



16/12

Glasiló Zveze društev
ledvičnih bolnikov
Slovenije

Oktober / 2007 / št. 3

Ledvica



AKTUALNO



Razpis za dodelitev denarne pomoči pri izobraževanju
Pomoč poplavljenemu članu
Iz Bangkoka z vrsto medalj

3
3
4

STROKOVNO



Aseptična nekroza pri ledvičnih bolnikih

9

PREHRANA



Fosfati v hrani: meso in mesni izdelki 12
Finski poletni meni 14

BOLNIK BOLNIKU



Novo vodstvo društva že dela na vso moč 16
Kaj lahko naredimo? 17

DRUŠTVA



V slogi je moč 18
Rehabilitacijski izlet v Logarsko dolino 20
V raju julijskih vršacev 22
Preživeli rafting na Soči 23
Tudi letos v Baško na Krku 26
Izlet v Budimpešto 28

DIAGNOZA: SMEH



Ni miru med oljkami 28

Še vedno v nemogočih razmerah



Ledvični bolniki, ki se zdravimo v Centru za transplantacijo ledvic v Univerzitetnem kliničnem centru v Ljubljani, že dolgo opozarjamo, da so pogoji našega zdravljenja iz leta v leto slabši. Predvsem je center premajhen za vse potrebe, prostorska stiska pa je največja v ambulanti za bolnike s presajeno ledvico. Bolniki, naročeni na pregled, se stiskajo v premajhni in slabo zračeni čakalnici, na pregled čakajo ure dolgo, izpostavljeni pa so tudi različnim okužbam, saj ni mogoče, da bi obolele bolnike ločili od „zdravih“. Prav tako osebje ne more drugačne obravnave zagotoviti bolnikom, ki so neposredno po transplantaciji in ki so zaradi visokih odmerkov imunosupresivnih zdravil še posebno izpostavljeni okužbam. Zgodi se tudi, da kakemu bolniku zaradi zasedene ambulante terapijo intravenozno dajejo kar v čakalnici, med drugimi bolniki. Na odvzem krvi na hodniku pred ambulanto pa smo že tako navajeni.

Na nevzdržen položaj smo pri Zvezi pred letom in pol opozorili tudi generalno in strokovno direktorico UKC, ki sta rešitev obljubili v roku leta dni. Žal se ni spremenilo nič – leto, da je položaj zaradi večjega števila presajenih bolnikov še težji.

Žal bolniki s presajeno ledvico nismo edini, ki se zdravimo v slabih razmerah. Na enake težave so sredi septembra opozorili z javnim pismom tudi bolniki s krvnimi boleznimi: razmere na hematološkem oddelku UKC so katastrofalne, razen dodatnih okužb pri zelo bolnih pa se ne spremenijo nič.

Bolniki težko sprejmemo pojasnila pristojnih, da je Klinični center premajhen za vse potrebe in da je denarja za zdravljenje na voljo pač toliko, kot ga zmore družba. Ob tem, da se z zdravljenjem v nemogočih razmerah poslabšujejo možnosti in kakovost življenja bolnikov, je vendarle treba imeti v mislih tudi to, da gre tako pri zdravljenju presajenih bolnikov kot zdravljenju krvnih bolezni za zelo drago zdravljenje in da s tem, ko ne zagotovijo primernih okoliščin zdravljenja, pristojni zgolj povečujejo stroške zdravljenja. Presenetljivo je, da to zadnji uvidijo prav oni. Zato se tudi ledvični bolniki pridružujemo hematološkim v zahtevi, da se tudi v Univerzitetnem kliničnem centru, tej naši najuglednejši zdravstveni ustanovi, zagotovijo take razmere zdravljenja, da pristojnim zaradi njih ne bo treba zardevati in da se bolniki ne bodo izpostavljali dodatnim nepotrebnim zdravstvenim tveganjem.

● Mojca Lorenčič, urednica



Ledvica

Fotografiji na naslovnici je posnela Mojca Lorenčič.

Glasilo **Ledvica**, izdaja Zveza društev ledvičnih bolnikov Slovenije, Zaloška 7, 1000 Ljubljana / **Naslov uredništva:** Zaloška 7, 1000 Ljubljana / **Odgovorna urednica:** Mojca Lorenčič / **Uredniški odbor:** Mojca Lorenčič, prof. dr. Jadranka Buturovič-Ponikvar dr. med., asis. mag. Jelka Lindič dr. med., Mirjana Čalić vms, Nebojša Vasič / **Lektoriranje:** Mirjam Furlan Lapanja / **Računalniška priprava in oblikovanje:** Boex DTP d. o. o. / **Tisk:** Itagraf d. o. o. / **Naklada:** 2500 izvodov

RAZPIS ZA DODELITEV DENARNE POMOČI PRI IZOBRAŽEVANJU

Na podlagi Pravilnika o denarnih pomočeh pri izobraževanju Izvršni odbor ZDLBS objavlja razpis, s katerim bo omogočeno delno pokritje stroškov izobraževanja mladih bolnikov članov društev ledvičnih bolnikov.

Razpis traja od 1.10. 2007 do 31. 10. 2007.

Izvršni odbor ZDLBS je na svoji 23. seji dne 19. 9. 2007 sprejel sklep, da za denarne pomoči pri izobraževanju v šolskem letu 2007/08 nameni 2.500 evrov.

Posameznik lahko prejme največ 800 evrov denarne pomoči, in sicer za:

- pomoč pri plačilu šolnine,
- pomoč pri nakupu obveznih šolskih učbenikov,
- pomoč pri plačilu različnih tečajev, ki pomenijo dopolnilno izobraževanje bolnika, ki že opravlja svoj poklic.

V skladu s pravilnikom je član bolnik upravičen do denarne pomoči pod naslednjimi pogoji:

- da je star največ 30 let in se zdravi z eno izmed oblik nadomestnega zdravljenja ledvične odpovedi,
- da dohodek na družinskega člana ne presega minimalnega dohodka 396 evrov neto, če član bolnik živi v skupnem gospodinjstvu.

Rok za prijavo s prilogami je 31. 10. 2007.

Prijavi je potrebno priložiti:

- dokazila o dohodku na družinskega člana,
- potrdilo o šolanju ali prijavi na tečaj in dokazila o plačani šolnini ali stroških tečaja,
- originalni račun o plačilu obveznih učbenikov.

Izvršni odbor bo prijave pregledal in odločil o dodelitvi pomoči in njeni višini.

Izbrani kandidati bodo obveščeni do 20. 11. 2007.

Izvršni odbor ZDLBS

Vabljeni na:

- Zimske igre in Nicholasov pokal

Zimske športne igre transplantiranih in Nicholasov pokal, zimsko športno prireditel za otroke s presajenimi organi in tkivi, bo v prihajajoči zimski sezoni gostila Finska športna zveza transplantiranih. Prireditvi bosta potekali v Rovaniemiju na Finskem, in sicer od 25. do 30. marca 2008. Rovaniemi je mednarodno znano mesto za zimske športe. Nudi možnosti za različne športne, pa tudi izobraževalne in kulturne dejavnosti (več na spletni strani iger www.rovaniemi2008.com). Mesto je izhodišče za poti po Laponskem, to pa je tudi kraj, od koder vsako leto krene na pot Božiček. Zato so na igre še posebej vabljeni otroci! Udeležba zanje in za mladostnike do 17. leta starosti je brezplačna, udeležba za odrasle tekmovalce pa znaša od 520 do 550 evrov. Prijave zainteresiranih zbirajo društva do 20. oktobra 2007.

- 5. evropske športne igre dializnih in transplantiranih bolnikov

Igre bodo med 31. avgustom in 6. septembrom 2008 potekale v Nemčiji v mestu Wuerzburg. Pripravila jih bo organizacija transplantiranih in dializnih bolnikov TRANS-DIA (<http://www.transdia.de>). Pokroviteljica prireditve bo predsednica vlade Dežele Bavarske, gostitelj pa mesto Wuerzburg. Tekmovalci se bodo pomerili v disciplinah, kot jih predvidevajo pravila Evropske športne federacije transplantiranih in dializnih bolnikov ETDSE: v plavanju, tenisu, badmintonu, namiznem tenisu, bowlingu, kolesarstvu, odbojki, pikadu in različnih disciplinah atletike. Cena udeležbe na igrah (prenočevanje, hrana in tekmovanje) znaša 525 evrov.

Udeležbo na zimskih in poletnih športnih igrah bodo za posameznike delno krili Zveza in društva ledvičnih bolnikov. Več informacij na sedežu ZDLBS, Prisojna 1, Ljubljana, info@zveza-dlbs.si ali na telefonski številki 01 430 18 42 (Sandi Gregorčič).

● Mojca Lorenčič

Pralni stroj za našega poplavljenega člana

Nedavne hude poplave so prizadele tudi enega od članov društev ledvičnih bolnikov. Na okrožnico Zveze, naj društva javijo, ali so povodnji povzročile škodo tudi kakemu njihovem članu, se je odzvalo ljubljansko društvo. V Železnikih, ki je bilo eno izmed najbolj prizadetih območij, je namreč narasla reka zalila klet (na sliki) Štefana Čuferja. „Voda je zalila klet z garažo, v kateri je bil avto, zamrzovalna skrinja in pralni stroj. Kaj vse je še uničeno, pa se bo videlo šele kasneje,“ je povedal Štefan Čufer. Izvršni odbor Zveze se je odločil, da Čuferju in njegovi družini priskoči na pomoč z nakupom pralnega stroja. „Hitra pomoč je najboljša pomoč. Najhitreje pa lahko pomagamo z nakupom tega aparata,“ je ob tem povedal Brane Tome, v. d. predsednika ZDLBS.



Iz Bangkoka z vrsto medalj

Ekipa slovenskih športnikov s presajenimi organi ali tkivi se je s 16. svetovnih športnih iger, ki so v Bangkoku na Tajskem potekale od 25. avgusta do 2. septembra, vrnila z zlatim, tremi srebrnimi in osmimi bronastimi odličji. Svetovnih športnih iger transplantiranih v Bangkoku se je udeležilo okoli 1300 tekmovalcev iz 49 držav.

Slovensko ekipo je sestavljalo 13 športnikov, deset jih živi s presajeno ledvico, trem so presadili kostni mozeg, in dva spremljevalca. Nastopili so v atletiki, plavanju, kolesarstvu, skvošu, bowlingu, namiznem tenisu in minimaratonu. »Bistveno je, da pokažemo, da smo v redu, zdravi, čili, da je transplantacija uspela. To je tudi motivacija drugim bolnikom, ki čakajo na presaditev organa ali tkiva ali pa se zanj odločajo, da se splača tvegati in poskusiti s transplantacijo,« je povedala Anastazija Bizjak, vodja ekipe, članica Slovenskega društva transplant, ki je tudi organiziralo udeležbo slovenske ekipe. V ekipi so bili še člani Zveze društev ledvičnih bolnikov Slovenije in Športnega društva dializnih in transplantiranih bolnikov.

Vleu prva zlata medalja

Z doseženim so sodelujoči zadovoljni, še posebej Vleo Varovec, nosilec zlate medalje, saj si je s skokom v višino prislužil svojo prvo zlato medaljo, odkar je leta 1995 začel tekrovati na svetovnih športnih igrah transplantiranih. Srebrno medaljo je osvojil v bowlingu v dvojicah skupaj z Vojkom Fekonjo, v hitri hoji na pet kilometrov pa je osvojil peto mesto. »Dva meseca pred igrami sem si natrgal ramenske vezi in se mi je zdel nastop v skoku v višino in v bowlingu tik pred igrami skoraj nemogoč. A sem se odločil za nastop in je kar šlo,« je ob vrnitvi iz Bangkoka povedal 50-letni Vatovec, ki so mu pred 20 leti drugič presadili ledvico. »Še posebej sem vesel zlate medalje, saj so se do sedaj srebrne kar vrstile, zlata pa ni bilo,« je še dodal. V skoku v višino je v kategoriji veteranov (starostna skupina od 50 do 59 let) premagal sotekmovalca in preskočil 137 cm.

Zelo zadovoljna sta bila tudi druga dva najuspešnejša slovenska tekmovalca, Marina Avsenik in Miran Ohnjec, oba s presajenim kostnim mozgom. Avsenikova je srebro osvojila v teku na 800 metrov in v bowlingu v paru z Zdravko Žižič, bron pa v tri kilometre dolgem teku po mestnih ulicah in teku na 200 metrov. »Pričakovanja so se mi več kot izpolnila. Želela sem si dobrih uvrstitev v tekih na dolge proge, saj sem to pred igrami tudi trenirala. Najhujši je bil tek na 200 metrov, potekal je namreč v najhujši vročini in sopari sredi dneva in po tistem, ko sem zjutraj že nastopila na 800 metrov. Dala sem vse od sebe. Res da smo bile v moji starostni skupini samo tri tekmovalke, vendar sem se s tem tekom najbolj namučila, vse drugo je bilo lažje,« je povedala Avsenikova. Tudi v teku na 800 metrov so štartale tri tekmovalke; Venezuelka s presajeno ledvico je bila znova nepremagljiva, na tretje mesto pa se je uvrstila avstrijska tekmovalka s presajenim srcem.

Pomembno je, da treniraš

Miran Ohnjec si je priplaval kar tri medalje: srebrni na 50 metrov hrbtno, 100 metrov prsno in bronasto na 50 metrov prsno, bron pa je dosegel tudi v hitri hoji na pet kilometrov. »Take uvrstitve sem pričakoval. Vedel sem, da bo glavni favorit v plavanju, ki je na prejšnjih igrah v Kanadi pobral pet zlatih medalj, letos nastopil v višji starostni skupini, vendar so presenetili Kitajci, ki so pobrali prva in druga mesta,« je povedal. Pričakoval je hujšo konkurenco; glede na to, da so včasih plavali tudi v polfinalu, letos pa so organizatorji ponekod komaj napolnili po eno starostno skupino, se Ohnjecu zdi, da je plavanje na igrah v zatonu. To so Ohnječeve – kostni mozeg so mu presadili pred 17 leti – tretje svetovne igre, vendar pravi, da je smisel vsega tega vzdrževanje dobre telesne kondicije: »Pomembno je, da treniraš, udeležba na igrah je samo posledica tega.«

Slovenska ekipa in dosežki

1. **Marina Avsenik** (SDT): srebro v teku na 800 m, srebro v bowlingu, dvojice, bron v teku na 200 m, bron v teku na 3 km
2. **Anastazija Bizjak** (SDT): vodja ekipe
3. **Slavko Bric** (SDT): bron v teku na 5 km
4. **Martin Brilej** (SDT)
5. **Vojko Fekonja** (ZDLBS): srebro v bowlingu, dvojice
6. **Ivo Jezerčič** (ZDLBS)
7. **Mojca Lorenčič** (ZDLBS)
8. **Miran Ohnjec** (SDT): bron v plavanju 50 m hrbtno, bron v plavanju 100 m prsno, bron v plavanju 50 m prsno, bron v hitri hoji na pet km
9. **Jože Petric** (ZDLBS)
10. **Joško Šimic** (ZDLBS)
11. **Nebojša Vasić** (ZDLBS)
12. **Vleo Vatovec** (SDT): zlato v skoku v višino, srebro v bowlingu, dvojice
13. **Zdravka Žižič** (ZDLBS): srebro v bowlingu, dvojice, bron v bowlingu

Spremljevalca: **Terezija Brilej, Brane Tome**

Vsi trije so pred igrami trdo trenirali. Avsenikova je, na primer, tekla trikrat na teden po eno uro in trikrat na teden telovadila, redno je tudi hodila v hribe in kolesarila, Vatovec pa je petkrat na teden treniral vzdržljivost in moč v nogah tako, da je uro dolgo hodil v klanec.

