



Tek po mestnih poteh za zdravje in smeh



Svetovni dan zdravja 2019

BILTEN TEK PO MESTNIH POTEH ZA ZDRAVJE IN SMEH
Svetovni dan zdravja, 7. april 2019

OB JUBILEJU

Srednja zdravstvena šola Slovenj Gradec letos že 20. leto zapovrstjo organizira Tek zdravja po mestnih poteh Slovenj Gradca ter tako redno obeležuje Dan zdravja, 7. april, ki ga je Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) izbrala za svoj dan.

Gre za športno prireditev v pomladanskem času, ko večina množičnih tekaških prireditev še počiva in tekaški zaljubljenici šele nabirajo kondicijo za nove podvige. Tek zdravja je odprtega tipa in zato tudi množičen. Tekmovalci so razdeljeni v kategorije po spolu in starosti in najboljši prejmejo medalje, priznanja in darila.

V ospredju dogajanja pa niso le rezultati in rekordi, pomembneje je, da dijakinje in dijaki, učenke in učenci, otroci in odrasli s posebnimi potrebami, tekačice in tekači razgibajo svoje telo ter se družijo med seboj. Prireditev se konča z množično hojo po trasi teka, ki se je lahko udeležijo vsi prisotni gledalci, starši, učitelji ... Spremljevalni program se odvija na in ob stojnicah, kjer se poleg matične šole predstavljajo še mnoge organizacije in gibanja, ki propagirajo ali skrbijo za zdravo življenje ljudi, ter nekatere izobraževalne organizacije in državne službe.

Tisti, ki se znotraj zdravstva ukvarjajo s preventivo, poudarjajo, da je naše telo narejeno za premikanje, gibanje pa je vir zdravja. Žal se mnogi ljudje, posebej mladi, v zdajšnjih časih navideznega izobilja tega še vedno ne zavedajo dovolj. Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) si želi zdravje za vse ljudi in zato posveča preventivni dejavnosti na tem področju veliko pozornosti ter poudarja, da lahko največ za svoje telo in zdravje naredimo sami. Tek, hoja in druge telesne aktivnosti pa vsekakor pomagajo pri tem.

Vsega tega sta se že daljnega leta 2000 zavedali tedanja ravnateljica zdravstvene šole gospa Marija Rotovnik in profesorica športne vzgoje Katarina Praznik. Ko je bil tek izveden prvič, večina sedaj vpisanih dijakinj in dijakov še ni bila rojenih, je pa že takrat sodelovalo veliko današnjih učiteljev in tudi nekaj tekačev in tekačic je teklo na vseh tekih. Med njimi naj posebej omenim gospo Kazimiro Lužnik, eno najstarejših tekačic v državi.

Visoka obletnica tega jubileja in namen teka nas opomnita, da je čas najpomembnejši tekač, ki teče v svojem ritmu. Vsi ga lovimo, želimo mu zbežati, a je absolutni favorit in ga ni možno premagati. Lahko pa izberemo pametno taktiko, mu sledimo in si z zdravim življenjskim slogom olajšamo tek skupaj z njim ter smo zadovoljni in srečni tudi, ko nas premaga.

Zahvaljujem se kolektivu in dijakom Srednje zdravstvene šole Slovenj Gradec za pomoč pri organizaciji in udeležbo na teku, 2. osnovni šoli, Mestni občini Slovenj Gradec, Šolskemu centru Slovenj Gradec, Policijski postaji Slovenj Gradec in Komunali Slovenj Gradec, ki so vsa leta pomemben del tima. Hvala udeležencem osnovnih in srednjih šol, klubom, CUDV Črna na Koroškem, vsem ljubiteljem teka, zdrave hoje, gledalcem, donatorjem, občanom in seveda prebivalcem mestnega jedra za strpnost v času prireditve.

Teku zdravja po mestnih poteh Slovenj Gradca želim ob 20. obletnici vse najboljše ter hkrati verjamem še v mnoge ponovitve.

*Ravnatelj SZŠ
Blaž Šušel*

BILTEN TEK PO MESTNIH POTEH ZA ZDRAVJE IN SMEH

Svetovni dan zdravja, 7. april 2019

URA	KATEGORIJA	RAZDALJA
9.30	1., 2. razred OŠ - m	600 m
9.35	1., 2. razred OŠ - ž	600 m
9.40	3., 4. razred OŠ - m	600 m
9.45	3., 4. razred OŠ - ž	600 m
9.50	Tek z roko v roki - PARATEK (m in ž), tek oseb s posebnimi potrebami (m in ž)	600 m
9.55	5., 6. razred OŠ - m	600 m
10.00	5., 6. razred OŠ - ž	600 m
10.05	7., 8., 9. razred OŠ - m	800 m
10.10	7., 8., 9. razred OŠ - ž	800 m
10.20	1., 2. letnik SŠ - m	2000 m
10.30	1., 2. letnik SŠ - ž	2000 m
10.40	3., 4., 5. letnik SŠ - m	2000 m
10.50	3., 4., 5. letnik SŠ - ž	2000 m
11.00	Članice in člani	4000 m (2 x 2000 m)
11.15	Zdrava hoja	2000 m



REZULTATI

1., 2. razred OŠ – učenci (600 m)



START	KATEGORIJA (1)	RAZDALJA
9.30	1., 2. razred OŠ - učenci	600 m

MESTO	IME IN PRIIMEK	ŠOLA, KRAJ	ČAS
1.	Martin Kašnik	1. OŠ	3:05
2.	Nil Čevnik	1. OŠ	3:06
3.	Aksel Vaupot Ošlak	1. OŠ	3:14
4.	Anže Vivod	1. OŠ	3:21
5.	Aleš Lužnik	1. OŠ	3:25
6.	Oskar Erjavec	OŠ Podgorje	3:26
7.	Jaša Vesel	1. OŠ	3:33
8.	Aljoša Andrejc	1. OŠ	3:34
9.	David Repnik	OŠ Podgorje	3:35
10.	Lan Josipovič	OŠ Šentjanž	3:36



