

1991 - 2016

25 let

ZA SRCE



Letnik XXV • št. 1, februar 2016 cena: 1,60 EUR • Revija izdaja Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije

Odziv na placebo: dodana vrednost terapijskega odnosa
Trigliceridi – vse, kar ste hoteli vedeti
Srček Bimbam obrača svet
Rdeče meso in rak – kje je resnica?

VSAKO LETO

3 MILIJONE LJUDI DOŽIVI
ISHEMIČNO MOŽGANSKO
KAP (IMK) KOT ZAPLET
ATRIJSKE FIBRILACIJE (AF)¹⁻³

1,5 MILIJONA LJUDI UMRE
V PRVEM LETU PO IMK OB AF^{1,3,4}

1 MILIJON LJUDI OSTANE
HUDO PRIZADETIH
ZARADI IMK OB AF^{1,3}

AF 01/JANUAR 2016

POSVETUJTE SE S SVOJIM ZDRAVNIKOM

1. WHO. *The Atlas of Heart Disease and Stroke. Chapter 15. Global burden of stroke.* Available at: http://www.who.int/cardiovascular_diseases/en/cvd_atlas_15_burden_stroke.pdf
2. Wolf PA, Abbott RD, Kannel WB. *Stroke* 1991; 22: 983–988.
3. Lin H-J et al. *Stroke* 1996; 27: 1760–1764.
4. Marini C et al. *Stroke* 2005; 36: 1115–1119.



Boehringer
Ingelheim

Boehringer Ingelheim RCV
Podružnica Ljubljana
Šlandrova 4b, Ljubljana – Črnuče

Volilna skupščina Društva

Franc Zalar



Po tradiciji imamo na začetku leta občne zборе naših podružnic in za nekakšen finale še skupščino društva. Glavni namen je ocena dela organov društva, podružnic in celotnega društva v preteklem letu. Hkrati se dogovorimo tudi o programu dela v novem letu. Ne smemo pa zanemariti tudi priložnosti, da se članice in člani društva srečujemo vsaj enkrat letno in v prijetnem klepetu utrjujemo pripadnost društvu, katerega glavna skrb je ozaveščanje članstva in vsega prebivalstva o dejavnih tveganja za nastanek boleznih srca in žilja.

Letos bodo naša srečanja še nekoliko bolj poglobljena, saj se izteka 4-letni mandat organom društva. Zato bomo ocenili naše delo v preteklem mandatnem obdobju in izvolili novo vodstvo društva, ki bo skrbelo za naše delovanje v prihajajočem obdobju. Navadili smo se, da so izzivi vsako leto zahtevnejši, predvsem za zagotavljanje finančnih sredstev za naše delovanje. Iskali smo poti za premagovanje ovir, razvili številne nove projekte in si s tem utrjevali svoj položaj.

Leto 2016 bo posebno še po nečem. Društvo je bilo namreč ustanovljeno pred 25-timi leti. Že danes napovedujemo slavnostni koncert 13. maja. Pripravili ga bomo v Ljubljanski Operni hiši. To bo priložnost, da se še enkrat več pokažemo slovenski javnosti.

Vabljeni torej na občne zборе, izvoljeni delegati se bodo 10. marca zbrali na volilni skupščini društva, vsi skupaj pa bomo praznovali četrto stoletja ustanovitve društva v maju. ♥



Povišan krvni tlak in atrijska fibrilacija sta največja dejavnika tveganja za MOŽGANSKO KAP!

**UGODEN
ZANESLJIV
KLINIČNO TESTIRAN
GRATIS ADAPTER
ZAZNAVANJE ATRIJSKE FIBRILACIJE**

Dobavljiv v lekarnah in specializiranih trgovinah.

BREZPLAČNA ŠTEVILKA **080 80 91**

Uvoznik in zastopnik:
VPD, Bled, d.o.o.; Pot na Lisice 4, 4260 Bled
info@vpd.si / www.vpd.si

UVODNIK

3 Franc Zalar Volilna skupščina Društva

NAŠ POGOVOR

6 Nataša Jan Človek z velikim srcem

AKTUALNO

8 Urška Vrščaj Vovk Edinstvena moč zdravega grla

ZNAJTE ZA SRCE

9 Mara Bresjanac Odziv na placebo: dodana vrednost terapevtskega odnosa

10 Matija Cevc Trigliceridi

NI GA ČEZ DOBER NASVET

13 Boris Cibic Panični napad

SRČIKA

14 Franc Zalar Bimbam obrača svet

NOVICE O ZDRAVJU

16 Aleš Blinc Dobre novice Slabe novice

S SRCEM V KUHINJI

17 Maruša Pavčič Meso?

20 Brin Najžer Naj zadiši

PREDSTAVLJAMO

21 Boris Cibic Rudolf Virchow, organizator zdravstvene preventive



SRCE IN ŠPORT

23 Gregor Jurak Pozitivni premiki pri telesni zmogljivosti otrok in mladine

IZLETNIŠKO SRCE

25 Krajinski park Lahinja

DRUŠTVENE NOVICE

27 Društvene novice

35 Ugodnosti za člane Društva za zdrave srca in ožilja Slovenije v letu 2016

38 Napovednik dogodkov

KRIŽANKA

42 Križanka

Letnik XXV št. 1, 17. februar 2016; 1,60 EUR, ISSN 1318-2560

Ustanovitelj in založnik:

Društvo za zdrave srca in ožilja
p. p. 4430, Dunajska 65, 1001 Ljubljana,
TTR: SI 02970-0012437214,
Davčna številka: 87636484,
W: www.zasrce.si

Glavni urednik:

Aleš Blinc

Namestnik glavnega urednika:

Boris Cibic

Odgovorna urednica:

Elizabeta Bobnar Najžer
E: beti.bobnar@t-2.net

Področni uredniki:

Maruša Pavčič (S srcem v kuhinji),
Bernarda Pinter (Srčika),
Stanislav Pinter (Izletniško srce),
Janez Pustovrh (Srce in šport)

Člana uredništva:

Josip Turk, Nataša Jan

Tajnica revije:

Sandra Kozjek

Naslov uredništva:

Za srce, Cigaletova 9, p. p. 4430
1001 Ljubljana • T: 01/23 47 550
E: drustvo.zasrce@siol.net

Oglasno trženje:

T: 01/23 47 550
E: drustvo.zasrce@siol.net

Tisk:

Tiskarna POVŠE,
Povšetova 36 a, Ljubljana
T: 01/43 99 840

Računalniška postavitev in priprava za tisk:

Camera d. o. o.,
Cvetkova ulica 25, Ljubljana
T: 01/42 01 200

Vse pravice pridržane

Naklada: 8.000 izvodov,
tiskano: dan pred izidom

V skladu z zakonom o davku na dodano vrednost (Ur. l. RS, št. 89/98 in 4/99) je v ceno revije vključen 8,5 odstotni davek na dodano vrednost (na osnovi 37. člena Pravilnika o izvajanju zakona na dodano vrednost Ur. l. RS, št. 107/01).

Fotografija na naslovnici:

Pomladi naj zacveti tudi naše srce.
Foto: Brin Najžer.
Idejna zasnova: Elizabeta Bobnar Najžer

»Podatki, ki so objavljeni v prispevkih o zdravljenju, so namenjeni izključno splošnemu informiranju in ne morejo nadomestiti osebnega obiska pri zdravniku ali posveta s farmacevtom. Če menite, da potrebuje te zdravniško pomoč, se obrnite na osebnega zdravnika ali farmacevta, ki sta edina poklicana za pravilno presojo in zdravstvene nasvete glede vaše bolezni oziroma vaših težav ter za izbiro in način jemanja zdravil.«
»Za članke, v katerih je obravnavano delovanje učinkovin in zdravil, ki se izdajajo na zdravniški recept, velja opozorilo Ministrstva za zdravje: Ministrstvo za zdravje opozarja, da besedilo obravnava zdravilo, ki se sme izdajati le na zdravniški recept. O primernosti zdravila za uporabo pri posameznem bolniku lahko presoja le pooblaščen zdravnik. Dodatne informacije dobite pri svojem zdravniku ali farmacevtu.«

Programi in delovanje sofinancira FIHO.

Stališča organizacije ne izražajo stališč FIHO.



Izid revije Za srce je finančno podprla Javna agencija za raziskovalno dejavnost Republike Slovenije, iz sredstev državnega proračuna iz naslova razpisa za sofinanciranje domačih poljudno-znanstvenih periodičnih publikacij.

Nacionalni program Društva za zdrave srca in ožilja Slovenije



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

za spodbujanje zdravega načina življenja in zmanjševanje tveganja za nastanek srčno-žilnih bolezni, sofinancira Ministrstvo za zdravje RS, na podlagi javnega razpisa (Uradni list RS, št. 34/2015, z dne 15.5.2015).

ustanovni sponzor društva



Živeti zdravo življenje.



Sanolabor
Ko gre za zdravje!

ZA
SRCE

EDITORIAL

3 *Franc Zalar* The Association's electoral assembly

The Slovenian Heart Association is celebrating its 25th anniversary this year. It will be commemorated on the 13th of May 2016 with a concert in the opera house. In addition to that we will also hold an electoral assembly since the four year mandate of the current leadership is coming to an end.

INTERVIEW

6 *Nataša Jan* Man with a big heart

Andraž Ogorevc is the founder of the iHELP project. He came up with the idea several years ago when had to give emergency CPR to his twin brother and looked for someone to help him. iHelp is based on a mobile application that connects the people who are willing and trained to help when help is needed in order to save lives.

ACTUALITIES

8 *Urška Vrščaj Vovk* Unique power of a healthy throat

We are rarely aware of the importance of the role the throat plays in our lives and the unique power resting within it. While it is healthy we pay it little attention but when it hurts we wish for only one thing – the pain to disappear and our throat back at full power

KNOWLEDGE FOR THE HEART

9 *Mara Bresjanac* Placebo response: additional value of the therapeutic process

In medical terminology the term placebo is defined as a substance or procedure that does not have any medical effect but is designed and used as part of the therapeutic process in order to convince the patient that he or she has received active care. This article describes the added value of the therapeutic processes, which acts as a placebo.

10 *Matija Cevc* Triglycerides

Triglycerides are the most common type of fat in the human body taking up as much as 95% of space within the fat cells. Triglycerides are esters made up of glycerol and three fatty acids. There are different types of triglycerides differing from one another as a result of different types of the fatty acids bound to glycerol.

THERE IS NOTHING BETTER THAN GOOD ADVICE

13 *Boris Cibic* Panic attack

Our cardiologist answers a question from a concerned patient, aged 35, who suffers from panic attacks which are similar to heart attacks.

ROSEBUD

14 *Franc Zalar* Bimbam makes the world go round

With the project "Children make the world go round" and its mascot, Bimbam the heart we reached out to children aged 6-7 years to inform them about living a healthy life.

NEWS

16 *Aleš Blinc* Good news – Bad news

A selection of medical news from the field of cardio-vascular diseases

IN THE KITCHEN, WITH YOUR HEART

17 *Maruša Pavčič* Meat?

The World Health Organisation (WHO) stated in October 2015 that eating processed and red meat can be dangerous as it presents a big cancer risk. The article describes the reality of the risk.

20 *Brin Najžer* Let there be an aroma

Recipes for healthy and creative meals

**PRESENTING**

21 *Boris Cibic* Rudolf Virchow, organiser of preventive care

Rudolf Virchow was a doctor who was the first person to organise a system of preventive care in what was then Prussia.

THE HEART AND SPORTS

23 *Gregor Jurak* Positive movements in the physical fitness of children and youngsters

Slovenia has a good system for monitoring the physical and motor development of children and youngsters. Therefore we quickly noticed the downturn in the physical fitness of boys over the last 10 years. We warned decision-makers, schools, parents, youngsters and the media about the negative trends. We are happy to report that we are seeing a steady improvement for the fourth consecutive year.

THE EXCURSION HEART

25 Lahinja regional park

The Lahinja regional park lies in the heart of Bela krajina. It is rich in natural and cultural heritage demonstrated by eight protected natural sites, six cultural monuments and two nature reserves. The main natural attraction is the river Lahinja that emanates underneath the village of Knežina.

NEWS

27 News

35 Calendar of events

38 Forthcoming events

42 *Marjan Škvorc* Crossword

**SODELOVALI SO**

Slavica Babič, podružnica za Severno Primorsko; prof. dr. Aleš Blinc, dr. med., glavni urednik; Klinični oddelek za žilne bolezni, Univerzitetni klinični center Ljubljana; Elizabeta Bobnar Najžer, prof. slov. in ruš., odgovorna urednica; prof. dr. Mara Bresjanac, dr. med., Inštitut za patološko fiziologijo, Medicinska fakulteta, Univerza v Ljubljani; prim. Matija Cevc, dr. med., specialist internist, predsednik Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije; prim. Boris Cibic, dr. med., spec. internist, kardiolog, namestnik glavnega urednika; Franc Černelič, predsednik podružnice za Posavje; mag. Milan Golob, Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje; mag. Nataša Jan, univ. dipl. biol., Društvo za zdravje srca in

ožilja Slovenije; Jasna Jukić Petrovčič, prof. zdr. vzg., posvetovalnica Za srce Ljubljana, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; prof. dr. Gregor Jurak, Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani; Sandra Kozjek, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; Brin Najžer, BSc, MSc, podružnica Ljubljana; Maruša Pavčič, univ. dipl. inž. živilske tehnologije, podružnica Ljubljana; Ljubislava Škibin, predsednica podružnice Kras; Tina Škerget, Diafit, d.o.o.; Marjan Škvorc; prim. prof. dr. Erih Tetičkovič, dr. med., direktor Fundacije prim. dr. Janka Držečnika; Pavla Tojagič, podružnica za Dolenjsko in Belo krajino; Urška Vrščaj Vovk, univ. dipl. ekon.; Franc Zalar, direktor, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije.

Intervju z Andražem Ogorevcem

Človek z velikim srcem

Nataša Jan

Andraž Ogorevc, idejni vodja projekta iHELP. Človek z velikim srcem, ki mu je cilj, da bi on, njegovi najdražji in njegova okolica živeli varneje. Ki si želi, da bi vsi imeli znanje, da bi lahko pomagali sočloveku v primeru nezgode. Človek, ki je svoje znanje informatike dobro izkoristil, da je zgradil omrežje, ki nam še kako pride prav, ko potrebujemo nujno pomoč.

Andraž, o iHELPU smo že kar nekaj slišali in brali, kako pa je sploh nastala ideja za projekt?

Ideja izvira iz osebne izkušnje izpred nekaj let. Moj brat dvojček je imel operacijo slepiča in po posegu je dobil zdravila, za katera se je izkazalo, da so bila napačna, posledica pa je bila alergijska reakcija. V nekaj trenutkih se je na pogled povsem spremenil, obraz je imel razvlečen, ni mogel govoriti in je imel težave z dihanjem, dušil se je in postal moder v obraz. Poklical sem 112 in čakala sva na pomoč. V tem času sem bratu skušal pomagati, vendar nisem poznal osnovnih postopkov oživljanja. Bilo je zelo hudo. Na prihod reševalcev sva čakala celih 42 minut. Na srečo se je zgodba razpletla srečno.

Ko enkrat oživljaš človeka se šele zaveš, kakšen napor je to. Resnično nisi sposoben tega početi dosti časa. In tako sem začel razmišljati, da bi mi lahko kdo priskočil na pomoč. Verjetno se v bližini nahaja kdo, ki bi lahko to naredil, pa ni slišal mojih klicev na pomoč. Torej kako ga obvestiti? Morda je moj sosed v bloku celo reševalec, je doma, a ne ve, da nekdo potrebuje pomoč.

Tako smo z ekipo sklenili glave in začeli razmišljati o tehnološki rešitvi, ki bi jo lahko uporabili za priklic ljudi na pomoč. Nastala je aplikacija iHELP.

Lahko prosim malce podrobneje pojasniš aplikacijo je njen namen?

iHELP je v osnovi mobilna aplikacija, ki skozi svojo mrežo ljudi, ki so pripravljeni in usposobljeni pomagati, ko je pomoč potrebna, pomaga reševati življenja. Dejstvo je, da se dnevno dogajajo nezgode in ljudje potrebujejo pomoč reševalcev, ki pa potrebujejo svoj čas, da prispejo na mesto nezgode. Vedno pa so okoli nas ljudje, ki nam lahko pomagajo, ampak ne vedo, da pomoč potrebujemo. Tukaj nastopi aplikacija iHELP. Z aktivacijo aplikacije opozorimo ljudi v svoji okolici, da potrebujemo pomoč, kje se nahajamo in kaj se nam je pripetilo. Tako nam lahko, v času, ko čakamo na reševalno vozilo, priskočijo na pomoč prvi posredovalci in nam, zaradi hitrega posredovanja, rešijo življenje in olajšajo okrevanje.

Verjetno se tukaj marsikomu pojavi pomislek – kaj mi pa pomaga aplikacija, če sem jaz udeležen v nezgodi? Upravičeno. Vendar tudi večino klicev na 112 opravijo očitvidci. In očitvidec naše nezgode lahko z aktivacijo aplikacije sproži alarm, ki bo priklical prve posredovalce in tako nam reši življenje.

Če prav razumem, so del mreže iHELP posamezniki z določenimi znanji?

iHELP mrežo mi imenujemo kar družina iHELP. Vsak, ki si naloži aplikacijo in se vpiše v naš sistem, postane del družine



Andraž Ogorevc

iHELP. Znotraj družine imamo junake iHELP, reševalce in prve posredovalce. To so posamezniki, ki si ne samo naložijo aplikacijo, ampak se v sistem vpišejo, da so v primeru, ko je potrebna pomoč, pripravljeni pomagati. Ti ljudje imajo pridobljena znanja o temeljnih postopkih oživljanja, mnogi od njih pa že profesionalno opravljajo delo, kjer je pomoč sočloveku na prvem mestu. Ti junaki so gasilci, reševalci, zdravniki, vojaki, policisti, ... Le-ti se zaradi narave svojega dela redno izobražujejo, zato smo se najprej obrnili nanje, da postanejo del naše mreže.

Vendar to ne pomeni, da je prvo posredovanje omejeno zgolj na te profile. Vsak posameznik, ki ima znanje iz prve pomoči, temeljnih postopkov oživljanja, je starejši od 16 let in je v primeru nezgode pripravljen pomagati sočloveku, je lahko junak iHELP. Več, kot nas bo, bolj varno bo naše okolje.

Kako lahko dobim aplikacijo iHELP in kaj mi omogoča?

Aplikacijo iHELP si lahko naložite na vaše pametne telefone z Android in iOS operacijskima sistemoma iz vaše spletne trgovine ali z naše strani www.ihelp.si.

Aplikacija omogoča vnos osebnih podatkov, podatkov o zdravstvenem stanju (ti podatki so izrednega pomena v primeru, če oseba jemlje zdravila, ima alergije ali bolezenska stanja, ki v primeru posredovanja reševalcev zahtevajo poseben pristop),

nujne kontakte (osebe za katere želite, da so obveščeni v primeru nezgode), najpogostejša mesta, kjer se nahajate.

Aplikacija je opremljena z navodili za izvajanje prve pomoči, kjer so postopki opisani in opremljeni s slikami, tako da nas vodi, če nismo prepričani vase.

V aplikaciji je tudi zemljevid defibrilatorjev, najbližjih bolnišnic, zdravstvenih domov in lekarn.

Torej, sedaj imam na svojem telefonu aplikacijo iHELP in sem očitno nesreče. Kaj naj naredim?

Tukaj bom preskočil osnove izvajanja pomoči in osebne varnosti ter varnosti mesta nezgode in se osredotočil le na aplikacijo ter njeno koristnost v takšnem primeru.

Na telefonu zaženemo aplikacijo. V nekaj korakih v aplikacijo vnesemo podatke ali sami potrebujemo pomoč ali pomagamo drugi osebi, kaj se je zgodilo (večina možnosti je že v aplikaciji tako, da samo izberemo) in kje se nahajamo. Nato pokličemo pomoč s pritiskom na gumb v aplikaciji.

Kaj se zgodi ob aktivaciji ikone »POMOČ« v aplikaciji?

Ob tem se sproži klic na 112, ki takoj prejme vse potrebne podatke (lokacijo, kaj se je zgodilo in v primeru, če ste v aplikaciji označili, da se lahko posreduje zdravstvena kartoteka, tudi to). Lahko pošlje reševalce, obenem se pa sproži tudi alarm vsem prvim posredovalcem, ki so v družini iHELP in se nahajajo v radiju 500 m od mesta, kjer se nahajate. Tudi oni dobijo informacijo, kaj se dogaja, kje se oseba nahaja, da lahko gredo pomagat.

V kolikor ste izbrali opcijo, da sami potrebujete pomoč, bodo tudi vaši nujni kontakti prejeli SOS obvestilo o tem, kje ste in kaj se vam je zgodilo, v obliki SMS.

Sistem za alarmiranje v tem primeru naše junake iHELP, ki so v radiju iskanja aplikacije, vpraša, ali bodo šli pomagat, in v primeru, da je odgovor pritrdilen, ali bodo prinesli defibrilator. Polovica vseh nezgod v Sloveniji se konča s srčnim zastojem in obstaja velika verjetnost, da bomo defibrilator potrebovali. Ker je v radiju delovanja aplikacije lahko veliko posredovalcev, sistem poskrbi, da se ustvari red in ne tečejo vsi po defibrilator ampak le ena oseba (tista, ki je najbližja).

Torej, če povzamem, aktiviraš alarm iHELP, ki poskrbi za obveščanje vseh ravni, sama pa se lotiš nudenja pomoči udeležencem.

V najinem pogovoru se je nekajkrat pojavila omemba temeljnih postopkov oživljanja, defibrilator, znanje. Po izkušnjah našega Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije, ki nudi tečaje za pridobitev znanja temeljnih postopkov oživljanja, se ljudje radi udeležijo tega izobraževanja in pridobijo znanje oživljanja. Kako iHELP deluje na tem področju?

iHELP deluje povezovalno in izobraževalno. Povezujemo posameznike v mrežo iHELP, s ciljem, da zagotovimo največjo mrežo prvih posredovalcev. V sodelovanju s partnerji (reševalci, PGD-ji, podjetji, društvi ...) izvajamo tudi izobraževanja. Znanje je v tem primeru najpomembnejše, saj nam omogoči, da v situaciji nezgode ne zmrzujemo in lahko pravilno ukrepamo. Izobraževati bi se morali vsi in znanje obnavljati vsako leto. Na žalost smo na tem področju malce leni, saj smo večinoma znanje prve pomoči pridobili pri opravljanju vozniškega izpita.



Varnostna kartica

iHELP je resnično široko zastavljen projekt z ambicioznimi cilji. Kako jih nameravate doseči?

Preprosto. S povezovanjem. Povezujemo se s partnerji, ki so tudi pripravljene vlagati v večanje varnosti okolice. Prvi partner, s katerim smo začeli večji projekt, je Erste Card, izdajatelj iHELP Diners Club kartice. To je kartica, s katero pri opravljenem nakupu podpremo projekt iHELP in prispevamo k večji varnosti okolice.

Izvajamo tudi projekta »Srcu prijazno podjetje« in »Srcu prijazna občina«. V obeh primerih je glavni poudarek na tem, da zaposleni in občani pridobijo znanje s področja TPO in uporabe defibrilatorja, se vpišejo v našo mrežo in si naložijo aplikacijo, se seznanijo z defibrilatorjem in kje se nahaja.

Seveda je naše delovanje in ves projekt precej vezan na dobro ime ter širjenje od ust do ust zato verjamemo, da bomo z dobrim delom in pripravljenostjo pomagati, ob podpori naših predanih junakov, sprožili učinek snežne kepe.