Odlično se je odrezal tudi nekdanji triatlonec Slavko Bric (presajen kostni mozeg), ki je edini izmed Slovencev nastopil tudi na kolesarskih dirkah. Meni, da je bila konkurenca med tekmovalci najhujša prav v kolesarstvu, saj so bili tekmovalci izjemno pripravljene. Medalje mu s kolesom ni uspelo osvojiti, vendar je bil zadovoljen s svojimi nastopi. Dosegel pa je bron v teku na pet km.

Gostoljubni prireditelji

Igre v Bangkoku si bomo podobno kot igre v kanadskem Torontu pred dvema letoma zapomnili po težkih vremenskih razmerah, v katerih so nastopali tekmovalci. Bilo je izjemno vroče in soparno, ker pa je prireditev potekala v monsunskem obdobju, je mesto skoraj vsak dan zalila topla deževna nevihta. Na začetku so precej slabe volje med tekmovalci povzročali organizacijski spodrs-ljaji, kot so bile nepopolne liste tekmovalcev, vendar so v naslednjih dneh prizadevni organizatorji skušali nedo-slednosti urediti v zadovoljstvo vseh. Potem pa smo se tudi sodelujoči sprostili in sprejeli dejstvo, da bo do konca prireditev treba precej improvizirati. So se pa prireditelji

izjemno potrudili z gostoljubjem; pripravili so vrsto živo-pisnih nastopov plesnih skupin, ki so predstavile bogato tajske plesne umetnosti, zelo vabljive pa so bile tudi mize, postavljene v športni vasi in obložene z različnimi jedmi za kosilo, in so vsi, ki so jim všeč tuji okusi, lahko prišli na svoj račun. Športno vas so postavili na območju glavnega mestnega stadiona, kjer je potekala večina tekmovanj. Kot v Kanadi je tudi na igrah v Bangkoku sodelovalo zelo veliko prostovoljcev; to so bili študentje različnih mestnih fakultet, ki so se ves teden trudili ustreči vsem našim potrebam in željam.

Letošnje igre so potekale v znamenju 20. obletnice ustanovitve Svetovne športne federacije transplantiranih. Začetki prirejanja iger segajo še nekoliko dlje nazaj: v leto 1978, ko so priredili prve olimpijske igre transplantiranih v britanskem mestu Portsmouth. Na igrah je sodelovalo malo manj kot sto tekmovalcev iz štirih držav. Prireditev se je potem širila; največji obseg je dosegla leta 2003, ko je na igrah v Nancyju sodelovalo 1500 športnikov s presajenimi organi in tkivi iz 55 držav. Za državo prirediteljico so igre priložnost za promocijo transplantacijske dejavnosti in s tem za povečanje števila ljudi, ki se odločijo, da bodo po smrti darovali organe. Tekmovalci na igrah lahko sicer nastopijo v največ petih disciplinah, razdeljeni pa so v več starostnih skupin. Njihov glavni namen je s tekmovanjem predstaviti, kaj vse zmorejo ljudje, ki so jim presadili kate-rega od organov ali tkiv, in z lastnim zgledom promovirati velik pomen transplantacijske dejavnosti.

● Moja Lorenčič

Slovenska ekipa (z leve): Anastazija Bizjak, Vleo Vatovec, Nebojša Vasič, Ivo Jezerčič, Vojko Fekonja, Jože Petric, Zdravka Žižić, Martin Brilej, Joško Šimic, Miran Ohnjec, Marina Avsenik, Slavko Bric in Moja Lorenčič.



Obetajo si za petino več presaditev

Igre v Bangkoku se bile druge, ki so jih organizirali v Aziji; prve so pripravili 1989 v Singapurju. Kot je povedal predsednik organizacijskega odbora iger, prof. Phaibul Jitraphai, je izmed jugovzhodnih azijskih držav transplantacijska dejavnost najbolj organizirana prav na Tajskem.

Prvo presaditev ledvice so opravili leta 1972, transplantacijska dejavnost pa je zaživela z ustanovitvijo centra za donacijo organov leta 1994, deluje v okviru tajskega Rdečega križa. V centru vodijo liste čakajočih na presaditev, vanj iz bolnišnic pošljejo podatke o umrlih darovalcih organov, v njem izvajajo tipizacije tkiv in določijo najbolj ustrezne prejemnike organov. V njegovem okviru prav tako delujejo ekipe kirurgov, ki odvezemajo organe, presajajo pa jih kirurgi iz bolnišnic, kjer opravijo konkretno presaditev.

Presaditve opravljajo v 36 bolnišnicah v državi. Na leto na primer v tej 65-milijonski državi ledvico presadijo približno 250 bolnikom, na presaditev pa čaka 1878 bolnikov. Ob pomanjkanju organov je težava tudi v odklonitvah odvzemov organov umrlim darovalcem, saj odvzema organov



Predsednik organizacijskega odbora iger prof. Phaibul Jitraphai (levo) in Olivier Coustere, predsednik Svetovne športne federacije transplantiranih, ki so mu pred kratkim tretjič presadili ledvico.

ne dovoli kar 70 odstotkov svojcev. Po besedah prof. Jitraphaija si obetajo, da bo po igrah zaradi povečanega ozaveščanja javnosti število presaditev naraslo za 20 odstotkov.

Na Tajskem je v turističnih središčih dobro organizirana tudi dializna dejavnost, zato je ta država priljubljena turistična točka dializnih bolnikov.

● Mojca Lorenčič

Z otvoritvene slovesnosti, ki je potekala v eni izmed dvoran glavnega bangkoškega stadiona.





Skupinski start teka po ulicah, kjer sta nastopila tudi Marina Avsenik in Slavko Bric.



Marina Avsenik se s pomočjo moža Braneta pripravlja na tek na 200 m.



Zasluzeno Marinino srebro v teku na 800 m.



Slavko Bric je v 5 km dolgem teku po ulicah v cilj pritekel tretji.



Pri kosilu v športni vasi, ki so jo postavili na glavnem prizorišču iger na glavnem mestnem stadionu.



V hitri hoji so nastopili Miran Ohnjec, Martin Brilej in Vleo Vatovec.



Martin Brilej hiti proti cilju.



Vleo Vatovec je v skoku v višino dosegel prvo mesto.

V bowling je Slovenija prejela dve srebrni medalji pri pari. Na fotografiji tekmovalci in navijači (z leve): Ivo Jezerčič, Jože Petric, Miran Ohnjec, Marina Avsenik, Zdravka Žižič, Vojko Fekonja, Vleo Vatovec in Joško Šimic.



Aseptična nekroza pri ledvičnih bolnikih

Aseptična nekroza ali osteonekroza pomeni propad kosti pod sklepnim hrustancem zaradi motnje v prekrvitvi kosti, kar vodi v sesedanje hrustanca v sklepu, ki postane zaradi tega nefunkcionalen. Pojavlja se v številnih stanjih, kot so na primer poškodbe sklepa, pri alkoholikih, pri ljudeh z motnjami v strjevanju krvi pri vnetju trebušne slinavke, pri dializnih bolnikih, pri zdravljenju z glukokortikoidi zaradi različnih bolezni in po presaditvi različnih organov. Srečamo jo tudi pri nosečnicah in potapljačih.

Po presaditvi ledvice je aseptična nekroza sicer redek zaplet, vendar močno poseže v življenje, saj onemogoča normalno gibanje in povzroča bolečine. Najpogosteje je prizadeta glavica stegenice, lahko tudi obojestransko. Prizadeti so lahko tudi drugi sklepi, vendar redkeje: koleno, gleženj, komolec, ramenski sklep, kosti v zapestju. Več kot en sklep je prizadet pri več kot polovici tistih, ki jih ta bolezen prizadene. Nekroza se pojavi najpogosteje v prvem letu po presaditvi ledvice, vendar se lahko pojavi tudi še po več letih.

Osnovna motnja pri nastanku aseptične nekroze je motnja v prekrvitvi kosti. Glavica stegenice je sestavljena iz spongiozne (spužvaste) kosti, ki jo sestavljajo drobne kostne letvice (trabekule). Na kostnih letvicah poteka stalna presnova kosti (razgradnja stare in gradnja nove kosti), kar omogoča, da ostaja kost čvrsta. Običajno je glavica stegenice dobro prekrvljena, kar ji omogoča normalno presnovo. Do motnje v prekrvitvi glavice stegenice in tudi drugih kosti lahko privedejo različni dejavniki. Zapore drobnih arterij (arteriol) v kosti lahko povzročijo drobne maščobne kapljice (maščobni emboli), stiskanje žil zaradi kopičenja maščevja v kostnem mozgu in posredno tudi zaradi zvišanja pritiska v kosti. V posameznih primerih so ugotovili tudi arteriosklerozo z utesnitvijo lumna žil v kosti. Tudi motnja v venskem odtoku iz kosti zaradi zapore ven lahko privede do motnje v prekrvitvi in do aseptične nekroze.

Na propad spongiozne kosti vpliva tudi kakovost same kosti že ob presaditvi. Hitreje se namreč okvari kost, ki je že ob presaditvi sestavljena iz nekvalitetnih in stanjšanih kostnih letvic.

Glukokortikoidi

Vzrokov za nastanek aseptične nekroze je več in najverjetneje kombinacija več vzrokov pri istem bolniku privede do njega. Glukokortikoidi (na primer medrol, prednison) so eden pomembnejših dejavnikov. Glukokortikoidi naj bi s svojimi presnovnimi učinki povzročali hiperlipidemijo, povečanje maščobnega tkiva v glavici stegenice in maščobno embolizacijo v drobne žile, ki prekrvljajo kost v glavici stegenice. Poleg tega imajo glukokortikoidi tudi dodatne sistemske učinke, ki lahko posredno vplivajo na nastanek aseptične nekroze. Povečajo namreč resorbcijo kosti in s tem povzročajo tanjšanje kostnih trabekul, ki nudijo oporo hrustancu v sklepu. To lahko privede do drobnih kompresijskih zlomov kostnih trabekul. Gluko-



Doc. dr. Damjan Kovač: »Pred leti, ko so po presaditvi uporabljali še visoke odmerke glukokortikoidov, je aseptična nekroza v nekaterih centrih po svetu prizadela do 40 odstotkov bolnikov. Danes, ko so odmerki teh zdravil bistveno manjši, je pogostnost večinoma pod 5 odstotki.«

kortikoidi tudi povečajo strjevanje krvi, kar lahko privede do nastanka strdkov (tromboz) v drobnih žilah.

Hiperparatiroidizem

Drugi pomembni dejavnik je hiperparatiroidizem. Pogosteje so namreč ugotovili aseptično nekrozo pri bolnikih s hiperparatiroidizmom (povečano koncentracijo parathormona). Parathormon, ki se izloča v povečani količini pri večini bolnikov na dializi in pogosto tudi še po presaditvi ledvice, povzroča resorbcijo kosti in s tem tanjšanje kostnih letvic podobno kakor glukokortikoidi. Rezultati posameznih raziskav kažejo, da je aseptična nekroza pogostejša pri bolnikih, ki imajo predhodno zmanjšano kostno gostoto (osteopenijo ali osteoporozo), vendar o tem še ni enotnega mnenja. Posamezne raziskave kažejo tudi povezanost nastanka aseptične nekroze s trajanjem dialize pred presaditvijo in s stopnjo hipofosfatemije (znižanje fosfata) po presaditvi.

● **Doc. dr. Damjan Kovač, dr. med.,**
Klinika za nefrologijo, Klinični center Ljubljana

Klinična slika aseptične nekroze kosti

Bolezen se praviloma prične z razvojem bolečin v prizadetem sklepu, ki so hujše v nočnem času in med mirovanjem. Bolečine nastopijo nenadoma. Sočasno se pojavita tudi omejena gibljivost sklepa in kontraktura, kar pomeni, da bolnik sklepa ne more popolnoma iztegniti. Hude bolečine praviloma trajajo nekaj tednov do nekaj mesecev, nato pa postanejo zmernejše. Če je prizadet kolčni sklep ali koleno – ta sklepa sta pri aseptični nekrozi najpogosteje prizadeta – se praviloma pojavi tudi šepanje. Omejena gibljivost in slaba nosilnost okončine s šepanjem praviloma ostaneta tudi, ko in če se akutne bolečine umirijo. Pojavnost aseptične nekroze je pri otrocih s transplantirano ledvico precej višja kot pri odraslih, klinična slika pa je manj izrazita in bolj postopna. Nadaljnji razvoj bolezni je odvisen od stopnje prizadetosti sklepa. Manjše okvare lahko same izzvenijo, večje pa povzročijo kolaps sklepa s ponovnim poslabšanjem stanja in razvojem degenerativnih sprememb. V manj obremenjenih sklepih, kot je ramenski, je klinična slika podobna, vendar blažja, ker ti sklepi ne nosijo teže.

Diagnostični postopki

Osnovna radiološka preiskava je nativno rentgensko slikanje v dveh projekcijah. V zgodnjih fazah bolezni so ti posnetki praviloma normalni, saj bolezen še ni prizadela kostne strukture. V tej zgodnji simptomatski fazi lahko (včasih naključno še pred razvojem simptomov) bolezen potrdimo z magnetno resonanco. Če magnetna resonanca ni na voljo v kratkem času, si lahko pomagamo tudi s scintigrafijo skeleta. V napredovalih fazah pa je za diagnozo praviloma dovolj nativno rentgensko slikanje.

