

JULIJ 1979

Kardeljeva dela bodo živel

Smrt ne pozna razlik. Jemlje nam tudi tisto najboljše, kar imamo — ljudi, ki so vse življenje delali za boljši jutri nas vseh. Toda ti ljudje živijo naprej v svojih delih. Tak človek je bil tudi Edvard Kardelj.

Tistega turobnega, meglene in deževnega februarja smo imeli občutek, da tudi narava žaluje za človekom, za resničnim prijateljem vseh ljudi.

Nenehno je delal in snoval — kot da je hotel vcepiti v našo zavest, da se moraš do konca boriti.

Njegova človečnost se je kazala v odnosu do ljudi in stvari; veroval je v človeka.

Kardeljevo delo odkriva naše možnosti in vrednote, za katere se je vredno boriti in zanje živeti. Desetletja je s svojim življenjem in delom krepil naše revolucionarno gibanje z izkušnjami in spoznanji. Njegova teoretična dela so oblikovala temelje idejnopolitičnega programa ZK.

Mladi se zavedamo, kako velik je bil njegov delež v boju za našo osvoboditev, za socializem in človeško srečo. Zaupanje v člo-

veka, ki si edinole sam s svojimi močmi, svojim delom lahko ustvari svobodo in srečo, je bilo osnova njegovega revolucionarnega delovanja in je vtisnilo pečat humanosti vsemu, kar je storil in napisal.

Delo Potovanje skozi čas je delo njegovega dela, ki kaže, kaj smo Kardelju pomenili mladi, s katerimi je hotel deliti vse, kar je mogel in znal. To delo kaže elementarne resnice o pogledu na svet, namenjene najmlajšemu rodu.

Zavedamo se njegovega dela, iz katerega je izstopila ena sama velika želja: čimbolj izpopolniti in utrditi Jugoslavijo.

Njegovo delo nam je dragocena dediščina, ki nas obvezuje, da bomo zavestno in delovno stopali po začrtani poti. Morali bomo biti dovolj močni, da bomo dosledno in pravilno koristili vso to dragoceno dediščino, ki nam jo je Kardelj zapustil. V okviru naših možnosti in sposobnosti pa jo bomo morali bogatiti, in to v interesu razvoja našega samoupravnega socializma in osvoboditve človeka. Jure Bantan, 3. b kov.

MLADINSKA DELOVNA AKCIJA '79

Vsakoletne mladinske delovne akcije so dokaz, da odhod z brigado na akcijo ni le izlet, temveč da so brigade kovnice bratstva in enotnosti med vsemi narodi in šole, kjer se mladi usposablajo za nadaljnje delo v naši samoupravni družbi.

23. 6. 1979 je tudi brigada 3. julij iz Hrastnika krenila na pot, da s svojim delom prispeva delež k izgraditvi naše domovine.

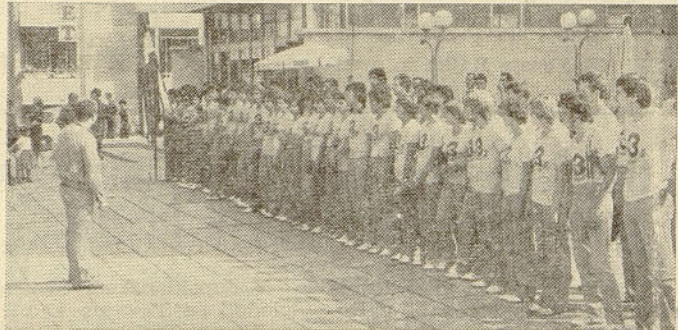
Brigada se letos udeležuje akcije Goričko 79.

V svoji sestavi ima 56 brigadirjev iz pobratene Raške. To je vsakoletna menjava brigadirjev, s čimer se še bolj krepijo prijateljske vezi med našima občinama.

V letošnjem letu so brigadirji že v samih pripravah opravili veliko prostovoljnih ur in že s tem opravičili naše zaupanje v pravilnost takšnega dela.

Naša želja je, da brigada tudi na akciji doseže takšen uspeh, da bodo nam vsem v ponos.

Jože Medvešek



MDB pred odhodom na delovno akcijo Goričko 79

KUJ NAS, AKCIJA, KUJ!

Moja prva mladinska delovna akcija je bila Kožbana 77. Že takrat sem sklenil, da ne bo zadnja. Zakaž?

Prvi vtisi so bili povsem drugačni od pričakovanega. Predstavljaj sem si lepo naselje s hišicami, urejenim okoljem... Toda ob prihodu sem zagledal šotore. Kar malce me je stisnilo pri srcu, a to razočaranje se je iz trenutka v trenutek razblinjalo. Združila sta se bratska moč in volja in šotori so stali trdni kot le kaj.

