

ZLOVEŠČE ŠTEVILKE KLIČEJO K REŠITVI Niko Kostjukovskij



Foto: viva.si

Slovenija je znana **po visokem koeficientu samomorov**, že odkar se ti statistično obravnavajo, kar sega v 20. leta prejšnjega stoletja, ko je bila Dravska banovina – današnja Slovenija, prvič statistično primerljiva tudi na tem področju. Zato prav nič ne čudi, če se v obdobjih različnih stisk in težav te številke tudi povečujejo. Medtem ko na Japonskem opažajo, da se je število samomorov lani močno povečalo na 20 tisoč (3,7% več kot leto prej), je stopnja samomorilnosti pri nas na število prebivalcev še veliko višja. Japonska ima namreč 126 milijonov prebivalcev, Slovenija pa po zadnjih podatkih 2.095,861 prebivalcev in okoli 400 samomorov na leto. Številka je verjetno še veliko večja, saj je mnogo "prometnih nesreč" z zelo visoko stopnjo namena po samomoru. Tako je pri nas koeficient 18,6, na Japonskem pa 18,5%. Vzrok za povečanje na Japonskem vidijo v pandemiji.

Dežurna psihosocialna služba ZIFS je od marca lani ogromno naredila in še dela tudi na preveciji samomora. Sicer imamo v Sloveniji veliko organizacij, ki že leta prejemajo znatna sredstva za prevecijo samomora, vendar jih ni bilo čutiti v zadnjem letu.

Ob tem je zanimivo, da so se nekatere organizacije šele zdaj začele prebujati in organizirati različne informativne službe, ki pa na žalost delajo samo med tednom, in niti ena v soboto, kaj šele v nedeljo ali praznik. Te organizacije bi morale vedeti, da je med nami veliko takih, ki imamo največ težav prav ob koncih tedna in praznikih. V ZIFS-u na to dejstvo niso pozabili in se oglašajo tudi takrat, ter, seveda, pomagajo.

Takšna dežurna služba, mora imeti tudi strokovnjake, zlasti v primeru suicidalnega obnašanja in namena. Kot dolgoletni član ZIFS, lahko z veliko verjetnostjo potrdim, da smo na tem področju gotovo rešili marsikatero človeško življenje!

ZAKAJ SE NISTE UBILI...?

Borut Pogačnik



Viktor Frankl

Foto: goodmenproject

Znani avstrijski psihoterapevt in oče ene od psihoterapevtskih tehnik – logoterapije, **Viktor Frankl**, ki je med drugim **napisal tudi več knjig o iskanju smisla ter o svojem življenju** v koncentracijskem taborišču, kot so: Psiholog v taborišču smrti, Bog podzavesti, itn., je svojim pacientom ali svetovancem, vedno postavil na začetku prvega pogovora – seanse, naslednje vprašanje: **»Zakaj se niste ubili?«**

Morda, koga to vprašanje presune, vendar je to bil začetek iskanja poti do smisla, ki ga ljudje ne najdejo, če se sploh kdaj vprašajo po tem.

V slovenščini (še) ni izšla knjiga **»Zašto se niste ubili«**, ki jo je izdala hrvaška založba Oko tri u jutro. Ker me je zanimalo, zakaj takšno vprašanje, sem klical pred mnogimi leti na to založbo in jih vprašal, vendar niso znali odgovoriti, ker tudi v sami knjigi ni to nikjer omenjeno.

Šele neka profesorica z Zagrebškega vseučilišča, nam je nekoč predavala o Viktorju Franklu in sem jo vprašal, če ve, zakaj takšen naslov. Šele ta je vedela povedati, da gre v bistvu za njegovo prvo vprašanje, ki je bilo namenjeno vsem iskalcem rešitve v različnih stiskah. No, in prav takšne stiske doživljamo v Sloveniji ta čas.

O Viktorju Franklu sva se tudi pogovarjala s pokojnim dr. Antonom Trstenjakom, davnega leta 1982, še preden sem pričel s študijem psihoterapije na Medicinski fakulteti v Ljubljani. Trstenjak ga je zelo cenil in si je prizadeval, da bi Viktor Frankl predaval tudi v Ljubljani, kar se je nato zgodilo leta 1992 v unionski dvorani v Ljubljani.

