravih kosti,

pri čemer imajo pomembno vlogo vlade držav, zdravstvena ministrstva, strokovno zdravstveno osebje, farmacevtska podjetja in tudi prostovoljci. Prav slednji so veliko prispevali tudi k razvoju grškega združenja za pomoč obolelim za osteoporozo, ki je tokrat prejelo spominsko nagrado Linde Edwards.

Dragica Derganc



↑ Udeleženci svetovnega kongresa Mednarodne fundacije za osteoporozo. Med njimi tudi tri Slovenke. Foto: Arhiv IOF

↓ Slovenska delegacija: Dragica Derganc, Duša Hlade – Zore in Branka Drk. Foto: Arhiv zveze



Donacija podjetja Medis

Pod geslom »Uprimo se zlomom« je 20. oktobra 2007 Zveza društev bolnikov z osteoporozo Slovenije obeležila svetovni



dan osteoporoze in desetletnico ustanovitve prvega društva v Sloveniji. Slovesni dogodek se je z bogatim programom odvijal v Grand hotelu Union.

Ob tej priložnosti smo se v podjetju Medis odločili, da več kot 800 obiskovalcem prireditve podarimo vzorce šumečih tablet Calcium-Sandoz forte, ki so odlično dopolnilo osnovnemu zdravljenju in preventivi osteoporoze.

Družba Medis je slovensko farmacevtsko podjetje, ki je bilo ustanovljeno leta 1989 v Ljubljani. Z zdravili, s prehranskimi dopolnili, z medicinskimi pripomočki

in opremo ter s hrano za dojenčke oskrbujemo tržišče Slovenije, Hrvaške, Bosne in Hercegovine, Srbije, Črne gore, Makedonije, Albanije, Madžarske, Češke in Slovaške.

V Medisu skrbimo, da so izdelki, ki jih ponudimo potrošniku, skrbno izbrani, kakovostni in na voljo širokemu krogu uporabnikom. Za to skrbi ekipa 150 zaposlenih s farmacevtsko, kemijsko, z medicinsko, ekonomsko in drugo visoko izobrazbo, ki stremi k visoki ravni ustvarjalnosti in predanosti delu. Nenehen napredek, povečanje kakovosti storitev in informacij so naša ključna prizadevanja na poti do uspeha in ugleda v družbi.

Medis

Slovenci nismo dobri samo v medicini

Komaj so se dobro polegla navdušujoča priznanja, kako je potekala osrednja proslava letošnjega svetovnega dneva osteoporoze, ki je na prireditvi v Ljubljani napolnila dvorano Grand hotela Union, že sta na povabilo Zveze društev bolnikov z osteoporozo Slovenije in njene predsednice Duše Hlade - Zore v Ljubljano pripotovali prof. dr. Juliet Elisabeth Compston in Donna Spafford. Ker sta obe pomembni osebnosti v Mednarodni fundaciji za osteoporozo, so se tudi priprave na njuno kratkotrajno bivanje v Ljubljani pričele že pred meseci. Zlasti Compstonova je dejavna v številnih pomembnih zdravstvenih organizacijah in odborih, ki se ukvarjajo s problematiko bolezni gibal, še posebej osteoporoze. Naj omenimo samo nekatere: je članica odbora Mednarodne fundacije za osteoporozo (IOF), pri Evropski komisiji je vodja projekta Poziv k dejanjem in predsednica posvetovalne skupine za osteoporozo pri Evropskem parlamentu. Da se eno od teles Evropske skupnosti ukvarja s to boleznijo, je razumljivo, saj se v Evropi vsakih 30 sekund zaradi krhkosti zlomi ena kost. Zaskrbljujoč je tudi podatek,

da je tveganje ženske, da bo umrla zaradi zapletov po zlomu kolka, enako tveganju za smrt zaradi raka dojke!

Mednarodni predstavnici sta Slovenijo obiskali predvsem zaradi ugleda, ki ga v svetu uživa Zveza društev bolnikov z osteoporozo, delno pa tudi zato, ker smo Slovenci s predsedovanjem Evropski uniji v prvi polovici tega leta prevzeli tudi predsedovanje Strokovni posvetovalni skupini za osteoporozo.

Pomen, ki ga ima Zveza društev bolnikov z osteoporozo Slovenije s preko 6000 člani, se je potrdil s programom ob njenem bivanju v Ljubljani. Obisk pri rektorici Univerze v Ljubljani, prof. dr. Andreji Kocjančič, katere delo na področju osteoporoze velja za ključno, je bil namenjen oceni stanja in snovanju prihodnjih nalog društev v svetu in v Sloveniji, pri tem pa se ni dalo zaobiti prvih začetkov organiziranja bolnikov z osteoporozo pri nas in vloge, ki jo imajo društva pri osveščanju o prisotnosti te bolezni danes.



S predsednikom Zdravniške zbornice Slovenije, prof. dr. Ladislavom Peganom sta se gostji zapletli v enourni pogovor. Posvetili so ga osteoporozi kot bolezni s socialnimi, medicinskimi in ekonomskimi posledicami, ki s staranjem prebivalstva prihajajo vedno bolj v ospredje. Pri tem niso pozabili omeniti, da je ugotavljanje osteoporoze pri nas še vedno obravnavano mačehovsko in da v veliki večini ne sodi v sklop obveznega zdravstvenega varstva.

↓ Comstonova in Spaffordova sta se udeležili sprejema in razgovora pri rektorici Univerze v Ljubljani, prof. dr. Andreji Kocjančič. Foto: Diana Anđelić

Na kasnejšem obisku na Institutu za varovanje zdravja ter na Kliničnem oddelku za endokrinologijo, diabetes in presnovne bolezni, ki ga vodi prof. dr. Janez Preželj, sta gostji dobili širši vpogled na prizadevanja naših strokovnjakov pri obvladovanju osteoporoze. Da ne bi ostalo samo pri teoretičnih razglabljanjih, kako se obravnava bolnica ali bolnik, ki prihaja na meritev mineralne kostne gostote in/ali posvet k zdravniku, pa sta obisk sklenili v ambulantni pri Maji Kozlevčar - Živec, dr. med., specialistki fizioterapije in rehabilitacijske medicine, ki ima licenco International Society for Clinical Densitometry. Gostji sta z več kot vljudnostnim zanimanjem poslušali Kozlevčarjevo, ko jima je ponazorila ves postopek - od urejenega naročanja, zaradi katerega ni nobenega odvečnega čakanja na pregled, do izčrpnega izvida o rezultatu meritve, ki ga bolnica večinoma že odnese s seboj. Posebno mesto v diagnostičnem postopku ima tudi razgovor z zdravnico, ki navodila povsem prilagodi individualnim posebnostim bolnice ali bolnika. Prepričanju Kozlevčarjeve, da so izmerjene vrednosti mineralne kostne gostote le eden od elementov, ki odločajo o priporočilih oziroma potrebnem zdravljenju, sta obe odločno pritrdili, posebej pa sta pohvalili v ambulantni uveljavljen celostni

pristop zdravnika do bolnika. Ta je nujen pogoj za dober rezultat zdravljenja.

Ko sta zapuščali Ljubljano, sta razen (po njenih besedah) odličnih vtisov imeli v svoji prtljagi tudi v angleščino prevedene Prešernove poezije, darilo predsednika Zdravniške zbornice Slovenije. Ker

Slovenci pač nismo dobri samo v medicini ...

Primarij Marko Demšar, dr. med.

↓ Maja Živec Kozlevčar pojasnjuje vsebino izvida Juliet Elisabeth Compston (skrajno desno) in Donni Spafford (v sredini). Foto: Nika Živec



Kako pa kaj vaša kostna gostota?

Lanski svetovni dan osteoporoze je potekal pod geslom Uprimo se zlomom, namenjen pa je bil spodbujanju ljudi, da bi čim prej prepoznali dejavnike tveganja za bolezen in se pravočasno odločili za meritev mineralne kostne gostote. Le dobra osveščenost bolnikov, ki pomaga pri prepoznavanju osebnega tveganja za razvoj bolezni, zagotavlja pravilno, pravočasno in uspešno zdravljenje osteoporoze. Društva bolnikov z osteoporozo, ki so člani Mednarodne fundacije za osteoporozo (IOF), pod geslom »Uprimo se zlomom« v ta namen po celem svetu

izvajajo akcije ozaveščanja rizične populacije.

V Sloveniji sta pobudo Zveze društev bolnikov z osteoporozo Slovenije aktivno podprla Združenje zdravnikov družinske medicine in družba MSD. Poleg predavanj in drugih strokovnih srečanj sedaj omogočajo tudi cenejše meritve mineralne kostne gostote:

- Starejši od 60 let, ki še nikdar niste opravili meritve mineralne kostne gostote, lahko v tej akciji izkoristite

popust v višini 20 evrov, ki ga krije sponzor.

- Zloženke s kuponom za popust lahko do konca marca dobite v najbližjem društvu bolnikov z osteoporozo.
- Meritve lahko do konca aprila opravite v enem od diagnostičnih centrov, ki so navedeni na zloženkah.

Namen akcije je rizični populaciji olajšati odločitev za prvo meritev mineralne kostne gostote, da bi pravočasno ukrepali v smeri preprečevanja zlomov. Zato o pomenu pravočasne meritve obvestite tudi svoje prijatelje, sorodnike, sosede in vse druge, za katere menite, da jih osteoporozo ogroža.

Dobro počutje v obdobju menopavze

Menopavza je naravni proces v življenju vsake ženske. Dejansko pomeni konec zadnje menstruacije, vendar se izraz uporablja tudi za obdobje pred zadnjo menstruacijo in po njej. V preteklosti ženske zaradi krajše življenjske dobe menopavze sploh niso dočakale. Danes pa obdobje po izostanku zadnje menstruacije predstavlja kar tretjino njihovega življenja. Ker so ženske v tem obdobju še zelo aktivne tako v delovnem kot tudi v zasebnem življenju, so menopavzalne težave lahko toliko bolj moteče.

Menopavza nastopi zaradi zmanjšane aktivnosti jajčnikov in posledično znižane ravni estrogena in progesterona v ženskem telesu. Ovulacije so redkejšje in neredne, možnost zanositve je manjša. Najpogostejše težave so vročinski obliki, znojenje, nespečnost, napadi hitrega bitja srca, utrujenost, razdražljivost, zardevanje in depresivnost. Pojavijo se lah-

ko tudi težave z urogenitalnim traktom (vnetje mehurja ali nožnice, suhost nožnice, kar lahko povzroči tudi boleč spolni odnos). Estrogen ima tudi zaščitno vlogo, in sicer žensko do menopavze ščiti pred kardiovaskularnimi boleznimi in osteoporozo. Po menopavzi pa se koncentracija estrogena zmanjša in posledično se poveča tudi tveganje za razvoj bolezni srca in ožilja ter osteoporoze.