Zdravljenje

Pri zdravljenju bolnikov z aseptično nekrozo kosti imamo na voljo več možnosti. Pri odločanju o načinu zdravljenja so predvsem pomembni podatek, za kateri sklep gre, stopnja okvare sklepa, starost bolnika, splošno stanje bolnika in nenazadnje tudi želje bolnika ter strah pred operativnim posegom.

Konzervativno zdravljenje, torej zdravljenje brez operativnega posega z razbremenitvijo sklepa, je redko smiselno. Najpogosteje ga uporabljamo, kadar je predel aseptične nekroze manjšega obsega, kadar klinična slika ni prehudo izražena in so bolečine obvladljive ter kadar bolezen prizadene sklepe, ki ne nosijo teže, torej jih lažje razbremenimo.

Prevrtanje

Pri zelo zgodnjih oblikah aseptične nekroze pride izmed operativnih metod v poštev prevrtanje (foraža) predela aseptične nekroze, s čimer naredimo drenažo za kostno oteklino, ki povzroči povišan tlak v kosti, in naredimo pot



Asis. mag. Rihard Trebše: »Pri bolnikih, ki imajo večje tveganje za razvoj aseptične nekroze kosti (predvsem bolniki, ki jemljejo kortikosteroide), velja, da pri nenadnih nanovo nastalih bolečinah v enem od sklepov ali kosti ni smiselno, da odlašajo z obiskom pri ortopedu, ki bo opravil zgodnjo diagnostično obdelavo. Aseptično nekrozo lahko namreč veliko uspešneje zdravimo v zgodnjih fazah kot pa kasneje.«

za ponovno vzpostavitev krvnega pretoka v prizadetem predelu. S tem pospešimo mehanizme, ki mrtvo kost odstranijo in jo nadomestijo z živo. Pri tem posegu običajno bolečine neposredno po posegu popolnoma minejo, končni rezultat pa je odvisen od stopnje deformacije sklepne površine, ki se je razvila v času, ko se je odmrta razmehčana kost ponovno pretvorila v čvrsto živo kostnino. Če v tem času ni prišlo do deformacije, lahko pričakujemo popolno ozdravitev. Vsakršno posedanje pa praviloma kasneje privede do predčasne obrabe sklepa z bolečinami in zmanjšano uporabnostjo sklepa. Zaradi tega sta izredno pomembna hitra diagnoza in zgodnje ukrepanje.

Presaditev kosti

Kadar je prizadet le manjši del kosti pod hrustancem, je pa prišlo do njegovega odlučanja, lahko praviloma z artroskopijo predel navrtamo ali pa v odmrli del presadimo kostno hrustančni presadek. Še najuporabnejša je ta metoda za koleno in gleženj.

Pri zgodnjih oblikah bolezni z omejenim predelom nekroze je ponekod v svetu zelo razvita tudi zgodnja

izpraznitev področja aseptične nekroze, izpraznjeni predel pa se izpolni z lastno živo spongiozno kostjo, ki jo praviloma odvezamo iz medenice. Pri nas ta metoda ni najbolj pogosta. Podobna metoda, vendar bistveno bolj zapletena, je uporaba živega kostnega presadka na žilnem peclju, ki ga z mikrokirurškimi metodami vsadijo v odmrla predel. Kot presadek običajno uporabijo del golenične kosti (fibula). Slaba stran te metode je zapletenost posega, močno je odvisna od tehnične usposobljenosti ekipe, velikosti posega, saj je poseg zelo invaziven, ter težav zaradi posledic na odvzemnem mestu. Podatki o uspešnosti so zelo različni, zato je ta poseg praviloma omejen na posebne centre in najverjetneje ni primeren za rutinsko metodo zdravljenja aseptične nekroze.

Razbremenilna osteotomija

Kost, ki je odmrla, lahko tudi s posebnim operativnim posegom odmaknemo iz najbolj obremenjenega dela sklepa in s tem preprečimo njeno posedanje. Obenem s tem posegom ugodno vplivamo na razbremenitev kostne otekline in najverjetneje izboljšamo možnosti za prekrvitev odmrla predela. Operacijo imenujemo razbremenilna osteotomija in je uporabna tudi pri nekoliko bolj napredovali bolezni, če prizadeti del le ni prevelik in uničenje sklepa še ni prehudo.

Umetni sklep

Končne posledice aseptične nekroze sklepov zdravimo s kirurškim vsajanjem umetnih sklepov. Metoda je primerna za napredovale faze bolezni in jo raje uporabimo pri starejših bolnikih, čeprav pride občasno v poštev tudi pri zelo mladih in celo pri otrocih. Rezultati zdravljenja z umetnimi sklepi so izvrstni, kljub vsemu pa ne dosegajo rezultatov, ki jih dosežemo pri populacij, ki je operirana zaradi navadne (primarne) obrabe sklepov. Danes je na voljo veliko tipov umetnih sklepov, predvsem umetnih kolkov. Pri teh posegih se praviloma sklep izreže, v izrezano območje pa se vstavi umetni sklep. Za učvrstitev sklepa na ali v kost sta na voljo dva precej enakovredna načina. Pri enem umetni sklep v podlago učvrstimo s kostnim cementom, pri drugem pa je umetni sklep narejen na tak način, da se v kost čvrsto vraste.

Za zdravljenje aseptične nekroze kolka se je močno propagiralo »preplastitveni umetni kolk« (resurfacing total hip arthroplasty), ki pa se v populaciji bolnikov z aseptično nekrozo kolka ni tako izkazal kot v populaciji ljudi z drugimi vzroki za propad kolka. Pri tem posegu se kolka ne izreže, ampak se na primerno obdelane kosti glavice stegenice in čašice medenice umetni sklep učvrsti bodisi s cementom bodisi brez cementa.

Danes so predvsem za mlado populacijo z obrabljenimi kolki na voljo tudi sodobnejše kombinacije obremenilnih površin, kot so keramično-keramična ali kovinsko-kovinska. Slednja pa je popolnoma neprimerna za bolnike z bolnimi ledvicami, ker obstaja nevarnost kopičenja ionov kobalta in kroma, ki so v visokih koncentracijah lahko škodljivi.

Obremenitve sklepov

Kakšne obremenitve umetnih sklepov so optimalne za njihovo normalno delovanje, se pravzaprav ne ve. Tudi med ortopedi so mnenja o tem precej deljena. Na vsak način ljudem po vsaditvi umetnih sklepov nihče ne priporoča kontaktnih športov. Študija, kjer so ocenjevali sile, ki nastopajo med obremenjevanjem pri različnih športih v sklepih kolka in kolena, je pokazala, da najmanj obremenitev nastaja med kolesarjenjem. To je torej poleg plavanja verjetno najprimernejša aerobna aktivnost za ljudi z umetnimi sklepi spodnjih okončin.

Podobno velja tudi za bolnike z okvaro nosilnih sklepov spodnjih okončin, ki pa še nimajo umetnih sklepov. Pri teh tudi velja, da je neprimerno vsako obremenjevanje, ki povzroči daljše poslabšanje bolečin v obolelem sklepu. Z glavo skozi zid oziroma klin s klinom nista primerni taktiki za življenje z obolelimi sklepi.

● Asist. mag. Rihard Trebše, dr. med.,
specialist ortoped, Ortopedska bolnišnica Valdoitra



Konvencionalna brez cementna kolčna endoproteza

Kaj bomo kuhali poleti

Številni bralci naše revije so izrazili željo, da bi objavljali recepte in včasih kar jedilnike, primerne za bolnike s kronično ledvično odpovedjo. Zakaj pa ne? Predlagam naslednji jedilnik: lososov kotlet z zeliščnim prelivom, jajčne testenine s peteršiljem in kumarična solata s korenjem. Za popoldansko malico si lahko pripravite jagodov sorbet.

Lososov kotlet z zeliščnim prelivom

Za 4 porcije potrebujemo:

10 dag manj mastne majoneze, 2 zvrhani žlici jogurta, žlico sesekljane svežega kopra (ali žličko suhega), žlico sveže sesekljane bazilike (ali žličko suhe), malo limonove lupinice, 2 žlici limonovega soka, 1 drobno čebulo, nekaj poprovih zrn, 2 lovorova lista, vejico svežega peteršilja, 400 ml vode, še 0,5 dcl limonovega soka ter 4 manjše lososove kotlete (skupna teža 60 dag).

Postopek:

1. V manjši posodi dobro zmešamo lahko majonezo, jogurt, drobno sesekljana koper in baziliko, malo limonove lupine in 2 žlici limonovega soka. Preliv pokrijemo in vsaj za eno uro shranimo v hladilniku.

2. V večjo posodo nalijemo vodo, dodamo ½ dcl limonovega soka, sesekljano čebulo, nekaj zrn črnega popra, 2 lovorova lista in ščepec soli. Zavremo in dodamo lososove kotlete. Kuhamo pokrito 8 do 12 minut. Če smo uporabili zamrznjene kotlete, jih kuhamo od 12 do 18 minut. Z vilicami lahko previdno preverimo, ali je losos dovolj kuhan. Kotlete vzamemo iz tekočine in serviramo.

3. Lososove kotlete serviramo prelite s prej pripravljenim hladnim prelivom. Lahko jih okrasimo še z rezino limone.

Energetska in hranilna vrednost:

310 kalorij, 31 g beljakovin, 17 g maščobe, 7 g ogljikovih hidratov, od tega 2 g prehranskih vlaknin, 710 mg kalija in 390 mg fosforja, kar pomeni 4 ledvične izbire mesa in 3 ledvične izbire maščobe.

Jajčne testenine s peteršiljem

Za 4 porcije potrebujemo:

200 g širokih rezancev, 1 žlico masla in žlico svežega sesekljane peteršilja.

Postopek:

1. V večji posodi zavremo 2 litra vode. Dodamo široke rezance in jih kuhamo po navodilu, ki je zapisano na embalaži. Odcedimo jih in jih pretresemo v skledo, zabelimo z žlico masla ter potresemo s sesekljanim peteršiljem.

Energetska in hranilna vrednost:

228 kalorij, 7 g beljakovin, 6 g maščobe, 35 g ogljikovih hidratov, od tega 2 g prehranskih vlaknin, 137 mg kalija in 123 mg fosforja, kar pomeni 2 ledvični izbiri škrobnatih živil in 1 ledvično izbiro maščobe.

Kumarična solata s korenjem

Za 4 porcije potrebujemo:

3 žlice jabolčnega kisa, 1 žlico sladkorja, 1 žlico olja, ščepec mletega popra, 1 velik rdeč koren, ¼ rdeče paprike, 1 srednje velika kumara, 1/2 drobne čebule.

Postopek:

1. V posodi dobro premešamo jabolčni kis, sladkor, olje in mlet črni poper. Dodamo na tanke rezine naribano korenje, na rezine narezane kumarice brez semen, sesekljano čebulo in na drobno sesekljano rdečo papriko.

2. Premešamo, pokrijemo in shranimo na hladnem približno 30 minut.

Energetske in hranilne vrednosti:

60 kalorij, 1 g beljakovin, 3 g maščob, 9 g ogljikovih hidratov, od tega 2 g prehranskih vlaknin, 190 mg kalija in 24 mg fosforja, kar pomeni 1 ledvično izbiro zelenjave z zmerno vsebnostjo kalija in ½ ledvične izbire maščobe.

Jagodov sorbet

Za 4 porcije potrebujemo:

250 g svežih ali zamrznjenih jagod, 2 žlici limonovega soka, 4 čajne žlice sladkorja, 1 dcl hladne vode in 2 lončka ledenih kock.

Postopek:

1. Če je potrebno, očistimo jagode.

2. V posodo mešalnika naložimo ledene kocke in dolijemo hladno vodo (lahko tudi mineralno).

3. Dodamo še vse druge sestavine in vklopimo mešalnik. Sestavine zdrobimo v penasto maso. Nalijemo v kozarce in postrežemo.

Energetske in hranilne vrednosti:

64 kalorij, 16 g ogljikovih hidratov, od tega 3 g prehranskih vlaknin, 190 mg kalija in 17 mg fosforja, kar pomeni 1 ledvično enoto sadja z zmerno vsebnostjo kalija.

Če namesto sladkorja uporabimo umetno sladilo, bo napitek revnejši za 5 g ogljikovih hidratov in 20 kalorij.

Vsi recepti so primerni tudi za sladkorne bolnike. Za bolnike, ki se še ne zdravijo z nadomestnim zdravljenjem, velja opozorilo, naj pri receptu za lososove kotlete zaužijejo samo tretjino porcije!

Finski poletni meni

Podobno kot Zveza društev ledvičnih bolnikov so tudi v finski krovni organizaciji ledvičnih in jetrnih bolnikov pripravili prehranske smernice za ledvične bolnike in kuharsko knjigo, ki bolnikom olajša pripravi hrane. Za pokušino predstavljamo njihov predlog za ledvičnim bolnikom primerno kosilo. Predjed: solata iz mocarele z dodatkom česna, glavna jed: riba po grško z rožmarinom, priloga: kitajski pečeni riž in sladica: lahka marelična pita z limonovo kremo.

Solata iz mocarele z dodatkom česna (3 do 4 porcije)

2 kosa kruha za opekanje
deviško oljčno olje
1 strok česna
2,5 dl nasekljane zelene solate (60 g)
6 cm kumare (100 g)
80 do 90 g sira mocarela (ali domačega sira)
2 polovici vloženi hrušk (100 g)
2 majhni jabolki (110 do 120 g)
mlet črn poper
2 do 3 žlice nasekljane sveže bazilike



Polivka

2 žlici oljčnega olja
1 do 1,5 žlice belega balzamičnega kisa ali drugega ne preveč močnega kisa

Opecite kruh v opekaču, še toplega podrgnite s česnom in kruh pokapajte z oljčnim oljem. Lahko pa naredite krušne kocke: 6 kosov kruha narežite na kockice in premešajte z 2 do 3 žlicami olja in nasekljanim strokom česna. Kocke pecite v pečici 10 minut na temperaturi 175 stopinj Celzija, vmes večkrat premešajte. Narežite sestavine za solato na majhne koščke, zmešajte jih s sirom in prelijte s polivko.