Začeli so se naši pravi brigadirski dnevi. Vstajali smo že ob štirih. Ko so me prebujali, sem si velikokrat mislil: »Ej, Jure, pa kaj si silil sem. Če bi bil ostal doma, bi zdajle gotovo še spal.« Toda, ko sem se postavil na noge, in zagledal okrog sebe tovariše, prijatelje, sem bil popolnoma drugih misli. V sebi sem čutil nekaj radostnega, plemenitega — bil sem srečen.

Začela se je tista harmonija dela: najprej dviganje zastave, razgibanje, zajtrk in odhod na delovišče.

No, včasih se je pri kom ta vrstni red res porušil, ker je zbolel, ali pa ga je hotel kdo sam porušiti, ker se je obetal zelo vroč dan. Slednjemu ni uspelo.

Na trasi smo imeli zares težko delo. Mogoče bi kdo rekel: »Kopati za vodovod pa res ni težko.« Tokrat ste se usteli. Kopali smo, bolje rečeno — tolkli po kamenju. Včasih mu naši krampi niso bili kos in na pomoč so nam prihiteli s stroji. Naše roke so postajale žuljave, a niso se ustavile. Za nami so ostajali kubiki izkopane zemlje in prekoračene norme.

Brigadirska pesem, prijateljstvo, ljubezen in bratstvo so nam vplivali novih moči. Čeprav utrujeni, smo se zvečer zbrali ob tabornem ognju. Pozabili smo na vse žulje, na ves napor. Bili smo srečni. S pesmijo na ustih smo se odpravili k počitku, v naših srcih pa je tlelo: »Jutri bomo naredili še več.«

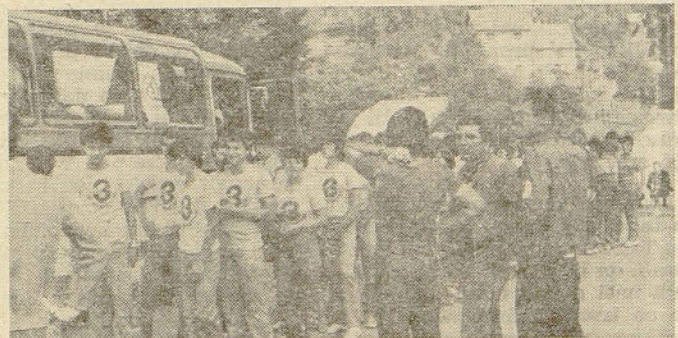
Bilo je to tiho, bratsko sožitje, prepletano z novimi spoznanji, izkušnjami in prijateljstvi. Kdor to doživi le enkrat, so to ne le lepi in nepozabni spomini, ampak najlepši trenutki v človekovem življenju. Takšne vezi lahko spletata le mladost in delo.

Kako močni in srečni bi bili, če bi bil te šole deležen sleherni mlad član naše domovine.

Jure Bantan, 3. b kov.



Avtobus, ki je odpeljal hrastniške brigadirje na nove delovne akcije



Še kratek pomenek s prijatelji pred odhodom v brigado

Sprejem pionirjev v ZSMS Dan mladosti 1919-1979

Že na programski konferenci ZSMS smo sprejeli sklep, naj bo sprejem v ZSMS letos še posebno svečan, saj praznujemo 60 let ustanovitve SKOJ in KPJ. Na predlog tovariša ravnatelja smo za kraj sprejema pionirjev v ZSMS izbrali Osankarico, prizorišče poslednjega boja pohorskega bataljona. Predpriprave na sprejem so potekale skozi vse leto, še posebej intenzivno pa v mesecu aprilu in maju. Pionirje — sedmošolce smo seznanili z razvojem organizacije, v katero bodo vstopili, s statutom in možnostmi in načini delovanja v ZSMS.

25. maja sta na šolsko dvorišče zapeljala dva avtobusa, ki smo ju okrasili s parolami in zastavicami. Pot do Pohorja smo si krajšali s prepevanjem partizanskih pesmi, v vsakem avtobusu pa je član ZZB NOV pripovedoval o slavnih, a težkih dneh naše revolucije. Na Osankarici smo se uvrstili v pohodno kolono. Na čelu sta bila praporja obeh pedagoških enot, za njimi so pionirji nosili pohodne zastave. Na poti smo srečevali skupine, ki so se na dan mladosti že poklonile spominu slavnega bataljona.