Na počutje v tem obdobju imajo odločilen vpliv tudi življenjski slog in dejavniki okolja. Za boljšo kakovost življenja lahko ženska veliko naredi sama z zdravo prehrano, opustitvijo škodljivih razvad (kajenje, pitje alkohola), rednim gibanjem in sprostitvenimi tehnikami. Samo zdrav način življenja pa ne pomaga vedno, zato je priporočljivo jemanje rastlinskih neestrogenih pripravkov. Ženskam s hujšimi menopavzalnimi težavami pa zdravnik predpiše

hormonsko nadomestno zdravljenje, vendar je zaradi možnih neželenih učinkov tako zdravljenje manj priljubljeno in pri nekaterih ženskah tudi kontraindicirano.

V naših lekarnah sta na voljo dve vrsti rastlinskih pripravkov za lajšanje menopavzalnih težav: pripravki na osnovi izvlečka cimicifuge in pripravki na osnovi gensko nespremenjene soje. Oba pripravka imata večstoletno tradicijo uporabe pri menopavzalnih težavah. Glavni sestavni del soje so izoflavonoidi, naravne snovi, ki so po kemijski strukturi zelo podobni ženskim spolnim hormonom. Ker delujejo podobno kot estrogeni, zmanjšajo menopavzalne težave in s tem izboljšajo splošno počutje in notranje ravnesje. Ženske se zato v menopavzalnem obdobju pogosto odločajo za prehranska dopolnila na osnovi soje.

Vsaka ženska lahko za kvaliteto svojega življenja največ naredi sama in tako poskrbi, da je obdobje menopavze kljub težavam aktivno in prijetno.

Urša Šuštaršič, mag. farm.

NA VOLJO BREZ RECEPTA V VSEH LEKARNAH IN SPECIALIZIRANIH TRGOVINAH.

ZAME
NI PAVZE
...
MENOPAVZE

KAPSULE
EKO FITOESTROGEN®
SOJINI IZOFLAVONOIDI + INULIN
ZA URAVNOTEŽEN PREHOD V MENOPAVZO

Izoflavonoidi so naravne snovi, ki delujejo podobno kot ženski spolni hormoni (estrogeni). Ublažijo lahko menopavzalne težave in s tem izboljšajo splošno počutje ter notranje ravnesje. Inulin je naravni prebiotik, ki spodbuja rast za človeka koristnih mikroorganizmov (bifidobakterij) in s tem pospešuje presnovo.

Kapsule EKOFITOESTROGEN priporočamo vsem ženskam v menopavzi:

- ki imajo vročinske oblike
- so nervozne in razdražljive
- se prekomerno znojijo
- imajo motnje spanja
- so brezvoljne

EKOMEDIS
naravne vrednote

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo prehrano. / Medis, d.o.o., Brnčičeva 1, Ljubljana, www.medis.si

V kakšni obliki telo najbolj koristno izrabi kalcij?

Vsakodnevno hitenje postaja vse pogostejši stil življenja v naši družbi. Ljudje v tem vrvežu vedno manj skrbimo zase, vedno pogostejše se poslužujemo hitro pripravljene in nezdrave hrane. Velikokrat se zgodi, da ob vseh obremenitvah, ki smo jim izpostavljeni, pozabimo, kako pomemben je kakovosten in količinsko uravnotežen vnos obrokov in s tem vseh potrebnih hranilnih snovi v telo.

Kot je že znano, kalcij predstavlja pri zdravem odraslem človeku kar 1 do 1,5 odstotka telesne mase in je nujen za rast in ohranjanje kosti in zob, pomembno vlogo pa ima še pri mnogih drugih procesih v telesu. Vnos zadostne količine kalcija je potreben v vseh starostnih obdobjih. Že pri mladostnikih moramo misliti na to, ali z vsakodnevno prehrano zaužijejo dovolj kalcija, da se bodo v starosti izognili zlomom, ki bi lahko bili posledica osteoporoz. Za preprečevanje osteoporoz je ključnega pomena obdobje do 20. leta, ko se v kostnino vgradi največji del kalcija. Preprečevanje je učinkovitejše kot pa njeno zdravljenje, čeprav je res, da vseh dejavnikov tveganja za nastanek osteoporoz tudi s preventivo ne moremo izključiti. Kalcij ima odločilen vpliv v zrelih letih in v starosti (pri ženskah po 50. letu, pri moških malo pozneje), ko se začne kostna masa manjšati. Če v tem obdobju ne uživamo dovolj kalcija, bo izgubljanje kostne mase pospešeno, osteoporoza se bo razvila prej, z njo pa bo nastala večja možnost pojavljanja zlomov.

Dejavniki za nastanek osteoporotičnega zloma, na katere lahko vplivamo, so:

- majhna mineralna kostna gostota,
- kajenje,
- čezmerno uživanje alkohola,
- pomanjkanje estrogena s pojavom menopavze pred 45. letom starosti,
- uporaba glukokortikoidov,
- majhna vsebnost kalcija v zaužitih hrani...

Večje potrebe po kalciju imajo tudi nosečnice in doječe matere ter ženske, stare nad 50 let. V starosti je resorpcija kalcija iz črevesja v kri slabša, zato ga je potrebno zaužiti več, da se telesu zagotovijo potrebe po tem izjemno pomembnem mineralu.

Dnevne potrebe po kalciju v različnih starostnih obdobjih so predstavljene v preglednici.

Dnevne potrebe po kalciju (v mg na dan)

• 1 – 10 let	800 – 1200
• 11 – 24 let	1200 – 1500
• 25 – 50 let	1000
• nosečnost, dojenje	1200 – 1500
• ženske, stare nad 50 let	1500
• moški, stari 50 – 64	1000
• moški, stari nad 65 let	1500

Pomembno je, da se potrebe po kalciju zagotovijo z zadostno količino hrane, ki vsebuje kalcij, vendar pa se vseh potreb po njem vedno ne da nadomestiti le s hrano. V Sloveniji so prisotni številni pripravki, ki vsebujejo kalcij v različnih oblikah soli (glukonat, citrat, karbonat). Podatki kažejo, da se kalcij v takih oblikah soli različno absorbira.

Za uporabnika kalcijevih pripravkov je najpomembnejši podatek, kolikšna je količina prostega (ioniziranega) kalcija v pripravku.

To je namreč **dejanska prosta količina kalcija, ki vstopa v proces resorpcije in pride s krvjo do svojega cilja.** Zato ni najpomembnejša oblika soli, v katero je vezan kalcij v pripravku, ampak njegova količina v ionizirani obliki, saj le takega v tej količini lahko telo izkoristi maksimalno in učinkovito.

Vsebnost ioniziranega kalcija je torej prvo in najpomembnejše merilo za izbor kalcijevega pripravka.

Suzana Ošep, Medis

Stopnice do
trdne hrbtenice

šumeče tablete

Calcium-Sandoz® forte

Namenjen za:

- ☞ preventivno in dopolnilno zdravljenje osteoporoz različnega izvora
- ☞ preprečevanje demineralizacije kosti pred nastopom menopavze in po njej
- ☞ dodatno zdravljenje osteomalacije in rahitisa
- ☞ nadomeščanje kalcija pri povečanih potrebah v obdobju nosečnosti, dojenja in v dobi rasti
- ☞ dopolnilno zdravljenje nekaterih alergijskih stanj

2940 mg kalcijevega laktat glukonata in 300 mg kalcijevega karbonata = 500 mg ioniziranega kalcija

1-2 tableti dnevno raztopite v kozarcu vode in si pripravite zdrav in okusen napitek.



Odlična absorpcija

Na voljo v lekarnah brez recepta.

MEDIS

NOVARTIS

www.medis.si

Pred uporabo natančno preberite navodila! O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.

Magda Rajer – najstarejša (a ne stara) članica Goriškega osteološkega društva

Magda Rajer nas je na prvi februarški dan pričakala s prešernim nasmehom, kozarcem domačega sadnega čaja in šopkom teloha na mizi. Ob obilici vsakodnevnega dela in neverjetnem številu aktivnosti si je 87-letna gospa, sicer ustanoviteljica Goriškega osteološkega društva iz Nove Gorice, rade volje vzela čas tudi za Sončnico.

Magda je po poklicu ekonomistka, sedaj pa že lep čas uživa upokojsko življenje oziroma svoj mir, kot sama temu pravi. A miru v pravem pomenu besede ne pozna. Osem let je vodila društvo bolnikov z osteoporozo, sedaj pa enkrat na teden obiskuje telovadbo, dvakrat tedensko hodi na plavanje, vsako jutro telovadi in še vedno pomaga v društvu. Poleg tega skrbi za dom, gospodinjstvo in za moža, ki je invalid. Ko ima čas, pa se najraje pomudi na vrtu. »Dokler bom le mogla, bom brkljala po zemlji. To silno rada počnem,« nam je zaupala. Vsako leto posadi paradižnik, kumare, drobnjak, peteršilj,

korenček, zelo veliko solate in pehtran. »Tega ne sme zmanjkati, saj s pehtrano vo potico razvajam svoje vnuke in tudi že tri pravnuke.«

Osteoporozo so ji pred petnajstimi leti, ko je bila v bolnici zaradi išiasa, odkrili čisto slučajno. »Takrat sem morala na pregled še v Ljubljano, saj so imeli samo tam aparat za denzitometrijo,« se spominja. V Kliničnem centru je srečala dr. Andrejo Kocijančič, ki ji je, tako kot Ljubljanki Veri Grünfeld, predlagala, naj na Goriškem ustanovijo društvo bolnikov z osteoporozo. »Lepe spomine imam na naše začetke, čeprav je bilo zame vse zelo zahtevno. Nič nisem vedela, kaj in kako. S strokovnimi nasveti nam je pomagala ginekologinja Metka Rus Jug, na občini pa so mi povedali, kako poteka postopek registracije društva. Nato sem poklicala na TV Primorko in Primorske novice, če bi lahko objavili oglas, da bomo imeli ustanovni občni zbor. Letake smo obešale tudi po trgovinah in frizerskih salonih. Bilo je bolj po domače, ampak kaže, da učinkovito. Na prvem sestanku nas je bilo

37, po desetih letih pa društvo šteje prek 400 članic,« pripoveduje Magda.

