

Marija Horvat

Kramljanje Ane in Bare

ANA: O, dober dan, Bara! Kje pa si bila prejšnji teden, nič te nisem videla?

BARA: O, s prijateljico sva bili v Radencih.

ANA: Kaj pa sta tam počeli? Sta se hodili kopat?

BARA: Eh, kakšni kopat. Bili sva na praznovanju! Ne veš, da je bil svetovni dan osteoporoze?

ANA: Kaj pa je to osteoporoza?

BARA: Kaj ne veš, kakšna bolezen je to?! To je bolezen redkih kosti.

ANA: Kaj pa govoriš neumnosti, kaj takega še nisem slišala, redke kosti?

BARA: Boš že vedela, kaj je to, ko si boš zlomila kakšno kost! Morda roko, nogo ali če ti počti kolk ali se ti hrbtenica zruši!

ANA: Jezus, kaj si mi to zdaj povedala? Kaj pa naj delam, da se mi kaj takega ne zgodi?

BARA: Takoj ti povem!

ANA: No, kaj?

BARA: Prijavi se v naše društvo, pa bo vse v redu.

ANA: Če se prijavim, bom zdrava?

BARA: Ne, od tega ne boš zdrava, ampak boš z nami hodila na strokovna predavanja, telovadbo, sprehode, kolesarjenja, izlete, delavnice zdravega življenja in zdrave

kuhinje in podobno. In še doma ti ne bo treba delati, ker boš z nami hodila, hahaha!

ANA: To vse počnete?

BARA: To še ni vse, malo bolj potihem ti bom rekla, prirejamo piknike s hrano iz nahrbtnika. Kakšnega malo bolj močnega zvrnemo, doma narejenega z zelišči in podobno. Tam, da nas domači ne vidijo, jemo, se veselimo, pojemo in nazadnje še plešemo, tako da gre osteoporoza sama stran od nas!

ANA: To je pa zanimivo! Veš, kaj, najboljša bo, da se čim prej včlanim in bom aktivna kot ti in bom lahko sodelovala z vami.

BARA: Greva veselo na društvo, v katerem nas z veseljem pričakujejo, saj se odpravljamo na letovanje v STRUNJAN.

ANA: Vidim, da imaš s sabo cekar.

BARA: Ja, to imam nekaj za odpad.

ANA: Pa se ti nekaj sveti?

BARA: Eh, to je ena stara slika! (pokaže ji kos ogledala)

ANA: (pogleda v ogledalo in se zgrozi) To pa res vrzi stran!

ANA: Juhu, zdaj pa hitro gremo po pokojnino in na morje!

BARA: Jaz pa vzamem malo domačega in greva – ne bo ti žal!

Ivan Trogar

Moški z osteoporozo, ki boli

Star sem 49 let, visok 183 cm, težek 73 kg, poročen, oče treh otrok in imam osteoporozo.

V otroštvu sem bil bolj bolehen. V srednji šoli sem se precej ukvarjal s športom: igral sem nogomet, kolesaril, smučal, planinaril. Še vedno smučam, kolesarim, plezam, planinarim, veliko hodim in fizično delam – kadar nimam zlomljenih reber. Veliko se gibljam, vsak dan. Zadnja leta nisem v službi, živim in delam na manjši kmetiji. Ne živim pod stresom, glavni stres mi predstavljajo zlomi reber in bolečine v križu in artroznih sklepih, ki mi omejujejo fizično aktivnost. Ne jemljem nobenih zdravil, razen proti osteoporozo. Za zdravljenje osteoartritisa priporočajo nesteroidne antirevmatike. Njihov stranski učinek je sekundarna osteoporozo. Meni je že moja primarna odveč.

Če kdo zdravo živi, sem to jaz: ne kadim, ne pijem alkohola, ne jem sladkarij, mesnih izdelkov in druge predelane hrane. Moja glavna hrana so sadje – vedno presno, od 1 do 2 kg na dan, zelenjava, meso in sir, doma pečen polnozrnat kruh, suho sadje, orehi, mandlji, manjše količine testenin, riža in krompirja; pijača pa voda, nesladkan čaj in domači jabolčni sok. Pri drugih živilih, razen sadja in zelenjave, sem zelo zmeren. Za tak način prehrane sem se odločil zaradi zdravstvenih težav. Počutje se mi je precej izboljšalo. V mladosti sem jedel veliko močnatih in mlečnih jedi ter pil sladke gazirane pijače. Vse to je odnašalo kalcij iz mojih kosti. Sem svetlolas in svetle polti in taki ljudje smo menda genetsko bolj rizični za osteoporozo. Težave s kostmi so se začele že pri tridesetih letih, vendar sem jih pripisoval napornemu delu. Za osteoporozo se zdravim že deset let. Zaradi jemanja zdravil so bolečine v kosteh manjše in splošno počutje boljše.