Pred spomenikom Pri treh žebelih smo posedli v polkrogu, da bi prisluhnili programu. V uvodu sta spregovorila predsednika OO ZSMS Heroja Rajka in pred-

sednik OK ZSMS Hrastnik. Sledila je dramatizacija poslednjega boja Pohorskega bataljona. Pred našimi očmi so oživeliki politkomisarja Rajka, komandanta Groge, njegove žene Katarine, Šarha in njegovih sinov in še nekaterih. Ob pokanju pušk nam je bilo tesno pri srcu, hkrati pa smo čutili, da bi tudi mi junaško branili svojo domovino, če bi bilo treba. Ni še zamrl zadnji krik ranjenega Šarha, ko je pred nas stopil tov. Adam Dušak in nam pripovedoval o I. in II. Pohorskem bataljonu.

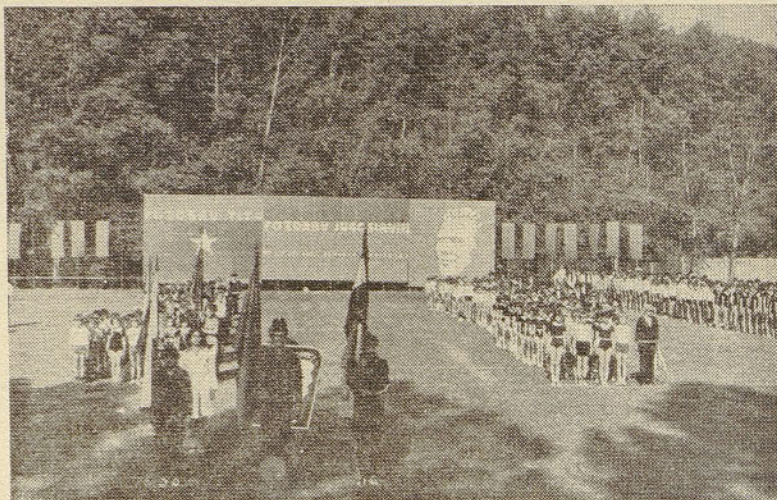
Bili smo še vedno pod vtisom preteklosti, ko je predsednica ZSMS pionirje pozvala, naj vstanejo in podajo svečano zaobljubo. Oljubili so, da bodo dobri mladinci, ki bodo aktivno delali v ZSMS, spoštovali našo slavno preteklost, gojili bratstvo in enotnost med narodi, gradili našo samoupravno socialistično družbo, se dobro učili. Z razdelitvijo članskih izkaznic in značk so se vrste naše mladinske organizacije spet okrepile. Nageljne pa so novo sprejeti mladinci položili na mesto, kjer je padel naš rojak, politkomisar Pohorskega bataljona Jože Menih-Rajko. Svečanost smo zaključili s pesmijo Lepo je v naši domovini biti mlad.

Predsedstvo OO ZSMS
OŠ NH Rajka Hrastnik

Letošnje leto je polno pomembnih obletnic, oziroma: pred 60 leti se je zgodilo veliko pomembnih dogodkov.

Pred šestdesetimi leti je KPJ vzela v svoje roke usodo delavcev našega ljudstva. Delavci so bili slabo plačani, kmete so bremenili veliki davki. Beda in lakota spravljata delavce v obupen položaj.

svobodi je lep, toda ta dan je lep čisto na poseben način, prav je, da se ob tem, ko se veselimo vsakega dne posebej, spomnimo tistih, ki so nam priborili brezskrbno mladost. S skupnimi močmi smo pripravili svečan program za proslavo, na kateri so sodelovali cicibani, pionirji, mladinci, delavci in občani Hrastnika. Zahvalili smo se tovarišu Ti-



Nastopajoči na proslavi dneva mladosti

Z nastopom KP delavski razred v teh težkih razmerah ni bil več sam. Pod njenim vodstvom se vrstijo stavke vseh delavcev po Jugoslaviji.

V boju za delavčeve in narodne pravice pa KP ni bila sama. Zavedni mladinci so se jeseni leta 1919 organizirali v SKOJ.

KPJ in SKOJ povedeta ljudstvo v upor. Okrog njih so se zbirali kmetje, delavci, poštna inteligenca in napredna mladina.

Vseh teh pomembnih dogodkov smo se spomnili in jih počastili na proslavi ob dnevu mladosti, dne 26. 5. 1979. 25. maj — dan mladosti in rojstni dan našega dragega tovariša Tita. Vsak dan v

tu, ker nam je podaril brezskrbno in lepo mladost. Tovariš Tito nam pomeni vse, kar je najlepšega: svobodo, pravičnost, spoštovanje, socialistično samoupravno domovino. Srečni smo, ker Tito v nas mladih vidi bodočnost in želi, da bi bili vsi otroci sveta svobodni, siti in srečni.

