



ISSN 1581-7687

SONČNICA

Glasilo Zveze društev bolnikov z osteoporozo Slovenije

Junij 2019



IZ VSEBINE

Uvodnik

- Milena Jesenko: Misel o hvaležnosti

Iz pisarne Zveze

- Predsedstvo Zveze
- Upravni odbor Zveze
- Nadzorni odbor Zveze
- Volilni zbor članov

Zdravje in medicina

- Krhkost ni omejena zgolj na stare ljudi
- Nova spoznanja za nova zdravila

Intervju

- Vladimir Kukavica, direktor Fundacije za financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij

Napotek za zdravo življenje

- Joga ali vse, kar morate vedeti o tem starodavnem vedenju
- Orehi in oreščki
- Hormoni, menopavza in zdravje kosti

Priloga:

Čudežna zdravila – koliko jim verjeti?

- Srebrovi pripravki
- Žive, mrtve in druge vode
- Čudežna zdravila
- Konoplja

Živeti z osteoporozo

- Silva Korimšek: Z neizmernim optimizmom nad tegobe

Iz naših društev

- Na obisku v Zasavju
- Nova Gorica: Novo vodstvo, novo ime
- Nova Gorica: V spomin Magdi Rajer
- Ljutomer: Praznovanje 15 let delovanja
- Posavje: Dnevi zdravja v Lendavi
- Šaleška dolina: Komunikacija ali kako naj to povem

Tema: Med sanjami in resničnostjo

- Ana: Sanje plavalase deklice
- Jožica Podgoršek: Moje sanje, moja resničnost
- Marinka Marija Miklič: Ko se sanje uresničijo
- Marija Bezjak: Večer za sliko
- Babica: Sreča v objemu vnukinje
- Darinka Koce: V tem življenju in onem – nič ni nemogoče
- Tatjana Hribernik: Med sanjami in resničnostjo
- Roža Pečar: Plavajoče note
- Pavla Šmit: Žene nas motor mladostnih sanj

Za vse in za vsakogar

- Stanka Pucko: Prijatelj
- Irena Šrajner: Megla

Bolezen ni ovira

- Cveta Garantini: Bujna Madeira

Misel o hvaležnosti

Pride dan, ko ne veš, kaj bi počel z njim in s seboj. Danes nebo zastirajo deževni oblaki, veter maje že razcvetela drevesa, mimoidoči resnih obrazov hitijo po ulici. Tudi jaz hitim. V društveno pisarno. Nejevoljna, ker me sredi maja, opevano najlepšega meseca v letu, zebe. Zaskrbljena, ker ne vem, ali se bo na načrtovani izlet prijavi dovolj članov, da bo cena prevoza znosna. Ker smo skoraj sredi koledarskega leta, pa še nimamo odgovora, koliko sredstev bomo dobili po razpisu od občin. Ali bodo vsi dosedanji člani vrnili nove pristopnice z dovoljenji za uporabo njihovih osebnih podatkov? Ali je vse dogovorjeno za meritve mineralne kostne gostote v eni od krajevnih skupnosti? Bomo s plačili vadbe pokrili stroške, so vsi poravnali obveznosti? Kako izpeljati dan osteoporotikov, kdaj bom imela čas za sestanek upravnega odbora? Dan je zares zoprn ...

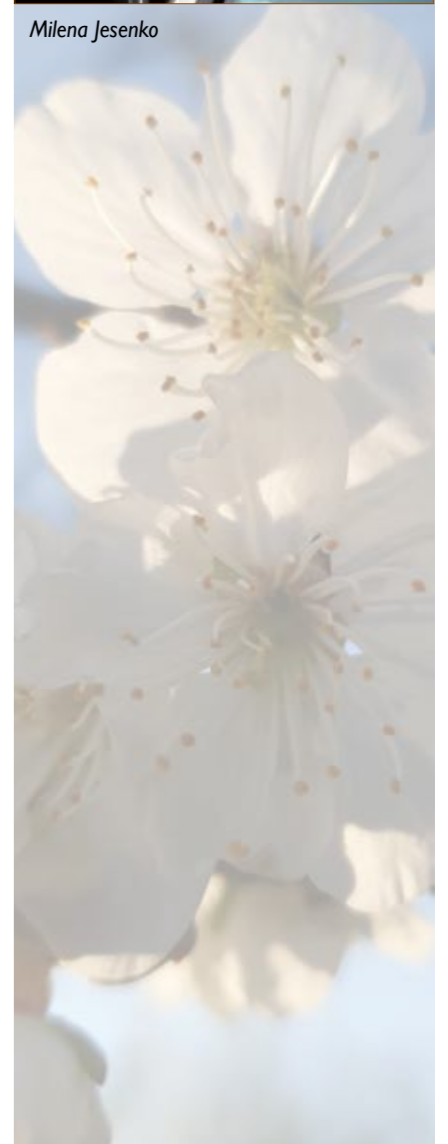
In potem se zgodi nekaj lepega! Pokličem gospo Dragico Andrejaš, da preverim, kdo je plačal zanjo članarino za to leto. In ko z blagajničarko slišiva, da je to storila njena hčerka prek spletne banke, še malo poklepetava, in tako pove: »Ne morem več na telovadbo in plavanje, ne na druge dejavnosti, imam kup zdravstvenih težav. Ampak članica bom še naprej, članarino bom tudi drugo leto plačala. Društvu je treba tudi nekaj dati, ga podpirati, biti hvaležen, ker tako lepo skrbite za nas.«

V turopnost deževja in pravzaprav nepotrebne zaskrbljenosti tisti hip posije sonce. Sonce besed gospe Dragice. Niso ravno gosto posejani ljudje, ki razmišljajo tako, bolj smo vajeni preračunavanja, ali dobimo dovolj za desetak in malenkost več plačane članarine.

*Milena Jesenko,
članica uredniškega odbora Sončnice in
predsednica Društva za preprečevanje
osteoporoze Posavje*



Milena Jesenko



Večer ob Muri

*Spokojno nad reko tone dan,
poslednji žarki poljubljajo valove,
se igrajo in božajo bregove
na kodrih minevajočega dneva.*

*Blagodejna tišina objema obrežje,
še prodniki spreminjajo barvo,
le nežni izgubljeni valčki šepetaje
pljuskajo in božajo peščeni breg.*

*Na gladini večerna zarja
v slovesu dneva dogoreva,
na nebu zasijejo zvezde kot zlato
in z luno na gladini se ogledujejo.*

Irena Šrajner,
Prekmursko osteološko društvo Murska Sobota



Upravni odbor

Članice upravnega odbora smo se 13. marca 2019 na seji v Laškem seznanile s poslovnim poročilom za leto 2018 in načrtom dela za leto 2019. Razpravljale smo o terminih nakazil in kriterijih delitve sredstev, ki jih bomo v letošnjem letu prejeli na osnovi razpisa Fundacije invalidskih in humanitarnih organizacij, o pripravi vloge za obnovitev statusa organizacije v javnem interesu, ki jo mora Zveza predati do konca marca leta 2019, če želimo ta status obdržati, in sprejele predlagane spremembe statuta ZDBOS. Soglasno smo potrdile načrt dela in finančni načrt za leto 2019. Več o tem si lahko preberete na spletni strani www.osteoporozas.si.

Nadzorni odbor

Nadzorni odbor se je prav tako sestel 13. marca v Laškem in se seznanil z vsebinskim delom poslovnega poročila ter pregledal dokumentacijo ZDBOS o finančnem poslovanju. Ugotovil je, da je finančno poročilo pregledno, da ni zaznati odstopanj od sklepov organov in ne od predpisov, da je ZDBOS delovala v skladu s statutom ter da je program dela za leto 2018 izpolnjen. S predlaganim poročilom za leto 2018 je nadzorni odbor soglašal.



Volilni zbor članov

Na letošnjem zboru članov 14. marca v Laškem smo volili tudi nove organe Zveze. Po izvolitvi delovnega predsedstva, verifikacijske komisije, zapisnikarice in overiteljic zapisnika je vodenje volilnega zbora članov prevzela predsednica delovnega predsedstva Milena Jesenko.

Delegatke so se na zboru članov seznanile s poslovnim poročilom za leto 2018 ter ga potrdile. Potrdile so tudi poročilo o vsebini dela v letu 2018 in poročilo nadzornega odbora.

Po sprejemu vseh treh poročil je volilna komisija v sestavi Marija Sterkuš kot predsednica, Vojka Močnik in Marija Horvat kot članici podala poročilo o postopku kandidiranja in oblikovanju volilne liste. Z javnim glasovanjem so bile izvoljene: za predsednico Zveze Duša Hlade Zore, za podpredsednice Milena Jesenko, Dragica Derganc in Eva Završan, za sekretarko Alenka Tavčar in za članice častnega razsodišča Anita Mokorel, Slavi Gala, Milojka Gutman in Anica Šifrer. Nadzorni odbor, ki je bil zaradi zapleta pri izboru kandidatke izvoljen s tajnim glasovanjem, bo v mandatnem obdobju 2019–2023 deloval v sestavi Ana Pavlin, Anica Benčič, Marinka Weis in Mira Juhart.

Po zaključenih volitvah je sledila predstavitev načrta dejavnosti in finančnega načrta za leti 2019 in 2020. Zaradi težav pri pridobivanju sredstev je predsednica Zveze delegatkam sporočila, da je delo za leto 2019 zastavljeno manj optimistično. Ana Pavlin je v imenu prejšnjega NO predlagala, naj bi društva s prispevkom enega evra na člana sofinancirala izid dveh številčk Sončnice. Po daljši razpravi je bil predlog sprejet. Glasilo sicer sodi med prednostne naloge ZDBOS.

Zelo živahna razprava se je razvila o obeležju svetovnega dneva osteoporoze 2019. Sprejeta je bila odločitev, da bo letošnje srečanje članic Zveze v Ljubljani in vsebinsko drugačno. Glavni poudarek bo na gibanju, zato je delovni naslov »Sprehod po Ljubljani«. V organizacijski odbor so bile imenovane Silva Marinkovič, Darinka Kavčič, Mira Juhart in članice predsedstva ZDBOS. Odbor se bo sestel pred počitnicami.

Srečanje smo zaključili s podelitvijo priznanj društvom, ki letos obeležujejo 20. obletnico delovanja, to so Območno društvo bolnikov za osteoporozo Celje, Društvo za osteoporozo Pomurja Radenci in Društvo bolnikov z osteoporozo Obalno-kraške regije.



Predsedstvo

Predsedstvo se je v polni sestavi – Duša Hlade Zore, Dragica Derganc, Milena Jesenko, Eva Završan in Alenka Tavčar – sestalo 10. januarja 2019 v Ljubljani. Sestanka se je udeležila tudi predsednica nadzornega odbora Ana Pavlin. Razpravljali smo o realizaciji dejavnosti Zveze v letu 2018, o višini in ključu delitve sredstev, pridobljenih na razpisu FIHO, sestavi komisije za spremembe statuta Zveze, predlogu in realnih možnostih tiska Sončnice in drugih tiskanih materialov pa še o dveh ponudbah za posodobitev naše spletne strani. Pomembni temi sta bili tudi organizacija in izvedba volilnega zbora članov ter zagotavljanje finančnih virov Zveze za nemoteno delovanje in programe. Veliko časa smo posvetili razpravi o pripravi vloge za podaljšanje statusa Zveze kot organizacije, ki deluje v javnem interesu.



Meritve v polnem teku

Tudi v tem letu v Zvezi uspešno delamo na področju meritev in pri tem sodelujemo z društvi. Pripadajoča FIHO sredstva smo društvom nakazali aprila, potekajo tudi priprave na obeležje svetovnega dneva osteoporoze, ki bo tokrat 19. oktobra v Ljubljani pod nazivom »Sprehod po Ljubljani«.

Zaradi pomanjkanja finančnih sredstev se letos žal nismo udeležili Svetovnega kongresa IOF v Parizu, kjer se je zbralo 4136 udeležencev. Upamo, da bodo prihodnje leto na kongresu v Barceloni lahko tudi predstavnice naše Zveze.

Uspešno sodelujemo z LL GRO-SIST – Lekarne Ljubljana. V njihovih poslovalnicah v Ljubljani izvajamo enkrat mesečno ultrazvočne meritve mineralne kostne gostote in izračun tveganja za zlome – FRAX, od aprila dalje pa tudi v njihovi novi poslovalnici v Postojni.

V dogovoru z Zdravstvenim domom Vrhnika smo 10. maja 2019 opravili ultrazvočne meritve in izračun FRAX na »Dnevih zdravja«, ki jih sicer vsako leto pripravi Center za krepitev zdravja pod okriljem omenjenega zdravstvenega doma. Letos je bil odziv ljudi velik, saj smo izvedli 15 ultrazvočnih meritev in kar 154 FRAX izračunov. V mesecu maju smo

sodelovali tudi na »Dnevih zdravja« v organizaciji Zdravstvenega doma Ormož in Društva za osteoporozo Ormož. Prav tako smo sodelovali v akciji Zavoda za zaposlovanje Slovenije, za katerega smo meritve izvajali v njihovih poslovnih enotah v Ljubljani, Celju, Mariboru in Trbovljah, in sicer v okviru »Dneva zdravja na delovnem mestu«. Tudi v prihodnjih mesecih imamo predvidenih še nekaj meritev, tako tudi ob koncu poletja, 7. septembra, na Kongresnem trgu in v Parku Zvezda v Ljubljani, ko bo potekala vsakoletna akcija dnevov zdravja Lekarn Ljubljana.

Novice sta pripravili Duša Hlade Zore, predsednica ZDBOS, in Alenka Tavčar, generalna sekretarka ZDBOS

Krhkost ni omejena zgolj na stare ljudi

Demografsko staranje predstavlja enega najresnejših izzivov, s katerim se sooča večina evropskih držav. Podpora aktivnemu in zdravemu staranju je zato pomembna tako za izboljšanje kvalitete življenja prebivalstva kot za zmanjšanje pritiska na zdravstvene sisteme. Kontinuirano podaljševanje pričakovane življenjske dobe je vsekakor pomemben dosežek. Prebivalci Evropske unije (EU) sicer živijo dlje, vendar mnogi z eno ali več dolgotrajnimi boleznimi, marsikje v slabem zdravstvenem stanju in z zmanjšano kakovostjo življenja. Mnogim starost prinaša odvisnost od drugih, starostno krhkost, oslabilnost (angl. fragility) in/ali kronične bolezni. Izziv družbi torej ni zgolj podaljševanje pričakovane življenjske dobe, ampak zdrava in samostojna starost. Zato je potrebna čimprejšnja implementacija trajnostnih in učinkovitih zdravstvenih ter socialnih rešitev, ki se bodo učinkovito kosale s povečevanjem starostne krhkosti, oslabilnostjo, pridruženimi kroničnimi boleznimi, kognitivnim upadom in njihovimi posledicami. V EU sta starostna krhkost in oslabilnost pogost in obenem naraščajoč multidimenzionalni zdravstveni in socialni izziv, povezan s fizičnim, kognitivnim in funkcionalnim upadanjem starajoče se populacije.

Krhkost opredeljujemo kot sindrom, ki je povezan z visokim tveganjem za neugodne zdravstvene izide in



predstavlja po eni izmed številnih definicij »zdravstveno stanje, ko so zaradi številnih vzrokov in dejavnikov zmanjšane mišična moč, vzdržljivost in fiziološke funkcije, posledično pa je zvečano tveganje za razvoj oz. povečanje nezmožnosti ali smrt«. Gre za stanje pred nezmožnostjo z neustrezno homeostatsko rezervo zaradi kritično zmanjšanih fizioloških rezerv. Četudi se najpogosteje omenja fizična krhkost, je po mnenju mnogih potrebno upoštevati tudi druge komponente, kot so kognitivno in razpoložensko stanje, socialne in ekonomske okoliščine, življenjsko okolje in življenjski stil, multimorbidnost, nezmožnost in motnje čutil.



Foto: Freepik.com

Ugotovitve projekta skupnega ukrepanja (Joint action Advantage – <http://www.advantageja.eu/>) navajajo naslednje ukrepe in intervencije:

- ◆ Uporaba strukturiranih multikomponentnih vadbenih programov (sestavljenih iz vzdržljivosti, fleksibilnosti, ravnotežja in vadbe z uporabo), ki se izvaja pri nizki ali srednji intenzivnosti (30 do 45 min, 3 x tedensko). Takšni vadbi pa naj sledijo ali jo nadomestijo vadbeni programi z uporabo moči; vsaj 8 tednov srednje do visoke intenzivnosti (8 do 12 ponovitev, 30 do 70 % ponovitvenega maksimuma).
- ◆ Osebam, ki imajo indeks telesne mase večji od 35, se svetuje zmerno zmanjševanje telesne teže (0,5 do 1 kg tedensko) do ciljnega indeksa 30 do 35. Izguba telesne mase je vedno v kombinaciji telesne vadbe in zdrave prehrane.
- ◆ Svetuje se dnevni vnos 1 do 1,2 g beljakovin na kg telesne mase dnevno.
- ◆ Osebam, ki so v nevarnosti za padce in zlome, se svetuje dodajanje vitamina D.

Splošna prevalenca krhkosti je med 9,9 % in 13,6 % in ni omejena zgolj na stare ljudi. V starostni skupini 18 do 34 let je krhke okoli 5 % populacije, v starosti 85 let pa že kar dobrih 40 %.

Starostna krhkost in oslabilnost sta tudi glavna vpliva na povečanje stroškov zdravljenja pri starejših; sta namreč močan rizični faktor za izgubo mobilnosti, padce, odvisnost od drugih, institucionalizem in smrt, zato so zgodnje intervencije in morebitno zdravljenje ključnega pomena. Poleg tega je tako stanje priznan napovedovalec izidov medicinskih in kirurških intervencij, ki jih je potrebno upoštevati in ne zgolj pripisati dejstvu, da gre za starejše paciente. Glede na pospešeno staranje populacije v večini evropskih držav, in s tem povezanim povečanim številom posameznikov z okvarami ter odvisnostjo, bi intervencije pripomogle k odlogu odvisnosti od drugih, kar je glavni vzrok poseganja po zdravstvenih in socialnih storitvah.

