TELESNA KULTURA ● ŠPORT ● REKREACIJA ● TELESNA KULTURA ● ŠPORT ● REKREACIJA ● TELESNA KULTURA

● PD SATURNUS

NEPOZABNO!

Planinci PD Saturnus smo imeli maja kar štiri izlete. Nepozabno se je zarezal v spomin izlet v partizansko bolnišnico Ogenjca in Jelenov žleb.

Z nami je bil tudi Ivan Snoj, naš občan in preživeli ranjenec iz jame bolnišnice Ogenjca. Na kraju samem nam je podrobno opisal tragedijo, ki smo jo lani videli kot TV nadaljevanko (na sliki). Obiskali smo prizorišče velike zmage nad Italijani v Jelenovem žlebu pred 40 leti in še vrsto drugih spominskih obeležij, ob katerih sta obujala spomine borca domačina Jože Levstik in Karel Mikolič. Borcem hvala!

Planinci PD Saturnus pa bralce seznanjamo še o drugih zanimivih izletih v juniju in juliju, na katerih se nam lahko pridružite:

11. junija Voje in Planina Pri jezeru (1450 m),
18. junija Ratitovec (1666 m) in Sorica,
25. junija delovna akcija ob koči na Mali planini (1560 m),
2. julija Črna gora — Durmitorski gorski masiv,
22. julija Ščurkov pohod — peš izlet iz Saturnusa na Malo planino,
30. julija kopalni izlet na Kolpo.

SLAVKO GERLICA

● BASEBALL SOFTBALL

KLUB »ZAJČKI«

Softball društvo Zajčki šteje trenutno 15 članic različne starosti. Starost pri tej igri sploh ne igra nikakršne vloge, saj v tujini ženske začenjajo s to igro šele s tridesetim letom starosti ali še kasneje pa se prav uspešno kosajo z mnogo mlajšimi tekmicami.

V Jugoslaviji imamo trenutno štiri softball ekipe: Zajčki, Ježica, Gunclje in Nada iz Splita. V Zagrebu pa klub pravkar ustanavljajo. To je torej igra, ki si šele utira pot k nam.

Zajčki delujejo že dve leti. V bistvu je to različica moškega baseballa, le da je prilagojena ženskam. Razlika pa je v veličini žogice in igrišča. Igra sama je zelo dinamična in pestra, vendar lahko zbuja pri gledalcu, ki ne pozna pravil in poteka igre, po daljšem času gledanja tudi dolgočasje. Letno se odigra 9 do 15 tekem za republiško in državno prvenstvo. Prejšnja leta so članice sodelovale celo na turnirjih v Italiji. Klub Zajčki je lani zasedel 3. mesto, pa tudi letošnjo sezono so odlično začele.

Softball klub Zajčki vabi dekleta, katera mislijo, da bi jih ta igra utegnila zanimati, da se jim pridružijo. Podrobnejše informacije dobite na treningu za gostiščem Zajčja dobrava vsak torek in četrtek od 16. do 18. ure pri trenerju Janiju Petku.

ŽIVAN REJC
COP pri OK ZSMS
Lj. Moste-Polje

● STRELSTVO

Letna skupščina občinske strelske zveze

Naša občinska strelska zveza je imela prejšnji mesec svojo letno skupščino. Udeležba na skupščini je bila sicer dobra, manjkali pa so nekateri, ki bi lahko odgovarjali na vprašanja, ki so zato ostala brez jasnih odgovorov.

O opravljenem delu v zadnji mandanti dobi je govoril predsednik občinske strelske zveze Vlado Mohar in med drugim dejal, da delo ni bilo v celoti zadovoljivo opravljeno predvsem zaradi težav, ki so materialne narave in se vlečejo že vrsto let. Dodatne težave so povzročala tudi kadrovska vprašanja, saj nekateri zaradi bolezni, preobremenjenosti z drugimi obveznostmi ali zaradi preselitve v druge kraje niso več aktivno delali in je vse delo padlo na hrbet le nekaterih članov vodstva, ki pa vsega sami niso zmogli.

