

Novine

živimo zdravo

leto 9, številka 15, oktober 2016



Uvodnik	2
10 000 korakov dnevno za boljše zdravje in počutje!	3
Bodimo pozorne na prehrano v menopavzi	3
Več začimb in dišavnic – manj soli	4
Kaj je dobro vedeti o naravnih želirnih sredstvih	6
Magnezij – nepogrešljiv za dobro zdravje in počutje	7
Pikniki v naravi	7
Kaj je dobro vedeti o prvi pomoči pri manjših opeklinah	8
Okvare duševnosti zaradi alkoholizma	8
Moški, storite kaj za svoje zdravje	9
Nasveti	10
Cepljenje – učinkovita zaščita pred nalezljivimi boleznimi	11
Zakaj je spanje dobro za zdravje?	12
Preberite! Začinjeno za življenje	12
Vremenski vplivi na počutje in zdravje	13
Recepti	14



Uvodnik

Odkar v Sloveniji spremljamo podatke o regijskih razlikah v demografskih in socialno-ekonomskih kazalcih, vemo, da na severovzhodu naše države ljudje živijo štiri do pet let manj kot na jugozahodu, pa tudi tu zaostajajo za nekaj let za državami, kjer ljudje živijo najdlje.

Neenakost v zdravju torej obstaja tudi v majhni Sloveniji in gre v glavnem na račun večje in zgodnejše umrljivosti za boleznimi srca in ožilja. Skoraj vedno tiči za tako velikimi razlikami slabši ekonomski položaj prebivalcev, ki se zrcali na najrazličnejše načine na mnogih področjih: ker smo pri zdravju, naj omenim slabšo zdravstveno prosvetljenost in slabše materialne možnosti, ki posamezniku otežujejo skrb za zdrav način življenja. Izstopajo razlike v izbiri in načinu priprave hrane, ki obstajajo med severovzhodnim in jugozahodnim delom naše države, pa tudi telesna (ne)aktivnost, (ne)kadilstvo in še drugi dejavniki tveganja.

Številne aktivnosti in projekti, ki skušajo odpraviti neenakosti med regijami tudi s pomočjo krepitev zdravja, potekajo v Pomurju že desetletja dolgo. Spominjam se jih tudi iz časa, ko sem deloval na ministrstvu za zdravje. Tako sem se nekega dne, mislim, da je bila nedelja, znašel na travniku na robu neke prekmurske vasi in opa-

zoval, kako zdravstveni delavci in prostovoljci skupaj z vaščankami in vaščani (da, bilo je tudi nekaj moških) pripravljajo nekatere tradicionalne in nekatere nove jedi na zdrav način. Seveda sem takrat pomislil na vse slastne prekmurske dobrote in se počutil kot pritepenec, ki želi odpravljati tradicijo in prepričuje ljudi, da nekatere stvari, ki so se jih naučili od svojih mater in babic, ni zdravo. Ta misel me obhaja še danes, pa vendar sem prepričan, da je bilo naše početje pravilno in pokazalo se je tudi z izboljšanjem nekaterih zdravstvenih kazalcev v naslednjih letih.

Neenakost v zdravju je ena od neenakosti, ki jih želi odpraviti in zaradi katerih obstaja Rdeči križ. V Rdečem križu Slovenije načrtujemo, da bi se maloštevilnim zdravstvenim delavcem, ki delujejo na področju preventivnega zdravstvenega varstva, krepitev zdravja v lokalni skupnosti in zmanjševanja neenakosti v zdravju, pridružili s svojimi prostovoljci. Naše dosedanje aktivnosti na tem področju, ki niso majhne, vendar so ob-



Foto: Platiše

časne in ne dovolj dobro usklajene z zdravstvenimi strokovnjaki in drugimi nevladnimi organizacijami, bi tako lahko postale bolj učinkovite in stalne.

Pred nami je torej nov pomemben cilj.

dr. Dušan Keber
Predsednik RKS

Ena od skrivnosti življenja, zaradi katere je vredno živeti, je ta, da imaš cilj, ki je vreden truda, in da ga vztrajno uresničuješ.

Tega se zavedamo kot posamezniki in kot člani humanitarnih društev, ki si prizadevamo za boljše zdravje ljudi v Sloveniji. Naše aktivnosti so usmerjene v krepitev in varovanje zdravja. Tokrat smo v Pomurskem društvu za boj proti raku in Območnem združenju Rdečega križa Murska Sobota v ospredje postavili zdrav način življenja. Zdrav način življenja nam pomaga ohranjati zdravje, delovno zmožnost in dobro počutje, ter ne nazadnje večjo kvaliteto življenja. Vredno je truda, verjemite. Že vsakdanja telesna dejavnost, kot so hoja, kolesarjenje, tek, telovadba ..., veliko prispeva k dobremu zdravju. Upoštevanje osnovnih principov zdrave prehrane pa ta učinek okrepi. Pomembno je, da ne kadimo. Na

ta način varujemo svoje zdravje in zdravje svojih najdražjih. Kajenje v skupnih prostorih namreč predstavlja nevarnost za nekadilce. Enako, kot če bi sami kadili. Še hujše je če gre za otroke in mladostnike. Izogibajmo se čezmernemu uživanju alkohola. Stres je danes vsakdanji spremljevalec vseh nas. Izognemo se mu težko, lahko pa ga omilimo. K temu pripomorejo tudi družjenje, telesna aktivnost, petje, vrtnarjenje, skrb za domače ljubljence ... Poskušajmo biti pozitivni, smejmo se in vsak dan naredimo kaj dobrega. Nič se ne more primerjati z zadovoljstvom, ki ga občutiš, ko narediš kaj dobrega za sočloveka.

prim. mag. Branislava Belović, dr. med



Izdajo omogočili:

- Pomursko društvo za boj proti raku
Arhitekta Novaka 2 b
9000 Murska Sobota
- RKS Območno združenje Murska Sobota
Ulica Staneta Rozmana 3
9000 Murska Sobota
- Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije
Štefanova 5
1000 Ljubljana

Odgovorna urednica:
Zdenka Verban Buzeti

Uredniški odbor:
Branislava Belović
Zdenka Verban Buzeti
Jadranka Jovanović
Albina Knapp

Pregled besedila:
Jasmina Črnko-Papić

Oblikovanje:
Modriš
Tisk:
Eurograf
Naklada:
5.000 izvodov

Murska Sobota,
Oktober 2016



POMURSKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU



Območno združenje
Murska Sobota



Projekt sofinancira:
REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Priprava vsebin:

- Pomursko društvo za boj proti raku,
- RKS Območno združenje Murska Sobota

10 000 korakov dnevno za boljše zdravje in počutje!

Hoja je najbolj dostopna, enostavna in poceni oblika telesne dejavnosti. Pa tudi izjemno učinkovita, še posebej, če hodimo hitro. Vedno upoštevajmo osnovno pravilo – hoja naj bo primerna naši kondiciji. Kako to lahko ugotovimo? Hodimo tako hitro, da smo med hojo sposobni spregovoriti do 5 besed. Če med hitro hojo ne moremo spregovoriti 2–3 besed ne da bi vdihnili, je hoja prehitra. Če pa med hojo lahko na primer pojemo, je intenzivnost premajhna.

Že pol ure hitre hoje dnevno (pet dni v tednu) ugodno vpliva na zdravje. Prispeva k zmanjševanju tveganja za kronične nenalezljive bolezni kot so nekateri raki, sladkorna bolezen tipa 2, bolezni srca in ožilja, osteoporoza, depresija ... Prav tako ugodno vpliva na znižanje krvnega tlaka in krvnih maščob ter uravnavanje telesne teže. Pomaga nam tudi obvladovati stres. Ugodno vpliva tudi na spanje. Ne nazadnje se pri hoji, kot tudi pri drugih



oblikah telesne dejavnosti, izločajo hormoni sreče. Na ta način hoja prispeva k boljšemu počutju.

Običajno naredimo od 2.000 do 5.000 korakov dnevno. Korist prinaša vsak korak, ki ga naredimo čez dan. 10.000 korakov dnevno nam prinaša številne koristi! Kako jih prešteti? Enostavno! Prepustimo to delo majhnemu pomočniku – merilcu korakov (pedometru)! Gre za preprosto in poceni napravo, števec korakov. Tako bomo lahko spremljali koliko korakov naredimo vsak dan. In ne samo to. Že tisti najbolj enostavni poleg številca korakov pokažejo še razdaljo, ki smo jo prehodili in porabljene kalorije. Če imamo pametni mobilni telefon, si nanj lahko namestimo aplikacijo, ki bo štel korake. Ponudba števcov korakov je kar velika. Dobimo jih že za nekaj evrov.



Njihova uporaba je preprosta. Najbolj enostavne števec korakov pritrdimo na pas pri hlačah ali v hlačah. Pri uporabi naprave upoštevamo navodila proizvajalca.

Merilec korakov nam služi tudi kot "motivator", da vsak dan naredimo 10.000 korakov.

Želiva vam vsak dan 10.000 korakov!

Anica Benkovič, višja med. sestra

Albina Knapp, univ. dipl. ekon.

Območno združenje RK

Murska Sobota



Bodimo pozorne na prehrano v menopavzi

Z menopavzo se pri ženskah pogosto pojavijo tako telesne kot duševne težave (na primer: oblivi vročine, nočno znojenje, razbijanje srca, nespečnost, motnje razpoloženja). V tem obdobju se poveča tudi tveganje za nastanek srčno žilnih bolezni, osteoporoze, nekaterih rakov, debelosti ...

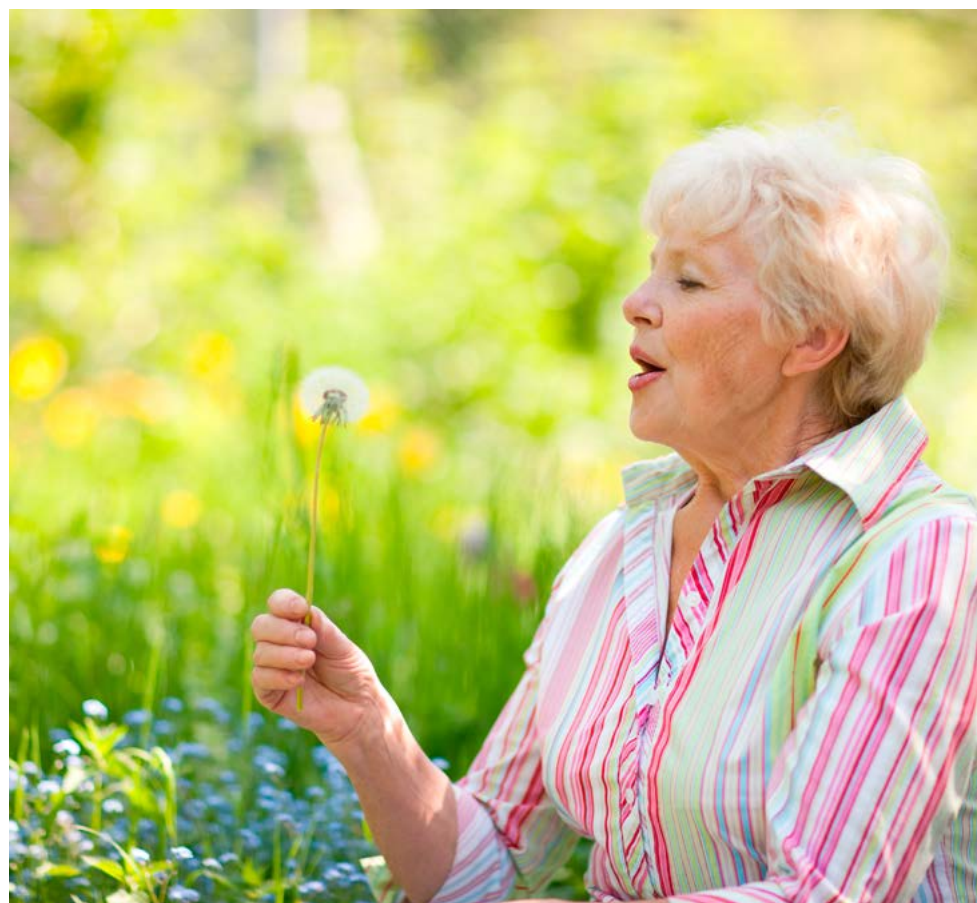
Zdrav življenjski slog vsekakor prispeva k boljšemu počutju in zdravju. Predvsem skrbimo za pestro in uravnoteženo prehrano. Bodimo pozorne na vnos kalorij, kajti z menopavzo se začne obdobje, ko potrebujemo manj energije. Velikokrat je slišati: "V zadnjih letih jem enako, pa sem se kljub temu zredila". Če opazimo, da smo se začele rediti, ukrepajmo takoj. V vsakdanji prehrani se izogibajmo "slastnim in mastnim" jedem oziroma jedem bogatim z maščobami in sladkorjem. Nikakor ne uživajmo sladkih pijač, ki so vir praznih kalorij. Najlažje bo, če povečamo uživanje zelenjave. Tako bomo bolj site, istočasno pa bomo

zaužile več zdravju koristnih snovi (vitamini, minerali, vlaknine, antioksidanti). Zavedajmo se, da ima zelenjava malo kalorij. Zaužijmo je vsaj 30 dag dnevno. Pomembno je, da uživamo zelenjavo vseh barv. Ne prezirimo zelja, brokolija, cvetače, ohrovt, solate, paprike, paradižnika, čebule ... Enako velja za sadje. Zaužijmo ga vsaj 20 dag dnevno. Uživajmo jabolka, slive, hruške, jagodičevje, pomaranče ...

Poskrbimo, da bomo uživale živila, ki vsebujejo rastlinske hormone (rastlinske estrogene) kot so: soja in sojini izdelki, laneno seme, oreščki, ovseni kosmiči, pšenica, jabolka, jagodičevje ... Vedno kupujemo cela lanena semena. Meljimo jih sproti v mlinčku za kavo.

Prednost dajmo polnovrednim žitom in žitnim izdelkom. Odlična izbira je kruh iz polnovredne moke, polnovredne testenine, integralni riž, pira, kamut, kvinoja, ješprenj, ajdova in prosena kaša. Kadarkoli je možno, izberimo tiste iz ekološke pridelave.

Pri količini mesa bodimo zmerne. Izbirajmo manj mastno meso. Prednost dajmo belemu mesu in ribam. Zamenjave za meso, kot so stročnice (fižol, soja, čičerika, leča in grah), naj bodo čim večkrat na naših mizah. V kombinaciji s polnovrednimi žiti seveda. Tako dobimo zamenjavo za meso.



Ne po okusu, ampak po sestavi (aminokisliline). Izogibajmo se mesnim izdelkom. Ti namreč vsebujejo velik delež skupnih in nasičenih maščob in zaradi tega tudi višjo energijsko vrednost. Vsebujejo tudi dodano sol in aditive.

Uživajmo manj mastno mleko in mlečne izdelke. Prednost dajmo fermentiranim mlečnim izdelkom.