Ker se lahko proces, ki vodi do starostne krhkosti in oslabilnosti, upočasnijo ali celo popolnoma zavre, je primeren za zgodnje intervencije. Največji vpliv na preventivo, upočasnitev razvoja krhkosti in povrnitev čvrstosti imajo fizična aktivnost, ustrezna prehrana in pravilno upravljanje s polifarmacijo.

doc. dr. Branko Gabrovec,
Nacionalni inštitut za javno zdravje

advantAGE
MANAGING FRAILTY

NIJZ Nacionalni inštitut
za javno zdravje

Literatura:

1. The Action Group on Frailty Story, 2012-2014. European Commission, 2015.
2. Prevention and early diagnosis of frailty and functional decline, both physically and cognitive, in older people. European Innovation Partnership on Active and Healthy Ageing. European Commission, 2014.
3. Garcia-Garcia FJ, Gutierrez Avila G, Alfaro-Acha A, et al; Toledo Study Group. The prevalence of frailty syndrome in an older population from Spain. The Toledo Study for Healthy Aging. *J Nutr Health Aging* 2011; 15: 852-6.
4. Morley JE, Vellas B, van Kan GA, Anker SD, Bauer JM, Bernabei R, et al. Frailty Consensus: A Call to Action. *J Am Med Dir Assoc*. 2013 Jun; 14(6): 392-7.
5. Clegg A, Young J, Iliffe S, Rikkert MO, Rockwood K. Frailty in elderly people. *Lancet Lond Engl*. 2013 Mar 2; 381(9868): 752-62.
6. Gobbens RJJ, van Assen MALM, Luijckx KG, Wijnen-Sponselee MT, Schols JMGA. Determinants of frailty. *J Am Med Dir Assoc*. 2010 Jun; 11(5): 356-64.
7. Collard RM, Boter H, Schoevers RA, Oude Voshaar RC. Prevalence of frailty in community-dwelling older persons: a systematic review. *J Am Geriatr Soc*. 2012 Aug; 60(8): 1487-92.
8. Kehler DS, Ferguson T, Stammers AN, Bohm C, Arora RC, Duhamel TA, et al. Prevalence of frailty in Canadians 18-79 years old in the Canadian Health Measures Survey. *BMC Geriatr*. 2017 Jan 21; 17(1): 28.
9. Gill TM, Gahbauer EA, Han L, et al. Trajectories of disability in the last year of life. *N Engl J Med* 2010; 362: 1173-80.
10. Bock JO, Heider D, Brenner H, et al. The impact of frailty on health care costs. 11th World Congress in Health Economics. Milan, 13-15 July 2015.
11. Clegg A, Young J, Iliffe S, et al. Frailty in elderly people. *Lancet* 2013; 381: 752-62.
12. Rodriguez-Artalejo F, Rodriguez-Mañas L. The frailty syndrome in the public health agenda. *J Epidemiol Community Health* 2014; 68: 703-4.
13. Rodriguez Mañas L, Garcia-Sánchez I, Hendry A, Bernabei R, Roller-Wirnsberger R, Gabrovec B, et al. Key Messages for a Frailty Prevention and Management Policy in Europe from the Advantage Joint Action Consortium. *The journal of nutrition, health and aging* 2018; 22(8), 892-897.
14. Veninšek G, Gabrovec B. Management of frailty at individual level - clinical management: systematic literature review. *Zdravstveno varstvo* 2018; 57(2), 110-18.
15. Gabrovec B, Skela-Savič B. Management of Frailty at Individual Level – Frailty Prevention: Narrative Literature Review from the perspective of the European Joint Action on frailty – ADVANTAGE JA. *Obzornik Zdravstvene Nege* 2018; 52(4), 252-263.
16. Gabrovec B, Veninšek G, Samaniego LL, Carriazo AM, Antoniadou E, Jelenc M. The role of nutrition in ageing: A narrative review from the perspective of the European joint action on frailty – ADVANTAGE JA. *European Journal of Internal Medicine* 2018; 56, 26-32.
17. Strojnik V, Gabrovec B. Management of frailty at individual level: narrative review of physical activity from the European perspective of joint action on frailty - JA ADVANTAGE. *Zdravstveno varstvo* 2019; 58(2), 84-90.

Nova spoznanja za nova zdravila

Znanstveniki nenehno raziskujejo, kako zdravljenje osteoporoze narediti še učinkovitejše in z manj stranskimi učinki. Trdo delo daje tudi rezultate in tako je ugledna znanstvena revija *Science* nedavno poročala, da je mednarodni skupini znanstvenikov uspelo odkriti skupino molekul, ki bi lahko pomagale pri razvoju boljših zdravil za zdravljenje osteoporoze in raka z manj stranskimi učinki.

S pomočjo izjemno natančnih slik z ločljivostjo na ravni atoma so uspeli zaznati in opisati receptor občitničnega hormona (PTH1R) oziroma molekulo, ki prenaša signale v celice in iz njih. Receptor deluje v interakciji z dvema ključnima prenašalcema sporočil oziroma nekakšnima kurirjema – z molekulo, ki posnema paratiroidni hormon, enega najpomembnejših regulatorjev ravni kalcija v telesu, in z molekulo, ki uravnava kostno presnovo. Odkriti receptor za občitnični hormon (PTH1R) je torej nekakšen molekularni komunikacijski kanal med celicami in njihovim okoljem, ki spodbuja razvoj kosti, kože in hrustanca ter uravnava raven kalcija v krvi.

Ugotovitve dajejo raziskovalcem boljšo podlago za oblikovanje zdravil za osteoporozo in druge bolezni, kot je kaheksija, ki povzroča hudo šibkost in izgubo telesne teže in je za bolnike z rakom lahko smrtna.

Na odkritje čakali 80 let

Dr. Eric Xu, profesor na ameriškem Raziskovalnem inštitutu Van Andel in soavtor študije, je pojasnil, da so na to odkritje čakali dolgo. »Razumevanje, kako se vse te molekule ujemajo, je bilo manjkajoči del sestavljanke vse od odkritja paratiroidnega hormona pred 80 leti,« je dejal in dodal: »To je velik korak naprej, za katerega upamo, da bo nekega dne pomagal ljudem po vsem svetu.« Ocenjujejo, da je na svetu več kot 200 milijonov ljudi z osteoporozo, še več je takšnih z osteopenijo. Strokovnjaki za javno zdravje pričakujejo, da se bo ta številka povečala, deloma tudi na račun staranja prebivalstva. Prav tako se bojijo povečanja števila osteoporoznih zlomov, povezanih prav z opuščanjem jemanja zdravil zaradi bojazni pred redkimi neželenimi učinki.

Raziskave na miših

Medtem so tudi na kalifornijski univerzi v Los Angelesu prišli do pomembnega spoznanja, da lahko z blokiranjem določenih signalov, ki potujejo v možgane, močno pospešijo rast kosti. Dosedanje raziskave so to možnost potrdile le na mišjih samicah, odkritje pa bi prav tako lahko pripeljalo do novih načinov zdravljenja osteoporoze pri starejših ženskah. Študija je bila letos objavljena v reviji *Nature Communications*.

Rezultati so presenetljivi. Z blokiranjem določenega niza signalov iz majhnega števila nevronov so pri miših uspeli zgraditi zelo močne kosti in miši so dobro kostno gostoto ohranile tudi v starosti. »Menimo, da smo odkrili novo pot, preko katere možgani uravnavajo gostoto kosti. To odkritje je zelo obetavno, saj omogoča telesu, da izgradi nove kostnine izjemno pospeši,« je dejala soavtorica študije Stephanie Correa, docentka za integracijsko biologijo in fiziologijo na Univerzi Kalifornija in članica univerzitetnega Inštituta za raziskave možganov. Ob tem je poudarila tudi, kako pomembno je preučevati osteoporozo pri obeh spolih. »Razlike med tem, kar vidimo pri moških in kar vidimo pri ženskah, nam bodo dale več namigov, kako se razvijajo ti nevroni, kako delujejo in kaj počnejo. Bolj ko razumemo, kako nevroni delujejo, lažje bomo vplivali nanje in s tem izboljšali zdravje kosti.«

Povod za omenjeno študijo je bila raziskovalnikina ugotovitev, da je genetski izbris estrogenskih receptorskih beljakovin v nevronih v hipotalamusu povzročil, da so miši pridobile nekaj teže in postale manj aktivne. Correa je bila prepričana, da je to posledica povečanega maščevja oziroma večje mišične mase, a nič od tega ni bilo res. Z natančnejšimi laboratorijskimi tehnikami, ki lahko zaznajo spremembe v gostoti kosti, je na svoje presenečenje odkrila, da vzrok povečane teže pri mišjih samicah tiči v močnejših kosteh. Njihova kostna masa se je povečala za kar 800 odstotkov.

Nataša Bucik Ozebek

Vladimir Kukavica, direktor Fundacije za financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij – FIHO

Če bi imeli denar, bi z lahkoto razdelili dvakrat več sredstev

Fundacija za financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij (FIHO) društvom in organizacijam, ki delujejo na teh dveh področjih človekoljubja, dodeljuje sredstva za delovanje, programe in naložbe. Letos praznuje 20-letnico obstoja. O njenem poslanstvu in delovanju smo se pogovarjali z direktorjem Vladimирjem Kukavico. Vodstveno funkcijo je prevzel lani, pred tem je bil dolga leta direktor Mercatorjevega invalidskega podjetja, enega največjih zaposlovalcev invalidov v Sloveniji.

S kakšnim namenom je bila pravzaprav ustanovljena FIHO? Katera je njena osnovna naloga?

Osnovna naloga ali poslanstvo Fundacije je namensko, transparentno, stalno in sistemsko financiranje delovanja, programov in storitev invalidskih in humanitarnih organizacij, s katerimi le-te zagotavljajo večjo socialno vključenost ter reševanje socialnih stisk in težav posameznikov, članov, uporabnikov. Ob tem je potrebno dodati, da Fundacija ne financira samo programov, ampak tudi delovanje in naložbe invalidskih in humanitarnih organizacij. Ustava RS v svojem 2. členu določa, da je Slovenija pravna in socialna država, ki na področju financiranja invalidskih in humanitarnih organizacij to svojo nalogo uresničuje preko posebne fundacije, ki je bila ustanovljena, tako kot ste že sami povedali, pred dobrimi dvajsetimi leti. Tako sistemsko rešitev financiranja invalidskih in humanitarnih organizacij nam zavidajo tudi države, ki enakost, enakopravnost in socialno zaščito postavljajo visoko na lestvici družbenih prioritet.

Koliko sredstev boste med društva razdelili letos? Koliko jih namenjate za humanitarne in koliko za invalidske organizacije?

Preden odgovorim na vaše vprašanje, naj predstavim še nekaj dejstev o organiziranosti in delovanju same fundacije. FIHO financira trajne in splošno koristne dejavnosti. To so tisti programi in storitve, ki so v neposredno korist prikrašanim posameznikom in prispevajo k izboljšanju njihovega socialnega položaja ter ustvarjajo možnosti za njihovo čimbolj neodvisno in samostojno življenje. Upravlja jo 23-članski Svet Fundacije, ki ga na predlog invalidskih (10 članov) in humanitarnih organizacij (10 članov) imenuje Državni zbor RS. Tri člane Sveta imenuje Vlada RS na predlog pristojnih ministrstev (Ministrstva za zdravje, Ministrstva za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti ter Ministrstva za finance). Iz sestave Sveta Fundacije, ki ima med drugim edini pristojnosti za sprejemanje aktov ter razdeljevanje sredstev, nedvoumno



Vladimir Kukavica, predsednik FIHO Foto Mediaspeed

izhaja, da z njo upravlja civilna družba, čeprav je ta formalno oseba javnega prava.

Sredstva razdeljuje na podlagi sprejetega letnega finančnega načrta ter javnega razpisa, ki ga sprejme in objavi Svet Fundacije. V skladu s pravili komisiji FIHO za ocenjevanje in pripravo predlogov za razporeditev sredstev invalidskih in humanitarnih organizacij ocenita prispele vloge ter pripravita predlog razdelitve denarja. Vsako od obeh komisij sestavlja 7 predstavnikov Sveta iz vrst posameznih organizacij (humanitarnih in invalidskih). Dokončen sklep o razporeditvi sredstev sprejme Svet FIHO. Sredstva se na podlagi pravil delijo v višini 65 odstotkov za invalidske organizacije ter v višini 35 odstotkov za humanitarne organizacije.

V finančnem načrtu za leto 2019 je tako predvideno, da bo fundacija razdelila med invalidske organizacije dobrih 11 milijonov evrov ter med humanitarne organizacije slabih 6 milijonov evrov. Seveda če nam bodo prihodki fundacije to tudi omogočili.



Zakaj je to razmerje v korist invalidskih organizacij?

Razmerje je opredeljeno v Pravilniku o merilih in pogojih za uporabo sredstev FIHO v RS, ki ga sprejme Svet Fundacije z dvotretjinsko večino in h kateremu da soglasje tudi Državni zbor RS. To delitveno razmerje velja od leta 2005.

Koliko društev oziroma njihovih zvez podpirate na letni ravni oziroma do koliko ljudi okvirno na koncu seže vaša podpora?

V preteklem oziroma letošnjem letu Fundacija, kot sva že omenila, praznuje 20-letnico svojega delovanja. Ob tem s ponosom povemo, da smo v teh letih financirali 120 invalidskih in humanitarnih organizacij, ki na nacionalnem nivoju predstavljajo ključne elemente reševanja socialnih stisk in težav oziroma socialnih potreb posameznikov in ki s sredstvi Fundacije financirajo svoje programe, delovanje ter naložbe. V tem času je Fundacija razdelila 345 milijonov evrov. Ta sredstva so po naši oceni dosegla 350.000 končnih uporabnic in uporabnikov.

Ali s temi sredstvi zadostite vse potrebe društev in zvez?

Seveda ne uspemo zagotoviti vseh potreb naših uporabnikov. Naj samo navedem, da smo v vlogah na razpis v letu 2019 prejeli prošnji za skoraj dvakrat tolikšen znesek, kot je bil dejansko razpisan. Ob tem bi pojasnil še, da ima Fundacija dva vira financiranja. Prvega predstavlja dividende Loterije Slovenije, Fundacija ima namreč v svoji lasti 40 odstotkov njenih delnic. Ta vir je največji in znaša okrog 80 odstotkov. Drugi vir pa so koncesijske dajatve prirediteljev klasičnih in posebnih iger na srečo. Pri klasičnih prirediteljih gre za Loterijo Slovenije in Športno loterijo, pri posebnih igrar pa predvsem za casinoje ter občasne prireditelje iger na srečo. Dejstvo je, da prihodki Fundacije iz leta v leto padajo. To je po mojem posledica dveh vzrokov, in sicer v letu 2013 uvedenega davka na srečo ter kot posledica globalizacije odliv sredstev igralcev iger na srečo v tujino. In če povem še, da se število humanitarnih organizacij – za razliko od invalidskih organizacij, ki je praktično od začetka skoraj enako – povečuje in je od leta 2006 naraslo za 75 odstotkov, to je s 50 na 88 organizacij, potem z lahkoto ugotovimo, da imamo s financiranjem uporabnikov vse večje težave.

Za koliko bi morali povečati sklad, če bi želeli društvom dodeliti toliko denarja, za kolikor zaprosijo?

Kot sem že pojasnil, bi z lahkoto razdelili še dvakrat toliko sredstev, kot jih bomo denimo v letu 2019. Seveda pa padanje prihodkov Fundacije na eni strani ter naraščanje števila humanitarnih organizacij na drugi strani nista edina izziva, s katerima se soočamo danes. Potrebno je opozoriti še na zelo veliko nihanje prihodkov, ki je seveda povezano z našimi viri, torej če poenostavim, z igrari na

srečo. Z drugimi besedami, če so skladi za dobitke pri igrar, ki jih prireja Loterija Slovenije, visoki, so visoke tudi koncesijske dajatve in obratno.

Kako varni so vaši viri sredstev? Omenili ste že, da je prihodke resno zamajala obdavčitev srečk, vse več je nelojalne konkurence tujih spletnih ponudnikov stav, ki v vašo blagajno ne prispevajo nič. Kaj če propade igralniško podjetje Hit? Lahko pride tudi do tega, da bi bilo resno ogroženo delovanje invalidskih in humanitarnih organizacij, ki izvajajo življenjsko pomembne posebne socialne programe?

Za vse te vire lahko rečemo, da so stalni in sistemski, seveda pa niso stabilni zaradi nihanj, ki sem jih pojasnil že v uvodu. Glede propada igralniških podjetij pa: casinoji in občasni prireditelji iger na srečo z vplačilom koncesijskih dajatev ne vplivajo pomembno na prihodke Fundacije. Od njih namreč prejmemo le 2,2 odstotka koncesnine, enak delež prejme tudi Fundacija za šport, preostalo koncesnino pa si enakomerno razdelijo občine na eni ter državni proračun na drugi strani.

Marsikatero društvo bi si želelo na razpisu kandidirati samo, mimo krovne državne zveze. Zakaj to ni mogoče?

To ni mogoče, ker je tako opredeljeno v aktu, ki sem ga že omenil. Kateri razlogi so ob sprejemu akta vodili svetnike, da so sprejeli takšno odločitev, lahko samo ugibam, verjetno pa je pomembno težo odigralo tudi dejstvo, da bi z drobljenjem sredstev še težje dosegli namen, zaradi katerega je bila Fundacija sploh ustanovljena.

Kaj pri razpisih prinaša točke in posledično več denarja – število članstva, dobri in širše dostopni programi, predhodno dobro delo, mednarodno sodelovanje, povezovanje z drugimi društvi?

Sam to težko rečem, saj razdeljevanje sredstev in ocenjevanje vlog nenazadnje tudi ni moja naloga. Kot sem že povedal, s fundacijo in s tem tudi z razdeljevanjem sredstev upravlja civilna družba, to so uporabniki sami. Če pa že lahko izrazim svoje mnenje, bi si želel, da bi pri razdeljevanju sredstev imeli večjo težo čimbolj dostopni ter kakovostni programi za tako ali drugače prikrajšane končne uporabnike.

Kaj je najpogostejši razlog, da vlogo zavrnete?

Fundacija vloge, ki je popolna in v skladu z razpisnimi pogoji, ne more in ne sme zavrniti.

Kako v Fundaciji zagotavljate transparentnost in kako skrbite, da so sredstva razdeljena pravično? Koliko ljudi bdi nad razdeljevanjem sredstev?

Imam občutek, da Fundacija ne glede na dejstvo, da je že dve leti polnoletna, na tem področju še vedno prebole-



Vladimir Kukavica: »V 20 letih obstoja je Fundacija razdelila 345 milijonov evrov. Ta sredstva so po naši oceni dosegla 350.000 končnih uporabnic in uporabnikov.« Foto Mediaspeed

va otroške bolezni. Ustanovljena je bila na podlagi v letu 1996 sprejetega Zakona o lastninskem preoblikovanju Loterije Slovenije, ki še danes predstavlja nekakšen pravni okvir njenega delovanja. Danes lahko ugotovimo dvoje, in sicer da je lastninsko preoblikovanje Loterije zaključeno že pred 20 leti ter da se je skozi uporabo zakona pokazalo, da je le ta v nekaterih delih nedorečen. Posledice nedorečenega pravnega okvira danes pa so:

- ♦ še vedno ne dokončno realizirana zahteva Komisije za preprečevanje korupcije, mislim da iz leta 2010 oziroma 2011, po izdelavi oziroma posodobitvi načrta integritete. Naj tukaj navedem, da je Fundacija zoper odločbo komisije celo sprožila upravni spor ter zahtevala revizijo na Vrhovnem sodišču, vendar je postopke izgubila;
- ♦ še vedno nerealizirane zahteve računskega sodišča iz revizijskega poročila o učinkovitosti in pravilnosti poslovanja fundacije za leti 2014 in 2015; Svet Fundacije še do danes ni uspel sprejeti že predlaganih šestih sprememb aktov, s katerimi bi sanirali ugotovljene nepravilnosti;
- ♦ in na koncu, a ne najmanj pomembno: Upravno sodišče je razveljavilo 13 odločb FIHO, ki so se nanašale na delitev sredstev. Upravno sodišče ugotavlja, da so ti akti neobrazloženi in jih ni mogoče preizkusiti. Fundaciji je naložilo, da izda nove odločbe, ki bodo obrazložene do te mere, da jih bo moč preizkusiti. Žal lahko ugotovimo, da Fundacija nima dovolj

natančne pravne osnove, govorimo seveda o delitvi sredstev, da bi izdala takšno odločbo.