Nepozabni so trenutki, kadar tovariš Tito govori o nas mladih z zaupanjem in vedno znova zagotavlja, da se državi s takšno mladino ni treba bati za prihodnost.

Hvala ti, tovariš TITO. Ne bomo te razočarali. Branili bomo vse tisto, za kar si se boril in kar si nam podaril. Darja Ramšak

Obisk osmošolcev iz pobratene šole Ivo Lola Ribar iz Raške

Ceprav ni minilo veliko dni od našega zadnjega srečanja v Raški, smo z veliko nestrpnostjo pričakovali ponovnega srečanja v Hrastniku. Tovarišica mentorica je že nekaj dni prej zapisovala učence, ki bi bili gostitelji osnovnošolcev iz Raške. Osmošolcem so na pomoč priskočili tudi učenci 7. in 6. razredov. Naposled je prišel težko pričakovani dan. Po zvočnikih so nas obvestili, naj se ob pol dveh zberemo na šolskem dvorišču.

Ko so trije avtobusi zapeljali na šolsko dvorišče, smo navdušeno pozdravili osmošolce in njihove učitelje iz Raške. V imenu naše šole jih je pozdravila predsednica ZSMS, njihove pozdrave pa je prav tako prenesel predsednik SSOS. Gostitelji so svoje goste odpeljali na domove, saj je bil že za 18. uro napovedan skupen program v kinodvorani. Gostje so nas v svojem programu še posebej presenetili, saj so se zelo potrudili in del programa podali v slovenščini. Po programu je sledil ples v avli šole, ki je kar prehitro minil. Tovariši učitelji so prav tako odšli v šolo na tovariško srečanje.

Naslednji dan smo ugotovili, da so želje vseh mladih zelo podobne. Tako kot smo mi na izletu sitnarili, da bi se radi kopali, so bili tudi naši gostje takoj navdušeni, ko so izvedeli, da imamo bazen. Nobeno prigovarjanje njihovih učiteljev, češ da nimajo veliko časa, ni pomagalo.

V dopoldanskem času so si ogledali še Tovarno kemičnih izdelkov in Steklarno Hrastnik, po kosilu pa so se odpeljali. V njihovih in naših srcih je ostala želja po ponovnem snidenju.

Predsedstvo OO ZSMS
OŠ NH RAJKA HRASTNIK

Bili smo na ekskurziji na slovenskem Primorju

V ponedeljek, 11. 6. 1979 smo odšli na eno izmed naših prirodnih enot — v primorski svet.

Z avtobusom smo se peljali skozi mnogo krajev. Prvič smo se ustavili na avto cesti. Vso pot do Kopa smo peli. Ko smo prišli na Črni Kal, smo gledali, kdaj bomo videli morje. Čez čas smo prispeli v Koper. Tam smo si ogledali pristanišče. Videli smo našo ladjo last Jugolinije in nemško Hamburg. Ker je pristanišče še premajhno, da bi pristajalo več ladij, morajo nekatere čakati na morju. Odšli smo dalje, v Piran. Tam smo si ogledali morsk akvarij. Videli smo različne ribe, alge in morske pse. V Piranu smo kupovali razglednice in spominke. Kmalu nato smo odšli v Steklarski dom na kosilo. Po kosilu smo se gugali na gugalnicah, dečki pa so igrali namizni tenis. Nato smo se šli kopat v Bernardin. To je bil užitek, ker je bila voda hladna, nam pa je bilo vroče. Kopali smo se dobro uro. Čas je kar prehitro minil in morali smo da-

lje. Odšli smo v slaščičarno, kjer smo se posladkali. Nato smo odšli domov. Vso pot smo bili dobre volje in smo peli. Na Trojarah smo kupovali krofe in se lovili. Domov smo prišli ob 20.30, vsi utrujeni, vendar veseli, ker smo preživeli tako lep dan.

Zahvaljujemo se delavcem v Steklarskem domu za kosilo in češnje. Obljubimo, da se bomo pridno učili in to znanje prinesli v 5. razred in dalje.

Mateja Gričar, 4. a
PE Borisa Pusta Dol

ZAHVALA

Mladinskim delovnim brigadam Franc Farčnik iz Zagorja, Ustanovnega kongresa KPS iz Trbovelj in 3. julija iz Hrastnika se zahvaljujemo za pomoč, ko ste nam z vnemo pomagali urediti cesto Hrastnik—Podkraj.