1., 2. razred OŠ – učenke (600 m)



START	KATEGORIJA (2)	RAZDALJA
9.35	1., 2. razred OŠ - učenke	600 m

MESTO	IME IN PRIIMEK	ŠOLA, KRAJ	ČAS
1.	Neža Blažun	1. OŠ	3:23.44
2.	Hana Hrašan	1. OŠ	3:23.96
3.	Vesna Rigelnik	1. OŠ	3:27.00
4.	Regina Mori	AK Ravne	3:39.00
5.	Zala Hendler	1. OŠ	3:40.00
6.	Ajda Kašman	OŠ Šentjanž	3:41.00
7.	Eva Kelaidis	1. OŠ	3:47.00
8.	Nely Zapušek	1. OŠ	3:47.60
9.	Zoja Breznik	1. OŠ	3:56.10
10.	Laura Gams	1. OŠ	3:56.50

3., 4. razred OŠ – učenci (600 m)



START	KATEGORIJA (3)	RAZDALJA
9.40	3., 4. razred OŠ - učenci	600 m

MESTO	IME IN PRIIMEK	ŠOLA, KRAJ	ČAS
1.	Aleks Krivec	OŠ Šentjanž	2:57.00
2.	Jaka Gošnak	OŠ Šmartno	3:03.00
3.	Vito - Vid Repanšek	1. OŠ	3:05.00
4.	Sandi Založnik	OŠ Šmartno	3:11.00
5.	Klemen Valentar	1. OŠ	3:12.00
6.	Tevž Turičnik	OŠ Šmartno	3:12.50
7.	Miha Ošlak	OŠ Šentjanž	3:14.00
8.	Jaka Kosaber	OŠ Šentjanž	3:15.00
9.	Žan Kotnik	OŠ Šmartno	3:20.00
10.	Luka Hovnik Krivec	1. OŠ	3:26.00

3., 4. razred OŠ – učenke (600 m)



START	KATEGORIJA (4)	RAZDALJA
9.45	3., 4. razred OŠ - učenke	600 m

MESTO	IME IN PRIIMEK	ŠOLA, KRAJ	ČAS
1.	Urša Brezovnik	KAK Ravne	2:58.00
2.	Anika Senica	1. OŠ	3:01.00
3.	Neža Mori	AK Ravne	3:03.00
4.	Lara Gros	1. OŠ	3:07.00
5.	Lena Murko	1. OŠ	3:13.00
6.	Lili Ivana Raj	1. OŠ	3:14.10
7.	Špela Rigelnik	1. OŠ	3:14.40
8.	Liza Jamnik	1. OŠ	3:16.00
9.	Jerneja Lužnik	1. OŠ	3:19.00
10.	Hana Jeseničnik	1. OŠ	3:24.00



5., 6. razred OŠ – učenci (600 m)



START	KATEGORIJA (6)	RAZDALJA
9.55	5., 6. razred OŠ - učenci	600 m

MESTO	IME IN PRIIMEK	ŠOLA, KRAJ	ČAS
1.	Lan Husejnovič	OŠ Livada Velenje	2:49.00
2.	Tjaš Bricman	OŠ Šmartno	2:49.80
3.	Hugo Vaupot Ošlak	1. OŠ	2:52.00
4.	Tian Nai Koren	1. OŠ	2:57.00
5.	Taj Breznik	1. OŠ	2:59.00
6.	Jakob Rigelnik	1. OŠ	3:01.00
7.	Nejc Laznik	1. OŠ	3:03.00
8.	Žan Blažun	1. OŠ	3:06.00
9.	Lovro Ring	OŠ Podgorje	3:07.00
10.	Jonas Abeln	1. OŠ	3:08.00



5., 6. razred OŠ – učenke (600 m)



START	KATEGORIJA (7)	RAZDALJA
10.00	5., 6. razred OŠ - učenke	600 m

MESTO	IME IN PRIIMEK	ŠOLA, KRAJ	ČAS
1.	Neli Kogelnik	KAK Ravne	2:47
2.	Ema Obu	1. OŠ	2:58
3.	Ema Pika Raj	1. OŠ	3:02
4.	Naja Leskovec	1. OŠ	3:05
5.	Tija Špegu	1. OŠ	3:08
6.	Lena Lupša	OŠ Črna	3:13
7.	Mija Rednak	OŠ Črna	3:16
8.	Bina Rodošek	1. OŠ	3:17
9.	Anja Smonkar	OŠ Podgorje	3:23
10.	Aleša Mrdavšič	OŠ Črna	3:27



7., 8., 9. razred OŠ – učenci (800 m)



START	KATEGORIJA (8)	RAZDALJA
10.05	7., 8., 9. razred OŠ - učenci	800 m

MESTO	IME IN PRIIMEK	ŠOLA, KRAJ	ČAS
1.	Aleksej Klemenčič	1. OŠ	3:19.00
2.	Urban Prošt	2. OŠ	3:38.00
3.	Mili Uranc	1. OŠ	3:50.00
4.	Emir Halilović	1. OŠ	3:58.00
5.	Filip Klemenc	OŠ Šmartno	4:08.00
6.	Vid Potočnik	OŠ Črna	4:13.00
7.	Anže Stane	OŠ Črna	4:18.40
8.	Matic Lauko	OŠ Šmartno	4:18.90
9.	Tjaš Velcl	OŠ Šmartno	4:20.00
10.	Aljaž Prednik	1. OŠ	4:25.00

7., 8., 9. razred OŠ – učenke (800 m)