Mobilna aplikacija, izobraževanja, iHELP Diners Club kartica, Srcu prijazna občina, Srcu prijazno podjetje ... ali obstajajo še kakšni drugi proizvodi iHELP?

Seveda. Za vse je primerna varnostna kartica v velikosti vizitke, ki jo imamo lahko v denarnici. Vsebuje naše zdravstvene podatke, nujne kontakte in je v veliko pomoč reševalcem, če smo udeleženci nesreče, saj pridobijo pomembne podatke, še posebej v primeru, ko imamo kakšne alergije, jemljemo zdravila ali imamo zdravstveno stanje, ki zahteva posebno obravnavo.

V fazi izvedbe sta »Srcu prijazen izdelek«, ki bo zaživel v prvem četrtletju 2016, in varnostna zapestnica. Pripravljamo še nekaj drugih izdelkov, ki bodo znani v drugi polovici 2016.

Andraž, iHELP je projekt od ljudi za ljudi z ljudmi. Če na tem mestu počasi zaključiva najin pogovor, kaj bi želel sporočiti našim bralcem?

iHELP s(m)o ljudje. Brez ljudi iHELPa ni. In ljudje se premalo zavedamo, kako ranljivi in minljivi smo. Živimo v prepričanju »meni se to ne dogaja« in se strezimo šele, ko se nekaj pripeti našim bližnjim, otroku, partnerju, staršu ... Ukrepajte zdaj, ne čakati, da bo prepozno. Pridružite se nam, izobrazite se, da boste znali ukrepati, če bo kdaj do te potrebe prišlo.

Za vse informacije smo vam na voljo na spletni strani www.ihelp.si, kjer so objavljeni tudi kontakti, kje smo vam na voljo. Z veseljem se vam bomo posvetili. ♥

Edinstvena moč zdravega grla

Urška Vrščaj Vovk

Le redkokdaj se zavemo, kako pomembno vlogo ima grlo v našem življenju in kakšna edinstvena moč se skriva v njem. Besede pohvale, spodbude, klic v pozdrav, večerna uspavanka, izpoved ljubezni, dober poslovni nastop ... vse to in še marsikaj drugega zveni prijetno in pristno, če je naše grlo zdravo. Kaj pa, ko nas v grlu zaboli? Že stara ljudska modrost pravi, da se za zdravje ne zmenimo, tudi če ga imamo za cel sod. Če pa vanj kane ena sama kapljica bolezni, se takoj zavemo njegove pomembnosti. Tako je tudi pri grlu. Dokler je zdravo, se zanj pogosto ne zmenimo, ko nas boli, pa si želimo le eno – da bi bolečina čim prej minila in bi naše grlo ponovno imelo svojo moč.



Okužbe zgornjih dihal so najpogostejše akutne infekcijske bolezni. Mednje spada tudi akutno vnetje žrela oziroma boleče grlo, kot to imenujemo v laičnem jeziku.

Vnetje žrela in grla je lahko posledica neinfekcijskih dejavnikov (npr. kemikalij, dražečih plinov, prevročega ali premrzlega zraka), jeseni in pozimi pa je pogosto posledica infekcijskih dejavnikov (virusov prehlada in gripe, redkeje tudi bakterij in glivic).

Eden od prvih znakov prehlada je občutek draženja v grlu. Kadar je grlo vneto, čutimo praskanje, ščipanje, pekoč občutek in bolečino. Bolečina pri požiranju je zelo moteča, saj zaradi nje težko jemo, pijemo, govorimo. Pojavi se lahko tudi hripavost. Nelagodje v grlu občutimo različno, največkrat rečemo, da ne moremo 100-odstotno funkcionirati, primanjkuje nam energije, ne želimo se družiti, smo potrti.

Zato je zelo pomembno, da pri vnetju grla ne odlašamo in ga začnemo takoj zdraviti. Samo tako bomo uspešni, okužbo bomo lahko celo zajezili in se izognili zapletom. Da bomo lahko poskrbeli za to, moramo imeti zdravilo za vneto in boleče grlo vedno v domači lekarni.

Boli me grlo

Grlo je začetni del sapnika, torej del dihalnih poti, žrela pa je križišče dihalne in prebavne poti, ki se nadaljuje v požiralnik. Oba sta vpeta v pomembne telesne funkcije, saj sodelujeta pri požiranju (pitju, hranjenju), govorjenju in tudi pri dihanju. Prek žrela in grla do pljuč se izmenja do 15.000 litrov zraka na dan. Pri tem sta sluznici izpostavljeni vsem škodljivim snovem, ki so v vdihanem zraku, npr. cigaretne dimu, prašnim delcem, povzročiteljem bolezni.

Učinkovito nad bolečino

Do 90 % okužb povzročajo okužbe virusi, zato zdravljenje poteka simptomatsko, kar pomeni, da je cilj v čim krajšem času in čim bolj

učinkovito blažiti simptome vnetja. Pri zdravljenju bakterijskih okužb se uporabljajo antibiotiki, vendar se tudi tu kot dopolnilo priporoča simptomatsko zdravljenje.

Pri vnetem in bolečem grlu je priporočljivo jemanje oralnih antiseptikov, ki uničujejo mikrobo in tako preprečujejo širjenje okužbe in vnetja. Ker pa vneto grlo pogosto spremlja tudi bolečina, je še učinkovitejša, če zdravilo poleg lokalnega antiseptika vsebuje lokalni analgetik, ki deluje protibolečinsko in protivnetno.

Kot učinkovito rešitev v teh primerih je Krka, d. d., Novo mesto pred kratkim predstavila **Septabene**, ki poskrbijo za **celovito zdravljenje** vnetega in bolečega grla. Vsebujejo edinstveno kombinacijo dveh učinkovin. Benzidamin deluje analgetično in protivnetno in tako **odpravi bolečino**, hkrati pa **zdravi znake vnetja** (rdečico, otekline, praskanje v grlu). Širokospektralni antiseptik cetilpiridinijev klorid deluje na vzroke okužbe in jih **odstrani**. Septabene torej zdravijo posledice vnetega grla in odpravljajo vzroke okužbe. Primerne so za odrasle in otroke, starejše od 6 let. Na voljo so v obliki pastil ali pršila. Ker ne vsebujejo sladkorja, so primerne tudi za sladkorne bolnike. ♥

Upoštevajte preproste nasvete in ohranite moč grla

- **Kadar je zunaj mrzlo, dihajte skozi nos in ne skozi usta.**
V hladnem vremenu je treba dihati skozi nos, da se zrak lahko filtrira, ogreje in navlaži, preden doseže pljuča.
- **Pijača naj bo mlačna. Izogibajte se vročim ali hladnim napitkom.**
Hladna ali vroča tekočina lahko razdraži sluznico in povzroči vnetje.
- **Temeljito izpirajte sluznico grla.**
Pijte veliko vode, da ohranite vlažnost sluznice v grlu.
- **Tiho govorjenje je dobro za vaše grlo, poleg tega pa vas bodo ljudje bolj pozorno poslušali.**

Preveč govorjenja lahko preobremeni vaše grlo in izsuši sluznico v njem, zato postane dovzetna za okužbe. Ali ste vedeli, da ženske izrečejo povprečno 20.000 besed na dan, to je 13.000 več, kot jih povprečno izrečejo moški?

Besedilo obravnava izdelek brez recepta.

Pred uporabo natančno preberite navodilo! O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.

Odziv na placebo: dodana vrednost terapijskega odnosa

Mara Bresjanac

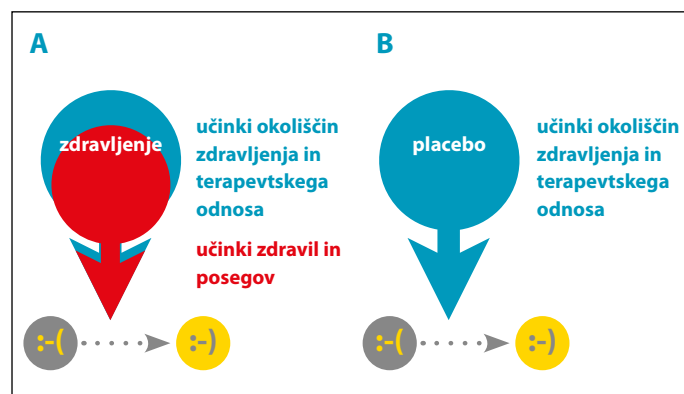
V medicinski terminologiji je placebo opredeljen kot snov ali poseg, ki nima lastne zdravilne učinkovitosti, a je v terapijskem odnosu uporabljen(a) z namenom, da bolnika prepriča, da je deležen aktivnega zdravljenja. Če se ob tem bolnikovo stanje izboljša, govorimo o odzivu na placebo. Pri taki opredelitvi placeba se znajdemo pred dvema zadregama: prva vznikne iz protislovja terapijske učinkovitosti nečesa inertnega, drugo zadrego pa rodi etično sporna namerna uporaba neučinkovitega pristopa v zdravljenju. Prva ustvarja mistični pridih placeba, druga pa mu daje slabšalni prizvok v dialogu med strokovnjaki in javnostjo.

Sodobno strokovno slovnstvo ponuja drugačno razlago za odziv na placebo. Razlaga izhaja iz dejstva, da se sleherno zdravljenje odvija pod okoliščinami, ki imajo lastno sporočilno težo in čustveni naboj. Terapevtov nastop in vedenje, predvsem pa njegov neposredni odnos do bolnika, odnosi v zdravstvenem timu in odnos članov tima do bolnika, ter ostale razmere, v katerih poteka zdravljenje, vključno s podobo, vonji, zvoki in drugimi značilnostmi okolja, kjer se bolnik znajde, niso inertni, temveč lahko pomembno vplivajo na bolnikovo počutje in na dovzetnost za specifične učinke zdravljenja. Če so okoliščine spodbudne za bolnikovo stanje, njihov učinek dopolnjuje in olajšuje učinkovitost aktivnih postopkov zdravljenja (slika 1A). Če ga tako opredelimo, odziv na placebo nenadoma ni več skrivnostno nerazložljiv in tudi ni odvisen od uporabe inertnega zdravila ali lažnega posega, temveč postane sestavni del vsakega zdravljenja in predstavlja dodano vrednost polnovrednega terapijskega odnosa, okrepljeno dobrobit za bolnika. Placebo – naj si bo tableta, injekcija ali kirurški poseg – je po tej razlagi zgolj simbolni nosilec spodbudnih vplivov psiho-socialnega konteksta zdravljenja (slika 1B).

V podporo zapisanemu govorijo ugotovitve sodobnih raziskav, ki preverjajo prispevek psiho-socialnega konteksta k uspehu zdravljenja. Odličen primer je raziskava Amanzieve in sodelavcev iz leta 2001, ki je ocenila velikost vpliva spodbujenega pričakovanja v terapijskem odnosu na lajšanje bolečine. Vanjo so vključili 278 bolnikov z akutno bolečino po operacijah prsnega koša. Zanimalo jih je zmanjšanje bolečine po različnih protibolečinskih zdravilih glede na to, ali so bolniki vedeli, kdaj so prejeli odmerek zdravila, ali ne. V prvem primeru je bolnika obiskal zdravnik, mu razložil, da bo prejel močan analgetik, nakar je bolnik tudi videl odmerjanje zdravila z injekcijo. V drugem primeru je enak odmerek istega zdravila po intravenskem kanalu posredoval računalniško krmiljen injekcijski sistem, ne da bi bolnik nanj bil opozorjen. Bolnike so že pred začetkom osrednjega dela raziskave ovrednotili glede njihovega odziva na analgetike. Vsakomur so določili učinkovit odmerek ter opredelili njegov prag za nastop neželenih pojavov. Na ta način so vsi bolniki prejeli učinkovito in optimizirano terapijo, razlikovala so se le njihova pričakovanja glede na spodbudo, ki jo je prispeval terapevtov nastop in vidna injekcija učinkovine. Tako so preverili odziv na placebo brez uporabe neaktivne snovi in brez zvijače, saj so vsi bolniki ob podpisu prostovoljne privolitve

lahko prebrali, da bodo v primeru sodelovanja v raziskavi deležni le aktivnega zdravljenja. Jakost bolečine so preverjali vsakih 15 minut. Izsledki so pokazali, da so bili pri prikitem odmerjanju vsi analgetiki manj učinkoviti kot enaki odmerki iste učinkovine dane z napovedano, vidno injekcijo. V prikritih razmerah je bila končna stopnja blaženja bolečine za vsako izmed učinkovin razmeroma stalna in je izražala le njeno dejansko protibolečinsko učinkovitost. Pri odkritem dajanju istega zdravila je bil analgetski učinek bolj raznolik, a vselej večji od prikrito danega enakega odmerka. Razliko – dodatno analgezijo – je prispeval prav odziv bolnika na spodbudne okoliščine zdravljenja – odziv na placebo.

Amanzijeve je raziskavo pooperativne bolečine dopolnila s skupino 86 zdravih prostovoljcev, ki so jim povzročali močne ishemične bolečine v roki in preverjali učinkovitost analgetikov, danih na odkrit oziroma prikrit način. Rezultati so bili enaki kot pri bolnikih s hudo pooperativno bolečino. A pri zdravih preiskovancih so raziskovalci šli korak dlje in empirično preverili mehanizem ojačane analgezije pri vidnem dajanju analgetika. Pokazalo se je, da so lahko dodatno protibolečinsko učinkovitost vidnega odmerka nesteroidnega analgetika ketorolaka izničili z



Slika 1: Jedro zdravljenja je uporaba učinkovin in posegov, ki imajo specifične zdravilne učinke za bolnikovo motnjo ali bolezen (rdeče v sliki A). Značilnosti terapijskega odnosa in okoliščine, pod katerimi poteka zdravljenje, niso inertni, ampak pomembno vplivajo na bolnikovo stanje in dovzetnost za aktivne pristope zdravljenja (modro v A in B). Spodbudne okoliščine same (B) vplivajo na fiziološke procese in lahko spodbujajo okrevanje – učinek placeba. Brez dodane vrednosti odziva na placebo je učinek aktivne terapije manjši.

uporabo naloksona, učinkovine, ki prepreči delovanje telesu lastnih endogenih opioidov (morfinu podobnih snovi) v sinapsah osrednjega živčevja. To pomeni, da se je pri preiskovancih zgolj zaradi zdravnikovih spodbudnih besed in vidne injekcije zvečalo izločanje endogenih opioidov, ki so prek aktivacije receptorjev v hrbtenjači in možganih ublažili bolečino. Pričakovanje torej aktivira isto živčno omrežje, v katerem delujejo farmacevtski opioidni analgetiki in tako dopolnjuje ter krepi učinek prejetega zdravila. Poznejše študije so potrdile te izsledke in s podrobnim, sistematičnim preverjanjem mehanizmov pokazale, da k protibolečinski učinkovitosti placebo prispevajo poleg endogenih opioidov tudi spremenjeno delovanje dopaminskega, endokanabinoidnega in drugih nevrotransmitterskih sistemov v možganih in hrbtenjači.

Sodobne raziskave razkrivajo še druge fiziološke mehanizme odziva na psiho-socialni kontekst zdravljenja, ki vključujejo spremembe v delovanju živčevja, imunskega ter endokrinega sistema in njihovih tarčnih organskih sistemov. Te raziskave odpirajo dragocen vpogled v povezave delovanja uma in telesa in nazorno kažejo, da so temelj odziva na placebo fiziološki mehanizmi, ki so obenem prijemališča zdravilnih učinkovin in drugih aktivnih metod zdravljenja. Gre za vrojene mehanizme, ki jih so-oblikujejo izkušnje. Pri tem bolnikovega odziva ne določajo le prvoosebne izkušnje s predhodnimi podobnimi okoliščinami, na podlagi katerih oblikuje zavestna pričakovanja do trenutnega zdravljenja. Pomembni so tudi nezavedni procesi učenja s pogojevanjem, pri katerem se posamezni dražljaji »sklopijo« z določenimi fiziološkimi izidi (npr. zvonček in slinjenje pri psih v klasičnih poskusih ruskega

fiziologa Pavlova). Že po dvakratnem prejetju učinkovine, ki zveča izločanje ravnega hormona iz hipofize, bo injekcija fiziološke raztopine pod enakimi okoliščinami pri prejemniku izzvala porast plazemske koncentracije ravnega hormona, ne da bi se posameznik tega zavedal ali pričakoval tak hormonski odziv. Njegov organizem se na placebo odzove skladno z delovanjem učinkovine, ki je bila uporabljena med pogojevanjem.

Izkušnje slehernega med nami so edinstvene. Prav tako je enkratna tudi posameznikova genetska matrica, ki opredeljuje naše temeljne fiziološke značilnosti ter dovzetnost za vplive okolja. Zato ne preseneča, da smo si ljudje različni glede odzivnosti na placebo, kot tudi to, da k razlikam v dovzetnosti pomembno prispevajo genetski dejavniki – razlike v izražanju genov za encime in receptorje, ki uravnavajo nevalne, hormonske, imunske in druge mehanizme, ki sodelujejo v odzivih na okolje (in placebo). Zaradi zavedanja teh razlik se v strokovnih virih vse bolj pogosto omenja pristop k zdravljenju, ki upošteva bolnikovo dovzetnost in se ji načrtno prilagaja za doseganje boljših terapevtskih izidov.

Znanstvene raziskave odziva na placebo so v sodobni, na izsledkih temelječi medicini nepogrešljive, saj razkrivajo, kako duševni vzvodi krmilijo fiziološke procese v zdravju in bolezni. Vseeno pa pri njihovih izsledkih ne gre za vsebinsko novost. Izraba odziva na placebo skozi spodbuden psiho-socialni kontekst terapevtskega odnosa je bila vselej del dobre klinične prakse v medicini. Dober terapevt ve in upošteva, da je brez spodbudnega vpliva okoliščin zdravljenja učinek samih zdravil in posegov manjši. Sodobne raziskave temu le pritrjujejo in pojasnjujejo udeležene mehanizme. ♥

Trigliceridi

Matija Cevc

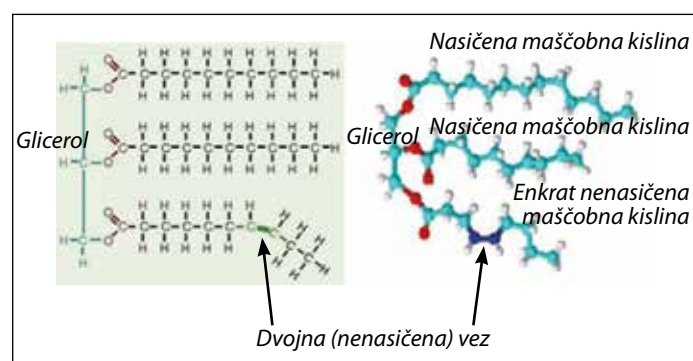
Trigliceridi so estri glicerola in treh maščobnih kislin. Poznamo različne oblike trigliceridov, ki se med seboj razlikujejo predvsem po tipu maščobnih kislin, vezanih na glicerol. Maščobne kisline pa se med seboj razlikujejo po dolžini (število med seboj povezanih atomov ogljika – ločimo kratkoverižne, srednjeverižne, dolgoverižne) in pa načinu povezave med atomi ogljika (enojna vez – nasičene maščobne kisline, ena dvojna vez – mononenasičene maščobne kisline, več dvojnih vezi – polinenasičene maščobne kisline).

Ta dva parametra tudi opredelujeta lastnosti maščobnih kislin in njihovo vlogo v živilih ter presnovi. Tako so trigliceridi, ki vsebujejo le nasičene maščobne kisline (npr. maslo) pri sobni temperaturi trdni, olja, ki vsebujejo nenasičene maščobne kisline, pa so pri sobni temperaturi tekoča. Živila, ki vsebujejo kratkoverižne maščobne kisline so lažje prebavljiva, maščobnih kislin, ki imajo dvojne vezi od tretjega ogljikovega atoma naprej (omega-3) človek ne more sintetizirati ipd.

Zakaj so pomembni trigliceridi?

S hrano, ki jo zaužijemo, vnašamo v telo po eni strani za življenje nujne sestavine, ki jih telo samo ne more sintetizirati (npr. vitamine, esencialne aminokisline, esencialne maščobne kisline ipd.) in minerale, po drugi strani pa s hrano vnašamo v telo tudi energijo, ki jo telo potrebuje za svoje delovanje. Seveda vnesene energije telo ne porabi takoj ampak neporabljeno energijo shrani v »energetskih

skladiščih«, to je v celicah maščobnih tkiv (adipociti) v obliki trigliceridov. Trigliceridi so energetsko zelo »bogati«, saj npr. 1 g trigliceridov sprosti okoli 9 kcal (37 kJ), medtem ko 1 g sladkorja



Slika 1. Shematski prikaz trigliceridov

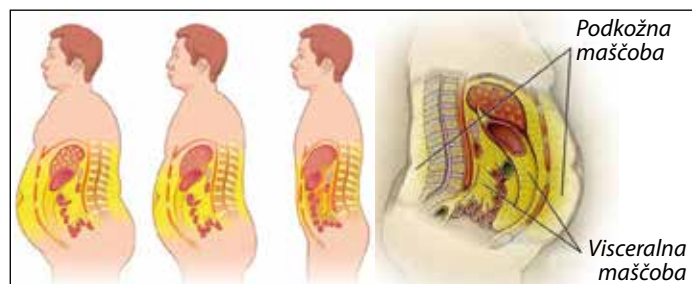
ali pa beljakovin sprosti le okoli 4 kcal (17 kJ) energije. Tako lahko človek uskladišči v maščobnih tkivih energijo za 2-3 mesece, med tem ko zaloge v ogljikovih hidratih zadoščajo le za 24 ur.

Trigliceridi so najbolj razširjen tip maščob v človeškem telesu, saj v maščobnih celicah zavzamejo skoraj 95 % prostornine. Količina maščob v telesu se spreminja s starostjo in se razlikuje tudi med spoloma. Tako predstavljajo maščobe pri poprečni ženski od 25 do 31 % telesne mase, pri poprečnem moškem pa 18 do 24 %. Pri debelih osebah dosega ta delež skoraj 50 % telesne mase. Večinoma se trigliceridi nahajajo v maščevju (podkožno, trebušno [visceralno]) in predstavljajo našo energetsko zalogo.

Trebušno (visceralno) maščobno tkivo se nahaja v trebušni votlini v pečici in trebušni mreži ter med organi. Pri t.i. trebušni debelosti se pomnoži predvsem visceralno maščevje, ki je presnovno bolj aktivno kot podkožno. Iz tega maščevja se sproščajo proste maščobne kisline, ki se s krvjo prenašajo neposredno v jetra in s tem bistveno pospešijo nastajanje novih trigliceridov, ki se nato sprostijo v kri kot lipoproteini zelo nizke gostote (*very low density lipoprotein* -VLDL). Poleg tega pa proste maščobne kisline tudi zmanjšujejo občutljivost tkiv na insulin (inzulinska rezistenca) in s tem vodijo v nastanek sladkorne bolezni tipa 2. Maščobno tkivo pa ni le skladišče energije, ampak sprošča tudi številne druge aktivne substance, ki uravnavajo presnovo.

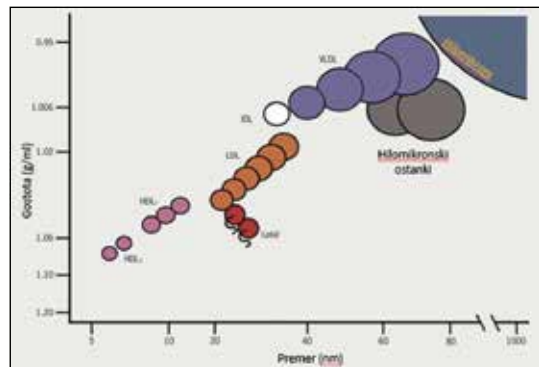
Kako trigliceridi potujejo po telesu?