1 porcija vsebuje:
170 kcal
6,5 g beljakovin
180 mg natrija
180 mg kalija
68 mg fosforja
15 g ogljikovih hidratov

Riba po grško z rožmarinom (3 porcije)

3 fileji bele ribe (po 100 do 125 g)
sveže mlet bel poper
1,5 žličke limonovega soka
moka
oljčno olje

Omaka

0,25 dl oljčnega olja
1,5 žličke moke
0,75 dl lahkega balzamičnega kisa ali belega vinskega kisa
0,5 do 0,75 dl vode
1 do 2 stroka česna, sesekljane
1 do 2 žlički svežega rožmarina
1 lovorjev list



Na ribo zmelji ščep popra in prelij z limonovim sokom. Pomokaj fileje in otresi odvečno moko, nato jih ocvri v ne prevročem olju. Ocvrte shrani na toplem.

Za omako na ne prevročem ognju segreješ olje, dodaj moko in jo zarumeniš. Nato ponev odstavi z ognja in dodaj kis in vodo. Mešaj, dokler se zmes ne spremeni v gladko omako, dodaj zelišča in česen in na majhnem ognju kuhaj še 3 do 6 minut. Po okusu dodaj poper. Če se omaka preveč pokuha, dodaj še malo vode.

Ko je omaka pripravljena, jo prelij po ribjih filejih in takoj postreži. Lahko pa fileje položiš v omako in jed ohladiš do sobne temperature. Riba je okusna tudi, če jo pojemo hladno.

Če v receptu uporabimo temen kis, bo omaka temne barve.

1 porcija (100 g ribe) vsebuje:
240 kcal
18,5 g beljakovin
40 mg natrija
420 mg kalija
189 mg fosforja

1 porcija (125 g ribe) vsebuje:
 265 kcal
 23 g beljakovin
 50 mg natrija
 520 mg kalija
 220 mg fosforja

Kitajski pečeni riž (4 porcije)



1 žlička tekoče maščobe (margarina)
 5 dl kuhanega dolgozrnatega riža (400 g), brez dodane soli
 četrt kavne žličke črnega popra
 1,5 dl kuhanega stročjega fižola (lahko zamrznjenega) ali
 druge zelenjave (65 g)
 3 rezine rdeče paprike
 1 žlica drobnjaka ali zelenega dela spomladanske čebule

Segrej žlico maščobe in dodaj kuhan riž. Ko se segreje,
 dodaj poper po okusu in kuhano zelenjavo. Praži 5 minut.
 Nato dodaj nasekljano papriko in okrasí z drobnjakom.

1 porcija vsebuje:
 150 kcal
 3,5 g beljakovin
 60 mg natrija
 80 mg kalija
 50 mg fosforja
 30 g ogljikovih hidratov

Lahka marelična pita z limonovo kremo (8 porcij)

2 jajci
 0,75 dl sladkorja
 0,75 dl moke
 2 žlički gustina
 1 žlička kakava
 230 g marelic iz kompota

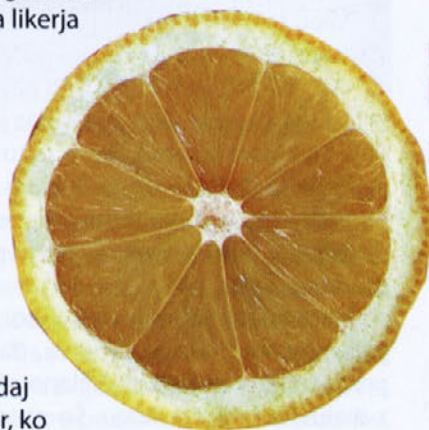
Vmešaj sladkor v jajca in mešaj 5 minut. Na zmes presej moko in kakav in vse pazljivo zamešaj v testo.

Vzemi del testa in ga raztegni po krogu peki papirja, ki si ga izrezal s premerom 27 cm. Po testu razporedi na tanko (3 mm) narezane marelice. Peci v pečici na temperaturi 200 do 220 stopinj Celzija 7 do 8 minut. Ko se ohladi, pito zvrni na čisto kuhinjsko krpo in odstrani papir. Pecivo položi na velik krožnik z marelicami navzgor. Potresi s sladkorjem v prahu.

Za slovesnejšo priložnost lahko pito okrasiš z limonovo kremo ali pa jo postrežeš posebej.

Limonova krema

0,75 do 1 l sladke smetane (25 % maščobe)
 1 do 1,5 žlic limonovega soka
 1-2 žličke limonovega likerja



Stepi smetano, dodaj limonov sok in liker, ko je smetana že skoraj trda.

Ne dodaj sladkorja, ker je pita precej sladka.

1 kos pite vsebuje	+	limonova krema:
83 kcal		110 do 120 kcal
2,5 g beljakovin		2,5 g beljakovin
20 mg natrija		25 mg natrija
60 mg kalija		60 mg kalija
35 mg fosforja		40 do 45 mg fosforja
15 g ogljikovih hidratov		

Celoten meni vsebuje:

690 kcal
 30 g beljakovin
 265 mg natrija
 750 mg kalija
 290 mg fosforja

Meni obsega polovico dnevnih potreb po hranilih, kot jih ima odrasla ženska. Če želite manj kaloričen meni, zamenjajte predjed in prilogo z lažjimi jedmi.

Novo vodstvo društva že dela na vso moč

Konec marca smo v okviru redne skupščine ljubljanskega društva izvolili novo vodstvo Društva ledvičnih bolnikov Ljubljana. Člani izvršilnega odbora in drugih organov društva so večinoma ostali isti, zamenjala sta se predsednik in tajnica društva. Vendar to ni upočasnilo delovnega tempa.

Nova predsednica Larisa Hajdinjak je že aprila sklicala prvo sejo izvršnega odbora, na kateri je predstavila pester delovni program. Kmalu po seji so tako izšle Novičke, interno glasilo našega društva, ki so že napovedale vrsto dejavnosti: od poziva k udeležbi na vseslovenskem srečanju v Prekmurju do vabila na rehabilitacijski pohod v Logarsko dolino in seveda na tradicionalni jesenski izlet z vlakom, ki je bil 9. septembra na Brione.

Poleg tega so Novičke prinesle informacije o načinu zbiranja prijav in posredovanju dokumentacije za počitniško dializo v Medulinu. Po navedbah koordinatorke iz našega društva Veronike Belec je bilo prijav je veliko. Posebno poudarjamo, da se za tovrstni način letovanja oziroma za dializo v drugem kraju odločajo tudi bolniki, ki doslej tega še nikoli niso počeli in se po več letih dializiranja le v domačem centru prvič podajajo na pot drugam.

Takšen odziv je nedvomno tudi posledica večletnega prizadevanja našega društva, da bi tudi s socialnimi pomočmi spodbudili več članov k aktivni rehabilitaciji z dializo v drugem kraju. Še pred počitnicami je tako stekel razpis za dodelitev socialnih pomoči za letovanje. Na razpis se je odzvalo enajst prosilcev, pomoč pa je bila dodeljena desetim, ki so izpolnjevali razpisne pogoje. V

tem letu je izvršilni odbor spremenil merilo o minimalnih dohodkih prosilca iz minimalnega dohodka v minimalno bruto plačo. Za ta korak smo se odločili, ker smo s tem zvišali cenzus in tako zagotovili izpolnjevanje pogojev razpisa večjemu številu članov bolnikov.

Kljub temu pa se zdi, da le denarne pomoči pri letovanju ne morejo vedno pomagati iz začaranega kroga nizkih dohodkov mnogih naših bolnikov. Zato bo društvo jeseni pripravilo še razpis za materialno pomoč socialno ogroženim. V društvu imamo v ta namen že pripravljena sredstva v okviru letnega načrta, še nekaj dodatnih evrov pa so prispevali donatorji. Za uspešno pridobivanje donatorskih sredstev je še posebej zaslužna naša predsednica Larisa Hajdinjak, ki je uspela s svojim strokovnim in humanitarnim pristopom prepričati kar nekaj podjetij, katerih dejavnost se posredno ali neposredno dotika zdravljenja ledvičnih bolnikov.

Delo v šeststočlanskem društvu je vsak dan pestro in dinamično. Zaradi pomanjkanja časa se moramo tako večkrat zateči kar k posvetovanju s pomočjo elektronske pošte in mobilnih telefonov. Še vedno pa je treba marsikaj postoriti: od pošiljanja obvestil, vabil do urejanja pravnih in finančnih zadev. Pri tem je treba povedati, da bivša predsednik in tajnica Milutin Sekulić in Olga Zorman krepko držita obljubo, ki sta jo dala ob predaji funkcij, da bosta še naprej pomagala pri delu in dejavnostih društva. Naj bosta njun zgled in naše dosedanje delo spodbuda vsem članom, da je treba biti aktiven član društva.

● Mojca Perpar Stanovnik

Plesni tečaj gorenjskega društva

VDruštvu ledvičnih bolnikov Gorenjske smo na pobudo članov letos pozimi pripravili plesne vaje. Odziv je bil zelo dober, celo presenetljivo dober.

V Gimnaziji Kranj smo se zbirali vsako soboto zvečer februarja in marca po dve šolski uri. Zbralo se nas je povprečno po sedem do osem parov, ravno prav za učenje, da nismo bili preveč na tesnem. Učili smo se standardnih plesov: angleški valček, dunajski valček, čačača, fokstrot, polko, skratka, vsega po malem. Nekaterim je šel ples bolj od nog, drugim manj, nekateri smo bili bolj nerodni, drugi manj, nekateri so imeli že nekaj predznanja, bili pa smo tudi začetniki. Plesati nas je učil plesni učitelj Lovro iz plesne šole Tinča, ki je bil zelo prijazen in potrpežljiv z nami. Vsi smo ga hvalili, saj smo odnesli veliko novega znanja. Na

vajah smo resnično uživali. Treba se je bilo pošteno potruditi, če smo hoteli osvojiti vsaj osnovno znanje plesa. Zato smo se na zaključku po zadnji vaji strinjali, da januarja prihodnje leto nadaljujemo tečaj in morda

privabimo še kakšen par. Seveda ste vabljeni vsi, še zlasti pa plesalci!

Na koncu se moramo zahvaliti še vodstvu Gimnazije Kranj za brezplačno oddajo dvorane in prijazen sprejem.

● Andrej Čadež



Kaj lahko naredimo?

V Društvu kroničnih ledvičnih bolnikov Dolenjske prostovoljci bolniki zadnja leta veliko naredimo za osveščanje prebivalstva dolenjske, belokranjske in posavske regije.

Dejavnosti potekajo na različne načine: bolnike lahko slišite po radijskih valovih, občasno gledate na televizijskih zaslonih, redno dopisujemo v glasilo Splošne bolnišnice Novo mesto, v tej bolnišnici imamo postavljen tudi informativni pano. Novinarje lokalnih časopisov večkrat pritegnemo, da skupaj pripravimo prispevke o tem, kako živimo, kaj delamo, kako se soočamo z boleznijo in zakaj je dobrodošlo združevanje bolnikov. Predstavniki društva za stike z javnostmi, Toni Gašperič, skrbi, da se njegovi prispevki objavljajo v medijih ne samo na lokalni, temveč tudi na državni ravni. Pripravljamo zloženske, ki jih s pomočjo zdravstvenih domov, zdravstvenih postaj, knjižnic in prostovoljcev razdeljujemo med ljudi. Multimedijški center Dolenjske nam je pomagal pri postavitvi spletne strani društva, kjer lahko najdemo informacije o ledvični bolezni, dejavnostih društva, dializnih centrih ...

Obiski na dializi

Zagotovo pa se je najbolj prijel program »obiski na dializi«, ki je namenjen mladim: otrokom iz vrtcev, starim od pet do šest let, osnovnošolcem in srednješolcem. Program pripravljamo skupaj z zdravstvenim osebjem dialize v Splošni bolnišnici Novo mesto. Ker je oddelek zaprtega tipa, je moralo društvo najprej pridobiti soglasje osebja in bolnikov, da želijo spregovoriti o svoji bolezni. Izkazalo se je, da smo bili kmalu sposobni preseči nekatere dotedanje stereotipe o dializi, transplantaciji in bolnišnici kot neprijazni ustanovi.

Do prvega obiska je prišlo pred tremi leti. Osnovnošolec je v okviru prostih vsebin zainteresiral svoje sošolce, učiteljico in mentorico, da obiščejo dializo, zato ker je v družini nekdo zbolel za ledvično boleznijo. Že prvi obisk je pokazal, da mlade zanima tovrstni način sodelovanja. Na drugi obisk so se najavili iz gim-

nazije, na tretji obisk pa srednješolci ekonomske šole Novo mesto. Učenci Zdravstvene šole pa so na dializo prihajali v okviru rednih učnih programov. Dodali smo jim le še praktični del obiska, možnost neposrednega pogovora z bolniki.

In tako so se začeli redni obiski. Sprva so potekali le v obliki pogovora, kasneje pa smo za vsako skupino pripravili vizualno predstavitev, odvisno od starosti in predznanja obiskovalcev. Najbolj šaljive in prijazne so predstavitve za najmlajše, ki jih na koncu razveselimo še z risanko. Tak način komunikacije se je izkazal za zelo dober, saj obiskovalcem našo bolezen predstavimo na manj stresen način.

Od obiskov odnesemo veliko

Od vsakega srečanja tako obiskovalci kot bolniki in zdravstveno osebje odnesemo zelo veliko. Obiskovalci pridobijo nova znanja in spoznanja, bolnikom občasno popestrimo ležanje na dializi, zdravstveno osebje pa dobi nove simpatizerje. Upamo si reči, da nekaterim mladostnikom na ta način pomagamo pri lažji odločitvi za nadaljnje šolanje. Bolj žalostno je



Informativni pano v bolnišnici Novo mesto, ki ga štirikrat na leto osvežimo z informacijami.

spoznanje, da je ledvična bolezen tudi bolezen mladih, saj ugotavljamo, da je v vsaki skupini obiskovalcev, predvsem med srednješolci, vsaj eden bodoči ledvični bolnik.

Da se je program »obiski na dializi« dobro prijel, kažejo povečan interes obiskov, pozitiven odzivi mentorjev, staršev otrok, ki jih srečujemo, in tudi širše javnosti.

Obiskovalce poskušamo opozoriti, da si z zdravim načinom življenja v mladosti naredijo dobro popotnico za starost. S pravočasnim obiskom zdravnika lahko velikokrat bolezen upočasnijo, če je že preprečiti ne morejo.

● Zdravka Žižič

Odkar teče program ozaveščanja, smo gostili približno 120 otrok in njihovih mentorjev iz vrtcev Novo mesto in Stopiče, 150 osnovnošolcev, več kot 400 dijakov zdravstvene šole Novo mesto in več kot 300 srednješolcev ostalih usmeritev.



