

# Najbolje zdravi postelja

**Prišel je letni čas, za katerega so značilni pusta megla, mraz in mokrota. Pozno jesen in zimo pa spremljajo tudi mnoge bolezni, med katerimi so prehladna obolenja gotovo najbolj pogosta. Zato je prav, da si ogledamo nekaj značilnosti in znakov prehladnih obolenj, njihovo zdravljenje ter preprečevanje.**

Prehlad povzroča neznan virus. Naj kar takoj povemo, da ni zdravila, ki bi ga zdravilo. Širi se z neposrednimi stiki osebe z osebo; okužena oseba pa s kašljem ali kihanjem razprši v zrak na tisoče majcenih kapljic, ki ostanejo v zraku tudi do tri ure. Z virusom prehlada se lahko okuži skorajda vsakdo. Časovni razpon, ko se človeško telo okuži in ko se pojavijo prvi znaki bolezni, znaša pri prehladu od 12 do 72 ur.

Znaki prehlada so dobro znani in tudi prepoznati jih je lahko. Če naštejemo le nekatere: kašljanje, kihanje, draženje v grlu, solzenje, nahod, večkrat pride do zvišane telesne temperature in glavobola. Ko se pojavijo prvi znaki prehlada, je prav, da nemudoma ležemo v posteljo, zdravniki priporočajo tudi suho in toplo obleko, uživanje lahke hrane in uporabljanje robčkov za enkratno uporabo. Običajno traja prehlad le nekaj dni, če pa se zavleče za več kot teden dni, je treba k zdravniku. Zavedati se moramo, da se veli-

ko nalezljivih bolezni začne prav z znaki prehlada. Še posebej moramo paziti pri prehladu starejših oseb in otrok.

Za zdravje občanov niso odgovorne le zdravstvene službe, ampak tudi posamezniki. Kot pri mnogih boleznih tudi za prehlad velja zlato pravilo,



da je bolezen bolje preprečevati kakor jo zdraviti. Ljudje imajo torej svoje zdravje največ v svojih rokah, v preprečevanju nalezljivih (in seveda tudi drugih) bolezni pa igrajo veliko vlogo osebna higiena, kakovostna prehrana in skrb za čisto okolje.

MIRO PETEK

Pri hujših obolenjih je kajpak treba iskati pomoč pri zdravniku, ki nam bo po temeljitem pregledu predpisal tudi recept za zdravila. Nekaj zdravil pa je mogoče dobiti v lekarni brez zdravniškega recepta.

Imamo zdravila, ki posledice prehlada – vročino, kašelj, glavobol – vsaj blažijo. Proti povečani telesni temperaturi imajo v lekarnah dovolj andola, aspirina, anadona, acisala, acetisala, pavadeta. Cena zanje ni previsoka: 20 tablet aspirina stane v Centralni lekarni 13,82 din, acisal 7,24 din, anadol 7,52 din itn. Ta zdravila je mogoče kupiti brez recepta, seveda pa tudi na zdravniški recept. Če zdravilo stane manj kot prispevek za recept, potem občan plača samo ceno zdravila.

Proti kašlju je mogoče dobiti sirupe, ki jih pripravijo tudi v lekarni, in razne čaje. Cena čajev je okoli 40 dinarjev, sirupi stanejo okoli 50 din, za nasvete pa lahko povprašate kar farmacevte v lekarni. Ta zdravila blažijo tudi bolečine, poleg njih pa velja omeniti še plivadon, kofalgin in kafetin. Aminopirin izdajajo v lekarni samo na zdravniški recept.



Večkrat zaležejo pa kar takale zdravila

SODELOVALI SVA NA PEVSKI REVII V SKOPJU

## Pesem vsem otrokom sveta

Nepričakovano sva izvedeli, da bova odpotovali v Skopje na festival »Zlato slavječe 82«.

Pri srcu nama je bilo prijetno, a vendar naju je skrbelo, kako se bova sporazumevali. Premostili sva tremo in sklenili prijateljstvo s pionirji iz vse Jugoslavije.

Gostitelji so bili ljubeznivi, razkazali so nama njihovo glavno mesto.

Stara naselja se prepletajo z novimi. Povsod pa se kaže hiter tempo življenja.