Odbor
Krajevne skupnosti
Podkraj

Vzroki za nastanek bolezni

Morda je za začetek najbolje razjasniti kaj je to bolezen. Definicij je veliko; gre pravzaprav za različne spremembe in dogajanja v organizmu, ki presegajo normalna, vsakodnevna nihanja. Tako npr. se v organizmu večkrat dnevno spremeni višina krvnega pritiska, število srčnih utripov, količina krvnega sladkorja, hitrost dihanja, količina vode in mineralov, vsa ta nihanja pa le imajo svoje meje, oz. obstaja ravnotežje med njimi. Kadar to ravnotežje porušijo različni zunanji ali notranji vplivi, nastopi bolezen, ki jo različni ljudje različno doživljajo, odvisno od lastne odpornosti in ne nazadnje tudi osebnosti.

Zunanji vzroki, na katere organizem lahko bolezensko reagira, so vplivi nežive in žive prirode v ozki povezavi s socialnimi vplivi. Zunanji vzroki nežive prirode so fizikalne ali kemične narave. Tukaj gre za različne mehanične vplive (udarci, tresljaji, spremembe v zračnem pritisku), toplotne vplive (mraz, vročina), električne vplive in razne žarke, ki v določenih pogojih povzročajo bolezensko stanje. Primer za to vzemimo pri rentgenskih in gama žarkih, ki so danes nenadomestljivi pri odkrivanju in zdravljenju nekaterih bolezni. Če je enkratna izpostavitve žarkom prevelika (da ne pride do tega pri pregledu skrbi strokownjak), ali če je izpostavljanje žarkom pre pogosto, lahko pride do resnih posledic. Zato ni prav, da bolniki v različnih zdravstvenih zavodih po nepotrebnem zahtevajo ponovitev rentgenskih pregledov in slikanj.

Škodljivih vplivov kemične narave je v današnjem svetu nešteto. Na splošno naj velja ugotovitev, da lahko prav vsaka kemična snov organizem poškoduje, če jo dovajamo telesu v preveliki količini, čeprav je ta količina včasih le miligramska. To velja tudi za zdravila, ki jih nekateri ljudje izbirajo po lastni presoji ali pa posojajo drug drugemu, ne da bi se zavedali, da eno in isto zdravilo ali njegova doza ne moreta biti primerna za vse ljudi, četudi gre za isto bolezen.

Kot povzročitelji bolezni so še v današnjem času zelo pogosti biološki agensi, t. i. mikroorganizmi in paraziti. Teh prvih je cela vrsta, nekateri se celo nahajajo v organizmu in so potrebni za življenje, vendar pa se isti ob zmanjšani odpornosti organizma razmnožijo in povzročijo bolezen.

Od bioloških povzročiteljev v sodobnem svetu predstavljajo poseben problem virusi. Proti tem nimamo tako učinkovitih sredstev kot npr. proti bakterijam ali drugim mikrobov. Prav zaradi tega in ker je tako najbolj racionalno, moramo poskrbeti za dvig splošne odpornosti organizma. To bomo dosegli s higieno, ne samo osebno ampak tudi s higieno prehrane in okolja, s cepljenjem, s primernim življenjskim režimom ipd.

Pojav bolezni v veliki meri pogojuje tudi življenjski standard ljudi oz. kompleksni socialno ekonomski vplivi okolja, v katerem živijo. Tako so v deželah z nizkim življenjskim standardom po-

goste nalezljive bolezni in boleznih prebavil zaradi nezadostne higiene, pa tudi bolezni zaradi slabe ali nezadostne prehrane. Nasprotno pa v deželah z dobrim življenjskim standardom, problem nalezljivih bolezni ni v ospredju. Kot zaskrbljujoče se pojavljajo kronične bolezni — bolezni srca in ožilja, rakasta in ulkusna obolenja, degenerativna obolenja kosti in sklepov, poškodbe, pa tudi psihonevroze, psihoze itd. Nedvoumno je, da pri nastanku teh bolezni pomembno vlogo igrajo med drugim tudi slabe življenjske navade, kot so preobilna in kvalitetno neustrezna prehrana, kajenje, nezadostna telesna aktivnost, nepravilen odnos med delom in počitkom in obilica stresov, ki jih danes manj ali več vsi poznamo.

Organizem se lahko škodljivoemu vplivu upre ali mu podleže, odvisno od podedovanih in pridobljenih lastnosti. Nagnjenje k določenim boleznim, ali strokovno dispozicija, je lahko normalna, to je organizem odgovarja na zunanji škodljivi vpliv podobno kot večina drugih organizmov, lahko je povečano (npr. pri eksudativni in limfatični diatezi) ali je reaktivnost organizma na zunanje, predvsem kemične vplive spremenjena, kar imenujemo alergija. Najvažnejši faktorji, ki pogojujejo dispozicijo so: podedovane lastnosti, prebolele bolezni, starost in spol.