V društvu je bila predsednica osem let. Pravi, da je rada sodelovala, težko pa je začelo postajati predvsem v zadnjih letih, ko se je dejavnost vedno bolj širila. »Počasi bi morala začeti delati z računalnikom, tega pa nisem bila vešč. Po dolgih pregovaranjaх so se me ostale članice le usmилile in me tudi tu »upokojile«. Moje delo od takrat opravlja Anita Mokorel,« pripoveduje.

Poleg terapije z zdravili se je Magda odločila bolezen pregnati tudi z lastno pomočjo. Spremenila je svoje prehranjevalne navadne, veliko pozornost pa je posvetila vsakodnevni aktivnostim, ki jo ohranjajo v dobri kondiciji. Pri prehrani se drži gesla pet na dan, kar pomeni, da ima vsaj pet obrokov sadja na dan. Pri kosilu pa ne sme manjkati velika skleda solate. »Če bi ostali na kosilu, bi vam danes postregla z belimi žganci in ohrovtom, za sladico pa s čežano,« je namignila.

Zjutraj pol ure telovadi v kotu dnevne sobe in vsak dan vsaj 15 minut hodi, še raje pa kolesari. Pa ne na sobnem kolesu, temveč kar na pravem. Z njim opravi vse opravke v Novi Gorici, gre do Stare Gore na pokopališče ali do sosodnjih vasi. Le ko je slabo vreme ali mora kaj večjega kupiti, se usede v avto. Čeprav sem bila prepričana, da na sovoznikov sedež, sem jo vseeno previdno povprašala, če sama tudi vozi. »Seveda. Vozniško dovoljenje mi velja še dve leti,« je na moje veliko presenečenje odgovorila in se hkrati pošalila, da ima s svetim Petrom zmenjeno, da bo lahko vozila do devetdesetega leta. »To bom povedala tudi zdravniku, ko bom šla na pregled za podaljšanje voznškega dovoljenja. Upam, da me bo razumel,« doda v smehu.

Sporočilo Magde Rajer vsem bralcem Sončnice: Želim vam, da bi znali poskrbeti zase. Čim več se gibajte, zjutraj telovadite, jejte veliko sadja in zelenjave in korajžni bodite.

Nataša Ozebek

◀ Magda Rajer kljub svojim letom ostaja vitalna, energična in kar je najpomembnejše – vedno nasmejana. Foto: Nataša Ozebek

Pogovor z evropsko poslanko Mojco Drčar Murko

Mojco Drčar Murko je težko opisati v nekaj besedah. V svoji bogati poklicni karijeri se je lotila marsičesa in povsod za seboj pustila bogato sled. Po diplomirani magisteriji iz prava se je najprej uveljavila kot odlična novinarka na radiu Ljubljana in kasneje kot Delova dopisnica iz Bonna, Rima in z Dunaja. V razgibanem obdobju šestdesetih let minulega stoletja so bili odmevni njeni zunanje politični komentarji, v devetdesetih je sodelovala pri pripravi kodeksa novinarske poklicne etike, po osamosvojitvi Slovenije pa se je, oprta na močno proevropsko prepričanje, posvetila pisanju o mednarodnopravnih temeljih nove države in položaju slovenskih manjšin ter se zavzemala za čimprejšnji sprejem Slovenije v Evropsko unijo. Pred štirimi leti smo jo izbrali za poslanko v evropskem parlamentu. V Bruslju in Strasbourgu sodeluje pri vprašanjih, povezanih z varstvom okolja, varno hrano in javnim zdravjem, nekaj svojega časa (za katerega, po pravici povedano, ne vemo, kje ga najde) pa posveča tudi osteoporozni. Skupaj z Borutom Pahorjem sta namreč člana Interesne skupine za osteoporozo pri Evropskem parlamentu.

Za vami je nekaj napornih let, predvsem pa mesecev, ko ste na predsedniških volitvah aktivno podpirali Mitja Gasparija. Kje nabirate moči za vsakdanje napore?

Sklenila sem, da bom obdobje evropske poslanke dobro izkoristila, zato sem si morala življenje čim bolj smiselno organizirati. Ena točka na tej poti je bila specializacija. Stoodstotno se posvečam vprašanjem varstva okolja, varne hrane in javnega zdravja, nekoliko tudi človekovim pravicam in regionalni politiki, o ostalih temah pa me poučijo tisti, ki se z njimi poglobljeno ukvarjajo. Kar zadeva normalno življenje, poskušam tekanje, ali bolje rečeno letanje, iz Slovenije v Bruselj in Strasbourg čim bolj pametno organizirati. Od ponedeljka do četrтка sem v Bruslju ali Strasbourgu, petek pa imam rezerviran za sestanke in pogovore v Sloveniji. Čez vikend se pripravljam za naslednji teden, pišem kolumno na IUS-Software, priložnostne članke, prispevke na svojo spletno stran, kdaj pa kdaj pripravljam referate za mednarodna posvetovanja ... Da, precej naporno je, vendar vse, kar delam, skušam narediti dobro. Za zdaj mi moči ni zmanjkalo.

Kdaj se zaključi vaš delovni dan?

Zasedanja v evropskem parlamentu včasih trajajo tudi do polnoči. Nedavno je bila točka, pri kateri sem sodelovala, na sporedu ob 11. uri zvečer in nekoč prej se je razprava o mojem poročilu končala pet minut čez polnoč. Navadili smo se tempa, hkrati pa sem opazila, da je v poznih urah razprava celo boljša, saj v dvorani ostane mo le tisti, ki nas stvar resnično zanima.

Ste članica odbora za okolje, javno zdravje in varnost hrane. Same aktualne teme. Kaj imate trenutno na mizi?

Najbolj aktualna je tema o ravnanju z odpadki. Pripravljamo precej zahtevno revidirano direktivo, ki bo za najmanj petnajst let državam začrtala smer ravnanja na

↓ Foto: Dragan Arrigler



tem področju. Z industrijskimi odpadki ni večjih težav, ko se sporazumemo, saj so deloma že sortirani, industrija pa tudi sama poskrbi, da jih ne naredi preveč, ker tako varčuje. Težave pa so z zbiranjem odpadkov iz gospodinjstev. Zavest ljudi o tem, katere odpadke lahko ponovno uporabimo, je pri nas še v povojih in tudi v EU se od države do države precej razlikuje. V Belgiji, zlasti na Flamskem, pa je zelo visoka. To ne pomeni, da so Flamci pametnejši od nas. Stvar bo najbrž v tem, da jih je nekdo že dolgo tega prepričal ali prisilil, da z odpadki ravna odgovorno. V nasprotnem primeru morajo računati tudi z globami.

Druga pomembna stvar, ki bo aktualna v prihodnje, pa je s področja varne hrane. Ukvarjali se bomo z vprašanji aditivov, arom, encimov in sestavili pravila, kdaj se sme katera snov uvrstiti na pozitivno listo. Hrana na evropskem trgu je varna, a pojavljajo se novi dodatki, zato je potrebno to področje čim prej sistemsko urediti in določene stvari poenostaviti. Vzpostaviti želimo tak sistem označevanja živil, ki bo razumljiv in dovolj preprost, da potrošniku ne bo treba imeti univerzitetne izobrazbe, da bi lahko dešifriral nalepko. Sistem bo hkrati opozoril potrošnike tudi na morebitne trike prodajalcev. Nedavno sem se peljala mimo velikanskega plakata za kokakolo, ki da je povsem brez sladkorja. Če bi kdo mislil, da lahko zdaj zaužije neomejeno količino te pijače, se moti. Ne vsebuje sladkorja, vsebuje pa umetna sladila, in tudi na to bi morali opozoriti potrošnike. Na splošno pa je precej bolj zdravo jesti jabolko ali si stisniti sok iz pomaranče.

Tako prehajamo z enega področja na drugo, od varne hrane k zdravi hrani, kar ni isto. O zdravi hrani bomo več govorili med pripravo strategije, ki jo poskušamo razviti za boj proti debelosti v EU. Ta je posledica sodobnega načina življenja, ki od ljudi ne terja več toliko fizičnih naporov, Evropejci in Evropejke pa uživamo veliko kalorične hrane.

Se vam zdi, da ima Slovenija med predsedovanjem kaj več vpliva pri odločanju?

Razmišljanje, da Slovenija oziroma majhne države v Evropski uniji nimajo dovolj vpliva, je napačno. Glede na število državljanov imamo v primerjavi z Nemčijo v EU celo nadpovprečno veliko možnost vplivanja. Res pa je, da se na določenih področjih ne moremo kosati z velikimi državami. Bolj malo vpliva imamo na primer pri zunanji politiki, zlasti še, če gre za denar za mirovne misije kot stransko posledico angažiranja zunaj Evrope. Pa še nekaj se mi zdi pomembno poudariti:

vpliv kake države je odvisen od angažiranosti njenih zastopnikov. Slovenija bi lahko imela v evropskem parlamentu dvajset predstavnikov, a če ne bi bili dovolj aktivni, nemara ne bi bilo nič bolje kot zdaj, ko jih imamo sedem. Vpliv je odvisen od angažiranosti posameznikov in njihove strokovne podkovanosti. Ko imaš mnenje in ga prepričljivo zagovarjaš, te nihče več ne sprašuje, od kod si.

Ste članica Interesne skupine za osteoporozo. Kakšno je vaše delo?

Evropska komisija je že leta 1988 sprejela osem priporočil, na podlagi katerih naj bi države pripravile svoje strategije pre-

zdravljenje dolgotrajno, drago in zapleteno, bolezen praviloma priključ še druge probleme, ki se pojavijo v starosti in v zvezi z invalidnostjo.

Skupina se zavzema za brezplačno merjenje mineralne kostne gostote za rizične skupine. Kdaj ga lahko pričakujemo tudi pri nas?

Skupina spodbuja države, da bi brezplačno merjenje čim prej vpeljale v svoj zdravstveni sistem. Nekatere države, praviloma bogatejše oziroma tiste, ki gledajo na stroške celotnega narodnega gospodarstva, so to že uvedle. Tudi v Sloveniji si Zveza društev bolnikov z osteoporozo močno prizadeva za to. Cenim njihov trud in jih podpiram. Brezplačno merjenje kostne gostote – to bi bila res dobra naložba, saj bi se vložena vsota desetkratno povrnila v obliki bolj kakovostnega staranja prebivalstva. Ne bi pa vplivala le na zdravje, temveč tudi na odnos družbe do starejših ljudi. Bolj zdravi, redkeje invalidni, bi lahko prijetneje preživljali stara leta doma. Ne bi zasedali prostora v dragih domovih za starejše in čakalne vrste zanje bi se skrajšale. Vedeti moramo, da se prebivalstvo v Sloveniji stara hitreje kot v evropskem povprečju – pri nas je več kot 15 odstotkov ljudi, ki so starejši od 65 let – zato bi morali še hitreje ukrepati. A ni le osteoporozo tista, ki starejšim greni življenje. Še marsikaj drugega bi bilo mogoče spremeniti s sistemskim, narodno-gospodarsko odgovornim preprečevanjem izbruhov bolezni, povezanih s starostjo.