Prišel je trenutek, ko sva vstopili v festivalno dvorano. Delovala je slavnostno, slovesno. Stopili sva na oder, pred nama občinstvo, okrog naju orkester, odrske luči. Stisnilo naju je pri srcu, pa sva se vseeno zbrali, pomislili sva le na pesem, glasbo in dvignila se nama je samozavest. Predstavlja svojo republiko Slovenijo, šolo Toneta Čufarja.

Peli sva pesem Lenčke Kupper »Škratek« in Radovana Gobca »Čudežna klop«. Pesmi sta pisani za otroke, za vse otroke, ki radi hodijo v šolo. Odpeli sva, v dvorani se je zaslišalo ploskanje. Sreča! Ponesli sva pesem – slovensko pesem prek naše meje, ponesli sva jo otrokom Makedonije, vsem otrokom Jugoslavije. Vsem otrokom sveta, ki si želimo, da bi v miru in svobodi še naprej peli.

SPELA TREFALT, 4. a  
BARBARA HABIC, 5. b  
OŠ TONETA ČUFARJA



## »Zapojemo tudi japonsko«

Ob praznovanju praznika KS Poljane je goste nemalo presenetil otroški pevski zbor z osemletke Toneta Tomšiča. Pesem »Yuyake koyake«, v prevodu »Ko zahaja sonce«, so namreč zapeli kar v japonščini. Iznajdljivi vodja in mentor zbora Janez Malačič, mizikolog, ki še študira na akademiji, je varovance pesmice naučil v kratkih dveh dneh, da so otroci z njo presenetili delegacijo 25 prosvetnih delavcev z Japonske. »Čudovit sprejem ste nam pripravili«, je bila zahvala presenečenih gostov, ki jih je na šolo Toneta Tomšiča napotil zavod za šolstvo.

Foto: R. Z.

HUMORESKA

Bogo Sajovic

## Produktivnost

»V Maksimarketu so dobili pralni prašek,« je pridrvela v pisarno Metka, ki je pred uro odšla na malico. »Po dve kile ga dajejo,« ji je še uspelo pripomniti za bežičimi, kajti vse njene kolegice in kolegi so jadrno zapustili pisarno.

Cez tričetrt ure so privihrali nazaj vsi zasopli. V tem pa je v sobo pritekel kurir in rekel, da dajejo v trgovini nasproti po dvajset dekagramov kave na osebo.

Spet so vsi zapustili pisarno in čez pol ure so bili nazaj, zasopli, toda žarečih obrazov.

Komaj so si malo oddahnili, že je v pisarno stopila starejša ženska s sumljivo mrežo v roki.

»Prišla sem, da bi mi izstavili potrdilo o...« Nihče je ni poslušal, kajti iz pa-

pirja v mreži se je razločno videl lep kos mesa.

»Oprostite, kje ste dobili meso?« je vprašal Miran.

»Na trgu,« je neprevidno rekla stranka in še preden je lahko kaj nadaljevala o tistem potrdilu, ji je Matilda, ki je zadnja zapuščala sobo, med vrati zaklicala, da naj pride jutri, da nikogar ni, ker morajo vsi hkrati na nujno sejo.

V pisarno so se vrnili okrog tretje ure, da se požigosajo.

Naslednji dan ni bilo v pisarni nikogar. Ko so prejšnji dan popoldne počivali po divjem letanju od trgovine do trgovine, so po televiziji slišali, da bodo prihodnji dan na občini dajali nekakšne priznanice, s katerimi se bo dalo na točno določen datum kupiti jeklenko plina. In tako so vsi

lepo stali v vrsti najprej na občini, potem pa v plinarni, kajti izvedelo se je, da so te priznanice vnovčljive le tistega dne, za katerega so bile izdane. Ker pa je radio zjutraj tudi povedal, da se jeklenk ne sme voziti s trolejbusi, so jih vozili z vozički ali nosili peš, kajti bencin za avtomobile hranijo za skrajno silo. No, ob treh so bili spet v pisarni, kjer so se požigosali...