Rebra imam pogosto zlomljena, zadnja leta vsako leto. Kako si jih zlomim?

Zlahka: pri delu (obrezovanje sadnega drevja, krmljenje živine, košnja, spravilo drv), med igro z otroki. Leta 1998 mi je žena rekla, da imam osteoporozo in naj grem na denzitometrijo. Tedaj so v zvezi z osteoporozo vedno in povsod omenjali le ženske v menopavzi, jaz sem bil mlad in postaven moški, zato sem šel še na pregled k endokrinologinji. Vse je bilo brez posebnosti. Še vedno se brijem, (menda) sem videti kot moški, sem spolno aktiven, ne morem pa se sprijazniti z zlomi reber. Ne hodim več na rentgen, ker mi to nič ne pomaga. Točno vem: ko škrcne, je zlom in nato šest tednov bolečega prekladanja, omejenega gibanja in neprespanih noči.

Sem običajen človek, a nenavaden osteoporoznik.

Kljub vsem prizadevanjem ostajam na meji osteopenije, in ko sem za eno leto prenehal jemati zdravila, se je bolezen zelo poslabšala. Ljudem, zlasti moškim, bi rad povedal, da je osteoporozo zahrbtna bolezen, ki jo imajo tudi mladeniči in ne le stare mame, in da nezdravljena sčasoma tudi vse bolj boli. Morda res ne bolijo same trhle kosti, boli pa telo, hrbtenica, mišice in živčevje, ki morajo živeti skupaj s temi kostmi. Z leti sem vedno bolj prisiljen, da se moj življenjski slog prilagaja boleznim, in s tem se je težko sprijazniti.

Mladim ljudem, ki imajo otroke, bi rad povedal, zakaj naj se veliko gibljejo in zdravo prehranjujejo. Starši svoje vedenje in življenjski slog prenašamo na otroke in največ je odvisno od nas. Zato omejimo uporabo sladkorja, moke, maščob in visoko predelanih živil s konzervansi. Če mladi starši skupaj z otroki pogosto uživajo čipse, smokije, hamburgerje, razne sladkarije in sladke pijače, bodo vsi prikrajšani za uživanje sadja. S tem izjemno škodujejo svojemu in njihovemu zdravju. A otroci so najpomembnejše v življenju. V današnjem času imamo na voljo veliko raznovrstne hrane in zelo malo težko fizično delamo, zato jejmo zmerno in preudarno. Posebno previdnost moramo nameniti tudi uporabi zdravil. Vedno moramo prebrati vse o delovanju in stranskih učinkih in pomisliti, da so to znana dejstva, obstajajo pa tudi nepoznana.

Morda se bom jutri zbudil v nov dan, ko bodo ugotovili, da je moja osteoporozo ozdravljiva bolezen. Večni optimist.

Marta Režonja

Kaj to z mano se godi?

*Kaj to z mano se godi?
Pri šestdesetih kolo več me ne drži,
v križu pa večkrat me skeli.*

*Hoja do sosedo čez cesto je križ,
v kolenih škriplje, v sklepih boli.*

*»Kavico popij, pa malo počij,
piškote prigrizni, pozabi skrbi.«*

*Vse lepo in dobro je bilo,
a čez uro pa vstati težko je šlo.*

*Komaj vzravnala sem svoj stas,
premagaj se, donel v meni je glas.*

*Nasvete te in one sem poslušala,
tablete, sadje in solato uživala.*

*Ob sončnih dnevih ob kolesu sem hodila,
kolo ob sebi kot konja ga vodila.*

*Vodo pila, klela, se potila,
kostem in mišicam še z daljšo potjo grozila.*

*Zdaj vem, da prišel bo dan,
ko s kolesom odpeljala se bom kilometer vstran.*

Majda Kostanjšek

Jaz in moja Marinka

Iz naslova bi lahko sklepali, da sem morda kak sebičen Marinkin ljubimec, vendar nisem. Sem čisto preprosto njena kost. Ne katerakoli – sem tista dolga, močna, v levi nogi od kolka do kolena, imenovana stegnenica.