Je med predsedovanjem Slovenije Evropski uniji predvidena tudi kakšna razprava o osteoporozi?

Ne, osteoporozo ni bila omenjena.

Kdaj ste sami prvič slišali za osteoporozo?

Pred leti, na žalost v povezavi z boleznijo moje mame, ki je imela revmatoidni artritis. Dolgo časa ji ga niso mogli diagnosticirati, medtem pa so nastale nepopravljive poškodbe na njenem okostju tudi zaradi osteoporoze. Ker sem skrbela zanjo, sem prebrala precej literature o bolezni in med drugim izvedela, da je

osteoporozo dedna. Takrat sem se odločila, da je jaz ne bom podedovala.

Kako skrbite za to?

Fizično sem dokaj aktivna, poleg tega pa se poskušam gibati ob vsakdanjih opravilih. Navzgor se ne vozim z dvigalom, ne uporabljam tekočih stopnic in če vreme dopušča, se na pot odpravim s kolesom, tudi v Bruslju in Strasbourgu. Pomena zdravega načina življenja sem se začela zavedati, ko smo z družino živeli v Nemčiji. Takrat sem postala vegetarijanka, poleg tega pa se izogibam tudi rafinira-

nemu sladkorju in beli moki. Spomnim se, da so se mi kolegi smejali, ko sem pripovedovala, da si polnozrnat moko meljem sama, ker se je v Sloveniji še ni dobilo. Kmalu sem ugotovila, da se mi je moj sklep o zdravem načinu življenja začel obrestovati še na drugih področjih. Na zdravniških pregledih so rezultati dobri tudi pri srcu, pljučih, ožilju, krvna slika je dobra ... Ob priložnosti sem si dala izmeriti tudi mineralno kostno gostoto in rezultat je bil ugoden.

Prebrala sem, da zelo radi hodite v hribe. Kam se najraje odpravite?

V domače kamniške planine. Živimo na deželi v lepem okolju zunaj Kamnika s pogledom na Skuto, Štruco in Krvavški greben. Če imamo dovolj časa, jo mah-nemo gor, sicer pa se sprehajamo po okoliških hribih, daljše ture pa morajo počakati na poletje in dopust. Pozimi turno smučam, pa tudi tečem na smučeh. Ja, slovenske gore so moja trdna privlačna točka.

Nataša Ozebek

Zdravstvenovzgojni kotiček

Za opustitev kajenja je najpomembnejša lastna volja

Kajenje dokazano vpliva na razvoj različnih vrst raka, bolezni srca in ožilja ter kronične obstruktivne pljučne bolezni. Je dejavnik tveganja za dolg spisek najrazličnejših bolezni. Med drugim pospešuje izgubo kostne mase, zato je verjetnost, da bodo kadilci zboleli za osteoporozo, veliko večja kot pri nekadilcih. Poleg tega s kajenjem ne ogrožamo le lastnega zdravja, ampak pravico do čistega zraka kratimo tudi našim partnerjem, sodelavcem, otrokom ...

Vse to so razlogi, ki bi kadilce morali prepričati, naj kajenje opustijo, a pri večini ne gre zlahka. Izkušnje kažejo, da več

kot 75 odstotkov kadilcev želi opustiti to razvado, vsaj 60 odstotkov kadilcev je tudi že kdaj poskusilo nehati kaditi. Opustitev kajenja je najprej osebna odločitev vsakega posameznika. Nekaterim gre lažje, drugi se soočajo s takšnimi in drugačnimi krizami, mnogim nikoli ne uspe. Asist. mag. Tomaž Čakš, dr. med., nacionalni sodelavec Svetovne zdravstvene organizacije za področje tobaka, pravi, da je zelo težko nekomu svetovati, kako naj preneha kaditi, še težje pa je nekoga prepričati naj razvado opusti, če se za spremembo ni odločil sam.

»Do kadilca ne smemo biti pokroviteljski, zlasti pa ga ne smemo obsojati ali ga siliti, naj opusti kajenje, saj s tem

največkrat povzročimo ravno nasprotno reakcijo. Skozi pogovor mu moramo dati vedeti, da razumemo njegov problem in da smo mu vedno pripravljeni pomagati, če se bo odločil prenehati s kajenjem,« je prepričan Čakš. Ugotavlja, da se večina kadilcev cigareti odreče »čez noč«. Tistim, ki jim to ne uspe, pa svetuje, naj poskušajo postopno: »Večajo naj razmak med eno in drugo cigareto, določijo naj prostore, kjer ne bodo kadili, prenehajo naj kaditi v avtu in pred zajtrkom. Pomembno je, da kadilec opazuje svoj vzorec in način kajenja ter se poskuša izogibati vsemu, kar bi ga spomnilo na kajenje, npr. z mize naj odstrani pepelnik, vžigalnik, če je kadil ob kavici, naj se ji izogiba.«

Metode odvajanja od kajenja

Vsem tistim, ki ste se odločili prenehati kaditi, pomoč ponujajo zdravstveni do-



movi, kjer potekajo brezplačne delavnice Da, opuščam kajenje. Udeleženci delavnice se srečajo šestkrat, najpomembnejše srečanje je tretje ali dan D, kot mu pravijo udeleženci, saj naj bi od takrat naprej živeli brez cigarete. Njihova prednost je v tem, da zajamejo več metod odvajanja od kajenja, to pa omogoča posamezniku, da si poišče zase najustreznejšo obliko.

Druga oblika pomoči so farmakološka sredstva oziroma zdravila. Ljudje najpogostejše posegajo po nikotinski nadomestni terapiji. V Sloveniji je na voljo v obliki žvečilke z dvema miligramoma nikotina, ki jih dobimo v lekarnah brez recepta. Med žvečenjem teh ne smemo sočasno kaditi, saj bi s tem presegli dovoljeno koncentracijo nikotina v telesu. Druga možnost je bupropion (zyban), ki so ga v ZDA sprva uporabljali kot atipični antidepresiv, danes pa je tudi v Sloveniji registriran kot nenikotinsko zdravilo za zdravljenje nikotinske odvisnosti. Zdravilo lahko predpiše samo zdravnik specialist po strokovni presoji in glede na kadilčevo zdravstveno stanje. Novost na našem trgu je zdravilo champix, ki vsebuje učinkovino vareniklin. Zdravilo pomaga lajšati željo po kajenju in odtegnitvene simptome, ki nastanejo ob opuščanju kajenja. Program zdravljenja se začne en teden pred dnem prenehanja kajenja, v naslednjih dvanajstih tednih pa naj bi kajenje popolnoma opustili. Prve raziskave so pokazale, da je zdravilo učinkovitejše od prej omenjenega bupropiona. Med bolniki, ki so kajenje opuščali s champixom, jih je po 40 tednih abstinalo 23 odstotkov, med uporabniki bupropiona pa 16 odstotkov.

Alternativa

Seveda vedno obstaja tudi alternativa. Mnogi prisegajo na hipnozo, akupunk-

turo in homeopatijo. Njihova uspešnost ni znanstveno dokazana, vendar pa v Centru za odvajanje kajenja, kjer zdravijo z metodo elektomeridian, zatrjujejo, da je ta terapija uspešna za več kot 70 odstotkov njihovih strank. Metoda elektomeridian izvira iz Kanade in deluje na osnovi refleksologije. »Z elektrostimulacijo opravimo elektromasažo na ušesnih točkah, kar povzroči, da telo ne potrebuje več nikotina. Bistveno se tudi zniža ali celo odpravi abstinenčna kriza,« pojasnjuje Milivoj Krpan, vodja Centra za odvajanje od kajenja. Pravi, da uspeh ni odvisen od števila cigaret niti od let kajenja, ampak samo od tega, kako uspešno se bo telo odzvalo na to stimulacijo. Zatrjuje pa, da bo vsaka terapija ali metoda

neuspešna, če človek sam pri sebi ne najde razloga, zakaj bi kajenje opustil. Stranka dobi šestmesečno pisno garancijo, in če ji v teh petih terapijah ne uspe opustiti kajenja, ji vrnejo denar.

Jurij Kolpakov, dr. med., specialist psihiatrije, pomaga opuščati kajenje s pomočjo hipnoze. Pri tem pa opozarja, da je hipnoza lahko le pomožna metoda, ki pomaga kadilcu vzdrževati abstinenco. Zmotno je mišljenje tistih, ki upajo, da bodo po enem obisku hipnotizerja nehali kaditi, ne da bi za to sami kaj storili. Zato kar pogumno! Kjer je volja, je tudi pot. Ob tej pomembni in pametni odločitvi je kljub različnim vrstam pomoči še vedno najpomembnejša lastna volja.

Informacije in pomoč pri opuščanju kajenja dobite:

- pri osebem zdravniku, ki vam lahko predpiše nadomestno terapijo v obliki zdravil, in v zdravstvenih domovih, kjer potekajo delavnice **Da, opuščam kajenje**,
- v centrih za odvajanje od kajenja – **antismoking centri**,
- v lekarnah, kjer brez recepta lahko kupite **žvečilke, obliže**,
- na forumu **Med.Over.Net**, kjer svetuje Tomaž Čakš, nacionalni sodelavec SZO za področje tobaka,
- na Svetovalnem telefonu **Cindi**, na številki **080 27 77**, kjer se vam bodo zdravstveni delavci odzvali ob ponedeljkih, sredah in petkih med 17. in 20. uro,
- v knjižici **Opustite kajenje in zmagajte**, ki jo lahko naročite na **www.cindi-slovenija.net**

Mogoče bo komu v pomoč pri opustitvi kajenja tudi tale izjava: »Mi ne kadimo tega 'sranja', mi ga samo prodajamo. Kajenje raje prepuščamo mladim, revnim, črncem in neumnim.« To je bil odgovor predstavnika tobačne tovarne R. J. Reynolds na zasllišanju v kongresu ZDA, ko so ga vprašali, zakaj nihče od administrativnih uslužbencev njihovega podjetja ne kadi.

Nataša Ozebek

Kralj med vitamini

Vitamin C velja že dolga leta za eno izmed najpomembnejših naravnih substanc. Še preden so znanstveniki odkrili njegove antioksidativne lastnosti, so sadežem z visoko vsebnostjo vitamina C pripisovali blagodejno delovanje na človeški organizem.

