



Dzień serca

„Dbaj o swoje serce, masz je tylko jedno”... Nie ma niczego lepszego dla naszego serca niż ruch. Kardiolodzy namawiają do fizycznych ćwiczeń, do porzucenia samochodów i ograniczenia siedzącego trybu życia. Tylko, kto ma na to czas! Tak myślimy do momentu, gdy na sygnale wiezie nas karetka z zawałem serca. Wtedy oczywiście zmienia się nasze myślenie: jak tylko z tego wyjdę, będę słuchał lekarzy – przysięgamy sobie. Potem wychodzimy ze szpitala, czujemy się znakomicie, bo nasze tętniczki sercowe zostały „przepchane”, i jest OK. O profilaktyce serca zapominamy, bo wiadomo – nie ma czasu...



Najlepiej można przekonać do ruchu własnym przykładem. Dlatego także w tym roku, z okazji Światowego Dnia Serca nasi koledzy kardiolodzy i zaprzyjaźnieni leśnicy zaprosili na tradycyjny „marsz z kijkami”. Nordic Walking już nikogo nie dziwi. Rzecz w tym, żeby go uprawiać. Nic tak nie rusza mięśni jak taki marsz, gdzie pracują nie tylko nogi, ale i ręce. Tym razem spotkanie odbyło się w przepięknych lasach w okolicy Obornik. Jak zwykle, gdy imprezę organizują leśnicy, pogoda jest murowana. Jak oni to robią? Tak było i teraz. Słonecznie, ciepło, no i ta kolorowa, polska złota jesień... Około 9 kilometrów trzeba było przemaszerować przez las i brzegami rzeki Wełny. Najpierw oczywiście obowiązkowa rozgrzewka (niektórzy już przy niej rozważali, jak tu się z honorem wyczołfać...) i potem do lasu. Podczas marszu był czas na chwilę zadumy nad miejscami uświęco-





nyimi krwią Polaków podczas wojny... Uczymy się też patrzeć na las, na dziwy natury, na rzeczne zakola, dowiadujemy się, że w lesie psy muszą być prowadzone na smyczy... W połowie drogi – przerwa. Herbatka, kawka, drożdżówki, a na końcu marszu... przepysznie przyrządzony dzik. Taki, że palce lizać...!

Wszyscy dziękowali za zorganizowanie imprezy naszym przyjaciom Piotrowi Dylewiczowi i Jerzemu Flisykowskiemu. Profesor Piotr to nieustrudzony bojownik o należne

miejsce dla rehabilitacji kardiologicznej w naszym systemie ochrony zdrowia. Ruszaj się – powiada. Nie musisz biegać, wystarczy kwalifikowany, energiczny marsz, oczywiście najlepiej z kijkami. Jerzy to leśnik. Kochający lasy, te piękne polskie lasy, i świetny organizator. Nikt z uczestników nie wyobraża sobie, że w przyszłym roku mogłoby nie być marszu do lasu pod kierownictwem Jerzego i jego kolegów. Dziękujemy! Z pewnością w przyszłym roku będzie nas więcej... AB