V občinski strelski zvezi deluje danes deset strelskih društev, od katerih jih je več dokaj aktivnih in delovnih ter dosegajo tudi dobre uspehe. Skoraj vsa društva imajo dokajšnje težave s kadri, še več pa z materialnimi sredstvi in prav temu vprašanju bo novoizvoljeno vodstvo moralo posvečati največ pozornosti. Na krmilo občinske strelske zveze je bil ponovno izvoljen Vlado Mohar, izvoljeni pa so bili tudi vsi drugi organi izvršnega odbora.

Razpravljalci so se dotaknili tudi perečega problema dotiranja občinske strelske zveze (saj imajo tudi strelska društva v glavnem **suhe blagajne), pa tudi dokaj mačehovskega odnosa do strelskega športa v ljubljanski regiji. Kot primer so bile navedene občinske strelske zveze v Kranju, Celju, Velenju, Mariboru itd., kjer imajo stvari dosti bolje urejene, predvsem kar se tiče financiranja strelskega športa; brez denarja pa ni večjih uspehov. Vsi bi se morali zavedati, da je strelstvo izredno pomembno tudi kot del splošnega ljudskega odpora in da bi ga zato morali še bolj spodbujati.**

LUDVIK ŠNAJDER

● Košarkarji Slovana

Ob koncu sezone 1982-83

Napoved pred začetkom sezone za člansko moštvo v I. zvezni ligi B je bila: obstanek. V spremenjeni postavi in strokovnem vodstvu je bila ta naloga po mnenju organov upravljanja v društvu objektivno nelahka. A želja vseh je bila, da bi z dobro pripravo in pravim tekmovalnim vzdušjem vsi, ki lahko prispevajo k temu cilju, to nalogo uspešno opravili.

Zamenjava trenerja — namesto prof. Janeza Drvariča je prevzel mesto prvega trenerja v članskem moštvu Andrej Žagar — je precej vplivala na dinamiko dela. Igralci, ki so nosili glavno breme, pa so prenehali z aktivnim igranjem (Volaj, Krušič) ali odšli v JLA.

Položaj moštva pa je bil otežen tudi s tem, da je bil najbližji nasprotnik oddaljen blizu 500 km, kar je pomenilo za moštvo in delavce v društvu dodaten napor v tekmovalnem in finančnem smislu.

Sredstva so bila težko pridobljena in breme vedno večjih cen ob istih odobrenih sredstvih je nenehno spravljalo društvene delavce v odločitve, ki so pogojevale varčevanje.

Po četrtem letu tekmovanja v 1. B je moštvo zasedlo 11. mesto in tako ni doseglo zastavljenega cilja pred sezono. Spremenjeno mlado moštvo pa si je nabralo precej dobrih izkušenj, ki jih bo lahko s pridom uporabilo v naslednji sezoni.

Igralci, ki so nastopali v sezoni 82-83 so bili: Jesenšek, Janžek, Sarajlija, Tiringer, Vidmar, Jesih, Župevec, Ličan, Bulc, Kovačič, Marn, Bukovec, Besedič, Merklin, trenerja: Andrej Žagar, pomočnik: Mitko Ribičič:

Moštvo se je začelo pripravljati na novo sezono. Mesto glavnega trenerja iz članske ekipe je prevzel namesto A. Žagarja, ki je tudi odšel iz društva, trener mladih v društvu in dolgoletni društveni terner Bogdan Lomšek, ki bo ob pomoči Mitka Ribičiča pripravljal člansko moštvo za nove cilje moštva v sezoni 83-84.

METOD LOGAR

Dobre uvrstitve naših rekreativnih ekip v namiznem tenisu

Končano je prvenstvo Ljubljane za rekreativne ekipe — spomladanski del sezone 1982-83. Med 38 ekipami, ki so nastopile v štirih moških in eni ženski ligi, je nastopalo tudi 10 ekip iz naše občine s 47 posamezniki.

V I. moški ligi je bila najuspešnejša vrsta Zvezda I., ekipe iz naše občine pa so zasedle: 4. mesto Kajuh Slovan I, 5. mesto Vesna I, 6. mesto GIP Gradis in 9. mesto Kajuh Slovan II, ki bo v naslednji sezoni nastopal v II. ligi.