Ameriški kemik Linus Pauling, dvakratni Nobelov nagrajenec, je dober del svojega raziskovanja posvetil različnim vitaminom. Bil je prepričan o izjemno pozitivnem delovanju vitamina C – predvsem pri preprečevanju prehladov in pri kontroli malignih bolezni. Sam je zaužil kar tristo kratni priporočljivi odmerek na dan.

V današnjem času je vitamin C nepogrešljiv dodatek k prehrani. Mnoge raziskave potrjujejo, da je vitamin C najučinkovitejši antioksidant med vodotopnimi vitamini. Antioksidanti preprečujejo škodljive učinke prostih radikalov, ki nastajajo kot stranski produkti pri presnovi hrane. Skladiščenje prostih radikalov v telesu je v veliki meri vzrok procesov staranja, svoj delež pa prispevajo tudi k pojavu številnih bolezni, kot so rak, bolezni srca in ožilja ter druge. Zmerna telesna aktivnost spodbuja delovanje antioksidativnih sistemov organizma, med intenzivno športno vadbo pa se zaradi povečane porabe kisika poveča tudi

tvorba prostih radikalov. Zaradi tega je za športnike pomemben vnos zadostne količine vitamina C.

Študije dokazujejo, da živijo ljudje z visoko vsebnostjo vitamina C v krvi 6 let dlje kot ljudje z nizko vsebnostjo vitamina C. Prav tako je pri prvih zmanjšano tveganje za kardiovaskularne bolezni, nekatere oblike raka in druge imunske bolezni. Večletna raziskava v Veliki Britaniji, v kateri je sodelovalo 20.000 ljudi srednje in starejše generacije, je pokazala tudi, da lahko količina vitamina C v organizmu opozori na možnost možganske kapi. V desetih letih so ugotovili, da so imeli ljudje z zelo veliko koncentracijo vitamina C v telesu kar za 42 odstotkov manj možnosti za možgansko kap.

Antioksidante telo stalno porablja in jih moramo zato vsakodnevno tudi nadomeščati. Ljudje bi dnevno morali zaužiti vsaj pet obrokov sadja in zelenjave, kar pa je večinoma neizvedljivo. V obdobjih, ko smo izpostavljeni stresu, tako fizičnemu kot psihičnemu, se potrebe po vitaminu C še povečujejo. Življenjski ritem nam dandanes žal ne omogoča pravilnega načina prehranjevanja z vnosom zadostnih količin svežega sadja in zelenjave. V teh primerih je smiselno razmišljati o dodatkih, ki vsebujejo vitamin C.

Marcela Ajdišek, Medis



Ca-C 1000 Sandoz®

Kalcij in vitamin C
za še več zdravja!

Junaka s televizije, Kalcij in Vitamin C



Za ohranjanje zdravja
je priporočljiva 1 šumeča tableta
Ca-C 1000 Sandoz® vsak dan.

Ca-C 1000 Sandoz®
je pravi izbor:

- pri vsakodnevni izpostavljenosti stresnim situacijam
- pri prehladu in gripi
- pri pomanjkanju energije in utrujenosti
- pri neuravnoteženi prehrani
- za starejše
- za nosečnice in doječe matere
- v obdobju rasti
- za športno aktivne



Ca-C 1000
Sandoz®

V lekarnah brez recepta!

MEDIS | NOVARTIS
www.medis.si

Pred uporabo natančno preberite navodilo! O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.

ŠE NEKAJ POMEMBNIH DEJSTEV O VITAMINU C:

- Nosečnice in starostniki, ki jemljejo povečane odmerke vitamina C, imajo manj težav s krči v nogah, z izločanjem tekočine in s toksemijo.
- Največja zaloga vitamina C, ki se nabere v telesu, je med 1,2 g in 2,0 g.
- Vitamin C je esencialen zlasti pri nastanku in zaščiti intracelularnega materiala, posebno kolagena. Poenostavljeno: je nenadomestljiv sestavni del, ki veže celice – kot cement veže zidake.
- Vitamin C je pomemben tudi za pravilno tvorbo kostnega in zobnega tkiva.
- Pri prehladu in prav tako pri povišani temperaturi telo potrebuje znatno več vitamina C.
- Bolj ko smo izpostavljeni zdravlilu in kemikalijam, več vitamina C potrebujemo, da bi minimalizirali njihove stranske učinke.
- Onesnažen zrak oziroma ogljikov monoksid uničuje vitamin C, zato bi ga morali prebivalci mest uživati v večjih količinah.
- Vitamin C povečuje fizične sposobnosti organizma, zato ga moramo pred težkim delom ali treningi uživati veliko več.
- Povišane dnevne odmerke vitamina C moramo uživati tudi, če pijemo alkoholne pijače.
- Vsaka cigareta uniči v telesu do 30 mg vitamina C.

- Presežek vitamina C telo izloča skozi urinarni sistem.

VITAMIN C IN HRANA:

- Izgube vitamina C med kuhanjem so odvisne predvsem od temperature kuhanja, od tega, na kako velike kose je narezano živilo, od količine kisika, vrednosti pH in prisotnosti kovinskih ionov.
- Najmanj vitamina C se izgubi, če hrano kuhamo v pari, največje pa so izgube pri kuhanju v veliki količini vode.
- Če želimo ohraniti čim več vitamina C, zamrznjene zelenjave in sadja pred kuhanjem ne smemo odtajati.
- Blanširanje sadja in zelenjave pred zamrzovanjem povečuje stabilnost vitamina C med shranjevanjem.



s soljo in poprom ter odišavimo z baziliko. Kuhamo približno 40 minut., da se krompir zmehča. Če želimo jesti gladko kremno juho, jo zmeljemo v mešalniku. Pozimi tako juho postrežemo tako, da z vrelo prelijemo popečene kruhove kockice, poleti pa jo ohladimo in dodamo kockice popečenega ali ocvrtega kruha na vrh. Preden juho ponudimo, jo pokapamo z nekaj kapljicami oljčnega olja.

Panakota z marelično omako

Sestavine za 6-12 oseb (28 modelčkov)

Krema

2 skodelici (500 ml) goste smetane
7 skodelic (1,75 l) mleka
lupinica 1 limone
1 žlica ekstrakta vanilije
4 zavitki (4 žlice) želatine brez okusa (ali 16 lističev želatine)
200 g sladkorja
metini lističi za okras

Omaka

1 skodelica (200g) suhih marelic
3 skodelice (750 ml) vode
2 žlici sladkorja v prahu

Smetano, 6 skodelic mleka (1,5 l) in limonino lupino skoraj zavremo na srednje močnem ognju, nato odstavimo in pustimo pokrito stati približno 1 uro. V preostalo mleko stresemo želatino in počakamo, da se stopi. Mleko in smetano



ponovno skoraj zavremo, nato odstavimo in med stepanjem vmešamo raztopljeno želatino, sladkor in vanilijo. Ko je zmes gladka, jo nalijemo v modelčke. V hladilniku naj stojijo najmanj 2 uri.

Omaka: V kozici zavremo marelice in vodo. Na nižji temperaturi naj vrejo približno pol ure, da se voda pokuha do ene tretjine, nato jih v mešalniku zmeljemo do gladkega, vmešamo tudi sladkor. Panakoto dobimo iz modelčkov tako, da jih na hitro pomočimo v vročo vodo in obrnemo na krožnike, na katere smo že razporedili po 2 žlici marelične omake. Okrasimo z listi mete.

Raito

Sestavine:

2 zrela paradižnika
1 čebula
1 strok česna
12 zelenih oliv
20 g kaper v kislu
lovor
rdeče vino
olivno olje

Paradižnika operemo, prerežemo, odstranimo semenje in narežemo na kocke. Čebulo olupimo, nalistamo in v ponvi na šibkem ognju steklasto popražimo na 2 žlicah olja. Prilijemo kozarec vina in kuhamo, da povre. Čez približno 5 minut dodamo kozarec vrele vode, olupljen in zmečkan česen, paradižnik in lovorov list, posolimo in popoprano. Na šibkem ognju dušimo, dokler tekočina ne povre do polovice. S paličnim mešalnikom pretlačimo čvrste sestavine v kašo, dodamo razkoščičene in narezane olive ter odcejene kaper in približno 2 minuti dušimo, da se okusi premešajo. Okusna omaka, ki je doma v Provansi, Languedocu in sosednjih



deželah, se najbolje poda h kuhanim ali pečenim ribam, ponudimo pa jo lahko tudi k solati, jajcem in karpaču, pripravljenim z mesom ali morskimi sadeži.

Marinirane sardele

Sestavine

1 kg zelo svežih sardel (ne prevelikih)
3 zreli paradižniki
4 stroki česna
70 g odcejenih kaper v kislu
100 g črnih oliv
peteršilj (tudi za garniranje)
50 g drobtin
rdeč vinski kis
olje za cvrenje
olivno olje

Očiščene sardele operemo, osušimo, povaljamo v drobtinah in po odmerkih ocvremo v vročem olju. Ko zarumenijo, jih odcedimo, položimo na vpojni kuhinjski papir in rahlo posolimo.

V ponvi na 4 žlicah olja posteklenimo 2 sesekljana stroka česna in peteršilj, dodamo oprane in z vilicami zmečkane paradižnike, ki smo jim odstranili semenje, čez 10 minut pa prilijemo 2 kozarca kisa. Na šibkem ognju dušimo še 5 minut, nato dodamo 50 g nasekljanih kaper in 80 g izkoščičenih ter nasekljanih oliv in vse premešamo.

Na dno primerne skleda naložimo najprej plast ocvrtih sardel, ki jih polijemo z vročo paradižnikovo marinado. Sledijo nove plasti sardel in marinade, po vrhu pa porazdelimo 2 nasekljana stroka česna ter preostale cele kaper in olive. Marinirane sardele pustimo stati vsaj dva dni, nato jih ponudimo kot predjed. Lahko pa jih nadevamo v primerne kozarce, jih polijemo z oljem in kisom ter nepredušno zapremo. Tako pripravljene ribe se obdržijo dokaj dolgo.



Viri: ➔ www.medicinenet.com/script/main/art.asp?articlekey=86317 ➔ www.ezdravje.com/si/vitmin/vitamini ➔ Journal of Epidemiology 1992

Zdravo in okusno

Recepti



Pet predlogov za zdravo in okusno kosilo

Solata s kosmiči

Sestavine za 4 osebe:

1/1 glave belega ali kitajskega zelja
2 stebli zelene
2 zeleni papričici
3 mlade čebulice
vodna kreša
žitni (ali koruzni) kosmiči
pomarančna lupina
150 g sejtna (pšeničnega mesa)
bel kis (ali sojina omaka)
olivno olje

Zelje očistimo in narežemo na rezance. Stresemo ga v skledo, dodamo narezani papričici in sejtano. V mešalniku pri nizki hitrosti zmeljemo narezano stebelno zeleno, mlade čebulice in zrvnato žličko naribane pomarančne lupine. To zmes polijemo po solati, premešamo, okrasimo z nekaj lističi vodne kreše in postavimo

mo v hladilnik. Ohlajeno solato zabelimo z olivnim oljem in kisom (ali sojino omako). Preden jo ponudimo, jo potresemo s pestjo žitnih ali koruznih kosmičev.

