



1

Snaga k zdravju pomaga

O higieni na odpravah

Vampirček¹ si obriše svoj večno smrkav nos v dlan, se popraska po riti, z isto roko olušči krompir v oblicah in ga ponudi Šraufu. Tedaj je eksplodirala atomska bomba v baznem taboru na ledeniku Kumbu in Vampirček se ima samo neizmerni sreči in dobrim bogovom zahvaliti, da je preživel. Šrauf se je namreč zaprisegel, da bo naučil higiene cel Nepal, uvedel robčke, brisače, milo in podobno nepotrebno navlako v vse šerpovske hiše, obrisal nosove vsem bodočim snežnim tigrom, ki bosi in napol goli tekajo po snežnih krpah in se igrajo v zamrznjenem blatu okrog svojih vasic.

Mogoče mu bo nekoč, čez nekaj stoletij, uspelo, kajti Šrauf je do samopozabe trmast in delaven, toda Vampirčka ne bo prevzgojil nikdar. Čez tisoč let se bo še vedno praskal, obiral, čohal in smrkal in za nagrado, ker je tako ljubko umazan pacek, pa še nekoliko božji po vrhu, mu podarim lepe Cabrove

gojzarje, da bo skril svoje dolge črne nohte pod bleščeče usnje. Citat iz Zaplotnikove kultne knjige *Pot* se mi je zdel kot nalašč za temo meseca, posvečeno higieni v gorah. Gore so okolje, v katerem je upoštevanje higienskih načel praviloma oteženo, njihovo neupoštevanje pa, zlasti v povezavi s pripravo hrane, lahko ogrozi ne le uspešno izvedbo načrtovane aktivnosti v gorah, ampak tudi zdravje (včasih celo življenje) ljudi. Pomen dobre higienske prakse pride do večjega izraza na odpravah v kraje, kjer v okolju vladajo mikroorganizmi, ki jih

Mateja Pate

1 Osebna higiena pod bleščečimi vršaci – pipa v vasi Muna Foto: Tone Škarja

naše telo ni vajeno, kjer so higienske razmere slabše in ni zdravniške pomoči za vsakim vogalom.

Kdo je kriv: Vampirček, solata ...

Kot pravi Iztok Tomazin, so bili Šraufovi izpadi nepozabni, če je kdaj koga zalotil pri neupoštevanju higienskih načel, ne glede na to, ali je bil član odprave ali domačin. "Ironija usode pa je bila, da jo je prav on kljub vsej pazljivosti nekajkrat pošteno skupil, ko je npr. pri taljenju snega v višinskem taboru pomotoma zajel sneg na mestu, kjer so predhodniki imeli stranišče." Kakšno je stanje glede higiene pod najvišjimi vršaci sveta štiri desetletja po omenjeni "eksploziji" pod Everestom, smo povprašali nekaj rednih obiskovalcev tistih krajev. So se "snežni tigri" v tem času česa naučili? "Trajalo je, da so doumeli, zakaj čiščenje posode in kuhinjskega orodja. Lepo je

¹ Člani izvidnice na Everestov Zahodni greben so svojega kuharskega pomočnika poimenovali Vampirček.



oprال cunjo, z njo posodo, potem pobrisal mizo, si otrl roke – in nato z isto krpo osušil krožnike,” je higieno v kuhinjah baznih taborov opisal Tone Škarja, vodja številnih odprav v Himalajo. ”Posodo so pomivali s peskom iz potoka in obrisali z umazano krpo, da se je bolj svetila. Očitno tista krpa ni bila toliko umazana, da bi na posodi pustila dovolj veliko število bakterij in drugih organizmov,” pravi Bojan Pollak, ki je bil na več odpravah zadolžen za prehrano. Spominja se, da s kuhinjo v baznih taborih ni bilo posebnih težav, čeprav se kuharji in pomočniki niso vedno držali higienskih pravil: ”Redno in sprotno umivanje rok v kuhinji ob pomanjkanju vode, mila, v mrazu ... je iluzorno. Tudi če smo to zahtevali, se ni ravno dosledno izvajalo. Problemi so nastali običajno takrat, ko smo jedli v restavracijah, na cesti ...” Na to opozarja tudi Anda Perdan, izkušena odpravarska zdravnica: ”V deželah, kjer sta problem pitna voda in tudi sicer slabša higiena, je treba paziti že v