Tudi sam sem pri svojem delu s številnimi svetovanci ugotovil, kako koristne so nekatere Franklove tehnike, kot na primer paradoksalna intencija, ki je zlasti uporabna pri osebah, ki jecljajo ter tudi v drugih primerih, ki so vezani na določene travme iz otroštva, pa tudi pri drugih težavah.

Pri svojem delu sem z osebami z namero suicidalnosti, ki je včasih globoko subtilna, uporabljam v **dežurni psihosocialni službi za pomoč in oporo ranljivim skupinam**, ki jo izvaja ZIFS, različne preverjene tehnike. Izhajam iz preprostega stališča, da kjer je problem, je tudi že njegova rešitev in da, kakor bi rekli filozofi: **»Kar je tukaj, je povsod in česar ni tukaj, ni nikjer.«** Zato nam ni potrebno iti nikamor, da bi našli resnico. Resnica je zmeraj tukaj in nam strmi v obraz. Zato je vsakršno izogibanje težavam in prenašanje odgovornosti na druge ter pošiljanje takšnih oseb **»nekam drugam«**, od vrat do vrat, izraz svetovalčeve nesposobnosti, da bi se spoprijel tudi s tem problemom, zaradi katerega ga je klicala pomoči potrebna oseba.

PREVOZI INVALIDOV IN PREDPISI VEZANI NA DOSTOPNOST PROMETA

Borut Sever



Foto: politikis.si

V pripravi je več področnih predpisov, ki urejajo širše področje dostopnosti, tako dostopnosti storitev in izdelkov, prenosa evropske zakonodaje, Evropskega akta o dostopnosti v naš pravni red, kjer NSIOS sodeluje tudi v delovni skupini na MDDSZ, dostopnosti prometa in drugih storitev.

Pri tem, posebej pri **dostopnosti prometa**, kakor tudi implementaciji Evropskega akta o dostopnosti, sodelujemo tudi z **Ministrstvom za infrastrukturo**, kjer pripravljajo tudi rešitve za uresničitev določb **Zakona o izenačevanju možnosti invalidov in drugih predpisov**, ki so vezani na javni prevoz potnikov v cestnem in železniškem prometu, letalskem in vodnem prometu, vključno z zagotovitvijo nemotenega vstopa in izstopa ter dostopnosti informacij v prilagojenih oblikah.

Na Ministrstvu za infrastrukturo, so nas, ob zavedanju pomembnosti sodelovanja invalidov v postopkih ki se nas tičejo, zaprosili za sodelovanje na posameznih področjih, kjer bi želeli, da bodo rešitve in predpisi čim bolj življenjski in bodo tudi v praksi vršili svojo funkcijo. Pozvani smo k sodelovanju pri **pripravi rešitev za javni potniški promet**, ki so vezane na pripravo novega sistema, ob trajnih in začasnih rešitvah za **prevoz invalidov** (redni javni linijski prevoz, prevoz na klic, javni razpis in koncesije, itd.).

Naprošajo za podatke o prostorski umestitvi (voznoredna mreža: potrebe - potniki, vezano na stopnjo in vrsto invalidnosti), o številu in potrebah po prilagojenih vozilih za prevoz invalidov, o številu dejanskih (in potencialnih, ne zgolj zadovoljenih v okviru organizacij) uporabnikov - potnikov, po invalidnosti (gibalno ovirani, slepi...) skupaj s podatki o potrebah po posameznih lokacijah/področjih.

Pri pripravi sistema javnega potniškega prometa bi želeli vključiti **vse potrebe invalidov**, kjer bi vključili potrebne normative, standarde, merila in kriterije za prevoze, vozila, postaje in postajališča ter informacije, tako za avtobusni kot železniški javni promet, kar bi se vključilo v zahteve do koncesionarjev in ostalih deležnikov. Tu naprošajo za sodelovanje pri določitvi kriterijev, tudi vključitvi obstoječih ali pripravi novih potrebnih standardov (npr. primeroma informacije - branje tabel - vozni red, oprema na avtobusu, bralne karte, audio - video, dostopnost - dosegljivost v rokovanju storitve, vstop-izstop v vozilo, postaja – mere,

standardi, vstopni pločniki, klančine, avtomati za karte (slepi, gluhi, voziček), vključno s spletno dostopnostjo potrebnih informacij, kakor tudi implementacija in postavitve navedenega v različnih okoljih.

