



MePZ Obala Koper je vnovič ubranil ugled med trenutno najperspektivnejšimi zbori v Primorskem prostoru in tudi širše.

NOVA GORICA: Nastop MePZ Obala Koper Sredi moj'ga srca

Konec oktobra je v okviru koncertov Goriška zborovska srečanja, ki jih Zveza kulturnih društev Nova Gorica v sodelovanju z Javnim skladom za kulturne dejavnosti Republike Slovenije - območna izpostava Nova Gorica prireja sedmo leto zapored, nastopil Mešani pevski zbor Obala Koper.

Pod taktirko uveljavljenega zborovodje **Andreja Makorja** je zbor Obala Koper v veliki dvorani Mestne občine Nova Gorica predstavil tematsko zaokrožen program z naslovom Sredi moj'ga srca. Eden najvidnejših primorskih zborov se je posvetil primorskim skladateljem in 100. obletnici konca prve svetovne vojne. Obala Koper je s tem koncertom, ki ga je čez leto predstavila na različnih lokacijah po vseh Primorski in v tudi v zamejstvu, vnovič dokazala izredno poudarjalno držo in dobro pevsko formo.

Zbor je obudil redkeje izvajana dela skladateljev iz različnih generacij, ki prihajajo s tega področja. Zazvenele so tako umetne pesmi na besedila izvrstnih slovenskih pesnikov, kot so Srečko Kosovel, Tone Kuntner, Anton Medved, po katere so podpisani skladatelji Ivan Gr-

bec, Pavle Merkù, Marij Kogoj, Vilko Ukmar, Ubald Vrabec, Alojz Srebotnjak. Program so dopolnjevale ljudske pesmi, brez katerih si težko predstavljamo zborovski koncert primorske pesmi. Med ljudskimi napevi so bile priredbe tistih najvidnejših skladateljev, ki so v notah znali obdržati prvobitnost ljudskosti (Hilarij Lavrenčič, Walter Lo Nigro, Stojan Kuret, Karol Pahor, Pavle Merkù, Ambrož Čopi, Zorko Prelovac, Ubald Vrabec).

Andrej Makor je za petje občutljiv zborovodja, ki iz zbora zmora privabiti najlepše, kar mu pevke in pevci lahko ponudijo, da je pesem izzvenela v vsej svoji bogatosti in to z natančnim niansiranjem zvoka kot tehnično. MePZ Obala Koper je tako vnovič ubranil ugled med trenutno najperspektivnejšimi zbori v Primorskem prostoru in tudi širše v Sloveniji. (ms)

TRNOVO: Nova pridobitev

Ob igrišču še kolopark

Na Trnovem so odprli kolopark. Gre za manjši poligon, dolg 55 metrov in prekrit s 120 kvadratnimi metri asfalta. Namenjen je vožnji s kolesom, skirojem, rolko ali poganjalčkom.

"Uporaben je za vse, od tih najmlajših, dve leti starih, ki v njem lovijo ravnotežje s poganjalčki, do kolesarjev upokoencev, ki lahko odpeljejo kakšen krog," je povedal **Matjaž Lučovnik**, pobudnik ureditve koloparka, ki se je pred nekaj leti iz doline priselil na Trnovo. Kolopark so uredili krajan ob pomoči slovenskega podjetja, ki asfaltira takšne po ligone in jih je po Sloveniji naredilo že več kot 25.

Poligon stoji na občinskem zemljišču, na površinah, namenjenih športni dejavnosti ob igrišču za nogomet. Zemljska dela zanj so bila izvedena že spomladi, urejanje parka pa je potem trajalo celo poletje. Najbližji podoben asfaltiran kolopark je v Poštojini, večji, a neasfaltiran pa je tudi v Sempetru pri Gorici.

Kolopark na Trnovem je sicer asfaltiran že nekaj tednov in v tem času, ko je zadeva še

nova in sveža, je še posebej popoldne v njem gneča. V Krajevni skupnosti Trnovo imajo tudi za naprej kar nekaj idej. Kot je povedal Lučovnik, ki je njen aktivni član, bi radi preplastili igrišče za nogomet, zraven njega uredili postajališče za avtodome, pogovarjajo pa se tudi o tem, da bi uredili in registrirali postajališče za jadralske padalce, da jim ne bi bilo treba na pristanek v dolino.

V zadnjih letih so v središču kraja za krajane obnovili hišo, kjer je bila pošta. V nekdanji avtobusni postaji na drugi strani ceste pa so postavili avtomat za kavo in sladoled. Tam je tudi izposojevalnica knjig, pa stajalo za popravilo koles, tako da je središče kraja oživel. "Veliko se jih ustavi na kavi ali sladoledu, krajanov, pa tudi naših in tujih gostov, ki prihajajo na planoto," je sklenil Lučovnik.

NACE NOVAK



Kolopark na Trnovem je še posebej popoldne dobro obiskan.

Foto: Matjaž Lučovnik

MO-GY MANUALNA MEDICINA

Strokovno in učinkovito nad težave s hrbtenico

Težave s hrbtenico ne pomenijo zgolj bolečin v vratnem delu ali v predelu križa. Hrbtenica je prek živcev namreč povezana s celotnim telesom. Spremembe v hrbtenici, predvsem obrabne spremembe, pa tudi dedne posebnosti, posledice dolgotrajne prisiljene drže, poškodb idr. lahko povzročajo zelo različne težave. Najpogostejše se pojavijo kot bolečine v hrbtenici in drugih delih telesa (predvsem v rokah ali nogah), občutek mravljinčenja, zakrčenosti, pa tudi kot glavoboli, vrtoglavice, nespečnost in še mnogo drugega. Po podatkih slovenskih nevrologov naj bi za bolečinami v križu trpel vsak tretji moški, za bolečinami v vratu pa vsaka tretja ženska.