Mini nasvet za odpravarje

Pripomočki za osebno higieno (milo, šampon, zobna krema ...) naj bodo naravni in higienski robčki razgradljivi – zaradi varovanja okolja. Paziti je treba na higieno rok, še zlasti po uporabi stranišča in pred jedjo. Pomembna je seveda tudi osebna higiena, zlasti intimnih delov telesa. Odsvetujem svežo zelenjavo, npr. solato. Hrana naj bo sveže pripravljena, prekuhana, ne postana. Sveže sadje je treba oprati in olupiti. Voda (npr. za čaj) mora biti prevreta, ne samo pogreta. Filtri oziroma tablete za vodo morajo biti taki, da poleg virusov in bakterij uničijo tudi parazite.

Anda Perdan

mestih, tudi v dobrih restavracijah.” Na račun kakšne mamljive solate ali opojne pijače z ledom pred pristopnim maršem v bazni tabor se je bržkone marsikakšen član odprave počutil podobno kot opisuje Nejc Zaplotnik: ”Ko me helikopter izpljune na strmlem letališču Sianboče, sem ves vrtoglav in šibek v nogah, da se komaj še držim pokonci. Izmučila me je strašanska driska, ki mi jo je poleg vitaminov poklonila solata v Katmanduju. Gotovo sem

požrl celo divizijo do zob oboroženih ameb in vso noč sem presedel na stranišču z laborjem v naročju. Teklo je, teklo in letelo iz mene spredaj in zadaj, da so se sfinktri trgalji in so mi možgani odtekali skozi rit. To vsekakor ni lep, toda zelo globok občutek, mnogo globlji od najbolj zamaknjene meditacije popotnih samanov. In jutraj me je točno za pet kilogramov manj, kakor me je bilo zvečer. Koliko dreka je lahko v še niti ne preveč gnilem človeku! Potem sem hodil kakor mesečnik dan za dnem proti baznemu taboru, srebal grenak čaj in že ob misli na hrano se mi je vse podzemlje naenkrat dvignilo.” (Tone Škarja temu odlomku ob rob dodaja: ”Vendar je tako shušani Nejc preplezal težak previs na križišču nad Namčejem, naslednje leto ga pa v dobri telesni formi ni več zmogel. Odločili so kilogrami.”)

... ali voda?

Odzivom telesa na soočenje z drugačno mikrofloro, kot je je vajeno črevesje zahodnjakov, je ušel le redkokateri odpravar. ”Skoraj vedno je kdo driskal, včasih

Otroška higiena

Na poti proti Makaluju smo se ustavili v veliki vasi. Od tu so se v daljavi že videli zasneženi vrhovi Himalaje. Postopal sem po vasi, bilo je lepo in zanimivo. Sredi vasi je bilo polno otrok, psov, sprehajale so se kokoši in prašiči, mačk nisem videl. Predvsem je bilo veliko otrok, majhnih in velikih. Tam je bil tudi otroček v umazanem krilcu, ko ne moreš razložiti, ali je deklica ali deček; moral je imeti kakšni dve leti, mogoče tri. Nenadoma je počepnil, napel se je in se podelal. Ob čepečem otroku je čepel psiček, dobrodušna rumena živalca – in čakal. Ko se je otroček dvignil, mu je polizal ritko, deček je potem odšel po svojih opravkih, psiček je pa delo dokončal, pojedel je še kakec in odšel naprej. Po svojih opravkih.

Damijan Meško



zelo. Narobe oceniš skakljajoč potoček kot varen, potem pa pozneje vidiš, da je nad njim uravnava s pašniki. Je pa taka težava kratkotrajna," pojasnjuje Tone Škarja, Bojan Pollak pa mu pritruje: "Ko se je črevesna flora navadila na lokalne izzive, ni bilo kakšnih hudih problemov. Na koncu odprave na Kangbačen leta 1974, ko še ni bilo na voljo vode v plastenkah, sem celo pil vodo iz pipe brez kakršnih koli posledic. Po mojih izkušnjah z vodo v Nepalu ni težav, če je