Z Marinko sva normalno že vse življenje nerazdružni, za vedno povezani. Ona ne bi mogla brez mene, jaz pa bi bila brez nje lahko le na ogled v kakšnem anatomskem inštitutu.

Dolga leta sva živeli po Marinkino, saj sem jaz, stegnenica, kot druge kosti popolnoma nema in se ne morem pritožiti, če mi kaj ni všeč. In res mi marsikaj ni ugajalo!

Moja Marinka je bila vse življenje bolj poredna kot pridna, bolj neugnana kot ubogljiva, do sebe bolj površna kot do drugih. Ni mi bilo prav, da ni kaj prida skrbela zase, saj tako tudi zame ni skrbela. Tisto, čemur danes pravimo zdravo življenje in je tako zelo moderno, je bilo Marinki le bedasta fraza. Kot dekle in mlada ženska me je venomer tlačila – pritiskala me je ob vse mogoče stole, najprej po kavarnah v veselih družbicah, nato v službi pred risalno desko, pa spet doma med branjem. Branje sicer povsem odobravam, vendar je tudi to sedeče opravilo in je mene kot kost močno utesnjevalo.

In hrana: sendviči, pice, vse, kar je bilo pri roki. Pa kava in cigarete. Nobenega kuhanja, razen jajc in čaja, komaj kakšno sadje občasno. »Ni važno,« je govorila moja Marinka, »hrana je zadnje, o čemer je vredno razmišljati.«

Sčasoma pa me je začela boleti glava. Saj veste, to je tisti zgornji del mene, ki tiči v Marinkinem kolku. In moja Marinka se je nekega dne ob pitju kave prijateljici potožila, da jo bolijo kosti. Poslušala sem besedovanje tam zgoraj, zraven pa me je nesramno tiščal neudoben stol. Kako brezobzirno ravna z menoj! Pa še noge ima prekrižane, da mi je še slabše.

Ampak pogovor je bil po mojem mnenju kar koristen. Prijateljica ji je govorila o osteoporozi – bolezni kosti, ki je v zrelih letih vedno pogostejša in tudi nevarna, ker si lahko kaj polomiš ob padcu. Padeš pa seveda, ker postajaš neroden, ker si – oprusti, moja Marinka – pač star. Da je bolezen posledica pomanjkanja kalcija, gibanja, napačne prehrane in še česa. Skratka, z Marinko morava k zdravniku, ki nama bo s posebno napravo ugotovil, ali sva še zdravi. Hvala prijateljici, ki jih je Marinki tako napela, da je sklenila opraviti ta pregled.

O, groza! Tisti stroj se je sprehodil čez naju in izbruhnil kos papirja z nekakšno sličico in kupom števil. Prijazen glas je moji Marinki razložil, da ima zares osteoporozo, da je resno ogrožena in da se mora takoj potruditi zase. Skratka, jaz in moje sestrice smo v precej slabi kondiciji, ker se je moja Marinka vedla tako neodgovorno.

Kaj pa zdaj? Lepo po vrsti.

Najprej zdravila zame, da ne bom tako hitro propadala oziroma se bom celo malce okrepila. Moja Marinka bo vsak torek vzela tableto. Takšne ji je pač predpisala zdravnica. Upam le, da jih bo jemala redno, da bo vztrajna in ne bo pozabljala. To je zame najpomembnejše.

Naslednje je sprememba prehrane. Tu slutim težave. Moja Marinka je solistka, kot pravi – ni poročena in nima otrok. Zato se je lahko svobodno potepala po svetu in počela vse, kar ji je padlo na pamet. Le kako bo zdaj uvajala red? Kaj naju čaka zdaj?

Strah je očitno odličen pedagog. Kot bi mignil, si je moja Marinka kupila vse mogoče knjige o najini bolezni, tudi recepte je začela zbirati. Še nedavno sva ob enajstih dopoldan posedali za Ljubljano, zdaj pa redno hitiva domov s košarico zelenjave, sadja, sira, rib, mleka in jogurta. Vsega priporočenega si jaz, uboga kost, nisem zapomnila, a moja Marinka že ve in bo tudi upoštevala, kot vse kaže. In prav dobro že kuha, priznam!