Omejimo uživanje prečiščenih ogljikovih hidratov (sladkor, poliran riž, bela moka in izdelki iz bele moke – kruh, peciva, testenine ...), alkohola in kofeina. Kofein najdemo tudi v čokoladi, nekaterih pijačah (npr.

razne tipa "kole"). Spomnimo se, da kofein izpira kalcij iz kosti.

Bodimo pozorne tudi na način priprave jedi. Prednost dajmo kuhanju, dušenju in pečenju. Pri pečenju lahko uporabimo folijo, papir ali vrečko za peko. Na ta način bodo jedi okusne, kljub temu, da jim bomo dodali manj maščob.

Pazimo tudi na količino dodane soli. Jedi raje začínimo kot solimo. Znanja in izkušnje v pripravi jedi izkoristimo v prid svojega dobrega počutja in zdravja.

Prim. mag. Branislava Belović, dr. med.

Pomursko društvo za boj proti raku



Več začimb in dišavnic – manj soli

Jedi raje začinimo kot solimo

Začimbe in dišavnice oplemenitijo jedi, podarijo jim poln okus in vonj. Lahko uporabimo sveže, posušene ali zamrznjene dišavnice/začimbe.

V trgovinah najdemo pestro izbiro začimb in dišavnic. Izberimo tiste brez dodane soli. Na voljo so posamezne začimbe/dišavnice ali v kombinaciji. Imejmo vedno pestro zalogo začimb in zelišč.

Začimbe / dišavnice z močnim okusom (uporabljajmo jih v majhnih količinah):

Lovor, kardamom, ingver, poper, rožmarin, žajbelj

Začimbe / dišavnice s srednje močnim okusom (uporabljajmo jih v zmernih količinah):

Bazilika, listi in semena zelene, kumina, koper, koromač, česen, majaron, meta, origano, šetraj, timijan, kurkuma

Začimbe / dišavnice blagega okusa (uporabljajmo jih obilno, lepo se skladajo z večino začimb in dišavnic):

Krebuljica, drobnjak, peteršilj

Začimbe / dišavnice sladkastega okusa (uporabljajmo jih za pripravo sladkih jedi – manj sladkorja):

Cimet, klinčke, ingver, kardamom, janež, koromač, meta, piment

Začimbe / dišavnice pikantnega okusa:

Origano, pehtran, koper

Začimbe / dišavnice pekočega okusa (uporabljajte previdno):

Pekoča paprika, poper, gorčično seme

Sveže, suho ali mleto?

Suhe, zdrobljene začimbe in dišavnice imajo močnejši okus kot sveže. Mlete pa so močnejše kot suhe zdrobljene.

Oblika začimbe / dišavnice	Za enak okus potrebujete
Suha mleta	1/4 žličke
Suha zdrobljena	3/4–1 žličko
Sveža	2–3 žličke

Del soli nadomestimo s poprom, kuminom, origanom, koriandrom, baziliko, luštrekom, ingverjem, česnom, čebulo ...

Če želimo zmanjšati delež sladkorja v jedi, uporabimo začimbe sladkastega okusa:

Cimet, klinčke, piment, muškatni oreh, kardamom, janež, ingver.

Pri kuhanju testenin poskusimo namesto soli dodati baziliko, origano ali poper.

Lahko si pripravimo lastne začimbne mešanice. Nekatere lahko tudi zmeljemo v mlinčku za kavo.

Osnovna mešanica, ki služi kod nadomestek soli vsebuje: origano, rožmarin, baziliko in timijan.

Naredimo si svojo mešanico začimb. Navajam nekaj primerov.

Govedini in junetini se podajo začimbe kot so: lovor, bazilika, majaron, origano, timijan, piment, muškatni oreh, žajbelj, česen, čebula.

Za zrezke lahko uporabimo mešanico origana, timijana, bazilike in grobo mletega popra.

Timijan, šetraj, rožmarin majaron (tudi za svinjino).

Mediterranska mešanica I

- 1/2 žličke origana
- 1/2 žličke rožmarina
- 1/2 žličke timijana
- 1/2 žličke žajblja
- 1/2 majarona
- 1/2 žličke šetrja

Pomešamo vse sestavine. Lahko jih tudi zmeljemo v mlinčku za kavo.

Namig: 2 žlički dodamo olivnemu olju in v tem mariniramo meso.

Z mešanico natremo meso pred pečenjem.



Svinjini se poda kumina, koriander, poper, origano, timijan, kumina, koper, šetraj.

Jed s svinjino in fižolom lahko začini-mo s svežim rožmarinom, timijanom, baziliko in žajbljem ter lovorovim listom in poprom.

Perutnini se poda timijan, origano, lovor, bazilika, majaron, žajbelj, meta, rožmarin, pehtran.

Osnovna mešanica vsebuje: timijan, majaron, rožmarin in žajbelj.

Mešanica za perutnino

- 1 žlička rožmarina
- 1 žlička origana
- 1/2 žličke žajblja
- 1/2 žličke majarona
- 1/2 žličke timijana
- 1 žlička mletega črnega popra

Pomešamo vse sestavine.

Namig: Z mešanico natremo perutnino pred pripravo.

Ribam se poda: timijan, rožmarin, origano, poper, česen, lovor ...

Mešanica za ribo

- 1 žlička mlete paprike
- 1/2 žličke origana
- 1/2 žličke timijana
- 1/2 mlete ostre paprike (po okusu)
- 1/2 mletega črnega popra
- 1/2 žličke mletega belega popra

Pomešamo vse sestavine.

Namig: Z mešanico natremo ribo pred peko v pečici. V trebušno votlino damo sesekljan česen.

Stročnicam se poda: kumina, timijan, majaron (zmanjšujejo napenjanje), lovor, rožmarin, koriander, poper, pehtran, česen, peteršilj ...

Zelenjavi se podajo številne začimbe in dišavnice kot so bazilika, koper, timijan, kumina, lovor, muškatni oreh in številne druge.

In še nekaj primerov:

Peteršilj, lovorov list, žajbelj
Peteršilj, meta, drobnjak
Peteršilj, pehtran, lovorjev list, drobnjak
Peteršilj, rožmarin, žajbelj
Timijan, rožmarin, origano, lovor

Sveže dišavnice lahko imamo vedno pri roki. Uspevajo na okenski polici, balkonu ali vrtu.

Začimbe / dišavnice od A do Ž

Bazilika ima sladkasto aromatični vonj ter prijeten nekoliko oster okus, ki rahlo spominja na klinčke, poper in meto. Poleg običajne zelene, razlikujemo tudi rdečolisto baziliko, orjaško širokolistno baziliko ter mediteransko baziliko, ki je še posebno aromatična.

Jedem podari značilen okus ter je odlična zamenjava za sol.

Uporablja se: sveža, suha ali zamrznjena (sveže liste zamrznemo v malo vode, npr. v posodi za led).

Katere jedi začinimo z baziliko?

Sveža bazilika podari čudovit okus solatam, zeliščnim namazom iz skute, jedem iz sveže zelenjave ... Z baziliko začinimo prikuhe iz paradižnika, kumar, bučk, jedi iz fižola, graha, gob, pečenke iz sesekljanega mesa, kuhane in pečene ribe, marinade ...

Lepo se sklada s peteršiljem, rožmarinom, origanom, timijanom, žajbljem in celo z žafranom.

Cimet je značilnega prijetnega, aromatičnega vonja in nekoliko ostrega, sladko pekočega okusa. V kuhinji se uporabljata cejlonski cimet in cimet kasija. Cejlonski cimet sestavljajo tanki in gladki lističi cimetove skorje, ki zviti eden v drugega tvorijo cimetovo paličico. Mleti cimet je običajno vrste kasija ali mešanica kasija in cejlonskega cimeta. Cimet med drugim vsebuje kumarin, ki deluje škodljivo na jetra in ledvica. Kasija cimet vsebuje nekaj desetkrat več kumarina kot cejlonski cimet. Če je možno, uporabljajmo cejlonski cimet. Dobimo ga v bolj založenih trgovinah.

Dnevni vnos naj ne bi presegal ene tretjine čajne žličke mletega cimeta.

Katere jedi začinimo z cimetom?

Predvsem sladke jedi, kot so različne sladice, mlečni riž, jedi iz skute, pečena jabolka in banane, kompoti, mlečne pijače ter nekatere slane jedi.

Namig

- Vedno upoštevajmo okus glavne sestavine jedi. Na splošno velja: bolj blag je okus glavne sestavine, manj začimb potrebujemo.
- Sveža zelišča fino sesekljajmo, ker bodo tako bolj sprostila okus.
- Jedem, ki se dlje kuhajo, dodajmo cele začimbe / dišavnice.
- Jedem, ki so hitro pripravljene, dodajmo zdrobljene začimbe / dišavnice.
- Marinadam in polivkam dodajmo začimbe / zelišča nekaj ur preden jih postrežemo.
- Ko uporabljamo več začimb / dišavnic, hkrati ne kombinirajmo močnih okusov. Raje kombinirajmo začimbo / dišavnico močnega okusa z enim ali več začimb / dišavnic blagega okusa.

Lepo se sklada z vaniljo, nageljnovo žbi-
co, muškatnim oreškom, koriandrom ...

Česen ima značilen vonj ter oster, ne-
koliko pekoč okus. Uporablja se svež – cel
strok, sesekljan, strt ali posušen in mlet.
Z žvečenjem peteršiljevih listov takoj po
obroku zmanjšamo neprijeten vonj po če-
snu, pa tudi čebuli.

Katere jedi začínimo s česnom?

Česen je začimba, ki jo lahko dodamo
vsaki slani jedi. Nepogrešljiv je v jedeh
mediteranske kuhinje, mesu, ribah, neka-
terih skutnih jedeh, omakah, marinadah,
enolončnicah, solatah in številnih drugih
jedeh.

Česen se dobro kombinira s peteršiljem,
timijanom, lovorovim listom in kumino.

Čili paprika vsebuje kapsaicin, ki pri
zaužitju povzroči pekoč občutek. Obstaj-
ja veliko sort čilija. Čim manjši so plodo-
vi, tem bolj so pekoči. V naši tradicional-
ni kulinariki se najpogosteje uporabljajo
pekoči feferoni. Na tržišču najdemo sve-
že, suhi (celi, mleti, drobljeni) in vložene.

Katere jedi začínimo s čilijem?

Uporablja se za pekoče omake, golaž,
prikuhe, ribje in zelenjavne juhe, kot po-
sebnost pa za sladice na bazi čokolade.

Drobnjak ima dokaj oster okus, ki spo-
minja na čebulo, le da deluje bolj sveže.
Kot začimbo uporabljamo liste.

Katere jedi začínimo z drobnjakom?

Sodi v pripravo mesnih jedi, zelenjave,
gob, rib, juh, skutnih jedi, solat ...

Lepo se sklada z baziliko, koprom, pa-
priko, peteršiljem in pehtranom.

Gorčična semena so drobna, bledo-
rumena zrna, ki imajo oster in pikanten
okus, ki nekoliko spominja na redkvico
ali hren. Najpomembnejša so bela in črna
gorčična semena. Gorčično seme je glavna
sestavina namizne gorčice.

Katere jedi začínimo z gorčico?

Cela gorčična zrna se uporabljajo pri vla-
ganju kumaric, za ribje marinade, kloba-
se, razne prikuhe ... Jedilna gorčica služi
za začinjane mesnih jedi, omak, marinad,
kot sestavni del solatnega preliwa. Okusno
omako za začinjane solat in kuhane zele-
njave lahko naredimo tako, da pomešamo
jogurt in jedilno gorčico.

Lahko jih kombiniramo s kurkumo, po-
prom in česnom.

Hren je ostrega in pekočega vonja in
okusa. Najpogosteje se uživa svež. Pri už-
ivanju hrena naj velja zmernost. Naribani
hren je potrebno uporabiti takoj, drugače
izgubi aromo. Prav tako iz istega razloga
ne kuhajmo hrena predolgo. V jed ga do-
dajmo šele tik pred koncem kuhanja.

Katere jedi začínimo s hrenom?

Nariban hren se poda k pečenkam, na-
rezkom, suhemu mesu in mesu, pečenemu
na žaru. Dodajmo ga pikantnim omakam,
ki jih ponudimo k mesu ali ribam. Pome-
šan s skuto je odličen namaz. Lahko ga
dodamo solatam (krompir, zelje) in krom-
pirjevemu pireju. Odličen preliv za solato
lahko naredimo iz olja, gorčice, kisa, iz-
branih začimb in hrena.

Ingver daje jedem aromatičen, nekoli-
ko pekoč, osvežujoč okus, a hkrati slad-
kasti okus. Za blag okus dodajmo sve-
ži ingver na začetku priprave jedi, za bolj
izrazit okus pa šele proti koncu priprave.
Uporablja se svež, konzerviran, kandiran
ali ingver v prahu.

Katere jedi začínimo z ingverjem?

Svež ingver dodajmo zelenjavnim ju-
ham, marinadam, jedem iz žit in sveže ze-
lenjave, mesnim in ribjim jedem, kompo-
tom, sadnim napitkom.

Z ingverjem v prahu varčno začínimo
sladke jedi kot so medenjaki, torte, peče-
na jabolka.

Dobro se sklada s klinčki, vaniljo, cime-
tom, kardamomom, koriandrom, česnom,
čebulo, sojino omako in agrumi.

Janež ima prijeten, svež vonj in ne-
koliko sladkast okus. Uporabljajo se cela
ali zmleta janeževa semena. Najmočnejši
okus ima sveže strt janež.

Katere jedi začínimo z janežem?

Predvsem drobna peciva, sladke narast-
ke, kompote ... Še posebej se poda h ko-
renčku, buči, poru, hruškam, slivam in ci-
trusom.

Dobro se ujema z vaniljo, ingverjem,
klinčki in kardamomom.

Kardamom ima prijeten aromatičen
vonj in pikanten okus. Začimbo predsta-
vljajo plodovi. To so aromatična semena,
naravno hranjena v svojih strokih. Najbolj
so cenjeni zeleno obarvani, umetno suše-
ni plodovi.

Katere jedi začínimo s kardamomom?

Z njim se začinja sladice, riž, kruh, ma-
rinade, meso, sadje in sadne solate. Na
Vzhodu radi postrežejo kavo s kardamo-
mom.

Lahko se kombinira s cimetom, klinčki,
ingverjem, vaniljo, poprom, čili papriko.

Klinčki imajo zelo aromatičen, spe-
cifičen vonj ter topel, sladek in nekoli-
ko pekoče začinjen okus. Kot začimba se
uporabljajo posušeni, zaprti cvetni popki –
klinčki. Pecivo začínimo z mletimi klinč-
ki. Uporabljajmo jih skopo.

Katere jedi začínimo s klinčki?

Služijo za začinjane sladkih jedi kot so
drobna peciva, peciva z medom, narastki,
kompoti, vloženo sadje ter nekaterih sla-
nih jedi. Predvsem je to svinjska pečenka,
pečena divjačina, perutnina, raguji, mesne
juhe, grahove in fižolove juhe, marinade.

Klinčki se lepo kombinirajo s cimetom,
vaniljo, muškatnim orehom, kardamo-
mom, pimentom, janežem, lovorovim li-
stom.