Po izkušnjah Iztoka Tomazina, zdravnika in alpinista, je bilo prebavnih motenj na odpravah veliko. "Praktično na vsaki odpravi je vsaj nekdo od članov, včasih pa celo vsi, staknil resno zastrupitev s hrano in/ali okužbo prebavil. Včasih tudi zdravniki pri tem nismo bili izvzeti. Zdravljenje tako prizadetega člana ali celo samega sebe je bilo lahko kar precejšen izziv, tako zaradi omejene medicinske opreme in zdravil kot zaradi zahtevnega okolja in seveda velikih

2 Skrb za čistočo posode Foto: Anda Perdan

3 Kuhinja na višini: odprava Everest 1979, tabor 1 (6050 m). Kuhinjsko osebje: od leve Stane Belak - Šrauf, Jože Zupan - Juš, Bojan Pollak - Bojč in kuhinjski pomočnik. Foto: Tone Škarja

4 ... in "nižinska" kuhinja. Foto: Anda Perdan

Vredno raziskave?

Ob poteh odpadke (embalažo, najpogostejše od kakih piškotov) puščajo nosači in domačini. Turisti jih ne, tudi toaletni papir potisnejo v travo ali grmovje (domačini ga ne uporabljajo, zato pozor pred potočki ob poteh, kjer se umivajo), nerazumljivo mi je pa, da turistke (to se vidi tudi pri nas) papirnate robčke mečejo ob pot, ne da bi se sploh ozrle. Res so razgradljivi, a belina do prvega dežja prav bije iz zelenila. To bi bilo vredno kake psihološke raziskave.

Tone Škarja

hladna in jo piješ pri izviru ali iz potoka, nad katerim ni naselij."

Tudi Anda Perdan pravi, da na odpravah, pri katerih je sodelovala kot zdravnica, ni bilo veliko primerov resnih alimentarnih okužb. "Razen na eni od odprav, kjer so zboleli skoraj vsi udeleženci, nekateri celo dvakrat." Najpogostejši vzrok okužbe je bila po njenem mnenju voda. Okužbe je obravnavala glede na njihovo resnost, veliko hitreje pa se je odločila za uporabo antibiotikov, kot bi se v domačem okolju. Kot pravi, je bil zaradi okužb včasih ogrožen uspeh na gori, nikoli pa življenje članov odprave.

pričakovanj po čim prejšnjem okrevanju. "Kako pomembna je kakovost pitne vode, pove izjava zdravnika Damijana Meška, ki jo je posredoval Tone Škarja: "Vsa kirurška znanost je podaljšala življenje povprečno za kako leto, ko pa v nepalsko vas napelješ čisto vodo, takoj žive vsaj deset let dlje."

Ključ do uspeha: ozaveščanje

Da bi v čim večji meri preprečili zdravstvene nevarnosti, povezane s higieno na odpravah, so člani odprav, predvsem zdravniki, po navadi poskrbeli za izobraževanje kuhinjskega osebja. "Na začetku

odprave sem za domačine vedno izvedel *šnelkurs* iz splošne higiene s poudarkom na pripravi hrane. V okviru možnosti sem njihovo znanje in upoštevanje tudi preverjal," svojo aktivno udeležbo pri ozaveščanju lokalnega prebivalstva opisuje Iztok Tomazin.

"Na odpravah sem vedno sodelovala s kuhinjskim osebjem. Posebnega tečaja o higieni minimumu z njimi sicer nisem imela, sem pa povedala in pokazala, kar je bilo potrebno v zvezi s higieno. Na tem mestu bi bilo primerno omeniti tudi prispevek sodelovanja naše PZS z nepalsko NMA² pri izobraževanju vodnikov NMA, v okviru katerega je bil poudarek tudi na higieni," opozarja na naša prizadevanja za izobraževanje domačinov Anda Perdan. "Kar se tiče ozaveščanja domačinov, lahko rečem, da je zelo napredovalo in da se sedaj že v glavnem držijo načel zahodne higiene. Čeprav ravno ne vedo vedno zakaj," pravi Bojan Pollak, ki je dolga leta deloval kot inštruktor v omenjeni Šoli vodnikov NMA v Manangu. Tako Anda Perdan kot Iztok Tomazin soglašata, da se tistim domačinom, ki delajo prek resnih agencij, pozna, da imajo za sabo nekaj izobraževanja tudi s področja higiene.

² Nepal Mountaineering Association.

