



**Ugodnosti  
za člane**

**Vloga  
vitamina D**

**Začimbe  
in alergije**

**Glasilo Društva pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije**



## urnik dela društva

Tajništvo

Uradne ure vsak torek in četrtek od 9. do 13. ure

Odpri telefon

Na vaša vprašanja odgovarja VMS vsak torek od 11. do 13. ure.

Telefon: 01 427 44 44

Faks: 01 427 44 43

E-naslov: dpbs@siol.net

Splet: www.dpbs.si

## vsebina

Začimbe in alergije	4
Vloga vitamina D pri preprečevanju in zdravljenju astme	6
Virusne okužbe dihal pri otrocih	8
Kašelj pri otroku	10
Trening inspiratornih mišic	12
Diham jaz, dihaš tudi ti	14
Telesna dejavnost in šport za zdravje dihal	16
Zadihaj z nami – deset nasvetov za okolje, prijazno otrokom z astmo	17
Ugodnosti za člane DPABS v letu 2016	18
Dejavnosti Sekcije za otroke DPABS	22
Dogajanje v DPABS	24
Združevanje ljudi, društva in zdravje	26
Zgodovina boja proti kajenju	28
Astma ni nepremagljiva ovira	30
EU bi moral sprejeti strožje omejitve glede onesnaženosti zraka	32
Kajenje med mladimi velik problem, predlagana strožja zakonodaja	33
Predstavitve avtoric strokovnih prispevkov	33

### Dragi sočlani našega društva!

»Dnevi prihajajo in odhajajo kot ognjena in zastrta bitja, ki jih pošilja daljna prijazna družba, vendar ničesar ne rečejo. Če ne izkoristimo daril, ki jih prinašajo, jih tiho odnesejo,« je že pred sto petdesetimi leti dejal filozof Emerson. Ta misel je v današnjem času, ko hitimo na vsakem koraku, še toliko aktualnejša. Tako kot preživljamo posamezne dneve, živimo svoje življenje. Zelo hitro se lahko ujamemo v past razmišljanja, da današnji dan ob vseh dnevih, ki so še pred nami, ni tako pomemben. Vendar pa čudovito življenje ni nič drugega kot niz čudovito preživetih dni. Prav vsak dan prispeva h kakovosti našega življenja. Vsak je posebej dragocena biserna kroglica ogrlice našega življenja. Žal za življenje ni generalke. Vsak dan, vsak trenutek, ki ga živimo, se odvija v živo. Če ga ne izkoristimo, gre samo bežno mimo nas in se nikoli več ne vrne. Zato je pomembno, da se posvetimo vsakemu dnevu posebej in ga napolnimo z vsem, kar nam bogati življenje.



Vsak večer si vzemimo nekaj trenutkov za razmislek o tem, kako smo preživeli dan. Smo ga preživeli z ljudmi, ki nam nekaj pomenijo? Smo počeli to, kar nas veseli? Smo občudovali lepoto narave? Smo bili nasmejani in dobre volje? Pomislimo tudi na jutrišni dan in si že zvečer načrtajmo, kako bomo izkoristili jutrišnje darilo in preživeli še en sijajen dan svojega življenja.

Letošnja pomlad se je začela z lepim vremenom, ki nas kar kliče v naravo. Zdaj ko sonce še ni tako škodljivo, ga lahko izkoristimo za »nabiranje« vitamina D, ki pomembno vpliva na zdravljenje astme, o čemer lahko preberete v tej številki glasila. Uvajamo dve novi rubriki, *Skozi čas* in *Brez ovir*. V prvi bomo predstavljali zgodovino nastanka in zdravljenja alergije ter bolezni dihal, v drugi pa različne osebe – znane, manj znane in tudi tiste iz naše okolice, ki kljub zdravstvenim težavam živijo oz. so živele polno življenje in so iz njega naredile več kot to uspe povprečnemu zdravemu človeku. Če tudi vi poznate koga, ki zelo uspešno niza svojo biserno ogrlico življenja, nam sporočite in ga bomo obiskali, da nam vsem pove svojo zgodbo.

Sončen pozdrav do poletja, ko se ponovno beremo.

Metka Nežič, urednica