Kot druge maščobe seveda tudi trigliceridi v vodi niso topni in se tako s krvjo prenašajo v posebnih delcih – lipoproteinih, ki se med seboj razlikujejo po velikosti, vsebnosti trigliceridov in holesterola, pa tudi po beljakovinah, ki so nanje vezane in, ne nazadnje, tudi po škodljivosti. Za prenos trigliceridov so odgovorni predvsem



Slika 2. Razpored maščob v telesu pri primerno prehranjeni, prekomerno prehranjeni in debeli osebi.

Slika 3. Velikost in gostota različnih lipoproteinskih delcev.



VLDL=lipoproteini zelo nizke gostote; LDL=lipoproteini nizke gostote; HDL=lipoproteini visoke gostote

hilomikroni in lipoproteini zelo nizke gostote (*very low density lipoproteins* – VLDL), s holesterolom pa so bogati lipoproteini nizke gostote (*low density lipoproteins* – LDL) in VLDL ostanki – oboji so izrazito proaterogeni in zato škodljivi. Poznamo pa še tretjo skupino t.i. lipoproteine visoke gostote (*high density lipoprotein* – HDL), ki pa so koristni, saj odstranjujejo odvečni holesterol iz žilnih sten in iz tkiv. Ker sodelujejo tudi pri preoblikovanju VLDL v LDL pride pri povišani količini VLDL pogosto do znižanja ravnin zaščitnega HDL.

Ali je zvišana raven trigliceridov v krvi nevarna?

Številne raziskave so pokazale, da je zvišana raven trigliceridov povezana s pospešeno aterosklerozo in s tem povečano nevarnostjo za srčno-žilne zaplete. Tudi pri tistih osebah, ki imajo nizko raven škodljivega LDL (<1,8 mmol/L) povzroči raven trigliceridov > 2,3 mmol/L kar za 27 % višjo relativno srčno-žilno ogroženost. Poleg tega pa je povišana raven trigliceridov zelo pogosto povezana z znižano ravnijo zaščitnega HDL in neredko s povišanim številom majhnih, gostih in še bolj škodljivih LDL, kar dodatno pospešuje nastanek aterosklerotičnih sprememb v žilju.

Na žalost je zvišana raven trigliceridov pogosto povezana tudi z drugimi dejavniki tveganja za srčno-žilne bolezni, kot so povišan krvni tlak, povišana raven krvnega sladkorja, prekomerna telesna teža in debelost, zlasti trebušna, telesna nedejavnost ipd. Vsak dodaten dejavnik tveganja pa bistveno poveča nevarnost srčno-žilnih zapletov.

Povišane trigliceride najdemo tudi pri najbolj pogosti genetsko pogojeni motnji v presnovi maščob – družinski kombinirani dislipidemiji, ki jo ima kar 6 oseb od stotih. Ta dislipidemija je tesno povezana z zgodnjo koronarno boleznijo, saj je imelo to obliko motnje v presnovi maščob kar 76 % bolnikov z zgodnjo srčno-žilno boleznijo.

Kdaj govorimo o povišani ravni trigliceridov (hipertrigliceridemiji)?

Hipertrigliceridemija pomeni zvišanje ravni trigliceridov v krvi. Pri tem ločimo več stopenj zvišanja:

- Ustrezna raven trigliceridov: < 1,7 mmol/L
- Blago zvišana raven trigliceridov: 1,7 – 2,2 mmol/L
- Visoka raven trigliceridov: 2,2 – 5,6 mmol/L
- Zelo visoka raven trigliceridov : > 5,7 mmol/L

Med tem ko visoka raven trigliceridov povzroča »le« povečano nevarnost za hitrejšo napredovanje ateroskleroze, pa povzroča zelo visoka raven trigliceridov še dodatno nevarnost, saj ni redko, da imajo osebe s takim zvišanjem trigliceridov tudi vnetje trebušne slinavke (pankreatitis), kar je življenje ogrožajoča bolezen.

Lipoprotein tip	Velikost (nm)	Holesterol (%)	Trigliceridi (%)	Beljakovine (%)	Fosfolipidi (%)	Gostota (g/ml)
Hilomikron	100-1000	8	88	<2	7	<0,95
VLDL	30-80	22	50	10	18	0,95-1,006
IDL	25-50	29	31	18	22	1,006-1,019
LDL	18-28	50	8	25	21	1,019 -1,063
HDL	5-15	30	4	33	29	>1,063

VLDL=lipoproteini zelo nizke gostote, IDL=vmesni lipoproteini; LDL=lipoproteini nizke gostote; HDL=lipoproteini zelo nizke gostote

Kaj zvišuje trigliceride?

Najpogostejši razlog za zvišano raven trigliceridov je nezdrav življenjski slog in posledična prekomerna telesna teža. Preobilna prehrana, ki vsebuje tudi maščobe, povzroči povečanje prehajanje trigliceridov iz prebavnega trakta ter njihovo vključevanje v hilomikrone in njihovo sproščanje v kri. Ko hilomikroni potujejo skozi tkiva in jetra jih »napade« encim lipaza, ki trigliceride v njih razgrajuje na proste maščobne kisline in glicerol. Maščobne kisline se lahko porabijo kot vir energije v tkivih, ali pa kot gradnik novih maščob v maščobnih tkivih. Ob mastni hrani (pa tudi pri izraziti trebušni debelosti) pride do preobilja prostih maščobnih kislin, ki oblivajo jetra, zaradi česar v jetrnih celicah pospešeno nastajajo novi VLDL, ki so preobloženi s trigliceridi – kar ob meritvah maščob v krvi zaznamo kot hipertrigliceridemija. Po drugi strani pa preobilje prostih maščobnih kislin v tkivih (zlasti v mišičju) povzroči t. i. neobčutljivost tkiv za inzulin (inzulinska rezistenca) in s tem sladkorno bolezen tipa 2. Hrana, ki je bogata z enostavnimi ogljikovimi hidrati (sladkor, glukoza, fruktoza, škrob ipd), prav tako v jetrih povzroči pospešeno nastajanje novih s trigliceridi preobloženih VLDL.

Pri zasedenem načinu življenja je poraba energije majhna, kar sproži dodatno preobilje energije in posledično trigliceridov. Pri prekomerno prehranjenih oz. debelih pride do t. i. neodzivnosti tkiv za inzulin, kar zmanjša porabo maščobnih kislin, ki se zato vključujejo v trigliceride in pride do zvišane ravni le-teh v krvi. Slabo urejena sladkorna bolezen to dogajanje še poslabša. Zvišanje trigliceridov povzroči tudi druge bolezni kot slabše delovanje ščitnice (hipotiroza), nekatere bolezni jeter in ledvic, pa tudi nekatera zdravila za uravnavanje krvnega tlaka, odvajanje vode, retinoidna kislina in zlasti nekateri hormoni (glukokortikoidi, estrogeni).

Kako lahko znižamo raven trigliceridov v krvi?

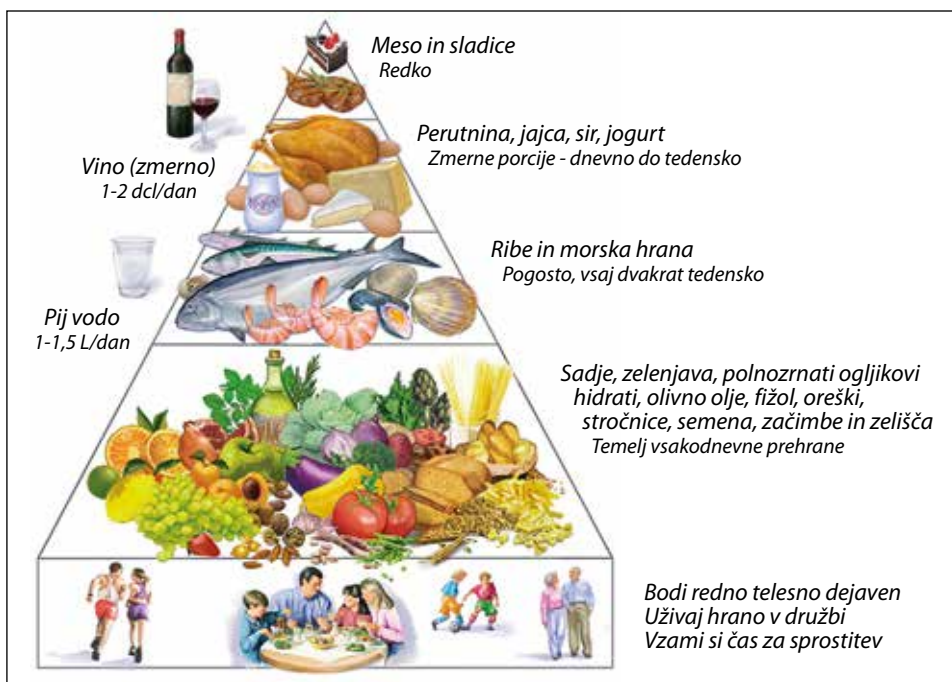
Za zniževanje ravni trigliceridov je ključnega pomena ustrezen življenjski slog. Številne raziskave so pokazale, da je mediteranska prehrana, ki je tudi energetsko uravnotežena s potrebami, najustreznejša. Za to prehrano je značilno, da vsebuje veliko zelenjave in s tem vlaknin, od maščob pa se uporablja le olivno olje. Hrana je sestavljena tako, da z maščobami dobimo okoli 35 % energije (a od tega le približno 10 % iz nasičenih maščob, trans maščob pa sploh ne vsebuje), iz beljakovin okoli 20 %, ostalo pa iz ogljikovih hidratov. Dnevno bi morali zaužiti tudi vsaj okoli 40 g vlaknin. Enostavne sladkorje pa je potrebno popolnoma izključiti iz jedilnika (še zlasti tista živila, ki vsebujejo fruktozo).



Slika 4: Živila, značilna za mediteransko prehrano.

Seveda tudi redna telesna dejavnost pomembno prispeva k obvladovanju zvišanih trigliceridov. Minimalna »zahteva« je 30 minut zmerne telesne dejavnosti dnevno, seveda pa je koristno, če je telesne dejavnosti več in je bolj intenzivna. S kombinacijo zmanjšane dnevnega energetskega vnosa s hrano in pa nekoliko intenzivnejšo aerobno telesno dejavnostjo lahko učinkovito zmanjšamo telesno težo in jo nato tudi vzdržujemo. Neredko se zgodi, da se raven maščob v krvi uredi, če prekomerno prehranjeni in/ali debeli shujšajo. Značilno je tudi, da vsak prekršek v prehrani povzroči takojšnje vnovično iztirjenje maščob.

V kolikor z zdravim življenjskim slogom ne uspemo zadostno znižati ravni trigliceridov, pa si lahko pomagamo tudi z zdravili. V kolikor je sočasno zvišana raven holesterola in trigliceridov, so na prvem mestu zdravila iz skupine statinov. V kolikor pa je kljub ustreznim nefarmakološkim ukrepom še vedno zvišana le raven trigliceridov, je smiselno uporabiti fenofibrat ali pa visok odmerek omega-3 maščobnih kislin. Pri bolnikih s sladkorno boleznijo tipa 2, ki imajo zelo pogosto sočasno zvišano raven holesterola in trigliceridov ter znižano raven zaščitnega holesterola HDL (t.i. aterogena dislipidemija), pa je smiselna kombinacija statina in fenofibrata. Pri teh bolnikih so namreč prisotni še posebej nevarni majhni in bolj gosti ter aterogeni LDL, katerih količino fenofibrat učinkovito zniža, zviša pa zaščitni holesterol HDL. Taka kombinacija je smiselna tudi pri genetsko povzročeni družinski kombinirani dislipidemiji, saj dokaj pogosto nefarmakološki ukrepi ne zadoščajo. ♥



Slika 5: Piramida mediteranske prehrane in načina življenja

Panični napad

Boris Cibic

Vprašanje*

»Skrbijo me moji napadi, ko se mi srce za nekaj trenutkov ustavi, potem pa podivja. Na urgenci so mi trikrat dali pomirjevalo in me poslali domov, češ da gre za panični napad, saj je bil ekg vedno v redu, prav tako krvni tlak (ob hudem razburjenju je bil zgornji 130, za spodnjega se ne spomnim). Ko se mi je srce »ustavilo« na zadnje, par dni nazaj, sem se zelo nadzorovala, da ne bi zapaničarila in uspelo mi je, zato ni prišlo ne do hiperventilacije, ne do hitrega bitja srca, samo malo sem bila omrtvičena. Ravno takrat na urgenci ni bilo zdravnika, tako da me je sprejela medicinska sestra, naredila ekg ki je bil normalen in me poslala domov, ni pa vedela povedati zakaj se mi to dogaja. Včeraj sem obiskala kardiologa. Ko sem mu povedala kaj doživljam, me je vprašal če imam močne menstruacije in če imam nizek krvni tlak. Ko sem mu na oboje odgovorila pritrtilno, je nekako prikimal in me poslal na nadaljnje preiskave (ščitnica, 24-urni holter in rentgen srca - tega še nisem opravila). Naročil mi je, naj si zjutraj in zvečer beležim vrednosti krvnega tlaka in pulz srca. Tega prej nisem velikokrat počela, čeprav vem, da imam tlak že vse življenje nižji. Danes zjutraj je bil rezultat takšen, 108/73, pulz 90. Ker sem se počutila slabo in omotično, ter zelo utrujeno, čeprav nisem bila telesno aktivna, sem meritev ponovila ob 14.00 h. Rezultat 112/75, pulz 110. Kadar doživim napad, pa imam pulz zelo počasen, mislim da tudi tlak zelo nizek, nisem pa še uspela narediti meritve, ko se mi to zgodi. Zanima me, kaj tako vpliva na srce, da je v mirovanju pulz tako hiter, potem pa čez nekaj časa naenkrat tako počasen in plitek. Ali si lahko v obeh primerih pomagam s pomirjevalom? Stara sem 35 let, normalne teže, zadnje čase se veliko gibljam, zmanjšala sem kajenje (kardiolog mi je odsvetoval, da takoj popolnoma prekinem s kajenjem). Kaj bi mi svetovali, kako bi najbolje vplivala, da se mi tlak in pulz znormalizirata in ali je možno, da so težave za katere je bilo mišljeno da so panični napadi, posledica nihanja tlaka in pulza?«

* Vprašanje je bilo posredovano po e-pošti in je delno lektorirano

Odgovor

V dopisu ste navedli, da imate napade, ko se vam srce za nekaj trenutkov ustavi, potem pa podivja. Zaradi teh motenj ste šli trikrat na urgenco, kjer so vas pregledali, opravili EKG (ki je bil normalen) izmerili krvni tlak, ki je tudi bil normalen, vam dali pomirjevalo, češ, da gre za panične napade, in vsakič poslali domov. Ob enem pregledu vas je obravnavala samo medicinska sestra, ker ni bilo zdravnika in na vaše vprašanje, zakaj se vam dogajajo napadi, ni vedela povedati. Pred kratkim ste opravili pregled tudi pri kardiologu. Še niste opravili vseh preiskav, vendar organske bolezni srčne mišice ali srčnih žil do sedaj niso ugotovili. Po naravi imate

nizek krvni tlak, zaradi katerega ste včasih omotični in se pri težkem delu kmalu utrudite. Zelo vas skrbi veliko nihanje srčne frekvence neodvisno od obremenitve, ki je lahko višja v mirovanju kot pri obremenitvah.

Upam, da so vas dosedanji pregledi in normalni izvidi prepričali, da nimate organske bolezni srca, in da so težave posledica motenega delovanja srca zaradi živčnih vplivov, ki jim s skupnim imenom pravimo »nevrovegetativna distonija«. Vzroki za nastanek te bolezni so številni (preobremenitve na delovnih mestih, brezposelnost, moteni odnosi v družini ali v javnosti, nezadostni nočni počitki, pri ženskah hormonske motnje, nezdrava prehrana, kajenje, spremembe vremena itd). Zaradi motenj v srčno-žilnem sistemu (večja nihanja v srčni frekvenci in v višini krvnega tlaka, nastopi ekstrasistol ali nerednega bitja srca) bolniki najprej obiskujejo kardiologe, vendar so pri zdravljenju zelo pomembna tudi navodila in zdravlila, ki jih bolniki dobijo pri psihiatrjih. ♥

KUPON

ZA ČLANE DRUŠTVA ZA ZDRAVJE SRCA
IN OŽILJA SLOVENIJE



Mleko s
pantenolom,
Lekarna
Ljubljana, 200 ml

Redna cena: 7,63 €
Akcijska cena za člane Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije s kuponom:

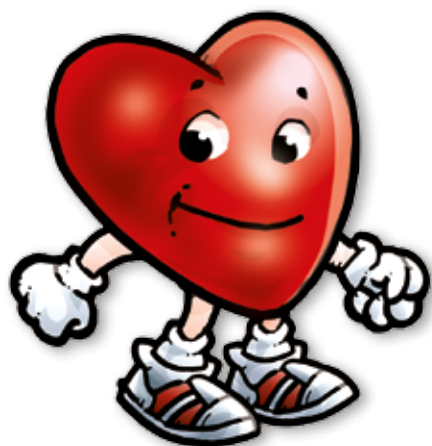
5,34 €

Kupon je novčljivi do 9. 3. 2016 v enotah Lekarne Ljubljana.



Kupon je novčljivi do 9. 3. 2016 oziroma do prodaje zalog. Popust velja ob predložitvi tega kupona in veljavne članske izkaznice Društva za zdravje srca in ožilja, v vseh enotah Lekarne Ljubljana ob enkratnem nakupu. En kupon velja za nakup enega izdelka Mleko s pantenolom, Lekarna Ljubljana. Popust se obračuna na blagajni. Kupon ne velja v spletni lekarni www.lekarna24ur.com. Veljaven je samo kupon, izrezan iz revije Za srce. Kupona ni mogoče zamenjati za gotovino. Popusti se med seboj ne seštevajo. Akcija je predvidena za prodajo v količinah, običajnih za gospodinjstva in ne velja za pravne osebe.

www.lekarnaljubljana.si



Srček Bimbam obrača svet

Ozdravem načinu življenja v zadnjih letih že vrabci čivkajo na veji. Vse se zdi sila preprosto. Zdrava in redna prehrana, dovolj gibanja, proč z različnimi razvadami in občasni redni preventivni pregledi. Ampak vse le ni tako enostavno. To nam kaže življenje. Mnogi se osnovnih resnic o zdravem načinu življenja zavedo šele, ko zbolijo. V našem društvu si že četrto stoletje prizadevamo, da bi ljudem pokazali pravo pot do zdravega življenja.



Pred leti nam je na pomoč priskočil tudi Srček Bimbam. Vključili smo ga v projekt Mladi obračamo svet in mu dali pomembno nalogo mlade učiti zdravega načina življenja.

Svoje poslanstvo je začel opravljati med sučenkami in učenci prvih treh razredov osnovnih šol. K sodelovanju je povabil vse ljubljanske male šolarje in šolarke. Letos je aktivno sodelovala že polovica generacije. Veliko in še vedno premalo. Otroci so v roke vzeli srčne bukvice in ob pomoči staršev ter učiteljic in učiteljev z več kot 1000 različnimi izdelki pokazali, da že veliko vedo o zdravem življenju.



Nagrado za vse nadobudneže smo pripravili na Osnovni šoli Franc Rozman Stane v Šentvidu. S pesmijo in plesom in še kakšnim poučnim nasvetom jim je pripravil res srčno zabavno uro sam Ribič Pepe. Predstavila se je tudi domača gimnastična skupina, v prvem nadstropju pa smo na ogled postavili še razstavo o srcu skupaj z izborom prispevkov, prispelih na naš natečaj.

Res je bilo lepo, malo grenkega priokusa pa še vedno ostaja, ker nismo uspeli zagotoviti sredstev, da bi Srček Bimbam obiskal otroke na vseh slovenskih šolah.



Dobre Slabe

NOVICE

Uspešno preizkušajo povsem novo zdravilo proti srčnemu popuščanju

Zdravilo z nenavadnim imenom omecantiv mercabil je majhna molekula, ki aktivira srčni miozin in pripomore k učinkovitejšemu krčenju srčne mišice. Za razliko od drugih zdravil, ki povečujejo krčljivost oslabelega srca, ne povečuje koncentracije znotrajceličnega kalcija, zato naj dolgoročno ne bi škodovalo srcu. Nedavna raziskava je pokazala, da omecantiv mercabil ne poslabšuje prekrvitve srčne mišice pri bolnikih z ishemično boleznijo srca in s simptomi angine pectoris. (vir: *J Am Coll Cardiol HF* 2015; 3:22-9)

Nenadna srčna smrt ni vselej čisto nenadna

Med osebami, ki so doživele nenadni srčni zastoj, a so jih uspešno oživili, jih je dobra polovica doživela svarilne simptome v mesecu dni pred dogodkom, najpogosteje v zadnjih 24 urah. Večinoma je šlo za tiščanje v prsnem košu, pogosto tudi za težko dihanje, le 5 % bodočih žrtev srčnega zastoja pa je doživelo prehodno izgubo zavesti ali občutek nerednega bitja srca. Petina preživelih je pravilno prepoznala svarilne znake in so sami poklicali reševalce, s čemer so si močno povečali možnost preživetja. (vir: *Ann Intern Med* 2015; DOI: 10.7326/M14-2342)

Pitje kave je povezano z manjšo umrljivostjo zaradi srčno-žilnih bolezni

Že veliko raziskav je potrdilo koristne učinke rednega pitja kave. Nedavno so analizirali podatke več kot 90.000 preiskovancev, ki so jih pričeli spremljati v letih 1998-2009, in ki so ob začetku raziskave poročali o svojih prehranskih navadah in pitju kave. Redno pitje vsaj dveh skodelic kave na dan je zmanjšalo tveganje za smrt iz kateregakoli razloga za 18 %. Pitje kave je značilno zmanjšalo tveganje za srčno smrt, smrt zaradi pljučnih bolezni in zaradi samomora, ni pa imelo vpliva na rakave bolezni. Poudariti je treba, da je koristno le pitje kave brez sočasnega kajenja cigaret. (vir: *Am J Epidemiol* 2015; 182: 1010-22)

Zdravljenje z močno svetlobo je učinkovito zoper depresijo

Kanadski raziskovalci poročajo, da pol ure zelo močne, fluorescentne svetlobe čim prej po jutranjem prebujanju učinkoviteje zdravi depresijo kot zdravilo fluoxetine in učinkoviteje kot placebo. Še najboljše rezultate pa so dosegli s kombinacijo svetlobe in fluoxetine. Zdravljenje s svetlobo ni učinkovito zgolj pri sezonski depresiji, temveč pri katerikoli obliki depresije in deluje pogosto že po nekaj dnevih, kar je hitreje od zdravil. Znanstveniki menijo, da močna svetloba v jutranjih urah vzpostavi pravilno delovanje dnevno-nočnih ritmov, ki so pri depresiji praviloma porušeni. (vir: *JAMA Psychiatry* 2015; DOI: 10.1001/jamapsychiatry.2015.2235)

Hiter srčni utrip med mirovanjem škoduje preživetju

Kitajski znanstveniki so analizirali 46 raziskav o povezavi srčne frekvence in umrljivosti pri ljudeh. Osebe s srčnim utripom 60-80/min med mirovanjem imajo le neznatno večje tveganje za smrt kot osebe z nižjo srčno frekvenco, ki so praviloma zdrave in dobro trenirane. Zapleti pa se znatno povečajo pri srčni frekvenci, ki v mirovanju presega 80/min: za 45 % se poveča tveganje smrti iz kateregakoli razloga in za 33% tveganje za smrt zaradi srčno-žilnih bolezni. Povezava med umrljivostjo in srčno frekvenco je obveljala tudi, ko so upoštevali klasične dejavnike tveganja za srčno-žilne bolezni. (vir: *CMAJ* 2015, elektronska objava 23. novembra, PII: cmaj.150535)

Bolniki s srčnim popuščanjem imajo v črevesju več škodljivih bakterij

Italijanski raziskovalci poročajo, da imajo bolniki s srčnim popuščanjem v primerjavi z zdravimi preiskovanci v črevesju več škodljivih bakterij (*Campylobacter*, *Shigella*, *Salmonella*, *Yersinia enterocolitica*) in glive kandidate. Pri bolnikih s srčnim popuščanjem, ki imajo zaradi slabega delovanja desnega srca povečan venski tlak, so ugotovili tudi povečano prepustnost črevesne stene, kar pomeni, da patogene bakterije lažje prodrejo iz svetline črevesja v kri. Opisane spremembe v črevesju pa so bolj verjetno posledica srčnega popuščanja kot njegov vzrok. (vir: *J Am Coll Cardiol HF* 2015; DOI:10.1016/j.jchf.2015.10.009)

Tri zaporedne mutacije »genov voznikov« vodijo do raka

Približno 200 od 20.000 človeških genov vpliva na celično rast in obnašanje celice do svoje okolice, zato jih znanstveniki imenujejo »geni vozniki«. Z vsako delitvijo celice prihaja do napak (mutacij) v dednem zapisu, vendar je večina mutacij nepomembnih. Mutacije v genih voznikovih pa lahko pospešijo celično rast in celico napravijo neobčutljivo na svojo okolico. Ena ali dve mutaciji v genih voznikovih praviloma ne zadoščata za nastanek invazivnega tumorja, temveč za benigno raščo. Šele ko se v zarodnih celicah nakopičijo tri pomembne mutacije v genih voznikovih, nastane maligni tumor. Gre le za splošno pravilo, ki ima tudi precej izjem. (vir: *N Engl J Med* 2015, 373: 1895-8)

Žalost pospešuje vnetje

Ameriški raziskovalci so v eksperimentalne namene izzvali žalost pri zdravih ženskah in pri ekstrovoljkah, ki so v preteklosti prebolele depresijo. Preiskovanke so se morale za 45 minut osredotočiti na smrt sorodnika, izgubo domače živali ali prekinitev ljubezenskega razmerja. V primerjavi z običajnim razpoloženjem se je pri prostovoljkah med žalostjo povečala krvna koncentracija interleukina 18, ki pospešuje vnetje, hkrati pa so se aktivirali receptorji za endogene opioide. Sprememba je bila bolj izrazita pri prostovoljkah, ki so v preteklosti prebolele depresijo. Raziskava je še en dokaz o tesni povezanosti dogajanja v možganih in drugod po telesu. (vir: *Mol Psychiatry* 2015; DOI: 10.1038/mp.2015.110)

Meso?