Naprošajo za informacijo o navedenem, tudi o obstoječih in potrebnih standardih in normativih, vezanih na posamezne vrste invalidnosti, kakor tudi za praktične izkušnje uporabnikov. Posebej naprošajo za podatke kje so težave ali kakšne so le te pri dostopnosti vezani na avtobus, vlak, letalo in ladjo, dejanski problemi dostopa do same storitve, kje so težave pri rokovanju in uporabi le teh (oprema...) ter ostalem.

To je priložnost, da se izpostavi, postavi ali revidira/nadgradi standarde, vključno z uveljavitvijo obstoječe in implementacijo nove zakonodaje. Navedene konkretne informacije, stališča in pripombe, skupaj z opredelitvijo standardov za katere ocenjujete, da jih je potrebno vključiti, nam sporočite, oziroma vaša stališča bomo posredovali Ministrstvu za infrastrukturo.

VSE O RAKU PROSTATE Borut Pogačnik



Foto: UKC Ljubljana

Rak prostate je najbolj pogosta oblika raka pri moških in prav predsednik Društva uroloških bolnikov Slovenije **mag. Franc Hočevnar**, ga je tudi sam prebolel ter bo o svoji izkušnji ter o preventivnih ukrepih spregovoril v oddaji **Odprta dlan** v sredo, **3. februarja**, ob **10.30 uri**.

V času oddaje, ki bo trajala do 11.15 ure bo tudi odprt telefon za vsa vaša vprašanja, in to na številki: **01 786 0 400**.

Rak prostate je **še posebej značilen za osebe**, ki veliko sedijo in tudi za vse tiste, ki so vezani na invalidske vozičke, zato boste lahko svoja vprašanja pripravili vnaprej in jih posredovali tudi na elektronski naslov radia, ki je: program@zelenival.com.

Oddajo lahko poslušate na frekvencah: **93,1, 97 in 105,30 MHz**.

PRISLUHNI MO TIŠINI: NAGLUŠNOST JE NAJBOLJ POGOSTA POKLICNA BOLEZEN

Tina Grošelj



Janja Gostiša

Foto: Spletna TV / MMC RTV SLO

Poklicna naglušnost spada med najpogostejše poklicne bolezni povsod po svetu. Vendar pri nas poklicnih bolezni že 30 let ne odkrivamo. Ko ljudje po desetletjih dela v hrupnem okolju postanejo naglušni, niso upravičeni do odškodnine, ampak zgolj do slušnega aparata. Po podatkih zdravstvene zavarovalnice je samo **v letu 2019 na novo prejelo slušni aparat 17.336 oseb**. V resnici nas hrup obdaja na vsakem koraku, pri čemer niso šole in vrtci nobena izjema. In ker je preventiva vedno boljše kot kurativa, zdrav sluh pa vreden več kot vsaka odškodnina, je **sluh pomembno zaščititi**. Učinkovit način zaščite bodisi na glasnih zabavah bodisi na delovnih mestih so slušni čepki, izdelani po meri in z vgrajenimi frekvenčnimi filtri, ki ublažijo velike jakosti hrupa, a še vedno omogočajo komunikacijo.

Oddaja bo na sporedu v petek, 29.1.2021 ob 15.00 uri na TV SLO 1.

HALO, ZIFS...?

Poberki iz dežurne svetovalne službe

Pokličite nas na 041 381 679, vse dni v tednu med 8.00 in 21.00 uro ali povprašajte na info@zifs.si.



Dežurna svetovalna služba Združenja Invalidov – Foruma Slovenije deluje neprekinjeno vse dni že od 16. marca 2020 naprej in je v tem času pomagala že več kot 1.000 ljudem.