Številna društva in organizacije so kos svojemu delu z ranljivo populacijo, ko pa pride obdobje administrativnih del in poročanja, mnoge nad tem obupujejo. Kako gledate na prihodnost invalidskih in humanitarnih organizacij – bodo morale iti v profesionalizacijo, zaposliti vodilne kadre, ki bodo kos vse zahtevnejšim administrativnim zahtevam? Tudi s strani FIHO – pri razpisih ste namreč zelo striktni –, kdor ne odda pravočasno poročila, ne more kandidirati na razpisu za naslednje leto.

Večina organizacij, ki jih financiramo, že ima vsaj za del administrativnih nalog zaposlene strokovne sodelavce za polni ali skrajšani delovni čas. Fundacija namreč, tako kot sem že povedal, sofinancira tudi delovanje organizacij, torej tudi stroške dela. Ob tem pa je potrebno povedati, da Fundacija deli javna sredstva. In ker deli javna sredstva, je treba z njimi ravnati transparentno, pravično, ekonomično in nenazadnje je potrebno nadzirati njihovo porabo. Seveda vse to ne gre brez za nekatere tudi nadležnih administrativnih postopkov, ki pa so, to je treba povedati, natančno določeni in so jih določili in sprejeli uporabniki sami, torej Svet Fundacije.

Nataša Bucik Ozebek

Joga ali vse, kar morate vedeti o tem starodavnem vedenju

Joga je eden najbolj celovitih in univerzalnih sistemov, načinov življenja oziroma pogledov na svet, ki uči, da je vse v vesolju neločljivo povezano, da lahko samo skozi spoznanje in doživetje te celovitosti vzpostavimo svoj notranji mir in dosežemo zeleno znanje in trajno srečo.

Joga je po vsem svetu, in tudi v Sloveniji, zelo priljubljena. Dobro vpliva tako na naše fizično kot duševno počutje. Vrata so ji odprle šole, vrtci, rehabilitacijske ustanove, športne dvorane in seveda zasebni domovi. S pravilno vadbo joge lahko vrnemo v svoje življenje kakovosti, ki se v današnjem tempu težko ohranjajo: občutek notranjega miru, radost, potrpežljivost, telesno gibljivost in smisel bivanja. Jogo večkrat povezujemo z zapletenimi telesnimi položaji, za katere se zdi, da jih nikoli ne bomo zmogli doseči. Poudariti velja, da joga ni samo to. Temelji na preprostih vajah, ki so primerne za vsakogar in se postopoma stopnjujejo od preprostejših do težjih položajev. Prav tako joga niso samo telesne vaje – združuje tehnike vadbe (asane), dihanja (pranajama), sproščanja (joga nidra) in meditacije. Asane ali telesni položaji so tako le eden glavnih gradnikov joge. Razlika med asanami in gimnastiko je v tem, da telovadne vaje izvajate hitro, asane pa počasi in zavestno. Ni pomembno število izvedenih asan, temveč kakovost izvajanja.

Za vadbo joge potrebujete le vadbena blazina in udobna oblačila. Vadite bos ali v nogavicah. Ni odveč poudariti, da mora biti vadba postopna in varna, kar velja sicer kot pravilo pri vsaki novi telesni vadbi, ki se je lotimo. Nikoli ne vadite s polnim želodcem, ne primerjajte se



Foto Joga v vsakdanjem življenju Slovenija

z drugimi in ne tekmujte z njimi, ampak vadite zase, po svojih zmogljivostih.

Tisti, ki redno vadijo, ugotavljajo, da jim vadba daje globok občutek sprostitve, izboljšuje prekrvavitev, presnovo, delovanje organov, povečuje gibljivost in moč. Je odlična preventiva pred kroničnimi boleznimi in negativnimi učinki stresa, pa tudi psihična podpora ob življenjskih preizkušnjah; vendar joga ni zdravstvena ali psihološka terapija. Z daljšo in postopno vadbo pomaga pri razvijanju koncentracije, optimizma, samozavesti, spoštovanja in notranje moči, potrpežljivosti in bolj sočutnega odnosa do okolice in samega sebe. Ob življenju z jogo se sčasoma naučimo obvladovati vsakdanje skrbi, čeprav joga ne ponuja čudežnih in hitrih rešitev.

Pogosta vprašanja (in zmote) o jogi

1. Jogo vadijo le mladi in gibčni.

Z vadbo joge lahko začnejo že otroci v vrtcu, uporablja pa se tudi za vzdrževanje kondicije in spomina v domovih za starejše občane. Znano je, da se z jogo ukvarjajo tudi vrhunski športniki in je pomemben del njihovih psihofizičnih priprav na nastope. Joga v vsakdanjem življenju je prilagojena potrebam različnih skupin: za tiste, ki imajo težave s hrbtenico, diabetesom, ki bi radi od sebe odvrgli stres, za nosečnice ...

2. Joga je v nasprotju z mojim prepričanjem.

Joga vas ne sili verjeti v karkoli. Svojih osebnih, filozofskih ali verskih prepričanj zaradi vadbe joge ni potrebno spreminjati. Joga ni religija, vsebuje pa nauke, ki so splošno koristni. Na primer, da se je potrebno sprostiti in da je negativne občutke in misli smotno umiriti, preden delujemo. Joga je praktična pot, ki meni, da so povsem običajna dobra dela več kot tisoče filozofskih razprav.

3. Da bi uspešno vadil jogo, moram biti vegetarijanec.

Za vadbo joge ni potrebno biti vegetarijanec ali to postati. Res pa je, da so skozi tisočletja mojstri joge ugotavljali, da je človek veliko lahkotnejši in bolj sproščen, če uživa predvsem sadje, zelenjavo, stročnice in žitarice.

4. Joga še ni dobro raziskana.

Učinke joge na telo in duha v Aziji prav dobro poznajo. Indija, od koder izvira, ima tudi posebno ministrstvo za jogo. Znanstveno učinke joge preučujejo tudi zahodne ustanove, kot je npr. Univerza Harvard v Združenih državah Amerike. Dolgotrajne raziskave joge, od telesnih in dihalnih vaj do meditacije, so pokazale, da ima številne pozitivne učinke na zdravje in počutje posameznika. Prav zato je joga postala najbolj priljubljena metoda za doseganje celostnega zdravja.

Vaja 1: Mačka (Mardžari)

Pri izvajanju vaje mačke (v sanskrtu poimenovane mardžari) se sprostijo mišice vzdolž hrbtenice, zato blagodejno deluje pri osebah, ki veliko sedijo ali imajo težave s hrbtenico. Izvajanje se priporoča tudi ženskam z menstrualnimi težavami oziroma bolečimi menstruacijami kot tudi osebam, nagnjenim k zaprtju, saj pospešuje prebavo.

Izvedba:

1. položaj: Zavzamemo položaj na vseh štirih, v katerem je hrbet raven oziroma vzporeden s podlago. Z dlanmi se upremo na tla v liniji z rameni, razširimo prste na rokah, kolena so na tleh v širini kolkov. Lega rok in stegen je pravokotna na tla.



Foto Freepik.com

2. položaj: Ob vdihu uleknemo hrbet – rahlo privzdignemo zadnjico, sprostimo trebuh in trebušne mišice proti tlam, izbočimo prsni koš in dvignemo glavo, pogledamo čim višje navzgor.



Foto Freepik.com

3. položaj: Ob izdihu usločimo hrbet, sklonimo glavo, pogled je usmerjen proti popku, brada se dotika prsnice oziroma se ji približa, hrbtenica je zaobljena. Položaj uleknjenega in usločenega hrbta izmenjamo vsaj trikrat.

Vaja 2: Položaj otroka (Balasana)

Balasana, položaj otroka, je zelo priljubljen začetniški položaj v jogi, ki ga večji jogisti uporabljajo za predah med zahtevnejšimi vajami, tistim, ki se z jogo šele spogledujete, pa pomaga doseči večjo gibljivost in notranji mir. Preprost položaj nas nagovarja k počivanju. Blagodejno deluje proti stresu in utrujenosti. Spodbuja cirkulacijo krvi in s tem poživlja mišice, sklepe ter vsa hrbtenična vretenca. Poza je odlična za nežno raztezanje bokov, stegen in gležnjev ter mišic na hrbtu. V predklonu obenem nežno masirate notranje organe, kar vpliva tudi na izboljšanje prebave.

Izvedba:



Foto Freepik.com

1. položaj: Pokleknete na tla. Nekoliko razširite stegna in se usedite tako, da bo vaša zadnjica počivala na petah. V tem sedečem položaju zravajte hrbtenico in dvignite roke proti stropu. Vdihnite.

Viri: • Rode, Roza: Joga za podaljševanje mladosti. Nedeljski dnevnik, 16. 9. 2015
• Joga v vsakdanjem življenju Slovenija, www.jvz.org • Freepik.com • Rajer, Tadeja: Joga za vsakogar. Slovenske novice, 4. 5. 2016 • Položaj otroka: počivanje, ki razteguje hrbtenico! www.aktivni.si, 13. 11. 2018



Foto Freepik.com

2. položaj: Ob izdihu spustite trup proti stegnom. Vaše srce in prsni koš naj počivata med stegni ali na njih. Glavo spustite, čelo naj se dotakne tal. Roke iztegnite predse, dlani so obrnjene navzdol. Preverite, če vaša zadnjica še vedno počiva na petah. Raztežite predel od bokov do ramen, tako da roke nežno potiskate v tla. Če lahko, iztegnite še prste na rokah in s tem podaljšajte raztezanje.

Orehi in oreščki

Navadni oreh so poznali v Sredozemlju že v drugem stoletju pred našim štetjem, bil je pomemben vir hrane. Poznamo še črne, bele, japonske in druge vrste, vendar je prehransko najpomembnejši prav navadni oreh. V Sloveniji uspeva povsod, vse do nadmorske višine 1000 metrov.

Načini uživanja orehov

Orehe uvrščamo v skupino oreščkov, kamor sodijo še mandlji, lešniki, arašidi, pistacije ... Pravzaprav uživamo semena, ki so bogata z maščobami, beljakovinami, vlakninami ter nekaterimi minerali in vitamini. Orehova jedra lahko uživamo presna, pečena ali pražena v različnih jedeh. Shranjujemo jih v hladnem in temnem prostoru, da ne postanejo žarka.

Koristi uživanja orehov

Medtem ko je večina oreščkov bogata z mononenasičenimi maščobnimi kislinami, vsebujejo orehi predvsem polinenasičene maščobne kisline, od tega pretežno linolno in alfa-linolensko kislino. Pri tem je zanimivo, da so mnoge študije pokazale, da pogosto uživanje orehov ni v neposredni povezavi s pridobivanjem telesne mase.

Poleg maščob vsebujejo orehova jedra precej vlaknin, rastlinskih sterolov, polifenolnih spojin, ki imajo antioksidativne lastnosti, visoka pa je tudi vsebnost aminokislin arginin ter glutaminske in aspartamske kisline. Orehi imajo zelo ugodno prehransko sestavo, celo bolj kot nekateri eksotični oreščki.

Redno uživanje orehov za boljši spomin

Ni naključje, da so orehi mnogokrat pojmovani kot hrana



Foto Evening tao/FreePik

za možgane. Raziskave nakazujejo, da alfa-linolenska kislina in polifenolne spojine, pa tudi vitamin E, pripomorejo k ohranjanju kognitivnih in motoričnih funkcij, ki se s staranjem zmanjšujejo, prav tako pa naj bi zmanjševali tveganje za pojav Alzheimerjeve bolezni. Raziskave tudi kažejo, da naj bi redno uživanje orehov krepilo spominske sposobnosti in upravljanje s pridobljenimi informacijami.

Zaželeno je tudi orehovo olje

Na veljavi vedno bolj pridobiva tudi orehovo olje, ki ga dobimo s hladnim stiskanjem ali s stiskanjem rahlo praženih orehovitih jedrc in je primerno za pripravo vseh vrst hladnih jedi. Raziskave kažejo, da naj bi pripomoglo k zniževanju slabega holesterola in obrambi pred pojavom srčno-žilnih bolezni.

Glede maščob se posamezne vrste oreščkov med seboj lahko precej razlikujejo. V preglednici je prikazano, kakšne so vsebnosti omega-3 in omega-6 maščobnih kislin ter enkrat nenasičenih maščobnih kislin in nasičenih maščobnih kislin.

	N-3 (g/100 g)	N-6 (g/100 g)	Enkrat nenasičene maščobne kisline (g/100 g)	Nasičene maščobne kisline (g/100 g)
Arašidi	0,003	15,7	24	6,9
Mandlji	0,003	12,3	31,5	3,8
Orehi	2	33	15	3,3
Lešniki	0,06	8,4	46,6	4,5
Pistacije	0,2	13,2	23,7	5,5
Indijski oreški	0,2	7,6	27,3	9,1
Brazilski oreški	0,04	20,5	24,5	15
Makadamija	0,2	1,3	59,3	12

Iz preglednice razberemo, da razne eksotične vrste oreščkov niti niso tako zelo posebne, kar se tiče prehranske sestave. Po vsebnosti omega-3 maščobnih kislin najbolj izstopa domači oreh, ki ima lahko do 1000-krat višje vsebnosti teh koristnih maščob kot nekateri drugi oreščki. Ugodno sestavo ima tudi makadamija, ki ima prav tako precej ugodno razmerje med omega-3 in omega-6 maščobnimi kislinami.

Naš favorit so torej domači orehi, seveda pa si tudi druge vrste lahko z užitkom privoščimo in tako naredimo kaj dobrega za svoje zdravje.

Viri: mag. Neva Malek. Orehi. Portal Prehrana, Inštitut za nutricionistiko, www.nutris.org
Živa Korošec. kateri je najbolj zdrav orešček. Portal Prehrana, Inštitut za nutricionistiko, www.nutris.org

Ajdove palačinke z orehi

Sestavine za dve osebi:

- 125 g ajdove moke
- 125 g bele polnozrnate moke
- 2 jajci
- 3 dl mleka
- ščepec soli

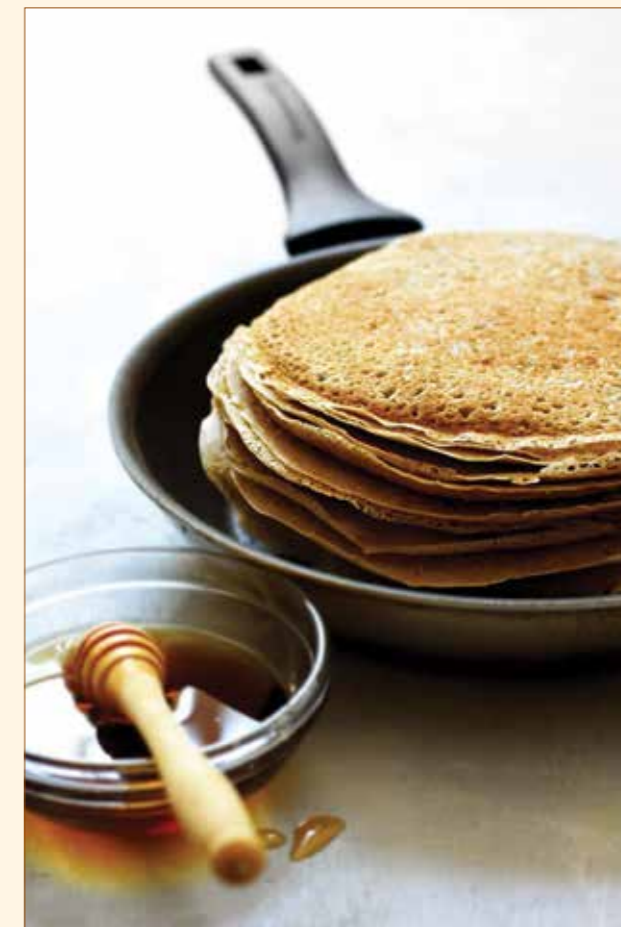
Za nadev:

- 100 g mletih orehov
- 70 g rjavega sladkorja
- 1 dl vrelega mleka
- cimet
- limonina ali pomarančna lupinica
- med

Priprava:

Moko, jajca, mleko in ščepec soli zmešamo v gladko maso. Po želji lahko dl mleka zamenjamo z mineralno vodo. Testo pustimo stati nekaj časa in nato spečemo palačinke. Nadev pripravimo iz zmletih orehov, ki jih prelijemo z vrelim mlekom, dodamo malo rjavega sladkorja, po želji še cimet, limonino ali pomarančno lupinico (iz ekološko pridelanih citrusov!) in med. Z nadevom namažemo palačinke, jih zvijemo in ponudimo.

Kalorična vrednost na 100 g: 419 kcal



Juha iz sladkega krompirja, ingverja in oreščkov

(Jed je na tekmovanju MasterChef Slovenija pripravil Miro Mišljen.)

Sestavine za dve osebi:

- 1 gomolj sladkega krompirja
- za palec velik kos ingverja
- pest indijskih oreščkov
- sol, kurkuma, cimet
- na koščke narezana slanina, kalčki, indijski oreščki

Priprava:

Ingver in sladki krompir olupimo in narežemo na koščke ter jih stresemo v vrelo vodo. Dodamo indijske oreščke in začimbe ter kuhamo toliko časa, da se krompir povsem zmehča. Sestavine gladko zmiksamo s paličnim mešalnikom. Juho na zmerni temperaturi kuhamo še pet minut. Medtem v ponvi hrustljivo popečemo rezine slanine. Pripravljeno juho serviramo v globoke krožnike ali jušne skodelice. Postrežemo jo okrašeno s popraženo slanino, kalčki in z indijskimi oreščki.

Kalorična vrednost na 100 g: 50 kcal



Foto Masterchef Slovenija

Hormoni, menopavza in zdravje kosti

Na predavanju Vpliv hormonov in sprememb v menopavzi na zdravje kosti nas je Sabina Čas, dr. med., specialistka ginekologije in porodništva, seznanila in poučila o spremembah, ki se dogajajo pri ženski v obdobju menopavze. Menopavza je normalen fiziološki proces, prehod je posledica postopnega zmanjševanja delovanja jajčnikov, ko le-ti ne tvorijo več hormonov estrogena in progesterona. Menopavza nastopi v povprečni starosti 52 let, o zgodnji govorimo takrat, ko pride do izgube menstruacije že pred 40. letom ali kmalu po njem. Spremembe se lahko pojavljajo tudi pet let pred zadnjo menstruacijo in trajajo še nekaj let po njej. Najpogosteje so to navali vročine, t. i. valunge, nočno potenje, glavoboli, pospešeno bitje srca, suhost nožnice, težave sečnega mehurja, npr. okužbe sečil, uhajanje vode. Zmanjša se prisotnost kolagena (manjša elastičnost kože, tanjšanje tkiv), lahko se pojavijo izguba spomina, demenca, spremembe razpoloženja, depresija, utrujenost, nespečnost, srčno žilne bolezni, zmanjša se želja po spolnosti. Zmanjša pa se tudi mineralna kostna gostota – pride do osteopenije in osteoporoze. Za preprečevanje osteoporoze je pomembno pravočasno merjenje kostne gostote in, če je potrebno, uvajanje zdravil.

Kaj narediti za omilitev težav, ki se pojavljajo ob menopavzi? Pomemben je zdrav življenjski slog, ki vključuje uravnoteženo prehrano, redno gibanje, opustitev kajenja, zadosten vnos beljakovin, kalcija, uživanje manj ogljikovih hidratov in izvajanje Keglovih vaj. Težave lahko lajša nadomestno hormonsko zdravljenje, a je o primernosti tega potreben posvet z ginekologom.