Maruša Pavčič

Svetovna zdravstvena organizacija (SZO) je oktobra 2015 objavila, da je uživanje predelane in rdečega mesa nevarno, saj obstaja veliko tveganje za nastanek raka. To novico so mediji na veliko razglašali, ne da bi ob tem tudi razložili, kako in zakaj je prišlo do takega sporočila, ter kako se hraniti, da se tveganje zmanjša na minimum. Dejstvo je, da smo ljudje omnivori, to je, da potrebujemo za zdravje različna hranila, ki jih dobimo iz hrane živalskega in rastlinskega porekla, ter da absolutno izpuščanje enega vira hranil lahko »zamaje« ves koncept zdravega prehranjevanja.

Kaj je objavila SZO?

SZO je pregledala preko 800 študij o povezavi različnih oblik raka z uživanjem rdečega mesa ali mesnih izdelkov.

Mesne izdelke je označila kot »karcinogene za ljudi«. Za to je dovolj dokazov pri raku črevesja in danke ter pri raku želodca. Vsako povečanje uživanja mesnih izdelkov za 50 g dnevno po trditvah SZO poveča tveganje za raka črevesja in danke za cca 18 %. Absolutno povečanje tveganja je majhno za posameznika, vendar ima zaradi obilnega uživanja mesnih izdelkov, njegovo zmanjšanje lahko velik vpliv na javno zdravje.

Rdeče meso je označila kot »verjetno karcinogeno za ljudi«, predvsem pri raku črevesja in danke, pa tudi raka trebušne slinavke in napredovalega raka prostate. Dokaz je omejen, temelji predvsem na proučevanju prehranskih navad ljudi, ki so zboleli za rakom in je mogoče, da so na rezultate vplivali tudi drugi moteči dejavniki prehrane in življenjskega sloga. Dokazi, ki povezujejo rdeče meso s tveganjem za raka so šibkejši kot za mesne izdelke, toda, če bi se potrdila vzročna povezava, bi se tveganje za raka črevesja in danke povečalo za 17 % za vsakih 100 g rdečega mesa več, ki bi ga dnevno pojedli. Izračunali so, da ljudje, ki jedo rdeče meso, dnevno zaužijejo povprečno od 50 do 100 g, jedci, ki ga zaužijejo veliko, pa 200 g ali več. Opozorili so tudi, da je uživanje velikih količin rdečega mesa pri ženskah pred menom povezano z večjim tveganjem za raka na prsih.

Strokovnjaki, ki so pripravili to sporočilo ugotavljajo tudi, da večina nacionalnih prehranskih priporočil za zdravo prehrano že sedaj priporoča uživanje manj rdečega mesa in mesnih izdelkov ter povečano uživanje rastlinske hrane. Tako tudi slovenska resolucija o nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015 – 2025 (ReNPPTDZ) izpostavlja, da bi bilo mastno meso in mesne izdelke smiselno nadomestiti z ribami do dvakrat tedensko (povečati delež rib s 70 na 300 gramov tedensko v dveh porcijah), ter zvišati delež zelenjave s sedaj povprečno 155 na najmanj 300 gramov na dan.

Prav tako, kot za nekatere rakave bolezni številni raziskovalci navajajo, da uživanje mesnih izdelkov in rdečega mesa povečuje tudi tveganje za bolezni srca in žilja, kapi, diabetesa tipa 2 in sive mreže.

Ko govorimo o rdečem mesu in mesnih izdelkih je pomembno, kaj razumemo pod tema pojmomoma. **Rdeče meso** je meso klavnih živali, ki vsebuje večje količine mioglobina: govedina, teletina, ovčetina, svinjina, pa tudi divjačina in pri nas konjsko meso (drugi narodi konjskega mesa običajno ne jedo). Perutnina, ribe in morski sadeži ne sodijo v to skupino. **Mesni izdelki** pa so vsi izdelki, ki jih dobimo s predelavo rdečega mesa s pomočjo različnih tehnoloških postopkov (soljenja, zorenja, fermentacije, dimljenja, ...): klobase, salame, šunke, sušeno meso, mesne konzerve, ...

Kaj je vzrok povečanega tveganja?

Strokovnjaki si niso edini, kaj bi bil lahko vzrok za povečano tveganje. Ali je to sama sestava rdečega mesa (več mioglobina ali drugih sestavin) ali snovi, ki nastajajo med prebavo in presnovo, sestava maščob v mesu, načini termične priprave hrane in snovi, ki nastajajo med termično pripravo mesa ali snovi, ki jih dodajajo med predelavo (nitriti, dim, sol in druge začimbe, aditivi) ali preprosto nepotrebno uživanje prevelikih količin rdečega mesa in mesnih izdelkov.

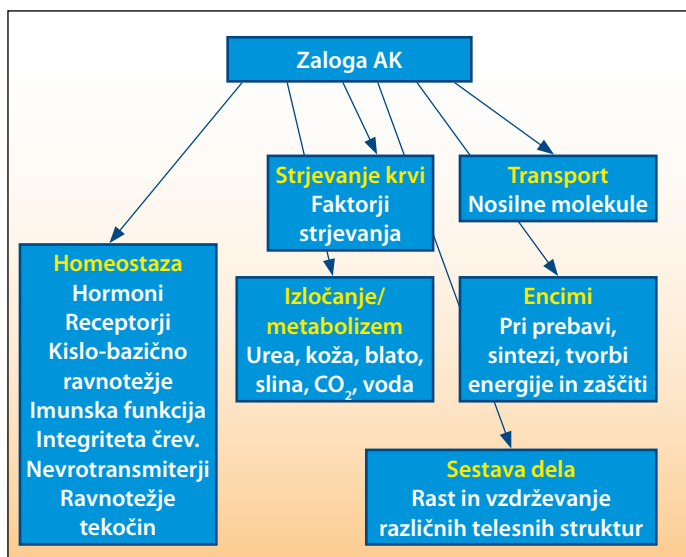
Meso uživamo predvsem kot vir beljakovin, pa tudi nekaterih vitaminov (npr. B12) in mineralov (hemsko železo). Beljakovine, oziroma natančneje njihovi sestavni deli aminokislina, so vitalno pomembni za naše življenje, rast in delovanje. Obstaja 20 aminokislinskih (AK), od katerih jih je za odrasle 9, za otroke pa 11 esencialnih. To pomeni, da jih človek nujno potrebuje, ne more pa jih tvoriti sam in jih mora zato dobiti s hrano. Beljakovine iz hrane so težko prebavljive, njihova prebava in razgradnja na aminokislina se začne šele po denaturaciji s temperaturo (kuhanje, pečenje, ...) ali kislino (v želodcu, kjer se tudi aktivirajo encimi za njihovo razgradnjo). Razgradnja poteka v celem prebavnem traktu in je kompletna, motijo jo lahko samo tripsin inhibitorji tripsin, ki so prisotni v stročnicah (soji, bobu).

Iz aminokislinskih, ki jih dobi s prebavo beljakovin iz hrane in iz tistih, ki jih lahko samo tvori, človeško telo zgradi svoje beljakovine. Po oceni **človeško telo** vsebuje od 10.000 do 50.000 različnih vrst beljakovin, od katerih jih je do sedaj proučenih le okrog 1.000. Vsak človek je unikum, saj se njegove beljakovine minimalno razlikujejo od beljakovin drugih ljudi. Beljakovine se sintetizirajo v celicah v skladu z gensko informacijo, ki omogoči, da se v celici tvori potrebna beljakovina v potrebni količini. Obnova beljakovin v telesu poteka ves čas življenja. Pri zdravih odraslih se obnovi od 3 do 6 g beljakovin / kg telesne teže / dan, pri novorojenčkih pa kar 12 g / kg telesne teže / dan. Sintezo beljakovin uravnava predvsem insulin, njihovo razgradnjo pa glukokortikoidi. Uporabo zaloge aminokislinskih za različne telesne beljakovine kaže slika 1.

Aminokislina v telesu se, za razliko od ogljikovih hidratov in maščob, ne morejo skladiščiti. V kolikor se direktno ali posredno ne porabijo takoj, oksidirajo in se presnovijo v druge sestavine. Večina se jih presnovi do glukoze (glikogene AK), ketogene AK pa se presnovijo do acetyl CoA.

Biološka vrednost beljakovin

Kot se razlikujejo beljakovine v človeškem telesu, so različne tudi beljakovine iz posameznih vrst hrane. Osnovno merilo kakovosti zaužitih beljakovin je, koliko potrebnih esencialnih AK zagotovijo. Sinteza nove beljakovine se lahko zgodi le v takem obsegu, kolikor je na razpolago določene esencialne AK (mejna AK). Kakovost



Slika 1: Uporaba zaloge aminokislin za tvorbo človeku lastnih beljakovin

beljakovin iz hrane običajno prikazujemo kot biološko vrednost. Biološka vrednost beljakovine hrane pokaže koliko lastnih beljakovin lahko telo zgradi iz zaužitih. Maksimalno biološko vrednost (blizu 100 %) imajo beljakovine sirotke in materino mleko, jajce (blizu 100 %), govedina (80 %) in soja (70 %). Biološke vrednosti rastlinskih beljakovin so nižje. Pšenica, riž, koruza in druga žita, izdelki iz teh žit in stročnic ne dajejo polnovrednih beljakovin. Biološko vrednost zaužitih beljakovin je mogoče dvigniti s kombinacijo različnih beljakovin – živalskih z rastlinskimi (npr. pšenice in jajc, oreščkov in stročnic, ipd.).

Po ocenah zdrav odrasel človek potrebuje 0,8 g beljakovin / kg telesne teže / dan iz mešane hrane, starejši ljudje od 1 do 1,5 g beljakovin / kg telesne teže / dan iz mešane hrane, bolniki in poškodovanci pa več, največ pri sepsi, 2 g beljakovin / kg telesne teže / dan iz mešane hrane.

Povečan vnos beljakovin nad zgoraj navedenimi količinami lahko obremeni presnovo, poveča porabo energije zaradi specifičnega delovanja hranil in pospeši dehidracijo. Prevelike količine zaužitih beljakovin vplivajo na povečanje količine končnih dušičnih presnovnih produktov, kar obremeni delovanje ledvic, prav tako pa se poveča izločanje kalcija z urinom. Z naraščajočim uživanjem beljakovin prihaja do zmerne metabolične acidoze, kar lahko oslabi vzdrževanje skeletne mišične mase. Proučujejo tudi mogoče povezave med vnosom beljakovin in inzulinsko rezistenco, ki se pojavlja pri diabetesu tipa 2.

Sestava rdečega mesa

Sestava rdečega mesa se od sestave perutninskega mesa in rib razlikuje že po aminokislinski sestavi, vsebnosti maščob in po vsebnosti mioglobina (rdečega barvila, ki v mišični celici shranjuje rezervo kisika). V rdečem mesu ga je od 15 do 20 mg/100 g, v piščančjem pa le 5 mg/100 g. 100 g rdečega mesa pokrije kar 25 % dnevni potrebi odraslega človeka po vitaminu B3 (niacinu), 37 % dnevni potrebi po vitaminu B12 (kobalaminu) (piščanec in ribe le 6 oziroma 4 %), 18 % dnevni potrebi po vitaminu B6 (piridoksinu), 12 % dnevni potrebi po železu (piščanec le 6 %), 32 % dnevni potrebi po cinku (piščanec le 6 %) in 24 % po seleno.

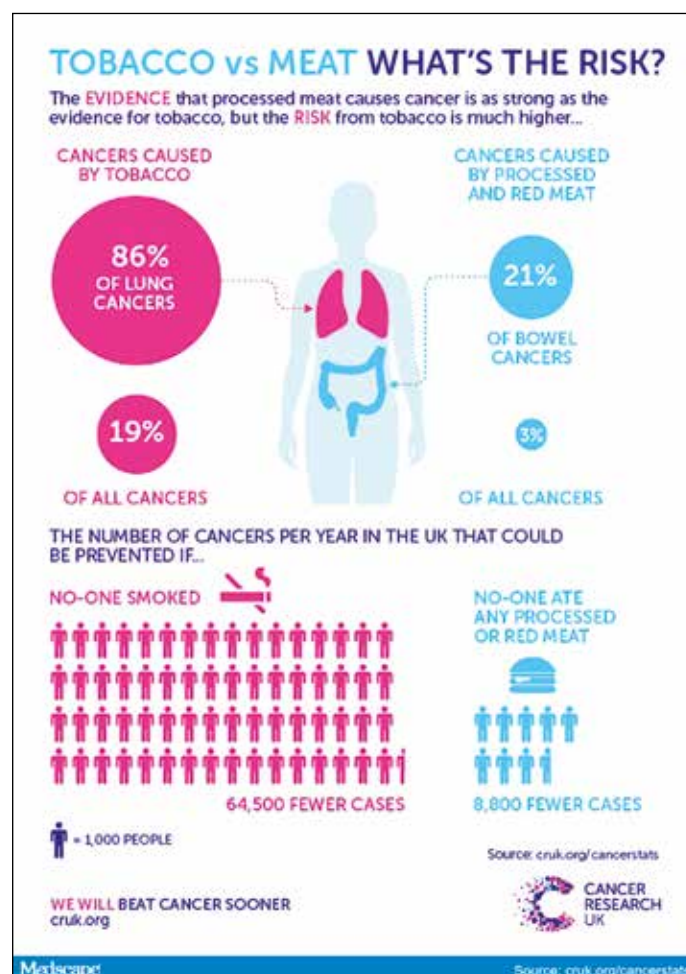
Poleg tega vsebuje rdeče meso tudi druge bioaktivne sestavine v večjih količinah kot druge vrste živil. Tak je na primer taurin, ki ga je največ v ovčetini (110 mg/100 g) in govedini (77 mg/100 g)

in je pomemben v času dojenja, v času imunskih izzivov in lahko nudi zaščito pred oksidativnim stresom. Zelo veliko je karnitina, predvsem v ovčetini (do 209 mg/100 g), pa tudi v govedini (143 mg/100 g). Karnitin v celicah sodeluje pri razpadu maščob in tvorbi energije. V perutnini ga je le 13 mg/100g, v ribah 3– 10 mg/100g in jajcih 0,8 mg/100 g. V maščobah rdečega mesa je prisotna tudi konjugirana linolenska kislina, ki ima antioksidativne in imunomodularne lastnosti. Pomembna je tudi prisotnost številnih »notranjih antioksidantov«, kot so na primer ubikinon, glutation, spermin, karnozin, anserin, ki sodelujejo pri različnih bioloških procesih, ki potekajo v našem telesu.

Presnovki rdečega mesa

Vse te snovi se med prebavo in presnovo spreminjajo. Ali so prav ti presnovki tisti, ki ob preveliki količini zaužitega rdečega mesa lahko sprožijo različne bolezni, še ni dokončno potrjeno. Tako so na primer znanstveniki pred kratkim postavili hipotezo, da gnilobne bakterije v črevesju razgrajujejo karnitin iz rdečega mesa v presnovke, ki pospešuje nalaganje LDL–holesterola na stene arterij in na ta način povečuje tveganje za aterosklerozo ter bolezni srca in žilja. Po drugi hipotezi naj bila v rdečem mesu snov Neu5Gc, ki je v človeškem telesu tujek, ki se ga telo želi znebiti, zato stalno tvori protitelesa, kar vodi do vnetja, ki povzročata kronična obolenja. To hipotezo trenutno raziskujejo le na živalskem modelu.

Na pogostejšo pojavno kroničnih bolezni lahko vpliva tudi način priprave rdečega mesa. Pri visokih temperaturah priprave »na suho«, kot so na primer pečenje, praženje, pečenje na žaru, opekanje na ognju nastajajo namreč snovi, ki so kancerogene, na



Slika 2: Primerjava tveganja za raka pri kadilcih in jedcih mesnih izdelkov in rdečega mesa

primer heterociklični amini (HCA) ali policiklični aromatični vodikooogljički (PAH).

Pri pripravi mesnih izdelkov pa se vsem zgoraj naštetim možnostim za povečevanje tveganja pridružijo še specifični načini priprave, kot so na primer soljenje, dodajanje nitratov in nitritov za ohranjanje barve izdelka, dimljenje za izboljšanje okusa in podaljšanje trajanja izdelkov, dodajanje različnih snovi za izboljšanje teksture, okusa in videza izdelkov. Nitrati in nitriti iz mesnih izdelkov se v človeškem telesu lahko pretvorijo v karcinogene nitrozamine, tudi dim vsebuje mnogo snovi, ki lahko vplivajo na tvorbo drugih karcinogenih sestavin v izdelku. Vsi ti različni tehnološki dodatki (aditivi) so sicer regulirani, kar pomeni, da je za vsak izdelek na osnovi številnih raziskav posebej določeno, kaj in koliko dodatka se lahko uporabi, da živilo ob zmernem uživanju ne predstavlja zdravstvenega tveganja. V EU postavlja ta merila Komisija na osnovi raziskav EFSA- e (evropske agencije za varnost hrane), v svetu pa Codex Alimentarius, posebna organizacija, ki sta jo ustanovili Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) in Svetovna organizacija za hrano (FAO) Združenih narodov. Seveda pa tudi tu, tako kot pri mnogih drugih snoveh, ki se znajdejo v naši hrani, ne vemo, kako na naše zdravje učinkujejo različni koktajli aditivov. Na splošno velja »čim manj tem bolje«.

Ukrepi za zmanjšanje tveganja

Prvi in najpomembnejši ukrep je, da se uživanje beljakovin prilagodi našim potrebam, in da se z njimi ne pretirava.

Uživanje mesnih izdelkov vseh vrst je pametno zmanjšati na minimum. Viri beljakovin naj bodo čim bolj raznoliki, poleg rdečega tudi belo meso, ribe, jajca, mleko in mlečni izdelki, stročnice

in oreščki v kombinaciji s polnovrednimi beljakovinami. Rdeče meso naj bi bilo v zmerni količini (100 g) na naših krožnikih le 2x tedensko. Zmerno količino lahko enostavno ocenimo s površino svoje dlani.

Tudi, če se ne hranimo doma, ampak v gostinskih lokalih, zahtevajmo, da porcije mesa niso nenormalno velike. Dunajski zrezek, ki gleda čez rob krožnika, ni zdrava jed, ampak nasprotno, tak gostinec direktno napada naše zdravje. Glede na znanstvena priporočila za zdravo prehrano so gostinski normativi za mesne jedi vsaj 100 % preveliki.

Doma ali v gostinskih lokalih izbirajmo mesne jedi, ki so pripravljene pri nižji temperaturi, na primer kuhane ali dušene. Na ta način se lahko izognemo tvorbi toksičnih sestavin pri sami pripravi. Nekaterih kancerogenih snovi pri pripravi mesa se lahko izognemo tudi z mariniranjem mesa s česnom, rdečim vinom, limoninim sokom ali oljčnim oljem.

In seveda, povečati je treba uživanje zelenjave, kuhane in surove. Zelenjava in sadje namreč vsebujeta mnogo snovi, ki v prebavi in presnovi mešane hrane, preprečujejo tvorbo mnogih snovi, ki bi nam lahko škodile.

Zaključek

Tveganje pri preobilnem uživanju mesnih izdelkov in rdečega mesa obstaja. Obstaja za različne vrste raka, pa tudi za razvoj boleznih srca in žilja in diabetesa tipa 2. Vendar je treba to tveganje uravnotežiti z vsemi dobrobiti, ki nam jih daje rdeče meso. Morda največ o tem tveganju pove plakat, ki ga je pripravila angleška organizacija za raziskave raka (slika 2) in ki primerja obseg tveganja za rakove bolezni pri kajenju in uživanju rdečega mesa. ♥

zepter[®]
INTERNATIONAL
LIVE BETTER. LIVE LONGER



Vsem članom Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije

- v letu 2016 poklanjamo bon v vrednosti 300 EUR, ki se lahko koristi ob nakupu garnitur kuhalne posode Univerzal ali Grande ali ostalih izdelkov s programa kuhalne posode v minimalni vrednosti garniture Univerzal. Bon se ne more kombinirati z ostalimi akcijami in popusti. Na eno garnituro se lahko unovči samo en bon.
- ki bodo v letu 2016 organizirali predstavitev izdelkov Zepter v skladu s pravilnikom podjetja, [poklanjamo za njihovo osebno uporabo nadlahtni merilnik krvnega tlaka.](#)

ZEPTER SLOVENICA d.o.o.
Pohorska c.12, 2380 SLOVENJ GRADEC
tel.: 02/884-39-02
elektronski naslov: info@zepter.si

Informativno prodajni center Ljubljana
tel.: 01/422-28-40

Informativni center Maribor
tel.: 02/250-08-60

Informativno prodajni center Slovenj Gradec
tel.: 02/884-39-01



Naj zadiši

Kuha: Brin Najžer

Predjed

Blitva s papriko

Sestavine (za 2 osebi):

200 g blitve, 2 papriki, 1 strok česna, oljčno olje, muškati orešček, sol, poper

Papriki umijemo, očistimo in razrežemo na četrtine. V ponvi segrejemo dve jedilni žlici oljčnega olja in na njem popečemo paprike, dokler se na zunanji strani ne pojavijo mehurčki. Blitvo operemo in na grobo narežemo. V posodi zavremo rahlo soljeno vodo v kateri kuhamo blitvo približno 4 minute, da se zmečča, ter jo nato odcedimo. V posodi segrejemo dve jedilni žlici oljčnega olja, dodamo nasekljan česen, odcejeno blitvo, sol, poper in muškati orešček. Pražimo približno približno 8 minut. Z mešanico nato napolnimo četrtine paprike in postrežemo.



