

## **PREDAVANJE PREVENTIVA PRED RAKOM IN REHABILITACIJA ONKOLOŠKEGA BOLNIKA V KNJIŽNICI FRANCA KSAVRA MEŠKA ORMOŽ**

Knjižnica Franca Ksavra Meška Ormož je v četrtek, 12. marca 2009, o okviru projekta - Center vseživljenjskega učenja Podravje organizirala strokovno predavanje na temo preventiva pred rakom. Za predavateljico je povabila Simono Šket, ki je pred kratkim izdala tudi knjigo Preventiva pred rakom in rehabilitacija onkološkega bolnika. Omenjena knjiga je bila predstavljena v drugem delu predavanja. Predavanje je potekalo v čitalnici Knjižnice Franca Ksavra Meška Ormož. Udeležba na predavanju je bila večja kot smo prireditelji pričakovali, saj smo morali v prostor namestiti še dodatne stole. Na predavanju je bilo prisotnih 27 obiskovalcev.

Simona Šket organizira po Sloveniji številna predavanja in je znana tudi širši javnosti po svojem uspešnem boju proti tej bolezni. Sama se je kar 26 let bojevala z rakom in svoja predavanja gradi tudi na lastnih izkušnjah. Udeležence predavanj seznanja z različnimi oblikami zdravljenja, tudi alternativnimi, preventivnimi ukrepi, pravilni prehrani, moči pozitivnih misli. Je tudi gostja raznih radijskih oddaj, ki govorijo o uspešnih oblikah zdravljenja.

V uvodu je gostja predstavila svojo življenjsko pot, ki je bila že od njene rane mladosti zaznamovana z diagnozo rak. Gostja je poudarila, da želi pomagati onkološkim bolnikom pri gospodinjstvu in pri vzpodbujanju k ozdravitvi. Naučiti jih želi kvalitetnega življenja kljub hudi diagnozi, kako se znebiti strahu, kje poiskati informacije o svoji bolezni, kaj je zdrava prehrana onkološkega bolnika, kaj je obsevanje in kemoterapija, kako se morajo svojci boriti z onkološkim bolnikom... Predstavila je različne oblike bolezni in zdravljenja, s katerimi se je med drugih tudi sama srečevala. Veliko je bilo poudarka na njeni lastni izkušnji. Večji del predavanja je bil namenjen preventivi. Predstavljeni so bili tudi alternativni načini zdravljenja, posebno še post. Udeleženci so z veseljem prisluhnili tudi o temah o zdravi prehrani, ki je še kako pomembna pri sami preventivi. Poudarek je bil tudi na moči pozitivnih misli, ki imajo pri zdravljenju pomembno vlogo. Dotaknili smo se še biološko pridelane hrane in prehranjevalne piramide. Udeleženci so postavljali številna številna vprašanja, na katere je gostja z veseljem odgovarjala.