Najboljša vrsta v II. ligi je postala ekipa TZ Litostroj I, od 5. do 7. mesta pa so se ob koncu tekmovanja zvrstile vrste Vesna II, Kajuh Slovan IV in Vesna III.

V III. ligi, kjer so zmagali Obrtniki z Viča, smo imeli eno samo vrsto — Kajuh Slovan III, ki je zasedla 4. mesto.

Z drugim mestom si je ekipa ŠD Nove Jarše v IV. ligi priborila napredovanje v III. ligo. Tu je bila najboljša vrsta Dela.

V ženski ligi je ekipa Kajuh Slovan postala vicešampion, zmagala pa je vrsta Partizana Bežigrad.

Vodstvo tekmovanja je ob koncu naredilo tudi pregled najuspešnejših igralcev. V I. ligi je Krnc (Gradis) na 6., Tavčar (Kajuh) pa na 7. mestu. Šesto mesto je v II. ligi zasedel tudi Šemrov (Vesna). Najbolje uvrščeni naš posameznik v III. ligi je bil Lukša (Kajuh Slovan) na 5. mestu, v IV. ligi pa Džepina (Nove Jarše) tudi na 5. mestu.

Rekreativka Kajuha Slovana Oblakova je bila druga najuspešnejša igralka ženske lige.

Število nastopajočih ekip kakor tudi uvrstitve kažejo, da je namizni tenis kot rekreativni šport v naši občini izredno razvit.

MATJAŽ UDIR

Sprejem med mlade člane RK

Sredi maja so bili učenci prvega razreda sprejeti med mlade člane Rdečega križa (MČ RK).

Na ta dan smo se dolgo pripravljali. Jaz sem z učenci 1. razreda vsak dan ponavljal zaobljubo MČ RK. Naposled je ta dan prišel. Ko so ponovili zaobljubo, jim je sošolka Ksenija pripela značke, sošolec Dušan

jim je dal slikanice, jaz pa izkaznice in jim čestital. Továrišica Medvedova jim je razdelila darila. Sledil je kulturni program učencev.

Novim članom želim, da bi živeli res tako, kot so obljubili.

Mali Tadej,
3. r PŠ Dolsko

● ŠD GOLOVEC — JUDO SEKCIJA

Judo je popularen šport

Judo sekcija ŠD Golovec je 15. maja organizirala turnir v judu za pionirje in mlajše mladince v počastitev RV in PVO ter praznika KS 25. maj. Pokrovitelj turnirja je bila V. P. 1267 Vrhnika.

V uvodnih besedah je prof. Aljoša Redžepovič poudaril, da je ŠD Golovec v treh letih doseglo vidne rezultate glede množičnosti kot kvalitete. Predstavnik V. P. Vrhnika kapetan Jože Konda pa se je zavzel za sodelovanje med JK Golovcem in JLA ter izrazil željo, da bi to tekmovanje postalo tradicionalno.

Tekmovalo je 79 judoistov iz petih klubov Ljubljane. Ekipa Golovca je tudi tokrat, kot že tolikokrat prej, pokazala, da je izredno dobro pripravljena in kvalitetna. Od devetih možnih prvih mest jih je osvojila sedem. V skupnem seštevku je zbrala 42 točk pred Triglavom (19) in Šiško (14 točk).

Rezultati judoistov Golovca posamično.

V kategoriji do 32 kg je bil prvi David Pušenjak in se tako odolžil Ozrenu Škondriču, ki je bil drugi. Škondrič ga je namreč na memorialnem tekmovanju Zvonka Runka premagal v finalu na ipon. V isti kategoriji je Bojan Čok dosegel tretje mesto. Do 35 kg je Dadi Alkhatib bil prvi, tretji pa Rihard Pavlin. Do 38 kg je bil prvi Juni Alkhatib, ki je gladko premagal vse svoje nasprotnike. Do 42 kg je bil prvi Željko Čule, ki je vse presenetil z zmago nad Bojanom Čušinom; je-ta deli tretje mesto s Petrom Perhajem. Do 46 kg je bil prvi Iztok Šerbec, do 52 kg je bil prvi Primož Vehar in v kategoriji do 57 kg je bil prvi Marko Novak.