Nekaj poberkov iz dežurne svetovalne službe:

- Starejši invalid je neznanu kje pozabil palico na katero se je pri hoji opiral, obenem pa tudi potarnal, kako draga so zdravila proti vnetju ožilja in povišanju krvnega tlaka, do katerih ni upravičen za nadomestilo iz zdravstvene blagajne, zato prosi, če mu lahko pomagamo, saj živi na eksistencialnem robu. Predlagali smo mu, da omenjene pripomočke sam kupi ob koncu meseca, ko bo prejel pokojnino, potem pa bomo njegovo prošnjo posredovali komisiji ZIFS za socialno in materialno pomoč članom, ki je lani, kljub težki finančni situaciji v društvu, rešila več kot 70 tovrstnih prošenj. Povedal je še, da redko kje naleti na organizacijo, ki tudi v tem pogledu zelo pomaga slovenskim invalidom;
- Z obrobja Ljubljane je klical F.L., ki trpi za hudo obliko anksioznosti in ne ve, kakšen je še smisel njegovega življenja. Ker sploh še ni star, se mu je življenje kljub temu popolnoma sprevrglo v moro, ko ga je zapustila žena in od takrat naprej, samo še razmišlja o samomoru. Bil je invalidsko upokojen in ima sicer veliko časa, vendar si ne zna organizirati svojega vsakdanjega dne, zato smo mu predlagali nekaj terapevtskih nalog, ki jih lahko izvaja po svojih možnostih, saj ni nemobilen, prav tako pa smo mu tudi omogočili, da nas lahko vsak dan dvakrat ali trikrat pokliče in se bomo z njim še pogovorili.

Ko bodo minili strogi varnostni ukrepi glede covid-19, pa bomo na društvu oblikovali skupino podobnih oseb s temi težavami, kot so tesnoba, depresivnost in suicidalnost, kjer bomo s pomočjo skupinske psihodinamike razreševali tudi tovrstne težave v živo. Klicatelj je že bil član takšne skupine 12. let, potem pa je skupina po odhodu organizatorja v pokoj, prenehala z delom. To ga je še posebej prizadelo in ko je slišal za našo dežurno psihosocialno službo pomoči in opore invalidom in drugim ranljivim skupinam, je kar nekaj tednov okleval, zdaj pa je kriza tako narastla, da je zbral pogum za klic. Že po prvem klicu na začetku preteklega tedna, nas je zopet poklical v soboto zjutraj, ker se je kriza še stopnjevala in smo mu v svetovalnem pogovoru posvetili kar nekaj časa s tem, da se nam redno javlja še naprej. V primerih suicidalnosti še zdaleč ni dovolj en sam pogovor ali kakšna vrsta prepričevanja, ampak je potrebno posvetiti osebi veliko časa in imeti tudi veliko potrpljenja, preden se skupaj z osebo, ki ima tovrstne težave, dokopljemo do pravega bistva njegovega problema. Potem pa šele nastopi čas za iskanje smisla njegovega življenja;

- Vse več je klicev v zvezi z cepljenjem, opaziti pa je, da so ljudje pričeli razumevati, da cepivo nima škodljivih posledic in da ima najhujše posledice prav bolezen covid-19, saj lahko trajno prizadene vse organe. Zadnji primeri celo kažejo, da se že pri otrocih kažejo različni simptomi, ki jih medicinska stroka pripisuje tudi posledicam epidemije. Kot smo lahko prebrali in videli na TVS, je teh primerov vedno več;
- Naša dežurna psihosocialna služba pomoči in opore, ki deluje vse dni v letu, ne glede na konce tedna, praznike in druge proste dneve, se sooča tudi s klicatelji, ki kličejo s skritih števil. Takšne lepo prosimo, da vsaj za našo dežurno službo psihosocialne pomoči in opore, to odkrijejo, ker jih, ko govorimo z nekom, ne »vidimo« in jih ne moremo poklicati nazaj. Druga zadeva pa, ki nam vpliva malce bojzani, pa je to, da ti ljudje absolutno ne zaupajo več nikomur in da jim tega, da smo zaupanja vredni, ne moremo povedati. Ker uporabljamo takšen način aplikacije pri klicanju, se nekaterim zdi, kot da kličejo v prazno, medtem ko govorimo že z drugo osebo. Zato je pomembno, da lahko po pogovoru z nekom drugim, pokličemo klicatelja, ki je klical med tem časom.

PRISLUHNIMO TIŠINI: KAKO UKREPAMO OB KAPI IN SRČNEM ZASTOJU?

