

## Kronično bolni so biznis

Že naslov knjižnega prvenca Boštjana Jakšeta, športnega pedagoga in kondicijskega trenerja, zveni izzivalno. Po večletnem intenzivnem delovanju v svetu vrhunškega športa se avtor zadnja leta med drugim osredotoča na področje prehrane in z njo povezanim človekovim zdravjem. Zato ni nenavadno, da želi z najnovejšimi spoznanji s študija v tujini ter izkušnjami, ki jih je ob prenosu tega znanja v prakso pridobil s svojimi sodelavci v Sloveniji in na tujem, objektivno informirati širok krog različnih ciljnih skupin ljudi. Aktualna tematika javnega zdravja bi pravzaprav morala zanimati vsakega izmed nas, saj za verodostojno informiranega posameznika »predstavlja odgovorna skrb zase največ, kar lahko naredi(mo) za svoje zdravje, za svojo srečo, notranji mir in uspeh ...«

Ob prebiranju, še bolj pa ob temeljitem študiju vsega, kar je objavljeno v manjši knjigi, kakor jo označuje sam avtor, se začnemo zavedati, kaj nam je storiti, ko se znajdemo pred osebno izbiro: ali dejansko dnevno živeti zdrav in aktiven življenjski slog ali pa (p)ostati še en od delčkov v kolesju kronično bolnih ljudi, ki obenem predstavljajo gonilo »najbogatejše poslovne zgodbe sodobne družbe«?

Iz prvotno obsežnega poglavja v zborniku z delavnim naslovom »Zdravje in šport: manjkajoči člen v uspešni interdisciplinarni preventivni zdravstveni obrav-



navi« je po zanimivem spletu okoliščin nastala monografija, katere tekst na 142 straneh dosledno sledi znanstveni avtentičnosti, obenem pa zagotavlja tematsko zgoščenost. Besedilo je razdeljeno na predgovor in deset zaključenih poglavij, ki jih glede na obravnavano tematiko dopolnjuje več podpoglavij.

Okvir preučevanja je dobro postavljen že v uvodnem poglavju, kjer izvem, da je »javno zdravje v službi industrije«; v nadaljevanju pa, da »izobraževanje o optimalni človekovi prehrani (tudi v Sloveniji) ni zaželeno«. Za bralce utegne biti zelo odzivno peto poglavje, ker avtor argumentira, da so »nizko ogljikohidratne diete (NH) in NH ketogenske diete zdravju škodljive«. Pri tem izhaja iz strokovnega članka o nizko ogljikohidratnih dietah, ki ga je napisal že po oddaji rokopisa za v začetku tega zapisa omenjeni zbornik. Ugotovitve je podkrepil s širokim naborom virov, v glavnem tujih raziskovalcev.

Prav natančno in dosledno navajanje številnih referenčnih virov je avtorjeva poznana slogovna značilnost. V knjigi je želel dejansko uporabljene vire čim bolj sistematično predstaviti bralcem, zato jih je, zbrane v zaključnem poglavju »Literatura«, navedel ločeno po posameznih poglavjih. Kot zanimivost omenjam, da je topogledno najboljše navedba iz tretjega poglavja s kar 154 viri; le malo zaostaja sedmo poglavje, v katerem je zares podrobno argumentirano, da je »optimalno človekovo prehranjevanje – rastlinska celovita hrana«. V enem od podpoglavij pa so nato predstavljeni »vodilni zdravniki in znanstveniki na področju optimalnega človekovega prehranjevanja« (od dr. Neala Bernarda do dr. Joela Fuhrmana – navedeni po abecednem vrstnem redu).

Rdečo nit monografije bo bralec odkril v sporočilu, da so pre-

komerno težki, klinično debeli in bolni zato, ker se jim (po avtorjevem mnenju) iz vseh strani sistema in industrije podaja neresnične informacije o tem, »kaj je resnično zdravo prehranjevanje«, »kaj je vzrok za nastanek glavne kronične nenalezljive bolezni« in »kakšne možnosti imajo«, ko so soočeni z določeno boleznijo. Prav zato ima poseben pomen deveto poglavje z naslovom »Sprememba zakonodaje in odstranitev ovir za zdrav, aktiven življenjski slog«. V njem avtor med drugim zapiše: »Osnovni pristop k spremembi življenja v praksi naj bo osredotočen na izločanje nezdravih navad, kot so kajenje, uživanje nezdravih živil, uporabo nezdravih načinov priprave hrane, sedeč življenjski slog idr. Po drugi strani pa je treba ljudem omogočiti cenovno dostopne zdrave obroke, zlasti na delovnem mestu in povsod, kjer se sicer pojavljajo ponudniki prehrane – na vsakem koraku ...«. Za tem pa opozori: »/.../ za novo kakovost življenja je treba sprejeti dogovor na različnih ravneh sistema, ki omogoča usklajeno izvajanje potrebne reforme med posameznimi strokovnjaki, kjer ni pomembno »kdo ima prav«, temveč »kako prepoznati uspešnost« na kulturni ravni ...«.

Ko v podnaslovu zapiše »O zdravem prehranjevanju naj poučuje kineziolog«, avtor sicer pripiše vrednost tej skupini strokovnjakov (diplomantom študijske smeri kineziologija ter športnim pedagogom in različnim trenerjem s strokovnimi znanji iz kineziologije), obenem pa poudari odgovornost predvsem Fakultete za šport, da to vlogo upraviči in skupaj z visoko izobraženim strokovnim kadrom na področju prehrane »prevzame« v družbi vrednost, ki jo praksa »kliče«.

O večplastnosti odgovornosti pa pravi takole: »/.../ Knjiga ni le moj osebni pogled, ampak klic, da strokovna javnost, ki

ni obremenjena osebno, ideološko ali politično, ovrednoti neizpodbitna spoznanja verodostojne znanosti.«

Tako kot je avtor Boštjan Jakše že zelo zgodaj med študijem na Fakulteti za šport dobil priložnost aktivno sodelovati kot demonstrator pri pedagoškem procesu in kasneje kot pomočnik ter kondicijski trener v vrhunskih športnih ekipah, je pri nastajanju knjižnega prvenca povabil k sodelovanju mlade, na svojih študijskih in poklicnih področjih še neveljavljene sodelavce: ilustracije je domiselno izdelal Vid Alič ob idejnem soustvarjanju Gašperja Pinterja, z oblikovanjem besedila ter prelomom strani pa sta se soočila Anamarija Ačko in Grega Hrovat. Založnik – SITIS d.o.o. iz

Maribora je za prvo izdajo pripravil 1.000 izvodov.

Prepričan sem, da bo knjiga, ki ne sodi v kategorijo tistih, ki »po obsegu in izgledu predvsem poudarjajo vrednost knjižne police«, v zelo kratkem času našla pot med bralce, ki jim je mar – najprej zase in za lastno zdravje, med posameznike, ki imajo iskreno željo, in predvsem med tiste, ki nosijo odgovornost izpolniti primarni cilj javnega zdravja – skrb za javno dobro, torej skrb za zdravje ljudi, odsotnost bolezni in boljšo kakovost življenja.

*»Vaše zdravje in počutje vplivata na zdravje, srečo, mir in uspeh ljudi, ki vas imajo radi in ki jih vi ljubite ...« (Ivan Soče)*

**Stanislav Pinter**