Ali jim lahko zamerimo? Sploh ne. Kajti zadnjič smo prebrali, da so se naši strokovnjaki – kar osemnajst jih je bilo – odpeljali na simpozij o produktivnosti v Tokio. Nikogar od te osemnajsterice ni bilo na simpoziju, kajti begali so po Tokiu in kupovali pralni prašek, kavo, meso (seveda sveže) – razen plina, kajti plinskih jeklenk se tudi z letalom ne sme voziti. In ti naši predstavniki prav gotovo vedo, kaj je produktivnost, saj so strokovnjaki in so bili na simpoziju, in to brez depozita.

## Nasvet na številki 555-106

Razmeroma redki vedo, da pri osnovni organizaciji ZSMS Zgornja Šiška na Vodnikovi 141 že nekaj let deluje informativno svetovalni urad za mlade, v katerem skupina mladih psihologov, sociologov, socialnih delavcev in študentov nesebično in predvsem prostovoljno (brez plačila) pomaga mladim z nasveti in dejanji. Osebnost ali po telefonu (številka je 555-106) so ob določenih urah in dnevih na voljo mladim, ki se iz tega ali onega razloga znajdejo v težavah. Svetovanje seveda ni namenjeno le mladim iz Zgornje Šiške, pač pa iz vse Ljubljane, pogosto pa se na urad obračajo tudi iz drugih krajev Slovenije.

Najbrž ni treba posebej naštevati, kaj vse zanima mlade, ki svoje klice ali osebni pogovor največkrat začno z: »Dolgaš mi je, rad bi se s kom pogo-

varjal...« Šele nato navadno odprejo mladim svetovalcem dušo in srce ter povedo, kaj jih v resnici teži – možnosti šolanja, zaposlitve, preživljanja prostega časa, osebne težave in stiske (šolski, družinski, medosebni, spolni, zdravstveni in drugi problemi).

Svetovalci se z njimi vselej na moč resno pogovorijo, jim skušajo svetovati ali pa jih napotiti na ustrezno organizacijo. Nobenega dvoma ni, da je takšna oblika svetovanja, kot so se je lotili v Zgornji Šiški, vredna vse pohvale. Prav je tudi, da ostane takšna, kot je, torej neformalna, sproščena, anonimna. Nobene potrebe ni, da bi vse skupaj institucionalizirali, saj je že dosedanje kratko delo pokazalo, da je mladim, ki se oglašajo s svojimi težavami, takšen način bolj pri srcu.

T. K.

V torek, 16. novembra so odprli v cvetlični dvorani hotela Slon v Ljubljani zanimivo razstavo. Gre za zgoščen prikaz razvoja tega, nedvomno izredno pomembnega hotelskega objekta ne le za naše mesto. Hotela, ki se imenuje

prek Trsta prepeljali na Dunaj, prenočevali pa so (s slonom vred) v tem gostišču. Zato se je »Mokarja« oprijel ime Slon in se ohranilo do danes. Pri »Mokarju« pa so leta 1818 kazali še drugega slona, Misbaba po imenu, tako da je

## Med Sloni najstarejši Slon

Slon že polnih 430 let in je najstarejši med petimi istoimenskimi hoteli v Evropi. Hotela, ki je zlasti v prejšnjem stoletju zbiral v svojih prostorih tudi slovenske pisatelje, slikarje, igralce, hotela, ki nadaljuje tradicijo s kulturnimi večeri.

Zgodovinske korenine pa segajo še mnogo dlje, saj je bilo tu znano gostišče pri »Mokarju«. Nastanek imena Slon (Elefant) pa pripisujejo prvemu slonu, ki so ga videli tedanji prebivalci Ljubljane. Leta 1552 so ga iz Španije

povezava med imenom hotela in stavbo resnično precejšnja.

Leta 1861 so pri Slonu ustanovili čitalnico, katere narodno-prebudni pomen je bil izredno velik, v njem pa se je zbiral tudi literarno-zabavni klub, ki je bil ustanovljen leta 1875. Vse to zelo lepo ponazarja razstava, ki si jo je vredno ogledati. Še posebno pozornost pa bodo pritegnili jedilni listi častitljive starosti. Ob nazivih jedi, ki so si jih privoščili tedanji prebivalci Ljubljane, se nam kar sline pcedijo.

M. Z.