Koper ima rahlo grenak, svež in sladka-
sto aromatičen okus. Za začinjane jedi se
uporabljajo sveži listi, pri vlaganju pa veji-
ce s cvetovi. Liste kopra jedi dodajmo tik
pred koncem. Lahko jih zamrzemo.

Katere jedi začínimo s koprom?

S koprom začínimo prikuhe iz kumar in
paradižnika, solatne prelive, solate, oma-
ke, ribje jedi in juhe. Cele vejice dodajmo
pri kuhanju rib ter vlaganju zelenjave.

Dobro se ujema z vsemi svežimi zelišči.

Koriander ima prijeten, nežen, speci-
fičen sladkasto pekoč okus, ki nekoliko
spominja na mešanico limone in žajblja.
Jedem se dodajajo listi ali semena. Zdro-
bljena semena so bolj aromatična.

Katere jedi začínimo s koriandrom?

S svežimi listi koriandra začínimo juhe,
dušeno govedino, perutnino, riževe jedi,
gobje jedi, različno zelenjavo in solate.
Cela ali strta semena dodajmo golažem,
svinjski pečenki, piščancu, teletini, priku-
ham in zelenjavnim jedem in vloženi ze-
lenjavi.

Lepo se ujema s kumino in meto ter je
sestavni del začimbe garam masala.

Krebuljica po pikantnem okusu neko-
liko spominja na peteršilj in janež. Upora-
bljajo se samo sveži listi.

Katere jedi začínimo s krebuljico?

Primerna je za začinjane zelenjavnih
prikuh, juh, zeliščnih omak, na žaru peče-
nih rib, palačink in solat.

Dobro se ujema z drugimi dišavnicami,
razen z baziliko in timijanom.

Kumina ima prijeten, nekoliko sla-
dek, aromatičen osvežujoč vonj in neko-
liko oster in pekoč okus. Kot začimba se
uporabljajo dozorela in posušena seme-
na. Lahko uporabimo tudi mleta semena,
predvsem otroci ne marajo zrn kumine v
jedeh. Kumina je v kuhinji nepogrešljiva
pri pripravi težko prebavljivih jedi.

Katere jedi začínimo s kumino?

Uporablja se za krompirjeve jedi, juhe,
omake, sveže in kislo zelje, rdečo peso,
skuto in slana peciva.

Lepo se sklada s čebulo, česnom, maja-
ronom, kurkumo, ingverjem in cimetom.

Kurkuma ima pikanten in oster okus
ter prijeten aromatičen vonj, ki spominja
na pomarančo in ingver. Jedem podari
lepo zlatorumeno barvo.

Katere jedi začínimo s kurkumo?

Mesne jedi, rižote, marinade, predvsem
pa jedi indijske kuhinje. Sestavni je del
mešanice začimb, ki jo poznamo pod ime-
nom curry.

Lovor ima prijeten, močan vonj in ne-
koliko grenak okus. Uporabljajo se suhi ali
sveži lovorovi listi. Dodajmo jih na začet-
ku kuhanja. Ko je jed gotova, lovor odstra-
nimo.

Katere jedi začínimo z lovorom?

Z njim začínimo fižolove jedi, golaž, pa-
prikaš, ragu, obare, krompirjeve juhe, jedi
iz kislega zelja, divjačino, kvaše, marinade
in kis za vloženo zelenjavo.

Lepo se ujema timijanom, rožmarinom,
majaronom, origanom, krebuljico, po-
prom in peteršiljem.

Luštrek je grenko pekočega okusa in
prodornega vonja, spominja na jušno ze-
lenjavo in zeleno. Zaradi močnega okusa
in vonja je potrebna previdnost pri njego-
vi uporabi.

Katere jedi začínimo z luštrekom?

Luštrek dodajmo juham, zelenjavnim
jedem, enolončnicam, ragujem, rižu in te-
steninam. Mlade, sveže liste lahko doda-
mo solatam.

Lepo se ujema z majaronom, timijanom,
čebulo in česnom.

Majaron ima aromatičen in prijeten
vonj ter značilen rahlo pekoč in grenak
okus. Uporabljajo se sveži in posušeni listi.
Jedem ga dodajmo proti koncu kuhanja.
Z njim lahko nadomestimo svež origano.

Katere jedi začínimo z majaronom?

Z njim začínimo raguje, golaž, pečeno
perutnino, svinjino ter seseklano meso.
Lepo se poda k zelenjavnim jedem, pose-
bej jedem iz stročnic.

V majhnih količinah se ujema s timija-
nom, žajbljem, rožmarinom, lovorovim li-
stom, origanom, krebuljico in šetrajem.

Meta (poprova meta) ima prijeten, spr-
va nekoliko pekoč, nato osvežilen okus ter
močan in značilen vonj. Jedem jo dodajmo
tik pred koncem kuhanja.

Katere jedi začínimo z meto?

S svežimi listi mete začínimo zelenjavne
jedi (dušen korenček, fižol, grah, paradi-
žnik), nekatere juhe in omake, jedi iz zele-
nja in žit, sladice.

Dobro se ujema s peteršiljem, baziliko,
koriandrom, kardamomom, feferoni in
česnom.

Muškatni oreh in **muškatni cvet** sta
sladkasto grenkega in pekočega okusa ter
močno aromatičnega vonja, s tem da je
muškatni cvet milejši, slajši in bolj prefi-
njen. Jedem ju dodajmo tik pred koncem
kuhanja.

*Katere jedi začínimo z muškatnim ore-
hom in muškatnim cvetom?*

S tema začimbama začínimo juhe, oma-
ke, mesne jedi, zelenjavne jedi (cvetačo,
špinačo, ohrovt in brstični ohrovt, krom-
pir), riž, jedi s sirom in peciva.

Ujemata se s poprom, pimentom, lovo-
rovim listom in peteršiljem, v pecivu pa
tudi s klinčki in cimetom.

Origano spoznamo po prijetnem in
sladkem vonju ter pikantnem okusu, ki je
podoben majaronu, le da je bolj oster in
pikanten. Sveže ali posušene lističe ali cve-
tne vršičke dajmo v jed na začetku.

Katere jedi začínimo z origanom?

Sodi v paradižnikove in druge zelenjav-
ne jedi, omake za testenine, enolončnice,
pečenke in solate.

Dobro se ujema s timijanom, baziliko in
rožmarinom.

Pehtran ima prijeten aromatičen vonj
in nekoliko sladkast okus. Uporabljajo se
sveži listi. Aromo razvije šele med kuha-
njem.

Katere jedi začínimo s pehtranom?

S pehtranom začínimo nekatere juhe,
zelenjavne prikuhe (stročji fižol, grah, ko-
renček, beluše, kumare), solate, omake,
meso in ribe. Ne pozabimo pehtranove
potice in štrukljev.

Okus in vonj pehtrana se dopolnjujeta z
baziliko, drobnjakom, kaprami, koprom,
krebuljico, timijanom, lovorjem, peterš-
iljem in solatnimi zelišči.

Peteršilj ima značilen, sladkasto za-
čimben okus ter specifičen in prijeten

vonj. Uporabljajo se peteršiljevi listi in koren. Peteršiljeve liste dodajmo na koncu.

Katere jedi začinimo s peteršiljem?

S peteršiljevimi listi začinimo juhe, omake, zelenjavne jedi, mesne jedi in ribe, prelive za solate, slane nadeve ...

Lepo se ujema drobnjakom, timijanom, pehtranom, česnom in čebulo.

Piment ima zelo aromatičen, nekoliko oster okus, ki spominja na klinčke, cimet in muškatni oreh. Uporabite lahko celo ali mletu začimbo.

Katere jedi začinimo s pimentom?

S pimentom začinimo marinade za mesne jedi, juhe, meso (npr. mleta govedina), ribje jedi, klobase, bučne jedi, vloženo zelenjavo, peciva, sadne torte pa tudi marmelade.

Lepo se ujema s klinčki in cimetom.

Poper ima oster pekoč okus ter oster in aromatičen vonj. Črni poper je ostrejši in bolj aromatičen od belega popra, najbolj mili pa je zeleni poper. Mleti poper dodajmo jedem na koncu, cela zrna pa na začetku kuhanja.

Katere jedi začinimo s poprom?

S črnim poprom začinimo močnejše jedi kot pečeno in kuhano meso vseh vrst, ribe, juhe, temne omake, jedi iz stročnic. Mleti črni poper dodajte juham, mesnim in zelenjavnim jedem, solatam ... Z belim poprom začinimo lažje jedi iz teletine, peru-

tnine, svinjine, svetle omake, krompirjeve in sirove jedi.

Sklada se z večino začimb/dišavnic.

Rožmarin ima prijeten vonj ter oster in grenak okus. Svež rožmarin običajno drobno sesekljamo, suhega pa zdrobimo.

Katere jedi začinimo z rožmarinom?

Uporabimo ga za začinjanje paradižnikovih jedi, jedi iz bučk, jajčevcev, stročjega fižola in gob, pečenega mesa (svinjsko, perutnina, divjačina, domači kunec), rib, marinad, testenin in nekaterih sladici.

Lepo se ujema z baziliko, timijanom, česnom.

Šetraj je močnega vonja in okusa, ki nekoliko spominja na meto in timijan. Uporablja se svež in posušen. Jedem ga dodajmo na začetku, da lahko razvije aromo.

Katere jedi začinimo s šetrajem?

Uporablja se za jedi iz mletega mesa, rib, fižola, gob in nekatere zelenjavne jedi.

Ujema se s peteršiljem, česnom, rožmarinom in lovorovim listom.

Timijan je začimba prijetnega, močno dišечеega vonja ter aromatičnega, celo nekoliko grenkega in ostrega okusa. Ker je dokaj močna začimba, bodimo pozorni pri njeni uporabi. Suh timijan je močnejši kot svež.

Katere jedi začinimo s timijanom?

Primeren je za začinjanje jedi iz paradižnika, bučk, jajčevca, paprike, gob, krompirjeve juhe, omake, ribe in mesa (govodina, perutnina, divjačina, svinjina).

Dobro se ujema s peteršiljem, lovorovim listom in čebulo.

Vanilja ima prijeten sladek okus ter prav tako prijeten, specifičen vonj. Uporabljajo se vaniljeve paličice, ki jih lahko dobimo v bolj založenih trgovinah. Danes se veliko uporablja sintetični vanilin, ki pa ne more nadomestiti prefinjene in naravne arome vaniljeve paličice.

Katere jedi začinimo z vaniljo?

Predvsem peciva, potice, torte, mlečne jedi, sladoled, kompote, sadne solate ...

Dobro se kombinira s cimetom in klinčki.

Zelena ima sladek in nekoliko pekoč okus ter specifičen prodoren vonj. Listi se uporabljajo kot začimba, gomolj zelene pa kot zelenjava.

Katere jedi začinimo z zeleno?

List zelene se najpogosteje dodaja mesnim juham, omakam in razni zelenjavi.

V manjših količinah se dobro ujema z drugimi svežimi dišavnicami.

Zvezdasti janež ima močan pekoč in prefinjen okus ter vonj po janežu.

Katere jedi začinimo z zvezdastim janežem?

Predvsem jedi kitajske kuhinje, drobna peciva, kompote, nekatere mesne jedi.

Ujema se s klinčki, cimetom, ingverjem in poprom.

Žafran ima močan, grenko sladek okus in značilen vonj. Vsebuje rumeno barvilo zaradi katerega se uporablja za barvanje živil. Bolj se uporablja za barvanje kot pa za začinjanje jedi. Ne zamenjajmo ga za žafraniko, ki prav tako vsebuje zlato rumeno barvilo in služi kot nadomestek za veliko dražji žafran.

Katere jedi začinimo z žafranom?

Z žafranom obarvujemo riževe jedi, govejo in ribjo juho, testa in testenine.

Dobro se ujema z vsemi dišavnicami mediteranske kuhinje.

Žajbelj ima dišeč vonj, ter trpek in grenak okus. Z dodano količino kar prevladno. Najbolj razvije aromo, če ga opravimo na maščobi.

Katere jedi začinimo z žajbljem?

Žajbelj se najpogosteje dodaja divjačini, enolončnicam, na svinjske in ovčje kotle, svinjsko pečenko, perutnino in ribe ter jedi mediteranske kuhinje.

Lahko ga kombiniramo s česnom, čebulo, timijanom, pehtranom in šetrajem.

Prim. mag. Branislava Belović, dr. med.

Pomursko društvo za boj proti raku

Kaj je dobro vedeti o naravnih želirnih sredstvih

Želirna sredstva so snovi, ki povzročijo tvorbo želeja in s tem dajo jedi oziroma živilu teksturo. Lahko so živalskega izvora (želatina) ali rastlinskega izvora (pektin, agar agar).

Uporabljamo jih za pripravo slanih in sladkih jedi ter ozimnice, predvsem marmelad. Za pripravo jedi uporabljamo želatino ali agar agar, za pripravo marmelad pa pektin.

Želatino, ki je brez vonja in okusa, najdemo na tržišču v lističih ali prahu. Z želatino običajno pripravljamo hladetine, terine, žolce in različne sladice kot so želeji, strjenke, kreme ...

Pomembno je, da upoštevamo nekaj osnovnih pravil:

- Želatino vedno namočimo v mrzli tekočini, praviloma v vodi, in jo potem počasi raztopimo v vodni kopeli.
- Pazimo, da želatina pri segrevanju ne zavre.
- Namočene in dobro odcejene lističe želatine lahko tudi vmešamo direktno v toplo jed.
- Masa, v katero zamešamo raztopljeno želatino ne sme biti premrzla, saj se lahko želatina v trenutku strdi.
- Pri pripravi sadnih sladici se ne obnesejo sveži ananas, fige, kivi, papaja in

ingver, saj se zaradi vsebnosti encima bromelaina želatina razkraja. Zato omenjeno sadje najprej skuhamo, saj se encim pri kuhanju uniči. Lahko pa uporabljamo tudi vloženo sadje.

- Preveč sladkorja upočasni želiranje.
- Eno pakiranje želatine v lističih običajno vsebuje 6 lističev želatine ali 20 g želatine v prahu, ki zadostuje za 4 dl tekočine.
- Agar agar je želirno sredstvo narejeno iz morskih alg. Na tržišču ga najdemo v obliki prahu ali kosmičev.
- Agar agar razpustimo v vroči vodi. Če ni navodil za pripravo, poskusimo najprej z zravnano žlico agarjevega prahu na pol litra vode. Če ne dobimo potrebne želatinaste gostote, agar previdno dodajamo, dokler ne ugotovimo, da se strjuje.
- Agarjev prah namočimo v tekočino (voda, čaj, mleko, jušna osnova ...) in zavremo. Pri tem zmes nenehno mešamo. Dodamo še druge sestavine po receptu, odstavimo in ohladimo.



- Agarja ne smemo kuhati s kislino, ker se sesiri.
- Jedi z agarjem so bolj "čvrste" in obstojne na sobni temperaturi.
- Pektin sodi v skupino vlaknin. S pektinom so zelo bogate limone, jabolka, kutine, ribez, brusnice ...
- Na tržišču ga najpogosteje najdemo v obliki prahu in želirnega sladkorja.