V slogi je moč

Društvo ledvičnih bolnikov južnoprimorske regije je imelo 18. marca letos letno skupščino, na kateri smo izvolili novo vodstvo. Vanj smo hoteli vključiti čim več dosedanjih članov, vendar je nekaj takih, ki ne želijo več delati v društvu. V izvršni odbor so bili torej izvoljeni člani, ki želijo, da bi društvo našim članom res prinašalo druženje, izobraževanje, družbo in predvsem optimizem ob vsakdanjem boju s slabim počutjem, dializo in dietno prehrano. Nekdanjemu odboru in predsednici smo se za dotedanje delo zahvalili z aplavzom in s tem končali skupščino.

Takoj po prevzemu sredi aprila se je novo vodstvo sestalo in začelo delati. Od tedaj se je število članov povečalo za več kot 30, večinoma so to dializni bolniki in tudi njihovi družinski člani. Prva večja akcija je bila opravljena kmalu zatem, 15. maja, ko smo na koprski občinski praznik v dveh dneh izpeljali predstavitev društva (s srečelovom). Oba dneva smo bili zelo uspešni, predvsem pa smo se veselili pomoči naših članov, dializnih bolnikov, njihovih družinskih članov, zdravstvenega osebja in transplantiranih bolnikov. Pogrešali pa smo predvsem več propagandnega materiala, zgibank, letakov, revije Ledvica, Ledvikov ... Res pa je, da smo imeli presneto malo časa za organizacijo, le dva dneva.

Naš naslednji izpeljani načrt je bilo sodelovanje na vseslovenskem srečanju ledvičnih bolnikov v Murski Soboti, kamor smo se odpeljali z avtobusom. Med potjo in

na srečanju smo se imenitno zabavali. Z nami je šla tudi članica, ki težko hodi, zato smo vzeli s seboj invalidski voziček, da smo ji olajšali ogledovanje zanimivosti. Srečali smo veliko novih in starih prijateljev, pa člane vodstev drugih društev in Zveze. Pogovarjali smo se o delu društev in dobili mnoge koristne namige za nadaljnje delo. Pred dnevi se je naš izvršni odbor odzval vabilu društva severnoprimorske regije na piknik, ki pa je imel še eno veselo in pomembno nalogo. Njihova članica Majda je namreč praznovala visok jubilej, 30 let dialize. Gospe Majdi smo čestitali tudi mi in ji podarili skromno darilce, sestavljeno iz ročno izdelanih predmetov, ki so jih izdelali naši člani in njihovi sorodniki. Gospe Majdi želimo še mnogo let dobrega zdravja, vsemu društvu pa še mnogo tako dobro izpeljanih akcij.

Seveda imamo v društvu še druge načrte za prihodnje mesece, od predavanj do delavnic, športnih akcij in družabnih dogodkov, izletov, počitnikovanj in podobnega. Zahvaljujemo se vsem, ki so novemu vodstvu pomagali prebroditi prve ovire, prav tako pa tudi medicinskemu osebju dializnega oddelka Splošne bolnice Izola za pomoč, sodelovanje in svetovanje. Lahko rečemo, da niti ni slabo za začetek. Naš moto je namreč »Vsi za enega, eden za vse«, saj edino skupaj lahko dosežemo nekaj, kar nam bo v ponos in kar bo koristilo vsem, tako članom kot nečlanom našega društva.

● Breda Cilensek



Pri naših dejavnostih pogrešamo predvsem več propagandnega materiala, zgibank, letakov, revije Ledvica, Ledvikov ...

Izlet v Medulin

Bilo je sončno jutro v nedeljo, 15. julija. Prijazen voznik je z avtobusom Rižanskih prevozov ob 7.15 pobral prvih osem udeležencev izleta. V Kopru nas je čakalo še štirinajst razpoloženih izletnikov. Še postaja v Izoli in na avtobus je stopila nasmejana zadnja članica naše skupine. Vesela družina se je odpeljala proti slovensko-hrvaški meji. Na cesti ni bilo gneče, tako da smo zelo hitro v prijetnem razpoloženju prispeli do zelenega cilja, Medulina.

V hotelu Arcus so nas zelo lepo sprejeli in nam postregli s pijačo. Gospa Flavija Brulc nam je po kratkem predahu razkazala hotel, restavracijo in sobe, nad vsem smo bili izredno prijetno presenečeni. Malo smo se fotografirali, nato pa odšli na ogled dializnega centra, ki deluje v hotelu. Dializo nam je razkazal dr. Igor Povrzanovič in nam odgovarjal na vprašanja. Po prijetnem ogledu in klepetu smo odšli na bližnjo plažo in si ohladili noge v morje. Po napornem delu smo potrebovali še kosilo, ki so ga nam postregli v restavraciji hotela Arcus. Samopostrežno kosilo je bilo zelo okusno in dovolj obilno za vse lačne.

S polnimi želodci in še vedno dobre volje smo se na željo nekaterih udeležencev izleta odločili, da se ustavimo pri Sv. Foški. Po kratkem postanku smo se odpeljali še do Limskega kanala, kjer se nas je nekaj najbolj radovednih popeljalo z ladjico po zalivu. Polizali smo še sladoled in se nekoliko utrujeni odpravili proti naši lepi Sloveniji. Navdušeni smo bili nad izletom in veseli, da so nas tokrat pospremile naše sestre Saška, Dorjana in Elena. Domov smo se vrnili



ob 20. uri. Bili smo sicer utrujeni, vendar polni lepih občutkov in veselja zaradi čudovitega druženja. Komaj čakamo naslednji izlet. Le kam se bomo odpravili?

● Miroпка Perič

Praznik občine Koper

12. in 15. maja je v Kopru potekala predstavitev društev, kjer smo se tudi mi, Društvo ledvičnih bolnikov južnoprimorske regije, predstavili našim občanom in pridobili nekaj novih članov. Razdelili smo literaturo, ki smo jo imeli na voljo; pri njenem zbiranju so nam pomagali Brane Tome, dr. Ceglarjeva in sestra Nada Škorc, ki se jim iskreno zahvaljujemo. Na stojnici nam je pomagala tudi sestra Saška, ki je mimoidočim merila tlak. Zelo smo veseli, da nam pri tem pomagajo tudi transplantirani pacienti. Akcija je bila uspešna, saj so tako občani lahko spoznali naše društvo in njegovo delovanje.

● Miroпка Perič

Rumena noč

Člani DLB južnoprimorske regije smo se predstavili na »Rumeni noči«, kot se imenuje znana Koprška noč. Predstavili smo društvo in prodajali ročna dela nekaterih članov društva. Pripravili smo tudi srečelov podarjenih predmetov, izkupiček smo namenili za razne potrebe društva. Žal nam je le to, da mladi člani, ki so ravno tako bolni kot mi starejši, ne pridejo niti pogledat in se predstaviti ljudem, ki zelo malo vedo o nas. V prihodnje si želimo, da bi tudi naša mladina pomagala pri raznih akcijah, saj bolezen ni sramota.

● Miroпка Perič

Rehabilitacijski izlet v Logarsko dolino

Zadnjo soboto v juniju je Društvo ledvičnih bolnikov Ljubljana organiziralo prvi pravi rehabilitacijski izlet. Prvič se je namreč zgodilo, da so organizacijo izleta v svoje roke vzele »medicinke«, predvsem Sebiha Fazlič, ki kot diplomirana fizioterapevtka na interni kliniki in kot bivša medicinska sestra na hemodializi v Kliničnem centru zelo dobro pozna težave in posebnosti ledvičnih bolnikov. Že v vabilu, ki sta ga pomagali sestaviti Stojana Vrhovec in Larisa Hajdinjak, sta bila podrobno predstavljena rehabilitacijski namen in program hoje pod geslom »Vsak korak je lahko terapija«.

Kljub rahlemu jutranjemu dežju se nas je dobrih petnajst članov opogumilo in odšlo na izlet. Pot nas je iz Ljubljane vodila Vranskemu in naprej proti Mozirju. Že kar v avtobusu smo opravili prvi preskus naših fizičnih sposobnosti. Sebiha nam je s posebno napravo izmerila saturacijo, kar pomeni zasičenost telesa s kisikom. Če je zasičenost dovolj visoka, pomeni, da ima naše telo dovolj kisika za opravljanje težjih fizičnih naporov. Vsi smo test uspešno opravili, saj so imeli celo dializni bolniki vrednosti saturacije visoko nad 90 odstotki.

Po krajšem postanku za jutranjo kavico smo se zapeljali globlje v Logarsko dolino. Ta čas smo izkoristili za nekaj razteznih vaj, ki nam jih je pripravila naša fizioterapevtka. Čeprav smo jih opravili kar sede, smo si dobro raztegnili vratne, ramenske in hrbtne mišice. Ugotovila sem, da so te vaje izjemno koristne tako za tiste, ki delamo pretežno v pisarnah, kot tudi za dializne bolnike, saj vaje lahko iz-



vajamo celo za pisalno mizo ali poredse na ležalnem stolu ali postelji na dializi.

Ob prihodu v osrčje Logarske doline nas je sprejela predstavnica turističnega društva in nas povabila na ogled multimedijske predstavitve Solčavskega. Po ogledu je sledilo še merjenje krvnega tlaka in utripa ter krvnega sladkorja. Tudi ustrezne vrednosti tlaka, utripa in krvnega sladkorja so pomembni pokazatelji naše telesne pripravljenosti in nam pomagajo pri odločitvi o težavnosti naših vaj oziroma za kako dolgo in težavno planinsko pot naj se odločimo.

Nato smo se napotili peš proti slapu Rinka in Orlovemu gnezdu, kjer smo tudi praktično preskusili našo fizično utrjenost. Tako so nekateri zmogli več, nekateri pa malo manj poti, vsak po svojih zmožnostih. Z avtobusom smo se vsi zadovoljni vrnili do gostišča Plesnik, kjer smo si privoščili dobro kosilo.

Ob vrnitvi seveda nismo smeli mimo Mozirskega gaja, ki se vedno ponaša z razstavo prekrasnega cvetja in drugih rastlin. V parku si je mogoče ogledati tudi nekaj kmečkih hiš, v katerih predstavljajo nekdanja kmečka dela in obrti. Tako smo se v poznih popoldanskih urah prav vedro razpoloženo vrnili v Ljubljano.

Vsi dobro vemo, da je za ohranjanje dobrega počutja pri ledvičnih bolnikih, še posebej pa pri tistih, ki se dializirajo, zelo pomembna telesna utrjenost. Dostikrat pa ne vemo, kako do nje priti in kako jo ohraniti. Zato upam, da bomo podoben izlet še ponovili in tako še več bolnikov spodbudili in prepričali, da zmorejo telesne dejavnosti, ki so primerne njihovim zmožnostim.

Izleta zlepa ne bomo pozabili

Po dolgem deževnem septembrskem tednu, ko je bilo mrzlo kot konec oktobra, smo vsi komaj čakali sonce. Sonček je kot naročeno posvetil ravno tisto nedeljo, 9. septembra, ko se je ljubljansko društvo ledvičnih bolnikov odločilo organizirati izlet na Brione. To je bil izlet, ki ga ne bomo zlepa pozabili.

Polni optimizma, pričakovanja in dobre volje smo se z vlakom odpravili do Pulja. Vlak je bil spet poln: 130 udeležencev! Ni nam bilo dolgčas: obnovili smo stara znanstva, poslušali kakšno lepo pesem in se nasmejali starim, že velikokrat slišanim šalam. Pot nam je minila, kot bi mignil. Na železniški postaji sta nas že čakala avtobusa. Odpeljali smo se do starega mesta Fažana. Imeli smo urico zase in najbolj pogumni so poskusili, ali je voda še mokra in slana. Po kopanju smo odšli na obilno kosilo v obalno restavracijo Plavi.

Komaj smo že čakali, da vidimo Brione in se na lastne oči prepričamo, ali je res, kar govorijo o teh otokih. Na otoku nas je že čakala zelo prijazna vodnica, ki je znala odgovoriti na vsako vprašanje. Brioni so čudoviti, še najbolj sta nas pritegnila živalski vrt in seveda kronološko

urejeni muzej Josipa Broza Tita. Pred muzejem se je bohotil cadillac, ki so ga podarili maršalu. Kar premalo časa je bilo za vse, ki smo se pred njim želeli slikati.

Napočil je že čas odhoda in utrujeni smo komaj čakali, da sedemo na vlak in počasi oddrdramo proti Ljubljani. Vendar so organizatorji za nas na vlaku pripravili še mnogo zabave: krofe, sendviče, sadje in tombolo.

Siti in polni prijetnih občutkov smo doma popadali v postelje in sanjali o naslednjem izletu, ki bo, verjamem, spet tako dobro pripravljen, kot je bil ta. Posebna pohvala velja novi predsednici ljubljanskega društva Larisi Hajdinjak in vsem, ki so sodelovali pri pripravi tega lepega izleta!

Renata Petrač

Desno: cadillac, ki so ga podarili maršalu Titu.

Spodaj: skupinska slika pred 1700 let staro oljko, ki da na leto še pet litrov olja.



Iz Mojstrane v Planico in nazaj v Mojstrano

Kot pravi slovenski pregovor, nas ima Bog še rad, saj smo imeli v gorenjskem društvu srečo z organizacijo letošnjega kolesarjenja po Zgornjesavski dolini. Vreme je namreč zdržalo: v soboto je deževalo, v nedeljo, ko smo kolesarili, je bilo sončno in toplo vreme, v ponedeljek pa spet deževno in hladno.

Zbrali smo se 3. junija ob 9. uri v Mojstrani v lepem sončnem jutru. Skupini domačinov se je pridružilo še nekaj članov dolenjskega in zasavskega društva. Člana iz Hrastnika sta se odločila za bolj drzno kolesarjenje in sta naskočila Vršič, drugi pa smo se podali po najprej šestkilometrski makadamski poti in nato po lepi asfaltni poti do Kranjske Gore. Vendar glej šmenta, prvo okvaro smo doživeli že pred prvim postankom: prazna zračnica. Naša spremljevalna ekipa jo je urgentno zakrpala in že smo nadaljevali pot. Na postanku v Kranjski Gori smo se oddahnili, odžejali, počakali, da smo se spet vsi zbrali, in nadaljevali pot do smučarskega poligona v Podkorenu. Spet oddih pred malo bolj zahtevnim klancem v Planico. Tam pa spet težave: nekatera kolesa niso hotela v klanec in jih je bilo treba porivati, eno pa celo prepeljati, četudi so bila med njimi ameriško in staro Rogovo kolo!