Od konstitucije (prirojene reaktivnosti organizma) velikokrat zavisi sprejemljivost oz. odpornost do določenih bolezni. Tako je npr. atletski tip ljudi najmanj sprejemljiv za bolezni. Asteniki, ljudje visoke postave, ozkega, dolgega prsnega koša in tankih dolgih okončin, bolj obolevajo na pljučih, želodcu, se hitro razjezijo, vendar pa redko zbolijo na srcu in navadno dočakajo visoko starost. Pilmiki, ljudje srednje velike ali manjše debelušaste postave se nagibajo k povišanemu krvnemu pritisku, srčni in možganski kapi, sladkorni bolezni in kroničnem revmatizmu. Seveda, vse ljudi ne moremo razvrstiti v omenjene tipe konstitucij, kajti med njimi so številni prehodi.

Olovek je lahko proti nekaterim boleznim prirojeno odporen, pravimo rezistenten, ali pa pridobi odpornost tako, da te bolezni preboli, oz. se cepi proti njim. Imunost, ki jo pridobimo s cepljenjem je za nekatere nalezljive bolezni začasna, za druge pa stalna. Zahvaljujoč cepljenju so pri nas izkoreninjene ali zelo omejene najbolj nevarne nalezljive bolezni, ki še zmeraj, po nerazvitih deželah, terjajo številne človeške žrtve.

Za obrambo proti bolezni imamo določene mehanizme, npr. kožo, ki varuje proti zunanjim vplivom; nekatere gibe, ki jih napravimo, če občutimo nevarnost; sluznične migetanke v zgornjem delu dihalne poti, ki odстранjujejo manjše drobce, kadar zaidejo v dihala; bela krvna telesa in druge celice, ki se po potrebi razmnožujejo in pridejo na kraj, kjer vdirajo v telo škodljivi agensi; posebne beljakovine v krvi, na katere so vezane protisnovi, ter posredno, sistem žlez z no-

tranjim izločanjem in živčni sistem.

Bolezen se lahko začne postopoma, z neznačilnimi znamenji, nato se razvija, doseže svoj vrh in upadaje. Včasih se pojavi burno in z vsemi simptomi. Tako bolezen imenujemo akutna, za razliko od kronične, ki se začne počasi in z občasnimi izboljšanimi traja leta in leta. Bolezenska znamenja so za posamezne bolezni različna: bolnik se največkrat slabo počuti, ima bolečine, včasih povišano telesno temperaturo, spremenjeno zunanost, motnje v dihanju ali celo motnje zavesti.

Zdravljena bolezen se praviloma konča z ozdravitvijo. Velikokrat pa po bolezni bolnik še ni sposoben za delo — pravimo, da je v rekonvalescenci. To traja različno dolgo, kar je med drugim odvisno od občutljivosti bolnika in njegovega prizadevanja da ozdravi.

O odnosih med bolnikom in njegovo boleznijo naj povemo le to, da nekateri bolniki svojo bolezen podcenjujejo, gredo preporno k zdravniku, drugi pa svoja bolezenska znamenja povičujejo ali celo posnemajo znamenja neke bolezni, ki jo v resnici sploh nimajo (hipohondri). Poseben problem predstavljajo predsodki o nekaterih boleznih, kot so duševne in spolne, zaradi katerih se bolnik velikokrat zelo pozno odloči za zdravljenje. Menimo, da ni potrebno poudarjati, koliko ti bolniki trpijo zaradi nerazgledanosti svojega okolja, ki ne dojamajo, da so to bolezni kot vse druge od katerih lahko zbolimo tudi sami.

Bolezen spozna ali diagnosticira zdravnik na osnovi podatkov o bolezni, natančnega pregleda in vrste diagnostičnih preiskav, kot so pregledi krvi in urina, razne biokemične preiskave, rentgenski pregledi, obremenilni testi za ugotavljanje funkcije posameznih organov, pregledi z radioaktivnimi izotopi, bakteriološki, citološki, histološki pregledi in drugi. Na osnovi vzpostavljene diagnoze zdravnik določi obliko zdravljenja. To je vselej vzročno. Le tiiste bolezni, za katere ne poznamo povzročitelja, zdravimo simptomatsko, to je glede na bolezenska znamenja.

V medicini obstaja več oblik zdravljenja, in sicer: zdravljenje z zdravili, z nego, dieto, fizikalno terapijo, psihoterapijo, klimatsko zdravljenje, kirurška terapija, obsevanje in delovna terapija.