- Pri pripravi marmelad upoštevajmo navodila proizvajalca – količino sladkorja lahko zmanjšamo.
 - Z želirnimi sredstvi kot sta želatina ali agar agar lahko naredimo zdrave sladice, s pektinom pa marmelade z manj sladkorja.
- Andreja Počič*
Kmetijsko turistična zadruga Žitek

Magnezij – nepogrešljiv za dobro zdravje in počutje

Magnezij je življenjsko pomemben mineral v našem telesu. Vključen je v več kot 300 encimov potrebnih za normalno funkcijo telesa – izkoriščanje energije; izgradnjo beljakovin; kontrolo krvnega sladkorja; delovanje mišic, živčevja, hormonov, imunskega sistema ...

Magnezij prispeva k zdravju srca in ožilja tako, da omogoča pravilno bitje srca, zmanjšuje strjevanje krvi in sodeluje pri uravnavanju krvnega tlaka in krvnih masčob. Pomemben je tudi pri preprečevanju ateroskleroze. Nepogrešljiv je za čvrste kosti in zobe. Magnezij vpliva tudi na izločanje hormonov stresa in je pomemben pri premagovanju stresa. Ima izjemno pomembno vlogo v nosečnosti. V katerih primerih prihaja do pomanjkanja magnezija v telesu? Najpogostejše zaradi premalo magnezija v vsakdanji prehrani zaradi njegovega pomanjkanja v živilih in vodi, nepravilno sestavljene in pripravljene hrane, oteženega vsrkavanja magnezija iz črevesa, izgube telesnih tekočin, povečanega izločanja in podobno. Vedeti moramo, da je količina magnezija v posameznih živilih

odvisna od njegove vsebnosti v zemlji. V mnogih slovenskih pitnih vodah je količina magnezija pod kritično mejo 10 mg/l. Kako si zagotoviti potrebno količino magnezija? Najbolj učinkovit način zagotavljanja tega pomembnega minerala je vnos s hrano. Zato je v vsakdanjo prehrano potrebno vključevati živila bogata z magnezijem kot so: oreški (mandeljni, brazilski oreški, orehi), bučna in sončnična semena, lanena in sezamova semena, kakav, čokolada z visoko vsebnostjo kakava, integralna žita in izdelki, prosena in ajdova kaša, integralni riž, fižol, soja, čičerika, zelena listnata zelenjava (špinata, blitva, ohrovt, brokoli, zelena solata, motovilec) ... Zelo bogat vir magnezija je mineralna voda Donat Mg. Donat Mg je edinstvena naravna mineralna voda, saj je najbogatejša voda z



magnezijem na svetu. Za pokritje dnevnih potreb po magneziju zadoščajo že 3 decilitri dnevno.

Na kaj, razen izbire živil bogatih z magnezijem, moramo še biti pozorni? Pozorni moramo biti na način priprave jedi. Vedeti moramo, da se na primer pri kuhanju zelenjave izluži nad 50 % magnezija. Zato zelenjavo kuhajmo v malo vode, pokrito, krajši čas, vode v kateri se je zelenjava kuhala pa ne zavržimo. Pri zamrzovanju se izgublja okrog 30 % magnezija, pri rafiniranju živil pa celo več kot 90%. Zato, kadar koli je možno uživajmo svežo in sezonsko zelenjavo.

Koliko magnezija potrebujemo dnevno? Dnevno potrebujemo okrog 300–400 mg magnezija.

Primeri vsebnosti magnezija v 100 g živila: bučna semena 530 mg; sončnična semena 420 mg; pšenični kalčki 300 mg; mandeljni 300 mg; orehi 180 mg; čokolada z visoko vsebnostjo kakava 290 mg; ržena moka 240 mg; ovseni kosmiči 140 mg; fižol 130 mg; prosena kaša 110 mg; polnovredni kruh 90 mg; špinata 80 mg.

Prim. mag. Branislava Belović, dr. med.

Pomursko društvo za boj proti raku

Pikniki v naravi

S prihodom lepih sončnih dni se veselimo bivanja v naravi. Pogostejše gremo v naravo in si privoščimo tudi piknik.

Znan je podatek, da se čez poletje številno okužb in zastrupitev s hrano močno poveča. Visoke temperature zraka in improvizirani higienski pogoji pri pripravi hrane v naravi lahko nudijo zelo dobro okolje za razmnoževanje mikroorganizmov. Posledice so lahko bolezni, ki jih povzročajo mikroorganizmi, ki se prenašajo s hrano. To so črevesne nalezljive bolezni.

Da se nam zabava in druženje ob žaru ne bi končala s slabostjo, krči v trebuhu,

bruhanjem in drisko, naj spomnimo, na kaj moramo biti še zlasti pozorni pri pripravi hrane:

- pazimo na osebno higieno, še posebej na higieno rok,
- ločujemo nečisto od čistega (na primer surovo meso od pečenega mesa in od ostalih živil, neoprano zelenjavo od oprane ...),
- pri pečenju živil, zlasti mesa in rib, smo pozorni na temperaturo in čas: peče-

mo na ustrezni temperaturi in dovolj dolgo časa, da je meso prepečeno tudi v notranjosti,

- živila vzdržujemo ali zelo vroča ali zelo hladna; ko imamo živila na sobni temperaturi, naj bo ta čas čim krajši!
- Za čim večjo varnost živil na piknikih upoštevajmo še naslednja priporočila:

Pri nakupu živil:

- pozorni bodimo na roke uporabe, še zlasti za hitro pokvarljiva živila (delikatesna živila, meso, ribe ...),
- surovo meso, ribe in jajca položimo v nakupovalnem vozičku ločeno od ostalih živil,
- surovo meso zavijemo še v dodatno plastično vrečko, da preprečimo izcejanje mesne tekočine po ostalih živilih,
- živila, ki zahtevajo hladno shranjevanje (vsi zamrznjeni izdelki, mleko, mlečni izdelki, delikatesna živila, meso, ribe ...), izberemo na koncu nakupa; že v trgovini jih shranimo v izolirne vrečke ali hladilno torbo,
- nakup naj bo naš zadnji opravke pred vrnitvijo domov, kjer živila takoj shranimo na ustreznih temperaturah.

Pri shranjevanju živil doma:

- živila, ki zahtevajo hladno shranjevanje, shranjujemo v hladilniku na povprečni temperaturi 4° C,

- živila v hladilniku naj bodo zavita oz. pokrita; surovo meso naj bo shranjeno na spodnji polici, da se mesna tekočina ne izceja po ostalih živilih.

Pri pripravi živil doma, pred piknikom:

- zamrznjeno meso, ki ga bomo pekli, mora biti popolnoma odtajano,
- meso odtajamo v hladilniku, v mikrovalovni pečici ali pod mrzlo tekočo vodo, nikoli na kuhinjskem pultu,
- če meso pred pečenjem mariniramo, ga mariniramo v hladilniku, nikoli na kuhinjskem pultu,
- zelenjavo in sadje temeljito očistimo in operemo že doma; zelenjavo doma tudi narežemo.

Pri dostavi živil na piknik in izbiri mesta za piknik:

- živila naj bodo ves čas na hladnem; uporabimo izolacijske vrečke in hladilne torbe z dovolj zamrzovalnimi vložki, vzdržujemo temperaturo pod 5 °C,
- za surovo meso uporabimo ločeno hladilno torbo,
- izberemo primeren kraj piknika kjer bodo živila (hladilne torbe) v senci,
- surovo meso naj bo ves čas v pokriti hladilni torbi; iz nje ga jemljemo sproti, tik pred pečenjem,
- posodo in pribor uporabljamo ločeno za surovo meso in za ostala živila,





- omak ali marinad, v katerih je bilo surovo živilo, nikoli ne uporabljamo za gotova živila; s tem preprečimo, da bi nevarne bakterije iz surovega mesa in mesnega soka onesnažile že pečeno meso ali druga živila,
- poskrbimo, da imamo s seboj za piknik dovolj čistega pribora, posode, desk za rezanje, papirnatih brisač; zelo priporočljiv je pribor in krožniki za enkratno uporabo,
- če na mestu našega piknika ni priključka za pitno vodo, poskrbimo da jo bomo dovolj vzeli s seboj (potrebovali jo bomo za pitje, umivanje rok in sprotno nujno čiščenje).

Pri pripravi hrane:

- pred pečenjem žar temeljito očistimo in pregrejemo,
- meso moramo dobro prepeči, da je tudi v središču dosežena zadostna temperatura; ker največkrat nimamo pri roki termometra za merjenje središčne temperature, meso med pečenjem prebodemo, da ugotovimo, ali je sok že bister in ni več rožnat ali krvav; tudi preveč zapečena ali celo pooglenela zunanja površina živila ni dokaz, da je meso v sredini dovolj pečeno; v zažgani in poogleneli površini nastajajo škodljive kemijske snovi, med katerimi so tudi rakotvorne, zažgane dele zato obrežemo in zavržemo,

- meso vedno spečemo do konca, nikoli le na pol z namenom, da bi ga kasneje dopekli,
- pečemo sproti; v primeru, da nam pečeno meso ostaja, ga vzdržujemo na toplem – na robu žara (meso bo varno, če bo na temperaturi nad 63 °C).

Pri serviranju gotovih živil:

- serviramo vedno na čiste krožnike s čistim priborom; nikoli ne uporabljamo pribora in pladnjev, ki smo jih uporabljali za surovo meso,
- ker so dnevi vroči, higienski pogoji v naravi pa slabši, pripravljeno hrano porabimo takoj, ali vsaj v eni uri,

- vsa živila imejmo zaščitena pred soncem in mrčesom; med jedjo bodimo posebno pozorni pred piki čebel in os v usta.

Ostanki hrane:

- živila, ki so nam ostala znotraj ene ure, shranimo v hladilnik ali zavržemo; če smo v dvomu, ostanke raje zavržemo.

Želimo vam veliko veselja in užitek v naravi, z malo pozornosti bo piknik v zabavo in varen.

Majda Pohar, dr. med., spec. higijene

Nacionalni inštitut za javno zdravje,

OE Murska Sobota

Kaj je dobro vedeti o prvi pomoči pri manjših opeklinah

Opeklina je rana, ki nastane na različne načine pri opeklinski poškodbi zaradi delovanja toplote, kemične ali električne energije na tkiva ali zaradi sevanja.

Opekline so posledica dotika kože in/ali sluznice z vročimi tekočinami (vrlo vodo, oljem ...) ali paro in delovanja toplotne energije v obliki suhe vročine (plamen, razbeljena kovina, vroči zrak).

Že kratkotrajna izpostavljenost temperaturi, višji od 49° C, poškoduje celice kože, pri temperaturi nad 50° C pa se prične denaturacija proteinov in odmiranje tkiva.

Oparnine so najpogostejša vrsta opeklinskih ran pri otrocih (70%) in starostnikih. Navadno so posledica stika s tekočino pod vreliščem za čas, krajši od 5 sekund. Oparnine so navadno povrhnje opekline.

Stik s plamenom povzroči 50% opeklin pri odraslih. Po navadi so globoke.

Stik z vročim predmetom v trenutku povzroči opekline, ki je ponavadi globoka.

Prva pomoč

Glavni cilj prve pomoči in zdravljenja opekline je omejitev obsega poškodbe in povrnitev oblike ter funkcije opečenega območja.

Opekline rano hladimo!



Kdaj?

Takoj! Smotno je le, če je od opekline minilo nekaj minut.

Kako?

S čisto, hladno vodo, temperature 8–23° C. Sterilni obkladki za prvo pomoč so primerni za majhne opekline, nastale v domačem okolju.

Koliko časa?

Hladimo toliko časa, da ob prenehanju hlajenja ni več bolečin (navadno 30 minut).

Pozor!

Opekline rane ne smemo hladiti z ledom!

Takoj po poškodbi rane ne mažemo z mazili!

Anica Benkovič, višja med. sestra

Albina Knapp, univ. dipl. ekon.

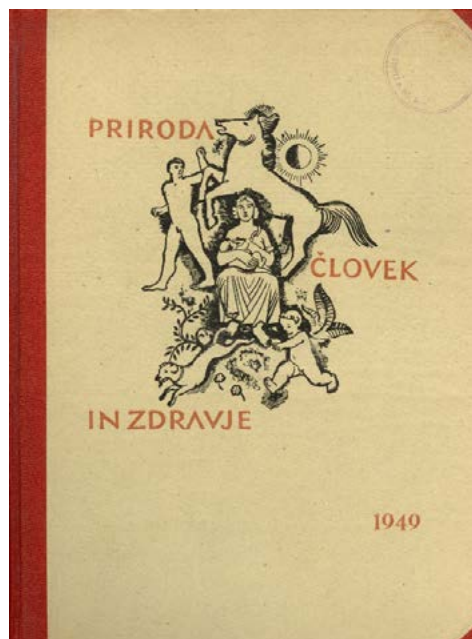
Območno združenje RK Murska Sobota

Vir: Uroš Abčan. Opekline rane in prva pomoč (zloženko). Rdeči križ Slovenije 2011.

Okvare duševnosti zaradi alkoholizma

Po besedah dr. Dušana Reje so se v času po drugi svetovni vojni z zdravstveno prosvetnim delom ukvarjale ustanove kot sta Škola narodnog zdravlja v Zagrebu in Higijenski zavodi. Ministrstvo za javno zdravje je skrbelo da znanje najde pot do slehernega posameznika na deželi. Informiranje, pretok znanja, je potekalo preko zdravstvenih ekip, izobraževanj, gradiv, filmov, razstav, letakov. Tudi Zbornik "Priroda, človek in zdravje", ki je izhajal v povojnih časih, od leta 1945 naprej, je vseboval in obravnaval različna vprašanja, zanimive in tudi za naš čas aktualne in sodobne članke na temo zdravja, prehrane, narave.

Na straneh zbornika je našla svoje mesto tudi tema, ki govori o problematiki pitja alkohola.



Priroda, človek in zdravje

Okvare duševnosti zaradi alkoholizma

Dr. Magajna Bogomir, Zbornik Priroda, človek in zdravje, leto 1945, str. 106–112 (dobeseden prepis članka)

"... Če omeniš alkohol, se marsikomu razlezejo poteze obraza v nasmešek prave sreče: zjutraj ga je dobro en kozarček, zvečer tudi, podnevi pa kadar koli. Grmade papirja so popisali pri nas o alkoholizmu, drugod za visoke gore papirja, za propagando, da bi ljudje ne pili – ljudje pa pijejo naprej, vedno več, vedno več. Še bog se je razsrdil, ko so se sinovi smejali pijanemu Noetu, pa so pili potem i dosti pili predvsem skoraj vsi veliki možje, skoraj vsi veliki politiki, imperatorji, premnogi znanstveniki, skoraj vsi duhovniki in menda vsi literati in umetniki. Prizore pijanosti so opisali in upodobili že nešteti umetniki.