START	KATEGORIJA (9)	RAZDALJA
10.10	7., 8., 9. razred OŠ - učenke	800 m

MESTO	IME IN PRIIMEK	ŠOLA, KRAJ	ČAS
1.	Zala Brezovnik	KAK Ravne	4:08
2.	Nikolina Burica	OŠ Črna	4:26
3.	Lana Potočnik	2. OŠ	4:30
4.	Melina Kelaidis	AK Slovenj Gradec	4:38
5.	Manca Lesjak	OŠ Črna	4:47
6.	Katarina Majcen	OŠ Šmartno	4:54
7.	Julija Kotnik	OŠ Šmartno	4:56
8.	Gaaja Korošec	2. OŠ	4:58
9.	Ajda Meža	OŠ MPT Velenje	5:02
10.	Ivana Simonovič	1. OŠ	5:16



1., 2. letnik SŠ – dijaki (2000 m)



START	KATEGORIJA (10)	RAZDALJA
10.20	1., 2. letnik SŠ - dijaki	2000 m

MESTO	IME IN PRIIMEK	ŠOLA, KRAJ	ČAS
1.	Žan Boženek	SZŠ	6:18.00
2.	Nace Košutnik	SZŠ	6:50.00
3.	David Saleznik	SZŠ	7:00.00
4.	Rožle Bandalo Magrič	SZŠ	7:04.00
5.	Čaber Vianej Zebec	SZŠ	8:07.00
6.	Vito Potočnik Krajnc	SZŠ	8:18.00
7.	Dino Hafizović	SZŠ	8:22.00
8.	Luka Hudopisk	GIM	8:55.00
9.	Anže Dobnik	SŠSGM	8:55.80
10.	Luka Permašek	GIM	8:56.00

1., 2. letnik SŠ – dijakinje (2000 m)



START	KATEGORIJA (11)	RAZDALJA
10.30	1., 2. letnik SŠ - dijakinje	2000 m

MESTO	IME IN PRIIMEK	ŠOLA, KRAJ	ČAS
1.	Zala Sekavčnik	AK Slovenj Gradec	6:21
2.	Tina Metinger	KAK Ravne	6:46
3.	Ana Mlinar	KAK Ravne	6:51
4.	Maša Volentar		6:57
5.	Neža Jelen Križovnik	AK Slovenj Gradec	7:44
6.	Neja Ogris	SŠSGM	7:56
7.	Anja Tominc	GIM	8:01
8.	Fikajete Kalanica	SZŠ	8:13
9.	Teja Magrič	SZŠ	8:17
10.	Maša Pisnik	SZŠ	8:33



3., 4., 5. letnik SŠ – dijaki (2000 m)



START	KATEGORIJA (12)	RAZDALJA
10.40	3., 4., 5. letnik SŠ - dijaki	2000 m

MESTO	IME IN PRIIMEK	ŠOLA, KRAJ	ČAS
1.	Blaž Papotnik	KAK Ravne	5:47.00
2.	Andraž Jelen	ERŠ Velenje	6:26.00
3.	Tadej Viher	ŠIM	7:24.00
4.	Orlando Savić Frankulović	SZŠ	7:24.50
5.	Klemen Smolnikar	ŠIM	7:38.00
6.	Maks Gostenčnik	SZŠ	8:03.00
7.	Tine Polanc	SZŠ	8:05.00
8.	Ervin Haračič	ŠIM	8:08.00
9.	Alen Paradiž	SZŠ	8:45.00
10.	Matej Kašnik	SZŠ	9:13.00
	Blaž Kitek	ŠIM	9:13.00

3., 4., 5. letnik SŠ – dijakinje (2000 m)



START	KATEGORIJA (13)	RAZDALJA
10.50	3., 4., 5. letnik SŠ - dijakinje	2000 m

MESTO	IME IN PRIIMEK	ŠOLA, KRAJ	ČAS
1.	Ana Štern	KAK Ravne	6:45
2.	Veronika Pisnik	AK Slovenj Gradec	7:12
3.	Kaja Vihar	SZŠ	8:27
4.	Eva Kramljak	SZŠ	10:03
5.	Alijja Mrkaljević	SZŠ	10:47
6.	Dajana Lakić	SZŠ	11:50
7.	Nuša Dobnik	SŠSGM	12:05
8.	Katja Ferik	SŠSGM	12:06
9.	Irma Hrapič	SZŠ	14:16
10.	Dženeta Mrkaljević	SZŠ	14:32



OPP - ženske (600 m)



START	KATEGORIJA (5)	RAZDALJA
9.50	OPP - PARATEK - ženske	600 m

MESTO	IME IN PRIIMEK	ŠOLA, KRAJ	ČAS
1.	Sara Pečoler	3. OŠ	4:25
2.	Maša Šišarica	3. OŠ	4:26
3.	Patricija Blodnik	3. OŠ	6:07
4.	Špela Kolar	3. OŠ	6:27
5.	Valentina Kovač	3. OŠ	6:28
6.	Gaja Hudopisk	3. OŠ	7:10
7.			
8.			
9.			
10.			



OPP – moški (600 m)



START	KATEGORIJA (5)	RAZDALJA
9.50	OPP - PARATEK - moški	600 m

MESTO	IME IN PRIIMEK	ŠOLA, KRAJ	ČAS
1.	Matej Seničar	3. OŠ	3:25
2.	Florijan Krevh	3. OŠ	4:08
3.	Anej Meško	3. OŠ	4:11
4.	Aljaž Potočnik	3. OŠ	5:28
5.	Luka Verhnjak	3. OŠ	5:34
6.	Anej Štumpfl	3. OŠ	5:42
7.	Žan Gaberšek	3. OŠ	5:49
8.	Tim Knežar	3. OŠ	5:53
9.	Gal Meško	3. OŠ	6:05
10.	Niko Kelaidis	3. OŠ	6:26

Članice – ženske (4000 m)



START	KATEGORIJA (14)	RAZDALJA
11.00	ČLANICE	4000 m

MESTO	IME IN PRIIMEK	KRAJ	ČAS
1.	Erika Juvan		15:48
2.	Veronika Županc		15:52
3.	Milena Pogladič		16:50
4.	Tatjana Napečnik		17:10
5.	Anja Yankovska		19:18
6.	Renata Sešel		19:41
7.	Stanka Krel		20:41
8.	Dolores Plevnik		21:18
9.	Kazimira Lužnik		29:18
10.			