Glavno žirijo je vodil mojster juda 5. dan Slavko Božič, pomagala pa sta mu Božo Četić in Miha Strgar. Sodili so ljubljanski sodniki Marjan Korva, Niko Mušič, Boštjan Fink in Dušan Stražiščar.

B. Č.

● ZTKO LJUBLJANA MOSTE-POLJE RAZPISUJE

Plavalne tečaje za l. 1983

Predšolski otroci od 5. — 7. leta starosti iz VVO in zunaj njih
Termin: od 20. — 24. 6., od 11. — 15. 7., od 25. — 29. 7.
Kraj: kopališči Kodeljevo in Vevče
Čas: od 9. do 12. ure
Prijavnin ni!
Prijave: ZTKO Lj. Moste-Polje, Koblarjeva 34 (otroci zunaj vrtcev), matični VVO

Šolski otroci od 1. — 3. razreda
Termin: od 27. 6. — 1. 7., od 4. — 8. 7., od 18. — 22. 7.
Kraj: kopališči Kodeljevo in Vevče
Čas: od 9. do 12. ure
Prijavnina: 150 din na osebo
Prijave: matična šola

Odrasli občani
Termin: od 4. — 15. 7., od 18. — 29. 7.
Kraj: kopališče Kodeljevo
Čas: od 18. do 20. ure
Prijavnina: 400 din na osebo
Prijave: ZTKO Lj. Moste-Polje, Koblarjeva 34 organizator rekreacije v matičnem tozdu ali KS

Posebna opozorila
Tečaji so namenjeni izključno neplavalcem.
Tečajniki, ki niso splavali, se lahko vključijo v naslednji termin.
Rok prijave za vse tečaje je 13. junij 1983.
Starši otrok, ki niso vključeni v VVO, so dolžni zagotoviti spremstvo svojemu otroku do kraja tečaja in nazaj.
Ob slabem vremenu si organizator pridržuje pravice odpovedi tečaja.
Vse informacije dobite po telefonu št. 448-132.

ZDRAVSTVO ● ZDRAVSTVO ● ZDRAVSTVO ● ZDRAVSTVO

Ulkusna bolezen

V zdravniške ordinacije prihaja vse več ljudi, ki tožijo o želodčnih težavah. Zvečine so to bolniki z razjedami — čirom, dokaj pogosto in razširjeno kronično boleznijo želodca in dvanajstnika, ki v tem času rada vzplamti. Čeprav gre v anatomskem smislu za različni lokalizaciji z različno obolevnostjo in prognozo, je bolezenska slika pri obeh bolj ali manj enaka. Vodilni simpotom je v obeh primerih bolečina.

Razjeda na dvanajstniku bolnika često zbudi ponoči ali proti jutru. Pojavlja se kot zgaga, pekoče tiščanje ali krči v predelu tik pod prsnico, ki ji pravimo »žlička«. Bolečina po jedi nekoliko popusti, vendar se čez dve do tri ure ponovi, traja različno dolgo in je različno huda. Pri čiru na želodcu ni tako določena, použita hrana jo večkrat poveča. Poleg bolečine mučijo ljudi z ulkusno boleznijo še prebavne motnje, neprijetno izpahovanje, slabost in pomanjkanje teka, tako da postopoma shujšajo. Zanimivo je, da težave niso vedno v sorazmerju z dejanskimi spremembami na želodčni ali dvanajstnikovi sluznici. Tako lahko bolečine popolnoma izginejo, čeprav je razjeda še vedno sveža, in narobe, da so namreč pri zelo hudih bolečinah dokazljive spremembe lahko le zeznatne.

Danes še ne poznamo vseh vzrokov. Vsekakor igrajo pomembno vlogo vegetativno živčevje s svojim vplivom na izločanje želodčne kisline, konfliktne življenjske situacije, alergični mehanizmi, infekcije, prehrambene navade, čezmerno pitje alkohola, kajenje in dednost. Tudi nekatera zdravila lahko povzročijo ulkusno bolezen ali pomagajo pripeljati do nje. Naj omenimo le nekatera: aspirin in salicilati, butazolidin, kartikosteroidi, serpasil ter nekateri antirevmatiki.