V društvu Sončnica osveščamo in opozarjamo o osteoporozi, njenem pravočasnem odkrivanju in preventivi, pri čemer dobro sodelujemo z Zdravstvenim domom Velenje, z referenčnimi in drugimi ambulantami. V obdobju menopavze in nasploh je pomembno, da delujemo



V društvu Sončnica osveščamo in opozarjamo o osteoporozi, njenem pravočasnem odkrivanju in preventivi, pri čemer dobro sodelujemo z Zdravstvenim domom Velenje.

preventivno in se udeležimo izračuna tveganja za osteoporozni zlom z računalniškim modelom FRAX, meritev z ultrazvokom na petnici ali DEXA meritve mineralne kostne gostote. S slednjo se potrdi ali izključi diagnoza, meritev (samoplačniško) lahko opravite v Zdravstvenem domu Velenje. S preventivo in pravočasnim odkrivanjem bolezni se lahko prepreči marsikateri zlom, spremlja pa se tudi odziv na zdravljenje z zdravili.

Zdravnici Sabini Čas se člani društva zahvaljujemo za poučen in prijeten večer.

Želimo vam, da bi življenje živeli s polnimi pljuči in ob čim manjših težavah, če jih že prinese obdobje menopavze.

*Lucija Venta,
Društvo Sončnica Velenje*

Čudežna zdravila – koliko jim verjeti?

Zdaleč od tega, da bi bila vsa komplementarna medicina in alternativna zdravljenja za odmet. Alternativnih načinov zdravljenja je veliko – od apiterapije, ajurvede, bioresonance, homeopatije, aromaterapije, Bachovih cvetnih esenc, srebrovih pripravkov, različnih živih vod, konoplje, do čudežnih zdravil, ki pridejo in izginejo. Kot pojasnjuje dr. Samo Kreft, mag. farm., je pri nekaterih metodah učinek zelo jasen, le dokazi za njihovo učinkovitost še ne povsem. Spet pri drugih gre lahko za učinek, enak placebo, tretje so dokazano škodljive, četrte pa povsem namerna prevara, ki služi zgolj praznjenju denarnic. V nadaljevanju vam predstavljamo nekaj najbolj »vročih« metod alternativne medicine, ki se pogosto pojavljajo v medijih in jih spremljajo reklame o čudežnem zdravilu. Predstavitev je v večji meri povzeta po dveh zbornikih Fakultete za farmacijo, ki sta ju uredili magistri farmacije dr. Nina Kočevar Glavač in dr. Alenka Zvonar Pobirk.

Srebrovi pripravki

Dr. Marko Anderluh in dr. Žiga Jakopin, oba magistra farmacije, sta raziskovala srebrove pripravke in njihovo (ne)varno uporabo v protimikrobni terapiji. Srebro namreč že stoletja uporabljamo za zdravljenje opeklin in kroničnih ran, deluje tudi protivnetno. Srebro v procesu protimikrobnega zdravljenja nase veže bakterijske celice, kar v končni fazi vodi v njihovo smrt. Njegova uporaba je skozi različna obdobja nihala, danes ob vse večji odpornosti na različne antibiotike postaja ponovno priljubljeno v obliki oblog za celjenje ran. V zadnjem času pa zlasti strmo naraščata oglaševanje in uporaba koloidnega srebra.

Prav slednje, koloidno srebro, zbuja največ dvomov. Koloidne pripravke s srebrom so začeli uporabljati z namenom, da bi se izognili dražilnim raztopinam srebrovega nitrata. Predvidevali so, da bi z obarjanjem srebra lahko pridobili učinkovit antiseptik brez neželenih učinkov. Dandanes so tako na spletu dostopni številni pripravki s koloidnim srebrom, katerih učinkovitost je pod vprašajem. Na spletu dostopno ionsko koloidno srebro v obliki razpršila ali kreme nekateri uporabljajo tudi kot antiseptik pri okužbah v ustni votlini in za zdravljenje gastrointestinalnih okužb – ga torej zaužijejo. Večina raziskovalcev, ki so doslej preučevali te pripravke, zaključuje, da so oblike zdravljenja s srebrom učinkovite zlasti v dermalni protimikrobni terapiji, njihovo peroralno uporabo za doseganje sistemskih učinkov pa odsvetujejo. Peroralna uporaba koloidnega srebra je tako lahko popolnoma neučinkovita, lahko se pojavijo preobčutljivostne reakcije, citotoksičnost, argirija ali argiroza (nalaganje srebra v usnjici ali roženici). Avtorja sta zato mnenja, da



Foto Wikimedia Commons

morebitni pozitivni učinki koloidnega srebra ne odtehtajo tveganja pri njegovi sistemski uporabi.

Žive, mrtve in druge vode

Dr. Slavko Pečar, mag. farm., se je posvetil zdravilnim učinkom živih, informiranih in drugih »pametnih« vod, ki preplavljajo internetno ponudbo. Strinja se, da voda, ključna za obstoj življenja, kljub svoji majhni in preprosti molekuli skriva številne še ne povsem poznane in razumljene lastnosti.

Pa vendar, koliko je v tem komercializacije? Ste že slišali za vodo Kangen ali pa za mineralni prah, ki naj bi



posnemal pitno vodo himalajskega ljudstva Hunza? Ali s kisikom obogateno vodo AcquaPhi? Pa za informirano vodo, za katero ponudniki trdijo, da se na steklenico odtisnjen spekter različnih informacij prenese na vodo, popravi njeno strukturo in jo približa izvirski vodi? Večina ponudnikov takih vod svoje proizvode utemeljuje s tem, da so današnje vodovodne vode zaradi prisotnosti klora in drugih snovi na nek način mrtve vode, zato prodajajo najrazličnejše obogatene vode, pa tudi raztopine, ki naj bi jih dodajali navadni vodovodni vodi, in aparate, s katerimi naj bi to vodo prečistili, jo naredili bolj živo, v nekaterih primerih naj bi pridobila celo zdravilne učinke.

Pečar je prepričan, da bržkone ne gre za naključje, da se je med tovrstnimi izdelki znašla voda – ena ključnih dobrin, ki jo človek dnevno potrebuje. »Vodo izrabljajo tako, da jo obogatijo z različnimi dodatki, ki bi se sami kot taki slabo tržili zaradi odpora ljudi do vsega, kar diši po kemiji. Če te snovi povežemo z vodo, je stvar drugačna, zlasti če uspe oglaševalcem prevaliti poudarek na vodo, ki naj bi pridobila posebne lastnosti. Uporabnike motivirajo za kupovanje take vode, s tem da uporabo povežejo s skrbjo za lastno zdravje oziroma s samozdravljenjem. Zaradi večjega finančnega učinka je zaželen kar najširši nabor tegob, ki jih voda z dodano vrednostjo blaži, odpravlja ali celo zdravi,« razmišlja farmacevt. Zaključuje, da pridevnika »živa« v povezavi z vodo ne smemo razumeti dobesedno. Še najbolje je, če ga sprejmemo kot spretno marketinško potezo. Najbolj lahko zaupamo vodam, ki vsebujejo takšne ali drugačne antioksidante, saj so te vode še najbolj opremljene z relevantnimi poskusi, raziskavami in obsežno dokumentacijo, njihovi proizvajalci pa ostajajo v realnih okvirih. Ponudbe, kot so »pomladitev, podaljšanje življenja, zaščita pred rakom« pa moramo sprejeti z ustreznim mero kritičnosti. »Prepričan sem, da vse vode niso popolnoma neuporabne in nekoristne. Čas pa bo prej ko slej pokazal, katere vode so uporabne še za kaj drugega kot praznjenje denarnic,« pristavi Pečar.

Čudežna zdravila

Na trgu se nenehno pojavljajo nova prehranska dopolnila in pogosto začnejo v medijih in po spletu krožiti informacije o njihovem čudežnem zdravilnem delovanju. Te informacije niso podprte z znanstvenimi dokazi, ne navajajo zanesljivih virov ali pa celo izkrivljajo rezultate resnih znanstvenih objav in raziskav. Kljub temu se za te modne muhe vedno pojavi določeno zanimanje, ugotavlja dr. Mojca Lunder, mag. farm. Za nekatere med njimi varnost ni dokazana, za nekatere pripravke pa je celo dokazano, da niso varni.

Med takšnimi modnimi muhami so tudi mumie oziroma shilajit (šilajit, tj. črna zdravilna smola), ki ga uporabljajo za hitrejše celjenje zlomov kosti, trebušne težave, zdravljenje impotence in še veliko drugih tegob. Sledijo Lugolova raztopina, ki naj bi ozdravila depresijo, dermalni

Alternativne oblike zdravljenja v porastu

Antropologinja dr. Uršula Čebren Lipovec pojasni, da se število ljudi, ki posegajo po alternativnih oblikah zdravljenja, krepko povečuje tudi v Sloveniji. Med letoma 2012 in 2014 so naredili raziskavo med Slovenci s kroničnimi zdravstvenimi težavami, ki uporabljajo tudi komplementarno medicino. Ugotovili so, da se te vrste medicine najpogosteje poslužujejo zaposlene ženske srednjih let s končano srednjo šolo. Potrdili so domnevo, da ljudje najprej obiščejo osebnega zdravnika in poskušajo težavo reševati tam, a ker zdravljenje ni uspešno in njihove težave niso rešene, se odločijo pomoč iskati tudi pri alternativnih zdravilcih. V alternativo torej vodi nezadovoljstvo z uradno medicino. Informacije o možnostih alternativnega zdravljenja gredo največkrat od ust do ust. Več kot polovica sogovornikov v raziskavi zdravniku ni povedala, da se zdravi tudi pri komplementarnem terapevtu, medtem ko so skoraj vsi komplementarnemu terapevtu povedali, da se zdravijo tudi v okviru uradne medicine.

preparat magnezija v obliki olja ali gela, ki naj bi zdravili artrozo, in soda bikarbona (natrijev hidrogenkarbonat), ki jo oglašujejo kot učinkovito v boju z rakom.

Mumie oziroma shilajit je smoli podobna tekočina, ki jo najdemo v goratih predelih Indije, Rusije in bivših držav Sovjetske zveze. Izpod skalnatih plasti se na površje izloča v toplih mesecih leta. Poleg že omenjenih namenov uporabe jo v ajurvedski medicini uporabljajo tudi pri zlatenici, žolčnih kamnih, vnetjih sklepov, bronhitisu, težavah s srcem in ožiljem, epilepsiji, zvinih ... Šele v zadnjem času so se začele pojavljati resnejše klinične raziskave, predklinični podatki pa kažejo, da je uporaba varna in da neželenih učinkov ni. Potrdili so tudi njen ugoden vpliv pri neplodnih moških. Vsekakor bo za dokončne rezultate potrebnih še več raziskav. Največja nevarnost za uporabnike pa je, da se na tržišču pogosto pojavljajo ponaredki, ki jih prodajajo pod tem imenom.

Lugolovo raztopino pripravimo z raztapljanjem joda in kalijevega jodida v vodi. Raztopina v medicini sicer ni neznanka. Uporabljajo jo za diagnostiko malignih sprememb, za kirurško razkuževanje rok, v nujnih primerih tudi kot sredstvo za razkuževanje pitne vode. V zadnjem času pa se pojavljajo poljudne oziroma kvazi znanstvene objave, ki priporočajo jemanje velikih odmerkov joda za najrazličnejše tegobe – proti depresiji in migreni, za zdravljenje raka, lajšanje menstrualnih težav, težav s ščitnico,

Pozor! Nimajo vsi čistih namenov

Zaupanje težkih bolnikov, ki se znajdejo v nezavidljivih razmerah, nemalokrat zlorabijo kvazi strokovnjaki, ki želijo na ta način zgolj zaslužiti. Prav sedaj poteka na novogoriškem sodišču sojenje zdravilcu Franju Keleminoviču, bolj poznanemu pod imenom dr. Oskar. Za njegove nasvete so mu bili mnogi pripravljeni plačati velike vsote denarja. Po pričevanju svojcev ene od njegovih pacientk naj bi slednja Keleminoviču za nasvete, čaje, prehranska dopolnila in higienske preparate, ki naj bi jo čudežno ozdravili, plačala 22.500 evrov. Zadnjo zajetno vsoto denarja mu je izročila le nekaj dni pred smrtjo. Po neuradnih informacijah naj v pripravkih ne bi bilo nič drugega kot navadna zelišča. Novogoriško tožilstvo mu po kriminalistični preiskavi očita mazaštvo in oderuštvo, da je torej zdravil brez ustrezne kvalifikacije, odvrčal ljudi od iskanja pomoči pri uradni medicini in si pridobil nesorazmerno premoženjsko korist zaradi stiske drugega.

nadledvično žlezo, sladkorno boleznijo ... Zadostna količina joda je sicer izjemno pomembna za delovanje ščitnice in razvoj otroka med nosečnostjo, vendar pa po mnenju endokrinologov dodaten vnos joda v Sloveniji ni potreben, saj ga dobimo dovolj že z jodirano soljo. Povečan vnos joda lahko celo sproži ali poslabša boleznijo ščitnice.

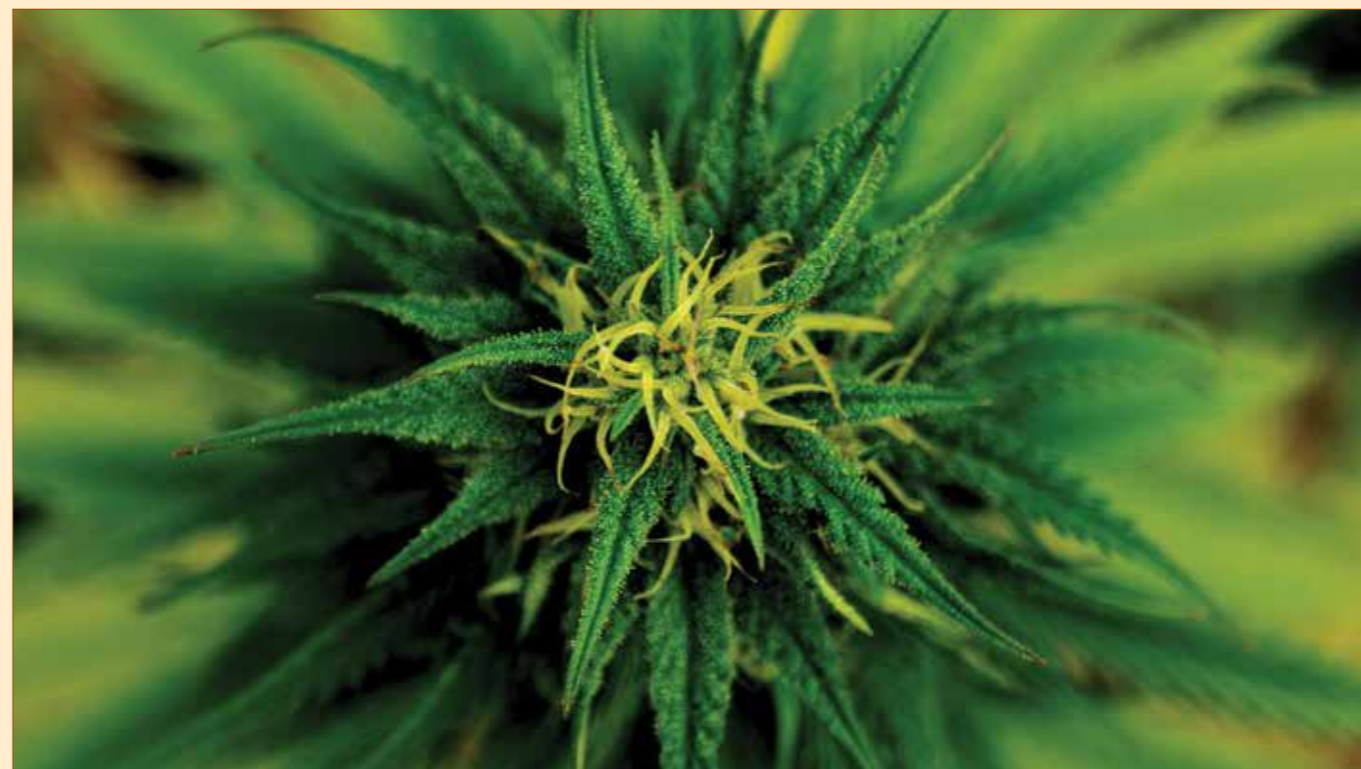


Foto: Freepik.com

Tudi **magnezij** ima dva pola. Njegova peroralna uporaba je nesporna in raziskave kažejo, da povečan vnos magnezija izboljša stanje pri arterosklerozi, sladkorni bolezni tipa 2 in hipertenziji. Priporočajo ga tudi športnikom zaradi večjih telesnih in psihičnih obremenitev, ljudem na različnih dietah, pri menstrualnih krčih ... V prodaji pa se pod imenom magnezijevo olje ali magnezijev gel pojavljajo tudi dermalni pripravki, preko katerih naj bi učinkovine v telo prehajale skozi kožo. A jasno je, da magnezijevi ioni skozi zdravo človeško kožo ne prehajajo. Kakšen je njihov prehod skozi poškodovano kožo, še ni ugotovljeno, vsekakor pa je količina premajhna za sistemsko zdravljenje.

Podobno je s **sodo bikarbono**. Uporabljajo jo denimo za zvišanje bazičnosti urina pri zastrupitvah, za zdravljenje acidoze. Zapis v medijih pa ji pripisujejo tudi moč pri zdravljenju raka. Pri raziskavah na miših so namreč opazili, da so se jim ob apliciranju sode bikarbone metastaze očitno zmanjšale. Vendar pa dr. Janez Ilaš, mag. farm., opozarja, da raziskave prinašajo tudi zelo jasno spoznanje, da tega delovanja ne bo moč prenesti na terapevtsko raven. Poleg tega ima lahko samozdravljenje s sodo bikarbono tudi neželene učinke, zato ga odsvetujejo.

Konoplja

Konopljinu olje pridobivajo s hladnim stiskanjem konopljinih semen, ki ne vsebujejo znatnih količin psihoaktivne snovi THC. Konopljinu olja torej ne gre enačiti s konopljinu smolo ali drugimi konopljinimi izdelki, saj ne vsebuje kanabinoidov. Kljub temu naj naj bi olje imelo številne zdravilne učinke. Z vsakodnevnim uživanjem 1 – 2 žlic

olja zjutraj na tešče naj bi blagodejno delovalo pri težavah s kožo, zniževalo raven holesterola, preprečevalo srčno-žilne bolezni, delovalo protitumorno in imelo pozitiven vpliv pri revmatoidnem artritisu in osteoporozi. Dr. Tihomir Tomašič, mag. farm., ugotavlja, da sestava konopljinega olja vsekakor nakazuje pozitivne učinke na zdravje človeka, predvsem zaradi velike vsebnosti esencialnih maščobnih kislin. Vendar pa pri oglaševanju konopljinemu olju pogosto pripisujejo učinke, za katere nimajo dokazov. Ne gre ga torej oglaševati kot zdravilo, ki pozdravi številne bolezni, dokler za to ni dokazov.