Glavna jed

Pastirska pita

Sestavine (za 4 osebe):

800 g krompirja, 500 g mlete govedine, 1 čebula, 4 korenčki, 2 paradižnika, 100 g graha, 120 ml manj mastnega mleka za krompirjev pire, rdeča paprika, oljčno olje, sol, poper

Jed je sestavljena iz treh delov, vsakega najprej pripravimo posebej. Krompir olupimo in narežemo na kose ter ga kuhamo 20 minut. Pripravimo pire. Posebej olupimo in nasekljamo čebulo, očistimo ter narežemo na kose korenje in paradižnik. V večji posodi segrejemo tri jedilne žlice oljčnega olja, na njem popražimo čebulo, korenje in paradižnik, dodamo malo vode, pokrijemo in pustimo dušiti približno 10 minut. V večji ponvi segrejemo dve jedilni žlici oljčnega olja in na njem popražimo meso. Začinimo s soljo, poprom in rdečo papriko ter v odprti posodi pražimo, dokler meso ne porjavi, približno 4 minute. Dodamo grah in lonček vode ter kuhamo še 4 do 5 minut, oziroma dokler večina vode ne izpari. Ko imamo vse sestavine pripravljene, vzamemo pekač, na dno položimo praženo zelenjavo, dodamo praženo meso, na vrh položimo krompirjev pire. Pečemo v pečici 15 minut na 160 stopinjah.



Poobedek

Lahki tiramisu

Sestavine (za 2 osebi):

90 ml sveže kuhane kave, 80 g manj mastnega sirnega namaza, 120 ml maskarponeja, dve jedilni žlici sladkorja v prahu, 6 piškotov bebe ali podobnih, 1 majhna žlička čokolade v prahu

Z električnim mešalnikom zmešamo sirni namaz, sladkor in maskarpone v gladko maso. Piškote narežemo na večje kose, jih položimo v skodelice in pokapamo s kavo. Čeznje nato prelijemo maso, ki jo potresemo s čokolado v prahu. Skodelice pokrijemo s prozorno folijo in postavimo v hladilnik za 2 uri. ♥

Besedilo in foto: Brin Najžer



Rudolf Virchow, organizator zdravstvene preventive

Boris Cibic

Rudolf Virchow, zdravnik, v zgodovini medicine sloviti patolog, zdravnik s socialnim čutom in empatijo do bolnika, ter, ne nazadnje ugleden politik, se je rodil 13. oktobra 1821 v majhnem mestecu Schivelbein v tedanji kraljevini Prusiji (po drugi svetovni vojni Šwidwin v Poljski).

Zgodnja leta

Oče Carl Christian Siegfried je bil mali kmet in občinski blagajnik, mati Johanna Maria Hesse. Družina se je finančno težko preživljala in Rudolf je bil edini sin. V zgodnjem otroštvu se je Rudolf rad pridružil očetu, ljubiteljskemu opazovalcu ptic, pri njegovih sprehodih v naravi. Ker je že v prvih letih v osnovni šoli pokazal nadpovprečno inteligenco, mu je oče omogočil dodatno izobraževanje, da je lahko že predčasno uspešno opravil zahtevni sprejemni izpit v klasično gimnazijo v mestu Köslin, skoraj 70 km proč od rojstnega mesta.

V gimnaziji je bil odličnjak, še posebej se je odlikoval pri latinščini in starogrščini. Samostojno se je učil še angleški, nizozemski, francoski, italijanski jezik in hebrejščino. Gimnazijo je končal z odliko pri 17 letih (1839).

Po vzgoji doma je najprej pomislil, da bi postal pastor (protestantski duhovnik). Ker pa je podvomil v moč svojega glasu, nujnega pri cerkvenih obredih in pridigah, je to misel opustil. Vložil je prošnjo za vojaško štipendijo za študij medicine na Friedrich – Wilhelmskem Inštitutu v Berlinu, tedaj glavnem mestu države Prusije. Štipendija mu je bila odobrena do diplome za zdravnika z obvezo vrnitve sredstev. Leta 1843 je diplomiral z disertacijo o spremembah v očeh pri revmatični bolezni. Kmalu je dobil službo v bolnišnici »Charité Hospital« v Berlinu, kjer je dobil mesto pomočnika pri avtopsijah in se je lahko posvetil raziskavam o mikroskopskih spremembah pri vnetnih boleznih žil in raziskavam o trombozi in o embolizmih.

V času študija se je lahko bolj posvetil delu v eksperimentalnih laboratorijih in epidemiološkim programom. Tam je kmalu sprejel več zadolžitev kot predavatelj v pomembnih predavanjih v prisotnosti velikih strokovnjakov in žel velike pohvale kot mlad uspešen raziskovalec. Delo na kliniki je vselej obogatel z laboratorijskimi izvidi in s poskusi na živalih. Bil je vedno bolj prepričan, da je življenje samo vsota fizikalnih in kemijskih dogajanj v času aktivnosti vsake celice. Kljub temu, da si je s svojimi stališči in besedami nakopal kar veliko nasprotnikov, je v službi nemoteno napredoval. Za nagrado mu je vodstvo klinike zaupalo mesto



glavnega predavatelja iz patološke anatomije. Kot predstojnik je obiskal univerzi v Pragi in nato na Dunaju, kjer je napadel takrat cenjenega znanstvenika Rokitsanskega, ki je na dunajski medicinski fakulteti predaval medicino s srednjeveškimi pogledi.

Zdravniška pot Virchowa kot patologa

Po končanem študiju (1843) se je Virchow kmalu zaposlil, vendar povsod za kratek čas. Vedno bolj ga je privlačila patologija, t. j. študij človeških bolezni. Na delovnih mestih se je posebno posvečal natančnim pregledom, avtopsijam, umrlih bolnikov v bolnišnicah. Kmalu je zbral dovolj podatkov za prvo objavo, v kateri je natančno opisal bolezen belih krvničk, ki jo je imenoval »levkemija« z uporabo dveh starogrških besed (»leukos« = bel in »aima« = kri).

Temeljit pri delu in raziskavah je kmalu začel tako po znanju kot uspehih pri diagnostiki in zdravljenju

prekašati tudi starejše kolege. S tem si je nakopal mnogo nasprotnikov, pripravljenih še naprej delovati po večstoletnih tradicijah Galenove šole.

Zato so nekateri kolegi prepričali založnike medicinskih izdaj, da ne prevzamejo izdaj njegovih del. Leta 1847 je bil izvoljen za predavatelja za patološko anatomijo na Univerzi v Berlinu, kar ga je opogumilo in ga prepričalo, da ima glas še bolj močan, kot je potreben za pridige. Okrog sebe je zbral vedno več mladih zdravnikov, med katerimi je bil najbolj tesen sodelavec dr. Benno Reinhardt, ki mu je zelo pomagal pri izdaji lastne revije »Arhiv za patološko anatomijo, fiziologijo in klinično medicino«, ki se zdaj imenuje »Arhiv Virchowa« in je še vedno eden vodilnih zdravniških časopisov v nemških zdravniških krogih.

Leta 1849 je Virchow sprejel vabilo za sodelovanje na Medicinski fakulteti v Würzburgu. Tam se je popolnoma predal raziskavam o življenju katerekoli zdrave celice in o spremembah v celicah pri nastopu katerekoli bolezni. Izhodiščna misel je bila, da »vsaka celica nastane iz druge celice« (1855), kar takrat še ni bilo splošno usvojeno. V času bivanja v Würzburgu je izdal »Priročnik specialne

patologije in terapije«, zgodovinsko delo specialne patologije in terapije, ki je ostal dolga leta glavni učbenik iz te snovi.

Leta 1856 se je Virchow vrnil v Berlin, kjer ga je čakala Anatomsko-patološka stolica na Friedrich-Wilhelmsovi univerzi, ki je pod njegovim vodstvom postala vodilna znanstvena ustanova na področju patologije v Evropi.

Leta 1858 je objavil knjigo »Celična patologija«, ki je postala za daljšo dobo najbolj sodobna in najbolj izčrpna knjiga o celici v zdravju in bolezni. V knjigi je poudarek, da bolezen predstavlja moteno funkcijo celice, ter da nobena bolezen ne prizadene vseh celic telesa.

Aktivnosti Virchowa na področju javnega zdravstva in v boju proti epidemiji tifusa

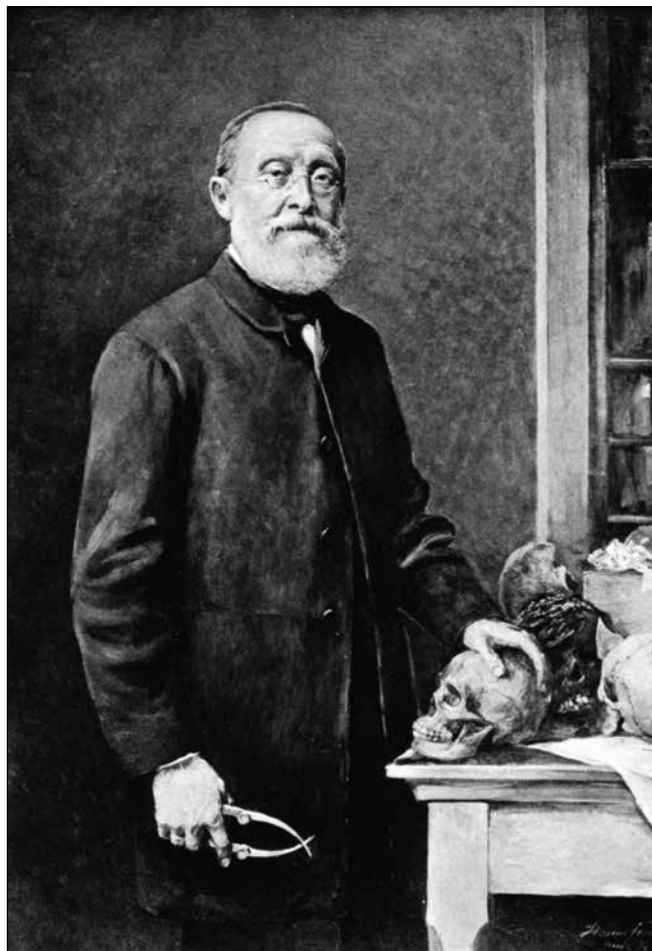
Na začetku leta 1848 je Pruska vlada poslala Virchowa v Zgornjo Šlezijo, da se posveti izkoreninjenju epidemije tifusa, ki se je začela leto pred tem in je zahtevala že na tisoče žrtev. Kmalu je Virchow prišel do ugotovitve, da sta za najdeno stanje huda botra lenobnost prebivalcev in splošna zelo pomanjkljiva higiena ob hudi splošni revščini ter pomanjkljivi prehrani. Odgovorni za tako stanje naj bi bili, po njem, katoliška cerkev s premajhnimi spodbudami, in veleposestniki s prodajo lastnih proizvodov v druge dežele.

V dobi Virchowa je uradna medicina še vedno zastopala stališče, da je glavni vzrok za nastanek epidemij tifusa prisotnost večjih količin strupenih hlapov od poginulih živali v zraku, glavni vzrok za pojav malarije pa prisotnost večjih količin strupenih hlapov iz gnilih rastlin. V obeh primerih so rabili besedo »miazma«. Ne preseneča ugotovitev, da je navedeno definicijo sprejel tudi veliki znanstvenik Virchow, saj mikroorganizmov (bakterij) še niso odkrili. Je pa s svojimi ukrepi za boljšo higieno in boljšo prehrano Virchow zelo pripomogel, da je bil tifus le premagan.

Virchow, socialni delavec

Vse življenje je Virchow sledil političnim dogodkom v domovini in bil večkrat izvoljen v razne odbore vsakokratne oblasti. Zelo živo se je spominjal revščine v svoji družini, ko je bil še otrok, zato ga je vse življenje spremljala empatija za bolnega človeka. V tem duhu je leta 1848 ustanovil tednik »Medicinska reforma«, ki mu je bila, žal, usojena razmeroma kratka življenjska doba, vendar zadostna, da je vzpodbudila k dejavnostim socialne medicine.

S svojimi socialnimi in humanitarnimi programi z ostrimi govori proti vojaškim oblastem in vodstvu države pod taktirko Otto von Bismarcka, ki so nujno rabili denar za vojsko, je postal Bismarcku trn v peti in zaradi tega izzvan na dvoboj, ki se mu je izognil na zvit način.



Ostale Virchowove dejavnosti

V drugi polovici življenja je Virchow začel sodelovati v raznih društvih. Posebno dejaven je bil v Antropološkem društvu, kjer se je posvetil proučevanju izvora Germanov in pri tem prišel do zaključka, da ne obstaja čista germanska (nemška) rasa. Sodeloval je pri ustanovitvi Etnološkega muzeja in muzeja za Nemško folkloro, oboje v Berlinu. Bil je tudi svetovalec na Ministrstvu za finance.

Sklep

Rudolf Virchow, zdravnik, vrhunski anatomo-patolog, zaslužen za velike napredke medicine, aktivist na področju preventivne in socialne medicine, politično napredno dejaven, avtor ali soavtor v več kot v 2.000 strokovnih ali znanstvenih publikacijah, v katerih so navedena njegova odkritja, pisec več knjig, nositelj visokih nagrad in priznanj, od katerih najvišje »The British Royal Society's Copley Medal«,

najvišja nagrada na področju znanosti zaradi raziskav na področju patologije, patološke anatomije in predzgodovinske arheologije. Kot mnogi veliki ljudje je bil tudi Virchow nekajkrat preveč trmast v škodo svoje slave. Nikoli ni sprejel Darwinove razlage o nastanku človeka, ni upošteval ravnokar odkritih mikrobov kot pogostih povzročiteljev bolezni, ki jih je odkril francoski znanstvenik Louis Pasteur, in ni podpiral sklepov ginekologa Semmelweisa, da je lahko usodna visoka vročina pri porodnicah (poporodna vročica) posledica ginekološkega pregleda z nesterilnimi rokami (gl. revijo Za srce, december 2015, str. 27). Do konca svojega življenja je bil prepričan o obstoju »miazme«.

Virchow se je leta 1850 poročil z Rose Mayer. Imela sta 6 otrok, od katerih je eden umrl star 61 let, ostali pa vsi po 80. letu starosti.

Leta 1901 je bil Virchow star 80 let. Visoka obletnica je bila po vsem svetu v vseh zdravniških krogih častno slavljenja kot nikjer in nikoli dotedaj, s številnim strokovnimi prireditvami, številnimi sprejemi v vodilnih znanstvenih institucijah in v Berlinu tudi s povorko z baklami.

Spomladi 1902 je Virchow pri sestopu iz tramvaja nesrečno padel in utrpel zlom kolka. Ostal je nepokreten in polagoma začel hirati. Umrl je 5. septembra 1902 v starosti 80 let zaradi popuščanja srca. Njegova žena mu je sledila leta 1913. Oba počivata v skupnem grobu v Berlinu. ♥

ZA SRCE

Pozitivni premiki pri telesni zmogljivosti otrok in mladine

Gregor Jurak

Naši otroci in mladina so telesno manj zmogljivi kot pred osamosvojitvijo Slovenije, kar negativno vpliva na njihovo zdravje, pa tudi učenje. Zaskrbljujoč je zlasti upad telesnega fitnesa fantov, povečujejo se tudi razlike med najbolj in najmanj telesno zmogljivimi. Med srednješolci so zdravstveno najbolj ogroženi dijaki poklicnih programov; večina jih ne bo sposobnih premagovati svojih poklicnih obremenitev. Ker imamo dober sistem spremljanja telesnega in gibalnega razvoja otrok in mladine, smo tovrstne trende hitro zaznali ter nanje opozorili odločevalce, šole, starše, mladostnike in medije. Z veseljem že četrto leto zapored opažamo postopno izboljšanje pri osnovnošolcih, vendar pa so zlasti fantje danes še vedno precej manj zmogljivi, kot so bili pred petindvajsetimi leti.



Sistemom Športnovzgojni karton ali SLOFIT, ki smo ga predstavili v prejšnji številki, že skoraj 30 let spremljamo in vrednotimo telesne zmogljivosti otrok in mladine v Sloveniji, tako na ravni posameznika, šol, regij, kot cele populacije. Poznavanje trendov sprememb telesnih značilnosti in gibalnih sposobnosti otrok in mladine na nacionalni ravni omogoča ustrezno odzivanje stroke, saj predstavlja učinkovito strokovno pomoč pri oblikovanju strategije razvoja šolske in zunajšolske športne vzgoje. Analize podatkov populacije pomagajo pri pripravi nekaterih politik na nacionalni ravni, npr. politike ustrezne telesne dejavnosti, športa, prehranjevanja, spodbujanja enakopravnega vključevanja v skupine ipd., v pomoč pa so tudi zdravnikom, zavarovalnicam, izdelovalcem oblačil, obutve, pohišstva in športne opreme ter drugim.

Zaskrbljujoč upad telesnega fitnesa, zlasti fantov

Na splošno ugotavljamo, da so naši otroci in mladina telesno manj zmogljivi kot pred osamosvojitvijo Slovenije. Izrazit upad beležimo pri fantih, tako da so danes telesne zmogljivosti fantov in deklet v prvih letih šolanja mnogo bolj podobne kot pred desetletji.

Za kakšne spremembe dejansko gre, prikazujemo na primeru

rezultatov 12-letnikov, kjer so te dobro vidne. Fantje so v tem obdobju v povprečju višji za 2,4 cm, težji pa za 3,7 kg. Ker se končna telesna višina naših fantov ni toliko povečala (žal to ne velja za telesno maso), kaže to na hitrejšo telesno dozorevanje novih generacij. Žal pa se je telesna masa povečala izrazito zaradi povečanega podkožnega maščevja. Pri fantih te starostne skupine ga je več skoraj za petino! Večja maščobna masa vpliva tudi na gibalno učinkovitost, zlasti na gibanja, kjer je treba premagovati lastno težo. Največji je upad v vzdržljivostni moči rok in ramenskega obroča, saj današnji 12-letniki držijo svojo maso v vesi v zgibi 6 sekund manj kot njihovi predhodniki, medtem ko pri dekletih skoraj ni razlik. Enak, vendar nekoliko manjši učinek je viden pri vzdržljivostnem teku in drugih kazalnikih z zdravjem povezanega telesnega fitnesa.

Pri fantih se ne glede na starost kaže značilnost, da so se pri njih spremenila razmerja med posameznimi tipi moči. Na eni strani ugotavljamo povečanje mišične moči trupa, na drugi pa izrazito zmanjšanje vzdržljivostne moči ramenskega obroča in rok ter eksplozivne moči. Zmanjšuje se tudi aerobna zmogljivost in gibljivost. Pozitivne spremembe se kažejo pri mehanizmih za urav-

Preglednica: Upad telesnega fitnesa 12-letnikov v obdobju 1995-2015

SLOFIT	12 LET	FANTJE		DEKLETA	
	naloga	sprememba 1995-2015	v %	sprememba 1995-2015	v %
Telesne mere	Telesna višina	2,4 cm	1,60%	1,3 cm	0,80%
	Telesna masa	3,7 kg	7,80%	2,2 kg	4,60%
	Kožna guba tricepsa	2,2 mm	18,40%	1,7 mm	13,60%
Z zdravjem povezani fitnes	Tek na 600 metrov	5,4 s	-3,50%	3,2 s	-1,90%
	Dviganje trupa	0,9 št. pon.	-7,20%	3,6 št. pon.	8,90%
	Predklon stoje	-2,5 cm	-5,6%	-0,6 cm	-1,2%
	Vesa v zgibi	-5,9 s	-13,9%	0,2 s	0,70%
Z gibalno učinkovitostjo povezani fitnes	Dotikanje plošče z roko	-0,3 št. pon.	-0,8%	0,5 št. pon.	1,30%
	Skok v daljino z mesta	-8,2 cm	-4,6%	-7,3 cm	-4,3%
	Poligon nazaj	0,9 s	-7,20%	0,1 s	-1,10%
	Tek na 60 metrov	-0,5 s	0,4%	-0,1 s	0,7%

navanje gibanja. Obstaja verjetnost, da neuravnotežena mišična veriga ob manjši gibljivosti povzroča večjo pojavnost poškodb na nogah in rokah ter slabšo telesno držo. Premajhna mišična moč v ramenskem obroču se lahko kaže tudi v pogostejšem pojavljanju bolečin v hrbtenici, še posebej v vratnem predelu. Zmanjšanje aerobne zmogljivosti je povezano z vrsto zdravstvenih težav, poleg tega pa tudi s pozornostjo ter posledično z zmožnostjo sledenja učnim zahtevam.

Pri dekletih je na splošno slika mnogo bolj spodbudna, saj se njihova telesna zmogljivost v povprečju ni zmanjšala, vendar pa je zaskrbljujoč trend zmanjšanja različnih pojavnih oblik vzdržljivosti.

Gibalno razslojevanje

Spremembe v telesnem in gibalnem razvoju mladih žal odražajo tudi družbeno razslojevanje v Sloveniji. Razpršenost rezultatov v kazalnikih gibalnega razvoja je vse večja. Vse od obdobja osamosvojitve naprej se večja delež gibalno najmanj kompetentnih otrok in mladine, hkrati pa se povečuje delež gibalno nadarjenih. Otroci in mladostniki, ki živijo v ugodnejšem socialno ekonomskem okolju, tako povečujejo razlike do vrstnikov, ki živijo v slabših razmerah. Večje razlike so nastale pri fantih kot pri dekletih. Trend povečanja deleža nizko gibalno učinkovitih je posebej izrazit med letoma 2001 in 2010. Po letu 2010 beležimo postopno izboljševanje gibalne učinkovitosti. Pred petindvajsetimi leti je bilo več deklet kot fantov, ki so bila manj gibalno kompetentna, v letu 2015 pa je takšnih fantov več. Medgeneracijska primerjava kaže, da je bilo leta 1991 v populaciji gibalno slabo kompetentnih otrok in mladine 4,9 %, danes pa jih je 7,7 %. Enako velja tudi za gibalno nadarjene. Nekoč je bilo med temi otroci in mladino več fantov, danes pa je več deklet. V letu 1991 je bilo gibalno nadarjenih 4,7 % otrok in mladine, danes pa jih je 8,3 %.

Opozoriti velja še, da se večina gibalno manj kompetentnih otrok vpiše v poklicne srednješolske programe. Njihovi poklici bodo zahtevali posebne telesne obremenitve, ki pa jih ti mladostniki že v času šolanja niso sposobni premagovati.

Regionalne razlike

Tako v telesnem kot gibalnem razvoju obstajajo velike razlike med slovenskimi regijami. Telesno najbolj zmogljivi otroci in

mladina so na Gorenjskem, Goriškem in na Spodnjeposavskem, nadpovprečno zmogljivi pa so še v osrednji Sloveniji, Koroški ter jugovzhodni Sloveniji. Otroci in mladina iz Pomurja in Zasavja so najmanj telesno zmogljivimi, le nekoliko bolj zmogljivi pa so njihovi vrstniki iz primorske, savinjske in podravske regije.