Po napornem klancu smo prišli na cilj, si zaslužili krepko pijačo, se spočili in nato spustili nazaj do Kranjske Gore. Zanimivo, sedaj pa ni bilo več treba porivati koles! Naša urgentna služba pa ima spet delo, saj je zračnica z začetka zgodbe spet spustila dušo. Vendar ji tokrat ni bilo pomoči, kolo je bilo treba naložiti na avto in odpeljati.

V Kranjski Gori nas je že čakalo zaslužen kosilo. Tam sta se nam spet pridružila gosta iz Hrastnika, ki

sta osvojila Vršič in se z njega tudi srečno vrnila.

Po kosilu so kolesarji prejeli zlate medalje za pogum, vztrajnost in ne nazadnje tudi za to, da so ta dan naredili nekaj za svoje telo in dušo, in za spodbudo, da bodo še naprej vsaj toliko aktivni. Čakal nas je še spust na izhodiščno točko v Mojstrani, kjer smo si obljubili, da bomo še naprej pridno nabirali kilometre in da se prihodnje leto spet vidimo.

● Andrej Čadež





Preživeli rafting na Soči

Krasna si, bistra hči planin,« je zapisal pesnik Simon Gregorčič, ki se je rodil 15. oktobra 1844 pod mogočnim Krnom v majhni hribovski vasi Vrsno nad bistro Sočo. Zaljubljen je bil v to prelepo dolino in njeno lepoto Sočo, ki je resnično čista in lepa. Verjetno ni slutil, da se bo ob tej prelepi Soči po 150 letih razvil turizem, ki vključuje pohode, smučanje, plezanje, skoke s padalom, z elastično vrvo, in veliko vodnih športov, kot so kajaki, soteskanje, hydrospeed in seveda raftanje, ki je najbolj poznano in priljubljeno.

Tako smo se tudi člani Društva ledvičnih bolnikov Gorenjske odločili, da se podamo v ta športni podvig po lepi zeleni reki Soči. Ob dogovorjeni uri smo se 29. julija zbrali v Kobaridu, v agenciji smo dobili vso potrebno opremo. Nato so nas vodniki popeljali na izhodiščno točko v Srpenico, kjer smo se preoblekli v neoprenske obleke in rešilne jopiče ter si nadeli obvezno čelade. Članov se je zbralo za dva rafta. Sledili so napotki vodnikov, kako je treba veslati in ravnati, če se prevrnemo ali zaletimo v skalo. Sedli smo v čolne in počasi smo se odpeljali po bistri Soči novim dogodivščinam naproti.

Bila nas je velika skupin, med njimi ogromno tujih turistov, kakor mi željnih vodnih avantur. Spustili smo se bolj ali manj naenkrat vsi rafti, kajaki in hydrospeedi. Na začetku je bilo nekoliko strahu, predvsem pri nežnejšem spolu, malo pa smo k temu pripomogli tudi mi, vendar se je kmalu pokazalo, da je strah znotraj votel, zunaj ga pa nič ni. Vožnja po brzicah Soče je bila razdeljena na tri dele; v prvem delu bolj mirna, nato pa vedno bolj zahtevna. V prvem delu nas je vodnik namerno usmeril v skalo, ki je štrlela iz vode, da je preveril, koliko smo si zapomnili navodila, ki jih je dal v začetku, največ pa seveda zaradi

adrenalina. Naš drugi raft se je prevrnil (namenoma), ker so sami pospešili veslanje in se usmerili proti skali.

Sledil je prvi postanek ali počitek ob Soči, namenjen za kopanje in skakanje v vodo. Opogumilo se je tudi nekaj naših članov. Voda je bila globoka okoli štiri metre in prijetno osvežujoča, saj je imela le 17 stopinj. Nato nadaljevanje po malo bolj zahtevnih brzicah in naš drugi čoln je imel spet nesrečo, spet so se prevrnili, vendar tokrat bolj zares. V brzicah so se zaleteli v skalo in se prevrnili. Tukaj se je izkazalo, kako prav pridejo rešilni jopiči in čelade. Izkazali so se tudi naši vodniki, kako so enotni in izurjeni, saj so takoj priskočili na pomoč, če bi bilo treba koga reševati. Naši raftarji so bili le malo prestrašeni in so se sami rešili iz vode, saj na tem delu ni bila globoka, nevarne so bile le skale v brzicah. Srečno smo nadaljevali do drugega postanka, kjer smo se napili iz čistega izvira vode, ki je bila odlična. Pot nas je vodila naprej po bolj zahtevni poti po brzicah in spet je bilo nekaj adrenalina.

Tako smo prispeli srečno na cilj, ki pa še ni bil odrešujoč, saj smo morali raft odnesti po strmem in ozkem klancu do kampa v Trnovem. Tam smo se preoblekli v suho obleko. S kombijem so odpeljali šoferje na izhodiščno točko po avtomobile.

Vesolja kar ni bilo konec, ker smo srečno prispeli na cilj. Sledilo je zaslužen kosilo v Kobaridu, kjer smo si obljubili, da bomo prihodnje leto raftanje ponovili. To bo že spomladi, saj je po pripovedovanju naših vodnikov vodna gladina Soče takrat višja in je vožnja veliko bolj prijetna in mogoče tudi bolj adrenalinska, le temperatura vode je še za kakšni dve stopinji nižja! Torej se vidimo prihodnje leto.

● Andrej Čadež

V raju julijskih vršacev

Zadnjo junijsko nedeljo smo se člani Društva ledvičnih bolnikov Gorenjske odpravili na planinski izlet na Sleme nad Vršičem (1911 metrov nadmorske višine). Gornjesavska dolina se je po deževni noči lesketala v sveže umitem jutru. Vetrovi so odgrinjali oblačno zaveso iznad gora in sončni žarki so pozlatili njihove vrhove. Na prvi pogled so gore videti hladne in oplate, toda ko jih pogledamo s pravimi očmi, nam ponujajo nekaj najlepšega, kar nam je dala narava.

Zbrali smo se v Kranjski Gori pri jezeru Jasna in z avti nadaljevali pot na Vršič. Narava v tem koncu res ni skoparila z lepotami: prelaz leži med Prisojnikom in Mojstrovko, porasel je z rušjem in macesni, na posameznih travnatih zaplatah pa raste raznovrstno planinsko cvetje. Takoj smo bili prevzeti nad lepoto narave in mogočnostjo gora. Dobili smo občutek, da se podajamo v »čisto ta prave hribe«. Bili smo super družina. Pridružila sta



se nam tudi člana iz Društva ledvičnih bolnikov Slovenj Gradec, velika ljubitelja gora in narave. Pripovedovala sta o svojih prehojenih poteh po Pohorju in drugih hribih v njuni okolici ter se navduševala nad Julijci in Karavankami. V njuni družbi bi z veseljem prehodili še veliko poti. Z nami pa so se na pot podali tudi člani, ki štejejo

sedemdeset in več let, za kar jim iskreno čestitamo. Občudujemo njihov pogum in vzdržljivost.

Kar takoj smo se zagnali v breg. Pot je ozka in vodi skozi nizek borov gozdiček po robu melišča. Ves čas je bilo treba pozorno gledati pod noge, vendar nismo bili prikrajšani za čudovite poglede: nad ruševjem



so visokogorske trate, ki jih prekinjajo skalovje in melišča, porasla s pičlim, toda zelo bogatim rastlinstvom. V skalnih razpokah uspevajo le posamezne rastline, prilagojene posebnim razmeram. Razkazovale so se nam v vsej svoji lepoti, saj jih v tem času cveti največ. Vršič je ostajal pod nami, avtomobili na parkirišču so bili kot majhne škatlice. Pred nami pa so vstajali Prisojnik, Razor, Škrlatica, Špik na desni in Mojstrovka na levi strani, mogočni julijski vršaci, povzdignjeni nad doline in vsakdan. V severni steni Prisojnika so odlomljene skale oblikovale obraz ajdovske deklice. Legenda pripoveduje, da je bila deklica dobrega in usmiljenega srca. Gornike je vodila skozi snežne zamete v dolino Trente. Bila je sojenica in je nekemu novorojencu prerokovala, da bo ustrelil zlatoroga in tako postal bogat. Ko so za prerokbo izvedele druge ajdovske žene, so se razjezile in jo spremenile v skalo.

Pot po strmih melišču se je kon-

čala na travnati planoti, kjer smo zajeli sapo in se okrepčali. Tu smo se razdelili v dve skupini. Prva je pot nadaljevala pod severno steno Mojstrovke, druga pa naprej po malo manj zahtevni poti proti vrhu Slemenena. Od tod so se odpirali čudoviti razgledi na Rateče, pogorje Ponc in planiške skakalnice. Pot se je spet začela strmo dvigati in dala slutiti, da je vrh že blizu. Čeprav se je ves čas skrival v megli, se je ob našem prihodu razkril kot zelena oaza sredi visokih gora. Porasel je s travo in nepravilno oblikovanimi drevesi. Ko smo mislili, da smo videli že vse gorate sosede Slemenena, je megla razkrila še mogočni Jalovec z njegovo značilno obliko porezanega vrha.

Skrajni čas pa je bil tudi za malico in počitek. Na vrh smo prišli prav vsi, zadovoljstva in navdušenosti pa ni mogoče opisati. Naša malica je zanimala tudi gorske kavke, ki so priletele prav blizu naših nahrbtnikov. Ob prijetnem klepetanju je čas hitro mi-

neval in spet se je bilo treba odpraviti na pot proti Vršiču, ki je bil slabih tristo metrov višinske razlike pod nami. Razkadile so se še zadnje megle po vrhovih, dan je bil kot naročen za naš pohod, naše razpoloženje pa nadvse veselo. V tako prijetni družbi in takem okolju vse skrbi in težave odplavajo daleč stran ...

Srečno smo prispeli na Vršič in se ponosno ozirali na pot, ki smo jo ta dan prehodili. Še posebno veseli smo bili za naše najstarejše člane, ki so kljub letom zmogli pot in skupaj z nami mlajšimi uživali v raju julijskih vršacev. Priznanje pa zaslužijo tudi vsi člani, ki so se kljub zdravstvenim težavam, prestalim operacijam in dializi odločili, da ne bodo ostajali doma, ampak bodo nekaj naredili za svoje telo in duha. V Erjavčevi koči smo, bomo povedali kar po resnici, nazdravili s šilcem borovničk in z velikim užitek pospravili kosilo. Spomini na ta dan nam bodo še dolgo krajšali vsakdanje dni v dolini!

● Zdenka Vrtačnik

Tradicionalni piknik v Ribnem

Že tradicionalno se zadnjo avgustovsko nedeljo zberemo člani društva ledvičnih bolnikov Gorenjske na pikniku v Ribnem pri Bledu. Kar malo težav smo imeli, da smo se lahko prebili do Bleda in nato v Ribno (nekateri po obvoznih cestah), saj je že običajno vsako nedeljo zelo gost promet proti Gorenjskemu biseru, ta dan pa sta Bled obiskala tudi predsednika slovenske in hrvaške vlade Janez Janša in Ivo Sanader, zato je bil še toliko težji dostop do Bleda.

Ob napovedani uri so člani počasi prihajali in zbralo se nas je kar veliko število. Sami so si lahko postregli z pijačo in jedačo, tako da ni ostal nobeden ne lačen in ne žejen. Zbrala se je vesela družba, zabaval nas je nam že dobro znani godec Andrej s harmoniko, pri petju pa smo mu tudi mi večkrat priskočili na pomoč, seveda da o plesu ne govorimo. Tudi letos smo pripravili bogat srečelov in vsaka srečka je zadela. Glavna nagrada, kot že vsako leto, je bil izlet za dve osebi v Benetke, ki nam jo dobrosrčno pokloni turistična agencija MTours z Bleda. Glavno nagrado pa je tokrat prejel naš godec Andrej, ki je bil nagrade tako vesel, da se je odpovedal svojemu honorarju za špil na pikniku! Nagrade je bil Andrej še posebej vesel, saj bo lahko odpeljal svojo drago prvič v Benetke, ker sta si že od nekdaj želela. Seveda pa ne smemo pozabiti na naše najmlajše, letos je zanje zelo lepo poskrbel animator »legenda«, smučarski skakalec Peter Štefančič. Pripravil jim je razne igrice in tekmovanja, malo pa jim je tudi pokazal



svoje čarovniške sposobnosti. Ob tej priliki pa še zahvala vsem, ki ste pripomogli in pomagali pri zbiranju nagrad za srečelov in prostovoljnih prispevkov, saj je tudi to prispevek k delovanju društva in za dobrobit vseh nas.

Družba je bila razigrana, da je kaj. Svoje pevske sposobnosti sta ponovno pokazala Franci in Janez in naše člane nasmejala do solz. Ostali smo se jima pri petju tudi pridružili. Za to že zdaj nasvidenje prihodnje leto v Ribnem pri Bledu na 10. obletnici našega društva.

● Andrej Čadež

Tudi letos v Baško na Krku

Po zelo dobrih odzivih članov društva na lanski izlet smo se v izvršnem odboru DLB Slovenj Gradec letos ponovno odločili izpeljati izlet na otok Krk v Baško.

Začetni odziv na vabilo je bil nekoliko manjši, kar pa ni vplivalo na končno število udeležencev, saj smo z 42 izletniki popolnoma zasedli avtobus. Ker je bilo nekaj udeležencev izleta dopoldne še na dializi, smo v petek, 8. junija, popoldne krenili z Raven na Koroškem proti Slovenj Gradcu, Velenju in potem proti našemu končnemu cilju na otoku Krk. Že na avtobusu se je pokazalo, da nas bo spremljala dobra volja. Trajala je vse do vrnitve!

Po prihodu v Baško smo se po večerji nastanili v mladinskem domu Celea. Moram povedati, da so nas v domu zelo lepo pričakali.

Morska sapica, ki je ob prihodu prijetno pihljala, nas je še isti večer privabila iz sob. Ob sprehodu ob obali je že bilo mogoče slutiti, da bomo letos imeli čudovito vreme.

Zjutraj mi je ob pogledu skozi okno kar poskočilo srce, saj je bilo nebo sinjmodro, brez vsakega oblaka, kar je pomenilo, da se bomo morda lahko kopali v morju. Po zajtrku smo se pogovorili o dnevnem redu in se dogovorili, da se po kopanju zberemo tisti, ki smo vajeni malce daljše hoje, ter se odpravimo na planino Mesec nad Baško.