Anglež se ga nažre, Francoz se ga naleze, Nemec se ga naloka, Italijan se ga navleče, Rus pa ga premaga, z neverjetno odpornostjo neverjetne količine. Slovenec pa pije na žalost in veselje in zaradi sto vzrokov, kot ga pijejo drugi narodi. Nekateri ga pijejo celo zato, da bi upijani svojo pekočo vest in sram zaradi alkoholizma. Alkohola ne bomo odpravili in bi bilo neuumno, če bi ga. Človek prihodnosti bi moral poiskati pot, da bo obvladal alkohol on, a ne alkohol njega. Borci za popolno abstinenco so se osmešili in bi se osmešili tudi danes. Ustvariti je treba mnenje da je ločkanje žganja norost in da je pametno piti v zmernih količinah dobro prirodno vino, da je pametno strogo kaznovati vse potvore vin, da je pametno odpraviti šmarnico, da je pametno preskrbeti tudi preprostemu človeku dobro buteljsko vino, da si ne bo kvaril zdravja z žveplom, barvami in metilnim alkoholom.

Povedati je treba, da ni prav imenitno za človeka moderne dobe, da se valja v jarku in igra pajaca v veseli družbi. Nam starejšim bo to dopovedati težko – saj postanemo še danes vsi ganjeni, če zagledamo družbo veselo natreskanih študentov, saj smo še danes polni hrepenenja po nekih bohemskih doživetjih. Nekaj čisto drugega pa je vzgajati pionirčke k abstinenci ali treznemu uživanju vina. Pionirčki bodo počasi, počasi zrasli v odrasle može, ki ne bodo nikoli pijanci.

Nezmerno uživanje alkohola lahko povzroči celo vrsto lahkih ali zelo težkih duševnih motenj in blodenj. Toda kaj je nezmerno uživanje alkohola? Kdaj lahko rečemo: "Ta človek je kroničen pijanec"? Nekateri ga pije pomalem, pomalem večkrat na dan. Pijan sploh ni nikoli, kar naenkrat pa dobi delirium tremens. Drugi se ga nažre vsak teden, da ga kar zanaša, pa nikoli ne zbolijo. Alkoholiki postanejo lahko ljudje, ki so duševno povsem zdravi in čvrsti, pa jih prilika ali okolica žene v pitje. Taki so npr. mnogi gostilničarji, študentje, učitelji, zdravniki, odvetniki in sodniki, ki jih je usoda vrgla v samotno pokrajino, pa si preganjajo otožnost, nesrečo nasploh, s popivanjem. Take ljudi je dosti lažje ozdraviti alkoholizma, če jih prestavimo v boljše okolje ...

Pri kroničnem alkoholizmu se vedno bolj zožuje intelektualno obzorje: dojemanje, zaznavanje slabi, vedno bolj trpita spomin in zapomljivost, vse mišljenje postaja površno, ne da bi se pijanec tega zavedal. Duševno obubožanje skuša instinktivno nadomestiti z modrovičenjem ali

cenenim humorjem. Nekateri taki pijančki so prav "luškani za družbo" in jih hoče vsaka imeti v svoji pivski sredi, kar jim zelo prija in skušajo če nimajo kaj novega povedati, ustvariti nove zgodbe in dogodke, veselo in čudovito pobarvane ... V težkih primerih duševnost povsem obuboža in včasih skoraj popolnoma pobebe. Take ljudi je potem žalostno gledati po cestah, še bolj žalostno pa v družinah ...

Dolgoletno popivanje večjih količin žganja povzroči lahko tako imenovano Korzakovo bolezen, ki se najraje pojavi že bolj v pozni starosti, pri ženah v večjem številu kot pri moških ... včasih preide delirium tremens kar v Korzakovo bolezen. Le ta se običajno počasi plazi v človeka. Bolniki se v mnogih primerih na zunaj niti ne zdi-jo bolni in se mirno vrte v svojem življenjskem krogu naprej, zlasti v lažjih poklicih. Zapomljivost trpi grobe okvare in bolniki skoraj vse sproti pozabljajo, tudi obraze in imena. Če si pa le kaj zapomnijo, ne morejo tega pravilno uporabljati, ker se spomnijo vedno prepozno. V težjih primerih pozabijo bolniki vse, ali skoraj vse za dolga leta nazaj, kar jih docela onesposobi zlasti za odgovornejše poklice. Bodisi iz zadrege ali iz potrebe hočejo bolniki te vrzeli izpopolniti z različnimi dogodki, ki se niso zgodili. Kar pravičeno fantastične so včasih zgodbe, ki si jih izmišljajo. Teh zgodb, seveda ne moremo smatrati za običajno laž. Bolniki se zdijo včasih kot prazni in otopeli, drugič so zopet živahni, nekateri plašljivi, drugi srditi in zlovoljni. Niso agilni za delo. Telesno slabe ali postanejo nezdravo zamašeni. V splošnem



je malo upanja, da bi tak bolnik ozdravel. Tu in tam se vendar pokaže izboljšanje, čeprav se bolnik ne more dvigniti več na nekdanjo stopnjo zdravlja.

Za kronične alkoholike imajo po raznih državah posebna zdravilišča, kjer žive bolniki v prisilni abstinenci in jih zaposle na ta ali drug način. Pri nas si pomagamo s sprejemom v umobolnico, kjer pa vedno primanjkuje prostora. Zato ne utegnemo imeti alkoholikov po cele mesece v zavodu. Običajno jih kmalu nato, ko prebole delirijum tremens ali druge alkoholne psihoze, odpustimo domov. V prihodnosti bo treba misliti vsaj na en tak zavod v Sloveniji.

Dostikrat so me žene spraševale, kje bi se dobile injekcije proti alkoholizmu, ker je postalo sožitje z možem pijancem povsem nemogoče. Reklame za razne injekcije je bilo kar dosti, toda povem odkritosrčno, da uspešnih injekcij ni. Najboljša in edina injekcija je internacija s popolno abstinenco."

Danes podpiramo preventivne aktivnosti, vlagamo v preprečevanje tveganega in škodljivega pitja alkohola, ker je to edina pot do boljšega zdravja in blagostanja prebivalcev. To pomeni, da bo manj bolezni in smrti, tudi med mladimi in delovno aktivnimi prebivalci, manj prometnih in drugih nezgod, manj nasilja, manj nesrečnih družin, manj odsotnosti z dela, višjo delovno učinkovitost ter prihranek denarja za posameznika in državo. Alkohol je vedno bil in še danes predstavlja resen problem, rešitev katerega je odvisna od uspešnosti alkoholne politike v državi in sodelovanja vseh ključnih akterjev.

Jadranka Jovanović

Nacionalni inštitut za javno zdravje,
OE Murska Sobota

Vira: Magajna Bogomir. Zbornik: Priroda, človek in zdravje. 1945.

NIJZ. Alkoholna politika v Sloveniji – priložnosti za zmanjševanje škode in stroškov. 2015.

Moški, storite kaj za svoje zdravje

Najpogostejši raki pri moških (rak prostate, kožni rak, rak debelega črevesa in danke, rak pljuč) so povezani z nezdravim življenjskim slogom, z nezdravo in neuravnoteženo prehrano, kajenjem, čezmejn timer pitjem alkoholnih pijač, telesno dejavnostjo in čezmernim sončenjem.

Rak prostate je najpogostejši rak moških, predvsem starejših; več kot dve tretjini bolnikov je starejših od 65 let. Na leto ga v Sloveniji diagnosticirajo pri 1.500 moških.

Z rakom prostate so bolj ogroženi moški, ki:

- imajo bližnjega sorodnika, zbolelega za rakom prostate.
 - Če ga ima ali ga je imel vaš brat ali oče, ste dva- do trikrat bolj ogroženi kot moški, katerih sorodniki so (bili) brez te diagnoze. Bolj ste ogroženi tudi tisti, ki imate sorodnice prvega reda z rakom dojke, ki je posledica spremenjenega gena BRCA2; so stari 65 let ali več;
 - uživajo hrano z veliko maščobami (predvsem nasičenimi);
 - imajo čezmerno telesno težo;
 - so premalo telesno dejavni
- Znaki:**
- pogosto uriniranje, zlasti ponoči;

- težave z začetkom uriniranja;
- počasnejše odtekanje urina, tanjši curek in občutek, da mehurja ni mogoče do konca izprazniti;
- bolečine pri uriniranju;
- kri v urinu ali spermi;
- pozni znaki pa so slabokrvnost in bolečine v kosteh

Preprečevanje:

- zdrava prehrana s čim manj živalskih maščob, z več sadja in zelenjave;
- redna telesna dejavnost in vzdrževanje zdrave telesne teže

Za **rakom debelega črevesa** in danke v Sloveniji vsako leto zbolijo okrog 1.000 moških. Bolezen je redkejša pri mlajših, pogostejša je po 60. letu starosti.

Ogroženost z rakom debelega črevesa in danke je večja pri moških, ki:

- imajo sorodnika s tem rakom ali s polipi debelega črevesa (dednost);
- imajo črevesne polipe ali kronično vnetje debelega črevesa;

V Sloveniji zbolijo za rakom vsako leto več kot 7.000 moških!

- uživajo premalo zelenjave in neoluščenih žit, preveč rdečega mesa in mesnih izdelkov;
 - kadijo cigarete ali/in čezmerno pijejo alkoholne pijače;
 - so pretežki in premalo telesno dejavni
- Znaki:**
- nepojasnjene driske, zaprtja ali občutek, da črevo po iztrebljanju ni do konca izpraznjeno;
 - krvavo blato ali kri na blatu;
 - slabokrvnost;
 - izguba teka in hujšanje brez znanega razloga

Preprečevanje:

- zdrava prehrana z veliko zelenjave in neoluščenih žit ter malo rdečega mesa;
- redna telesna dejavnost in vzdrževanje zdrave telesne teže;
- nekajenje in zmerno pitje alkoholnih pijač;
- odstranitev morebitnih črevesnih polipov.

SLOVENIJA PROTI RAKU

DESETLETNI ZDRAVSTVENOVZGOJNI PROGRAM
ZA ZMANJŠANJE ZBOLEVNOSTI
IN UMRLJIVOSTI ZA RAKOM

Najpogostejši raki pri moških



ZVEZA SLOVENSKEH DRUŠTEV
ZA BOJ PROTI RAKU

www.protiraku.si

Zgodnje odkrivanje:

- pri sumljivih znakih posvet z izbranim zdravnikom;
- udeležba v programu Svit, ki je namenjen odkrivanju prikrite krvavitve v blatu pri moških, starih 50 do 74 let.



V Sloveniji letno zbolijo za **pljučnim rakom** okrog 800 moških. Število novih primerov se med njimi manjša, saj jih vse več ne kadi ali kajenje opušča, med ženskami pa se, nasprotno, večja in to predvsem po 55. letu starosti

Ogroženost s pljučnim rakom je večja pri moških, ki:

- kadijo; kajenju cigaret je mogoče pripisati 70–90 % primerov pljučnega raka pri moških;
- se zadržujejo v zakajenih prostorih (pasivno kajenje) in dolgotrajno vdihavajo onesnažen zrak;
- so poklicno izpostavljeni nekaterim nevarnim snovem (azbestu, niklju, kromu ...);
- so izpostavljeni radonu ali drugim virom ionizirajočega sevanja

Znaki:

- na novo nastali ali spremenjeni dolgotrajni kadilski kašelj;
- ponavljajoče se pljučnice;
- kri v izpljunku;

- težko dihanje, bolečina v prsih;
- hujšanje brez znanega razloga in zvišana telesna temperatura.

Preprečevanje:

- nekajenje ali čim prejšnja opustitev kajenja;
- izogibanje zakajenim prostorom;
- strogo upoštevanje protikadilskih zakonovskih predpisov;
- življenje v neonesnaženem bivalnem in delovnem okolju;
- upoštevanje predpisov o varnosti pri delu.

Zgodnje odkrivanje:

- pri sumljivih znakih posvet z izbranim zdravnikom, saj presejalnih programov ni.

Vir: zloženska Najpogostejši raki pri moških.

Ljubljana: Zveza slovenskih društev za boj proti raku 2015.

http://www.protiraku.si/Portals/0/Publikacije/PDF/Najpogostej%C5%A1i_Raki_Pri_Mo%C5%A1kih_ZGIBANKA.pdf

Nasveti

Hrana, ki varuje srce

Ste vedeli, da so bolezni srca in ožilja vodilni vzrok obolevnosti in umrljivosti? Za zdravje srca in ožilja lahko veliko storimo sami. Prehranjujmo se zdravo, bomo telesno aktivni vsak dan, pazimo na telesno težo, kontrolirajmo krvni tlak in holesterol. Pomembna je pestra prehrana in zmerne količine hrane. Pojejmo le toliko, koliko porabimo. Izogibajmo se XXL porcij. Med živila, ki še posebej varujejo srce sodijo: špinata, blitva, solata, zelje, ohrovt, brokoli, paradižnik, čebula, ovseni kosmiči, ajdova in prosena kaša, polnovredni riž, soja, čičerika, fižol, losos, skuša, sardele, jabolka in olivno olje. Zaužijmo vsak dan vsaj 30 dag zelenjave in 20 dag sadja. Ribe uživajmo vsaj dvakrat tedensko. Izogibajmo se maščob, predvsem tistih živalskega izvora (mast, maslo, smetana, mastno meso). Manj soli. Uporabljajmo sveža zelišča in začimbe. Dajmo prednost kuhanju, dušenju in pečenju (folija, vrečka za peko).



Okusno, masno, slano – čips

Ste se kdaj vprašali kaj vsebuje ta v cellem svetu popularni prigrizek? Predvsem gre za pravo energetske bombo. 10 dag čipsa oziroma ena vrečka čipsa vsebuje okrog 540 kalorij. Da porabimo te kalorije, moramo hitro hoditi eno uro in pol. Že 10 kosov čipsa vsebuje energijo, ki zadostuje za 20 minut hitre hoje. Neverjetno, toda resnično. Čips vsebuje tudi veliko maščob, predvsem nasičenih. To

so tiste, ki so zdravju neprijazne. Zaradi praženja krompirja v globoki maščobi in visoki temperaturi se ustvarjajo rakotvorne snovi, tako imenovani akrilamidi. Čips vsebuje tudi veliko soli, okrog 1,6 g. To je kar 1/3 dnevnega vnosa soli. Pri naslednjem nakupu imejmo ta dejstva v mislih.

Izkoristimo bogato ponudbo sezonske zelenjave

Na naših krožnikih naj ne manjka zelenjave vseh barv. Zaužijmo tri do pet enot zelenjave dnevno. Enota zelenjave je približno 10 dag zelenjave ali ena srednje velika paprika, kumara, paradižnik ...

Uživajmo v paradižniku, ki je sedaj polnega okusa, prečudovite rdeče barve in poln likopena (ta ščiti pred rakavimi boleznimi in boleznimi srca), mineralov (predvsem kalija) in vitaminov. Paradižnikova juha, omaka, paprikaš, solata, nadevan paradižnik, rižota ... so samo nekatere izmed okusnih jedi s paradižnikom. Presežke paradižnika z domačih vrtov ali pridelane v lokalnem okolju pa spravimo za zimo. Skuhajmo paradižnikov sok, ali ga preprosto zmeljimo ali se-sekljajmo ter zamrzimo. Tako bomo tudi v zimskem času lahko uživali v njegovem čudovitem okusu in bomo deležni njegovih učinkov na zdravje.

