

## Światowy Dzień Serca

# Marsz z kijkami

Nie mogło być lepszej oprawy dla obchodów Światowego Dnia Serca niż wielkopolskie lasy. Gospodarzami tego rocznego dnia byli więc pospołu kardiologzy i leśnicy pod wodzą Piotra Dylewicza i Jerzego Flisykowskiego. Leśnicy zaprosili wszystkich chętnych do Nadleśnictwa Babki, a dokładnie do Łękna, gdzie lasy i jeziora choć na kilka godzin pozwoliły zapomnieć o życiu w mieście. Tym razem organizatorzy połączyli piękne z pożytecznym. Od razu powiem, że impreza była znakomita i przed organizatorami wypada pokłonić się nisko z podziękowaniami.

Nie ma nic lepszego dla zdrowia niż ruch i niewiele jest piękniejszych rzeczy niż w słoneczną pogodę spacer po lesie. Ale to nie wszystko. Ten spacer do kilkusetletnich, ogromnych dębów i jezior nie był zwykłym marszem. Był to tak zwany spacer kwalifikowany. Ruchu miały zażywać nie tylko nogi, ale i... ręce. Nie, nie. Na szczęście nikt nie oczekiwał, że będziemy się popisywać chodzeniem na rękach. Natomiast zebrany organizatorzy zafundowali **Nordic Walking**. Tym, którzy jeszcze nie wiedzą, o co chodzi, wyjaśniam, że jest to maszerowanie z kijkami nar-

ciarskimi. Pomysł narodził się oczywiście w Skandynawii. W 2001 r. już 10 proc. Finów uprawiało Nordic Walking! No, ale jak wiadomo, Finowie mają jakiś dodatkowy gen uprawiania masowego sportu. Nie wystarczy im, dziwacom, siedzenie wygodnie przed telewizorem i delectowanie się sportem w TV. Oni muszą się ruszać sami. Żarty się skończyły, gdy w niedzielę dano nam kijki do rąk i zapędzono do rozgrzewki. Bo tam wszystko było naukowo. Najpierw ćwiczenia rozgrzewające, potem nauka ruszania się z kijkami i dopiero potem wymarsz do lasu. Niektórzy już po tym pierwszym etapie rozważali urwanie się z dalszych zajęć, ale wstyd nie pozwolił. Zrezygnowani ruszyli ze wszystkimi. Prędko przekonaliśmy się, że faktycznie maszerowanie z kijkami, gdy wykonywane jest fachowo, pozwala rozruszać całe ciało. Choć wcale nie jest to, przynajmniej na początku, łatwe. Poinstruowano nas np., że *użycie kijków powinno być zsynchronizowane z naturalnym rytmem chodu i że kije powinny być stawiane między nogą wykroczną a zakroczną...* To znaczy co? Przecież tak można się zabić, a przewrócić to już z pewnością. Ale to nie





wszystko. Tułów wykonuje naprzemianną rotację wokół osi środkowej ciała. Jak rotacja?! I gdzie, do cholery, mam oś środkową ciała!? Czy oni nie wiedzą, że tu są poważni ludzie? Żonaci i dzieciaci? I oni mają myśleć, i pamiętać, że ich kończyna górna wykonuje ruch w płaszczyźnie od zgięcia w stawie ramiennym i łokciowym do pełnego wyprostu w obu stawach... Ludzie!

Wszystkie wątpliwości rekompensowały wspaniałe wrażenia z obcowania z pięknymi lasami, z sosnami, dębami, brzoźami, olchami i innymi drzewami, których nazw w ogóle nie znam.. Prędko też okazało się, że maszerowanie z kijkami może być przyjemne, a w dodatku absolutnie nie przeszkadza w towarzyskich rozmowach.

Organizatorzy mieli jeszcze jedną atrakcję. Chcieli propagować dietę pierwotną z okresu paleolitu. Uczeni odkryli, że w tym czasie ludzie nie mieli zawałów, bo jedli, co trzeba (wprawdzie ja tam uważam, że nie chorowali, bo krótko żyli, dwadzieścia kilka lat, ale się nie znam, więc siedzę cicho). Wszyscy dostali stosowną instrukcję, co i kiedy należy jeść, żeby żyć długo, szczęśliwie i bez chorób... Wszyscy skrzętnie karteczkę schowali i... zasiedli do stołów, gdzie było pyszne jedzonko, jak Pan Bóg przykazał: zupka grzybowa, pieczony dzik i placuszki ze śliwkami. A wszystko pycha!!