Člani – moški (4000 m)



START	KATEGORIJA (14)	RAZDALJA
11.00	ČLANI	4000 m

MESTO	IME IN PRIIMEK	KRAJ	ČAS
1.	Jaka Pogorevc		11:57
2.	Emil Zahorovič		12:30
3.	Robi Brezovnik		13:26
4.	Janez Juvan		14:47
5.	Uroš Kotnik		14:51
6.	Drago Jančič		20:15
7.	Adrijan Plevnik		21:18
8.	Kristjan Krajnc		26:14
9.			
10.			

ZDRAVA HOJA

Zdrave hoje se je udeležilo več kot 500 pohodnikov. Največ je bilo učencev Druge osnovne šole Slovenj Gradec, skupaj z učitelji in s starši.



Majeve zgodba

»Kje je šele petek,« si mislim, medtem ko s prijateljico Valentino hitim iz šole. Je prvi poletni dan in zato se odločiva poveseliti z najbolj okusno in sočno kepico sladoleda ali mogoče dvema. Med prijetnim klepetanjem in sprehodom po mestu opazim letake za dobrodelni koncert.

Kot najbolj radoveden in navdušen otrok začnem Valentino prepričevati, da si lahko greva ta koncert ogledat. »Prosim, prosim, prosim. Ali lahko greva?« se zasliši iz mojih ust. Ker Valentina dobro pozna mojo trmo, se vda in odloči, da gre z mano. Dobrodelni koncert je namenjen 8-letnemu Maju, ki se je rodil s hudo gensko napako. Žal za zdravljenje, ki je res precej drago, družina nima dovolj denarja. Med hojo do doma so me prevzeli občutki veselja, sreče in navdušenja, da bom lahko pomagala otroku in naredila dobro delo.

Čez natanko uro in pol sem že bila na poti nazaj ter se veselila koncerta. Moja glava je bila polna misli, kaj bi lahko storila, da bi takšnim otrokom in njihovim družinam pričarala nasmeh na obraz. In mislim, da sem ta trenutek dojela. Želim pomagati ljudem, ki so bolni in nimajo dovolj denarja. Ampak seveda ni vse tako lahko, kot se sliši. Po glavi so se mi podila mnoga vprašanja, na katera si sama nisem mogla odgovoriti.

Na koncu koncerta, ki se mi je zdel fenomenalen, sem poiskala glavno organizatorico. Vedela sem, da verjetno nima časa za odgovore na vsa ta moja mnoga vprašanja, a sem se odločila poskusiti. Dala mi je vizitko in dogovorili sva se, da se naslednji dan dobiva na kavi in se pogovoriva.

Zvečer sem si prebrala mnogo člankov o dobrodelnosti in pomoči drugim. Pomislila sem tudi na zbiranje zamaškov in starega papirja. Napisala sem precej dober načrt, ki naj bi ga naslednji dan predstavila. Bila sem ponosna nase in od utrujenosti ter idej sem hitro zaspala.

»Iza, zaspala si prvo uro, zbudi se hitro,« slišim svojo mamo. V rahlem spancu in času nezavedanja se, še sedaj nisem prepričana, kako, v 15 minutah spravim v šolo. Namesto da bi se odpravila tja, zavijem v kavarno, kjer sem dogovorjena za srečanje z organizatorico. Predstavila sem ji svoj načrt. »Rada bi začela s čim bolj preprostim, da zagotovimo denarna sredstva,« pojasnujem. »Mislila sem, da bi v vseh šolah, vrtcih, mogoče tudi trgovinah postavili zabojnike za zbiranje papirja in zamaškov. Zraven bi dali tudi napis in razlog za to zbiranje,« sem hitela. Opazila sem, da se moja sogovornica vsa navdušena smehlja in tudi sama sem čutila zadovoljstvo in iskrice v očeh. Vendar kljub vsemu dobremu so mi nekje v ozadju begale žalostne misli. Za trenutek sem jih potisnila le še bolj v ozadje, a ni veliko koristilo, saj so se mi namreč med potjo domov spet prikazale in mi niso dale miru. Zanimalo me je, zakaj naše zdravstvo, čeprav je razvito, ne omogoča vsem bolnikom zdravljenja, ki ga potrebujejo. Kaj vse morata bolnik in njegova družina prestati? Koliko so ta zdravljenja sploh vredna? Ali je rezultat uspešen? Skozi kakšne posege in priprave mora iti bolnik? In še veliko podobnih. Ni se mi zdelo pravično, da se to dogaja v tako »razvitem« svetu in času. Kar stisnilo me je pri srcu, ko sem pomislila na to.

Odločila sem se, da želim Maja in njegovo družino spoznati, slišati celotno zgodbo in spoznati njihove občutke. In kar se odločim, tudi storim.

Že naslednji dan obiščem to prisrčno družino, ki premaguje vse ovire. Ko potrkam na vrata, mi pride odpret prav Maj in namesto navadnega pozdrava me močno objame. Moram priznati, da sem nad tem zelo presenečena, a me zajamejo veseli občutki. »Kar stopi naprej,« sekundo za tem zaslišim njegovo mamo. Opazim, da imajo po stanovanju napisane pozitivne misli in to se mi zdi zelo imenitno. Gospa me odpelje v kuhinjo in začneva klepetati. Najprej o vsakdanjih stvareh, nato pa jo prosim, če mi lahko pojasni Majevo zgodbo.