To pa še ni vse (zveni kot v reklami). Moja Marinka je poiskala društvo, v katerem se združujejo podobni bolniki, in se vanj vpisala. Tako sva začeli hoditi k telovadbi, vsak teden plavava, obeta se nama veliko koristnih predavanj in prijetnih izletov.

Moja Marinka se je resno ustrašila zame. Hoče me celo in močno. Ob vseh njenih novih ukrepih se počutim zelo pomembno in upoštevano. Vam povem, da je treba najprej zboleti, da postanejo ljudje vsaj malo pozornejši do sebe.

Zdaj sva na dobri in zdravi poti. Moja Marinka je v zrelih letih odkrila naravo: kupila je pohodniške čevlje in palice za nordijsko hojo. Jaz uživam in se počutim kot prerojena – Marinka je postala krasna oseba – in vesela sem, da sem njena kost. Obljubim, da bom ostala cela.

Mihela Avguštin

Malo za šalo, malo zares, a bilo je čisto zares

V vedno hitrejšem tempu življenja si ljudje težko vzamemo čas za stvari, ki niso obvezne in dobičkonosne. Ko enkrat zbolimo, bi naredili vse, da nam bi bilo bolje. Naša največja težava so krhke kosti. Včasih smo okorni in počasni, vendar smo veseljaki.

Vsak ponedeljek telovadba, prvi četrtek v mesecu pohodi in vsak drugi četrtek ročna dela. Vsak dan se razveselimo sonca, saj se z njim naužijemo tudi vitamina D. Dobra volja nas drži skupaj, zato nas nobena stvar tako hudo ne boli. Posebej lepo se imamo na pohodih.

Prav posebno doživetje sredi zime je bila pot v Tamar. Ko sem zjutraj odprla oči, me je skozi okno pozdravilo sonce in rekla sem si: »Super, še en lep dan je pred menoj.« Najprej seveda telovadba, potem pot v kuhinjo. Pogrela sem si mleko, vanj stresla kosmiče in zadovoljila svoj želodček. Iz omare sem vzela nahrbtnik, vanj dala jabolko, žemljo s sirom in nekaj za žejo. Zunaj je bilo kar pošteno hladno, vendar sem vedela, da bo sonce pregnalo tudi to oviro. Odpeljala sem se na zborna mesto. Oh, kakšno veselje. Prijele smo se za roke, v krogu veselo zaplesale in zapele. Prijetno razposajene, ogrete in nasmejane smo se odpravile po zasneženi poti. Ker sem vesela in razposajena narave, sem poskakovala in glej ga zlomka, kar naenkrat sem se po dolgem in počez zvrnila v sneg. Pri prijateljicah je to izzvalo prave salve smeha, ki je rezal tišino zasneženega gozda, vse tja do Tamarja. Sreča, vse kosti so bile na svojem mestu. Juhuhu, nobena stvar me ne boli. Nasmejane in dobre volje smo prišle v Tamar. Pričakala nas je glasba reke, ki se je pretakala skozi dolino. Tudi same smo zapele. Odložile smo nahrbtnike, pohodne palice in se lotile malice. Kako lepo nas je grelo sonce. Božalo nas je tudi po rokah, saj je bilo tako toplo, da smo zavihale rokave. V mislih sem se zahvalila soncu: »Hvala ti, da skrbiš za vitamin D, ki je za nas tako pomemben.«

Vso pot nazaj nas je grel tudi spomin in smeh na moj padec, sama pa sem bila ponosna in počutila sem se kot cirkusantka. Prečudovit dan je bil za nami, poln svežega zraka in dobre volje.

Vesela sem, da živim, živim v harmoniji vsega, kar imam. Imam prijateljstvo, ki mi poveča srečo in zmanjša bridkosti, imam pa tudi sonce, ki je zame največje bogastvo na tem svetu.

Mimica Klemen

Kaj se v Ljutomeru in okolici godi

Kaj se v Ljutomeru in okolici godi, da vsaka deseta občanka osteopenijo ali osteoporozo dobi, saj pri zdravniku govorijo vsi, da jih že bolijo vse kosti. Pa saj je res ta bolezen tiha in včasih tudi boleča, če pa živiš pri nas, je to ena velika sreča. Ko bi le mogle, ko bi le znale, bi tako srečo tudi drugim članicam poslale.

