Jupka, mazelonka i zołpaska

Co to jest jupka? A heklówka? A może wiecie, co to zołpaska? Wszystkie te pojęcia ciekawie i na wesoło tłumaczy p. Marianna Gornig – bibliotekarka z filii bibliotecznej Baszta w Głogówku. Z tymi i innymi jeszcze śląskimi nazwami stroju ludowego bibliotekarka zapoznaje słuchaczy podczas ostatnio realizowanych lekcji bibliotecznych o stroju śląskim. Na jej lekcje przychodzą przedszkolaki i uczniowie klas I-III. Podczas zajęć dzieci oglądają stare fotografie i elementy dawnych ubrań, mają też okazję przymierzyć właśnie heklówkę i jaklę. Na zakończenie uczestnicy zajęć tworzą na kartkach własną wizję współczesnego stroju. Wyobraźni im nie brakuje, powstają piękne, odważne, kolorowe projekty. Dzieci od siebie dodają, że strój będzie dla

mamy, babci, pani z przedszkola. Bawią się przy tym wspaniale, a lekcję w baszcie z pewnością będą pamiętali przez długie lata.

Filia Baszta Miejsko – Gminnej Biblioteki Publicznej w Głogówku działa od lutego 2013 r. Cyklicznie odbywają się tu lekcje biblioteczne o tematyce regionalnej. Co dwa miesiące bibliotekarka Marianna Gornig realizuje nowy temat, jeśli jest zainteresowanie – wraca też do wcześniejszych tematów. Do tej pory zapraszała najmłodszych na zajęcia o tematyce:

- Od ziarenka do bochenka
- Wielkie pranie
- Jak to z mlekiem było
- Historia pisma i książki
- Święta na Śląsku
- Regionalny strój ludowy

Wszystkie tematy cieszyły się dużym zainteresowaniem. Tych, którzy jeszcze w filii bibliotecznej Baszta nie byli, p. Marianna serdecznie zaprasza.

MWR

Kiedy boli serce...

Wywiad z kardiologiem – Sebastianem Stankalą

- Czy istnieje taka profilaktyka, aby do późnych lat zachować sprawność serca?

- Od wielu lat wiadomo, że na wystąpienie chorób serca mają wpływ niektóre modyfikowalne czynniki ryzyka takie jak: palenie papierosów, nadciśnienie tętnicze, otyłość, brak ruchu, podwyższone wartości cholesterolu, a w szczególności wysoka wartość LDL tzw. „zły cholesterol". Wdrożenie zdrowego trybu życia pozwala uchronić się przed wystąpieniem choroby serca w młodym wieku. Prozdrowotny tryb życia polega na przestrzeganiu właściwej diety, która jest zbliżona do diety krajów śródziemnomorskich. Polega ona na unikaniu spożywania tłuszczy zwierzęcych, czerwonego mięsa, zastępując je tłuszczami roślinnymi. Zaleca się także spożycie 200g warzyw i 200g owoców w ciągu doby oraz co najmniej 45 g błonnika, unikanie soli i nadmiaru alkoholu. Niepalenie papierosów to kolejny ważny element tej diety. Korzystne jest także spożywanie ryb, co najmniej 2 razy w tygodniu.

Wysiłek fizyczny, co najmniej 1,5-2,0 h intensywnych ćwiczeń lub 2,5-5h ćwiczeń o umiarkowanym natężeniu w ciągu tygodnia u osoby bez choroby serca, poprawia sprawność organizmu, pomaga utrzymać prawidłową masę ciała i tym samym zapobiega rozwojowi cukrzycy, nadciśnienia tętniczego i zaburzeń lipidowych. U osób z niezaawansowaną chorobą serca zalecany jest wysiłek fizyczny o umiarkowanym nasileniu minimum 5 razy w tygodniu po 30min. Rodzaj ćwiczeń nie ma znaczenia, ale powinien to być ruch na świeżym powietrzu.

Te dwie proste zasady: odpowiednia dieta i wysiłek fizyczny są najprostszymi do wykonania działaniami profilaktyki chorób sercowo-naczyniowych, pozwalającymi na wydłużenie życia.

- Jakie są najczęstsze niepokojące objawy, które świadczą, że coś się dzieje niedobrego z sercem?

- Najczęstszymi objawami, które sugerują chorobę serca są: duszność, ból w klatce piersiowej, uczucie nierównej pracy serca, kołatania serca, zasłabnięcia i omdlenia, obrzęki kończyn dolnych oraz pogorszenie wydolności fizycznej.

Są to objawy, które wymagają diagnostyki kardiologicznej, aby ustalić przyczynę i wdrożyć odpowiednie leczenie.

- Często nerwobóle są mylone z bólem serca, jak je odróżnić? Czy przeciętny człowiek może odróżnić ból zawałowy od nerwobólu?

- Przyczyn dolegliwości bólowych w klatce piersiowej jest bardzo dużo, od groźnych dla życia chorób jak zawał serca, zatorowość płucna czy rozwarstwienie aorty po choroby mające wpływ bardziej na komfort życia jak tzw. nerwoból.

Każdy ból w klatce piersiowej wymaga wyjaśnienia i postawienia odpowiedniej diagnozy. Szczególny niepokój budzą dolegliwości bólowe w klatce piersiowej, które mają charakter pieczenia/dławienia/ucisku, które zlokalizowane są w klatce piersiowej za mostkiem, promieniują do żuchwy, lewej ręki i towarzyszy im uczucie strachu, osłabienia, kołatania serca, czy omdlenia. Ból o wyżej wymienionych cechach, który nie jest zależny od zmiany pozycji ciała i nie ustępuje po 15 minutach mimo przyjęcia leku, może sugerować groźne dla życia schorzenie kardiologiczne i wymaga wezwania zespołu Pogotowia Ratunkowego, gdyż w przypadku zawału serca jednym z najważniejszych czynników ograniczających rozległość uszkodzenia serca jest czas od początku objawów do włączenia leczenia zabiegowego. Im dłuższy czas od początku bólu do wykonania zabiegu angioplastyki, tym uszkodzenie serca bardziej rozległe i tym mniejsza szansa na wyleczenie.

Każdy ból w klatce piersiowej lub okolicy serca powinien skłonić do zasięgnięcia opinii lekarza i przeprowadzenia diagnostyki.

- Jakie preparaty poleciłby Pan naszym czytelnikom, które wzmacniają serce?

- U osób z rozpoznaną chorobą serca preparatami „wzmacniającymi serce" są leki rekomendowane dla poszczególnych chorób przez Polskie Towarzystwo Kardiologiczne. Takie leczenie według standardów pozwala często na wieloletnie przedłużenie życia.

U osób bez choroby serca nie ma konieczności przyjmowania preparatów wzmacniających, zalecane jest wdrożenie zdrowego trybu życia opisanego wyżej oraz wykonanie badań profilaktycznych takich jak pomiar ciśnienia tętniczego oraz pomiar poziomu cholesterolu i innych lipidów jeden raz w ciągu roku od 40 roku życia u mężczyzn i od 50 roku życia u kobiet. U osób z obciążeniem rodzinnym chorobami serca lub rozpoznaną otyłością, cukrzycą, nadciśnieniem tętniczym, chorobą nerek taki pomiar powinien być przeprowadzony raz w roku, niezależnie od wieku.

Tylko wczesne wykrycie nieprawidłowości i włączenie właściwego leczenia może zapobiec rozwojowi poważnej choroby serca.

MWR