Straniščne zgodbe

Sicer pa so se higienske razmere po besedah sogovornikov vsaj v bolj obljubljenih predelih obrnile na bolje, tako v *lodžih* ob poteh kot v baznih taborih. Urejenost sanitarij in dosegljivost tople vode sta naredila svoje, tudi prhe v *lodžih* niso več redkost. Iskanje primerne prostora, kamor gre še cesar peš, kar je bilo nekoč v vaseh prava umetnost, je tako postalo preteklost. "Domačini so to opravljali kar za hišo, mi pa smo iskali zaklone za prednjimi ali zadnjimi hišami ali ograjami vrtov. Ščasoma so se pojavili zaprti prostorčki z izžagano luknjo v lesenem podu, potem na počep, pozneje tudi s školjkami na evropski način, na zadnjem trekingu pa sem že v hribovskem zaselku naletel na samozapiralni pokrov, torej vzporedno z modo pri nas," straniščne razmere nekoč in danes opisuje Tone Škarja.

Evolucija stranišč pa je imela tudi kakšno temno fazo, kot se spominja Bojan Pollak: "Včasih po vaseh ni bilo stranišč in je bilo vse *posrano*, a je vroče sonce vse razkrojilo. Nato so postavili stranišča, ki pa so bila brez vode. V vročini si v tistem malem prostoru, v katerega si se zaprl, skoraj omedlel od smradu – pa ne samo svojega ... Res ni bilo ugodno."

Neugodno pa je utegnilo biti tudi, če je bilo stranišče v baznem taboru preveč oddaljeno od začasnih bivališč članov odprave. Takole gre zgodba, ki nam jo je zaupal zdravnik Damijan Meško: "Mogoče je Pang Pema najlepši prostor za bazni tabor v Himalaji. Raven je, trava raste tam, čeprav je na višini pet tisoč metrov, in ob robu teče voda, ki zmrzne samo ponoči.

Prišli smo v bazo in zjutraj naslednjega dne je rekel bara sab Tone: 'Postaviti moramo stranišče. Tu bomo en mesec. Red mora biti!' In smo šli na ogled za naš Clochemerle. V komisiji smo bili bara sab, en član odprave in zdravnik. Hodili smo po Pang Pemi, vedno bolj smo se oddaljevali od baznih šotorov – in našli smo primeren prostor. 'Tu naj bo,' je rekel Tone. In smo ga postavili. Izkopali smo jamo, dve ravni policički za noge, da lepo in udobno počepneš, postavili smo na okvirje iz aluminijastih palic tri stene, "vrata" so bila zavesa, samo odgrneš jo in že vstopiš. Res lep objekt,' smo si rekli. Prvi dan, drugi, mogoče še tretji dan smo "potovali" od naših šotorov do lepega objekta. Toda to je bilo daleč od baznih šotorov, če je bila sila prevelika, je bilo to še dlje. Kdo bi hodil v temi in v vetru in snegu in mrazu sto metrov daleč! Ponoči se lahko tudi spotakneš in padeš. Blizu



Nekaj malega o driski, čistoči in nespোরazumu

Leta 1979 v bazi pod Everestom je bil odnos do čistoče med šerpovskimi kuharji in njihovimi pomočniki še zelo "eksotičen".

Tudi zato so nas vse po malem, nekatere pa tudi na veliko, pestile driska in druge prebavne motnje. To je bilo sila moteče za vse, ki smo hoteli preplezati zahodni greben najvišje gore sveta. Zdravnik Evgen Vavken - Muma si je dolgo belil glavo, kje bi bil lahko izvor naših težav, še toliko bolj, ker z njimi tudi njemu ni bilo prizaneseno.

Nekega dne, ko smo posedali pred kuhinjo in ravno razglabljali o tem, je izpod kuhinjske ponjave stopil glavni kuhar, do komolcev bel od moke, saj je bil sredi priprave ene od jedi za nas. Pretegnil se je na soncu, se ozrl naokrog in na tleh zagledal svež jakov iztrebek. Jaki so nam takrat iz doline skoraj vsak dan prinašali drva za kurjavo v kuhinji. Posušeni jakovi iztrebki so odlično kurivo. Varčen kot je bil, se je sklonil, ga s svojimi mokastimi rokami pobral, razmazal na bližnjo skalo, da se posuši, ter odkorakal nazaj v kuhinjo, nadaljevat s pripravo začete jedi. Zdravniku Vavknu se je skoraj utrgalo. Na lastne oči se je prepričal o glavnem vzroku naših težav. Planil je za njim v kuhinjo in zaslišali smo njegovo tuljenje: "You idiot!!!! Hot Water!!! Washing hands!!!!"