Konoplja predstavlja veliko upanje predvsem v onkologiji. Zaenkrat se njeni pripravki, ki vsebujejo kannabinoidi (kapljice, svečke), uporabljajo za lajšanje bolečin, pozitivno vplivajo na tesnobo in motnje spanja, zmanjšujejo bruhanje, slabost in srbečo kožo. Glede samega zdravljenja raka pa je še precej nejasnega, saj so bili doslej večinoma narejeni le predklinični preizkusi na živalih. Vsesplošna pričakovanja o konopljinih čudežnih učinkih so tako še nerealna, prav tako zdravljenje s kabinoidi (konoplja jih vsebuje okrog 80, najbolj znana sta THC in CBD) ne more nadomestiti standardnega kombiniranega zdravljenja, kot so kirurgija, sistemska terapija in obsevanje. »Največja nevarnost je, če samozdravljenje s pripravki konoplje, kot je hašiševno olje, nadomesti onkološko zdravljenje ozdravljivih rakov, saj vsak odlog zdravljenja bistveno zmanjša možnost za ozdravitev,« svari prim. Jožica Červek, dr. med., iz združenja Evropa Donna.

Povzela in pripravila: Nataša Bucik Ozebek



Foto: Freepik.com

Erik Brecelj o gurujih samozdravljenja



»Bolniki in svojci v Sloveniji vedno manj zaupajo uradni medicini. Del krivde je tudi na strani zdravnikov in organizacije zdravstva. Časa, da bi se posvetili vsakemu bolniku, je zaradi premajhnega števila zdravnikov vedno manj, zato bolniki ne dobijo vseh potrebnih informacij. Vendar to ni edini razlog za nezaupanje. Internet je poln »gurujev«, ki bolnikom obljublajo čudežne ozdravitve, če se bodo zdravili pri njih (seveda ne brezplačno). Ob samoreklami ne pozabijo popljudati uradne medicine, ki je po njihovem mnenju samo orodje zaslužkarske farmacije. Obljublajo čudeže. Uradna medicina jih ne. Pri zdravljenju imamo žal tudi zaplete. Pri hudih boleznih tudi smrtne.«

Erik Brecelj, Delo, 20. februar 2017

Silva Korimšek, Zagorje ob Savi

Z neizmernim optimizmom nad tegobe

V vasi Šklendrovec v občini Zagorje ob Savi živi Silva Korimšek, dolgoletna članica Društva za preprečevanje osteoporoze Zagorje ob Savi. »Še danes se spominjam, da sem se na seznam članic vpisala na 16. mesto. Torej sem zraven vse od ustanovitve društva,« pripoveduje. Ko se je včlanjevala, še ni imela osteoporoze, njene kosti je načela deset let pozneje. A ne samo osteoporoza, v njeno življenje je prišel tudi rak. Kljub temu je gospa Silva neomajen vir optimizma, dobre volje in potrpežljivosti. Nenezadnje tudi hvaležnosti, saj se zaveda, da bi lahko bilo še slabše.

Letos bo Silva dopolnila 70 let, njena pripoved o osteoporozi pa se začne 27 let nazaj. »Menstruacijo sem izgubila, ko sem bila stara 43 let. Moja ginekologinja mi je zato predlagala, da bi odšla na meritve mineralne kostne gostote. Rezultati so bili spodbudni, vseeno pa sem vsaki dve ali tri leta odhajala na meritve in preverjala, kaj se dogaja z mano,« razloži. Vedela je namreč, da so posledice osteoporoze lahko usodne. »Moja mama si je po sedemdesetem letu zlomila roko. Če bi bila jaz takrat o tej bolezni tako osveščena, kakor sem danes, bi jo zagotovo peljala na meritve in bi mamu ustrezno zdravili. A takrat tega zavedanja še ni bilo. Ko je bila mama stara 82 let, si je znova zlomila kost. Preiskave so pokazale povsem porozna vretenca. Kljub operaciji se nikoli več ni pobrala na noge.« Zato pa danes rada pove to zgodbo in vsakemu priporoča, naj poskrbi zase in opravi meritve še pravočasno.

Osteoporozo so prav na takih rednih meritvah pred dvema letoma odkrili tudi pri Silvi. Eno leto je jemala zdravila fosavance in stanje se ji je zelo izboljšalo. A kot smo že zapisali, osteoporoza ni edina Silvina skrb. Leta 2015 so ji diagnosticirali rak na pljučih. »Ker sem pri mamini zgodbi ugotovila, kako pomembno je, da si pozoren do svojega telesa, sem pravočasno prišla do zdravnikov. Ti so mi povedali, da je zgolj petina pljučnega raka odkritega tako zgodaj, kakor je bilo to v mojem primeru,« je vesela. Zaradi zgodnjega odkritja bolezni kemoterapija ni bila potrebna. K zdravljenju je poskušala svoj delež pristaviti tudi sama. Kako? »Povsem enostavno. Bolezni nisem tajila in

skrivala, odprto sem govorila o njej, pomoč pa poiskala med kolegicami, ki so takšno izkušnjo že imele za sabo. Pozitiven pogled na bolezen lahko k zdravljenju veliko pripomore,« je prepričana. S pljučnim rakom se je dobro izteklo, a ta se ji je nedavno ponovil, tokrat je prešel na kosti. Trenutno se Silva zdravi z biološkimi zdravili. Seveda ji ta povzročajo nekaj neželenih stranskih učinkov, a Silva se ne pritožuje. »Pravzaprav sem še vesela, da imam samo nekaj od vseh možnih težav, ki so mi jih našli zdravniki,« se nasmehne in doda: »Živim naprej z veseljem!«

Silva je vso delovno dobo oddelala v tovarni, kjer so šivali delovna oblačila. Sprva v proizvodnji, nazadnje je bila del kadrovske službe. A tudi po odhodu v pokoj je le malo počivala. Najprej je raznašala reklame, nato sta z možem za dobrih pet let prevzela kot oskrbnika Lovsko kočjo Dobovec nad Trbovljami, ki stoji ob planinski poti na Kum. »Petke, sobote in nedelje sva sprejemala goste. Prekrasno je bilo, a tudi utrudljivo,« prizna. »Službo« je zato zamenjala in nato nekaj let ob sredah raznašala Nedeljski dnevnik. »Zjutraj sem se usedla v avto in z njim obredla številne kmečke vasi in se srečevala z ljudmi. Spoprijateljila sem se tudi z njihovimi kučki in jim vedno prinesla kaj za pod zob. Naročniki so se šalili, da njihovi psi težje čakajo na časopis kot oni sami,« pripoveduje. In če ste mislili, da je Silva sedaj delo odrinila v kot, se motite. V eni od gostiln pomaga pri pripravi obloženih kruhkov in solat, tudi kakšno posodo pomije, potrebujejo pa jo tudi ob večjih pogostitvah. Aktivna je tudi v društvu kmečkih žena iz Podkuma in seveda v društvu za preprečevanje osteoporoze. Rada se udeležuje izletov in pohodov, pohvali izjemno predsednico Cveto Garantini. »Lepe stvari se mi dogajajo tukaj,« pristavi.

Silva je zgled, da se kljub tegobam še vedno da življenje zajemati s polno žlico. Hvaležno sprejema vse, tudi težave, in se zaveda, da smo sami svoje sreče kovači.

Nataša Bucik Ozebek



Na obisku v Zasavju

Tri ozke doline, trije potoki in tri društva bolnikov z osteoporozo. In če vas tukaj pošljejo v »tri krasne«, to ni sporno ali žaljivo. S tem turističnim sloganom vas namreč vabijo v tri krasne doline. Tudi ptiči tukaj bojda postrani letajo, saj skozi ozke doline niti svojih peruti ne morejo pošteno razpreti. In če zapišem še »mat' kurja!«, ste mogoče že uganili, da so nas poti tokratnega terenskega obiska vodile po Zasavju, najmanjši slovenski regiji, ki pa še zdaleč nima najmanj pokazati. Bogata dediščina 260-letnega rudarjenja je Zagorje, Trbovlje in Hrastnik zaznamovala tako arhitekturno, kulturno kot socialno.

Polihistor Janez Vajkard Valvazor je že leta 1689 poročal, da so kmetje v vasi Strahovlje našli črno zemljo, ki so jo lekarnarji kot »zmajevo kri« zdrobljeno prodajali za zdravljenje živine. Bil je to rjavi premog, ki so ga najprej začeli kopati v Zagorju, sledila sta še rudnika v Trbovljah in Hrastniku, s prihodom železnice pa se je premogovništvo le še razplamtelo. Tako se je Zasavje iz izrazito kmečkega začelo razvijati v industrijsko območje in s sabo prineslo tudi delavski boj. Zasavski izkoriščani delavci in rudarji so bili znani po svojih uporih, pravice so si često izbojevali s stavkami in upori. A rudarska zgodba se je počasi izpela. »Dvesto let je rod za rodom grizel v to zemljo, dvesto let je rod za rodom preklinjal pod zemljo. Pesem krampov bo zamrla in kamerati se bodo razšli, nekam v kot v muzeju se bo zadigal v štil popljuvan herc,« je najslavnejša zasavska glasbena skupina Orlek rudarstvu že pred časom napovedala bridki konec. Saj vam v ušesih odzvanja znana melodija, podkrepljena s harmoniko in pozavno, kajne? Imeli so prav. S koncem letošnjega leta se dokončno zapirajo še poslednji rovi v Hrastniku. Na zasavske rudni-

ke in rudarje bo odslej spominjal le še rudarski muzej v Kisovcu.

Nad vsemi tremi dolinicami bdi velik trboveljski dimnik, za njim nad desnim bregom Save Kum, zasavski Triglav, na levem bregu pa priljubljeni izletniški točki Zasavska Sveta gora in Čemšeniška planina. Zasavje je znano po festivalu Rdeči revirji, eden primernejših časov za obisk Zasavja pa je zagotovo med festivalom zasavske kulinarike Funšterc. Na njem tekmujejo v pripravi funšterca in krumpantocha, najbolj znanih rudarskih jedi, sestavljenih iz krompirja in jajc ter popečenih na olju.

Zasavje na kratko

- Zasavska statistična regija predstavlja dva odstotka slovenskega ozemlja in združuje štiri občine: Hrastnik, Zagorje ob Savi, Trbovlje in Litijo.
- V regiji živi dobrih 57.000 prebivalcev ali tri odstotke vseh prebivalcev Slovenije. Najpogostejši priimek v zasavski regiji je Drnovšek. Tako se je pisal tudi najslavnejši Zasavčan, slovenski državnik in nekdanji predsednik Republike Slovenije Janez Drnovšek. Pokopan je v Zagorju, kjer so mu postavili tudi doprsni kip.
- Naravni in selitveni prirast prebivalcev sta negativna, delovna mesta se krčijo, ljudje se odseljujejo v Ljubljano in druga večja mesta.
- Povprečna neto plača na zaposleno osebo v regiji trenutno znaša 932 evrov. Brezposelnost v Zasavju je 9,1-odstotna, kar je nad slovenskim povprečjem.
- V zasavski statistični regiji je v 2015 nastalo najmanj komunalnih odpadkov v Sloveniji (335 kg na prebivalca), regija pa izstopa tudi po najnižjem številu osebnih avtomobilov na 1000 prebivalcev. Ima ga le vsak drugi Zasavčan.



Zasavje: tri ozke doline, trije potoki in tri društva bolnikov z osteoporozo. Na fotografiji Zagorje ob Savi. Foto RRA Zasavje

Prvo društvo v Zasavju je bilo trboveljsko

V Zasavju delujejo tri društva osteoporotikov. Sredi aprila so me predsednice in članice vseh treh prijazno sprejele medse. Prva postojanka je bila v Trbovljah, kamor sem se pripeljala mimo starih rdečih rudarskih hiš. Kasneje sem izvedela, da se tipični rudarski predel imenuje Vodenska, ostale rudarske kolonije pa Kurja, Žabja in Petelinja vas. V središču mesta sta me v prostorih društva pričakali predsednica **Olga Ravnikar** in dolgoletna članica ter prejemnica priznanja za naj prostovoljko **Ladislava Medvešek**. Pripovedovali sta mi o bogati dejavnosti društva. Slednje se je leta 1998 osnovalo kot sekcija v okviru društva invalidov, a po dveh letih so se članice odločile stopiti na samostojno pot. »Bili smo prvo društvo osteoporotikov v tem okolišju in tudi ustanovni člani Zveze društev bolnikov z osteoporozo Slovenije,« se spominja Medveškova. Letos so obeležile 20-letnico delovanja. Brez velikega hrupa, z nekaj druženja in jubilejno pesmico, ki jo lahko preberete v okvirčku.

V najboljših letih je bilo v društvu 331 članic in članov, kar je za tako majhen kraj veliko. V zadnjih letih članstvo počasi upada, lani se je ustavilo na številki 201. Sogovornici povesta dejstvo, da ženske, ki bi lahko postale njihove članice, za društveno življenje nimajo več časa. »Vse kasnejše odhajanje v pokoj, nato pa čuvanje vnukov sta prinesla svoje,« skomigne Medveškova in se še spomni obdobja, ko se je pri dobrih petdesetih še vedno polna energije upokojila sama.

Da vse poteka tako, kot mora, v društvu aktivno deluje devet članic. Vsaka skrbi za svoje področje. Vsak ponedeljek imajo terapevtsko gimnastiko, ob ponedeljkih in četrtek pripravljajo pohode po bližnji okolici, dvakrat mesečno odhajajo na plavanje v Zdravilišče Laško. »Navdušene smo nad mladim terapevtom, ki vodi telovadbo. Pripravi nam vadbo, ki nam je resnično pisana na kožo. Tudi pohodi so naš adut, potekajo v vsakem vremenu in tudi čez



Olga Ravnikar in Ladislava Medvešek Foto Nataša Bucik Ozebek

poletje. Zavedamo se, da je med nami veliko članic, ki so ostale same, ki so jim ti pohodi in druženja skorajda bolj pomembni za dušo kakor za telo,« pripovedujeta sogovornici. Njihova najstarejša članica Marija Rejec jih šteje 90, takoj za njo je 89-letna Jožica Plevnik, ki je še vedno zelo aktivna in se redno udeležuje pohodov.

V društvu so letos prvič uvedli klepetalnico oziroma ustvarjalnico ročnih spretnosti ob klepetu. Uro za zdravje pripravljajo skupaj z medicinsko sestro iz referenčne ambulante, poskusno so uvedle tudi ples za stres. Čez celo leto se nato zvrsti še kopica izletov, ki zelo hitro napolnijo največji avtobus. Letos so že odšli na kopanje na Debeli rtič in na izlet na Gorenjsko, junija jih čakata poletna šola osteoporoze v Strunjanu in pohod v okolici Kamnika, jeseni pa obisk Maribora, zimovanji v Lendavi in Dolenjskih Toplicah ter Miklavževo kopanje. »Polna delovna obveznost, prosti smo samo ob sredah, sobotah in nedeljah,« povesta sogovornici. Sodelujejo z lokalnima zdravstvenim domom in domom upokojencev, z ostalimi društvi v kraju pa ne pletejo globljih povezav. »Naše vodilo je en avtobus, ta pa je že z našimi članicami takoj poln,« razloži Medveškova.

Bodi kot sončnica

*Bodi kot sončnica, pokončna, vitka, zala. Čeprav
Obraz tvoj in telo si že jesen prisvaja, z
Darovi premnogimi je še obdan
In tvoja je izbira, da odpreš jim dlan.*

*Ko v društvo »SONČNICA« si pristopila, da
Osteoporozi bi odločno rekla NE,
Ti mnogo aktivnosti je ponudila.*

*Se pri telovadbi ti telo pomlaja in hvaležno ti
Obljublja, da služilo bo ljubeče. Tvoje
Noge zmorejo pohode, saj njih korak je ves lahak. Ko
Čez travnike, gozdove greš, ti
Nič ne stoji na poti, nič misli svetlih ti ne zmoti.
In izleti, ples za stres in kopanje, kjer voda ti telo ljubkuje...
Cvet sončnice na prsi si pripneš, ko v šolo osteoporoze greš.
Aktivnosti izbor, nad vse bogat, te tam pričaka.*

*Dragica Belak,
Društvo osteoporoze Trbovlje*

Hrastnik cveti

Sprva so bile v trboveljsko društvo včlanjene tudi ženske iz Hrastnika in Zagorja. »A počasi je prišlo do spoznanja, da če hočemo ostati v prijateljskih odnosih, se moramo ločiti,« pripoveduje Medveškova. Leta 2007 se je osnovalo društvo v Zagorju, dve leti kasneje še v Hrastniku. Vsa tri društva je pomagala na noge postaviti Slavi Gala.

»Mat' kurja!« bi lahko rekli čisto po zasavsko ob podatku, v kakšnem razcvetu je Društvo za preprečevanje osteoporoze Hrastnik. »Lani smo pridobili 37 novih članov, letos že 27. Skupaj nas je sedaj 175,« je takega podatka vesela predsednica društva **Silva Centrih**. Nov hrastniški župan pa že ve, da se mu naslednje leto v domači občini obeta vseslovenska prireditev ob svetovnem dnevu osteoporoze. Društvo bo prihodnje leto hkrati uradno praznovalo tudi desetletnico obstoja. Silve tega zalogaja ni posebno strah, saj ve, da lahko računa na pomoč članic in članov, pa tudi širše lokalne skupnosti in drugih društev. Le malo jih je namreč v kraju takšnih, ki ne bi vedeli za »osteoporoznice« in njihovo bogato dejavnost.

»Delovni smo, sodelujemo z drugimi društvi in praktično z vsemi občani Hrastnika. Naše prireditve, predavanja, meritve kostne gostote in telovadba so odprti vsem. V imenu imamo zapisano, da smo usmerjeni v preprečevanje osteoporoze. Delamo na tem, da bi ljudi še pravočasno, torej še preden pride do bolezni, osvestili o pomenu preventive,« pripoveduje Silva in prikima, da si bo zadnje desetletje zapomnila ravno po trdem delu v



Center Hrastnika krasi fontana. Foto Nataša Bucik Ozebek



Silva Centrih

društvu. Njen telefon je vedno odprt za klice, veliko truda in napora vlaga v to, da članom pomaga v stiskah, da jim omogoči cenovno dostopno telovadbo in izlete. »Pravi menedžer moraš biti, tukaj ni denarja, pokojnine niso velike,« skomigne in pove, da je vsako leto težje. »Sponzorjev, kot smo jih poznali nekoč, ni več.«

Hrastničanke imajo v domačem kraju bazen, kamor hodijo plavat, na dveh lokacijah imajo enkrat tedensko telovadbo, dvakrat mesečno hodijo na pohode v okolico, največkrat na Mrzlico, Kal in Gore. Tudi one plešejo ples za stres. Posebej antistresni pa so kopalni izleti v Izolo, ki jih Silva pripravlja celo poletje. Za letošnji 8. marec so si privoščile dvodnevni izlet v Istro, pozno v jeseni hodijo obirat olive. V oljčniku izolskega župana Danila Markočiča, obenem tudi priznanega oljkarja, imajo posajeno svojo oljko, ki terja obisk in kakšno lepo besedo. Vsako leto se spomladi odpravijo na Krpanov pohod okrog Bloškega jezera, prihod poletja pa pozdravijo z družinskim piknikom. Enkrat na leto Silva članicam pripravi izlet presenečenja. Vmes pa še šolo osteoporoze. Če je zraven še glasba, družčino težko spravijo domov. Zanimivo je, da imajo članice na izletih vedno lepo vreme. Silva proustdušno prizna, da se je je zato že oprijel vzdevek čarovnica: »Ne znam čarati, a dejansko vedno posije sonce, ko me krenemo na pot. Pa čeprav je lahko prej več dni deževalo.«

Zagorjanke rade pojejo

»Moja mala Zagorjanka je lepša kot Španka,« pojejo Orleki. Dolgoletna predsednica društva iz Zagorja ob Savi **Cveta Garantini** se je letos odločila to preveriti. Za prvomajske praznike se je podala na nekdanj španski otok Madeira, o katerem boste lahko več prebrali v zadnjem delu Sončnice. Še prej sva se srečali na njenem domačem terenu, kjer je povedala, da Zagorjanke res niso od muh, predvsem rade pojejo, plešejo in se poveselejo. Tudi poleti, ko društvene dejavnosti nekoliko predahnejo, se srečujejo, telovadijo, hodijo in plavajo.