No, a potem pożegnania, obietnice częstszych spotkań z kijkami i do domu. Przed telewizor?

AB

## Organizatorzy imprezy

Jerzy Flisykowski – Polskie Towarzystwo Leśne  
Oddział Wielkopolski

Piotr Dylewicz – Polskie Towarzystwo Kardiologiczne  
Udział wzięli prezes Oddziału Poznańskiego PTK  
prof. Andrzej Wykretowicz  
Mieczysław Kasprzyk – nadleśniczy Nadleśnictwa Babki

Światowy Dzień Serca od 1999 r. obchodzony jest zawsze w ostatnią niedzielę września. Hasło na rok 2006 – *Ile lat ma twoje serce.*

Główne cele na rok 2006 – bądź aktywny fizycznie, przestrzegaj właściwej diety, nie pal papierosów.

Zajęcia z NW prowadzili dr Małgorzata Wilk i mgr Piotr Kocur – współpracownicy Piotra Dylewicza z Zakładu Rehabilitacji Kardiologicznej AWF w Poznaniu.

Dieta paleolityczną opracowała dr Sławomira Borowicz-Bieńkowska, także z Zakładu Rehabilitacji Kardiologicznej.

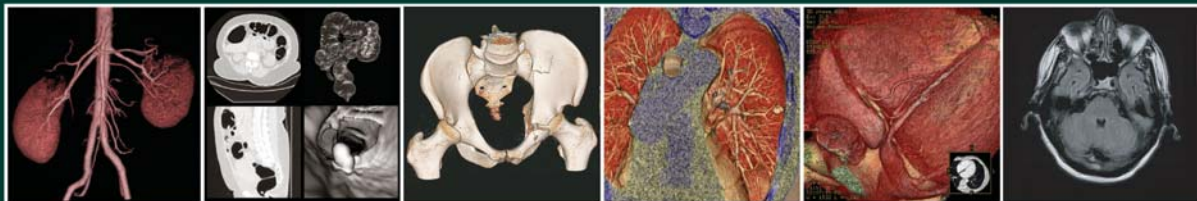
Nad całością czuwały małżonki organizatorów Katarzyna Bartz-Dylewicz i Anna Kurhańska-Flisykowska.



Jesteśmy jednym z największych i najnowocześniejszych prywatnych centrów diagnostycznych w Polsce. Tylko w roku 2005 ponad 130 placówek medycznych i 500 lekarzy skierowało swoich pacjentów na badania do naszych pracowni. Wykonaliśmy 13 000 badań tomografii komputerowej, 7 000 badań rezonansem magnetycznym, ponad 20 000 badań USG.

### Oferujemy pełen zakres badań, w pracowniach:

- rezonansu magnetycznego
- tomografii komputerowej (także TK 16-rzędowej)
- angiografii i radiologii interwencyjnej
- radiologii klasycznej (wraz z diagnostyką stomatologiczną)
- mammografii
- ultrasonografii



Szczegóły dotyczące wykonywanych badań znajdą Państwo na stronie: [www.enel.pl](http://www.enel.pl)  
Dodatkowe informacje dotyczące możliwości współpracy mogą Państwo otrzymać, kontaktując się z:  
**p. Małgorzatą Sankowską – Wójcik** Pełnomocnikiem Dyrektora Centrum Medycznego ENEL-MED.  
Tel.: 022 46 01 732, kom. 0600 046 043, e-mail: [malgorzata.wojcik@enel.pl](mailto:malgorzata.wojcik@enel.pl)

#### Oddziały Centrum Diagnostyczne ENEL-MED:

Warszawa: Oddział Zacisze, ul. Gilarska 86; Oddział Szpital Bielański, ul. Ceglowska 60  
Wołomin: Oddział Szpital Wołomin, Gdyńska 1/3, Poznań: Oddział Szpital Poznań, ul. Mickiewicza 2  
Łomża: Oddział Szpital Łomża, Al. Piłsudskiego 11