Tina Grošelj

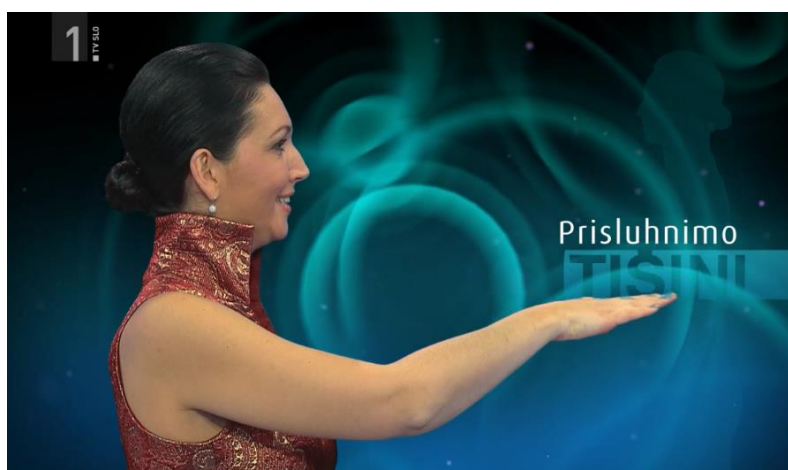


Foto: MMC RTV SLO

Bolezni srca in ožilja so najpogostejši vzrok smrti v razvitem svetu in Slovenci nismo pri tem nobena izjema. **V Sloveniji vsako leto možganska kap prizadene okoli 4000 oseb, srčni infarkt pa približno 5000.** Spregovorili bomo o opozorilnih znakih GROM, s katerimi si pomagata prepoznati možgansko kap. Kar 70

odstotkov srčnih zastojev se zgodi v domačem okolju, 55 odstotkov pred pričami, ki bi lahko ukrepale, a nemalokrat, zaradi žalosti, stresa in bolečine, ne morejo narediti nič drugega kot poklicati na pomoč. Vendar je ključno, da osebo takoj začnete oživljati, sicer se verjetnost, da bo človek s srčnim zastojem preživel, vsako minuto zmanjša za deset odstotkov. S takojšnjo masažo srca pomagamo, da srce doseže vsaj od 30 do 40 odstotkov normalnega iztisa; tako zagotovi kisik, glukozo, hranila, ki jih možgani sicer ne bi dobili, posledice pa bi bile nepopravljive.

Oddaja bo na sporedu v soboto, 30.1.2021 ob 14.30 uri na TV SLO 1. Ponovitev oddaje pa bo v petek, 5.2.2021 ob 15.00 uri na TV SLO 1.

POT DO POSLUŠANJA S POLŽEVIM VSADKOM Borut Pogačnik



Predsednik društva Franc Forštner in sekretarka Urška Jakop

Foto: B.P.

V sredo, **20. januarja**, smo v oddaji **Odprta dlan** gostili predsednika Medobčinskega društva gluhih in naglušnih iz Velenja **Franca Forštnerja** in sekretarko tega društva **Urško Jakop**. V skoraj 50 minut trajajoči oddaji, je predsednik društva, ki deluje v društvu že deset let, spregovoril o svoji okvari sluha, in kako je do enajstega leta starosti bil slišča oseba, ko je še slišal normalno, pozneje se je pa stvar s sluhom samo še poslabšala. Postal je popolnoma gluha oseba na obe ušesi. Še danes nihče ne ve vzroka, ne on in ne medicina, zakaj je prišlo do te izgube. Trda in prav nič enostavna z veliko odrekanja, ampak vredna, se je začela pot poslušanja, natančneje leta 2005, ko je bil operiran.

Franc Forštner, ki bi brez **polževega vsadka** ostal popolnoma gluha oseba, pove, da je bila odločitev za vsadek prelomnica v njegovem življenju. Z njim si je izboljšal kvaliteto svojega življenja. Vsaka oseba pa tudi ni primeren kandidat za ta vsadek. Medicinska stroka je tista, ki ima končno besedo pri temu, ali je nekdo tista oseba, ki ji bo polžev vsadek po operativnem posegu omogočil slišati. Predsednik društva doda, da so načeloma skoraj vse operacije do sedaj bile uspešne in da se s samo operacijo začne delo življenja, v katerega je potrebno vložiti veliko truda, volje in premagati marsikatero oviro.

Sekretarka društva Urška Jakop, ki je že enajsto leto zaposlena na društvu, je govorila tudi o **štirih posebnih socialnih programih in projektih društva**, ki so odsev posebnih potreb njihovih članov. Povedala je tudi, da se je tekom službe naučila znakovnega jezika.