Juha s porom in krompirjem

Sestavine za 4 osebe:

1 velika čebula
šopek peteršilja
1 strok česna
1 korenček
1 steblo zelene
4 žlice izbranega oljčnega olja
6 narezanih stebel pora
6 velikih olupljenih krompirjev
4 skodelice (1 l) hladne vode
6 listov sveže bazilike
sol in sveže mlet črni poper
kocke popečenega/ocvrtega kruha

Čebulo, peteršilj, česen, korenje in zeleno nasekljamo in pražimo v veliki kozici 4 do 5 minut. Dodamo nasekljan por, na kocke narezan krompir, dolijemo vodo, začnimo

EKOLOSTRUM INTELIGENCA NARAVE

Kaj je kolostrum in zakaj je tako dragocen?

Nikoli ni prepozno, da bi si privoščili največjo dragocenost, ki jo je ustvarila narava!

ODPORNOST - RAVNOVESJE - REGENERACIJA - MOČ - VITALNOST

Že od začetka evolucije je kolostrum temeljni del razvoja človeške vrste. Brez njega življenja, kot ga poznamo danes, sploh ne bi bilo.

Kolostrum ali mlečko je človekova prva hrana, ki nastane v prvih urah po rojstvu novorojenca in se s svojo raznoliko sestavo bistveno razlikuje od mleka. Je najbogatejši izvor protiteles, rastnih faktorjev, vitaminov, mineralov in aminokislin. Dragocenost kolostruma se skriva v njegovi edinstveni in uravnoteženi sestavi, ki za novorojence predstavlja nepogrešljivo življenjsko popotnico za rast, vitalnost in zdravje.

Tovrstne popolne sestave ne boste našli nikjer drugje.

Staranje, bolezen in smrt so posledica izgubljanja naravnih imunskih in rastnih faktorjev. Medicinska znanost je v številnih kliničnih študijah dokazala, da lahko imunske in rastne faktorje nadomeščate s kolostrumom domačih krav. Ker pa obdelava kolostruma zahteva prefinjen tehnološki postopek, ki ohranja biološko aktivnost vseh sestavin, vam je kolostrum v obliki kapsul Ekolostruma na voljo šele danes. Ekolostrum vsebuje tudi do 40-krat več protiteles kot človeški kolostrum.

Ekolostrum odlikuje visoka vsebnost biološko aktivnih protiteles, ki je najpomembnejša mera kakovosti in učinkovitosti kolostruma.

Neprecenljiva sestava Ekolostruma pozitivno vpliva na različne življenjske procese v človeškem organizmu in vam podarja pomembne koristi.

- Aktivira naravno odpornost organizma in omogoča odlično zaščito pred različnimi okužbami
- Umirja preveč aktiven imunski sistem in pomaga pri alergijah in drugih avtoimunih boleznih
- Ščiti sluznico prebavnega trakta, preprečuje črevesne infekcije in izboljšuje prebavo
- Pomaga pri regeneraciji poškodovanih tkiv
- Pospešuje metabolizem in izogorevanje maščob ter posledično izgubo telesne teže
- Uravnava vrednost sladkorja v krvi in je priporočljiv za diabetike
- Povečuje telesno vzdržljivost, povečuje mišično maso in omogoča hitrejše okrevanje po fizični vadbi
- Izboljšuje razpoloženje, splošno počutje in koncentracijo
- Deluje antioksidativno in lahko upočasni proces staranja

Prehransko dopolnilo Ekolostrum vam je na voljo v lekarnah in specializiranih trgovinah.

Novo!
100% naravni
kolostrum!



EKOMEDIS
naravne vrednote

Medis, d.o.o., Brnčičeva 1, Ljubljana, www.medis.si

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo prehrano.

www.ekolostrum.com

Zdravljenje ulkusa in osteoporoze

Lepo pozdravljeni,

stara sem 73 let. Do sedaj sem bila bol ali manj zdrava in nisem jemala zdravil. Veliko sem brala o osteoporozi. Pred nekaj meseci sem se še sama odločila za meritev kostne gostote. Moja zdravnica mi je rekla, da imam res osteoporozo in mi predpisala zdravilo, ki ga jemljem enkrat na mesec. Dobila sem tudi kapljice vitamina D in kalcijevo tableto za vsak dan. Zdravil ne prenašam dobro. Pogosto imam zgago in pekočo občutek v želodcu, zato mi je zdravnica predpisala še zdravilo za zmanjšanje kisline omeprazol. Težave so sedaj manjše, ni pa še čisto v redu. Moti me tudi, ker moram sedaj jemati vedno več zdravil. Ali mislite, da je to res potrebno? Najraje bi z zdravili povsem prenehala, pa me je strah zlomov.

Spoštovana gospa,

hvala za vaše vprašanje, ki je pravzaprav v naših ambulantah precej pogosto. Če povzamem: stari ste 73 let, meritev vaše kostne gostote pa je pokazala znižanje vrednosti v območje osteoporoze. Nič niste napisali o vaših drugih dejavnikih tveganja za zlom, kot so na primer predhodni zlomi in obremenjenost z zlomi zaradi osteoporoze v vaši družini, kljub temu pa lahko zatrdim, da je vaša izbrana zdravnica ravnala povsem prav, ko se je odločila za zdravljenje. Tveganje za zlome vretenc in kolka v vaši starosti je namreč visoko. Verjetno ste že slišali, da takšni zlomi močno zmanjšajo kvaliteto življenja tistih, ki jih utrpijo, včasih pa imajo še bolj usodne posledice. Ker imamo danes na voljo zdravila, ki tveganje za te zlome zmanjšajo približno za polovico, je jasno, da je jemanje zdravil potrebno in smiselno. Za ustrezno zaščito pred zlomi je nujno jemati zdravila redno in dalj časa, ponavadi pet let. Kot pri vseh drugih zdravilih so tudi pri zdravilih za osteoporozo lahko problem moteči stranski učinki, kot v vašem primeru. Ker jemljete zdravilo enkrat mesečno, vam je osebna zdravnica očitno predpisala bisfosfonat. To je zdravilo prvega izbora za zdravljenje osteoporoze, ki močno zavira kostno razgradnjo in na ta način preprečuje zlome. Potrebno ga je jemati točno po priloženih navodilih, če ne lahko draži zgornji del prebavne cevi, zlasti požiralnik. V praksi se pri občutljivih bolnikih lahko zgodi enako,

tudi če zelo natančno upoštevajo navodila. Domnevam, da je bilo podobno tudi v vašem primeru. Zdravilo omeprazol je na prvi pogled logična in učinkovita izbira, ki zavira izločanje želodčne kisline in vam je na ta način težave precej ublažilo. Vendar le na prvi pogled. Imate namreč povsem prav, ko se pritožujete zaradi obilice zdravil. Ni smiselno, da stranske učinke enega zdravila blažimo s predpisovanjem drugega, še zlasti ker imamo na voljo drugačne možnosti. V primeru neprenašanja bisfosfonata v obliki tablet, v vaši starosti, ki že pomeni precejšnje tveganje tudi za zlom kolka, običajno najprej priporočamo zamenjavo za stroncijev ranelat. To zdravilo je, kar se tiče preprečevanja zlomov, podobno učinkovito kot bisfosfonati, pri čemer ima v primerjavi z njimi prav za skupino bolnic, ki so starejše od 70 let, za to celo več trdnih dokazov. Stroncijev ranelat nima stranskih učinkov v zgornjih prebavilih, poleg tega pa ob zavori kostne razgradnje spodbuja tudi tvorbo nove kosti. Zaradi nekoliko višje cene in omejitve predpisovanja s strani zavarovalnice je stroncijev ranelat na zelen recept na voljo ravno takšnim bolnicam, kot ste vi, ki ne prenašajo bisfosfonatov ali pa imajo že v osnovi težave z želodcem oziroma požiralnikom. Če tudi tega zdravila ne bi prenesli, je na voljo še raloksifen, ki dokazano preprečuje predvsem zlome vretenc, ne pa tudi kolka, in navsezadnje še bisfosfonati v obliki kratke, polminut-

ne injekcije v veno, ki jo lahko dobite pri izbrani zdravnici enkrat na vsake tri mesece. Večinoma takšno zdravljenje sicer uvede specialist, ni pa nujno. V vseh primerih zdravljenja, ki sem jih navedel, torej odpade potreba po jemanju zdravila omeprazol. To ni pomembno le zaradi zmanjšanja števila zdravil in manjših stroškov, ampak tudi, ker takšna zdravila iz skupine zaviralcev izločanja želodčne kisline po najnovejših podatkih nekoliko povečajo tveganje za osteoporozne zlome, ker motijo resorpcijo kalcija v kri. Če ti podatki držijo, trenutno jemljete bisfosfonat, ki zlome preprečuje in zdravilo, ki nagnjenost k zlomom povečuje. Svetujem vam, da se torej oglasite pri izbrani zdravnici zaradi zamenjave zdravil. Kot vidite, je tudi pri osteoporozi pomembno izbrati za vsakega bolnika tako zdravilo, ki mu kar najbolj ustreza, če želimo učinkovito preprečiti zlome. Nikar pa ne pozabite, da ni učinkovitega zdravila za osteoporozo, če istočasno ne poskrbite za primeren dodatek vitamina D in kalcija.

Lep pozdrav,

doc. dr. Tomaž Kocjan, dr. med.

Klinični oddelek za endokrinologijo, diabetes in presnovne bolezni

Če tudi vas mučijo vprašanja o osteoporozi ali drugih težavah, jih pošljete na naslov našega uredništva, kjer bomo odgovor nanje poiskali s pomočjo strokovnjaka!



Jubilej v izolski skupini



↑ Članice izolske skupine so nazdravile prijateljici Justini Dernikovič. Foto: Arhiv društva

Članice izolske skupine Društva bolnikov z osteoporozo Obalno kraške regije delujemo že osmo leto. Skoraj 250 nas je že in ves ta čas pridno skrbimo za svoje zdravje. Dvakrat tedensko se zbiramo na telovadbi, ki jo vodi vaditeljica Ksenija

Cergol, enkrat tedensko se udeležujemo skupne hoje, občasno jo mahnemo na izlet, rade obiskujemo strokovna zdravstvena predavanja, še posebej tista, ki so povezana z osteoporozo.