Kot primer razlik navajamo rezultate v teku na 600 metrov, ki kažejo na splošno vzdržljivost. V povprečju učenka iz goriške regije to razdaljo preteče kar 17,2 sekunde hitreje kot učenka iz pomurske regije, pri učencih pa je razlika 16,9 sekund. Pri dijakinjah so razlike še bolj očitne, saj najhitrejšje dijakinje iz goriške razdaljo pretečejo v povprečju skoraj pol minute hitreje kot dijakinje iz pomurske regije. Pri dijakih je razlika med najhitrejšimi iz goriške in najpočasnejšimi iz pomurske regije skoraj 16 sekund, kar predstavlja okoli 40-metrski zaostanek na tej razdalji.

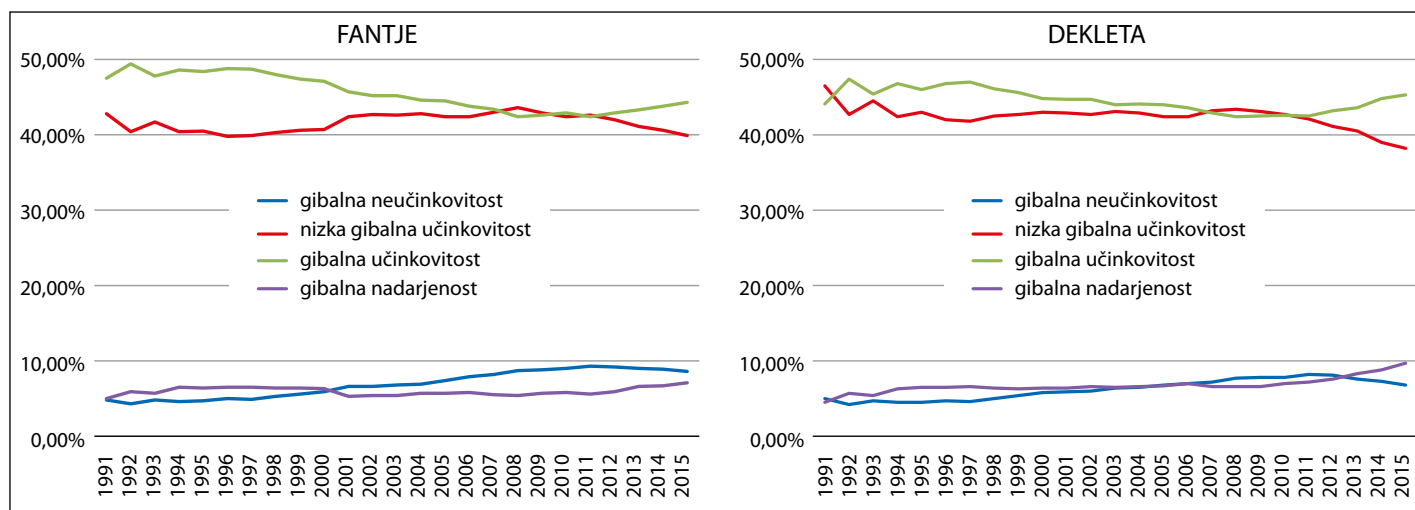
Vidno je, da zlasti Pomurje že vrsto let ostaja na dnu brez bistvenega napredka. Tam je namreč 12 % deklet in fantov gibalno neučinkovitih, ob tem pa je še 44 % nizko gibalno učinkovitih fantov in 47 % nizko gibalno učinkovitih deklet. Samo nekoliko bolje je v Zasavju, saj tam v zadnjih letih v primerjavi s Pomurjem beležimo napredek v zmanjševanju prekomerno prehranjenih in nižanju deleža gibalno nekompetentnih.

Positivni trendi

Z veseljem ugotavljamo, da so opozorila stroke vsaj deloma za-
legla. Od leta 2011 namreč beležimo pozitiven trend med osnovno-
šolci. Opažamo postopno znižanje telesnega maščevja in zboljšanje
kazalnikov gibalnega razvoja, še posebej pri fantih. Analiza kohort
je pokazala, da so pozitivni premiki v razvoju vidni predvsem v
starostnih skupinah, kjer poučujejo športni pedagogi. Sklepamo, da
so to v največji meri posledica učinkovitih intervencij v osnovnih
šolah v obliki programa Zdrav življenjski slog in uvedbe izbirnega
predmeta Šport v drugem triletju. Ti intervenciji namreč omogočata
večjo kakovost (poučujejo športni pedagogi) in količino telesne
dejavnosti v šoli (najmanj uro dnevno). Pristojnemu ministrstvu
smo priporočili, da podpira in omogoča delovanje teh programov
v naprej, hkrati pa predlagali podoben, vendar starostni skupini
prilagojen intervencijski program za dijake poklicnih srednješol-
skih programov in študente, ki se imenuje Mladi za mlade.

Izpostaviti velja še eno primerjavo. Kljub negativnim medge-

Prikaz: Skupine otrok in mladine (starost 7-19 let) glede na gibalno učinkovitost v obdobju 1991 do 2015



neracijskim trendom, je telesni fitness naših otrok in mladine v primerjavi z vrstniki iz drugih razvitih evropskih držav v samem vrhu, kar kaže, da smo na pravi poti.

Nekaj zanimivosti

Slovenci smo med najvišjimi narodi na svetu, saj v povprečju dosegamo telesno višino 181 cm pri moških in 167 cm pri ženskah. Najvišji na svetu so Nizozemci s 183,8 cm pri moških in 170,7 cm pri ženskah, sledijo pa jim Črnogorci. Znotraj Slovenije so najvišji

Korošci. Povprečni koroški dijak (15-19 let) je visok 179,6 cm, dijakinja pa 167,2 cm.

Delovanje možganov je pozitivno povezano z aerobno močjo, pa tudi nekaterimi drugimi komponentami telesnega fitnesa. Ustrezna telesna zmogljivost je torej med drugim tudi osnova za učno uspešnost. Študija na podatkih SLOFIT-a je pokazala, da so naše zlate maturantke celo enako telesno zmogljive kot dijakinje gimnazijskih športnih oddelkov. ♥

IZLETNIŠKO SRCE

Krajinski park Lahinja

Izlet po krajinskem parku v osrčju Bele krajine

Krajinski park Lahinja leži v osrčju Bele krajine, le lučaj od vasi Dragatuš. Bogat je z naravno in kulturno dediščino, kar potrjuje osem varovanih naravnih, šest kulturnih spomenikov in dva naravna rezervata. Glavna naravna znamenitost je reka Lahinja, z izviro izpod vasi Knežina. Na območju parka (cca 200 ha površine) priporočamo ogled naravnih rezervatov Nerajski in Lahinjski lugi, oziroma izvirov in kraških pojavov (plitvi kras) ter za jamarje zanimivo kraško jamo Zjot.

Skupaj z domačini in lastniki zemljišč, povezanimi v različna društva, poskušamo park vzdrževati in ga predstaviti turistom kot posebnost z bogato naravno in kulturno dediščino. Ob dobrosrčnosti belokranjskih ljudi, v njem spoznate življenje domačinov, ki v praksi uresničujejo slogan turistične destinacije »Bela krajina – dobro za oba ...«

S kulturno zgodovinskega vidika je v vasi Pusti Gradec na okljuku reke Lahinje ohranjeno redko neposeljeno prazgodovinsko naselje v Evropi. Pod masivno skalo, ki označuje lokacijo srednjeveškega gradu obratujeta Klepčev mlin in žaga (l.1638).

Na vrhu rečnega polotoka, stoji cerkev Vseh svetnikov, kot primer sakralne arhitekture z značilnim motivom za Primorje - zvonik z odprtimi linami (zvonice), ki mu pravimo »zvonik na preslico«.

V ponudbi turistične destinacije Bele krajine, park nudi čudovit dan ali vikend, lahko pa tudi počitnice.

Pusti Gradec

Prvi postanek je vasica Pusti Gradec. Na Klepčevi domačiji v Pustem Gradcu vam bodo z veseljem predstavili mlin, v katerem se oskrbite s pšenično, ajdovo ali koruzno moko. V sklopu mlina se nahaja tudi žaga venecijanka.

Turistični akterji Vam bodo povedali, da je bil okljuk reke Lahinje poseljen že v mlajši kameni dobi. V 16.st. je bil na njem pozidan grad. Sprehodili se boste na vrh okljuka, kjer stoji sredi pokopališča cerkev Vseh svetnikov. Svojevrsten podpis neznanega graditelja, ki je opravil naročeno delo, vam bodo razkrili na severni strani cerkve.

Ob zaključku predstavitve boste deležni ogleda arheoloških predmetov, med katerimi je tudi pravi zlatnik Kraja Matjaža.

Veliki Nerajec

Drugi postanek je vas Veliki Nerajec. Nerajčanke vas namesto vstopnice prijazno pogostijo z ajdovo potico. Predstavijo vam vas in življenje v njej, čigar osrednji del predstavlja Info center parka – hiša stara preko 200 let s črno kuhinjo in izbo. Po predhodnem dogovoru vas lahko z lojtrnikom ali zapravljičkom popeljejo po parku, pozimi pa s sanmi.

Nad Info centrom je domačija Vardjanovih - galerija domače in umetnostne obrti, z izdelki narejenimi izpod prstov Nerajčank ...

Vas Veliki Nerajec je dobitnik posebnega priznanja na tekmovanju za Evropsko nagrado – razvoj podeželja in obnovo vasi 2000.

Vasica Belčji vrh je gručasto naselje na osamljenem vrtačastem griču. Pod vasjo je studenec Zajm, eden glavnih izvirov Lahinje, ki ponuja prostor za daljši postanek.

Športno dejavni? Obiščite poti v parku ali prehodite Župančičevo pot

Ljubitelji rekreativnega turizma si lahko po označenih tematskih poteh sprehodite in ogledate pestro območje naravne in kulturne dediščine. Ena pot poteka iz Pustega Gradca po gozdni poti mimo Male Lahinja, med njivami in travniki ter Lahinjskimi lugy do izvira Lahinje, kjer si organizirate postanek. Nazaj se odpravite po poti do Male Lahinje, mimo Nerajskih Lugov v Veliki Nerajec, oziroma na izhodišče v Pusti Gradec, kar vam vzame cca 3 ure.



Čudovita cerkviča leži na prazgodovinskem polotoku Pustega Gradca (Foto:Vinko Kukman)

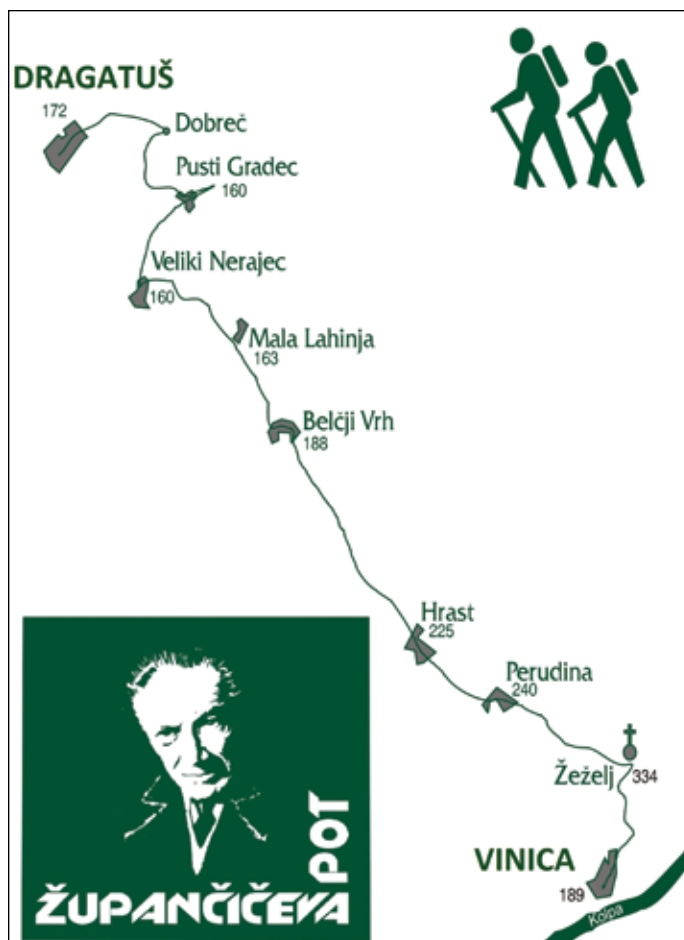
Če se odpravite s kolesom, pa ste na cilju toliko prej.

Čez park poteka Župančičeva pot, ki povezuje oba, pesniku draga in domača kraja, Dragatuš in Vinico. Je označena in traja dobre 4 ure hoda. Pot se prične v Dragatušu, kjer je mladi Oton preživel svoja otroška leta. V gostišču Župančičev hram je pesniku posvečena spominska soba. Iz vasi vas pot vodi do majhne doline z izvirov potoka Dobreč. V Pustem Gradcu si lahko ogledate že omenjeno cerkvičo Vseh svetnikov ter Klepčev mlin in žago na vodni pogon. V nadaljevanju poti obiščete močvirnat svet Nerajskih lugov, kjer lahko opazujete pisan svet mnogoterih ptičev. V bližini je Veliki Nerajec z informativno točko ter galerijo domače obrti. Pot, speljana preko kraškega terena z značilnimi pojavi, vas bo vodila na Belčji Vrh ter Hrast pri Vinici. Tu stoji cerkev sv. Roka, kjer je v zvoniku s piramidasto streho eden najstarejših slovenskih zvonov z letnico 1371. Pred vinico se povzpnete na romarsko središče Žeželj, kjer stoji cerkev Matere božje in od koder se odpira čudovit razgled na reko Kolpo in okoliške kraje. Zadnja točka je Vinica, kjer vas vabimo k ogledu prenovljene zbirke, ki govori o življenju in delu Otona Župančiča.

Koder hodim, vedno in povsod me spremlja mogočni šum Kolpe ... in rahlo žuborenje Dobreča, studenca, skritega blizu Dragatuša v najtišji dragi sveta. (Oton Župančič)

Tudi okolica parka je zanimiva!

Če se zadržite v naših krajih več dni, vam priporočamo postanek v vasi Dragatuš, na Turistični kmetiji pri Štefaniču. Predstavili Vam bodo spominsko sobo Otona Župančiča – pesnika, ki je v hiši preživel svoja otroška leta. Podprti z dobro domačo belokranjsko hrano



Župančičeva pot vas pelje skozi osrčje Krajinskega parka Lahinja

in pijačo, bogatejši z lepo preživetim dnevom lahko utrujeni prenočite kar pri njih.

Lahko se tudi odpravite v majhno obcestno vasico Mali Nerajec na jugovzhodnem vznožju griča Nerajskega Cirnika. Severno od vasi izvira potok Nerajčica, ki se po 1,5 km izliva v Lahinjo. Na pobočju Cirnika je kamnolom. Ob zaključku obiska vas pričakuje Gostilna Balkovec.

Ljubiteljem narave je namenjena Grajska učna pešpot v Obrhu.

Je krožna in poteka od Obrškega zdenca do gradu Turn, naprej po Obrški ali grajski cesti, ki velja za eno najstarejših prometnic proti Vinici. Nakar zavijemo levo proti Francoski jami, po gozdu mimo izvira Kotel in Sela do Pustega Petra. Nadalje nas pot vodi do manjšega vinorodnega območja Obrlinca, mimo Sv. Petra na Zapudju nazaj v vas Obrh. Pot je označena in jo je moč prehoditi v dobrih 2 urah.

Če raziskujete naprej proti Vinici do vasi Hrast, naletite na nahajališča boksita – eno najlepših vidnih nahajališč v Sloveniji. Ob koncu se ustavite na domačiji Frankovič, prespite in drugi dan nadaljujete v Vinico. Oddaljena je 4 km od vasi Hrast. Naredite



*Bela krajina je čudovita v vseh letnih časih
(Foto Vinko Kukman)*

postanek in si ogledate spominsko zbirko Otona Župančiča v prenovljeni rojstni hiši. Povzpnete se na bližnji hrib Žeželj in si oddahnete ob pogledu na Vinico in okolico, saj vam le-ta seže tudi do sosednje Hrvaške. Nazaj grede si lahko ogledate romarsko cerkev Matere Božje, do katere vodi 14 kapelec križevega pota. Če pa ste pohodnik, lahko pot nadaljujete ob reki Kolpi po Sejemski ali Mlinarski poti, v nasprotnem

pa se odločite za ogled starega mestnega jedra v Črnomlju.

V turistično informacijskem centru Črnomelj vas bodo povabili na sprehod in ogled črnomaljskega obzidja v Pastoralnem centru in cerkve sv. Duha, v Maleričevi hiši – hiši belokranjskih rokodelcev – boste lahko kupili avtohtone izdelke domače in umetnostne obrti ter skupni potep zaključili s kozarčkom dobrega belokranjskega vina v Črnomaljski kleti – Vinarsko informacijskem centru Bele krajine. ♥

Za več informacij vabljeni, da pokličete na TIC Črnomelj (07 30 56 530) ali pišete na info@ric-belakrajina.si

DRUŠTVENE NOVICE

Preventivni pregledi nog s pletizmografom

Zadnja leta je v Sloveniji na temo kronične venske bolezni, ki jo imenujemo tudi kronično vensko popuščanje (KVP) zelo veliko napisanega, povedanega in tudi storjenega v smislu preventivnih ukrepov.

Bolezni ven predstavljajo znatno zboleznost in so povezane z visokimi stroški za zdravstveno varstvo, v veliki meri pa negativno vplivajo tudi na kakovost življenja bolne osebe. Najpogostejši simptomi kroničnega venskega popuščenja so bolečine v spodnjem delu nog, srbenje, pekoč občutek, težke, utrujene in nemirne noge, otekle noge, nočni krči, metličaste vene, mrežaste vene ali krčne žile (varice), ki so še posebej pogoste pri ženskah, kožne spremembe, kot so temnejša obarvanost in v napredovalni obliki venska razjeda oz. ulkus, ki se zdravi več mesecev, pogosto tudi več let in ima velik vpliv na kakovost življenja zbolelega. Ker je kljub znanim simptomom začetna faza bolezni pogosto zanemarjena pri večini bolnikov, in ker mnogi iščejo zdravljenje šele takrat, ko je bolezen že zelo napredovala, opravljamo preventivne preglede nog s pletizmografom, kjer na neinvaziven in neboleč način ugotavlja-



Priprava na vensko pletizmografijo

mo, ali ste v tisti polovici populacije, ki ima bolezen kroničnega venskega popuščanja.

Meritev in posvet trajata v povprečju 10 minut, kar je odvisno tudi od vaših vprašanj. Na meritve pridete primerno oblečeni. Oblečena naj bodo ohlapna, saj pred meritvijo noge pregledamo od gležnjev do kolen. Meritev poteka v sedečem položaju. Stopala so na tleh. Na notranjo stran goleni nad gležnjem na obe nogi pritrdimo optično (IR) sondo. Ob zvočnih signalih izvedemo osem ponovitev dvigovanja narta od podlage, pri čemer pete ostanejo na tleh. S tem aktiviramo »mišično črpalko« s pomočjo katere potiskamo kri iz ven proti srcu. Takoj, ko prenehamo z gibalnimi vajami, se kri začne vračati v vene, tudi v območje gležnjev, kamor smo namestili sonde. Pomembno je, da se po prenehanju gibalnih vaj ne premikamo in ne govorimo, dokler naprava ne zaključi meritve. Sondi pošiljata svetlobne žarke približno 3,5 mm globoko pod kožo. S pomočjo odboja svetlobe naprava zaznava hitrost in obseg polnjenja venskih žil. Na monitorju merilne naprave se vrednosti izrišejo v obliki grafične krivulje. Program v merilni enoti preračuna dva parametra – čas polnitve venskega ožilja v sekundah. Daljši je, bolj delujejo vaše venske zaklopke in manjši je gravitacijski pritisk venske krvi na področje gležnjev. Izmeri tudi

črpalno sposobnost venskih žil v nogah. Višja vrednost pomeni boljšo sposobnost golenskih mišic, da potiskajo vensko kri proti srcu. Na rezultat meritve vpišemo dan in čas izvajanja meritve, saj sta lahko vzročno povezana s stanjem vaših ven. Po meritvah vedno opravimo posvet, saj so včasih rezultati meritev v normalnih okvirih, pa vendar oseba čuti težave in obratno. Vedno upoštevamo dejavnike tveganja, kot so spol, dednost, starost, telesna dejavnost, poklic, kajenje in druge. Pozorni smo tudi na simptome (občutek teže v nogah, bolečine, srbenje, napetost v mečih in krči v nogah) in znake (krčne žile, otekline noge, površinske vene). Skozi pogovor ugotovimo, kateri ukrepi so smiselni: preventivni ukrepi (vadba mišične črpalke, hladno Kneipp–anje, preventivne nogavice) ali uporaba kompresijskih nogavic, jemanje venoaktivnih zdravil in pregled pri zdravniku specialistu. Pregled in pogovor ne pomenita postavljanja diagnoze. To lahko postavi le zdravnik.

Ker je zdravje naša največja vrednota in ker se žal tega zavedamo velikokrat komaj takrat, ko je že prepozno, si je vedno bolje vzeti čas za preventivo. Poskrbite, da bodo vaše noge še dolgo zdrave in lepe ter se odločite za preventivni pregled ožilja na Društvu za zdravje srca in ožilja. ♥

Tina Škerget

PODRUŽNICA POSAVJE

Posavski predpraznični dogodki

Ko berete prvi izvod revije Srce v letu 2016, smo že globoko v njem. » Kam le čas beži ...« Verjamem, da smo začetek leta preživeli prijetno. Tako naj bo tudi vse leto. Ker se naši člani niste mogli v celoti udeležiti prazničnih dogajanj, vas seznanjam z njimi. Morda niste nič zamudili, ker ste uživali na svoj način. Toda mi smo vas pogrešali.

Kot je že nekaj let običaj, se dobimo ob koncu leta na gledališki predstavi in po njej ob prigrizku in kozarčku, si voščimo lepe praznike ter srečno naslednje leto. Tokrat smo v torek, 22. decembra 2015, v Kulturnem domu Krško uživali ob stand-up nastopu Tadeja Toša. Mojstrsko nas je vodil po aktualnih življenjskih temah s polno mero humorja. Po uri in pol smeha je morda kdo spoznal, da v življenju vendarle ni vse, kar je bilo predstavljeno, smešno, čeprav je mojster igre izzval smeh. Za svoj nastop je prejel huronski aplavz.

Po predstavi smo se v velikem številu družili v prostoru kulturnega doma in se v klepetu zadržali še dobro uro. Izrečene so bile zahvale članstvu za sodelovanje v dejavnostih društva, vodstvu in sodelavcem Splošne bolnišnice Brežice za pomoč in prijateljem društva. Bližajoči Božič in Novo leto sta spodbudila mnoge stiske rok in izrečene želje. Te, preko revije, prinašamo tudi vam na dom.

28. 12. 2015 popoldne smo se v veselem vzdušju z avtobusom odpeljali do Škocjana. Najprej smo si ogledali velike jaslice v cerkvi in se zunaj slikali pred spomenikom Knobleharja. Nato smo pešali do vasi Zavinek in še pred mrakom opazovali, kaj vse je postavljeno za nočno razsvetlitev vasi. Po vsej vasi je razporejenih polno kablov do posameznih figuric, ki so v logičnih skupinah postavljene na travniške in dvoriščne površine. Še preden smo končali prvi ogled, so se prižgale luči in postalo je čarobno.