Se družimo, veselimo, tolažimo in zdravimo, da nismo čisto bolne, pa na zabavah ugotovimo. Večkrat na leto nas predsednica na predavanja in izlete popelje, saj to so naše srčne želje in zdi se nam, da smo prečesali že celi svet. Še veliko lepega je pred nami, osteoporozo puščamo ob strani, saj vemo, da si pomagati moramo tudi sami.

Tudi moške želja po druženju v naše društvo pripelje in vsi si želimo, da bi nam še dolgo bilo lepo, to so naše želje.

Tako zdaj dragi moji, ni nujno, da si bolan, važno je le, da si našega društva član. Naj še dalje bo z nami zdravje in smeh, pa bo zadovoljstva zvrhan meh.

Zato se naše geslo glasi: »Osteoporozna se blaži ali celo nas zapusti, ko se v ritmu glasbe zavrtimo vsi, saj v plesu uživamo vsi in si tako krepimo naše kosti.«

Vida Varl

»Mami, kako si se ti spremenila ...«

Četrtek. Kmalu bo pet popoldne. Torba z vsemi potrebnimi rekviziti za telovadbo je že pripravljena. Napetost po celodnevnem delu popušča. Veselim se spet druženja s kolegicami, ki so prav tako kot jaz preživljale počitnice vsaka po svoje.

Avto že čaka za odhod, kajti ura se bliža pol šesti. Le kako bo danes s prometom? Da le ne bo spet na vseh križiščih prevelikih zastojev in da se ne bomo spet po polžje pomikali proti šoli Franceta Prešerna v Kranju! Parkirišče ob šoli je skorajda polno, a se vendar še najde prostor.

Pred vhodnimi vrati se že zbirajo moje »telovadne sošolke«. Do šestih, ko se prične naša telovadba, manjka le še nekaj minut. Počasi, skorajda svečano stopamo proti garderobi, da se pripravimo na prepotrebno razgibanje naših udov. Takoj se po skupinah razvijejo debate o tem in onem, nekatere izmed nas pa molče prisluškujejo, ker se vse pač ne morejo vključiti v klepet. Vmes se preoblačimo, vzamemo v roke vsaka svojo blazino, elastični trak in stekleničko vode, ki prav pride med vajami.

In že je tu naša vaditeljica, ki je po poklicu fizioterapevtka in s svojim znanjem pomaga starejšim občanom v domu v Trziču. Dobro pozna starejše ljudi, njihove sposobnosti in navade, zato jim zna tudi prisluhniti in prilagoditi svoje delo njihovim trenutnim potrebam. V tem, da pomaga drugim, uživa. Z vso svojo energijo pa pomaga tudi nam. Tistim mlajšim, a še posebno tudi nam, ki nismo več v »rosnih« letih, saj nam nekaterim manjka le še dvajset ali manj let do »drugega Abrahama«. Želimo pa se boriti proti osteoporozi. Dobro se zavedamo, da moramo nekaj storiti zase, poskrbeti za boljšo gibčnost in sploh za pozitivno energijo. Vse to nam nudi naša vaditeljica. S svojim razločnim glasom nas izredno dobro vodi in nam daje jasna navodila, kaj in kako moramo delati, da bodo vaje čim bolj uspešne. Dvorana je velika, nas je vedno okoli štirideset in ona lepo poskrbi, da jo vsi dobro slišimo. Čim opazi kak napačen gib, takoj reagira. Opozarja nas, naj pazimo na to, da si s pretiravanjem ne bi škodovali.

Naše vaje so pestre. Zanimivo nas je videti, kako za ogrevanje tečemo v krogu, se med tekom močno pretegujemo kvišku, nato hodimo po petah in nato po prstih, potem poskakujemo kot mladenke, menjaje dvigamo desno roko in levo nogo ter obratno. Če bi nas opazoval slučajni gledalec, bi rekel, te pa niso od muh. Naša vaditeljica daje velik poudarek tudi dihanju, kajti s pravilnim dihanjem masiramo vse naše notranje organe.