Svoje aktivnosti pa znamo obogatiti tudi ob drugačnih priložnostih. Tako smo se v začetku januarja zbrale na prijetnem družabnem srečanju in nazdravile jubileju naše aktivne članice Justine Dernikovič iz Izole. Slavljenska (na sliki je v prvi vrsti tretja z leve) je kljub svojim osemdesetim letom še vedno izredno vitalna, vedno nasmejana, dobrosrčna in društveno aktivna. Zato ne čudi, da je v vseh okoljih izredno priljubljena. Ob njenem življenjskem prazniku smo ji v čestitko med drugim zapisale: »Dolga in tudi vijugasta je življenjska pot. Kar je bilo, lepo in hudo, je bilo in naj ostane!« Justina, še enkrat ti želimo veliko lepih trenutkov med nami!

Cvetka Ivanovič

Društvo bolnikov z osteoporozo Obalno kraške regije

Prevetritev duha

Imam svoje prirejeno geslo: »Človek se rodi, raste, živi. Enkrat postane star. Takrat nemara lahko celo umre. In se odpočije – za zmerom! A do takrat je treba delati: misliti, migati, ustvarjati in – (skoraj) nič počivati!«

O tem in o svojem času sem začela intenzivneje razmišljati pred približno petimi leti, ko sem zaključila svojo uradno delovno dobo. Tedaj sem se priključila gorenjevaški pohodniški skupini Društva bolnikov z osteoporozo Kranj, ki je bila v tistem obdobju zelo aktivna. Že po naravi sem precej nemiren duh, zato sem povsod iskala nove izzive za zapolnitev vseh 24 ur dnevno. Vsi vemo, da sta jutranje spanje in počitek zaželeni le takrat, ko si ju človek ne more privoščiti. Po malem sem pričela tudi kolesariti in naj omenim še, da posedujemo kar nekaj strmih bregov, ki jih večinoma obdelujemo ročno. Zato mi fizičnih aktivnosti zlepa ne zmanjka.

Že v prejšnjih obdobjih sem, predvsem za svoje notranje zadovoljstvo, tudi po malem pisala, najraje kratko prozo. Z upokojitvijo se mi je izpolnila (beri: sem si izpolnila) želja: pred dvema letoma sem izdala prvo knjigo. To so bile anekdote, ki so bile dotlej ohranjene le ustno. Je pa pisanje nekakšna magija, ki človeka lahko zasvoji. Ko sem včasih hitela čez naš Grič, to je (tudi) moja trim steza, sem prevetrila svojega duha in možgane. Tako se je porajala nova zamisel, želja, iz želje ideja, ki je možganom dala ukaz: napiši še eno knjigo! A to je ogromno dela, razmišljanja, priprave besedil, iskanja sodelavcev, jezikovnega pregleda; 'team' rečem, kolektiv. Nema lokrat sem se zbala zadane odgo-

vornosti, porajali so se dvomi o sposobnosti, o stroških, o mnogočem.

Zakaj sedaj to pišem? Hočem razložiti, da je ena od možnosti našega časa ustvarjanje in treniranje spomina, zaposlitev možganov, samoizziv, da si tudi v tretjem življenjskem obdobju človek postavi nek cilj. Amater sem, a upam, da bom z dobrimi soustvarjalci to kratko prozo, ki je sicer nastajala skozi vso mojo delovno dobo, letos marca spravila na svetlo (z naslovom Sopotnik v svojem avtu). In zakaj pišem tudi to? Ker me je včeraj na to spomnila naša predsednica Milena Zupin, ko me je vprašala, če kaj sedaj počnem.

Ona ima v sebi toliko pozitivne energije, da sem se je od nje ravno prav nalezla. Vse prave Gorenjke pa se trudimo, da svoje vsakodnevne težave rešujemo tudi z veliko mero dobre volje. Mar ni res?

Minka M. Likar

Društvo bolnikov z osteoporozo Kranj

Želja po zdravju je velik del zdravja

»Želja po zdravju je velik del zdravja,« pravijo Španci. Temu reku sledimo vse tiste članice, ki se udeležujemo terapevtske vadbe v Termah Čatež. Vesele, kar potrjujejo nasmejani obrazi, se srečujemo enkrat na mesec, nekatere pa kar vsak teden. Poleg tega, da se razmigamo v telovadnici, tudi ob pokanju v sklepkih, in da se namakamo v bazenu, je velikega pomena druženje. Za nasme, prijazne besede in krajši klepet ob robu bazena si rade vzamemo čas. Oh, ta čas!

»Čas se hrani z dogodki.« /Rudi Kerševan/. Res je tako! Kaj ni dogodek, velik dogodek ob ponedeljkih proti večeru srečanje na suhem in v vodi? Dogodek je tudi, ko gremo na pohod, običajen ali nordijski, v Artičah, v Šmarjeških Toplicah, v Strunjanu ali kar po domačih dolenskih in posavskih poteh. Še večji dogodek je, ko združimo prijetno s koristnim, ko nas v Beli krajini pozdravi domačinka v narodni noši in s pravo belokranjsko pogačo. Pa ko raziskujemo dolino reke Kolpe tja do Osilnice. Na gradu Kostelu vzpodbudijo domišljijo zgodbe iz pradavnih časov, ki se jim kmalu zatem pridružijo tiste iz temničnih kočevskih gozdov, iz novejšega časa, a še vedno polne skrivnosti. Pa spet pogled proti severu dežele, ko nas

pot vodi na Višarje, na Belopeška jezera, na Bled.

Dogodek je, ko poslušamo dr. Radka Komadino o zdravljenju osteoporoze, Andrejo Širca Čampo o prehrani ali katerega drugega predavatelja doma ali ob dnevih zdravja v Krkinem strunjanskem zdravilišču. Pa ko se nas zbere nekaj sto na prireditvah ob svetovnem dnevu osteoporoze. Dogodek je..., ah, ne kaže naštevati vseh!



Kaže pa uporabiti še eno Kerševanovo misel: »Kdor je tudi v starosti zdrav, ima dve mladosti.« Da bi bilo tako, se trudijo gospe iz vodstva našega osteoporotičnega društva. V pester program dela vključijo vsako leto kako novost. Le kaj bo za leto 2008? Če sem prav »ujela«, naj bi bila to rekreativno kulturna dejavnost. Sicer pa počakajmo do zбора članstva, ko bo vse pojasnjeno.

Stanka Pucko

Društvo za preprečevanje osteoporoze Posavje

↓ V Rosalnicah s prijazno domačinko Foto: Stanka Pucko

Meddruštveno sodelovanje in nov mandat Nuše Ražman

Članice in člani Društva bolnikov z osteoporozo Jesenice smo leto 2008 začeli z meddruštvenim sodelovanjem. Bili smo v gosteh pri članicah DBO Kranj. Sestali smo se kmalu po novem letu v Predvoru, kjer so nas pričakale s »sladko« dobrodošlico. Pozdravil nas je tudi direktor hotela Bor in nam predstavil vizijo delovanja hotela in kraja samega. Po

predstavitvi smo se odpravili na pohod do bližnje cerkvice. Navkljub slabemu vremenu je bil pohod prijeten, članice domačinke pa so poskrbele tudi za naše zdravje, da se ne bi prehladili, saj smo dobili topel čaj z dodatkom. Ob povratku v hotel Bor se je naše druženje nadaljevalo ob zelo dobrem kosilu v še malce novoletnem vzdušju. Ob tej priložnosti

se članicam Društva bolnikom z osteoporozo Kranj zahvaljujemo za prijetno ponovoletno druženje. Zaključile bomo še s kratko vestjo o februarjemskem zboru članov, na katerem smo izvolili nov upravni odbor. Društvo bo tudi v prihodnje vodila Nuša Ražman. Novemu odboru čestitamo in želimo veliko uspehov pri društvenem delu.

Članice Društva bolnikov z osteoporozo Jesenice

Promocija zdravega življenja med mladimi

Društvo bolnikov z osteoporozo Ljubljana se zaveda, da se je potrebno o pomenu zdravega načina življenja pogovarjati že z mladimi. V letošnjem letu zato društvo pripravlja več srečanj z učenci ljubljanskih osnovnih šol. Prve utrinke so nam že poslali učenci 5.c in 8.c razreda Osnovne šole Trnovo. Upamo, da vas bodo nasmejali s svojimi domislicami, od katerih so zagotovo odnesli tudi marsikaj koristnega.

Športne prvine osnovnošolcev

Učenci 8.c razreda iz Osnovne šole Trnovo smo se po pogovoru z našo razredničarko in domačimi, s katerimi se tudi doma pogovarjamo o osteoporozi, odločili napisati prispevek o različnih športih. A ne o navadnih športih, ampak o prav posebnih športih. Takih, ki jih poznamo samo mi ... V duhu olimpijskega leta bomo predstavili, kako se danes razgibavamo mladi. Priporočamo vam, da tehnik ne izvajate doma, saj tudi učitelji niso ravno navdušeni, ko jih mi izvajamo na hodnikih med odmori ali celo med poukom. Ker jih ne boste mogli preskusiti, vam želimo, da se ob prebiranju naših opisov in ilustracij prijetno zabavate.

Lonja T. Tavčar in ostali učenci 8.c

Metanje kladiva

Učenci 8.c so bili od vseh najbolj divji. Nekateri so se lovili, nekateri spotikali, ostali pa so se igrali gumi-tweest. Le en učenec je počel nekaj drugega. Metal je svojo torbo. Prijel jo je za naramnice, se zavrtel in jo izpustil, da je letela do sedem

metrov daleč. Ko se je tako vrtel, sploh ni pazil, kam bo torba odletela, zato je kdaj pa kdaj tudi zadel kakega učenca. Ko je nekega dne spet tako metal svojo torbo, jo je še posebno močno zalučal in letela je le pet centimetrov od učiteljeve glave. Tedaj je učitelj izrabil priložnost in učenca nadrl, da je slišala cela šola. Poleg tega mu je vzel še torbo. Ker učenec ni imel torbe, je odšel domov. Od tistega dne so vsi učenci 8. c metali svoje torbe, upajoč, da bo kdo zadel učitelja in potem odšel domov.

Skok v višino

V olimpijskem letu 2008 se je naš razred specializiral za skok v višino in že pridno trenira ...



Kaja Bencelj, 8.c, OŠ Trnovo

Nismo pa omenili še enega rekorda, in sicer imamo v razredu vsi najbolj raztegljive obrazne, natančneje ustne, mišice. Vsak dan jih ogrevamo med poukom, med odmori pa jih tudi pridno treniramo.