Zdravljenje z zdravili naj vedno določi le zdravnik. Bolnik se mora držati napotkov glede odmerjene količine in časa jemanja zdravila. Zakaj je to tako pomembno? Zato, ker zdravljenje mora biti vselej prilagojeno vrsti in obliki bolezni (lažji, težji), stanju organizma kot celote (možnost drugih bolezni), starosti, telesni teži itd. Zdravljenje po lastni presoji je lahko zelo nevarno tudi zaradi količinskega odmerka zdravila, ki ni enak niti pri isti bolezni dveh bolnikov. Če je doza zdravila premajhna, se zdravljenje zavleče ali povzročitelj postane odporen, prekoračitev doze pa lahko povzroči težke okvare. Čas jemanja zdravil je tudi zelo pomemben. Nekatera zdravila mo-

ramo jemati po jedi, ker bi drugače škodovali želodčni sluznici. Druga jemljemo pred ali med jedjo, ker le tako dosežemo zaželeni učinek ob pravem času. Antibiotike npr. jemljemo točno ob določenih urah, da tako obdržimo enako količino zdravila v krvi in preprečimo povzročitelju, da postane odporen.

Tudi o času ali dobi zdravljenja naj odloča le zdravnik. Neskončno jemanje zdravil škoduje, prav tako tudi predčasna prekinitve jemanja.

Neredko se zgodi, da bolniki nekatera zdravila slabo prenašajo, ali pa so preobčutljivi na njih. Take preobčutljivosti na posamezna zdravila ni možno vedno predvideti, zato je prav, da si zapomnimo katero zdravilo nam povzroča težave in ob pregledu opozorimo zdravnika.

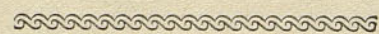
Pri zdravljenju je osnovnega pomena dobra nega. Ta je posebno važna pri tistih boleznih, pri katerih je bolnik vezan na posteljo, sicer se utegnejo pojaviti številne nevarnosti kot so preležanine, zatrdli sklepi, mišična ohlapnost itd. Vedno si je treba zapomniti to, da bo splošna odpornost bolnika veliko večja, če bo imel pravilno prehrano, prijetno okolje, udobno posteljo in položaj v njej ter ustrezno postrežbo pri opravljanju osnovnih higienskih potreb.

O pravilni prehrani in dieti je veliko napisanega. Omenili bi le to, da je dieta pri zdravljenju nekaterih bolezni na prvem mestu, npr. pri zdravljenju sladkorne bolezni in nekaterih boleznih prebavil. Na splošno pa so danes stroge diete razmeroma redke, izbira jedil precej širša in zato jedilnik posameznih diet bolj pester. Skoraj pri vseh dietah priporočamo zadostno količino tekočin in vitaminov, odsvetujemo pa čezmerno uživanje začimb in alkoholnih pijač.

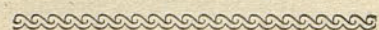
Ena od oblik zdravljenja je tudi psihoterapija, ki ima svojo pomembno mesto ne samo pri zdravljenju duševnih bolezni, temveč pri terapiji vseh bolezni. Bolnik mora upati v ozdravitev in mora zaupati zdravstvenim delavcem okoli sebe, če hočemo da sodeluje pri zdravljenju. To sodelovanje pa je osnovni predpogoj, da bolnik ozdravi.

Na koncu naj pripomnimo še to, da marsikatero zdravljenje zahteva od bolnika veliko potrpljenja in doslednosti. Zato je najbolj racionalno, da s svojim načinom življenja in dela utrjujemo zdravljenje, ki je prav gotovo naša največja dobrina.