»Že v nosečnosti sem začutila nekakšne bolečine. Zato sem se odpravila na pregled, tam pa so mi zagotovili, da je z menoj vse v redu. Pri rojstvu Maja se je zgodil manjši zaplet, ki pa ni bil povezan z njegovo boleznijo. Simptomi so se začeli pojavljati šele leto po rojstvu. To je bilo

zelo nenavadno in zelo redko. Zdravniki niso takoj vedeli, kaj se dogaja. Opraviti smo morali mnogo preiskav in pregledov. Ko so končno prišli do ugotovitve, kaj je narobe, je nastopil problem, da to bolezen poznata le dva zdravnika na svetu, in še to z Nizozemske. Pred tremi leti je imel Maj prvo operacijo, ki je bila zelo draga, a na srečo uspešna. Druga bi le še bolj pripomogla k njegovemu zdravju,« mi pojasni in nadaljuje: »Z Majevim očetom sva oba zaposlena, pa vseeno nimamo dovolj denarja za drugo operacijo.« Vidim, da se ji v očeh nabirajo solze. Moram priznati, da jih začutim tudi jaz, zato vstanem in jo močno objamem. »Mislim, da bi moralo biti zdravstvo ob takšnih razmerah vsaj malce cenejše in bolj razumevajoče do nas,« še pripomni. »Čisto se strinjam z vami. Ker sem takšnega mnenja tudi sama, sem se odločila, da pomagam zbirati denar. Moram priznati, da poznam Maja zelo malo časa, a mi je zelo prirasel k srcu, in se bom za to potrudila z vsemi močmi, ki jih imam,« ji odgovorim in dodam: »Razmišljala sem tudi še o enem dobrodelnem koncertu.« Ideja se ji zdi imenitna, takoj me podpre in ponudi pomoč. Seveda jo zavrnem in vztrajam, da bom vse postorila sama. Poslovim se od nje in od Maja ter se odpravim domov.

Verjetno ste uganili, da je tudi tokrat moja glava polna idej. V rekordnem času prispem domov in v trenutku, ko stopim skozi vrata, že pišem predloge za koncert. Končam čez natanko dve uri, ponosna sama nase, ker sem naredila dobro delo.

Naslednje jutro se po dveh uspešnih dnevih končno vrnem v šolske klopi. Tega se ne veselim najbolj, a z zavedanjem, da moram šolo narediti, se prepustim usodi. Prav dolgo ne ostanem zbrana, neham slediti pouku in raje pišem prošnje glasbenikom, če lahko pridejo igrati na koncert. Dobim tudi sporočilo, koliko papirja in zamaškov smo zbrali v zadnjih treh dneh. In moram reči, da sem presenečena nad količino. S tem dobim le še večji zagon in občutek veselja.

V naslednjih dneh smo po mestu razobesili plakate za dobrodelni koncert. Pozitiven odgovor sem dobila od mnogo znanih pevcev in imela sem občutek, da bo koncert odličen in da bomo zbrali še več denarja kot na prvem. Odločili smo se tudi, da se bodo obiskovalci lahko fotografirali z nastopajočimi in za fotografijo dali prostovoljne prispevke. Z majhnimi koraki, a s ciljem se daleč pride, si prigovarjam in upam na najboljše.

Po napornem tednu neprestanega dela, organiziranja in priprav na koncert mi je le uspelo.

Napočil je dan koncerta. Priznam, da v življenju do tistega dne nisem vedela, kaj pomeni biti nestrpen ali nervozen. Verjela sem, da nam bo uspelo v boju za zdravje. V dvorano sem prišla uro pred začetkom. Dala sem še zadnja navodila in naredila popravke, da je bilo vse na svojem mestu, kot je treba. V prvo vrsto sem posedla seveda Maja in njegovo družino. Vse sem objela, še posebej močno Maja, ki je imel nasmeh vse do ušes. »Se vidimo po koncu,« sem dejala in se namestila na stol v zadnji vrsti, da bi lahko pozorno spremljala koncert. Hotela sem tudi, da je v središču pozornosti Maj, saj sem vse to postorila zanj.

Program je trajal približno uro in pol. Vse je potekalo po mojih načrtih, le nekaj malega so spremenili. Na koncu sem hotela, da Majeva mama pove zaključne besede oziroma zahvalne besede za vse prisotne in osebe, ki so prišle na koncert ali pa darovale papir in zamaške. Ampak namesto tega so poklicali na oder mene. Da bi se mi zahvalili in da bi jim povedala razlog, zakaj sem to sploh naredila. Tega nisem načrtovala in tudi vedela nisem, kaj naj povem, saj nisem pripravila nobenega govora. Ampak pustimo to, odločila sem se povedati tako, kakor je bilo. »Sem Iza, stara 17 let in obiskujem srednjo šolo. Že od otroštva si želim pomagati bolnim ljudem, a nikoli nisem vedela, kako. Zdravstveno varstvo se mi zdi potrebno za vse ljudi po svetu, ne glede na raso, spol, vero, spolno usmerjenost, starost ali tip bolezni, ki jo imajo. Bolezni ljudje ne izbirajo sami, sprejeti jih je treba takšne, kot so. Jih na njihovi zdravstveni poti podpirati in jim pomagati, če nimajo vseh možnosti. Vsi smo enaki in tudi zdravstvo mora biti vsem enako zagotovljeno. Da se vrnem nazaj, omenila sem, da sem želela pomagati ljudem. In verjamete ali ne. V zdravstvu ne pomagaš le, če si zdravnik ali medicinska sestra, zobozdravnik, fizioterapevt ali podobno. Pomagaš lahko s prostovoljnim delom. In to bom tudi delala v prihodnje. To smo tudi dokazali danes. Če stopimo skupaj,

lahko pridemo do uspeha, kar je v našem primeru zdravje. Zahvaljujem se vsem, ki ste kaj prispevali za zdravljenje našega Maja. Ponosna sem, da smo zbrali tako veliko vsoto denarja z zbiranjem zamaškov in papirja. Še več pa danes s koncertom. Hvala.« Tako sem zaključila govor in se umaknila z odra.