Dobro moč pa moramo uporabiti pri vajah z raztegovanjem elastičnih trakov kvišku. Potem se vrstijo še vaje za hrbtenico in nato vaje za ravnatežje stoje na eni nogi. Ves čas pazimo na pravilno držo telesa. Zelo dobre so tudi vaje na blazinah, ko z ležanjem na hrbtu ali na trebuhu krepimo naše noge, mišice in sploh celo telo. Ura kaj hitro mineva in že leže na hrbtu zaslišimo vaditeljičin glas, ki nam pove, da je čas za trebušno dihanje. Tako gredo trebuški pri vdihu gor, pri izdihu dol. Trebušno dihanje traja kar nekaj časa in ko z njim končamo, se za zaključek počasi popolnoma sproščamo in se na poseben način umirjamo.

Ura je kar prehitro končana. Po vsaki uri naše telovadbe se neverjetno zadovoljne odpravljamo domov, saj z vsako uro take telovadbe veliko pridobimo. Napori so premagani in razpoloženje se dviguje. Nič čudnega, da dobivamo spet vero vase in zaupanje v svojo moč, saj se zavedamo, da premagujemo težave, ki bi jih sicer ne zmogle. Vsakodnevni problemi pa ostajajo tam daleč nekje v ozadju.

Moja kolegica mi je lani povedala, da ji je hčerka dejala: »Mami, kako si se ti spremenila, odkar hodiš k telovadbi!« A ne samo ona, spremenile smo se vse. Z leti in z voljo, z vztrajno vadbo. Že res, da smo utrujene, a smo tudi prerojene in pomlajene.

Ko tako sproščeno zapuščamo telovadnico, že prihaja nova skupina. Tudi tem bo vaditeljica vlivala novih moči ...

Ivanka Kostantino

Jaz in Osteoporoza

Naj se vam najprej predstavim, ne skrbite, čisto kratka bom.

Sem drzna in trmasta ... verjamem vase, poraza ne priznam. Morda ga priznam drugim, sebi nikoli. V meni je velika želja po znanju, vedenju, zato mi ni bilo škoda časa, ki sem ga morala preživeti med knjigami, da bi čim več izvedela o njej, Osteoporozi.

Hm ... tudi rosno mlada nisem več. Po cesti življenja drvim z vrtoglavo hitrostjo. Daleč zadaj sem pustila veliko desetletij svojega življenja. Le še ovinek in zavozila bom v šesto desetletje.

Vem, da sem idealna kandidatka zanjo, Osteoporozo. Majhna, drobna, svetlih las, modrih oči, svetle polti in morda tisto najvažnejše, Hashimotov tiroiditis, ki je moj življenjski sopotnik zadnjih deset let. Vendar sem bila do pred nekaj meseci prepričana, da se meni ne more zgoditi. Merjenje kostne gostote me je žal prepričalo o nasprotnem.

Sledil je šok.

Videla sem se ležečo, polomljenih kosti. Brr ... slike v moji domišljiji mi niso bile niti malo všeč.

Prisiljena sem bila razmisliti ... se vprašati: »Kako naprej?«

Sledil je pogovor z osebno zdravnico: »Kot verjetno že veste, obstaja kar nekaj zdravil, ki zaustavijo napredovanje bolezni. Žal imajo vsa stranske učinke.«

Življenje sem spet gledala skozi rožnata očala.

Zdravila, ki jih jemljem, mi ne povzročajo večjih težav. Pazim na primerno prehrano. Veliko hodim, telovadim ... gibanje me razvedri, v njem uživam. Znova sem šla v gore.

Ni me strah. Pridi, Osteoporoza! Čas je, da greva skupaj naprej ...

Jožica Unger

Terapije za osteoporozo!

Nekdo pozvoni, pogledam, vidim neznano osebo in jo vprašam: »Dober dan, kdo pa ste vi?« In mi odgovori: »Jaz sem gospa Osteoporozo, podaj mi roko, pa boš videla, kako lepo ti bo.« In ji podam roko. A kaj – ko je odšla, sem se počutila slabo. Začelo me je zvijati spredaj in zadaj v rokah in nogah. Nato premišlujem: »Zakaj pa je zdaj to, od česa bi naj to bilo?« Takrat sem se spomnila, da sem gospe Osteoporozo dala roko in sem zbolela zato. »Nesnaga ti ena, kaj misliš si ti, jaz sem v srcu nemirna, kako pa počutiš se ti?« jo vprašam in odgovora ni.