Fotografija skupine pred kipom Knobleharja v Škocjanu
(Foto: Meho Tokić)



Del osvetlitve vasi Zavinek
(Foto: Meho Tokić)



Srečanje članov po predstavi
(Foto: Franc Černelič)

Vrnili smo se do kozolca, kjer so nas domačini postregli s kuhanim vinom in čajem, ki nas je pogrel. Naše članice – pevke so zapele nekaj priložnostnih pesmi. Pri božičnih in ljudskih so prepevali tudi navzoči. Noč je zatemnila okolje in čas je bil za ponoven ogled celotne postavitve. Res je treba pohvaliti krajanke za smiselno in estetsko božično okrasitev vasi, ki navduši staro in



Pevke, članice društva med nastopom v Zavinku
(Foto: Meho Tokić)

mlado. Ni čudno, da je obisk iz vse Slovenije vse večji. Bravo Krajanji!

Na povratku smo v avtobusu razdelili drobne šopke suhega cvetja z zastavico srca, ki naj cveti udeležencem vse leto 2016 in jih osrečuje. ♥

Franc Černelič

PODRUŽNICA KRAS

Jesen na Krasu, polnem presenečenj

Potem, ko smo se septembra z vsemi dejavnostmi poklonili svetovnemu dnevu srca in se naužili lepote komenskega Krasa s pohodom na Trstelj in Sveti Ambrož, ter v istem mesecu s pohodom na Stari Tabor in v jamo Vilenico, smo se oktobra spustili v dolino Glinščice. Pridružil se nam je tudi poln avtobus članov društva iz Ljubljane. Upamo, da smo jim odprli nov pogled na Kras na tej in oni strani nekdanje meje, ter da jim je dan, ki so ga preživeli z nami, ostal v lepem spominu in ne bo zadnji.

Novembra smo se namenili še nekoliko bolj raziskati sežanski Kras in bili močno presenečeni nad doživetim v neposredni bližini Sežane in okoliških vaseh. Čudovitega dne, nenavadnega za ta jesenski čas, ki je spominjal kar na pomlad, smo se po učni poti Tabor čez hrib Tabor napotili na sosednji hrib Lenivec in od tam odšli nato po delu označene Kosovelove poti, ki pelje v Tomaj. Od te poti smo se odcepili za

pot v vas Šmarje, ki je vodila med čudovitimi jesensko obarvanimi vinogradi do cerkvice, ki smo si jo želeli ogledati.

V vasi z okrog 200 prebivalci, ki stoji ob cesti Sežana–Tomaj je ena izmed 100 najlepših cerkvic v Sloveniji. Cerkev Marijinega Vnebovzvetja, zidana iz domačega kraškega kamna davnega leta 1505, je do 18. stoletja veljala za priljubljeno romarsko pot, ki so jo imenovali »Mati božja v leškovju«, po kraju, kjer so verniki večkrat videli Mater Božjo. Oglledali smo si njeno notranjost in zunanost,

kjer smo postali pod eno izmed dveh ravno toliko kot cerkev starih lip z imenom Zora. Druga lipa z imenom Večernica je usahnila pri izgradnji ceste. Prijazna vaščanka nam je odprla cerkev in povedala nekaj zanimivosti. Za kraške dobrote, ki jih v Šmarjah ne manjka, nismo imeli časa, čeprav je bil čas okrog Martinovega. Namenili smo se naprej, okrog in skozi vas Dane, ter nazaj proti Sežani. Druženje smo za-



Pohodniki v botaničnem vrtu v Sežani (Foto: Veronika Zabrc)



Zasluzeno zadovoljen organizacijski odbor po končani prireditvi v Senožčah



Meritve na prireditvi v Senožčah
(Foto: Ludvik Husu)



Star nagrobnik ob poti v vasi Šmarje pri Sežani
(Foto: Ljubislava Škibin)

ključili z ogledom vedno zanimivega in prelepega botaničnega vrta.

Vrhunec naših letnih dejavnosti je bila seveda novembrska prireditev »Z razumom, pesmijo in plesom za zdrava srca Krasa«. Po 20. letih uspešnega gostovanja v Kosovelovem kulturnem domu v Sežani, smo jo tokrat izvedli v novi dvorani Rudolfa Cvetka v Senožčah. Z ostalimi društvi soorganizatorji prireditve, Kraškim drenom, Društvom diabetikov, Medobčinskim društvom invalidov in Medobčinskim Društvom Rdečega križa, smo to odločitev sprejeli na prvem sestanku in se podali na novo pot. Prireditev je bila v soboto, 28. novembra, in doživeli smo prijetno presenečenje ter potrditev, da je bila odločitev pravilna. Ob izjemni podpori vaščanov, OŠ Divača in njene podružnice v Senožčah, občine Divače in njene županje gospe Alenke Dolgan Štrucl, Razvojnega društva Divača in seveda vseh naših prostovoljcev in prostovoljnih nastopajočih, smo napolnili dvorano in dve uri uživali ob nastopih številnih nastopajočih vseh starosti. Pred samo predstavo pa so se že od 14. ure izvajale brezplačne meritve dejavnikov tveganja v sosednjih prostorih in se predstavili razstavljalci s svojimi pridelki, izdelki in storitvami. Prireditev nam je z razstavo svojih slik polepšal tudi slikar Marjan Miklavec. Njegove podobe Senožč in okolice naslikane z barvami iz blata z Vremščice, so bile ganljiv dokaz, kako zna umetnik videno z očmi in doživeto s srcem prenesti na platno. Enako doživeti in prisrčni so bili tudi vsi nastopi čez 100 nastopajočih pevcev, plesalcev, igralcev vseh starosti, nagovor gospe županje in besede povezovalke gospe Ane Godnik. S toplino

se spominjamo tega dne in če ne bi imeli okvirnega načrta, da se naslednje leto z našo tradicionalno prireditvijo podamo v katero od preostalih 4 občin, bi se prav gotovo vrnil tja. Idej, nastopajočih in dobre volje nam prav gotovo ne bo zmanjkalo, ko se bomo podali naprej po naših 4 kraških občinah, ki jih pokriva dejavnost vseh sodelujočih društev.

Enako nadaljujemo tudi z našimi drugimi dejavnostmi: pohodi, predavanja, meritvami, kjer se le da in kolikor nam dopušča prosti čas. Zadnje čase izvajamo predvsem meritve gleženjskega indeksa, pomembnega kazalnika prekrvavitvenih motenj. Pohode imamo vsako tretjo nedeljo v mesecu in vsak je nekaj novega, posebnega, včasih tudi nepredvidljivega. Običajno nam je naklonjeno tudi vreme. Veseli smo, da se ljudje vedno bolj zavedajo pomena gibanja, lastnega prispevka k ohranitvi zdravja in preprečevanja kroničnih bolezni od rojstva dalje, kar je tudi naš glavni cilj in namen. Druženja ob skupnih dejavnostih, ki so namenjena vsem ne glede na članstvo v našem društvu, ki ga pa seveda priporočamo, saj nudi poleg naših dejavnosti še številne druge ugodnosti poleg kakovostne Revije za srce, ki izide vsaka dva meseca, nas napolnijo z energijo in zadovoljstvom. Kras z okolico in njeni ljudje pa vedno znova presenečajo in navdihujejo. ♥

Ljubislava Škibin

PODRUŽNICA ZA SEVERNO PRIMORSKO

Jesenski pohodi Društva za zdravje srca in ožilja – podružnica za severno Primorsko



Na Globočaku (Foto: Slavica Babič)



Z Mengore (Foto: Slavica Babič)

Leto 2015 se zaključuje, delamo obračun, pogledujemo na prehojene poti. Če smo v februarju negotovo začeli z mesečnimi pohodi, smo v septembru pogumno nadaljevali. Z malce prilaganja smo izpeljali vse predvidene pohode. Naša skupina se je iz meseca v mesec povečevala, prihajali so vedno novi pohodniki. Vztrajnost, dobra volja in veselje, spodbude, prilagajanje najšibkejšim, to so bili naši stalni spremljevalci.

Poletna potepanja so minila, in že 2. septembra smo se podali na prvi pohod – na Mengore. Mengore (453 m) se dvigajo med Mostom na Soči, Volčami in Tolminom. Z vrha, na katerem stoji cerkev sv. Marije, se nam odpre lep razgled na Kolovrat in okoliške vasi.

Mengore ali Sveta Marija pri Tolminu je starodavna Božja pot v častitljivi volčanski pražupniji. Marijina cerkva je od 14. stoletja tesno povezana z usodo prebivalstva Tolminske in Zgornjega Posočja. Turški vdori, kobilice, sušne letine, potresi in druge naravne in zgodovinske ujme so ljudi gnali pod Marijino varstvo. Tod so se zbirali puntarski, jogri in načrtovali boj za staro pravdo. Med 1. svetovno vojno so Mengore postale nepremagljiva trdnjava umirajočega Avstroogrskega cesarstva. Tod vodi tudi pot miru po muzeju na prostem prve svetovne vojne.

Mi smo se na pot podali iz bližine Čiginja. Ob poti smo občudovali mozaične podobe Rupnikovega križevega pota. Po postanku na vrhu smo se po gozdni stezi spustili v Kozaršče in se po cesti vrnili do izhodišča. Po lepem pohodu nas je na koncu malce presenetil dež, ki pa ni skalil dobrega vtisa.

Oktober nam je vreme nagajalo in smo pohod kar dvakrat prestavili. Splačalo se je, saj smo tako ujeli čudovit dan. Iz Kambreškega smo se podali na Globočak. Vzpon je bil nekaterim kar

dobra preizkušnja telesne zmogljivosti, zato je bilo zadovoljstvo na vrhu še večje. Spustili smo se v vasico Srednje in zaokrožili spet na Kambreško. Kljub bližini so nam ti kraji precej odmaknjeni in redko zaidemo sem. Tako smo izrabili pripravljenost domačinov, da smo pogledali še v cerkev in dvorano na Srednjem. Na Kambreškem nas je v Lukčevi hiši – etnografskem muzeju, sprejela gospa Jožica ob zakurjenem ognjišču. Najprej nas je zaposlila, da v pinji po starem stepemo maslo, nato pa postregla z odlično polento z domačo skuto, kavo in sladico. Razkazala nam je etnološko zbirko, zbirko različnih starih dokumentov, pisem, zapisov, slik ter muzejsko zbirko predmetov iz prve svetovne vojne, najdenih predvsem v okolici Kambreškega.



Pod lipo ob pohodu na Pedrovo (Foto: Slavica Babič)

Novembra smo se podali na rob Kraške planote, na Pedrovo. Starodavno naselje dvajsetih hiš ob cerkvi sv. Duha je v preteklih desetletjih dolgo počasi umiralo, danes pa je kot obujena speča princesa spet polno življenja in dejavnosti. Mi smo pot začeli v bližini zaselka Šibelji, pod sv. Katarino in izbrali krožno pot. Pot je bila kar dolga, vendar ne preveč zahtevna. Nekateri so se povzpeli še na razgledni vrh sv. Katarine. Na Pedrovem nam je domačin, umetnik Peter Abram, odprl vrata svoje male galerije in nam predstavil svoja dela, predvsem v kamnu. Stopili smo tudi v lepo obnovljeno malo cerkvi.

Ostal je še december, zadnji mesec leta in zadnji pohod v tem koledarskem letu. Šli smo v Pliskovico po Pliskini poti. Pliskina pot je kraška učna pot, krožno speljana po planotastem svetu v



Na Pliskini poti (Foto: Slavica Babič)

osrčju Krasa, med Pliskovico in Kosoveljami. Na učni poti smo spoznavali življenje Kraševcev in posebnosti kraške narave, ki sta jo izoblikovala veter in voda. Videli smo, kaj vse so znali narediti iz kamnja, kako so se na brezvodnem površju znali oskrbeti z vodo, kako so znali izkoristiti darove narave. Po koncu pohoda smo pohodniško leto zaključili s skupnim kosilom na turistični kmetiji v vasi.

Tako smo sklenili naše prvo leto pohodniškega druženja.

Veseli smo vsakega pohoda posebej, saj nam predstavlja prijetno druženje ob gibanju v naravi in spoznavanju novih delčkov v mozaiku našega okolja.

Nadaljevali bomo takoj po novem letu. Pridružite se, naš plan je objavljen v napovedniku, pri naši podružnici. ♥

Slavica Babič

PODRUŽNICA ZA GORENJSKO

Gorenjska podružnica Društva za zdravje srca nadaljuje s prizadevanji za zdrav način življenja. Poleg predavanj o prepoznavanju dejavnikov tveganja ter drugih bolezni pripravljata tudi srečanja, na katerih udeleženci spoznavajo, kaj lahko sami naredijo za boljši življenjski slog. Tako je v Gozdu Martuljku pripravila srečanje, na katerem so udeleženci spoznavali telesne vaje, pomembne za pravilno držo, zdravo hrbtenico in razbremenitev. Body instruktor Sandi Kovačič iz AS športa je na dobro obiskani

delavnici pokazal pravilno izvedbo vaj ter svetoval, kako naj jih posameznik izvaja in koliko ponovitev naj naredi. Udeleženke, teh je bilo največ, so z veseljem prisluhnile ter sodelovale pri vajah. Zeliščarica Jerneja Sušnik iz družbe Mernik pa je razkrila skrivnosti pri izdelovanju naravnih mil, ki jih izdeluje po receptih naših babic. ♥

Aljana Jocič



Instruktor Sandi Kovačič iz AS športa je na dobro obiskani delavnici pokazal pravilno izvedbo vaj.



Zeliščarica Jerneja Sušnik je razkrila skrivnosti pri izdelovanju naravnih mil.

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA ZA MARIBOR IN PODRAVJE

Pomoč umetnikov fundaciji prim. dr. Janka Držečnika

Že dobrih 10 let je minilo, odkar smo ustanovili pri Društvu za srce in ožilje za Maribor in Podravje Ustanovo Fundacijo prim. dr. Janka Držečnika. Imenovali smo jo po uglednem mariborskem in slovenskem zdravniku, kirurgu tudi mednarodnega slovesa, človeku izrednega duha, neverjetnih intelektualnih obzorij, učitelju in vzorniku mnogih generacij mladih zdravnikov. Pri ustanovitvi Fundacije sta nas vodila dva cilja, in sicer, spoštljivo ohranjanje spomina na duhovno veličino prim. dr. Janka Držečnika, čeprav bo njegova osebnost za vedno zapisana v slovenski medicini z velikimi črkami. Drugi cilj pa je bil vsakoletna pomoč enemu izmed študentov medicine na Medicinski fakulteti v Mariboru v obliki štipendije. V teh dobrih desetih letih smo podelili že 14 štipendij, na kar smo zelo ponosni. Iz leta v leto je vse težje zagotoviti potrebna finančna sredstva za štipendijo 250 EUR mesečno. Pomagamo si z različnimi dobrodelnimi prireditvami in drugimi akcijami.

Letos je bilo srečno leto, saj smo si zagotovili finančni vir za štipendije za naslednji dve leti.

Bilo je na Kresno noč, 21. junija 2015, tam zgoraj nad Perniškim jezerom, na čudoviti umetniški domačiji Soraj, Sonje in Rada Jeriča, naših velikih prijateljev, ki sta nam že večkrat poprej priskočila na pomoč. Ko sem imel čast, da sem po končani slikarski koloniji na Soraju, na kateri je sodelovalo več kot 20 domačih in tujih slikarjev, prižgal simbolični kres v družbi pesniškega župana, pesniškega župnika, velikega slovenskega umetnika – staroste Demetra Bitenca in slikarke Manje Jerič, se mi je med prasketanjem iskric s kresa porodila iskriva zamisel. Kaj, če bi letos zaprosil za naklonjenost in pomoč prisotne umetnike? Zamisel sem posredoval prijateljici Sonji Jerič, glavni gonilni sili slikarske kolonije, in bila je navdušena. Ni bilo potrebno veliko besedi. Do jeseni sva zbrala 26



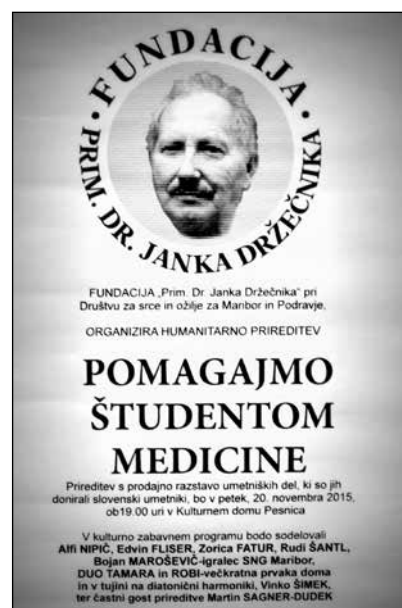
Vesetje in smeh, ki ga je med vse izvalil Dudek ob podelitvi priznanja. (Foto: Erih Tetičkovič)

umetniških del, predvsem slik pa tudi tri kiparske skulpture, med njimi zagotovo izreden bronasti kip Modrost, poznane hrvaške kiparke Dijane Ive Sesartič, ki ga je podarila umetniška galerija Ivica Radman iz Kranjske gore. Veliko je bilo čudovitih slik, prelepa olja na platnu, nekaj tudi umetniških fotografij. Šestindvajset umetniških duš je nesebično priskočilo na pomoč s svojim podarjenim delom. Vsakemu izmed njih iskrena hvala v imenu Fundacije in študentov medicine.

Odločili smo se, da organiziramo prodajno razstavo teh del, in sicer v čudovitem, novem Kulturnem domu v Pesnici. Ideja za humanitarno prireditev se je porodila na tleh pesniške občine, zato je prav, da smo jo tam tudi dokončno izpeljali. V občini Pesnica in njenem županu g. Senekoviču smo našli izredno ljubeznivega in naklonjenega častnega pokrovitelja. Veliko del je bilo prodanih že



Čudovita umetniška dela na prodajni razstavi (Foto: Erih Tetičkovič)



Vabilo na humanitarno prireditev (Foto: Erih Tetičkovič)

pred koncem razstave 20. novembra, ko smo za zaključek pripravili še kulturno-zabavni večer v pesniški kulturni dvorani. Našemu povabilu so se brez oklevanja in brez honorarja odzvali številni znani estradni umetniki.

V sproščeni prireditvi, ki je trajala dobri dve uri, so obiskovalci uživali v glasbi in petju. Tu so bili poleg legendarnega Štajerca Alfija Nipiča in njegovega sina Dejana, ki je poskrbel za brezhibno ozvočenje, še Edvin Fliser, Rudi Šantl, Zorica Fatur, mlada virtuozna diatonični harmoniki Duo Tamara in Robi. Nepozabno bo ostalo umetniško »predavanje« o kadilcih v izvedbi znanega gledališkega umetnika Bojana Maroševića. Razpoloženje je ves čas prireditve stopnjeval naš dragi prijatelj, humorist Vinko Šimek, ki je tudi v preteklosti tolikokrat nesebično pomagal. Skupaj z Vinkom sva sklenila, da letošnjo prireditev izkoristiva za to, da povabiva medse kot častnega gosta prireditve velikega ne samo igralskega umetnika, marveč človeka s tisto nežno, toplo človeško dušo, ki je znala vedno prisluhniti in pomagati. Vrhunec večera je bil naš dragi prijatelj – veliki igralec Martin Sagner Dudek. Kljub »dudekovskim« zapletom na mejnem prehodu je prišel tudi tokrat nasmejanega obraza, bistrega duha in dobre volje, kljub svojim 83 letom. V znak zahvale smo mu podarili umetniško delo slikarja Maksimiljana Strnada »Dudek v ribičiji«. Še en nepozabni spomin na čudovite zgodbe iz Gruntovčanov, ki ga je ob glasbi »Mi mejaši, mi pajdaši« polepšal še ples folkloristov iz Hotinje vasi.

Pozno v noč smo še ob kozarčku rujnega vinca in znanem pecivu iz kuhinje UKC Maribor kramljali sprehajajoč se med čudovitimi slikami. Še zadnji pogled nanje, potem bodo krasile domove naših dobrih donatorjev – kupcev. Nam pa bo spomin polepšal prihodnje dneve, spremljal nas bo občutek, da smo naredili nekaj lepega, dobrega, plemenitega. Morda nam bo znova pobožala dušo zahvala katerega izmed štipendistov, kot tista, ki jo je fundaciji namenila štipendistka Alenka: »Ljudje, ki pokažejo mlademu, razvijajočemu se človeku pot, ki mu bo prihranila marsikatero oviro, ga pripeljala



*Brez pomoči »totega Štajerca« – Alfija ne gre.
(Foto: Erih Tetičkovič)*



*Vse je očarala s čudovitim glasom operna pevka Zorica Fatur.
(Foto: Erih Tetičkovič)*

do novih, pomembnih poznanstev, so zlata vredni in prav to so zame storili tudi ljudje te fundacije«.

Erih Tetičkovič ♥



**TO NI SAMO RDEČA OBLEKA,
TO JE RDEČE OPOZORILO!**

Bolezni srca in žilja ter možganska kap
so najmočnejši ubijalci žensk.

Obleci 
rdeče!

www.zenskosrce.si

UGODNOSTI ZA ČLANE DRUŠTVA ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE V LETU 2016

Vse ugodnosti lahko člani koristijo na podlagi veljavne članske izkaznice, z osebnim dokumentom! Popusta ne morete prišteti drugim popustom.

Člane Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije vljudno prosimo, da nam sporočijo svoje elektronske naslove, da jih bomo lahko sprti obveščali o dodatnih ugodnostih in dejavnostih!

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE

Dunajska 65, 1000 Ljubljana

T.: 01/234 75 50, 01/234 75 55

Prostori: Cigaletova 9 (poleg prodajalne Sanolabor),
1000 LJUBLJANA

spletna stran: www.zasrce.si

elektronski naslov: društvo.zasrce@siol.net

Nudi svojim članom:

- brezplačno prejemanje revije Za srce,
- popust pri nakupu knjig iz zbirke Za srce,
- brezplačno merjenje krvnega tlaka, srčnega utripa, saturacije, telesne teže in obsega pasu ter zdravstveno-vzgojno svetovanje,
- popust pri meritvah v Posvetovalnicah Za srce (holesterol, trigliceridi, sladkor, enokanalni EKG, gleženjski indeks, glikirani hemoglobin),
- brezplačno včlanitev v klub atrijske fibrilacije,
- brezplačno posvetovanje s kardiologom po telefonu 031 334 334 vsak delovni dan od 12. do 14. ure (za uporabnike mobilnega omrežja Telekom Slovenije),
- popust za osebno svetovanje s kardiologom,
- brezplačen dostop do kardiološkega foruma <http://med.over.net/phorum/list.php?f=103>,
- brezplačna predavanja o preprečevanju srčno-žilnih bolezni,
- brezplačne delavnice,
- organizirano pohodniško-rekreacijsko dejavnost.

VODNO MESTO ATLANTIS

BTC d.d., Šmartinska 152, 1000 Ljubljana

T.: 01/585 21 00 – recepcija, 01/585 21 21 – tajništvo,

spletna stran: www.atlantis-vodnomesto.si

elektronski naslov: vodnomesto@btc.si

- 10 % popust ob nakupu 2-, 4- urne in dnevne vstopnice za Svet doživetij ali Termalni tempelj ob predložitvi članske izkaznice Društva za srce (Popust velja le za člane. Popust ne velja ob nakupu darilnega bona).

ŠPORT LJUBLJANA, Celovška cesta 25, 1000 Ljubljana,

T.: 01/431 50 60 ali 01/431 51 55, 051 622 162

elektronski naslov: info@sport-ljubljana.si

- 10 % popusta na redne cene vstopnic za kopališče Tivoli. Popusti se ne seštevajo.

ŠPORTNO DRUŠTVO GIB Ljubljana Šiška, Drenikova 32, 1000 Ljubljana

T.: 01/514 13 30

spletna stran: www.gib-sport.com

elektronski naslov: recepcija@gib-sport.com

Za člane Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije skupaj s ŠD GIB Ljubljana v Šiški organiziramo vodeno vadbo, ki poteka dvakrat tedensko v dopoldanskem času. Vadečim ponujamo raznovrstno vadbo, kjer se v dobri družbi in v prijetnem vzdušju razgibavajo in krepijo svoje telo in s tem prispevajo k boljšemu psihofizičnemu počutju. Vadba je raznolika in zanimiva, sestavljena iz različnih raztezih, krepilnih

in sprostilnih vaj, prilagojena starosti, sposobnostim in zdravstvenim posebnostim vadečih.