Uro pozneje, ko je bilo vsega konec, sem opazovala veselega Maja z družino. V očeh so se mi nabirale solze sreče in uspeha. Vedela sem, da je moja naloga še naprej pomagati v takšnih primerih. »Delala bom to, kar rada počnem,« pomislim ravno v trenutku, ko Maj priteče do mene in me močno, iskreno objame. Solz ne morem več zadržati, zato spolzijo po licih, na ustih pa se mi zariše zmagovalni nasmešek.

Nika Kogelnik, 2. b



Z ROKO V ROKI

Posebno pozornost smo namenili teku Z roko v roki, s katerim se Srednja zdravstvena šola povezuje s Tretjo osnovno šolo Slovenj Gradec in vključuje osebe s posebnimi potrebami ter invalide preko športa. Želimo, da bi se celotna družba zavedala pomena inkluzije in spoznala, da takšno druženje človeka bogati.



DENAR, SVETA GROBAR

Diastola se je povzpela preko 110 mm/Hg. Z dlani so polzele kapljice znoja, kakor pri hiperhidrozi. Respiracija je spominjala na Cheyne-Stokesovo. Poleg vseh tegob mi telo ni prizaneslo niti s tremorjem, in ko sem že ravno mislil, da slabše ne more biti, je napetost dosegla vrhunec. Zaslišal sem svoje ime in priimek. Stopil sem na ogromen oder ter pred seboj zagledal množico neznanih obrazov. Požel sem bučen aplavz. Obšel me je spomin iz otroštva, ko sem zaradi fracture ulne, katero sem si prislužil s padcem z bratovim kolesom, sedel v čakalnici bolnišnice in opazoval zdravnike, kako hitijo po hodnikih in rešujejo življenja. Takoj sem vedel, da si tudi sam nekoč želim opravljati tako častivreden poklic. Prišel je dolgo pričakovani trenutek, dekan je z globokim in zamolklim glasom iz sijoče bukve začel brati Ženevsko deklaracijo, ki je pravzaprav le revizija Hipokratove zaprisege, jaz pa sem moral ponavljati za njim. Še danes mi, čeprav so od tega dogodka minila že dolga tri desetletja, njegove besede odzvanjajo v ušesih: »V času, ko se pridružujem članom medicinske stroke.« Med drugim sem se zaobljubil, da bom svoj poklic opravljal vestno in dostojanstveno ter da bom do svojih učiteljev ohranil vso dolžno hvaležnost in spoštovanje. Zavezal sem se, da bom svoje življenje postavil v službo humanosti, najpomembnejša pa mi bo skrb za zdravje pacientov, spoštoval pa bom tudi skrivnosti, ki mi jih bodo zaupali. Še posebej pomembna pa mi je bila obljuba, da bom z vsemi močmi ohranjal čast in plemenite tradicije zdravniškega poklica, pri izvajanju svojih dolžnosti pa name ne bodo vplivale nobene od naštetih okoliščin; starost, bolezen, nemoč, vera, etnično poreklo, nacionalnost, spol, politična pripadnost, rasa, spolna usmerjenost ali socialni položaj ali katerakoli druga osebna okoliščina. Ta dan mi je pomenil ogromno in je zame predstavljal prelomnico v življenju, saj sem se lahko s prejemom diplome pridružil v otroštvu tako občudovanim možem v belem. Moje sanje so se izpolnile. Prisego sem obljubil svečano, svobodno, sklicujoč se na svojo čast, zato se trudim, da se tokov svojega dela držim v največji meri, kolikor mi okoliščine dopuščajo. Toda že prvi meseci dela v bolnišnici so name pustili grenak priokus. Uvidel sem, da med teorijo in prakso mnogokrat vladajo močna protislovja, na katera pa kot onkolog ne morem vplivati. V času bogate tridesetletne delovne dobe sem obravnaval tudi najzahrbtnejše bolezni, spoznal najrazličnejše paciente in se poglobljeval z njihovimi zgodbami. Zame pacienti nikakor niso le številke, za vsakega si vzamem čas, saj so tudi oni samo ljudje, zaradi svojih tegob pa še toliko bolj potrebni pristne človeške ljubezni in topline.

Danes se zopet počutim kot tistega dne, ko mi je srce razbijalo pred svečano zaobljubo. Na oddelek smo sprejeli triletnega malčka, katerega so napotili iz laboratorija, ker so bile pri njem, po povsem naključnem rutinskem pregledu krvi, opažene določene nepravilnosti. Začutil sem, da je njegova usoda v mojih rokah. Sumili so na diagnozo, katere zagotovo ne želi slišati nobeden od staršev, in sicer na najhujšo obliko levkemije, tako imenovano akutno mieloblastno megakariocitno levkemijo. Ta oblika je namreč zelo redka, globalno gledano se pojavi le nekaj primerov letno. Ko sem opravil analizo krvi, sem bil šokiran, rezultati so bili pozitivni. Vedel sem, da je smrtnost izjemno visoka (85-90 %), malček pa verjetno nikoli ne bo stopil na noge ali spregovoril. Kot se spominjata starša, so njegovi prvi meseci življenja potekali povsem brez težav, bil je simpatičen in živahen fantič, ki je zelo hitro rasel. Na začetku otrok ni kazal kakšnih znakov bolezni. Opazila pa sta, da sin (morda) prepogosto oboleva za gripami in prehladi, da je velikokrat prisotna hipertermija, občasno pa tudi petehije, katerim sprva večje pozornosti niti nista posvečala. Da je kaj hujšega, sta prvič začela razmišljati šele ob sinovem poldrugem letu starosti. Ta namreč še vedno ni shodil in spregovoril, kot so to že davno opravili njegovi sovrstniki. Zdravniki, razumljivo, zaskrbljene starše sprva niso jemali resno in so jih mirili z dejstvom, da se je njihov otrok rodil kot nedonošenček in zato počasnejši razvoj ne pomeni razloga za preplah. Gestacija je sicer res potekla (pre)hitro. Malček je ob partusu tehtal le borih 380 gramov in meril 26 centimetrov.