»Naše društvo je ustanovila Slavi Gala in me nagoovorila, da sem prevzela vlogo predsednice. Teče nam že dvanajsto leto. Ozaveščenost o bolezni se je v tem času okrepila, svoje je naredil tudi internet, ki nam je marsikaj prinesel na doseg roke,« je začela s pripovedjo o društvu, ki šteje 126 članov. Društvo za članice tedensko organizira telovadbo, pripravlja predavanja, trikrat na leto jih povabi na plavalni izlet v eno izmed slovenskih zdravilišč, na druge izlete in pohode. Tudi v Zagorju že tradicionalno odhajajo na dvodnevni izlet ob 8. marcu. »Pred enim mesecem smo se sprehajale po solinah, v maju gremo v Zagreb in Samobor, junija pa na pohod Od češnje do češnje po Goriških brdih. Prav tako junija se odpravljamo na tradicionalni izlet z barko po slovenskem morju. Ta izlet je izmed vseh najbolj priljubljen.« Jeseni odhajajo na morje v Velo Luko na Korčulo, na kopalni izlet in na šolo osteoporoze v Dolenjske Toplice, decembra sledi še Miklavžev kopanje in prednovoletno srečanje.

»Naše društvo je idealno za ženske v zrelih letih, imamo pa tudi pet članov,« pristavi sogovornica. Vesela je, da med članstvom ni osipa. »Dober glas seže v deveto vas. Druga drugi povedo o nas in tako imamo letos 15 novih članic. V manjšem kraju, kakršen je naš, je to mogoče še lažje, saj se ljudje še srečujemo in drug drugega povabimo zraven,« Cveta razloži recept za dobro delovanje. Pohvali zagorskega župana Matjaža Švagana, ki jim vedno priskoči na pomoč. »Če je le mogoče, nam tako finančne kot



Zagorje je doživelo pravi preporod. Foto Nataša Bucik Ozebek



Cveta Garantini

moralne pomoči ne odreče.« Tudi sprehod po Zagorju daje slutiti, da je temu mestu bolj kot Hrastniku in Trbovljam uspelo stopiti v korak s časom.

Dokaz za to, da so Zagorjanke vesele ženske, so tudi »Knapovske punce«, zbor, ki deluje znotraj društva. »Začelo se je na kopalnih izletih. Vedno smo pele, a nobene pesmi nismo znale do konca. Imele pa smo med sabo članico, ki je že pela v zborih. Spodbudila nas je, da bi ustanovile svojo pevsko skupino. Začele smo se dobivati v pisarni društva, ime pa nam je dala gostilničarka Marija Čop iz Podkuma, mama kuharskega mojstra Lojzeta Čopa. Namignila je namreč, naj začnemo peti stare knapovske pesmi. Priskrbela nam je tudi knapovske kostume,« razloži Cveta nastanek uspešne zgodbe. Samo v maju so imele štiri nastope in tudi sicer jih zelo radi vabijo v goste. Nastop popestrijo s knapovskimi anekdotami in pristno zasavsko govorico. Veliko sodelujejo z Rudarskim društvom Srečno, ki uprizarja skok čez kožo, to je sprejem novincev med rudarje. Sodelujejo tudi na ikonskem festivalu Rdeči revirji.

In če smo že začeli z Orleki, z njimi tudi končajmo. Njihov pevec Vlado Poredoš, v Zasavje priseljeni Prekmurec, je trdo, robato, s humorjem, kletvicami in knapovskimi izrazi bogato govorico vzel za svojo, postal ambasador treh dolin in knapom napisal najlepšo pesem. »Puznam tri duline, tri čudne deklne, prihodnost se jim megli ...,« poje. Misli na tri zasavske doline, slovenske sirote, na ktere država večkrat pozabi. Zato pa morajo toliko bolj skupaj držati.

Nataša Bucik Ozebek

Društvo z novim imenom in novo predsednico

Kdo od starejših Novogoričanov in prebivalcev okoliških krajev še ni slišal za društvo s simbolom sončnice? Kdo se še ni včlanil v društvo, ki se je z januarjem 2019 preimenovalo v GORIŠKO DRUŠTVO ZA OSTEOPOROZO NOVA GORICA? Zmeraj manj je takih, ki ne bi o tem česa vedeli. Do preimenovanja je prišlo prav zaradi boljše prepoznavnosti, saj je bil v starem imenu Goriško osteološko društvo pridevnik »osteološko« manj razumljiv za širši krog ljudi.

Društvo, ki je lani praznovalo dvajsetletnico ustanovitve in delovanja, ostaja z novim imenom ena izmed najbolj prepoznavnih nevladnih organizacij na Goriškem. Razveseljivo je, da se občanke in občani z vedno večjo ozaveščenostjo o zdravem načinu življenja vključujejo v naše društvo, ki se lahko pohvali z naraščajočim članstvom (približno 450 nas je) in bogatimi programi za ohranjanje zdravja ter preprečevanje socialne izključenosti. Da je društvo tako uspešno, gre pohvala in zahvala vsem prostovoljkam in prostovoljcem, ki z veliko predanostjo in vnemo skrbijo za vse dejavnosti. Posebne zasluge za uresničevanje zastavljenih ciljev imajo že večletne članice upravnega

odbora z zdaj že nekdanjo predsednico Anito Mokorel, ki je trinajst let posvečala svoj prosti čas, znanje in dobro voljo poslanstvu našega društva. HVALA, spoštovana in draga ANITA!

V dvajsetletnem delovanju sta društvo vodili le dve predsednici, Anita Mokorel in Magda Rajer, ustanoviteljica in prva predsednica, od katere smo se letos za vedno poslovili. V prihodnje pa se bo z drugimi izzivi srečevala novoizvoljena predsednica upravnega odbora in društva Milojka Pirc. Na odlično pripravljenih temeljih bo s požrtvovalnimi sodelavkami in sodelavci lahko nadgrajevala in uresničevala smernice društva. SREČNO, spoštovana in draga MILOJKA!

Moto naših družin naj bodo misli rimskega filozofa Marka Avrelija: »Človek ne postane star, ko doseže določeno število let. Človek postane star, ko izgubi svoje ideale. Leta sicer puščajo sledi na obrazu, izguba idealov pa pušča sledi na duši.« Zato članice in člani Goriškega društva za osteoporozo Nova Gorica ne bomo izgubili idealov!

Zdravka Kante,
Goriško društvo za osteoporozo Nova Gorica

V spomin: Magda Rajer (1921 — 2019)

Na novogoriškem pokopališču v Stari gori smo se poslovili od Magde Rajer, prve predsednice Goriškega osteološkega društva Nova Gorica.

Ob ustanovitvi društva pred 21. leti je Magda štela že krepkih 77 let. Po nesrečnem padcu so ji v šempetrski bolnišnici poleg zloma hrbteničnega vretenca ugotovili tudi osteoporozo. In prav to je bil razlog, da je skupaj z zdravnicama Metko Rous Jug in Majo Pavlin Klemenc pripravila vse potrebno za ustanovitev društva, ki bo pripomoglo k razširitvi védenja o osteoporozni, k hitrejšemu in večjemu prepoznavanju bolnic z osteoporozo in nabavi aparatov za merjenje kostne gostote. Ob ustanovitvi je društvo štelo 32 članic, že po nekaj letih pa presešlo število 400.

Magda je društvo vodila osem let. Noben začetek ni lahek. Še toliko težje pa je, če niso zagotovljeni niti osnovni pogoji za delo, saj ni bilo ne prostorov ne drugih materialnih pogojev. Poleg tega pa se je bilo treba spopasti tudi z najrazličnejšimi birokratskimi zahtevami. Magda je vse aktivnosti vodila kar od doma, člani pa so se sestajali v čakalnici zdravstvenega doma. Magdina neizmerna želja po pomoči sočloveku in delu v korist širše družbene skupnosti je premagala vse ovire in danes je tudi po njeni zaslugi osteoporozna, kronično obolenje kosti, prepoznavna tudi na Goriškem.

Rodila se je v Zrečah. Kot 20-letno dekle se je vključila v narodnoosvobodilni boj. Njena vojna pot se je končala 10. maja 1945, ko je s III. brigado KNOJ prišla v osvobodeno Celje. Po vojni je vrsto let opravljala različne odgovorne naloge v družbenopolitičnih organizacijah. Kot poznavalka finančnih tokov in družbenopolitično aktivna je bila dvakrat izvoljena za poslanko v Republiški zbor skupščine SR Slovenije. Dve leti je bila tudi poslanka v Zboru narodov tedanje Zvezne skupščine SFRJ. Tedaj se je zavzemala za pravičnejšo, predvsem pa za preglednejšo delitev finančnih bremen med republikami Jugoslavije. Magda je bila tudi konzulka na Generalnem konzulatu SFRJ v Frankfurtu v Zvezni republiki Nemčiji. Zadolžena je bila za delo z našimi delavci v tujini in jim pomagala prebroditi marsikatero težavo.

Magda je bila vzor vsem v društvu. Ponosni smo nanjo in se po njej tudi zgledujemo. Odlikovale so jo vedrost, plemenitost in modrost. Vsem je rada prisluhnila in marsikomu je pomagala s prijazno besedo in svojimi bogatimi izkušnjami. Njeno celotno življenje je bilo prežeto z iskreno pomočjo soljudem. Tudi zaradi te njene vrline jo bomo v društvu zelo pogrešali.

Goriško društvo za osteoporozo Nova Gorica



Praznovanje 15 let delovanja

V soboto, 7. aprila 2019, se je prikazalo sonce že zjutraj in nakazalo prijeten dan, ta se je v prazničnem vzdušju odvijal v popoldanskem času v lepi dvorani Doma kulture Ljutomer, kjer smo praznovali 15. obletnico ustanovitve Društva za osteoporozo Ljutomer. Z veliko udeležbo so članice in člani pokazali pripadnost svojemu društvu.

Program je povezoval simpatični David Fišinger, ki je s prijetnim in samozavestnim nastopom takoj osvojil srca prisotnih. S pomladno okrašenega odra nas je pozdravila pesem o osteoporozni, s katero je prireditev pričela članica društva Matilda Slavič. Mlada harmonikarja Julija in Tadej Ozmec sta nas razveselila z domačo glasbo. Zbrane je nagovorila predsednica društva Vlasta Markovič, se prisotnim zahvalila za vso podporo in dolgoletno sodelovanje in med drugim dejala: »S svojimi idejami, pozitivno energijo in prijateljskim odnosom smo zgradili društvo, ki je ponos vseh nas in širše skupnosti, saj naše delo temelji na humanosti in prostovoljstvu.«

Prireditve se je udeležil Niko Miholič, podžupan Občine Ljutomer, ki je društvu v imenu lokalne skupnosti podelil priznanje za 15-letno uspešno delovanje. Izpostavil je probleme starejše generacije in nakazal možnosti, kako jih rešiti. S svojo prisotnostjo nam je polepšala večer še predsednica ZDBO Slovenije Duša Hlade Zore. V nagovoru se je prav tako zahvalila za uspehe, ki jih društvo žanje pod vodstvom predsednice Vlaste Markovič.

V kulturnem programu so sodelovali še otroška folklorna skupina Osnovne šole Stročja vas, Tamburaški orkester KUD Ivan Kavčič Ljutomer pod vodstvom Simone Pirc Katalinič in solist Miša Kontrec, ki nas je s svojim prijetnim glasom popeljal v svet nostalgije. Ob koncu so prišle na oder predsednice sorodnih društev iz Ormoža, Murske Sobote in Radencev. Njihove čestitke so bile zelo prisrčne, polne pozitivne energije in želje, da še naprej ostanemo v dobrih prijateljskih odnosih.

Prireditve smo zaključili s čudovito skladbo Na Golic, druženje pa nadaljevali ob prleških dobrotah, ki so jih pripravile marljive članice, in si nazdravili z odlično



Z veliko udeležbo na proslavi so članice in člani pokazali pripadnost svojemu društvu. Foto Tivadar



Društvo žanje uspehe pod vodstvom predsednice Vlaste Markovič. Foto Tivadar

.prleško kapljico. Praznovanje je uspelo in domov smo odšli prepričani, da bomo delo nadaljevali po svojih najboljših močeh.

Ljerka Zemljič,
Društvo za osteoporozo Ljutomer

Vrba

V nežni senci kodraste vrbe
podrhtava svetloba v vejevju.
Mir in uteho išče srce razbolelo,
v sapi vetra vejevje je zadrhtelo.

Nežnost in milina žarkov
sta v vejevju se ujela.
Zlate sulice sončnih žarkov
so se med zelenjem listja poigrale.

Ulegla se je na travnato mehko pod vrbo.
Pod kupolo trepetajočih vej
se je počutila pomirjeno in varno.

Spokojno tone dan v noč,
drevo, narava ji dajeta moč.
Spet bo pokončno dnevu šla naproti.

Irena Šrajner,
Prekmursko osteološko društvo
Murska Sobota

Dnevi zdravja v Lendavi

V marcu 2019 smo posavski osteoporotiki namenili šest dni »dnevom zdravja«. Vodstvo društva je poskrbelo za pester program, ki je vključeval plavanje, telovadbo, hojo, predavanje, ogled lokalnih zanimivosti in prijetne vsebine za popestritev večerov. Med ponujenim si je vsak izbral, kar mu je ustrezalo, a je že treba reči, da so bili udeleženci zavzeti in praviloma niso izpuščali programa.

Odlično predavanje o prehrani osteoporotika in tipičnih jedeh prekmurskih babic in dedkov je pripravila predavateljica Marija Sraka, univ. dipl. inž. živil. tehn. Zagotovo jo bomo povabili tudi v Brežice z eno od številnih tem, s katerimi izobražuje študente in druge.

Posebno doživetje je bilo srečanje z univ. dipl. igr. Rajkom Stuparjem. Rojen Posavec, Krčan, že dolgo živi in dela v Lendavi. Prijazno se je pro bono odzval povabilu predsednice društva na naš literarni večer in navdušil tako z recitacijami pesmi Ferija Lainščka kot z uprizoritvijo dvogovora med Ano in Jožefom Koštrco iz Kranjčeve Povesti o dobrih ljudeh. Marsikatero oko se je orosilo ob njegovi interpretaciji. Čestitali smo tudi naši Ani Hočevar za predstavitev pisatelja in pesnika Ferija Lainščka.

Kulturi smo tudi sicer namenili pozornost: sprehodili smo se po Lendavi, si ogledali njihov znameniti dom kulture (in z odra prav posebne dvorane tudi zdeklamirali nekaj pesmi, ki jih znamo na pamet še iz daljnjih osnovnošolskih let), se povzpeli na grad, navdušili nad razstavo slik Hundertwasserja in Hasegawe; okoli sinagoge pa smo se le sprehodili, ker je bila tisti teden zaprta.

Zapeljali smo se v Malo Polano do Sabolove domačije, kjer deluje Center rokodelstva Pomelaj (v Prekmurju je pomelaj ta, ki si z lastnimi močmi iz zrnja naredi moko, mlinar mu s svojim znanjem in napotki pri tem le pomaga). Izvedli smo, kako nastajajo košarice, cekarji, podstavki, stojala, lutke in razni izdelki po naročilu, zasnovani na tradicionalnem izročilu s pridihom sodobnosti. Pome-



Sprehodili smo se po Lendavi.

lajevi izdelki so ročno narejeni, izdelujejo jih osebe z invalidnostjo. V Veliki Polani smo se ustavili pri rojstni hiši Miška Kranjca.

Omeniti moramo še izleta na znameniti stolp Vinarium in v Dobrovnik v Tropski vrt. Pa Lenti? Vsekakor ni šlo brez skoka na drugo stran meje, če smo že tam blizu. Stara navada – železna srajca, se reče temu. Za zaključek druženja v lendavskih termah pa smo popotovali ob slikah in besedi v Peru k Inkom.

Tako smo se naplavali, natelovadili, nahodili, izobrazili in uživali ob vsebinah, ki so nas povezale in strnile v prijetno družčino. Zahvala za to gre razen članicam društva, ki so sodelovale pri izvedbi programa (Milena, Ana, Metka), še posebej že omenjenima gospe Sraki in gospodu Stuparju, gospe Aniti iz Save turizma in animatorju Denisu iz Hotela Lipa. Če omenimo še prijazno hotelsko osebje, zgodbo zaokroži zadovoljstvo udeležencev.

Milena Jesenko,
Društvo za preprečevanje osteoporoze Posavje

Komunikacija ali kako naj to povem

Ljudje se ves čas med seboj sporazumevamo in praviloma vemo, da je komunikacija lahko besedna (verbalna) in nebesedna (neverbalna). Obe sta pomembni. Pravzaprav si ne znamo predstavljati, kako bi družba drugače funkcionirala, še posebej v današnjem razklanem svetu. Ko nismo razumljeni, se sprašujemo, kako naj to povemo, da bomo slišani, uslišani, da bomo na spoštljiv način dopovedali sogovorniku, kaj si pravzaprav želimo. *O komunikaciji ali kako naj to povem* smo se v društvu poučili na predavanju predsednice Janje Rednjak, organizatorke socialne mreže, ki je v študijsko čitalnico Knjižnice Velenje privabila veliko število udeležencev.

Nebesedna komunikacija lahko dopolnjuje besedno ali pa je v neskladju z njo. Zato je pomembno prisluhniti ritmu, tonu glasu, izrazu obraza, drži telesa, kretnjam, dotikom, medosebni bližini, očesnemu stiku. Posameznik navadno želi ugajati, biti sprejet, uslišan in upoštevan. Pri kritiki je pomembno, da znamo tisto, kar nas moti, povedati na primeren način, da drugega ne prizadenemo. Sporočilo je v tem primeru bolje usmeriti na vedenje sogovornika, ne na njegove osebne lastnosti, kajti sporočilo na posameznikovo osebnost lahko vpliva na njegovo mnenje o sebi, na njegovo samopodobo. Posameznik bo, če ga kritiziramo, začel slabo misliti o sebi, kar škoduje njegovi samopodobi (npr.: Saj sem res slab/a, da nisem pospravil/a za sabo.). Povejmo konkretno, kaj nas moti v dani situaciji; povejmo takoj, ne kopičimo gneva v sebi, razčistimo, ne posplošujmo, bodimo jasni in razumljivi. Ne reagirajmo prehitro. Pohvale naj bodo realne, ne nerealne (npr.: »Všeč si mi ravno takšna, kot si,« in ne: »Ti si najbolj priden otrok pod soncem.«), saj nerealna pohvala slabo vpliva na posameznikovo samopodobo.