Prišel je ven, ves zaripel in upehan, a zadovoljen ter prepričan, da je enkrat za vselej razrešil in uredil problem čistoče v kuhinji.

Samo minuto kasneje je nadrti kuhar iz kuhinje prinesel lavor vroče vode, ga postavil pred zdravnika Vavkna in mu rekel:

»Sir, your hot water for washing your hands.«²

Med vračanjem v kuhinjo mu je na obrazu še vedno lebdela kanček užaljenosti češ, če je "Doctor sab", kot so imenovali Vavkna, potreboval vodo za umivanje svojih rok, bi mu to željo lahko izrazil malo bolj prijazno.

Viki Grošelj

Pripis Toneta Škarje: "V resnici je bila težava v vodi okrog baze. Pretakala se je po ledu in kadarkoli si dvignil kak kamenček v žlebičku, si lahko našel kakega členonožca ali črvička. Voda je bila torej organsko bogata od jakov in ljudi, vrela je pa pri kakih osemdesetih stopinjah, premalo za sterilizacijo."

¹ Idiot! Vroč voda! Umivanje rok!

² Gospod, vroča voda, da si boste lahko umili roke.



- 5 Mamljiva solata ... ki pa ima lahko sitne posledice. Foto: Bojan Pollak
- 6 Odlična lokacija stranišča za uspešno kroženje zdravju potencialno nevarnih mikrobov Foto: Andrej Stritar

plezati. Videl sem ju, kako skrbno se pripravljata. Pred šotorom sta imela zloženo vso opremo, "kovačijo", obleko, hrano, kuhalnike, plinske bombice in izbirala sta, kaj bi lahko še pustila v bazi, kaj bosta mogoče lahko še pogrešala. Vsak kilogram v nahrbtniku je v tistih višinah težak kakor tona (oprostite pretiravanju, toda pretiravajo vsi stari himalajci). Andrej si je sposodil v kuhinji veliko skledo, v kateri je kuhar Alike kuhal in pekel obroke hrane za vso odpravo. Alike je bil mlad Baltistanec, vnet musliman, doma je imel sedem hčera in v smehu

mi je povedal, da bo delal za to še naprej, dokler ne bo dobil sina. Ko sem ga vprašal, koliko let ima, mi je odgovoril, da tega ne ve točno. Nisem vedel, zakaj si je Andrej sposodil posodo. Pozneje sem prišel v jedilni prostor, tam sem našel Andreja v Adamovi obleki, v posodi je imel nekaj tople vode, ki je na odpravi resnično razkošje, v roki je imel milo in se je skrbno umival. Po vsem telesu. Odpravljal se je na goro. Do gore moraš imeti spoštovanje. Vem, da se je Andrej tako zavzeto umival zaradi higiene – predvsem pa iz spoštovanja do veličastne gore K2."

Kljub vse večjemu poudarjanju pomena higiene pa stari himalajski maček Bojan Pollak razmišlja takole: "Pregovor pravi, da je snaga pol zdravja, druga polovica pa umazanija. Sterilno okolje vodi v težave z imunostjo. Z nobeno stranjo ne gre pretiravati, če hočeš biti zdrav." ●

šotorov je bil pa tako lep balvan, na drugi strani balvana je bil previs, zavarovan si bil pred sneženjem, bil si tudi skrit. Nihče te ni mogel videti iz baze. Najlepše zatočišče za nekoga, ki ima veliko silo, skrajno silo. Naš uradni objekt, ki je bil postavljen po vseh higienskih pravilih, je vedno bolj sameval. Po nekaj dneh je bil povsem zapuščen. Čisto osamljen je stal sredi božansko lepe Pang Peme."

(Higienska) navada je železna srajca

In kako je na odpravah z osebno higieno? Anda Perdan meni, da navade glede osebne higiene nosimo s seboj. Nekdo, ki je dosleden/natančen glede higiene doma, bo tudi v izrednih razmerah. "Toliko, kot se umivajo domačini, predvsem ženske, se mi na odpravah skoraj nikoli, razen kjer imajo prhe," pravi Tone Škarja.