Nekega lepega jutra se prebudim in si mislim tako: »Kaj če se jaz od pet pa do glave spremenim, mogoče pa boljše bo.« Poskusim z novo terapijo. Uredim si frizuro, grem po nove obleke, podložke za prsi, da se lepo vidijo, pedikuro in manikuro opravim, si kupim čevlje z zelo visoko peto, tangice, dokolenke s podvezicami, mini krilo, majčko z globokim izrezom, se uredim in grem. Sedem v avto in se odpravim na pot. Pridem v kraj, v katerem je zabava. Srečam močnega, 150 kg težkega in 80 let starejšega bogatega penzionista. Ni trajalo dolgo, že me povabi na pijačo, nato na ples, in me začne osvajati. Zagledam debelo denarnico in si mislim: »Ti pa boš pravi za eno noč!« In si rečem: »Naj se to nekaj časa ponavlja in videla bom, kakšno bo moje počutje.«

In res, čez eno leto sem se po tej terapiji počutila čisto drugače, kot da bi bila stara 30 let. Pokličem to nadlogo, Osteoporozo, in ona pride k meni. Ni me prepoznala. Takrat sem ji jaz ponudila roko, ji vrnila bolezen in si mislila tako: »Trpi zdaj ti naprej, moja bolezen je šla po vodo in meni je po tej enoletni terapiji spet lepo.«

Draga prijateljica! Če bereš to pismo in hočeš ozdraveti, se drži mojih nasvetov. Po možnosti izbiraj moške, stare 75 do 90 let, težke med 100 in 150 kg, in glej, da imajo debelo denarnico. Po možnosti dva- do trikrat tedensko si privošči to terapijo in vedno naj bo drugi moški, ker eden in isti ni zanimiv. Imeti mora tudi dober avto, BMW ali mercedesa z ligen zici (ležalnimi sedeži). Nič se ne boj, ti niso nevarni, če pa slučajno ni simpatičen, mu daj čez glavo vrečo, glavno je, da prideš do denarja, in boš videla, kako se pomladiš. Pa uživaj 200 na uro. Skakala boš kot veвериčka po vejah, brez zdravil, diete in zdravnika.

Malo za šalo, malo za res, lepo se imej in poskusi moj nasvet. Po enem letu pa se slišiva.

Lep pozdrav od tvoje prijateljice Jožice Unger.

Danijela Zupan

Medve / Ona in jaz

Osteoporoza -e, ž. poj. zdrav, (krhkost kosti) – Slovenski pravopis – stran 1.059.

osteo/poroza -e, ž. (osteo- + gr. poros – prehod) krhkost kosti, zmanjšanje kvalitete in količine kostnine – MED. – Slovar tujk, stran 829.

Osteoporoza + jaz: Medve živiva skupaj kar složno in prijazno.

Sonce: po možnosti večkrat na dan. Pripomore k poskočnosti vitamina D. Kaj pa, če je oblačno? Jasno: DOBRA volja. Pa čim več iznajdljivosti, kako priti do nje!

Tabletka: samo ena na teden. Ne pozabi nanjo! Ni panike!

Energija za pozabljanje, da sploh imaš osteoporozo. Načini za pridobivanje: individualni recepti.

Optimizem optimalno in čim bolj originalno!

Pogum – naprej na pot – tudi večkrat na sprehod.

Objem pogleda na vse lepo – tja do najvišjega obzorja. V vseh letnih časih. Se izplača!

Red pri datumih, ki določajo obisk pri zdravniku. Itak!

Obraz obrni na smeh – pa če počiš od smeha. Od tega ne bo počila nobena kost.

Zrnce humorja in zrno veselja – vsak dan ali celo večkrat na dan. Zzzzelo pomaga.

Ali sem kaj pozabila? Seveda: kalcij in uravnotežena prehrana. (Marsikaj pa je skrito še med vrsticami.)

Vsakdo ima svojo zgodbo ...

Da bi bilo čim več OKROGLIH in čim manj oglatih zgodb ...

Marinka M. Miklič

Samo na noge bi se rada postavila

Patronažne sestre ni želela v hišo, po operaciji so jo na previjanje vozili, največkrat mož. Seveda je bolelo. Vrag naj vzame to bolečino, je večkrat pomislila, te bom že kako premagala.