Anka Pucelj



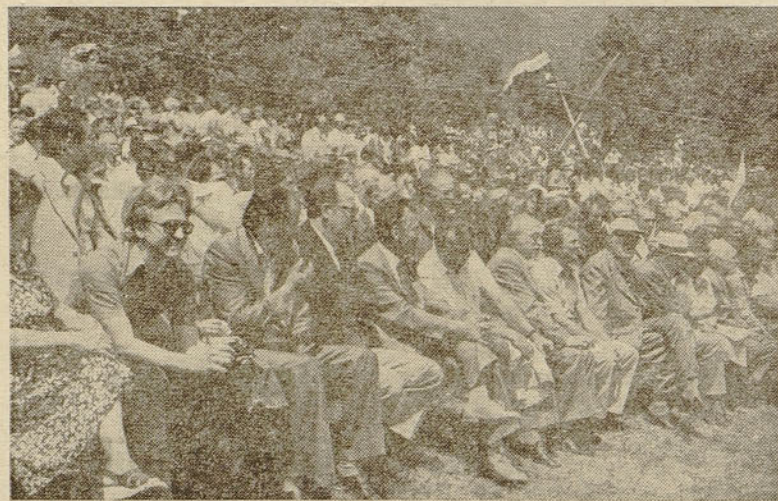
Dopisujte v
Glas mladih



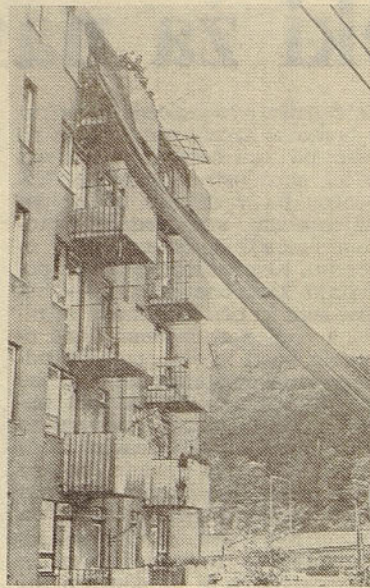
V sliki in besedi



Slavnostni govornik na Vrheh je bil tov. Franc Setine



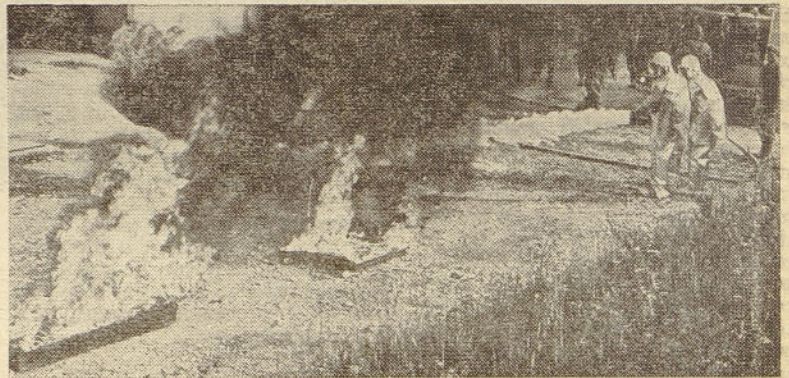
Visoki gostje na osrednji revirski proslavi na Vrheh



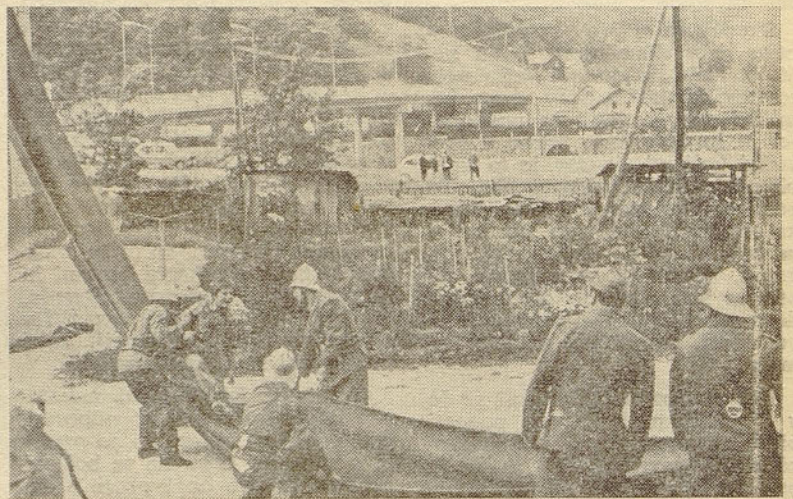
Reševanje iz petega nadstropja goreče hiše — vaja CZ



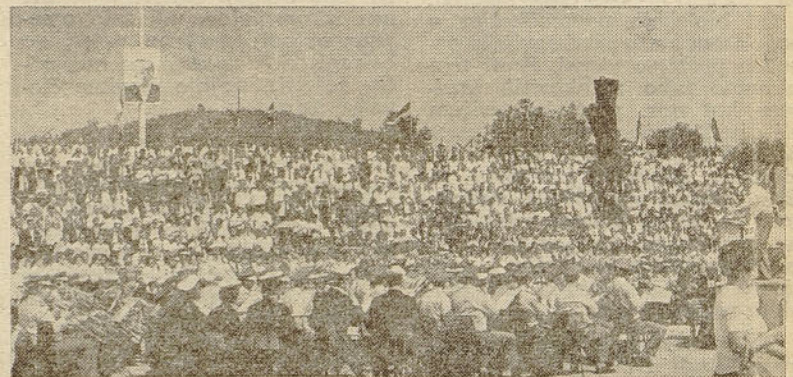
Posvetilo padlim borcem Revirske čete na spomeniku na Kalu



Na vaji CZ — demonstracija gašenja požara s peno



Hitro in varno so člani CZ evakuirali prebivalce iz goreče hiše



Veličasten pogled na večtisočglavo množico pevcev na X. pevskem taboru