V komunikaciji je pomembno spoštovanje, saj ima vsak pravico do svojega mnenja in pogleda na stvari. Nič

ni narobe, nasprotno, prav je, da opišemo čustva, da »izrazimo sebe«, ko nas kdo prizadene ali ujezi, ko se ne strinjamo s sogovornikovimi besedami, dejanjem, vedenjem. Spoštujmo sebe in druge, komunicirajmo asertivno, torej spoštljivo, a bodimo pri tem samozavestni, jasni, neposredni, da se postavimo zase, ne da bi pri tem ogrozili druge.

Za uspešno komunikacijo je potrebna dvosmernost, kar pomeni, da sta pošiljatelj in prejemnik enakovredna v pogovoru; enosmerna komunikacija namreč nakazuje avtoritativnost in podrejen položaj sogovornika. Kdaj smo lahko v komunikaciji prepričljivi? Takrat, ko celo telo deluje v sozvočju z našo notranjostjo. Pozornost usmerimo tudi na govorico telesa, gibe, očesni stik, nasmeh, ki je izraz našega razpoloženja, čustev in odnosa do drugih. Ne pozabimo na primerno bližino – ki je odvisna tudi od tega, ali smo si z osebo blizu ali gre le za poslovno komuniciranje – in na rokovanje.

Še marsikaj bi lahko povedala o komunikaciji, saj sva se obe s predsednico Janjo Rednjak izobraževali o tem. Sama sem politologinja, družboslovka, ki sem na fakulteti in nasploh bila v stiku s komunikologijo in retoriko. Naj torej zaključim v slogu jasne komunikacije s sporočilom, da smo na letošnjem marčevskem občnem zboru sprejeli spremembo v imenu društva. Naše daljše ime ostaja Društvo bolnikov z osteoporozo *Šaleške doline*, krajše, ki ga uporabljamo od uradne potrditve na upravni enoti, je *Društvo Sončnica*.

Dobra samopodoba in samospoštovanje odražata našo pozitivnost. Imejmo se radi, spoštujmo se tudi v komunikaciji. Bodimo sodelovalni, povezovalni in empatični.

Lucija Venta,
Društvo Sončnica, Velenje

Sanje plavolase deklice

Pred 60 leti se je v skromno kmečko družino rodila plavolasa kodrasta deklica, ki ni imela veliko igrac, pa kaj zato, saj se je znala igrati tudi s kamenčki in deščicami. Eno samo punčko v oblekici je dobila v dar od svoje tetke in še danes jo čuva kot svetinjo.

Minevala so leta, deklica je vse bolj sanjala svoje visoke cilje in si obljubila, da jih bo dosegla in preseгла vse, kar jo je dušilo. Na kmetiji ni nikoli zmanjkalo dela. Dokler je bilo na nebu sonce, se je ročno okopavalo, plelo, kosilo, grabilo, pobirali so se pridelki, pasle krave, treba je bilo molsti, pridržati teličke k dojenju, žeti, podajati snope, jih zlagati v kozolec, mlatiti žito in zlagati seno in slamo v premajhne podstrehe. O kmečkih in gospodinjstkih strojih se je lahko le sanjalo. Perilo se je v lugu kuhalo na štedilniku v velikih loncih in splakovalo v bližnji mrzli reki, štedilnik je bilo treba zakuriti z drvimi, če si hotel karkoli skuhati ali le pogreti, skopal si se lahko le v lesenem škafu, v mrzlih nočeh si moral na stranišče v leseno utico ob hiši, spalo se je v nezakurjeni sobi z ledenimi rožami na oknih. Pa kaj zato, če je bilo mlado telo utrujeno od pretežkega dela, razmišljati in sanjati se je dalo tudi med delom ... In prišel je večer in prišla je noč, ko je dekle lahko pobegnilo v svoj svet – v svet knjig, ki so nudile tako veliko znanja, tako veliko zgodb.

V svojih mladostnih sanjah si je močno želela, da bi njeno trdo delo obrodilo sadove. Rezultat pridnega nočnega učenja so bila odlična osnovnošolska spričevala. »Denarja za šolanje ni,« je rekel oče, »treba je delati.« Pa se je s prosečimi očmi zazrla v mamo, ki je razumela njene sanje. Pomagala ji je najti štipendijo in v oči so se vrnile iskricice. Matura je bila opravljena z odliko in novo znanje je vabilo, vendar je ponovno prišel trenutek resnice: štipendijo je treba odslužiti ali pa vrniti! Volja in sanje so bile močnejše od ovir: prav, če ni možen redni študij, bo pa izredni ob delu ... Cilj je bil jasen, odstopanja ni bilo niti za milimeter. Kakšna utrujenost, saj smo mladi, vse se zmore, če se hoče! Dekle je dobila v roke trdo zaslužen diplomu in si rekla: »Zmorem!« Sanje se uresničijo le, če jim sledi trdo delo.

Njeno marljivost in znanje je prepoznal tudi delodajalec in dekle si je prvič v življenju lahko kupila tudi tisto, o čemer je kot otrok le sanjala: banane, pomarančo, čokolado ... Kako so se ji kot otroku svetile oči, če je dobila le bombon, kako si je v dolgih zimah želela kakšen sadež! Od prve plače dalje je varčevala, da bi se lahko osamosvojila in si spletla svoje gnezdece. Na plesu se je zagledala v prelepe modre oči skodranega mladeniča in rodila se je ljubezen, ki ni nikoli ugasnila. A svoji veliki ljubezni se je odpovedala, ko je spoznala, da je njen princ že očka, otroci pa imajo pravico do očeta ... Pokopala je svoje sanje, vendar si je želela ustvariti družino, deliti sebe z nekom. Pa je našla novo ljubezen in trikrat postala mamica, sebe je



Foto Manca Jevšek

podarila družini in službi, pomagala je graditi hišo in dom, poskušala je biti v oporo in pomoč staršem ...

Tako je minilo 41 let delovne dobe, postala je presrečna stara mama in skoraj bo praznovala 60 let. Kako hitro so minila vsa ta leta! Poleg trdega dela ji je življenje namenilo veliko lepih trenutkov: kot mlado dekle je rada hodila v hribe, drsala, plesala, kolesarila, se družila s sošolkami in se veliko smejala. Kasneje sta ji delo in družina pomenili vse, sedaj pa prihaja prelomnica. Ob svoji 60-letnici se je zaobljubila, da bo odslej čas namenjen samo njej. Le nebo prosi, naj ji zdravje služi, naj ji služijo oči, da bo lahko brala, naj ji služijo noge, da bo lahko hodila, naj spomin zdrži, da vse lepo in manj lepo ne bo potonilo v pozabo, naj srce ostane na pravem mestu, da bo lahko pomagala drugim in da bo lahko imela brezmejno rada vse, ki so jo v življenju spremljali in brez katerih ne bi bila to, kar je. Dobro je preizkusila rek: »Kar te v življenju ne ubije, te utrdi.«

Sanje lahko postanejo resničnost, le verjeti moramo in trdo delati, da jih uresničimo. Pa hvaležni bodimo za vse, kar nam je življenje dalo, za vse lepo, pa tudi za preizkušnje, ki so nas krepile. Ko se bo potrebno posloviti od tega sveta, si bo rekla: »Moje življenje je bilo polno in duhovno bogato – bila sem ljubljena in ljubila sem.« Življenje je enkratno in čudovito, bodimo hvaležni za vsako novo jutro. Sami si prinesimo vanj tisoč drobnih sreč, pa naj bodo to le rože ali le lepa sončna jutra. Življenje je le eno, živimo ga, ne životarimo.

Ana,
Društvo bolnikov z osteoporozo Kranj

Moje sanje, moja resničnost

Jeseni 1945 se je naša družina vrnila iz izgnanstva v Nemčiji. Dopolnila sem pet let. V novem okolju sem se hitro znašla. Blizu našega doma teče potok Gabernica, tam sta hosta Dobrava in travnik Laze. Ob nedeljah in praznikih, ali pa kar mimogrede, smo vaški otroci čofotali po vodi, se skrivali v hosti, plezali po drevesih, se včasih skregali in stepli. In spet komaj čakali, da smo bili skupaj. Čeprav majhni, smo morali vsak dan na pašo v Laze. Vsaj enkrat v letu, navadno avgusta, ko smo okopali korenje, smo šli na izlet. Ob treh zjutraj smo obesili čevlje preko ramen in se z malico v cekarju napotili čez travnike in gozdove na romarske Svete gore. Takšno je bilo naše otroštvo.

Bilo nam je lepo. Pogrešali nismo ne telefona, ne radia, ne televizije, niti elektrike, kaj šele kopalnice ... Pogrešali pa smo večji kos kruha. Za deseti rojstni dan mi

je ata kupil četrt štruce. Tega ne bom nikoli pozabila. Ne spomnim se, ali sem se skrila in vse pojedla sama ali so kaj dobili sestri in brata. Vesela sem, da moja otroka nista nikoli čutila pomanjkanja hrane. Njuna otroška resničnost je bila v vseh pogledih drugačna. Ali pa tudi bolj srečna?

Nas pet otrok je po učenost hodilo peš po makadamski cesti v pet kilometrov oddaljene Brežice. Tam sem končala osnovno šolo in gimnazijo. Šola je sprva nasilno posegla v moje življenje, na srečo pa sem imela prijazno učiteljico, ki mi je pomagala prebroditi začetno nelagodje. Sanjarila sem, da bom tudi jaz kdaj »tršica«. Sanje so se mi uresničile.

Jožica Podgoršek,
Društvo za preprečevanje osteoporze Posavje



Foto Marko Čadež

Ko se sanje uresničijo

Nebogljeno in skoraj prestrašeno je stala v avli Zavoda, ko se je na stopnicah pojavila lepotica, pravnica, in jo povabila na razgovor za štipendijo. Sledila ji je po hodniku, zagledala svileno mašno na njenih srebrnih salonarjih in temne najlonske nogavice. Prvič v življenju je opazila lahkotnost ženskih čevljev in zaznala graciozno hojo. Ženska pred njo je delala majhne korake, sama pa je podrsavala in se zapletala kot kmetica s košem na rami. Hodnik je bil dolg in ne da bi se zavedala, jo je začela posnemati, najprej nerodno in gugaje, nato počasi in po prstih, kot da je tudi sama obuta v čevlje z visoko peto. Bilo je kakšnih dvajset korakov, toda tik pred vrati je bila njena drža že bolj pokončna in korak prijetno drobencljiv. Tam, na tistem hodniku, je shodila.

»Nekoč bom imela take čevlje in take nogavice in nikoli več ne bom obula tistih blatnih gumijastih škornjev!« je bila zadnja misel, preden je vstopila. Štipendijo je dobila.

Zdaj ima do stropa visoko omaro, polno čevljev. Spravljeni so v škatlah, vsaka škatla ima svojo zgodbo.

A čevlji z visoko peto so zgolj nostalgija, teh skoraj ne obuje več, sanje so se spremenile, zdaj je želja po udobju pred lepoto.

Doma so imeli v mrtvem podboju vrat kredenco, v kateri so bile knjige; mogoče je bilo vsega le kakšnih sto knjig. Bile so v glavnem Slovenske večernice kot Gostač

Matevž, Bajtarska kri in med njimi tudi Poezije. Na policah so bile zložene po velikosti, večji formati spodaj, na vrhu pa manjši

Leta 1956 je Ilka Vašte izdala Gričarje. »To je zelo pametna ženska,« je govorila mati in nekega dne je vsa žareča prinesla knjigo domov. V njihovi knjižnici je bila to prva knjiga, ki jo je napisala ženska.

»Kar na glas beri!« ji je rekla mati. A brala je lahko le v nedeljo in ob zimskih večerih, poleti ni bilo časa za branje, poleti je bilo treba okopavati koruzo.

»Ko bom velika, ne bom okopavala koruze! Ko bom velika, bom brala knjige!« je pomislila.

Življenje je postalo resno in preden se je prav zavedla, so minila desetletja.

Kupovala je knjige in jih zlagala v omaro v dnevni sobi. Najprej so gledali slikice, nato so brali pravljice in nekako stisnjeni in pocrkljani z njimi zaspali. Kasneje so listali po enciklopedijah in iskali odgovore na »kako« in »zakaj«.

Otroka sta pustila žoge in kolesa v garaži in odšla po svoje in na svoje. V tem času so se ji nabrale gube, hoja je postala zibajoča in gibi počasnejši.

Knjige je iz dnevne sobe preselila v izpraznjeno otroško in jih zložila na police, tudi tiste, ki so čakale v škatlah na podstrešju. Na posebno polico je postavila dediščino maminih knjig. Knjižna soba je zdaj postala domači sveti prostor namesto Bohka v kotu.

Neštetokrat se je zatekla v knjige, včasih le zato, da ni slišala godrnjavega moža. Branje je postalo potovanje,



Foto Freepik.com

po vsaki prebrani knjigi je bila malo drugačna, včasih bi kar vstala in zaplesala. Vsaka prebrana knjiga jo je na nek način blagoslovila.

Pavla je bila njena botrca, bila je samska, iz Maribora je prihajala na obisk za vse večje praznike. Prišla je kakšen dan prej in se takoj lotila pospravljanja. Določili so jo, da ji bo pomagala. A najprej je bil na vrsti pouk: »Kozarce in steklenice pomivamo v mlačni vodi, splahnemo pa z mrzlo, da se lepše svetijo. To velja posebno za kristalne kozarce!«

Kristalnih kozarcev niso imeli, imeli so stekleno vazo z izbrušenim satovjem, na kateri jo je teta učila tehnike čiščenja. In pri tem je kar naprej ponavljala: »Mogoče se boš poročila v meščansko družino, pa moraš vedeti, kako se očistita družinska srebrnina in kristal! Veš, kristal ima spomin, lahko mu kaj poveš, si vse zapomni!«

Poročila se je s fantom iz mesta, od vse kristalne dediščine je v zakon prinesel vazo, pepelnik in šatuljico za cigarete. Za poročno darilo je tudi sama dobila prvi kristal. Vse to je spravila v vitrino nove omare novega skupnega doma.

Podarjali so ji kristal, včasih ga je kupila sama sebi za darilo, vitrina v dnevni sobi je z leti postala premajhna.

O kristalu se je naučila skoraj vse, poznala je svetovne znamke, češki in nemški kristal je prepoznala že na daleč. Posamezne kolekcije kristalov iz Rogaške je lahko uvrstila v dobo izdelave in in jim določila starost.

Le za posebne priložnosti, največ dva- do trikrat let-

no je postregla vino v kristalnih kozarcih, se z njimi pogovarjala, nato pa očiščene spet spravila v omaro.

Med prsti so spolzela leta, s kristalnimi spomini je ostala sama.

Na čisto običajno nedeljo, ko sta prišla na kosilo hči in sin z družinama, je na mizo postavila »ta boljše« krožnike in »ta boljše« kristalne kozarce.

»Ali je kaj posebnega?« sta vprašala.

»Ni!« je odgovorila. »Zdaj bo vsak dan nedelja!«

Ob slovesu so se objeli, stala je pred hišo in jim mahala.

Na hodniku je odprla omaro s čevlji, na eni polici so bili zloženi copati; letni, zimski, za v garažo, za po sobah, za na kavč. Iz škatle je vzela skoraj nove in se preobula. Nato je v knjižni sobi na polici poiskala tiste mamine Gričarje, knjigo pobožala in si jo pritisnila na prsi. V dnevni sobi je počivalnik iz Ikee obrnila proti vitrini. Na posebni polici je stala velika kristalna skleda. Vanjo je odlagala drobna darila svojih vnukov: na morju pobrano školjko, pobarvan kamenček, medvedka, narisane na koščku papirja, posušeno štiriperesno deteljico ...

V copatah, s knjigo v roki in udobno nameščena v počivalniku se je ozrla proti kristalni skledi in ji pomežiknila.

Marinka Marija Miklič,

Društvo za osteoporozo Dolenjske Novo mesto

Večer za sliko

Predvečerna svetloba in ona.
Prihaja navzdol po grbasti cesti.
Preskakuje luže.
Z rokami razmršeno klati.
Žari.

Večer prekriva barve.
Doma jo čaka slikarsko platno.
Hiti.

Boji se za čas.
Čas tistega dne.
Skrbijo jo leta.
Sedemdeset jih našteje.
Hiteti mora.

Drobna postava živahno gre mimo.
V zrak se zareže odtis njene topline.
S seboj odnese skico za svoj čas.

Marija Bezjak,

Koroško društvo za osteoporozo

Sreča v objemu vnukinje – uresničene sanje

Kot veliko starejših sem tudi jaz obdarjena s srečo, da imam vnuke. Kar tri, dve vnukinji in enega vnuka. To so zlati sončki, ki nama z možem lepšajo dneve. Sreča je tudi, da živimo v istem mestu in se pogosto srečujemo.

Sem po 2. svetovni vojni rojen otrok in naša generacija je zdaj že »v letih«, kot radi rečemo. Veliko nas je, saj so bile takrat družine številčne. Vsaj meni se zdi tako, ker vsepovsod srečujem to »svojo generacijo«. In zelo smo aktivni. Veliko hodimo, telovadimo, kolesarimo, se družimo, obiskujemo šolo za tretje življenjsko obdobje, se učimo računalništva, znamo uporabljati pametne telefone, skratka smo generacija zelo ustvarjalnih in »s časom naprednih« ljudi. Naši starši vsega naštetega v takih letih niso počeli.

Ko se pogovarjam s svojo dvanajstletno vnukinjo, mi včasih kar zastane dih. Ja, večkrat se to zgodi, saj je zelo radovedna. Rada se pogovarja z menoj, posebej jo zanimajo zgodbe iz mojega otroštva. Takrat smo se otroci na gmajni igrali »med dvema ognjema«, delali šotore iz leskovih vej in praproti pa veliko prepevali, ko smo ob ognju pekli koruzo.

Danes je vse drugače. Ni več igranja na gmajnah, predvsem mestni otroci nimajo pravih površin za igre, so pa bolj aktivni v svojih obšolskih dejavnostih. Moja vnukinja je športnica. Redno trenira košarko za svoj klub, hodi na tekme po vsej Sloveniji in tudi na turnirje v druge države, kar jo osrečuje. Zelo je srečna, ko njihova ekipa za svojo osnovno šolo osvoji pokal ali medaljo v košarki ali rokometu.

»Babi, ali je res, da si tudi ti v svoji šoli igrala roko-met? Je res, da ste bile tudi občinske prvakinje?« sprašuje. »Seveda je to res, pa tudi v drugih športih sem zmagovala, v veleslalomu, šahu in še kje.« Kar naprej me sprašuje o mojih otroških letih, zavzeto posluša, v očeh se ji vidi, da je ponosna name. Stisne se k meni in reče, da je morda po meni podedovala tak dober »rokometni šut«. Pravi mi, da je srečna, ker sem ravno jaz njena babica. »Ti znaš tako lepo pripovedovati, zato se s teboj tako rada pogovarjam,« reče včasih. In kako mi ne bi zastal dih ob taki izjavi?

Sreča je, da smo veliko skupaj. Skoraj vsak dan se vidimo po pouku. Z možem, njenim dedkom, jo počakava pred šolo, večkrat jo odpeljeva na trening, pogosto pri nama dela domačo nalogo. Vesela je, če ji pri tem lahko pomagava. Z dedkom imava kar razdeljene predmete, kjer sva ji v pomoč. Pred kontrolkami jo sprašujeva in dopolnjujeva njeno znanje. Pravi, da si še bolj zapomni, če ji kakšno zadevo razloživa po svoje.