Za poslušalce sta pripravila tudi dve zanimivi nagradni vprašanji, ki sta vzpodbudili sodelovanje za radijskimi sprejemniki.

AVSTRALSKO POLETJE

Dopisnica Metka Ruane iz Avstralije



Kookaburra je zelo inteligentna avtohtona ptica

Foto: M.R.

V **avstralski Viktoriji** smo končno doživeli visoke temperature nekaj dni zaporedoma, čeprav pretirane vročine tukaj ni. In res je, da lahko na tem koncu **doživimo vse štiri letne čase v enem dnevu ne glede na obdobje**.

Pregovor pravi: *Če ti v Melbourneu vreme ni všeč, počakaj 5 minut, morda ti bo všeč potem.*

Letošnje poletje je obilno s padavinami. Vrtovi se bohotijo, sezona malin in robid se je zaključila, zorijo fige, hruške, jabolke, tržišče je založeno s tropskimi sadeži, ki jih dobimo iz Novega Južnega Walesa (NSW) in Queenslanda. Zdaj prevladujejo mango, papaja in avokado.

Sezona parjenja in gnezdenja ptic je mimo in opazujemo lahko odrasle mladiče ptic, ki z značilnim oglašanjem preglasijo celo promet. Ena takih je **kookaburra**, zelo **inteligentna avtohtona ptica**, velika je 30-40 cm in živi do 15 let, prehranjuje se z manjšimi živalmi, insekti... Kačo ubije tako, da jo zaluča ob drevo ali skalo in jo potem razkosa na manjše dele, da jo poje. Najbolj pa je zanimivo njeno oglašanje, ki spominja na človeški smeh, pravzaprav na krohotanje, v njenem jeziku je to opozorilo drugim pticam, da gre za njeno ozemlje.

In, ko ravno omenjam ozemlje, Avstralski 26. januarja praznujejo - **Dan Avstralije**, ki je dela prost dan, kulturni praznik, dan, ko je bila mnogim priseljencem podarjena nova priložnost, za nekatere je to dan žalovanja, ko so nekoč ta novi kontinent beli priseljenci okupirali in si ga prisvojili.

Obstajajo različni pogledi na to, kaj naj bi ta praznik predstavljal. Uradno je 26. januar dan obeležja, ko so leta 1788 prve britanske ladje priplule v Port Jackson, (NSW).

Avstralija ima 7 federalnih enot: Zahodna Avstralija, Severni teritorij, Južna Avstralija, Queensland, Novi Južni Wales, Viktorija in Tasmanija.

Metka Ruane Jakšič je dolgoletna članica ZIFS in dopisnica Sporočevalca iz Avstralije.

POLŽEV VSADEK VČERAJ, DANES, JUTRI!

Franc Forštner



Polžev vsadek

Foto: posluh.si

V oddaji Odprta dlan na Radiu Zeleni val smo govorili tudi o **polževem vsadku** (PV). Marsikaj je ostalo nepovedanega in neizrečenega, kljub skoraj 50 minutam oddaje. Dejstvo je da je **ta čudežni pripomoček uporablja vedno več oseb**, tako starejši, kot gluhi otroci in tudi ostali.

V Sloveniji je takšnih oseb že **okoli 500**. Kdo pride v poštev za PV določi medicinska stroka ORL. Prednost imajo gluhi otroci in starejše osebe, ki iznenada izgubijo sluh. Za uspešno vrnitev v svet sliščih, je potrebno več dejavnikov. Sam sem izgubil sluh pri 11. letih. Do takrat sem bil sliščič fant. Na eno uho mi je ostalo še 3% sluha na katerem sem potem poslušal z slušnim aparatom 40 let. Drugo uho je bilo popolnoma gluho. Vzroka nenadne izgube sluha še danes ne vem.

Pri 48. letih mi je odpovedal sluh do popolne gluhote na obeh ušesih. Po vseh preiskavah sem bil tako **primeren kandidat za PV**. Operiran sem bil na ORL Ljubljana. V spominu mi bo za vedno ostal zelo prijazen in dober odnos vsega zdravniškega osebja.