Krompir v vsakdanji prehrani

Krompir je pomemben del zdrave prehrane in hkrati del tradicionalne slovenske kuhinje. S prehranskega vidika je krompir pomemben vir ogljikovih hidratov in energije. 100 g krompirja vsebuje približno 90 kalorij. Krompir vsebuje škrob, vitamin C in vitamine B

In na kaj moramo biti pozorni pri uživanju krompirja? Na solanin, ki je za človeka strupen. Najdemo ga v krompirju, ki pozeleni, ker je izpostavljen svetlobi, v kalečem krompirju ter poškodovanem krompirju. Krompir vedno hranimo v temnem prostoru. Pri nakupu bodimo pozorni na njegovo kvaliteto.

skupine, ter minerale, kot so kalij, magnezij, fosfor, železo, mangan in kalcij. Vitamin C se nahaja tik pod lupino, zato je priporočljivo kuhati ali peči cel krompir z lupino vred. Iz istega razloga krompir lupimo zelo tanko. Kuhajmo ga v pokriti posodi in v manjši količini vode ali na sopari. Tako se izgublja manj hranilnih snovi.

Vedeti moramo, da krompir vsebuje dvakrat manj škroba kot kruh, a je kljub temu nasiten. Lahko ga kombiniramo z drugimi živili, kot so zelenjava, meso, ribe, mlečni izdelki, stročnice. Na ta način se zmanjša hiter dvig krvnega sladkorja.

Krompir je hvaležno živilo in je primeren za pripravo številnih jedi, kot so

juhe, enolončnice, priloge, solate, narastki in celo zavitki. Priporočam zdrave načine priprave, kot so kuhanje v vodi/sopari, pečenje v foliji, pečici ali na žaru. Bodimo previdni pri dodajanju maščob. Kolikor se da, se izogibajmo praženja v globoki maščobi. Takšne jedi so zelo kalorične. Zaradi izpostavljanja maščobe in živila visokim temperaturam, omenjene jedi vsebujejo zdravju škodljive snovi (tudi rakotvorne).

Krompir se lepo sklada z večino začimb in zelišč, še posebej s tistimi mediteranskimi. V zmernih količinah naj ostane del naše vsakdanje pestre prehrane ter del tradicionalne kuhinje.

Prim. mag. Branislava Belović, dr. med.

Pomursko društvo za boj proti raku



Cepljenje – učinkovita zaščita pred nalezljivimi boleznimi

Osveščanje o doprinosih in pomembnosti cepljenja je težko, saj se ljudje z večino nalezljivih bolezni, ki se preprečujejo s cepljenjem, niti niso srečali. "Če ne veš, kaj te ogroža, potem za zaščito nisi tako motiviran. Ko pa imamo na primer na kliniki bolnika s težko obliko klopnega meningoencefalitisa, bi se vsi bližnji najraje takoj cepili proti tej bolezni."

Pojavljajo se pomisleki, da dandanes cepljenje ni več smiselno, saj smo v bolj razvitih državah z izboljšanim življenjskim standardom in napredkom medicine tveganja zaradi nalezljivih bolezni močno zmanjšali. V trditvi o manjšem tveganju je več kot le zrno resnice. Zavedati pa se moramo, da nas zgolj higiena in boljši življenjski standard ne moreta zaščititi pred nalezljivimi boleznimi, proti katerim cepimo. Mnoge se namreč prenašajo preko zraka, kar pa v zdajšnjem globalno povezanem svetu ob pogostih zbiranjih skupin ljudi v zaprtih prostorih predstavlja mnogo priložnosti za širjenje in izbruh bolezni. Moderna medicina nas zaenkrat tudi ne zna rešiti pred marsikaterimi komplikacijami bolezni, ko enkrat zbolimo, saj za mnogo povzročiteljev bolezni proti katerim cepimo, zdravila še ne poznamo.

Zakaj je potrebno cepljenje proti boleznim, ki jih pri nas ni več?

- Zaradi nalezljivih bolezni umre v svetu več kot 15 milijonov oseb letno. Več kot polovica teh smrti je pri otrocih starih pod 5 let.
- Pri nas že dolgo nismo imeli otroške paralize, davice, tetanusa pri otrocih, ošpic, toda v sosednjih državah se še vedno pogosto pojavljajo.
- Veliko ljudi potuje v tujino in tujci obiščejo našo državo. Tveganje za vnos nalezljivih bolezni v državo se močno veča. Bolezni se tako lahko prenesejo na ljudi, ki niso bili cepljeni.
- Zaenkrat visok delež cepljenih zagotavlja, da se nekatere nalezljive bolezni, ki jih lahko preprečimo s cepljenjem, ne pojavljajo več ali pa se pojavljajo le posamično.
- Cepljenje ne ščiti le cepljenega otroka, ampak tudi družino in celotno skupnost, posebej pa otroke, ki zaradi zdravstvenih razlogov ne morejo biti cepljeni.

Zakaj so cepljenja potrebna?

Veliko bolezni, ki jih povzročajo mikrobi (bakterije, virusi, paraziti), je v prvi vrsti časovna bitka med mikrobi in imunskim sistemom. V prvi dneh okužbe imunski odziv še ni organiziran, zato se okužba širi po telesu. Če so mikrobi zelo agresivni ali izločajo hude strupe, lahko že v tem času nepopravljivo uničijo tkiva in organe in bitka se konča, še preden se je sploh organizirala imunska obramba.

Bacili tetanusa okužijo rano in tam izdelujejo strup. Ta pride v živčevje in ustavi dihanje, še preden nastanejo protitelesa,

ki bi uničila delovanje strupa. Tudi virusi poliomielitisa (otroške paralize) ali stekline pridejo v živčevje, še preden nastanejo protitelesa, ki bi preprečila širjenje po telesu. Tu se začne zgodba o celjenju.

Usodni 'mrtvi čas', ki ga imunski sistem ob prvi okužbi potrebuje, da se organizira, je mogoče pridobiti s cepljenjem. V telo vbrizgamo molekule tetanusovega strupa, le da mu okvarimo strupeno delovanje, ali viruse stekline, prej uničene s segrevanjem. Na ta način vbrizgani strup ni strupen, okvarjeni virusi pa se ne širijo po telesu. Kljub temu se imunski sistem začne organizirati in čez kakšen teden je pripravljen za takojšen boj s pravim strupom ali živimi virusi, če bi prišli v telo. In ostane pripravljen še leta in desetletja.

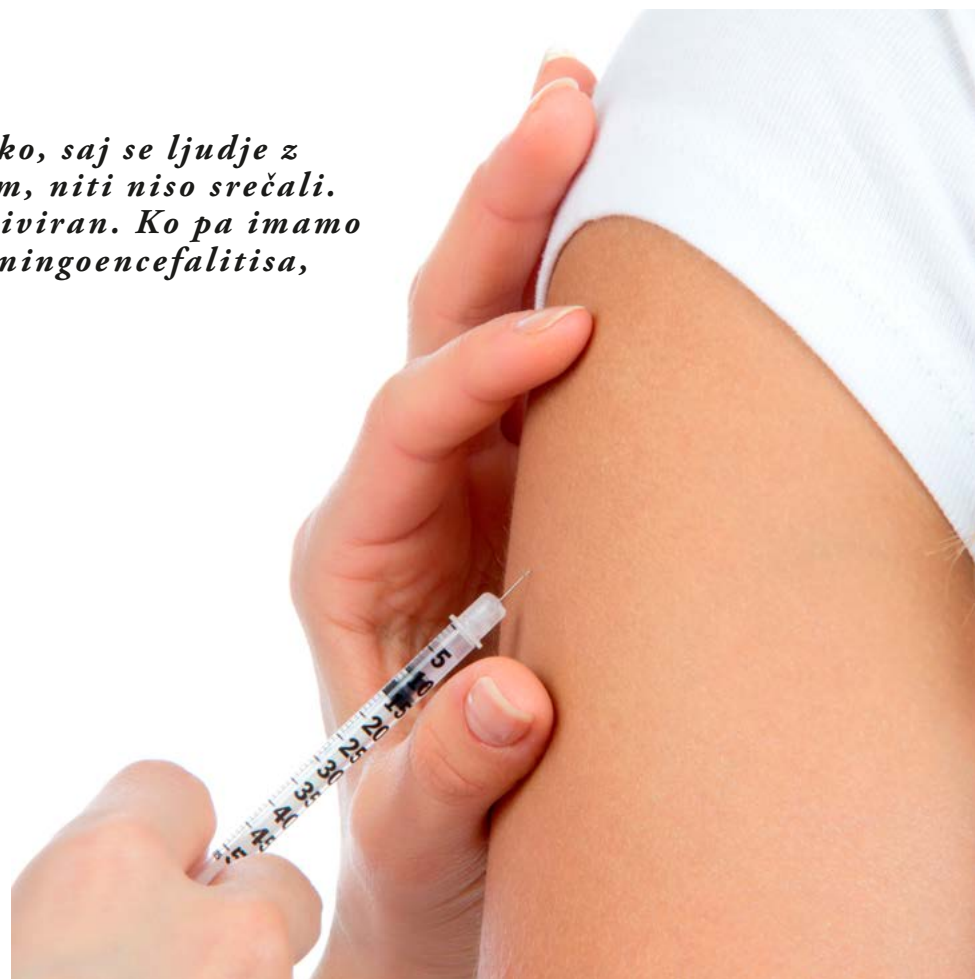
Pri cepljenju torej soočimo imunski sistem z morebitnimi napadalci, da bi bil že na začetku okužbe pripravljen na odziv. Prvi in najpomembnejši cilj cepljenja je učinkovita zaščita posameznika pred boleznijo. V nekaterih primerih ostaja to edini cilj, ker se bolezni ne širijo s stiki med ljudmi (npr. cepljenje proti tetanusu, klopne meningoencefalitisu).

Za bolezni, ki se širijo z medčloveškimi stiki (npr. ošpice, rdečke, mumps, otroška paraliza), pa velja, da se ob visoki precepljenosti omeji tudi širjenje med ljudmi. Če cepimo vsaj 90 do 95 odstotkov otrok, vzpostavimo kolektivno imunost, zaradi katere so pred boleznijo zavarovani tudi tisti, ki zaradi kontraindikacij ne morejo biti cepljeni.

Kako cepiva delujejo na organizem?

Cepljenje spada med največje uspehe v zgodovini medicine in hkrati tudi med največja upanja za medicino v prihodnosti. Cepljenje izhaja iz spoznanja, da prebolela infekcijska bolezen v določenih primerih zaščiti pred ponovitvami iste bolezni. Značilnost takih bolezni je, da se razvije zelo učinkovit in razmeroma trajen imunski odziv proti njim.

Zato zbolimo samo pri prvem stiku s povzročiteljem, ko imunski sistem še nima zadostnega števila specifičnih obrambnih celic. Ko se imunske celice namnožijo, zamejijo bolezen, hkrati pa namnožene obrambne celice ostanejo v telesu (imunski spomin) in preprečijo nastanek bolezni pri ponovnih okužbah. V takih primerih lahko človeku prihranimo klinične znake prve okužbe, če v njegovo telo vnesemo povzročitelja (oslabljenega – nevirulentnega, mrtvega ali zgolj v obliki nekaterih njegovih antigenskih molekul), ki ne more povzročiti bolezni, kljub temu pa spodbu-



di imunsko reakcijo. Cepljenje je tako podobna zaščita pred okužbami kot že prebolela bolezen.

V kolikšni meri so cepljenja nevarna za zdravje ljudi?

Vse civilizirane države določena cepljenja uvajajo v obvezne cepilne programe. Po eni strani takrat, kadar izračun pokaže, da so stroški za cepljenje prebivalstva (vključno s stroški za zdravljenje mogočih komplikacij cepljenja) manjši od stroškov, ki bi jih prineslo zdravljenje določene bolezni in njenih posledic. Seveda se tako cepljenje splača tudi posameznikom, ker se s cepljenjem izognejo velikemu tveganju za bolezen in posledice, ki jih ta prinaša.

S sistematičnim cepljenjem se prepreči tudi širjenje bolezni med ljudmi, zato imajo manj možnosti za obolevanje ljudje z oslabiljeno imunostjo, pri katerih cepljenje bodisi ne deluje ali pa je celo nevarno (zlasti cepljenje z živimi cepivi).

Pri nas in drugod po svetu obstajajo tudi gibanja, ki nasprotujejo obveznim cepilnim programom in svarijo pred neželenimi učinki cepljenja. Res je, da tudi cepivo (podobno kot vsako zdravilo ali celo hrana) pri določenih ljudeh lahko povzroči neželene učinke, vendar so ti pojavi zelo redki in praviloma blagi (npr.: bolečine na mestu cepljenja, otekline, vročina). Vsekakor pa je teža neželenih učinkov cepljenja povsem neprimerljiva s težo in posledicami bolezni, proti katerim cepljenje poteka.

Cepiva in antibiotiki so bili v preteklosti čudeži, ki so moderno medicino naredili učinkovito in ji omogočili učinkovitost, kot jo ima danes. Zlasti za cepiva velja, da gre za edinstveno enostaven, učinkovit in poceni način preprečevanja obolevanja, vsaj v razvitem svetu. Žal ni mogoče vseh bolezni preprečevati s cepljenjem, se je pa vredno cepiti proti tistim, za katere cepivo obstaja in nas potencialno ogrožajo.

Žal tudi velik del sveta, ki je ekonomsko šibkejši, nima na voljo denarja vsaj za osnovna cepiva in zato vsako leto po nepotrebnem umre približno tri milijone otrok – ker za njih ni na voljo 30 €, da bi jih cepili.

Cepivo ne more povzročiti bolezni, ampak le spodbudi imunski sistem, da ta izdelava zaščitna protitelesa proti povzročiteljem bolezni. Če pride cepljena oseba v stik s povzročiteljem, ga protitelesa prepoznajo in onesposobijo. Lucija Beškovnik iz epidemiološke ambulante Nacionalnega inštituta za javno zdravje OE Celje poudarja, da koristi cepljenja močno presegajo tveganje, da se lahko po cepljenju pojavijo tudi stranski učinki, ki so največkrat blagi, lokalni in hitro minejejo.

Kako ključna je precepljenost dokazuje podatek, da so se v evropski regiji zaradi slabe precepljenosti in ne vključevanja cepljenja proti ošpicam v nacionalne programe cepljenj predšolskih in šolskih otrok pojavili številni izbruhi ošpic. V Sloveniji pa ob dobri precepljenosti, kljub vnosu posameznega primera ošpic, na NIJZ ne pričakujejo razširjenja bolezni.

V evropski regiji po podatkih WHO za boleznimi, ki jih je mogoče preprečiti s cepljenjem, še vedno umre okoli 32.000 otrok. Ob tem na NIJZ poudarjajo, da je cepljenje ena redkih storitev, ki stane malo v primerjavi s prednostmi za zdravje in dobro počutje prebivalstva.

S cepljenji preprečujemo izbruh številnih nalezljivih bolezni zaradi imunosti, ki se razvije kot posledica cepljenja. Lasten imunski sistem nas bolj ali manj varuje pred mnogimi obolenji, ne pa pred vsemi. Zato so nekatere cepljenja življenjskega pomena.