Rodil se je točno po 23. tednu nosečnosti, torej 17 tednov prezgodaj, kar pa očitno tudi ni ostalo povsem brez posledic. S katerimi zdravstvenimi težavami se bo moral spopadati, takrat še niso vedeli. Mlad par pa je bil kljub temu presrečen, da sta postala starša. Od prvega trenutka sta vedela, da ga bosta imela neizmerno rada, pa kakršen koli že bo. Morda se me je omenjen primer še toliko bolj dotaknil, ker imam tudi sam hčerko približno enake starosti, katero imam brezpogojno rad. V to nisem bil povsem prepričan. Vedel pa sem, da moram uporabiti vso svoje znanje, vključiti širok krog najboljših strokovnjakov, ki sem ji spoznal na svoji karierni poti, in nasploh storiti vse, kar je v moji moči, da bom nedolžnemu otroku omogočil čim bolj normalno otroštvo. Po posvetu z zdravniki in genski analizi smo se odločili za posebno obliko terapije, ki se je izvajala v kombinaciji s citostatiki, z upanjem, da pripelje bolezen v fazo remisije. Naše prizadevanje je naposled le obrodilo sadove, saj je malčku začelo kazati na bolje. Minili so meseci, minila so leta, jaz pa sem ves ta čas skrbno bdel nad njegovim zdravjem. Govoril in hodil sicer, kljub prizadevanju terapevtov, tudi po šestih letih še vedno ni, za nas pa je bilo najpomembneje, da smo bolezen pripeljali v stopnjo mirovanja. Ne morem pa spregledati pomembnega dejstva, da je mati nezaposlena, saj je življenje posvetila sinovem negovanju, oče pa je zaposlen kot tovarniški delavec. Tako imata z ženo le skromno plačo in mesečno nadomestilo, ki pa komajda krije stroške položnic in sinovo zdravljenje. Poznalo se je recimo že pri plenicah, na mesec so bili upravičeni do nekaj paketov, a v praksi so kmalu ugotovili, da jih bodo morali še dokupiti. Otrok je denimo imel tudi težave z odvajanjem blata, zato je vsak dan potreboval eno svečko. Kar me je prizadelo, je podatek mamice, da so svečke, čeprav jih nujno potrebuje – samoplačniške. Tako se nadvse skromna družina po pokritju posojil za avto in stanovanje, plačilu položnic, nakupu stvari, ki jih njihov sin brezpogojno potrebuje, včasih komaj lahko prebije iz dneva v dan. Po nekaj mesecih je usoda znova pokazala zobe; kljub našim naporom, se je zdravstveno stanje nenadoma hudo poslabšalo. Poskusili smo z novimi in močnejšimi zdravili, toda neuspešno. Otrok se je zaprl vase, prenehal se je odzivati na dotik in prijem roke. Zavračal je hrano in celo pijačo, tako da je postal odvisen od infuzije. Začeli smo mu dovajati velike količine transfuzij trombocitov in eritrocitov, saj smo se bali, da bo umrl zaradi hude anemije in izkrvavitve. Po nekaj tednih kostni mozeg še vedno ni začel proizvajati krvnih celic, telo je začelo propadati. Vedeli smo, da so malemu junaku šteti dnevi in da je vsaka minuta lahko usodna. S primerom smo nemudoma seznanili državni onkološki inštitut in se povezali z evropskimi kolegi. Prišli smo do sklepa, da edino rešitev in morebitno ozdravljenje predstavlja zapleten operativen poseg posebne presaditve kostnega mozga, ki pa se izvaja samo v Združenih državah Amerike. Cena posega je bila po pričakovanju astronomska, znašala je dobrih 1,4 milijona dolarjev. Zahtevk ZZZS za plačilo tega posega starša nista niti poslala, ker sta že od začetka vedela, da zakoni v Sloveniji ne predvidevajo plačila tujih eksperimentalnih zdravljenj, temveč le tiste, ki so v redni klinični praksi in tu niso na voljo. Sledilo je obsežno zbiranje denarja, se je razširilo sprva po mestu, nato po vsej državi. Pomagali so prijatelji, sorodniki in znanci. Zgodba je bila medijsko podprta, tako da so se vključili tudi številni lokalni frizerski saloni, slaščičarne, kavarne in restavracije, ki so celoten izkupiček od prodaje namenjale stroškom zdravljenja. Organizirani so bili številni koncerti po vsej državi, izostali pa niso niti športniki ter velik del občin, ki so prosile ljudi, da darujejo denar. Nekaj nakazil je prišlo tudi iz sosednjih držav. Gesta, ki pa je name naredila še poseben vtis, pa je bila ponudba neke družine iz ZDA, da lahko družina z bolnim otrokom med enoletnim zdravljenjem domuje pri njih. Po zaslugi neizmerne dobrosrčnosti ljudi smo v nekaj tednih zbrali potreben znesek denarja. Družina se je odpravila na zdravljenje v Združene države, jaz osebno, vsi darovalci in znanci, pa smo po tistem upali, da nam bo uspelo. Naposled smo bili le uslišani, saj je naš junak zdravljenje tudi uspešno preстал.