Z vso voljo, trudom in močno željo, sem po zelo dobri rehabilitaciji postal uspešen uporabnik PV. **Postal sem tudi bolj samozavestna, pozitivna in odprta oseba**. Ponovno grem rad na razne prireditve, proslave, izlete in veliko se ukvarjam z vsem, kar me veseli. Več kot 20 osebam sem svetoval glede PV, kako poteka vsa zadeva od začetka, do uspeha na koncu. Dejstvo je, da gre tehnologija glede PV skokovito naprej. Zunanji procesorji so vedno manjši, kvalitetnejši in se nenehno izboljšujejo. Obstajata tako zaušesni in rondo izvedbi PV. Skupaj z dodatnimi tehničnimi pripomočki in rešitvami, se da marsikaj doseči. Bodočnost PV je vsekakor na pohodu, tehnološke rešitve se nenehno izboljšujejo, tako da menim, da bo uporabnikov PV vedno več.

TEŽKE KOVINE IN DETOKSIKACIJA

Tanja Berger

Več kot dvajset let delam na področju **preventive zdravja**. Sem tudi ambasador kitajskega podjetja z bioaktivnimi dodatki, ki upošteva znanja tradicionalne kitajske medicine. Raziskujem, se izobražujem in svoje znanje delim naprej. Pred letom dni sem se pridružila še ekipi za **razstrupljanje, detoksikacijo telesa zaradi vsebnosti težkih kovin**, kar je še posebej pomembno za vse osebe z invalidnostjo in bolnike.

Danes vam bom poskušala razložiti nekaj **o izjemni škodljivost težkih kovin na naše telo**, tako da boste razumeli in ozavestili težave, ki nam jih prinašajo. So tudi znanstveno dokazano največji škodljivec. Imamo

sicer **več možnosti notranjega čiščenja telesa**: čiščenje jeter, čiščenje ledvic, možganov, s pomočjo alg, sokov, ampak ti niso niti blizu temu, kar naše telo zahteva.



Foto: T.B.

Ko govorimo o **težkih kovinah**, je potrebno vedeti, da so to **prodorne in škodljive snovi**, kot: živo srebro, aluminij, svinec, arzen, cezij, stroncij, gadolinij in kadmij. Te so najbolj pogoste. Od vseh **živo srebro najbolj izstopa** in je najbolj škodljiv nevrotoksin – živčni strup. To je pomemben podatek, ker je tudi najbolj strupena kovina v našem okolju. Zavira sposobnost telesa, da proizvede glutation, ki je naš naravni razstrupljevalni antioksidant, ki ustvarja metilacijo. **Metilacija** je naraven proces telesa, razstrupljanje toksinov. Živo srebro je nevrotoksin, ki zavira telo, da te toksine odstrani iz njega.

Do 30 odstotkov živega srebra, ki je v mami ali je bil v naši mami, se je prenesel na nas, ko smo bili še v maternici. Zato tudi toliko boleznih otrok po porodu in splavov.

Težke kovine so zelo prodorne in so del nas že od samega rojstva. Pijemo vodo, ki ni čista, dihamo zrak, ki ni čist in je poln aluminija ter drugih kovin. Zadnja leta nas zastrupljajo s centrali, ki razpršujejo težke kovine.

Težke kovine ne ostanejo samo v krvnem obtoku, ampak napadajo ledvica in jetra. Živo srebro je prav tako tudi **motilec hormonov**, oponašalec estrogena. Blokira vezavo estrogena. Veliko teh težkih kovin blokira tudi vezavo kalcija, magnezija, kalija in podobno. Tako nastaja pomanjkanje le teh in telesne funkcije ne morejo absorbirati hranil, ki jih naše telo nujno potrebuje za dober imunski sistem.

REŠITEV OBSTAJA, samo poiskati jo je treba. Od nas je odvisno, ali smo res dobro slišali to pomembno sporočilo in opozorilo o težkih kovinah in toksinih - naših vsakodnevnih ubijalcih.

Naslednjič več o posameznih težkih kovinah in vzrokih za bolezni.

ŠTEVILNA REVMATIČNA OBOLENJA SO REALNOST



Predsednik društva Franc Špegel

Foto: B.P.