Pri besedi cepljenje najpogosteje pomislimo na cepljenje otrok. Vemo, da je cepljenje otrok zelo spremenilo sliko obolenj, ki so še pred približno sto leti pogosto pov-

zročala smrt. Manj odporni otroci in tisti, ki jih niso pravočasno ustrezno zdravili, so umirali.

Cepljenje pa je pomembno tudi za odrasle, posebno starejše od 65 let. Odrasli bi morali biti pozorni na naslednja vprašanja:

- proti katerim boleznim sem bil v otroštvu cepljen,

- kdaj je čas, da se znova cepim, ker je treba nekatera cepljenja dodatno okrepiti,
- ali spadam v starejšo populacijo in sem kadilec – starejši in kadilci so dovzetnejši za virus gripe in za pnevmokokne okužbe, zato je tovrstno cepljenje zanje posebno priporočljivo.

Odgovore na zgornja vprašanja je treba pretehtati individualno – najbolje v pogovoru s svojim osebnim zdravnikom. Imunski sistem posameznika je lahko boljši ali slabši in od tega je odvisno, kako se organizem odzove na vdor virusa ali bakterije.

Z razvojem medicinske stroke je bila odkrita tudi koristnost cepljenja odraslih,

vendar moramo za to poskrbeti sami. Pri nas je zavest o pomembnosti cepljenja odraslih na solidni ravni, vendar je dobro, da si osvežimo pomen najpogostejših možnih cepljenj za odrasle.

*Teodora Petraš, dr. med, spec. epidemiologije
Nacionalni inštitut za javno zdravje,
OE Murska Sobota*

Zakaj je spanje dobro za zdravje?

Spimo dovolj? Kaj pa naši otroci? Za začetek ugotovimo ali odrasli spimo vsaj sedem ur dnevno, naši otroci pa vsaj devet do deset ur.

Če je spanec krajši, je nujno, da to spreminimo. In to iz več razlogov. Dovolj spanja nam omogoča, da živimo kvalitetno – imamo dovolj energije za delo in učenje, smo razpoloženi, dobro se počutimo ... Zavedati se moramo pomembnega dejstva, da spanje vpliva na zdravje. In to v večji meri kot smo do sedaj vedeli. Dolgotrajno pomanjkanje spanca slabi odpornost telesa, neugodno vpliva na krvni tlak, prispeva k nastanku depresije, sladkorne bolezni tipa 2, debelosti, glavobola, mišičnih bolečin, kronični utrujenosti in podobno. Ne nazadnje je pomanjkanje spanca lahko ključno pri nastanku nesreč in poškodb (doma, pri delu ali v prometu). Poleg trajanja je pomembna tudi kvaliteta spanca. Ciklus spanja in budnosti uravnava naša notranja biološka ura, kar je tudi potrebno upoštevati. Biološka ura je namreč pod vplivom menjave svetlobe in teme (dneva in noči). Zato to tudi upoštevajmo. Spat se odpravimo do 22 ure (otroci prej) in po možnosti vstajajmo ob istem času. Pomembno je, da nam to postane rutina. Odrasli potrebujemo sedem

do osem ur spanja, otroci in mladostniki pa od devet do enajst ur spanja. Zavedati se moramo, da so potrebe po spanju individualne, gibajo pa se znotraj omenjenih norm. Optimalna temperatura sobe v kateri spimo naj bo okrog 20° C. Sobo dobro prezračimo in zatemnimo (rolete, goste zavese). Postelja naj bo udobna. Nikoli ne spimo pri umetni svetlobi, kajti svetloba onemogoča izločanje izjemno pomembnega hormona melatonina. Melatonin je pomemben za spanje in je izjemno močan antioksidant (uničuje "strupe" v našem telesu), kar vpliva na odpornost, prispeva k zaščiti pred nekaterimi rakavimi boleznimi (npr. rakom dojke), boleznimi srca in ožilja, žolčnimi kamni, ima pa tudi direktni vpliv na regulacijo telesne teže. Zvečer ne uživajmo poživil, ki vsebujejo kofein in alkohol (črna kava, pravi čaj, pijače tipa kole, čokolade, alkoholnih pijač). Prav tako nekaj časa pred spanjem ne glejmo televizije in ne delajmo za računalnikom (svetloba ekrana zavira izločanje melatonina). Vsakdanja primerna in zadostna telesna dejavnost ugodno vpliva na spanje.



Glede na omenjena dejstva ter nujnost in pomembnost kvalitetnega spanca, poskrbimo, da bomo spali dovolj. Že z zadostnim spanjem lahko veliko prispevamo k svojemu zdravju, počutju in delovni storilnosti. Ne nazadnje je spanje zastoj. Privoščimo si ga.

*Teodora Petraš, dr. med, spec. epidemiologije
Nacionalni inštitut za javno zdravje,
OE Murska Sobota*

*Prim. mag. Branislava Belović, dr. med.
Pomursko društvo za boj proti raku*

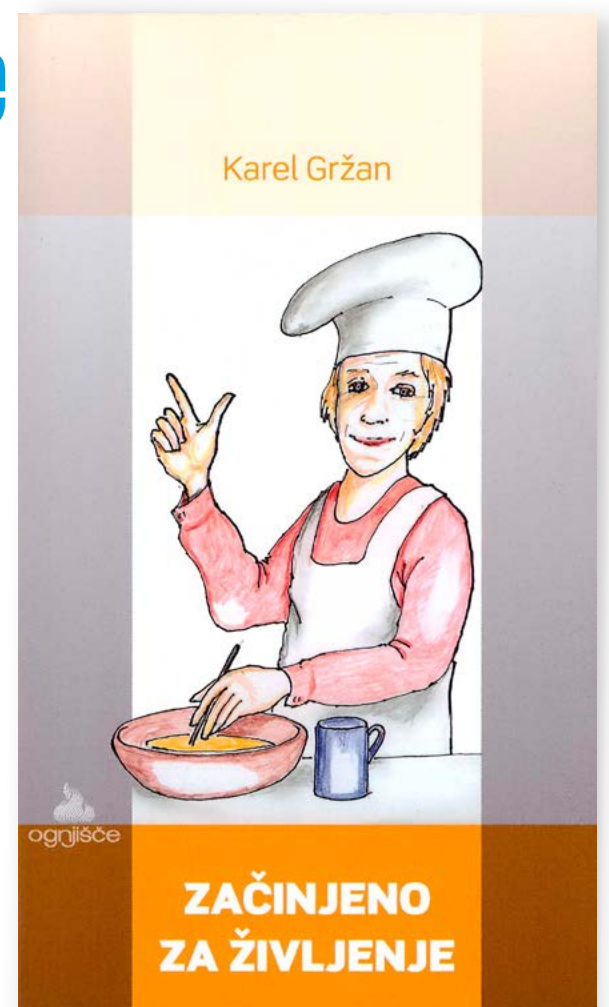
Preberite! Začinjeno za življenje

Pri kuhanju nadvse tankočutno usklajujemo sestavine, da si pripravimo dobro jed; prav tako iščemo prijetnost – "harmonijo okusov" v kulinariki medsebojnih odnosov. Nova knjiga patra dr. Karla Gržana z naslovom Začinjeno za življenje prinaša koristne napotke in priporočene sestavine za osebno in medosebno zadovoljnost. Po-

gosto zadostujejo za izboljšanje okusa v sobivanju že drobni dodatki – spregledane "začimbe", na katere boste opozorjeni. 24 zgodbam za kulinariko odnosov je priloženo 24 izvirnih receptov prim. mag. Branislave Belović. Skratka: knjiga za dušo in telo!

*Zgodbe ljudi in zgodbe jedi so čas za jaz in ti in milost, da nas Tretji svetli. Da odpremo srce in stopimo v svetlo bližino sočut(en)ja.
Manca Košir*

*Besede p. Karla Gržana zdrsnejo v zmedeno in od vprašanj izmučeno dušo kot krepka svatbena juha (recept v knjigi, za vegetarijance lahko tudi brez govedine) – v želodec, razdražen od lakote. Potešijo, pomirijo, potolažijo.
Desa Muck*



Vremenski vplivi na počutje in zdravje

Vsak dan lahko slišimo izjave kot so: "Vreme se bo spremenilo, bolijo me vse kosti" in "slabo se počutim, verjetno zaradi vremena" ... Ali to drži? Človek je pod nenehnim vplivom vremenskih sprememb in ozračja. Del okolja, ki vpliva na ljudi, se imenujemo biosfera. Le-ta deluje na nas in funkcije našega telesa s celim sklopom dejavnikov kot so: sončno žarčenje, toplotni dejavniki, zračno-kemijski dejavniki in zračno-električni dejavniki. Tako na primer nizke temperature povzročajo zoženje žil in upočasnitev prekrvavitve, kri pa se pomakne v notranjost telesa, kjer obranja telesno temperaturo notranjih organov. Povečuje se tudi presnova. In obratno, visoke temperature povzročajo širjenje žil in upočasnitev presnove.

Vremenske dražljaje zaznavajo center v možganih, koža, dihalna in oči. Naš organizem ima učinkovite mehanizme s pomočjo katerih se prilagaja vremenskim spremembam. Vsak človek se ne odziva enako. Predvsem se drugače odzivajo tisti, ki trpijo zaradi določenih bolezni. Kako naše telo zaznava vremenske dražljaje? Predvsem kot motnje normalnih fizioloških funkcij (nihanje krvnega tlaka, spremembe prekrvavitve kože in večina vegetativnih stanj); kot lokalizirane bolečine (revmatične težave, bolečine v gibalnih, brazgotinah, povečana občutljivost po poškodbah in zlomih); motnje v regulaciji živčevja (vznemirjenost, utrujenost, te-

snoba, depresivnost, motne spanja, slabost, glavoboli, migrene z omotico) ter zdravstvene težave. Pri zdravih ljudeh kot odgovor na vremenske spremembe nastane fiziološki stres, kateremu se takšna oseba hitro prilagodi. Ljudje s kroničnimi boleznimi pa se težko prilagajajo tem spremembam. Zato se pri njih obstoječe bolezni in zdravstvene težave poslabšujejo ali pa celo nastajajo nove. Vreme ni povzročitelj bolezni, le sproži pojav simptoma ali bolezenske spremembe, Občutljivost zanj je prirojena ali pridobljena in se lahko v življenju spreminja. Otroci, starejši ljudje, bolniki in zaradi stresa oslabei so občutljivejši. Vremenske spremembe najbolj vpli-

vajo na bolezni dihal (astma, bronhitis), bolezni srca in ožilja (srčna in možganska kap, visok krvni tlak, pljučna embolija), bolezni prebavil (želodčna razjeda), ter revmatske bolezni, psihične bolezni, epilepsijo in migreno. Tako so, na primer, migrene pogostejše ob hladnem in vlažnem vremenu oziroma spomladi in jeseni. Najmanj jih je v poletnem času. Ob dvigu temperatur in vlage v zraku so pogostejši tudi epileptični napadi. Še posebej je pomemben vpliv vremenskih sprememb na bolnike z boleznimi srca in ožilja. Za njih je najbolj obremenjujoče hkratno zvišanje temperature in vlažnosti zraka, ker pride do višje obremenitve srčne mišice. Bolniki z boleznimi srca in ožilja trpijo predvsem ob južnem tipu vremena in toplem zahodnem vremenskem tipu. Tople fronte lahko obremenilno vplivajo na bolezni srca in ožilja, pri hladnih frontah pa lahko pride do kriz možganskega in srčnega ožilja. Klinično se to kaže kot razdražljivost, napetost, nespečnost, glavobol, razbijanje srca, pospešen pulz, neredni srčni utrip ... Temu lahko sledijo tudi težja obolenja oz. simptomi: stenokardija (angina pectoris), infarkt, možganska kap, pljučni edem (nakopičenje tekočine v medceličnih prostorih v pljučih) ... Praksa kaže, da je največ srčnih napadov v ekstremno vročih poletnih dneh in v mrzlih dneh, posebej

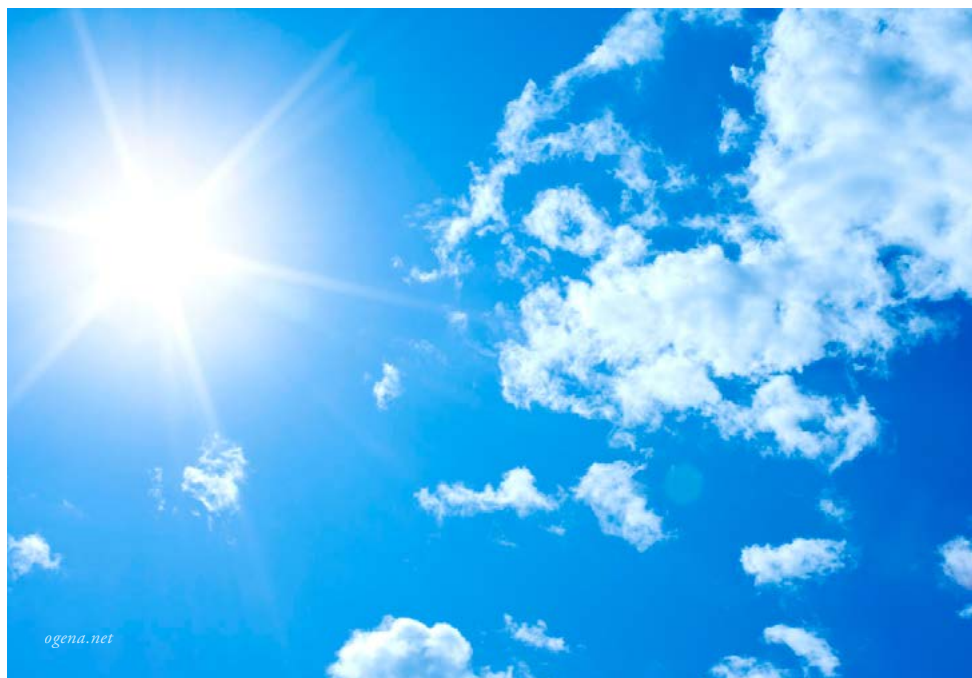
če so bolniki takrat zunaj telesno aktivni. Pomembno je omeniti, da imamo dokaze o povečanem številu prometnih nezgod, ki jih lahko pripišemo vremenskim spremembam (ciklonu), ki neugodno vplivajo na koncentracijo voznika.

Danes so dostopne biovremenske napovedi (radio, spletne strani, časopisi), ki nas dnevno informirajo in opozarjajo o vplivu vremena na splošno počutje in razpoloženje ljudi, jakosti vremenskega vpliva in verjetnosti za sprožitev določenega bolezenskega pojava ter opozorila za voznike. Sestavni del biovremenske napovedi je tudi opozorilo na toplotno obremenitev oziroma mraz. Opozorilo so vedno dodani tudi napotki, kako ravnati, da bi se izognili ali ublažili vpliv vročine ali hudega mraza. V poletni sezoni biovremenske napovedi dopolnjujejo podatki o UV indeksu. V primeru visoke onesnaženosti zraka opozarjajo tudi na vpliv kakovosti zraka (priporočam ogled spletne strani: <http://www.arso.gov.si/vreme/napovedi>).

Zavedajmo se dejstva, da vremenske spremembe vplivajo na nas. Prav tako se zavedajmo, da nam biovremenska napoved lahko pomaga pri preprečevanju neugodnih učinkov vremenskih sprememb.