Razjede na želodcu in dvanajstniku so še zlasti nevarne zaradi številnih komplikacij, od katerih moramo najprej omeniti krvavitev. Dogodi se, da čir nagrize krvno žilo in kri se prične nabirati v želodcu, dokler jo bolnik pomešano z ostanki hrane ne izbljuva. Del krvi se pojavi v blatu, ki je značilno črno, katranasto in lepljivo. Nenadna izguba večje količine krvi je za bolnika lahko usodna, saj utegne zaradi šoka umreti. Pri manjši krvavitvi je bolnik utrujen, vrtoglav, težje diha; žejen je in loteva se ga omedlevica. Statistika pove, da krvavi približno 20 do 30 % želodčnih razjed. Druga komplikacij i je predrtje ali prejeda ulkusa skozi želodčno steno, ki jo bolnik začuti kot nenadno, neznosno bolečino. Podobno kot pri večji krvavitvi pride do šoka. Bolnik je bled, obliva ga mrzel pot. Trebuh je trd »kot deska«. Ker se vsebina želodca izlije v trebušno votlino, pride do vnetja trebušne mrene. Kot tretjo komplikacijo naj navedemo, da se iz kroničnega ulkusa to zlasti velja za želodčnega — lahko sčasoma razvije rak. Ker se to dogaja pogosteje po 45. letu starosti, je pri teh letih potrebna še posebno skrbna zdravniška kontrola.

Glede diagnoze samo nekaj besed. Z izpopolnitvijo starih in z uvedbo novih diagnostičnih metod so se močno povečale možnosti za natančno in predvsem pravočasno diagnozo. Prej ko slej je za množično odkrivanje ulkusne bolezni rentgen še vedno najpomembnejše pomagalo. Gastroskopija z gastroskopsko biopsijo, ultrazvočna diagnostika in scintigrafija ter citološka diagnostika so novejše preiskave, ki omogočajo še bolj natančno in zanesljivo razpoznavo bolezni.

Pa še nekaj osnovnih načinov zdravljenja. Najprej skušajmo odstraniti vse kvarne vplive na živčevje, telesne in duševne preobremenitve, alkohol, nikotin, kofein. Po potrebi damo pomirjevala. Prehrana naj bo taka, da ne draži želodčne sluznice. Priporočljivi so mleko in mlečni izdelki, jajca, maslo, riž, testnine, zelenjava. Obroki naj bodo manjši vendar pogostejši. Iz izkušenj vemo, da bolniki sami ugotovijo, kaj jim škodi, in se temu ustrezno tudi hranijo. Od zdravil uporabljamo tista, ki prek živčevja zmanjšujejo izločanje želodčne kisline. Najbolj znana so: buscopan , daricon, pro-banthine, belladin, librax itd. Za nevtralizacijo oziroma absorbcijo kisline se obnesejo preparati, ki vsebujejo magnezij, bizmut, kalcij, natrij (ulter, rotex, phosphalugel, gelusil itd.). V zadnjih letih se je uveljavljalo zdravilo cimetidin, ki prav tako zmanjšuje izločanje želodčne kisline. Zdravljenje ulkusne bolezni je zaradi njenega kroničnega poteka seveda dolgotrajno. Ni čudno, da nekateri bolniki, naveličani bolezni in zdravljenja, ki mu ne vidijo konca, želijo na operacijo. Pri tem velja povedati, da morajo biti za operativno zdravljenje izpolnjeni določeni pogoji, sicer se zanj ne odločimo. Absolutni pogoji za operacijo so: sum na novotvorbo, krvavitev, predrtje čira in brazgotinasto zoženje dvanajsternika. Relativni pogoji za operacijo pa so: trajne hude bolečine, določena starost, pogoste manjše krvavitve ipd. Nasploh lahko rečemo, da se za operacijo odločimo šele tedaj, ko smo izčrpali vse druge možnosti zdravljenja in kadar pride do življenjsko nevarnih komplikacij. Sicer je zdravljenje medikamentozno in dietno. Poleg tega je potrebno tudi mnogo dobre volje in potrpežljivosti tako pri pacientu kot pri zdravniku.

dr. VALTER KOSER
Zdravstveni dom Ljubljana