Plaža, ki je 200 metrov oddaljena od doma Celea, nas je sprejela v vsej svoji lepoti. Na peščeni plaži so postavljeni sečniki, pod senčniki ležalniki, dostop do vode pa je po

pesku in mivki. Nekaj najhrabrejših se je takoj pognalo v vodo in zagotavljalo, da je sicer nekoliko hladnejša, vendar je primerna za kopanje! Mislim, da skoraj ni bilo udeleženca izleta, ki ne bi vsaj z nogami poskusil temperature vode, velika večina pa se nas je odpravila vanjo, čeprav je bila na začetku res hladna.

Popoldanski izlet na planino Mesec nam je le delno uspel, saj je s celine grozil temen oblak, ki je obetal nevihto. Edino, kar smo imeli od tega oblaka, je bilo nekaj grmenja in čudovita mavrica, ki je čez morje raztegnila svoj znameniti lok. Kljub temu smo se prav prijetno sprehodili, tako da nam je večerja teknila. Po njej so se nekateri odpravili po nakupih na »rivi«, nekaj jih je igralo namizni tenis, nekateri pa smo sedli za mizo in se pomerili v taroku, ki je trajal pozno v noč.

Tudi drugo jutro nas je pričakalo v čudoviti preobleki: sinjmodro nebo brez oblaka, toplo ozračje, prava morska klima! Ponovno smo uživali na čudoviti plaži, ki je že kazala prve znake turistične sezone, saj je bilo že veliko turistov.

Ker je vsega lepega enkrat konec, smo žalostno ugotavljali, da je druženje prehitro minilo, da bi ob takem razpoloženju in vremenu ostali še kar cel teden in da bomo še prišli.

Ob vrnitvi na avtobus je predsednik društva vzel v roke kitaro in ob prepevanju znanih pesmi in zbijanju šal smo se polni lepih vtisov hitro vrnili domov.

Boris Pušnik



Bili smo v Logarski dolini



Z Društvu kroničnih ledvičnih bolnikov Dolenjske se člani med številnimi programi najbolj veselijo letnega izleta. Tako je bilo tudi letos, 23. junija, ko smo se namenili v Logarsko dolino. Prvo jutranjo ka vico smo spili na prelazu Črnivec, potem smo pot nadaljevali do Gornjega Gradu, kjer smo si ogledali cerkev in muzej. Sledila sta ogled zbirke mašnih oblačil v Radmirju in nadaljevanje vožnje skozi Ljubno ob Savinji, Luče in Solčavo v samo

središče Logarske doline. Peš smo se sprehodili do slapa Rinka, ki pada 90 metrov v globino. Voda iz slapu izgine v produ in sredi Logarske doline privre na dan v izviru Savinje. Po kosilu na eni izmed turističnih kmetij smo si ogledali še Mozirski gaj, kjer smo posneli gasilsko fotografijo udeležencev izleta.

● Zdravka Žižić,
foto: Goran Žižić

Povabljeni na Hrvaško

Zveza ledvičnih bolnikov Hrvaške in Društvo ledvičnih bolnikov Karlovac sta ob vstopu Hrvaške v organizacijo Eurotransplant in dnevu darovanja 27. maja 2007 v Kamanju na Hrvaškem pripravila kulturno, športno in zabavno srečanje, na katero sta povabila tudi predstavnike DLB Dolenjske. Povabljeni smo si ogledali jamo Vrlovko, vinsko klet in nogometno tekmo domačega moštva iz Vrlovke in hrvaške reprezentance, ki jo je vodil svetovni znani kapetan Kranjčan. Gostitelji so poskrbeli za odmevno medijsko podporo in za pogostitev z neomejenimi količinami jagnjetine in pijače, tamburaši pa so igrali za dobro voljo.

● Zdravka Žižić



Izlet v Budimpešto

Spet je leto naokoli in v ptujskem društvu smo se domenili, da gremo na izlet. Izbrati kraj in čas in ustreči vsakomur je nemogoče ali vsaj silno težko. Odločili smo se za Budimpešto. Zbrali smo se v nedeljo 17. junija in se točno ob drugi uri zjutraj odpeljali izpred ptujske bolnišnice. Mesto je še spalo, tako kot tudi večina izletnikov na avtobusu. Le vodničn glas nas je od časa do časa opozoril, da vendarle nismo doma v topli postelji, ampak na poti v Budimpešto.

Spali smo do prvega svita, takrat pa se je začelo zares. Po prvi jutranji kavi in sendviču na počivališču na Madžarskem so se nam odprle oči in ušesa. Ko smo spet sedeli na avtobusu, je vodnica začela razlagati o znamenitostih in prav vsi smo ji prisluhnil.

Po petih urah vožnje smo se pripeljali v Budimpešto. Mesto smo si ogledali panoramsko, saj je zelo veliko in zanimivo in se v enem dnevu vsega ne da videti. Po ogledu smo imeli uro časa za nakupovanje, nato pa smo odšli na kosilo.

Greh bi bil, če ne bi kosili v madžarski restavraciji in poskusili madžarskih jedi. Med obilnim kosilom so nam igrali violinist, ksilofonist in basist. Seveda, uganili ste, madžarski čardaš so nam igrali.

Po kosilu smo obiskali še Blatno jezero, vendar časa za kopanje žal ni bilo več.

Polni vtisov in prijetno utrujeni smo vstopili na avtobus in pot domov se je začela.

Nekateri izletniki so od utrujenosti in vročine zaspali, drugim je bil izlet tako všeč, da se bodo še vrnil za več dni. Tretjim se je pot zdela dolga, ampak se je na koncu splačalo, neki izletnik pa si je Budimpešto predstavljal drugače.

Organizatorji, hvala za še eno lepo nedeljo, preživeto malo drugače.

● Monika Pušnik



Ni miru med oljkami

Piše: Toni Gašperič

V kino smo hodili praznje oblečeni. V kinodvorani, kjer je danes Slovenski gasilski muzej, smo se smejali Stanu in Oliu, Chaplinu, Fernadlju, Totoju, Tatiju, jokali ob Prodajalki vijolic, Enem dnevu življenja, se tresli od strahu ob gledanju Vrtoglavice ali Mačke na vroči pločevinasti strehi, se predajali erotičnim fantazijam po drugem ali celo tretjem ogledu Emanuele, hoteli biti kavboji, ko je pisalo The End ob koncu filma Točno opoldne, ali pa smo zapustili dvorano, ker nismo razumeli Bergmanove filmske izpovedi v Sedmem pečatu. Slehera kinopredstava je bil kulturni dogodek, ki ga nismo hoteli zamuditi, marsikomu pa se je ponudila tudi priložnost pokazati drugim novo obleko, krznen plašč, svežo punco ali samo marelo, kupljeno na Pontu Rossu.

Ko smo živeli v Jugi, so filmski distributerji pošiljali naokoli filme z naslovi, prevedenimi v srbohrvaščino. Tako je prispel v Metliko film Nema mira medu maslinama in vrlji metliški prevajalci so zadevo na hitro in po svoje poslovenili: v reklamnih vitrinah s fotografijami iz pretresljivega mehiškega filma je bilo mogoče prebrati, da smo vabljeni na ogled filmske drame Ni miru med muslimani.

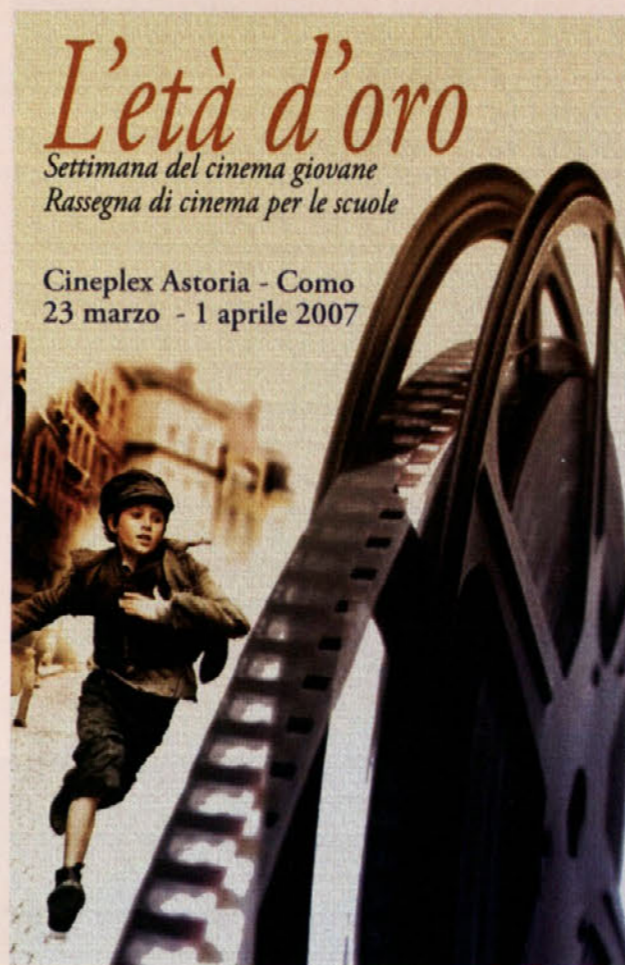
Moje filmsko izobraževanje je povezano z vojaki, ki so služili domovini v vojašnici, kjer je pozneje nastala tekstilna tovarna Beti. Ko smo jih otroci, ki smo živeli na Strnišču in Majerju, slišali peti, smo stopili ob makadamsko cesto in fantje so nas sprejeli v korakajoči stroj. Skrili so nas pod dolge sivozelene plašče ter nas pretihotapili v kinodvorano pri gradu. Tam smo se spremenili v žareče oči in na kolenih Titovih vojakov smo vsrkavali premikajoče se slike, bliskajoče se na velikem platnu. Vojaki pa so žvižgali, kričali in se smejali ob vsakem poljubu filmske junakinje s filmskim lepotcem ...

Sicer pa ni bilo tako lahko priti v kinodvorano. Prvič zato ne, ker je na vratih trgal karte strogi stric Tomc, žandar v stari Avstro-Ogrski, in drugič zato ne, ker je šola prepovedala ogled filmov s prizori nasilja ali seksa. Za to določeni učitelj je uro pred pričetkom filmske predstave dežural na grajskem oknu, kjer je bila šolska zbornica, in skoraj nemogoče se je bilo splaziti v kinodvorano, ne da bi te opazilo strogo oko dežurnega učitelja, najpogosteje v podobi Viktorja Šviglja, Katice Ostroničeve ali Julke Rajmerjeve. Zaradi prepovedi smo bili mule in mulci jezni kot risi, namen pedagogov pa je bil jasen: obvarovati nas pred krutostjo sveta oziroma preprečiti negativni vpliv, ki bi ga lahko »neprimerni« prizori imeli na odraščajočo socialistično mladino. Ko smo si lahko ogledali Zasedo, kavbojko, v kateri se Indijanci zakopljejo v peščeno zemljo in planejo po kavbojih, ko ti najmanj pričakujejo, kar nismo mogli verjeti lastnim očem in ušesom. Toda to je



bil del filmske vzgoje, ki smo je bili deležni, in priznam, da sem se iz filmov veliko naučil: zgodovine, pravičnosti, prijateljstva, odkrivanja neznanih svetov in ljudi, predvsem pa mi je sedma umetnost zlezla pod kožo, okužila me je za vse življenje. Tako si še dandanašnji rad ogledam dober film. V sodobni kinodvorani s številnimi zvočniki, zleknjen v mehke sedeže. Toda to ni to ...

Filmske predstave so bili nekdanj v Metliki družabni dogodek, in kdor je lahko šel v kino ob osmih zvečer, se je imel in so ga imeli drugi za odraslega. Vse predstave so bile zasedene do zadnjega kotička in nemalokrat so ljudje čakali na vstopnice že dve uri pred pričetkom predvajanja. Po končanem filmu pa v gostilne razpravljat, kaj se je vi-



delo, kaj je res in kaj ne, kaj je prav in kaj ne. Tako je bilo ob sredah, sobotah in ob nedeljah ... Pred kratkim sem bil na Pungartu, da bi si ogledal najnovejši slovenski film. V predverju smo bili trije in s predstavo ni bilo nič.

Marsikaterega filma ne bi videl, če ne bi kinovstopnic prodajala teta Grabrijanova. Ker sva prijateljela z njenim sinom Andrejem in ker sem bil pri njih vsak dan več kot doma, mi je prečtala sedež v seznamu prodanih kart. To je pomenilo, da nihče v dvorani ne bo sedel na stol, ki sem ga zasedel jaz s ponarejeno vstopnico. Mulci smo pobirali odtrgane kupončke ter jih lepili na preostali del kinovstopnice, to zlikali in prevara je delovala. Kadar je delovala. Kadar ni, smo leteli izpred vhodnih vrat. Z izdatno pomočjo strica Tomca, ki je ob tem še mastno zaklel, in če nisi bil dovolj uren, te je doletela še kakšna zaušnica ali brca v zadnjico. Toda splačalo se je. Zaradi Brigitte Bardot. Zaradi Petit Pascal. Zaradi Garyja Coopra. Zaradi Johna Waynea. Zaradi Poštne kočije ali zaradi Prevarantov. Zaradi Najdaljšega dne. Zaradi Romana Polanskega. Zaradi Fellinija ali zaradi Boštjana Hladnika. Zaradi Noči Lukrecije Borgie, ko smo vzdihovali, doživljali polucije na zadnjih sedežih in nato še mesece in mesece z odprtimi očmi sanjali in podoživljali orgazmične prizore z Belindo Lee. Tudi z Brižitko iz Parižanke. Tudi z Anito Ekberg iz Sladkega življenja. Tudi s Švedinjo iz Plesala je eno samo poletje. In še s številnimi prsatimi pohotnicami, ki so s platen burile in budile naše prebujajoče se deško telo. Tudi z mačoti, ki so pobijali domorodce kot muhe, da so se nam končno zagnusili do te mere, da smo jih zasovražili in da smo pričeli biti na strani poražencev, premagancev in preganjanj ...