"Jasno, da v višinskih taborih ni bilo osnovnih pogojev za umivanje, razen osvežilnih robčkov. Da bi sneg tajali še za umivanje, ko vode še za pitje ni bilo dovolj? Kdor je čutil potrebo, se je umil v bazi," se spominja Bojan Pollak.

Primer vzorne higiene na odpravi nam je zaupal Damijan Meško: "To je edinstven primer, ki sem ga doživel. Zato se mi je še toliko bolj vtisnil v spomin. Takrat smo se že nekaj tednov trudili, trpeli, prezebali, se bali, lovili redek zrak, v katerem je bilo premalo kisika na gori K2. Bili smo že v časovni stiski, Andrej in Filip sta se odpravljala na goro, to je bil eden zadnjih poskusov v Magic line, kakor se je imenovala naša smer. Težka in zahtevna smer. Bazni tabor sta nameravala zapustiti pozno popoldne. Ponoči je bolj varno

Nočna drama na Concordii

Po nekaj dneh hoje po ledeniku Baltoro smo prišli na Concordio, na veličastno križišče ledenikov v Karakorumu, sam led in sneg vsepovsod, tu in tam kakšen kamen na ledeniku, vsenaokrog visoke gore, bele, prelepe, nedostopne, zasnežene, mrzle. Od tu je do baznega tabora pod K2 samo še en dan hoje. Bilo je ponoči. Sam v šotoru. Mraz, zunaj pokrajina kakor na luni. Povsod samo led in mraz.

Saj vem, kje je bil pravi vzrok vse nesreče. Prejšnji dan je na poti prišel k meni nosač, čisto nepoznan in zelo ubog nosač, prijazno se je smehljaj in ponudil mi je nekaj, česar nisem poznal. Branil sem se, toda ta dobri človek je pokazal, da ima tega še poln žep. Iz spoštovanja do tega ubogega, dobrohotnega človeka sem vzel, kar mi je položil v dlan. Nisem imel srca, da bi ga zavrnil. Bila so posušena jedrca marelic. Ko sem dal dve jedrci v usta, sem vedel, da se bo to slabo končalo. To noč so prišla ta posušena marelična jedrca za menoj. Bilo je sredi noči in napadel me je izbruh driske. Če ne bom dovolj hitro zunaj, bo katastrofa, tega sem se zavedal. Sila je bila velika. S težavo sem zlezel iz spalne vreče, s težavo sem obul čevlje, odgrnil sem vrata šotoru. Tema, mraz, zvezde na črnem nebu, led, bele gore okoli in okoli. Splazil sem se iz šotoru, stopil sem nekaj korakov po tistem črnem, nagubanem ledu, spustil sem hlače in počepnil. Bil je zadnji čas. To je bil pravi tuš, ki se je razpršil po hrbtu, po nogah, po hlačah, po čevljih, po vezalkah, ki so se vlekale za menoj, ker nisem imel časa, da bi jih zavezal. Bil sem obupan in obenem srečen, da sem se znebil vseh posledic posušenih mareličnih jedrc.

Vrnil sem se v šotor, čevlje sem pustil zunaj. Sicer sem imel čevlje na vsaki odpravi ponoči vedno pod vzglavjem. To je bilo edino razkošje v tistih dolgih nočeh v šotoru. Zdaj sem iskal nekaj, kamor bi se lahko obrisal. Vse sem imel v sodu, nosači odložijo zvečer bremena in sode in jih zložijo na kup. Kdo bi našel svoj sod zdaj sredi noči. In tako bi potreboval vsaj nekaj papirja, mislil sem na veliko, mehko flanelasto brisačo, kakršne vidiš na plažah ob morju. V šotoru sem pa imel samo majhno brisačo, uporabljal sem jo po britju. S to brisačo sem napravil, kar sem mogel. Potem sem se zavlekel v spalno vrečo. Zjutraj smo se odpravili naprej, proti baznemu taboru. S težavo sem obul čevlje, ki so bili trdi in zmrznjeni, trde in zmrznjene so bile vezalke in trdo in zmrznjeno je bilo vse, kar je ostalo na čevljih od nočne drame.

Pred nami je bil nov dan, pred nami je bila dolga pot.

Damijan Meško