Manualna medicina je **klinično najbolj uspešna metoda zdravljenja težav**, povezanih s hrbtenico in celotnim gibalnim sistemom. Poleg terapevtskih tehnik (manualna terapija), ki so pacientu prilagojene individualno, obsega tudi razširjen klinični pregled, na podlagi katerega se natančno postavi diagnoza. Le ob pravilni diagnozi je zdravljenje lahko popolnoma uspešno. **Specialisti manualne medicine so v osnovi zdravniki (dr. med.)** z dodatno specializacijo s področja nevrologije, **zdravljenje sodi v po-**

dročje uradne medicine. Strokovnost zdravnikov - terapevtov je namreč zelo pomembna pri postavitvi pravilne diagnoze in nadaljnjem učinkovitem zdravljenju.

Najpogostejši simptomi, ki jih specialisti manualne medicine uspešno zdravijo, so:

- * bolečine v hrbtenici (v vratnem, prsnem in ledvenem delu),
- * bolečine v rokah ali nogah,
- * občutki mravljinčenja, otopelosti, nemoči,
- * občutki zakrčenosti in bolečine v sklepih,
- * glavoboli, vrtoglavice, nespečnost,
- * tinitus (šumenje v ušesih), motnje vida,
- * stanja po poškodbah, operativnih posegih.

Najpogostejše indikacije za zdravljenje s tehnikami manualne medicine so:

- * hondroza, osteohondroza, spondilartroza, spondiloza (obrabne spremembe),
- * spondilolisteza I. in II. stopnje (zamik vretenca),
- * protruzija, hernija diska,
- * artroza sklepov,
- * napake gibalnega stereotipa,
- * nepravilna ukrivljenost hrbtenice (izravnana lordoza, kifotiza, skolioza),
- * reflektorni sindromi (cervikalgija, cervikobrahialgija, lumbalgija, lumbosialgija idr.),

*draženje vegetativnih ganglijev avtonomnega živčnega sistema,

*motnje krvnega obtoka v hrbtenični arteriji,

* epikondilitis, sindrom karpalnega kanala.

KDAJ JE POTREBNA STROKOVNA POMOČ
Obisk zdravnika je potreben pri vseh težavah, ki trajajo dlje časa (več kot mesec dni). Manualne tehnike so primerne za zdravljenje ljudi vseh starosti, od otrok z otroško skoliozo, ljudi srednjih let s težavami zaradi obrabnih sprememb, preobremenjenosti in prisiljene drže, športnikov, stanja po poškodbah in posegih, do starostnikov z najrazličnejšimi težavami. Ob prvem obisku zdravnika specialist opravi pregled zdravstvene dokumentacije, nevrološki pregled, pregled gibljivosti sklepov, mišic, tetiv, veznega tkiva z otipavanjem, manualni pregled, oceno drže in gibanja. S pomočjo podrobne anamneze in klinične slike se zdravnik odloči za individualno zdravljenje oziroma predpiše dodatne preiskave.

»Veliko pacientov občuti zmanjšanje bolečin že po prvi terapiji, sicer pa za popolno odpravo bolečin simptomov, kot je na primer bolečina v križu, zadošča v povprečju pet obiskov. Po končanem zdravljenju je včasih potrebnih nekaj dni, da se pokaže učinek zdravljenja, nato pa je dobro nadaljevati z vajami za krepitev mišic in rednimi kontrolnimi pregledi.« **nam pojasni zdravnik Aleksej Filipov, dr. med., spec. nevrolog iz ordinacije MO-GY Nova Gorica.** Center zdravlja MO-GY je prvi center za manualno medicino v Sloveniji s **26-letno tradicijo** in s šestimi zdravniki, ki prihajajo iz Rusije oz. Belorusije, kjer najdemo najbolj napredne centre za manualno medicino v svetu. Ordinacija v Novi Gorici, kjer delujeta dva zdravnika, letos praznuje dvajseto obletnico delovanja. Za prvi obisk je potrebna predhodna rezervacija termina, čakalna doba je 10 - 14 dni.

(Promocijsko sporočilo)



Strokovnjaki podjetja MO-GY delujejo v petih krajih v Sloveniji: v Novi Gorici, Kopru, Ljubljani, Mariboru in Moravskih Toplicah.

POSEBNA UGODNOST
ZA BRALCE GORIŠKE

**Brezplačen
pregled
pri zdravniku
specialistu!**

Ugodnost velja za naročila
do 30.11.2018 v ordinaciji
MOGY Nova Gorica.

Ugodnost velja za en pregled, katerega
redna cena je sicer 40 evrov. Možnost
izvedbe plačljive manualne terapije
po presoji zdravnika na vašo željo.

Brezplačna številka

080 12 03

info@mo-gy.si - www.mo-gy.si



MANUALNA MEDICINA
Učinkovito zdravljenje gibalnega sistema
— že 26 let!

Naročila in informacije:

- **MO-GY Nova Gorica in Koper, T: 05 300 23 77**
Genadij FILIPOV, dr. med., spec. nevrolog,
spec. ortoped, spec. manualne medicine
Aleksiej FILIPOV, dr. med., spec. nevrolog,
spec. manualne medicine
- **MO-GY Ljubljana, T: 01 561 25 21**
Andrej KOTOV, dr. med., spec. nevrolog,
spec. manualne medicine
- **MO-GY Maribor in Moravske Toplice,
T: 02 470 24 13**
Sergej FEDOROV, dr. med., spec. nevrolog,
spec. manualne medicine
Denis KUPA, dr. med., spec. nevrolog,
spec. manualne medicine
Vladimir FEDOROV, dr. med., spec. nevrolog,
spec. manualne medicine