Predsednik **Društva reumatikov Slovenije, Franc Špegel** je v včerajšnji oddaji *Odprta dlan* povedal, da je po prevzemu funkcije predsednika tega društva, najprej začel **vzpostavljati stike s svojim članstvom**. Tako je do včeraj že poklical okoli 1.000 članic in članov od 1600, ter se z njimi pogovoril o njihovih težavah ter jih na ta način tudi spoznal, kakor tudi njihove stiske. Vse to pa z željo, da bi vzpostavil popolno evidenco članstva in pridobil vse njihove elektronske naslove, če imajo tudi računalniške povezave. Zanimivo je, da je v oddaji poklicala tudi žena nekega člana z Dolenjske, ki je potrdila vse tiste težave, ki jih sicer reumatiki imajo. Franc Špegel je govoril tudi o izvajanju posebnih socialnih programov v času epidemije, ter opozoril, da imajo **možnost telovadbe preko Zoom-a vsak četrtek ob 17.00 uri**, katerim to računalniška povezava omogoča.

Ko je opisoval svoje dosedanje funkcije in zadolžitve, se je tudi pohvalil s številnimi funkcijami, ki jih je imel in jih še ima v Vinski gori pri Velenju, kjer je bil dolga leta tudi predsednik Krajevne skupnosti. Številni rezultati njegovega dela, kot so obnovitev osnovne šole, vrtca in drugih namenskih objektov, je še danes v polni uporabi oziroma se celo še dograjujejo. Že od rojstva je krajan Vinske gore, tako da, zanimivo, pozna vseh 2.000 krajanek in krajanov. Tudi pri vodenju društva, bo skušal čimbolj **približati vse socialne programe uporabnikom ter uvesti morda še kakšne nove**. Pripravil je tudi dve zanimivi nagradni vprašanji pri katerih je sodelovalo veliko poslušalcev, ki so na koncu tudi na obe odgovorili. Vprašanja poslušalcev pa so šla tudi v smeri, **katera zdravila proti različnim oblikam revmatizma so manj škodljiva** in katere bi bilo mogoče priporočiti za določeno vrsto revmatizma. Franc Špegel je povedal, da ni zdravnik, ampak da po lastnih izkušnjah lahko govori le o določenih zdravilih, ki so njemu delno ali vsaj nekoliko pomagala pri različnih vrstah revmatičnih obolenj, ki jih je sam tudi doživel. Od ankilozirajočega spondilitisa pa do artritisa, so se kar vrstile. Pred leti že jesti s priborom in voziti ni mogel več, vendar se je s pomočjo določenih zdravil toliko opomogel, da mu včerajšnja pot iz Vinske gore do studia v Grosuplju, ni predstavljala nobenih ovir in težav.

Da Franc Špegel vse to lahko zmore, pa je zaslužna tudi disciplina pri strukturi njegovega delovnega dne. Vsako jutri si privošči pol ure telovadbe na sobnem kolesu, nato zajtrkuje, ob 8.30 pa njega in ženo, ki je tudi že upokojena, opozori domači hišni prijatelj – pes, da odidejo na dvourni sprehod po bližnjih hribih in gozdovih. Tudi, če nekoliko dežuje si vse to redno privoščijo, šele nato pa pride delo za računalnikom in klicanje članstva. Samo na ta način, meni Franc Špegel, je mogoče ohraniti potrebno kondicijo in biti discipliniran ter: gibati se, gibati se in še enkrat gibati se! (kl)

Sporočevalca izdaja Združenje invalidov – Forum Slovenije, Linhartova 3, p.p. 2539, 1109 Ljubljana

Glavni in odgovorni urednik: Borut S. Pogačnik

Tajnica uredništva: Katarina Lukešević

Telefon: 041/381-679

e-naslov: info@zifs.si

Mednarodna standardna serijska številka: ISSN 2630 – 3639

Z odločbo Ministrstva za kulturo z dne 16.12.2020 je elektronski medij »Sporočevalce« v razvidu medijev pod zaporedno številko 2378.

Uredniški odbor sestavljajo: Borut Sever (NSIOS), Luka Pavlin (ZDSSS), Anton Petrič (ZDGNS), Jože Globokar (ZPS), Pavel Kranjc (ZMS), Drago Perko (Zveza ŠIS – SPK), Jože Ocvirk (Društvo za zdravje naroda), Alen Kofol (Sonček), Niko Kostjukovskij (predstavniki bralcev)