Klepetanje na zelo dolge proge

Klepetanje na zelo dolge proge je eden najnovejših športov. Med mladimi je močno priljubljen, zato se tudi neprestano ukvarjajo z njim. Kar pa ni pogodu njihovim učiteljem, saj ne morejo razlagati snovi. Počasi začenja skrbeti tudi starše, njihovi otroci namreč več časa posvečajo klepetanju kot šoli. Pri temu športu je zmagovalec tisti, ki lahko najdlje govori brez prestanka. Trenutno dosega najboljši rezultat naša reprezentanca.



Poslušanje na dolge proge

Poslušanje na dolge proge je eden najbolj mirnih, vendar zelo zahtevnih športov. Pri tem športu moraš biti zbran skozi vso razlago, da lahko na koncu razumeš in veš tisto, kar si slišal. Večina ljudi pri tem športu ni najbolj uspešna, še posebej ne mladi, ki včasih omagajo zelo hitro, saj jim postane dolgčas. Zmaga

tisti, ki najbolj zbrano posluša, si na koncu največ zapomni in uspe ostati buden skozi celo razlago. Naša reprezentanca se spušča in je vedno slabša.

Drzanje

Ta disciplina je zelo nevarna, še toliko bolj, če smo na stopnicah. Potrebujemo drsnike ali drseče copate, nekaj poguma in spolzko podlago. Pri podvigih tekmovalec vzame zalet ter se zadrša po šolskih tleh. Dodatne točke mu prinesejo še ovire, kot so šolske torbe, klopce, stoli in mokra tla. Svoj nastop običajno zaključi z zmagovitim padcem, ki naj bo zelo boleč, saj to naredi še večji vtis na sodnike, ki mu po glasnem ploskanju sošolk in sošolcev dodelijo ocene od 1 do 10. Glavno tekmovanje te discipline pa je Zlati copat, v katerem se pomerijo tekmovalci iz različnih držav. Geslo, ki tekmovalce spodbuja in opogumlja, je: »Če ne padeš, ne zmagaš!«

Zdrava prehrana v 5.c

V našem razredu veliko beremo. V skoraj vsaki reviji smo zasledili članke o zdravem življenju in ob tem prišli na misel, da bi tudi sami izdelali zloženko na to temo.

Doma smo zbirali članke, slike, koristne informacije, brskali smo po računalniku ... in kmalu se je zbralo dovolj gradiva za našo novo nalogo. V šoli smo se usedli v krog in pregledali material. Že ob tem smo se veliko naučili. Dogovorili smo se, na kaj bomo posebej pozorni: vsebina, slike, ilustracije, estetski izgled ... »Zloženka mora biti privlačna, le tako bomo dosegli svoj cilj. Naše bralce je treba spomniti, da je zdravje velika vrednota in da smo zanj odgovorni tudi sami,« nas je spodbujala učiteljica. Dva dni smo brali, pisali, risali, lepili in se »mučili«, dokler nismo naloge končali. Končni izdelki so zdaj pred vami. Uživajte v branju!

Živa Coklin, Anja Kotar in Andraž Tavčar: 5.c/9 OŠ Trnovo

↓ Zloženke o zdravem življenju izpod rok petošolcev



Mediteran v severni Italiji

V okviru svoje dejavnosti in organiziranih aktivnosti pripravlja Društvo bolnikov z osteoporozo Obalno kraške regije za svoje člane tudi daljše in krajše izlete. Zadnji je bil jesenski dvodnevni izlet, in sicer v severno Italijo. Iz Kopra nas je pot vodila mimo Benetk in Padove do Verone, kjer je bil kratek postanek za ogled najpomembnejših kulturnozgodovinskih znamenitosti. Pot smo nadaljevali skozi zanimivo jezersko pokrajino ob vznožju hribov do jezera Garda, kjer je bil znova postanek. Kljub precej severni zemljepisni legi je tu zmerno podnebje, zato je okolica poraščena z vinsko trto, limonovci in oljkami (oljčno olje iz teh krajev je zelo cenjeno). Kot v številnih italijanskih mestih tudi tu ne manjka znamenitosti, posebnost pa je polotok, ki sega skoraj do polovice jezera. Do večera smo se pripeljali do jezera Maggiore, kjer smo večerjali in prenočili.



↑ Večji del 51-članske skupine s Primorskega se je fotoobjektivu nastavil pred znamenitim amfiteatrom na Boromejskem otoku Isola Bella. Foto: Zdenka Lovec

Drugi dan je bil poleg kratkega ogleda luksuznega turističnega naselja Stresa namenjen največji atrakciji – trem umetnim otokom v 216 kvadratnih metrov velikem jezeru. To so Isola Madre, Isola Bella in Isola dei Pescatori, ki so nastali z navažanjem zemlje, z urejanjem in s pozidavo okrog treh skal v jezeru. Prva dva otoka sta last znane italijanske družine Boromeo (zdaj živijo v Milanu, med počitnicami pa pridejo na otoke), tretji otok pa je ostal v lasti ribičev. Običajno vse tri imenujejo Boromejski otoki in jih predstavljajo kot »biser jezera Maggiore«. Naziv je gotovo upravičen. Razkošne in bogato opremljene palače obkrožajo negovani vrtovi z bujnim zelenjem in cvetjem, stara in novejša drevesa, vzdrževane poti in terasasti vrtovi. Vodenje je vzorno urejeno, razlage tamkajšnjih vodičev so zanimive in strokovne. Ob našem obisku je bilo vse zeleno in cvetoče; oljke, pomarančevci in limone s sadeži, v daljavi pa že zasneženi vrhovi gora, posebno oddaljena Monte Rosa (3800 m), mi pa skoraj s kratkimi rokavi. Pojasnili so nam, od kod tako milo podnebje: jezera v severni Italiji so čudežni regulator – poleti hladijo zrak, pozimi pa ga segrevajo. Podobno kot v našem Mediteranu.

Zdenka Lovec

Društvo bolnikov z osteoporozo Obalno kraške regije

SONČNICA

Glasilo Zveze društev bolnikov z osteoporozo Slovenije

Odgovorna urednica

Duša Hlade - Zore

Urednica

Nataša Ozebek

Lektoriranje

Milena Jesenko

Naslov uredništva

Zveza društev bolnikov z osteoporozo Slovenije,

Potrčeva 16, 1000 Ljubljana

Telefon: 01/540 19 15

Telefaks: 01/540 19 15

E-pošta: dusa.zore@siol.net

Izdajatelj

Zveza društev bolnikov z osteoporozo Slovenije,

Potrčeva 16, 1000 Ljubljana

Oblikovanje

Medis d.o.o.

Tisk

Tiskarna Schwarz d.o.o.

Naklada

8500 izvodov

Tisk je omogočilo podjetje

Medis d. o. o.

Vse pravice pridržane. Kopiranje ali ponatis vsebine je dovoljen le s pisnim dovoljenjem izdajatelja. Sončnico prejmejo člani društev, vključenih v Zvezo društev bolnikov z osteoporozo Slovenije dvakrat ali trikrat letno brezplačno.

Za članke, v katerih je obravnavano delovanje zdravil ali učinkovin, velja opozorilo ministrstva za zdravje: »Ministrstvo za zdravje opozarja, da besedilo obravnava zdravilo, ki se sme izdajati le na zdravniški recept. O primernosti zdravila za uporabo pri posameznem bolniku lahko presoja le pooblaščen zdravnik. Dodatne informacije dobite pri svojem zdravniku ali farmacevtu.«

Pesmi

Prebujenje

Prebudi se,
prebudi se iz sna,
prebudi se od razmišljanja,
prebudi se, postavi se na realna tla,
prebudi se,
vzemi od življenja, kar ti da.

Ne tavaj z mislimi v neskončnost,
ne ustvarjaj si kup želja, ki jih ni,
ni moč v tem kar po glavi ti roji,
moč v realnosti, da živim.

Lepo je sanjati lepe stvari,
ko se zbudiš, pa nič od tega ni.

Življenje vzemi kakor je in vsak trenutek
izrabi za uživanje.

Danica Lapanja Kekič

Društvo bolnikov z osteoporozo Obalno kraške regije

Prepričanje

Ne sodim po izgledu ljudi,
sodim po dejanju, ki sledi.

Lepota telesa – je minljiva,
lepota duše z življenjem se ohranja.

Obraz mnogo pove,
če kisli te pogleda, vedi, duša joče,
boli jo za vse.

Tako malo je treba,
da smeh se razlega,
se energije dobi,
potem tudi tako ne boli.

Bolečina telesa je bolečina srca,
za vedno srce duša glavno vlogo ima.

Gracije v elementu

Spet je sredi naokoli,
telovadba bo zvečer v šoli.
Saj ne vem, naj bom vesela
ali pred ekranom raje bi sedela.

Dajmo, stara, prijetna družba čaka.
»Kaj danes sem počela...«, hiti govoriti
vsaka.

So ene zgodaj na Lubnik hitele,
druge so v domačem vrtu že
gredice plele.

Ogrevanje začnemo na povelje,
na licih brž pokaže se veselje.
Korakamo, po račje hodimo in
v krogu tekamo
ter v hodu kar po zvezdah segamo.

Postavi vsaka se na svoje mesto,
sledi besedam naše Nade zvesto.
Da mišice nobene ne spustimo,
začnemo z vratom, prek sredine,
navzdol do pete vse zvrstimo.
Prek trideset teles z olajšanjem spusti
se na blazine.

Zdaj »muce« smo, kasneje pridne
smo deklina,
hrbet dvigamo in po potrebi noge,
rite do višine,

da se razgibamo, a le do prve bolečine.
Še zadnjih pet minut porabimo
za zdravje.
Leže se stegnemo in roke dvignemo
nad zglavje.
Ko z mislimi ljubkujemo vse dele
našega telesa,

prav hitro mine ura do večernega
slovesa.

Jelka Blaznik

Društvo bolnikov z osteoporozo Kranj



↑ »Torki so naši,« pravijo članice iz Žirov, ki vsak torek pridno telovadijo. Foto: Arhiv društva.



Foto: Buenos Dias

Slovenija | Hrvaška | Bosna in Hercegovina | Srbija | Kosovo | Makedonija | Albanija | Madžarska



Že 19 let bolnikom omogočamo
sodobno zdravljenje z inovativnimi
originali, cenovno sprejemljivimi
generiki, medicinskimi pripomočki
in zdravili iz lastne proizvodnje.

Zaupamo izkušnjam.

 **M E D I S** *zdrave
vrednote*

Medis, d.o.o.
Brnčičeva 1, Ljubljana
www.medis.si