Pozneje sem bil v veliko kinodvoranah na svetu. V Parizu sem si ogledal Brilljantino. V Pragi Zlatolaskine ljubezni. V Londonu Od tod do večnosti. V Torontu Poštar zvonji samo dvakrat. V Milanu Tatove koles. V Frankfurtu V vrtincu. V Sarajevu To so gadi. V Skopju Imitacija življenja. Vse videne dvorane so bile večje in lepše od metliške. V nobeni se ni film trgal ravno takrat, ko je bilo dogajanje najbolj napeto. V nobeni ni dišalo po lizolu za mazanje tal in razkuževanje stranišč in nikjer ni nihče odganjal otrok, ker bi želeli vstopiti brez plačane vstopnine. Nikjer ni nihče nikogar prosil, naj med predvajanjem drži glavo bolj v levo, ker sicer ne vidi na platno, in nikjer ni nihče zaploskal, ko je dobro zmagovalo nad zlim. Ko je valjar hudobneža povaljal v svež asfalt. Nihče ni zažvižgal, ko je še tak žrebec »obdeloval« do potankosti lepo raščeno, skoraj industrijsko izdelano mladenko ... Kaj takega se je lahko dogajalo le v Metliki, v dvorani z dušo, in to takrat, ko je sedel za kinoprojektorjem stric Cvelbar, Dare Kopinič ali Silvester Mihelčič. Tedaj, ko je prodajala vstopnice teta Grabrijanova, Mojca Grabrijanova ali Stanka Kopiničeva. Le takrat, ko je bil na vhodnih vratih stric Tomc, Viko Pugljev ali njegova mama, ki jo je bilo s potvorjeno vstopnico najlažje prevarati, in če je kje bog, bi bilo pravično, da jo postavi na vhodna vrata – raja ...

Pa kaj, če je metliški nerodnež prevedel Dejvi Krokot med pirati v Divji krohot med pirati! Dokazal je le, da se je motiti človeško in da je morda ravno zato človek tudi on.

● Toni Gašperič

Poletna romanca

Piše: Renata Petač

VI.

Od začudenja sem lahko samo pokimala, moje srce pa je hotelo ulti. Le kaj mi je? Nikoli se nisem tako odzvala na bežnega znanca. Nujno sem morala misli in oči presmeriti drugam, sicer bi tudi jaz kaj izpraznila v morje. Spodbudila sem gospoda, naj mi kaj več pove o gorah na Lefkasu, s koticom očesa pa vsa panična opazila, da se nam Zorba približuje.

»Smem ponuditi kaj za kosilo?« nas je z nasmehom vprašal v popolni angleščini. Iz sebe nisem spravila niti glasu in sem samo nemo odkimala. Novakova pa sta si naročila predvsem sadje, saj naj bi, kot onadva pravita, dalo moč mišicam. Tako bosta lahko zvečer, ko bo hladneje, šla še na sprehod. Ne morem se jima načuditi. Jaz toliko energije nimam pri svojih tridesetih, onadva pa pri skoraj sedemdesetih pokata od nje.

Pripluli smo nazaj v pristan, in ko sem hotela z ladjice, me je na stran potegnil Debijan, moj tako imenovani Zorba, in me vprašal, ali še velja za zvečer. O, saj res! Čisto sem pozabila, tako me je presenetil s svojo navzočnostjo na ladjici. Kaj naj storim, naj grem, naj se mu zlažem, da me je opeklo sonce? Ko bi moje misli sedaj slišale prijateljice! Kar slišim Suzi: »Podari mu nasmeh, globoko ga poglej v oči in elegantno reci seveda!« Točno to sem tudi storila. Zmenila sva se za ob osmih zvečer, počakal naj bi me v hotelski recepciji.

Oblekla sem tisto črno-belo oblekico in presenetljivo mi je še bila prav, čeprav je grška hrana tako obilna. Bila sem vznemirjena in metuljčki so se že spreletavali v mojem trebuhu. Dolgo je že, kar sem bila zadnjič na zmenku.

Počakal me je pred recepcijo, bil je elegantno oblečen in prav nič podoben tistemu ribiču izpred koč. Odpeljala sva se v lepo otoško restavracijo in pustila sem, da naroči še zame. Razkazal mi je restavracijo in nazadnje še kuhinjo. Ugotovila sem, da je grška kuhinja zelo bogata, vse pripravljajo z oljčnim oljem, uporabljajo veliko zelenjave in začimb, zlasti origano, baziliko, lovor in česen. Povedal mi je, da je lastnik te restavracije. Ko je bil še otrok, je oče začel prodajati pečene ribice. Imel je samo eno stojnico, poleg stojnice pa je na žaru pekel ribe. K njemu so hodili jest vsi vaščani in ribiči. Skrivnost njegove peke je bila v omaki, katere recept je že stoletja last njegove družine. Sestavine so skrivnost in marsikdo je že poskušal ukrasti recept.

»Bi poskusila naše slavne ribice?«

Nisem ravno navdušena jedka rib, vendar sem odvrnila, da bom poskusila eno majhno. Pri tem sem zardela po dolgem in počez, vendar če sem že v restavraciji, ne bi rada šla lačna od tod.

»Ko boš enkrat poskusila naše ribe, pripravljene po našem okusu, ti bodo postale za vedno všeč!«

Prinesli so mi torej ribo, in to »majhno« po njihovih merilih. Poskusila sem grizljajček. Bila je božanska, skoraj nič okusa po ribah, harmonija okusov! Brbončice so imele zabavo.

»Mi lahko poveš, kaj je ta riba, če je sploh riba, in kaj vse je v njej?«

Zasmejal se je: »No, pa si rekla, da ne ješ rib! To je škarpena. Obdajajo jo na kolobarje narezana čebula, paprika in paradižnik, polovičke oliv, na četrтинke narezan česen, zelen poper, paradižnikova mezga, naše grško vino in seveda omaka, ki pa je skrivnost!«

Bilo je božansko. To je bil odličen večer, jedla sva in pila in zabavala sem se kot že dolgo ne. Nekoliko sem se opila, vino je hitro učinkovalo name.

Bilo je že zelo pozno, ko me je pospremil do hotela. Zahvalila sem se mu za prijeten večer.

»Bi lahko to ponovila jutri? Peljal bi te z ladjico po grških otokih.«

Seveda bi šla, sem si mislila, vendar sem spet kolebala. Česa se vendar tako bojim? Res je, da ga ne poznam še dobro, vem pa, kdo je. Kaj se mi lahko zgodi?

»Seveda. Ob istem času na istem mestu?«

»Ne, pridem že zjutraj, po zajtrku, obleci kopalke!« je rekel, me poljubil na lice in odšel.

Kopalke? Pa ne kopalke! Rdečica mi je planila v obraz. Receptor me je pogledal in se mi nasmihal. »Preveč vinal!« sem mu pojasnila. Odhitela sem v zavetje svoje hotelske sobe, po glavi pa mi je rojila samo ena misel: že jutri me bo videl v kopalkah. O, kriza, to je mora vsake ženske. Končalo se bo, še preden se bo kaj začelo. Gola sem stala pred ogledalom in pogled na moje kilograme me je spravljal v obup. Naj odpovem? Kako? Nič ne vem o njem, niti telefonske številke nimam. Lahko rečem, da nimam kopalk. Da, to bom naredila! Nimam kopalk, tako hitro sem šla na dopust, da sem jih pozabila spakirati. Joj, ne bo šlo, videl me je že v njih! Torej kopalke nase in pogumno v boj. Celo noč nisem spala, kakšen boj neki, sramota, to me je težilo.

Drugi dan sem ga skoraj zapeta do vratu počakala pred hotelom. Oblečen v kratke hlače in majico brez rokavov je bil res videti kot grški bog, ves mišičast.

»Si bolna, je vse v redu, ko si tako oblečena?«

Pokimala sem. Odpeljala sva se v pristanišče. Spraševala sem se, ali tukaj tudi lahko privežejo take čolničke, kakršnega je imel on, saj sem v pristanišču videla samo jahte različnih velikosti. Kos poti sva opravila peš in na privezu se je sama zibala jahtica z imenom Ksantos. Razložil mi je, da je ime dobila po enem izmed konj, ki sta bila vprežena v Ahilov bojni voz. Konja z imenom Ksantos in Balios naj bi bila po grški mitologiji nesmrtna.

Že ko mi je opisoval, kako natančno je izbiral ime za jahto, sem bila očarana. Zatorej se mu je zdelo, da bo tudi njegova jahta v prenesenem pomenu nesmrtna, kar naj bi za jahtico pomenilo nepotopljiva.

Pa grem na to nepotopljivo jahtico, čeprav me je še zmeraj strašila misel na kopalke.

(Se nadaljuje)

SESTAVIL EDI KLASINC (SINDIKALEC)	PRESUŠENO SVINJSKO STEGNO	FIŽOLOVKA, PREKLA	ŽENSKO IME	SREDNJEVE- ŠKI KONJENIK Z OKLEPOM	SKUPINA ŽUŽELK	VOJAŠKO POVELJSTVO	NAŠA PEVKA ALENKA SMID	NAŠ PEVEC (ROJ. 1948, »JULIJA«)	DOTIK ŽOGICE NA MREŽI	SIMON GREGORČIČ	ZELIŠČNO ŽGANJE	NEKDAJ IZDELOVALEC VATE	VELIK KOS POHIŠTVA
PRVOTNO KRŠČANSTVO													
PO RADIU POSILAN TELEGRAM													
NAŠ VIO- LONČELIST (CIRIL)										OČE PUNTAR			
ŠVEDSKA FILMSKA IGRALKA JACOBSSON					POLJSKI PESNIK (ROMAN) BAŠ				KAR JE UVARJENO OTO MERIN				
NAJEMNI AVTO						VIDNA SFERA ASTRALIN. TELESA	ZADUŠLJIVA VROČINA, SPARINA						
LEDNICA LEDVICA LEDVICA	IZDELOVALEC SLADIC	VERDIJEVA OPERA IZDELKI IZ TESTA					RIM. BOG LJUBEZNI REKA V SVICI						IZ BESEDE AMARO
SILVO TERSEK			RAVNINA STOLČEK, STOLEK						GL. MESTO ITALIJE REŽISER KAZAN				
BOGASTVO GOZDOV				KURIR	NAŠE ZDRAVILIŠČE KATJA ARHAR								
NEMŠKI FILOZOF (GEORG)				SIBELIUSOVA SUITA MARATONKA (MARIJA)								RAZDOBJE DESETIH LET	
DUHOVNIŠKA NARAMNICA						MASKOTA NK ERA ŠMARTNO					DRAGICA AHAČIČ MUSLIM. MOŠKO IME		
DEL OBRAZA NAD OČMI					PRVI BAJESLOVNI LETALEC	100 m ²	MAJDA ARH FRIDOLIN, FRIDO				SRD RASTLINSKA GLIVICNA BOLEZEN		
VELIKE ZAČETNE ČRKE									PENEČE SE VINO NAPLAČILO				
PREBIVALEC ČIČARIJE				SESTAVLJ. KRIZANK RADIJ									
DALMA- TINSKA ANČKA						GRŠKA MORSKA NIMFA							
NAŠ GORSKI VODNIK						IZ BESEDE KARER	PREŠERNOVA SESTRA						IZ BESEDE STARA

Naslednja številka revije Ledvica bo izšla decembra 2007. / Prispevke sprejemamo do 15. novembra 2007. / Pošljite jih na elektronski naslov urednice: mojca.lorencic@dnevnik.si / Prispevke na disketah, rokopise in fotografije pošljite na naslov: Mojca Lorenčič, Mesarska 32, 1000 Ljubljana / Telefonska številka urednice: 041/747 963.

Ugodnosti za člane društev ledvičnih bolnišnic (izkazati se morate s člansko izkaznico ZDL)

II 360 693 2007



920090493,3

COBISS

OPTIKA CLARUS

Člani ZDLBS imajo 10-odstotni popust na sončna očala in 20-odstotni popust na korekcijska očala in brezplačen osnovni okulistični pregled pri nakupu okvirjev ali stekel. Dogovorili smo se tudi za 15-odstotni popust za vse druge izdelke (kontaktne leče, tekočine, krpice ...).

Nakup s popustom je možen v vseh poslovalnicah prodajalca, in sicer:

LJUBLJANA:

- Optika z očesno ambulanto, Dunajska 76;
- Optika, Čopova 5a;
- Optika z očesno ambulanto, BTC dvorana A; Šmartinska 152;

KOPER:

- Optika, Prešernov trg 1;

CELJE:

- Optika z očesno ambulanto, Ljubljanska cesta 11;

MARIBOR:

- Optika z očesno ambulanto, Vetrinjska 30.

ZDRAVILIŠČE LAŠKO

Pri **enodnevnem bivanju** zdravilišče nudi naslednje ugodnosti:

20-odstotni popust za zdravstvene in wellness storitve (bazen, savna, fitnes, kombinacija teh storitev v Centru zdravja in lepote), 10-odstotni popust za mesečne in letne vstopnice, 10-odstotni popust za kopališke storitve v kombinaciji z gostinsko ponudbo:

- kopanje + kosilo
- kopanje + pica
- savna + kosilo ali večerja
- savna + kopanje + kosilo

OČESNA OPTIKA ALEŠ

KRANJ, Ulica Jaka Puclja 9,

- 10 % popust za sončna očala,
- 15 % popust za korekcijska očala,
- 5 % popust za ostale izdelke.

PROFIL

Avto servis Dušan Jerala, s. p.,
Virmaše 190, Škofja Loka

- 15 % popust za menjavo in centriranje pnevmatik,
- 25 % popust za vse vrste pnevmatik.

HOTEL SLATINA *** Rogaška Slatina

(Prijava sprejema naša članica Majda Eržen na tel. številko 031 221 042.)

Hotel Slatina je sodoben zdraviliški center pod okriljem Zdravstva Rogaška. Od februarja do junija 2006 članom ZDLBS in njihovim svojcem oziroma spremljevalcem ponuja program z:

- izbrano dietno prehrano s kontroliranim izvorom (pol- ali polni penzion),
- srečanja, ki jih vodi hotelska animatorka (ob sobotah in nedeljah),
- predavanje zdraviliškega zdravnika (ponedeljek),
- uporabo hotelskega kolesa,
- posveti z dietno sestro hotela, tehtanje, merjenje telesne temperature in tlaka v ambulanti hotela (na željo gosta).

Cena programa na dan za eno osebo:

Polpenzion:

enoposteljna soba = 29 EUR + TT 1 EUR

dvoposteljna soba = 25 EUR + 1 EUR

Polni penzion:

enoposteljna soba = 33 EUR + TT 1 EUR

dvoposteljna soba = 29 EUR + TT 1 EUR

Posebne ugodnosti k osnovnemu programu:

- 30-odstotni popust na kopanje v Termalni rogaški rivieri
- 10-odstotni popust za zdravstvene storitve

Posebej za člane ZDLBS so pripravili program »Vital« za krepitev življenjske moči, ki vključuje:

- pregled pri zdravniku balneologu,
- tri delne ročne masaže,
- tri mineralne kopeli.

Cena programa za člane ZDLBS in svojce, ki bivajo v enakem času bivanja kot član, znaša 67 EUR.