Hvaležna starša me še vedno redno obiskujeta na oddelku, občasno pa srečam tudi njenega sina, ki je zdaj že pravi mladenič. Rekli boste, srečen konec. Ob tem pa se spomnim na besede, ki sem jih častno izrekel ob prejemu diplome; da bom vsakomur omogočil najboljšo

dosegljivo zdravstveno oskrbo, ne glede na socialni status. Ob tem se s strahom vprašam, kaj bi se zgodilo, če primer ne bi požel tolikšne dobrosrčnosti javnosti. Bi lahko bil konec zgodbe morebiti tragičen, in kako je mogoče, da je preživetje otroka v 21. stoletju še vedno odvisno od prihodka staršev? Menim, da bi pri takšnih situacijah moral biti denar eden izmed najmanj pomembnih dejavnikov. Kot je dejala že Virginia Henderson, človeško življenje je sveto in edinstveno. Zahvaljujoč medijem je v stik z zgodbo prišla tudi širša javnost, in vesel sem, da je tudi v tem turobnem času še vedno veliko dobrote in ljubezni v ljudeh. Jaz bom svoje poslanstvo širil še naprej, o tem podučil tudi svoje otroke in mlajše kolege. Kdo ve, mogoče pa se stvari v prihodnosti le obrnejo na bolje ...

Aleksandar Đuričić, 2. a



ORGANIZATORJI TEKA

Športno prireditev je organizirala Katarina Praznik, za celotno organizacijo pa je bil odgovoren ravnatelj Srednje zdravstvene šole Blaž Šušel. Pomagali so vsi profesorji.

- **Prijave tekmovalcev:** Brigita Rapuc, Eva Meža
- **Povezovanje prireditve:** Darja Skutnik, Helena Merkač, Julija Dobnik, Aljaž Dobnik, Žan Ošlak
- **Podajevanje nagrad, medalj in diplom:** Darja Skutnik, Blaž Šušel, Ana Kavnik
- **Fotografije:** Blaž Šušel, Janja Šetina, Erika Pevnik
- **Ozvočenje:** Vojko Šuštaršič
- **Časomerilca:** Natalija Fužir, Hubert Tratnik
- **Sodnice na cilju:** Simona Jeromel Fajmut, Boža Zalesnik, Milena Štrovs Gagič
- **Starterka:** Marinka Dretnik
- **Redarstvo:** Boštjan Potočnik (vodja), Zvone Meža
- **Kolesarji spremljevalci:** Jaka Paradiž, Denis Zupanc
- **Prva pomoč:** Adolf Flis (vodja), Darja Katanec, Erika Pevnik, Jasna Kolar
- **Tek z OPP:** Katarina Praznik, Lucija Kompan
- **Stojnice:** Lucija Kompan
- **Bilten:** Natalija Černjak, Matej Ogriz, Lidija Ajtnik
- **Administrativna dela:** Klavdija Cehner
- **Transport:** Ivan Janiš
- **Red na šoli:** Marica Ribič



STOJNICE

SREDNJA ZDRAVSTVENA ŠOLA	Mentor
PRIJAVE	Brigita Rapuc, Eva Meža
NAPITKI	Andrej Klobčar, Mojca Bevcar, Ivan Janiš
MERJENJE KRVNEGA SLADKORJA	Doroteja Pernat
PROJEKT NEKAJENJE	Bojana Štern
MERJENJE KRVNEGA TLAKA	Frančiška Šumečnik
POSLADKAJMO SE	Zdenka Kočivnik Lesjak, Aleksandra Pečnik
TERAPIJA S POMOČJO ŽIVALI	Sabina Jurhar
POMOČ ZAPUŠČENIM ŽIVALIM	Doroteja Pernat
OZVOČENJE	Vojko Šuštaršič
DRUGA OSNOVNA ŠOLA ČEBELARSKI KROŽEK	Janez Bauer, Olga Bauer
POLICIJA	Bojan Triglav, Aleš Gmajner, Robert Kovačič
ZDRAVSTVENI DOM SLOVENJ GRADEC (Center za krepitev zdravja Koroška)	Renata Marošek
NACIONALNI INŠTITUT ZA JAVNO ZDRAVJE	Nina Pogorevc, Irena Ferlin
MKC SLOVENJ GRADEC	Zorka Rebrnik, Mitja Javornik
MEŠKOVA BUKVARNA	Zuhra Horvat
PROJEKT AMBASADOR EVROPSKEGA PARLAMENTA	Eva Meža



BILTEN TEK PO MESTNIH POTEH ZA ZDRAVJE IN SMEH
Svetovni dan zdravja, 7. april 2019



SODELUJOČE ŠOLE

PRVA OSNOVNA ŠOLA SLOVENJ GRADEC
DRUGA OSNOVNA ŠOLA SLOVENJ GRADEC
TRETJA OSNOVNA ŠOLA SLOVENJ GRADEC
OSNOVNA ŠOLA ŠMARTNO PRI SLOVENJ GRADCU
OSNOVNA ŠOLA PODGORJE
OSNOVNA ŠOLA ŠENTJANŽ
OSNOVNA ŠOLA ČRNA NA KOROŠKEM
CUDV ČRNA NA KOROŠKEM



ŠE NEKAJ UTRINKOV ...



BILTEN TEK PO MESTNIH POTEH ZA ZDRAVJE IN SMEH
Svetovni dan zdravja, 7. april 2019





***OB SVETOVNEM DNEVU ZDRAVJA, 7. aprilu 2019, smo bilten izdali na
SREDNJI ZDRAVSTVENI ŠOLI SLOVENJ GRADEC.***

Odgovorni urednik: Blaž Šušel, univ. dipl. psih.

Glavna urednica: Natalija Černjak, prof.

Foto: Blaž Šušel, univ. dipl. psih., Janja Šetina, prof., Erika Pevnik

Oblikovanje in priprava biltena: Natalija Černjak, prof., Matej Ogriz, Lidija Ajtnik, prof.

Natisnili: 20 izvodov

Slovenj Gradec, 7. aprila 2019



**ZAHVALJUJEMO SE VSEM, KI STE TEKLI ALI
KAKORKOLI POMAGALI PRI ORGANIZACIJI IN
IZPELJAVI 20. TEKA ZDRAVJA.**