Prim. mag. Branislava Belović, dr. med.

Pomursko društvo za boj proti raku



Recepti

Kremna juha z grahom, korenčkom in ajdo

- 30 dag graha
- 10 dag korenčka
- 5 dag peteršiljevega korena
- 6 dag ajdove kaše
- lupina 1/3 bio limone
- približno 9 dl bistre piščančje juhe
- sol

V piščančji juhi skuhamo zelenjavo z limonino lupino. Posebej skuhamo ajdovo kašo. Polovico kaše dodamo juhi ter dobro zmešamo s paličnim mešalnikom. Zavremo in dodamo preostalo ajdovo kašo ter postrežemo.

Evina zelenjavna juha z lečo

- 20 dag šampinjonov
- 10 dag špinače
- 20 dag korenčka
- 20 dag bučk
- 25 dag olupljenega krompirja
- 1 čebula
- 2 dl kuhane leče
- 2 žlici olja
- sol, poper
- 1 l piščančje ali zelenjavne juhe

Na olju dušimo seseklano čebulo, dodamo narezane gobe, korenček, bučke in krompir. Zalijemo z juho in skuhamo. Solimo, popramo in zmešamo s paličnim mešalnikom. Dodamo kuhano lečo, zavremo, potrosimo s sesekljanim peteršiljem in postrežemo. Juhi lahko dodamo ostanke pečenega mesa narezanega na kocke.

Meditranska enolončnica z ribo in zelenjavo

- 40 dag ribjih filejev (oslič, škarpina)
- 20 dag korenčka
- 20 dag cvetače
- 20 dag paradižnika
- 20 dag mladega fižola
- 1 čebula
- bazilika, peteršilj
- 3 žlice olivnega olja
- poper, sol, 1 nageljnova žbica

Korenček in paradižnik narežemo na kocke, cvetačo na manjše koščke, čebulo sesekljamo. V posodo damo olje in vso zelenjavo. Začinimo in zalijemo z vodo, da zelenjava ostane pokrita. Začnimo in kuhamo pokrito. Preden je zelenjava kuhana dodamo kose ribe. Kuhamo še nekaj minut, da se riba skuha. Potrosimo s sesekljanim peteršiljem.

Namig: Jed je še posebej primerna za sladkorne bolnike in tiste z zvišanimi krvnimi maščobami.

Riba iz pečice

- 1-2 ribi (cca 80 dag)
- 4 žlice olivnega olja
- 2 paradižnika
- 1 bio limona
- 3 stroki česna
- 1 žlička mlete paprike (po želji malo ostre paprike)
- origano, timijan, sveže mlet poper, lovorov list, sol

Očiščeno ribo operemo v slani vodi in odcedimo. Natremo jo z mešanico začimb in damo v pekač namazan z dvema žlicama olja. V trebušno votlino ribe damo sesekljan česen in lovorov list. Limono in paradižnik narežemo na kolobarje in položimo na ribo. Pokrijemo s folijo in damo v vročo pečico in pečemo približno 25 minut. Odstranimo folijo in ribo spečemo do konca.

Losos s šitaki gobami

- 4 manjši fileji lososa
- 2 žlici olivnega olja
- 20 dag šitaki gob ali gob po izbiri
- 1 čebula
- 2 stroka česna
- svež timijan
- 3 žlice balzamičnega kisa
- sol, poper

Na žlici olja dušimo čebulo, česen in gobe, dodamo timijan in kis. Ribi odstranimo kožo, ter jo spečemo na preostalem olju. Na vroč krožnik damo file in gobe, solimo, popramo in takoj postrežemo.

Rdeče zelje z brusnicami

- 1 žlica olivnega olja
- pol žlice rjavega sladkorja
- 3 stroki česna
- 2,5 dl brusnic (zamrznjene)
- rdeči kis
- 80 dag rdečega zelja
- 1 pomarančni sok
- zelenjavna juha ali voda po potrebi
- sol, poper
- po želji košček feferona

Zelje fino narežemo. Na vroče olje damo sladkor in sesekljan česen ter ju popražimo. Dodamo polovico brusnic in malo kisa. Pokrijemo in kuhamo 5 minut. Dodamo zelje, pomarančni sok in po potrebi malo juhe ali vode. Dušimo, da zelje postane mehko. Umešamo preostale brusnice, odstranimo z ognja in pustimo stati 5 minut, da se brusnice segrejejo.

Amalijina solata

- 25 dag belega zelja
- 25 dag rdečega zelja
- 1 večja rdeča paprika
- 20 dag korenčka
- 5 dag neslanih pistacij ali orehov
- kis
- 2 žlici olivnega olja
- sol

Zelje in korenček naribamo. Papriko zrežemo na trakove. Prelijemo s prelivom iz kisa, olivnega olja in soli. Potrosimo z grobo sesekljanimi pistacijami.



Namig: S solato zaužijemo okrog 2/3 dnevno potrebne vitamina C.

Enolončnica z mesom in zelenjavo

- 30 dag nemastne govedine
- 20 dag čebule
- 20 dag korenčka
- 10 dag peteršiljevega korena
- 20 dag svežega paradižnika
- 40 dag olupljenega krompirja
- 2 žlici olja
- malo kisa
- rožmarin, lovorov list, rdeča mleta paprika, sol
- 1 feferon (po želji)
- peteršilj

No olju dušimo seseklano čebulo. Dodamo na kocke narezano meso in dušimo približno pet minut. Preostalo zelenjavo narežemo in skupaj z začimbami dodamo mesu. Dušimo. Po potrebi prilijemo malo vode ali juhe. Ko je meso na pol kuhano, dodamo na kocke narezan krompir ter jed skuhamo do konca. Potrosimo s peteršiljem in postrežemo s polnovrednim kruhom.

Zeleni rezanci z tuno in belim fižolom

- 30 dag zelenih rezancev
- 1 konzerva tunine
- 2 stroka česna
- 1 manjša čebula
- 30 dag kuhanega belega fižola (15 dag suhega)
- 30 dag paradižnika
- 2 žlici olivnega olja
- sol, poper, bazilika, origano
- peteršilj

Na olju dušimo čebulo in česen. Dodamo paradižnik narezan na kocke in začimbe, ter dušimo približno 10 minut. Dodamo kuhan fižol in zavremo. Na koncu dodamo odcejeno tunino, premešamo in prelijemo po kuhanih in odcejenih rezancih, ter potrosimo s sesekljanim peteršiljem.

Polnovredne pirine ali ajdove testenine s fižolovim prelivom

- 2 žlici olja
- 1 čebula
- 3 stroki česna
- 1 bučka
- 1/2 jajčevca
- 2 dl pasate (gosti paradižnikov sok)
- timijan, origano, bazilika
- sol
- 3 dl belega kuhanega fižola
- 30 dag polnovrednih testenin (pirine, ajdove ...)

Na olju dušimo čebulo, dodamo česen, narezano bučko in jajčevce. Prilijemo par žlic vode in pokrito dušimo. Ko se zelenjava zmehča, dodamo pasato in 1 dl kuhanega fižola. Po potrebi dodamo par žlic vode. Dobro zmešamo s paličnim mešalnikom. Zavremo in dodamo preostali fižol. Testenine skuhamo, odcedimo in prelijemo z omako.

Zavitek s porom in skuto

- polnovredno testo za zavitke
- 50 dag pora
- 45 dag skute
- 2 jajci in 1 beljak
- 2 žlici krušnih drobtin
- 4 žlice olja
- 3 stroki česna
- poper, sol, bazilika
- 1/2 kozarca jogurta

Skuhamo por narezan na kolobarje in dobro odcedimo. Skuti primešamo stepena jajca in beljak, drobtine, česen, poper, sol in baziliko. Testo premažemo z oljem, dodamo nadev in zavijemo. Zavitek damo v namazan pekač ter ga premažemo z jogurtom in spečemo.

Stročji fižol z gobami in mandeljni

- 80 dag stročjega fižola
- 25 dag gob (šampinjoni, šitaki gobe ...)
- 8 dag mandeljnov (listi ali grobo sesekljeni)
- 2 žlici olja
- sol

Fižol skuhamo v rahlo slani vodi in odcedimo. Na olju dušimo narezane gobe. Proti koncu malo solimo. Ko so gotove, jim dodamo stročji fižol in mandeljne ter previdno premešamo.

Namig: Lahko uporabimo zamrznjen fižol.



Enolončnica z zeljem in piščančjim mesom

- 1 glavica zelja
- 4 krompirji
- 4 piščančje krače (brez kože)
- 4 korenčki
- 1 peteršiljev koren
- 1 paprika (lepša je rdeča)
- kos zelene (15 dag)
- 1 čebula
- 2 žlici sončničnega olja
- poper v zrnu, lovorov list, kumina
- mleta rdeča paprika, sol

Zelje narežemo na tanjše trakove. Korenček narežemo na kolesca, krompir na kocke, papriko na trakove. Čebulo fino sesekljam. Na vroče olje damo čebulo, premešamo, prilijemo malo vode in dušimo. Dodamo meso, narezan peteršiljev koren, zeleno in korenček ter dušimo nekaj minut. Dodamo zelje, papriko, krompir, začimbe in prilijemo vodo, da sta zelenjava in meso prekrita. Kuhamo v pokriti posodi.

Zavitek s špinačo

- polnovredno testo za zavitke
- 40 dag skute
- 30 dag špinače
- 1 1/2 lončka gostega jogurta
- 4 žlice olja
- 2 jajci
- sol

Špinačo damo v vrelo vodo in kuhamo 2 minuti. Odcedimo in grobo sesekljam. Stepemo 1 jogurt in jajca. Zmes pomešamo s skuto, dodamo špinačo, solimo in premešamo. Testo za zavitke premažemo z oljem, nadenemo in zavijemo. Damo v namazan pekač in premažemo s preostalim jogurtom. Spečemo in ponudimo toplega.

Piščanec z rožmarinom

- 8 piščančjih krač ali pol piščanca razrezanega na kose
- 80 dag olupljenega krompirja
- 2 paradižnika
- 2 žlici olivnega olja
- 3 stroki česna
- 2 vejici svežega rožmarina
- 1 dl zelenjavne juhe
- 1 žlica limoninega soka
- sol, poper
- vrečka za peko

Kose mesa popečemo na olju. Odstavimo z ognja in dodamo na četrtine narezan krompir, paradižnik in česen. Dodamo rožmarin, limonin sok in prelijemo z juho. Solimo in popramo. Vse skupaj damo v vrečko za peko, zapremo in spečemo v pečici.

Namig: Jedi lahko dodamo malo črnih oliv. Takrat zmanjšamo količino dodane soli.

Recepti

Polpeti s piščančjim mesom in bučko

- 30 dag piščančjih prsi brez kosti
- 8 dag fino naribane bučke
- 1-2 žlici krušnih drobtin
- sesekljan peteršilj
- poper, timijan in sol
- 2 žlici olja

Meso zmeljemo, dodamo fino naribano bučko in začimbe. Dobro premešamo. Dodamo drobtine po potrebi, tako da zmes ostane nekoliko mehkejša. Formiramo 4 polpete, jih povaljamo v drobtinah in spečemo v ponvi na 2 žlicah olja.

Solata s peresniki, mesom in zelenjavo

- 25 dag polnovrednih peresnikov ali testenin po izbiri
- 30 dag pečenega mesa
- 25 dag stročjega fižola (lahko zamrznjen)
- 1 čebula
- 2 stroka česna
- 3 pečene paprike (lahko vložene)
- peteršilj ali drobnjak
- 2 žlici olja
- jabolčni kis
- sol, poper

Testenine skuhamo, da ostanejo čvrste, odcedimo in ohladimo. Prav tako skuhamo stročji fižol. Narežemo meso, čebulo, papriko in česen, ter jih pomešamo s testeninami in stročjim fižolom. Začimo, potrosimo s sesekljanim drobnjakom in postrežemo.

Mamina solata

- 25 dag kitajskega zelja
- 15 dag korenčka
- 1 kumara
- 3 mlade čebule
- jabolčni kis
- olivno olje
- sol, poper

Fino narežemo kitajsko zelje in čebulo. Kumaro narežemo na kolobarje, korenček grobo naribamo ali narežemo z lupilcem krompirja. Pomešamo kis, olje, sol in poper. Po potrebi dodamo malo vode ter prelijemo po pripravljeni zelenjavi. Premešamo in postrežemo.

Mafini s špinačo

- (za 12 mafinov)
- 10 dag sladkorja
- 1 vanilin sladkor
- 2 jajci
- 5 dag sveže špinače
- 4 žlice olja
- sok pol limone
- naribana lupina 1/2 bio limone
- 18 dag moke
- 4 dag mletih mandljev
- 1/2 vrečke pecilnega praška
- 2 ali 3 žlice mleka (po potrebi)

Špinačo kratko prevremo, odcedimo in dobro zmešamo s paličnim mešalnikom. Umešamo jajca, sladkor in vanilin sladkor. Postopoma dodajamo olje. Umešamo špinačo, limonin sok in lupino. Dodamo moko pomešano s pecilnim praškom in mlete mandeljne. Premešamo. Mafine pečemo v pekaču za mafine obloženim s papirnatimi košaricami.

Sadje v kornetu

- 4 večje jagode
- skodelica narezanega sadja: jabolko, hruška, kivi, banana, melona ...
- sok pol pomaranče
- 1 žlica medu
- 5 dag čokolade
- 4 večji korneti

Sadje mariniramo v mešanici pomarančnega soka in medu. Dobro odcedimo in naložimo v kornet. Jagode namočimo v raztopljeno čokolado in damo na sadje. Po nekaj minutah ponudimo.

Prim. mag. Branislava Belović, dr. med.
Pomursko društvo za boj proti raku



Zdrava sladica v kozarcu

- 2 čvrsta jogurta z manj maščob
- 5 dag orehov
- 5 dag praženih lešnikov
- 30 dag sadja (jagode, maline, kivi, pomaranča ...)
- 4 žličke medu
- 10 dag čokolade z najmanj 70% kakava

V kozarec damo najprej malo jogurta, potem sadje in orehova jedrca (lahko jih tudi grobo sesekljam). Pokapljamo z žličko medu, prekrijemo z jogurtom, dodamo sadje. Potrosimo z grobo sesekljanimi lešniki. Na koncu vsak kozarec okrasimo z raztopljeno čokolado. Pustimo, da se čokolada strdi in postrežemo. Namig: lahko uporabimo samo orehe (10 dag). Namesto raztopljene čokolade dodamo koščke čokolade.

DAJEM KRI.

Polepšaj si dan z mislijo, da si nekomu pomagal!



Postani tudi ti krvodajalec/-ka! Krvodajalec je namreč lahko vsakdo, star od 18 do 65 let, z vsaj 50 kilogrami telesne teže, ki je zdrav in se dobro počuti. Moški lahko darujejo kri na vsake tri mesece, ženske na štiri. Na krvodajalsko akcijo prinesi veljavni osebni dokument s sliko. Več o krvodajalstvu si lahko prebereš na **www.rks.si**, kjer najdeš tudi seznam krvodajalskih akcij.