Bilo je sredi maja, sklenila je, da bo šla tokrat kar sama na sprehod. Namučila se je z oblačenjem, nazadnje je v žep porinila še papirnate robčke in mobilnik ter odšla. Zaklenila je glavna vrata in se začela spopadati s stopnicami, ki so z visokopritlične hiše vodile do dvorišča. Prestopala jih je eno po eno, z obema rokama se je držala za ograjo. Zamikalo jo je, da bi po zdravi nogi kar skočila na spodnjo stopnico, a se je ob tem sama sebi le kislo nasmehnila.

Po ozki stezici se je napotila v gozd. Že nekaj časa se ni tam sprehajala, potka je bolj spominjala na tekaško stezo, tako je bila izhojena. Dolgo je hodila, skoraj celo uro. Usedla se bo na tisto podrto bukev tamle, da si malo odpočije, je sklenila.

Tiščalo jo je nastran, pa je pomislila, da mora to opraviti še v gozdu, do doma res ne bo zdržala.

»Težko bom stala na eni nogi, bolje bo, da se naslonim na tisti hrast,« je razmišljala.

Skušala se je sleči. Trenirko si je še nekako potegnila čez kolena. Potem so bile na vrsti žabe, le kaj ji je bilo, da jih je oblekla! Skupaj s hlačkami jih je rinila čez boke, pri tem je zadela ob rano na bedrih. Strahotno je zbolelo, nuja pa je bila čedalje večja, ona pa tako slabotna in spodnjih hlačk še vedno ni spravila čez kolena, le kako naj sedaj še počepne? Stojte pa tudi ne more! Ni zdržala, voda je kar naenkrat tekla iz nje; stiskala je, tiščala, skušala je prekiniti, pa ni šlo. Da bi zaustavila, je stisnila noge, prepozno, urin se je že vpiljal v povoje. Nekaj sekund ni čutila drugega kot toplo mokroto, potem pa naenkrat rezko, ognjeno bolečino, tako kot da bi ji rano resnično posipavali s soljo. Voda je zmočila vse povoje, razlila se je po rani in potem sploh ni vedela več, kdo je in kaj se dogaja. Od bolečine jo je oblil znoj, na silo je skušala počepniti, toda preslabotna je bila, počepa na eni nogi ni zmogla, oprijemala se je hrasta, ni se mogla držati pokonci, ni mogla čepeti, padla je, se sesedla, v zapestju leve roke jo je zaskalelo. Vsa mokra je gola sedela na tleh, obleka se je lepila okrog nog, čepe in sede, zveržena v nemogoč položaj je z rokami iskala oporo v hrastu. Ni se mogla dvigniti, izdale so jo roke, leva je popolnoma brez moči opletala po svoje.

»Zdaj je šlo pa še zapestje k vragu!« je z grozo pomislila in se spomnila vseh opozoril, kako krhke kosti ima, kako naj pazi na kalcij in vitamin D, zdravo prehrano, redno vadbo.

»Še dobro, da so kolki celi,« se je skušala potolažiti, toda bes in obup sta skozi solze silila na plan.

Obsedela je, kri je kapljala iz povojev, rana na nogi se je spet odprla in roka je bolela kot sam hudič. Pomislila je na mobilnik, toda saj sploh ni vedela, kje v gozdu pravzaprav je. Ne bo se smilila sama sebi! Začela si je sezuvati copate.

Nenadoma se je zraven nje pojavil velik pes, nemški ovčar! Pes je obstal, gledala sta se iz oči v oči, psov se je navadno bala, tokrat je ni bilo strah mrcine, samo nemo sta se gledala.

Tedaj pa preblisk: ta pes ima lastnika, nekdo bo prišel za njim. Še vedno je gola sedela na tleh, v naglici se je skušala pokriti, toda časa ni bilo več, za velikimi pasjimi očmi se je vanjo zastrmel presenečen moški obraz.

Spoznala ga je. Po vseh teh letih! Tudi on njo.

Nasmehnil se je. Nasmehnila se je nazaj, za trenutek je pozabila nase, misli so se zavrtele v otroštvo, v skupno pot v šolo, v hojo po ograjah in drevesih, v rabutanje jabolk, v strgane hlače.

»Je vse v redu s tabo?« je izrekel čisto preprosto.

»Ni,« je odgovorila.

Solze so jo oblile, kar same so tekle, iz nemoči, zato ker je bila tako razčlovečena. Rada bi mu rekla, naj je ne gleda, naj gre naprej, a namesto tega je čez nekaj trenutkov zašepetala skozi solze:

»Samo na noge bi se rada postavila!«