Ali ni to sreča zame, za njenega dedka in zanjo? Sreča je za celo družino, saj se imamo vsi radi. Druga vnuka sta mlajša, a vsak po svoje, svoji starosti primerno, izražata čustva do naju in naju osrečujeta, midva pa njiju. Zato je najino tretje življenjsko obdobje lepo.

Rasla sem brez babic in dedkov – bila sem zadnji otrok v številčni družini in so do tedaj že pomrli – in sanjala o svojih vnukih in vlogi babice. Te sanje iz mojega otroštva so se uresničile.

Babica

V tem življenju in onem – nič ni nemogoče

Spomini. Če so prijetni, jih radi podoživljamo, če niso, jih potisnemo v pozabo. Vendar vedno odslikavajo le tisto, kar smo zmogli in hoteli doumeti, ko smo jih v nekem času doživljali. Koliko te resničnosti res ostane?

Ko sem bila otrok, mi je oče zelo resno razložil, da je tam, kjer se mavrica dotika tal, skrit predragocen zaklad. Verjela sem mu, le da mavrice nisem nikoli ujela, pa čeprav sem zavzeto tekala za njo. Smehljaj se je v brado in me spodbujal: »Le teci, enkrat, ko si boš zaslužila, te bo že počakala.« Morda zaradi osmislitve življenja? Rada hodim za lepim in iščem dobro v ljudeh. Leta mi polzijo tja nekam, včasih mi zmanjkuje energije, a še vedno znam poiskati zaklade. In občutiti drobne radosti ob čudežih narave.

Glej, travnata bilčica sredi asfaltiranega pločnika v vročem pomladanskem dnevu! Iz drobcenega semena se je ob času prebujenja prebila skozi trdo asfaltno odejo.

Opazujem shojeno planinsko pot, skozi je priku-kal pomladanski podlessek in strumno ponudil popotnim očem svojo krhko belo lepoto, številnim težkim stopinjam navkljub. Stapljam se s hribovito planjavo, obraslo le s posušeno travo, ki jo veter nagajivo in neusmiljeno kuštra. Nad njo odmeva glasno in milozvočno petje škrjančkov in oznanja čas za nov zarod. Le tam, kjer se pot preveč približa gnezdišču, vzleti s še glasnejšim petjem valeča ptica. Zaokroži svoj ptičji ples, upajoč, da je z njim odgnala vsiljivca.

Morda je bila očetova živopisana mavrica obljuba za sanje. Obet, da je življenje lepo v vsej svoji raznolikosti. Da za dežjem vedno posije sonce. Da je vedno dobro živeti danes, se zazirati naprej, realnost za seboj pa obarvati mavrično.

*Darinka Koce,
Društvo bolnikov z osteoporozo Obalno-kraške regije*



Foto Wikimedia Commons

Med sanjami in resničnostjo

Ko zaprem oči in se zazrem v globine svoje duše, vidim čudovite barve, prepletene z neskončno svobodo, ki jo čutim in zaznavam. Zagledam ptico pred seboj – leti visoko, mirno, nežno skozi pisane gozdove k slapu, ki vztrajno pada čez ogromno skalo. Oddaja svežino, lepoto in skrivno energijo ljubezni, varnosti, pripadnosti, opaženosti in druženja vseh bitij, ki pridejo v njegovo bližino. Čutim, da se to dogaja na posvečenem prostoru, oddaljenem od vsakdanjega vrveža. Še kar sem tu, uživam v čarobnosti

trenutka, čutim, da me vsa ta čudovita lepota zdravi in diha v mojem ritmu.

Zdaj pride čas resničnosti! Vrnem se v prostor tu in zdaj. Ko odprem oči, želim še nekaj časa ostati v čarobnih energijah. Vprašam se: so to samo sanje? Ali prava resnica obstaja nekje globoko v nas, v globini našega Srca in Duše?

*Tatjana Hribernik,
Društvo bolnikov z osteoporozo Šaleške doline*

Žene nas motor mladostnih sanj

Vsak človek je svet zase, enkrat in neponovljiv. A kljub temu potujemo po enakem vzorcu od otroštva preko odraslosti do poznejših let. V mladosti smo neučakani, polni pričakovanj in načrtov, vse se nam zdi mogoče, verjamemo, da lahko posežemo po zvezdah. Nekaterim to res uspe, drugi pa se moramo zadovoljiti s kruto resnico, da se nam še tako dobro načrtovan podvig ne izide. Toda trudimo se dalje, verjamemo, da nam bo nekoč uspelo uresničiti, kar smo si postavili za svoj življenjski cilj.

Tudi članice društev za osteoporozo imamo jasno opredeljen namen delovanja. Prizadevamo si za način življenja, ki bo krepil naše telesne in umske sposobnosti in s tem čim dlje ohranjal našo samostojnost in neodvisnost.

Tako se veliko družimo in si izmenjujemo izkušnje. Veliko nam pomenijo premišljeno načrtovani izleti, na katerih spoznavamo lepote naše domovine Slovenije in njen napredek, k čemur smo tudi me prispevale.

Koliko članicam našega društva so se uresničile mladostne sanje, ne vem. Verjamem pa, da so sanje motor, ki nas kljub občasnim neuspehom žene dalje, da vztrajamo na začrtani poti do zelenega cilja. Živeti – biti kot jadra z vetrom nemira, iti in iti, iti od jutra do večera.

*Pavla Šmid,
Društvo za osteoporozo Pomurja Radenci*

Plavajoče note

Sem pri hčerki, počivam na kavču, ko iz otroške sobe zazveni lepa klavirska melodija. Zaprem oči in že sem ob morju, valovi butajo ob obalo, in glej, na njih se pozibavajo note melodije, ki jo igra starejša vnukinja. Tako uživam v svoji fantaziji. Ampak uživanja je konec, ko melodija utihne, iz otroške sobe pa se zasliši glasen prepri med vnukinjama. Žalostna sem, ker je moje sanjarjenje končano. Ampak ostaja, narisala sem si ga za spomin.

*Roža Marija Pečar
Društvo za preprečevanje osteoporoz Posavje*



Ilustracija in fotografija Roža Pečar

Megla

Tečem, tečem,
noga nogo prehitveva,
v gosti temi se opoteka.
Kam hitim,
kam bežim?
Meglina črna noč
me je objela,
kakor pajkovka
v svojo mrežo me zapleta.
V nepregledno črno noč hitim
po izhodu in rešitvi hrepenim.
Pomoč iščejo vsi čuti,
zapredeni v mrežo
nerešljivih strahov.
Vse je brezupno sivo,
vse je nepregledno,
neprehodno
z nevidnim pajčolanom je zastrto.
Sem se izgubila?
Ali je dokončno?

*Irena Šrajner,
Prekmursko osteološko društvo
Murska Sobota*

Prijatelj

KDO SI? Tvoj sem, rad te imam.
KJE SI? Sédi poleg mene.
Stisni se k meni.
Poglej me v oči.
Nasmej se mi.
Si poleg mene. Čutim te.
Stisni se k meni – čutim toplino.
MOJ PRIJATELJ SI.
Nasmeh prijateljstvo potrди.
SREČA ME PREPLAVI.

*Stanka Pucko,
Društvo za preprečevanje osteoporoz Posavje*

SONČNICA

Glasilo Zveze društev bolnikov z osteoporozo Slovenije

Odgovorna urednica: **Duša Hlade Zore** Urednica: **Nataša Bucik Ozebek**
Uredniški odbor sestavljata še: **Milena Jesenko** in **Alenka Tavčar**
Lektoriranje: **Milena Jesenko** Fotografija na naslovnici: **Nataša Bucik Ozebek**
Oblikovanje in prelom: **Helena Vrišer** Tisk: **Partner Graf d. o. o.**

Avtorsko nepodpisane fotografije so last društev.

Naklada: 7000 izvodov

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, natasa.ozebek@gmail.com

Izdajatelj

Zveza društev bolnikov z osteoporozo Slovenije
Potrčeva 16, 1000 Ljubljana

Tisk je omogočila tudi Fundacija za financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij (FIHO).



in Ministrstvo za zdravje.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Vse pravice pridržane. Kopiranje ali ponatis vsebine je dovoljen le s pisnim dovoljenjem izdajatelja. Uredništvo si pridržuje pravico, da po potrebi skrajša ali slogovno predela članke. **Sončnico prejmejo dvakrat letno člani društva, ki so vključena v Zvezo društev bolnikov z osteoporozo Slovenije.**

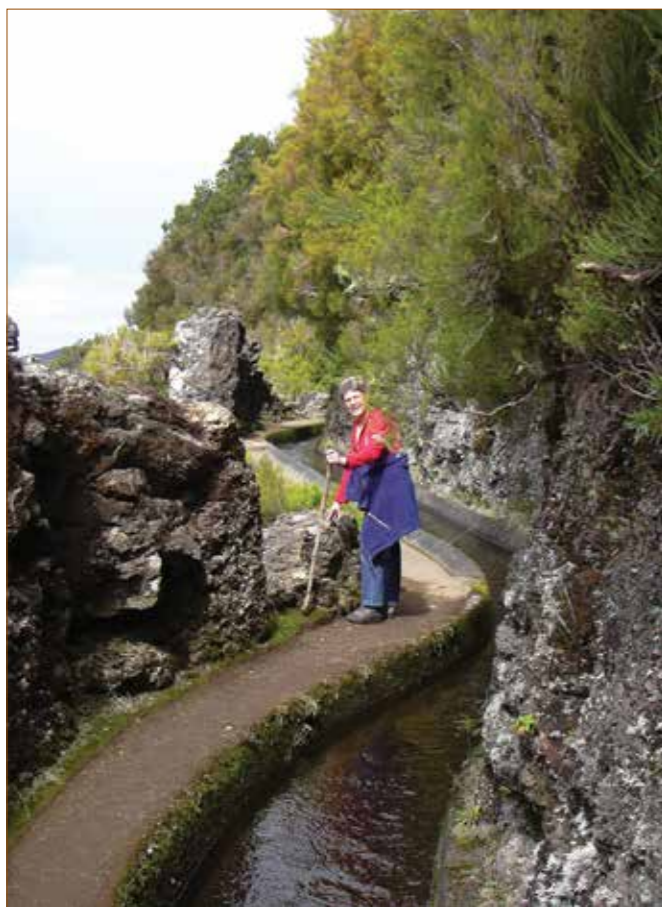
Za članke, v katerih je obravnavano delovanje zdravil ali učinkovin, velja opozorilo Ministrstva za zdravje: »**Ministrstvo za zdravje opozarja, da besedilo obravnava zdravilo, ki se sme izdajati le na zdravniški recept. O primernosti zdravila za uporabo pri posameznem bolniku lahko presoja le pooblaščen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

Bujna Madeira

Vsako leto si okrog prvomajskih praznikov privoščim skok v tujo deželo in tudi letos se nisem izneverila tradiciji. Na priporočilo znancev sem se odločila za obisk Madeire, portugalskega otoka v Atlantskem oceanu. Navdušil me je s slikovito pokrajino in pestro naravo. Je otok mnogih obrazov, čudovitih sprehodov, subtropskega rastlinja in botaničnih vrtov. Nekakšen plavajoči rajski vrt cvetja in prijetne klime.

Na Madeiro sem letela preko Benetk in Lizbone. Zaradi netočnosti letalskih prihodov sem zamudila vmesni let, zato sem tja pripotovala z dnevom zamude. Letališče na Madeiri je skorajda v celoti postavljeno na v morje zabiti pilotih. In ker tam pogosto piha močan veter, velja za eno najbolj nevarnih, bočni veter letalom celo onemogoča pristanke.

Otok Madeira je vulkanskega izvora. Od Lizbone je oddaljen tisoč kilometrov, od afriške obale ga loči petsto kilometrov, leži pa nekje v višini Casablance. Dolg je sedeminpetdeset in širok dvaindvajset kilometrov. Šteje 267.000 prebivalcev, od tega jih 110.000 živi v glavnemu mestu Funchalu. Otoška značilnost so visoki in strmi vrhovi. Brazdajo ga globoke doline, prepadni skalni klifi pa



Znamenitost Madeire, ki je ni najti nikjer drugje: levade ali kanali za zbiranje vode. Madeiro jih prepleta na tisoče kilometrov, danes so po njih večinoma speljane turistične poti. Foto Wikimedia Commons



Postanek ob 2,4 metra visokem kipu nogometaša Christiana RONALDA. Rodil se je na otoku Madeira. Foto osebni arhiv

se dvigajo naravnost iz morja. Madeira pomeni v portugalsčini les oziroma otok lesa. Nič nenavadnega: prvotno so jo namreč pokrivali gosti gozdovi. Podnebje je blago, nikoli ni prevroče ali premrzlo. Za severni del otoka so značilne obilne padavine, južni del je nasprotno sončen, topel in sušen. Najbolj primeren čas za obisk je med aprilom in septembrom.

Že prvi dan mojega izleta se je začel tako, kot pritiče temu podnebno izredno prijaznemu otoku – sončno. Barvo, ki simbolizira sončne žarke, ima Madeira tudi v zastavi. Vse dni potovanja je bilo lepo vreme, v višjih predelih nas je spremljala megla, ki pa se je hitro razkadila. Bila sem tudi na najvišji točki otoka, na 1862 metrov visokem Pico Ruivo, od koder se razprostira lep pogled na vse strani.

Poleg prelepe narave so ena glavnih značilnosti Madeire levade, ki jih ni najti nikjer drugje. To so kanali za zbiranje vode, s katero namakajo nasade banan, sladkornega trsa, vinograde, sadovnjake in vrtove. V preteklosti

so jih zgradili na tisoče kilometrov in tako južni in bolj sušni del otoka oskrbeli z vodo z bolj namočenega severa. Ob njih so kasneje za turiste uredili sprehajalne poti, ki danes prepredajo cel otok.

Ena izmed turističnih znamenitosti v Funchalu so lesene sanke, s katerimi so se včasih prebivalci, danes pa turisti, spuščali po resnično strmih ulicah. V mesto turiste vabi tudi kip portugalskega in seveda svetovnega nogometnega šampiona Christiana RONALDA, ki se je tu rodil in odraščal. Postavili so ga leta 2014, težak je okoli 800 kilogramov, poleg pa stoji tudi nogometašev muzej, v katerem hranijo na stotine nagrad, medalj in dresov, ki pripovedujejo zgodbo o njegovi uspešni karieri.

Kljub manjšim zapletom, na katere pa moramo računati, če se potepamo po svetu, mi bodo slike vršacev, razburkanih in odsekanih obal, zelenja, cvetočega rastlinja, magičnih evkaliptusov in sploh vsa raznolikost tega ljubkega otoka ostali v nepozabnem spominu.

*Cveta Garantini,
Društvo za preprečevanje osteoporoze Zagorje ob Savi*



Najvišji vrh Madeire je Pico Ruivo, visok 1862 metrov. Foto Wikimedia Commons



Vasica Porto Moniz slovi po naravnih bazenih, vklesanih v lavo. Foto Wikimedia Commons

Zveza društev bolnikov z osteoporozo Slovenije

Potrčeva 16, 1000 Ljubljana

01/540 19 15 ali 041 365 443; dbolj@siol.net

www.osteoporozasi.si

Društvo bolnikov z osteoporozo Ljubljana

Potrčeva 16, 1000 Ljubljana

01/540 19 15 ali 041 365 443; dbolj@siol.net

Območno društvo bolnikov z osteoporozo Celje

Brodarjeva 4, 3000 Celje

041 992 824; suzana.grobelnik@gmail.com

Goriško društvo za osteoporozo Nova Gorica

Kidričeva ulica 9, p. p. 298, 5000 Nova Gorica

031 334 360; gorisko.osteodrustvo@gmail.com

Društvo bolnikov z osteoporozo Obalno–Kraške regije

Strunjan 148, 6320 Portorož;

Pisarna: Jurčičeva 2, 6000 Koper

041 993 292; vojka.mocnik@telemach.net

Društvo za osteoporozo Pomurja Radenci

Gregorčičeva ulica 2, p. p. 96, 9252 Radenci

040 476 970; ivica.stolnik@siol.net

Društvo bolnikov z osteoporozo Kranj

Jezerska 41, 4000 Kranj

041 382 270, 04 204 31 57; milena.zupin@siol.net

Društvo osteoporoz Trbovlje

Ulica 1. junija 2, p. p. 138, 1420 Trbovlje

031 686 332; olga.ravnikar@gmail.com

Društvo bolnikov z osteoporozo Jesenice

Ulica Staneta Bokala 4, 4270 Jesenice

040 616 981; drustvo.osteoporozajesenice.net

Koroško društvo za osteoporozo Ravne

Prežihova ulica 24, p. p. 29, 2390 Ravne na Koroškem

031 724 488; kdo.ravne@gmail.com

Društvo za preprečevanje osteoporoz Posavje

Černelčeva cesta 15, 8250 Brežice

051 339 921; milena.jesenko@siol.net

Prekmursko osteološko društvo Murska Sobota

Lendavska ulica 14a, p. p. 294, 9000 Murska Sobota

031 705 006; marija.horvat2015@gmail.com

Društvo za osteoporozo Ormož

Ptujska cesta 8, 2270 Ormož

041 454 876; cilka.spindler@gmail.com

Društvo za osteoporozo Ljutomer

Prešernova ulica 25, 9240 Ljutomer

051 383 981; vlasta.markovic@gmail.com

Društvo za osteoporozo Dolenjske Novo mesto

Novi trg 5, p. p. 135, 8000 Novo mesto

040 745 126; gutman.milojka@gmail.com

Društvo bolnikov z osteoporozo Šaleške doline Velenje

Šaleška cesta 3, p. p. 508, 3320 Velenje

040 724 008; janja.rednjak@gmail.com

Društvo za osteoporozo Kočevsko–Ribniške regije

Trg Svetega Jerneja 4, 1330 Kočevje

041 423 599; marjeta.gregorcic@nlb.si

Društvo za preprečevanje osteoporoz Zagorje ob Savi

Kidričeva 11a, 1410 Zagorje ob Savi

041 814 774; dbo.zag@yahoo.com,

cveta.garantini@gmail.com

Društvo za preprečevanje osteoporoz Hrastnik

Trg Franca Kozarja 2, 1430 Hrastnik

041 790 398; taja321@gmail.com



Dohodnina v dober namen

Zakon o dohodnini določa, da se do 0,5 % dohodnine, odmerjene od dohodkov, ki se všteto v letno davčno osnovo, lahko nameni za financiranje humanitarnih dejavnosti. Če se boste odločili, da svojo davčno olajšavo namesto v proračun države namenite Zvezi društev bolnikov z osteoporozo Slovenije, ki opravlja dejavnost v korist bolnikov z osteoporozo in širše javnosti, si zabeležite našo davčno številko

DŠ 15782638

in naslov

**Zveza društev bolnikov z osteoporozo Slovenije,
Potrčeva 16, 1000 Ljubljana.**

Svojo odločitev o plemenitem dejanju lahko potrdite na spletni strani www.dobrodelen.si, kjer na seznamu dobrodelnih organizacij najdete tudi našo. Nato izpolnite obrazec in ga pošljete na pristojen davčni urad. Obrazec pa lahko izpolnite tudi neposredno na vašem davčnem uradu.

Hvala, ker boste del svoje dohodnine namenili nevladnim organizacijam! S tem denarjem bomo lahko nevladne organizacije še več prispevale k bolj kakovostnemu bivanju v naši družbi.