- člani Društva za zdravje srca in ožilja ne plačajo letne članarine (identificirate se s člansko izkaznico), ampak samo mesečno vadmno.

Vadba poteka v 2 skupinah, v ŠD Gib in jo bo vodila Barbara Sluga, prof. šzv. po naslednjem urniku: **ponedeljek in četrtek: 8.00 – 9.00 in 9.00 – 10.00.** Prvi obisk je brezplačen, vljudno vabljeni!

ŠUS EUROFITNESS, Vodnikova cesta 155, 1000 Ljubljana

T.: 01/518 16 62

spletna stran: www.sportnahisailirija.si

elektronski naslov: sus@eurofitness.com

ŠUS Eurofitness je nov koncept športnega centra, v katerem lahko kot član neomejeno in kadarkoli koristite vse skupinske vadbe, dve dvorani za fitnes, večnamensko dvorano za športne igre, bazen, turško savno in jakuzi.

Postanite član ŠUS Eurofitness centra tudi vi in poskrbite za svoje dobro počutje.

Članom Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije ponujamo 10% popust na letno vadmno, ki sicer znaša 599,90 EUR (popust 60 EUR za člane Društva).

Vadmna obsega:

- uporaba dveh dvoran za fitnes z najnovejšo Technogym opremo: 14 kardio naprav: 4 tekači, 5 koles, 2 x Sinchro, 2 x Eliptic, 1 x Crossover, 20 trenažerjev za krepitev vseh večjih mišičnih skupin, prostor za vadbo s prostimi utežmi, prostor za delo z lastno težo (TRX, Bosu, Flowin), prostor za stretching in sprostitev.
- neomejen obisk vseh 14 programov skupinske vadbe: Postular Pilates, Fit Joga, Body Pump, TNZ, Zumba, Fat burn, Boot camp, Cycling, Vital, Vadba v bazenu, Vodeno rekreativno plavanje, Aquagym, programi in vadbe za otroke članov, Osebno trenerstvo – po dogovoru, uporaba večnamenske dvorane za športne igre v za to določenih terminih.
- uporaba večnamenskega bazena (dolžine 20m), savne ter jakuzija.

TERME KRKA, d.o.o.

T.: 08/205 03 10

spletna stran: www.termekrka.si

elektronski naslov: booking@termekrka.si

Terme Dolenjske Toplice, 8350 DOLENJSKE TOPLICE, T.: 07/391 94 00, 07/391 95 00

- 10 % popust na storitve namestitve in zdravstvenega programa.

Terme Šmarješke Toplice, 8220 ŠMARJEŠKE TOPLICE, T.: 07/384 34 00, 07/384 35 00

- 10 % popust na storitve namestitve in zdravstvenega programa.

Talaso Strunjan, 6320 PORTOROŽ, T.: 05/676 41 00, 05/676 42 00

- 10 % popust na storitve namestitve in zdravstvenega programa.

Popusti veljajo na individualne cene storitev iz rednega cenika, popust ne velja za programe in akcijske cene.

**SAVA HOTELI BLEED – WELLNESS CENTER ŽIVA,
Sava Turizem, d. d., Cesta svobode 6, 4260 Bled**

T.: 04/579 17 02, E: ziva@hotelibled.com

W: www.sava-hotels-resorts.com

- 20 % popust na vse celodnevne kopalne karte za kopališče Živa (Hotel Golf),
- 10 % popust za vse wellness storitve iz rednega cenika.

**ZDRAVILIŠČE RADENCI, Sava Turizem, d. d.
Zdraviliško naselje 12, 9252 Radenci**

T.: 02/ 520 27 22, E: info@zdravilisce-radenci.si

W: www.sava-hotels-resorts.com

- 15 % popust na celodnevno kopalno karto iz rednega cenika,
- 15 % popust na popoldansko kopalno karto iz rednega cenika,
- 10 % popust za vse zdravstvene in wellness storitve iz rednega cenika.
- 10 % popusta za nastanitveni del (hotelski del) članom društva, ki bodo koristili bivanje v hotelu Radin**** in hotelu Izvir**** izvajalec na veljavne cene iz hotelskega cenika priznava 10 % popust. Članom društva – upokojemcem, izvajalec priznava še dodatnih 10 % popusta pri bivanju najmanj 5 dni. Maksimalna višina vseh popustov znaša 20 %. Ugodnosti za člane društva in upokojemce ne veljajo v času novoletnih praznikov (27. 12. 2016 do 02. 01. 2017) ter na akcijske cene.

TERME PTUJ, Sava Turizem, d. d., Pot v toplice 9, 2251 Ptuj

T.: 02/7494 500, E: info@terme-ptuj.si

W: www.sava-hotels-resorts.com

- 20 % popust na celodnevno kopalno karto za kopališče Termalni Park,
- 20 % popust na celodnevno kopalno karto za kopališče Grand Hotel Primus,
- 10 % popust za vse zdravstvene in wellness storitve iz rednega cenika.

**NARAVNI PARK TERME 3000 – MORAVSKE TOPLICE,
Sava Turizem, d. d., Kranjčeva ulica 12, 9226 Moravske Toplice**

T.: 02/ 512 24 00 E: thermalium@terme3000.si

W: www.sava-hotels-resorts.com

- 10 % popust za vse zdravstvene in wellness storitve iz rednega cenika.

**TERME BANOVC, Sava Turizem, d. d.
Banovci 1a, 9241 Veržej**

T.: 02/513 14 40 E: terme.banovci@terme-banovci.si

W: www.sava-hotels-resorts.com

- 10 % popust za vse zdravstvene in wellness storitve iz rednega cenika.

**TERME LENDA, Sava Turizem, d. d.
Tomšičeva ulica 2a, 9220 Lendava**

T.: 02/577 44 60, E: kopaliska.blagajna@terme-lendava.si

W: www.sava-hotels-resorts.com

- 20 % popust na celodnevno kopalno karto (imamo samo eno kopališče),
- 10 % popust za vse zdravstvene in wellness storitve iz rednega cenika.

THERMANA LAŠKO, Zdraviliška cesta 6, 3270 LAŠKO

v Zdravilišču Laško T.: 03 734 5166 ali v Termalnem Centru Thermana Park Laško T.: 03 734 8900

spletna stran: www.thermana.si

elektronski naslov: info@thermana.si

- 10 % popust pri gotovinskem plačilu na kopalniški recepciji za naslednje storitve:
 - vstopnice za kopanje in kopanje + savno,
 - wellness in fizioterapevtske storitve.

Izključene so vse večerne in ostale akcijske ponudbe.

Člani društva in njihovi družinski člani lahko koristijo popust na podlagi predložitve članske kartice in kartice Thermana cluba. Popust

velja na dan koriščenja storitve in se ne seštevata z ostalimi popusti, ki jih nudi ponudnik.

**LIFECLASS, Hotels&SPA, PORTOROŽ
Obala 33, 6320 Portorož**

T.: 05/692 90 01, fax.: 05/692 90 55

spletna stran: www.lifeiclass.net

elektronski naslov: booking@lifeiclass.net

- 10 % popust na cenik paketov (v prilogi) v hotelih: GH PORTOROŽ 5*, Apollo 4*, Mirna 4* in Neptun 4*, Riviera 4*.
- 10 % popust pri koriščenju termalnih storitev v Terme & Wellness LIFECLASS – za vnaprej rezervirane storitve!

Popusti VELJAJO tudi za spremljevalce v isti sobi. Dodatni popusti za otroke v družinski sobah.

Popusti izključujejo vse ostale morebitne popuste / akcije (Mercator Pika, Magna, itd.)

TERME TOPOLŠICA, Topolšica 77, 3326 Topolšica

T.: 03/896 31 00 ali 03/896 31 06

spletna stran: www.t-topolsica.si

elektronski naslov: info@t-topolsica.si

- 10 % popust pri bivanju v hotelu, glede na redni hotelski cenik.
- ugodni popusti za otroke in upokojemce.

TERME DOBRNA d. d. Dobrna 50, 3204 Dobrna

T.: 03/780 81 10

spletna stran: www.terme-dobrna.si

elektronski naslov: info@terme-dobrna.si

- 10 % popusta na vse programe nastanitve po rednem hotelskem ceniku,
- 15 % popusta redne cene kopanja in kombinirane storitve kopanja (brez kombinacij s kosilom ali večerjo), od torka do četrta od 12. do 15. ure,
- 10 % na redne cene Dežele savn od torka do četrta od 12. do 15. ure,
- 15 % na redne cene kopeli v ZD od ponedeljka do četrta od 12. do 15. ure,
- 10 % na redne cene storitev Medicinskega centra, ter 5 % na redne cene programov MC, razen specialističnih pregledov in zdravstvene nege,
- 5 % na redne cene programov Hiše na travniku in 5 % na storitve Hiše na travniku.

**MEDICAL CENTER ROGAŠKA
Zdraviliški trg 9, 3250 Rogaška Slatina**

T.: 03/811 70 15

spletna stran: www.rogaska-medical.com

elektronski naslov: info@rogaska-medical.com

- 20 % popust na storitve balneo- in fizioterapije ter masaž v Medical centru Rogaška,
- 20 % popust na masaže, kopeli in storitve fizioterapije v Hotelu Slatina Medical.

Članom bomo ugodnosti priznali na podlagi članske izkaznice.

**TURISTIČNA KMETIJA GROBELNIK
Podvrh 39, 8292 Zabukovje, Sevnica**

T.: 041/335 257

Spletna stran: www.grobelnik.si

Elektronski naslov: info@grobelnik.si

- 10 % popust za člane društva z veljavno izkaznico za vikend paket, ki se ga preživi na turistični kmetiji.

Popust velja za obdobje leta 2016.

**PULZ – PODJETJE ZA SERVISIRANJE MEDICINSKE OPREME,
STORITVE IN TRGOVINA, Miklošičeva 24, 1000 Ljubljana**

T.: 01/433 10 43

- 10 % popust pri cenah storitev,
- 10 % popust pri nabavi novih merilnikov krvnega tlaka.

SANOLABOR, D. D., Leskoškova 4, 1000 Ljubljana

T.: 01/5854 211

Spletna stran: www.sanolabor.si

V vseh 27 specializiranih prodajalnah po Sloveniji nudimo članom društva Za srce:

- 15 % popust pri nakupu merilnikov krvnega tlaka,
- 15 % popust pri nakupu aparatov BIONIME za merjenje sladkorja v krvi.

Različni popusti in ugodnosti se med seboj ne seštevajo.

Popust ne velja v naših franšiznih prodajalnah.

Sedaj možnost nakupa tudi v naši spletni trgovini www.sanolabor.si

HARTMANNplus – Specializirana trgovina z medicinskimi pripomočki v nakupovalnem središču BTC, Letališka cesta 3c, Ljubljana (med trgovino Harvey Norman in Bauhaus)

T. 01/548 45 96, spletna stran: www.hartmannplus.si

Vsem članom Društva za srce in ožilje nudimo 15% popust na:

- na inkontinenčni program (plenice in vložki),
- na negovalni program Menalind (izdelki za čiščenje, zaščito in nego kože),
- na izdelke za oskrbo rane (obloge, povoji, izdelki iz gaze),
- na izdelke za stomo (sistemi za oskrbo stome Dansac),
- na razkužila (za roke, površine in kožo),
- na diagnostiko (merilci krvnega tlaka in termometri).
- * Popusti se ne seštevajo. Popust ne velja na zaklenjene cene in izdelke na medicinsko naročilnico, ki jo predpiše zdravnik.

Vabljeni v našo specializirano trgovino, vsak delovnik med 9.00 in 17.00, ter ob sredah med 10.00 in 18.00, kjer vam bomo v našem svetovalnem kotičku postregli z GRATIS kavo in rogljičkom.

BAZILICA-ZEL, zeliščna prodajalna d. o. o. Bratislavka c. 9 (TUŠ center BTC), Ljubljana

T.: 01/541 00 54

- ob nakupu 3 škatlic Broccolin kapsul – prehranskega dopolnila, ob plačilu z gotovino 5 EUR popusta.

DIAFIT d. o. o., Spodnji Slemen 6, 2352 Selnica

T.: 02/674 08 50

elektronski naslov: info@diafit.si

trgovine v Ljubljani:

- Trgovina Diafit Pri Zmajskem Mostu; Petkovškovo nabrežje 29, T.: 01/431 90 40
- Trgovina Diafit Pri Polikliniki; Njogoševa cesta 6K, T.: 01/230 63 90

trgovine v Mariboru:

- Trgovina Diafit Center; Ulica talcev 9, T.: 02/228 64 84
- Trgovina Diafit Pri Bolnišnici; Ljubljanska ulica 1a, T.: 02/330 35 52

Popusti (popusti se ne seštevajo):

- 10 % popust za merilnike krvnega tlaka znamke OMRON, za katere je odobren znak »Priporočila Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije«,
- 10 % popust za OMRON merilnik telesne sestave,
- 10 % popust za števec korakov OMRON za nadzor zdrave dejavnosti,
- 10 % popust za WATERPIK zobno prho in sonično ščetko,
- 10 % popust na izposojo OMRON EKG.

Sensilab misli Zdravo

Brezplačna telefonska številka: 080-99-81

Spletna stran: www.sensilab.si

E-mail: info@sensilab.com

Sensilab je slovensko podjetje, ki zvišuje kakovost življenja in rešuje težave na naraven način. Zato smo se odločili, da članom Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije v letu 2016 ponudimo naslednje ugodnosti:

- 90 % popust na analizo telesne sestave (Tanita), ki vključuje: telesno, mišično in kostno maso, delež vode in maščobe v telesu, nivo maščobe v trebušnem predelu ter bazalni metabolizem,
- 15 % popust pri nakupu izdelka Holestop na osnovi ekstrakta artičoke, oliv, česna, holina in rdečega kvasnega riža, ki pripomore k vzdrževanju normalne ravni lipidov in holesterola

v krvi,

- 15 % popust pri nakupu izdelka SensOmega z visoko koncentriranimi omega 3 maščobnimi kislinami EPA in DHA, ki imata vlogo pri delovanju srca.

Popuste lahko izkoristite v trgovini Sensilab misli Zdravo v Mercator centru Šiška, Supernovi na Rudniku, Cityparku Ljubljana, Europarku Maribor, Citycentru Celje, Planetu TUŠ Kranj, Planetu TUŠ Koper, Mercator centru Bršljin Novo mesto ali preko telefonske številke 080-99-81. Popusti se med seboj ne seštevajo.

MEDIPLUS d.o.o., Zaloška cesta 40, 1000 Ljubljana

T.: 01/54 46 426, Fax.: 059 944 864

elektronski naslov: info@mediplus.si

spletna stran: www.mediplus.si

Za člane Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije nudimo v specializirani trgovini z medicinskimi in ortopedskimi pripomočki Mediplus:

- ob nakupu ortopedske obutve Grubin, Grunland, Otos 10% popust,
- ob nakupu iz asortimana Scudotex 10% popust,
- Ob nakupu merilnika krvnega tlaka 10 % popust. Kupca merilnika krvnega tlaka bomo obdarili še z merilnikom krvnega sladkorja iz linije aparatov Contour proizvajalca Bayer.

Spremljajte nas na FB družbenem omrežju

Ponedeljek-petek od 8.00 do 18.00 ure

Sledite oznaki MEDIPLUS, ko gre za vaše zdravje in dobro počutje!

VPD, BLED, d.o.o., Pot na Lisice 4, 4260 Bled

T: 04 574 50 70, modra številka: 080 80 91

Spletna stran: www.vpd.si

Spletna trgovina: 123zdрави.si

e-naslov: trgovina.bled@vpd.si

- 20 % popust na merilnike krvnega tlaka *BPA 3 PLUS,
- 15 % popust na merilnike krvnega tlaka *BPA 6 AFIB,
- 15 % popust na termometre,
- Ob nakupu 1sc testnih trakov za merjenje sladkorja v krvi 2in1.step , gratis merilnik za merjenje sladkorja v krvi 2in1. BASIC.

Naše poslovne enote:

- PE KRANJ, ZD KRANJ
- PE CELJE, ZD CELJE
- PE JESENICE, Bolnišnica Jesenice
- PE MEDIKA- MARIBOR, Mercator center Maribor
- PE BOLNICA, Bolnišnica Maribor
- PE KOČEVJE, ZD Kočevje
- PE BLED, upravna stavba

ZEPTER SLOVENICA d.o.o.

Pohorska c. 12, 2380 Slovenj Gradec

T.: 02/884 39 02

elektronski naslov: info@zepter.si

Informativno prodajni center Ljubljana T.: 01/422 28 40

Informativni center Maribor T.: 02/250 08 60

Informativno prodajni center Slovenj Gradec T.: 02/884 39 01

- Bon v vrednosti 300 EUR, ki se lahko koristi ob nakupu garnitur kuhalne posode Univerzal ali Grande ali ostalih izdelkov s programa kuhalne posode v minimalni vrednosti garniture Univerzal. Bon se ne more kombinirati z ostalimi akcijami in popusti. Na eno garnituro se lahko unovči samo en bon.
- Vsem članom Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije, ki bodo v letu 2016 organizirali predstavitev izdelkov Zepter v skladu s pravilnikom podjetja, poklanjamo za njihovo osebno uporabo nadlahtni merilnik krvnega tlaka.

Zbrala in uredila Sandra Kozjek

NAPOVEDNIK DOGODKOV

PODRUŽNICA LJUBLJANA

Predavanja so vsako prvo delovno sredo v mesecu ob 17.00 v dvorani Krke na Dunajski 65 v Ljubljani. Vstop je prost do zasedenosti mest.

♥ **2. marec ob 17.00: občni zbor podružnice Ljubljana**, ki mu bo sledilo **predavanje: prim. Matija Cevc, dr. med.: Sladko je lahko včasih precej grenko**

♥ **6. april ob 17.00: prim. Boris Cibic, dr. med.: Nekaj šaljivega o srčno-žilni bolezni**

Pred predavanjem bo 10 minutna predstavitev projekta »Aktivno in kvalitetno staranje v domačem okolju, A-QU-A« (Zavod za oskrbo na domu Ljubljana).

Telovadba za zdravo srce

Za člane Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije skupaj s ŠD GIB Ljubljana v Šiški organiziramo vodeno vadbo, ki poteka dvakrat na teden v dopoldanskem času. Vadečim ponujamo raznovrstno vadbo, kjer se v dobri družbi in v prijetnem vzdušju razgibavajo in krepijo svoje telo ter s tem prispevajo k boljšemu psihofizičnemu počutju. Vadba je raznolika in zanimiva, sestavljena iz različnih raztezni, krepilnih ter sprostilnih vaj, prilagojena starosti, sposobnostim in zdravstvenim posebnostim vadečih.

Vabimo vas k vpisu. Vadba poteka v dopoldanskem času ob ponedeljkih, torkih, sredah in četrtek. Informacije in prijava: Športno društvo GIB Ljubljana Šiška, Drenikova 32, 1000 Ljubljana. T.: 01/514 13 30, recepcija@gib-sport.com. Več si lahko ogledate na <http://gib-sport.com>

Meritve Unilever na Rožniku

♥ **vsako prvo nedeljo v mesecu od 11.00 do 15.00:** meritve krvnega tlaka, holesterola in glukoze na Rožniku pod pokroviteljstvom podjetja Unilever, d.d.

♥ **6. marec**

♥ **3. april**

♥ **8. maj (ker je 1. maja praznik)**

♥ **5. junij**

Telefonska posvetovalnica – nasveti kardiologa: prim. Boris Cibic, dr. med.

♥ **vsak delovni dan, od 12.00 do 14.00:** nasveti in odgovori kardiologa na številki 031 334 334 (brezplačna telefonska številka za uporabnike Mobitelovih linij 031, 041 in 051, ostali plačajo običajni telefonski pogovor).

Posvetovalnica za srce, Cigaletova 9 (poleg prodajalne Sanolabor), Ljubljana:

meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi ter HbA1c, snemanje in interpretacija izvida **EKG**, meritve **gleženjskega indeksa** (je pokazatelj prehodnosti arterij na spodnjih okončinah – je osnovna presejalna metoda, s katero odkrivamo aterosklerozo spodnjih okončin: izvid, ki ga preiskovani prejme je strokoven in ga lahko uporabi pri nadaljnji zdravstveni obravnavi), zdravstveno-vzgojno svetovanje, svetovanje o zdravem načinu prehrane:

♥ ponedeljek, torek, četrtek in petek od 9.00 do 12.00

♥ sreda od 11.00 do 15.00

Določanje vrednosti glikiranega hemoglobina HbA1c

Ste vedeli, da hemoglobin, ki se nahaja v rdečih krvničkah, poleg kisika prenaša tudi glukozo?

V Posvetovalnici za srce, Cigaletova 9, Ljubljana, opravljamo tudi meritve, s katero **preverjamo povprečno vrednost glukoze v krvi v zadnjih treh mesecih**. Podatek je pomemben za sladkorne bolnike,

ker z njim preverjajo urejenost sladkorne bolezni, prav tako pa da vsem drugim ljudem informacijo o povprečnih vrednostih glukoze v zadnjem četrtletju. Vrednost HbA1c, ki je višja od 6,5 %, kaže na to, da je sladkorna bolezen slabo nadzorovana. Cena preiskave je za člane Društva za srce 8,5 EUR za nečlane pa 11 EUR. Vabljeni.

V delovnem času Posvetovalnice Za srce: **osebni posveti s kardiologom**, prim. Boris Cibic, dr. med., obvezna predhodna prijava v Posvetovalnici za srce.

T: 01/234 75 55, E: posvetovalnicazasrce@siol.net.

NOVOST V POSVETOVALNICI ZA SRCE – MERITEV HITROSTI PULZNEGA VALA, OCENA STAROSTI ŽIL

»Človek je star toliko, kot so stare njegove arterije« - Thomas Sydenham (1624-1689)

V mesecu marcu vas vabimo na preventivne meritve hitrosti pulznega vala, s čimer analiziramo žilno starost, ki omogoča oceno zdravja vašega žilnega sistema.

Meritev je hitra in neboleča. Cena preiskave za člane društva je 6€, za nečlane 9€.

cenik storitev (v EUR)

Vrsta preiskave	ČLANI društva	NEČLANI
Krvni tlak	brezplačno	brezplačno
Saturacija	brezplačno	brezplačno
Glukoza	2,00	2,50
Holesterol	3,00	3,50
Trigliceridi	3,00	3,50
Glukoza in holesterol	4,50	5,50
Glukoza in trigliceridi	4,50	5,50
Holesterol in trigliceridi	6,00	7,00
Holesterol, trigliceridi, glukoza	7,50	9,00
Celotni lipidogram (holesterol, LDL, HDL, trigliceridi) in glukoza v krvi	15,00	20,00
Določanje vrednosti glikiranega hemoglobina HbA1c	8,5	11,00
EKG	2,00	4,00
Gleženjski indeks	6,00	9,00
Posvet s kardiologom	10,00	15,00
Tečaj temeljnih postopkov oživljanja	20,00	30,00
Zdravstveno-vzgojno svetovanje	brezplačno	brezplačno

Tečaji temeljnih postopkov oživljanja dojenčkov in otrok

Namenjeni so vsem bodočim staršem, staršem, starim staršem, varuškam in drugim, ki jih tovrstno znanje zanima.

Informacije in prijave na telefonsko številko 01/234 75 55 ali preko e-pošte: posvetovalnicazasrce@siol.net ali osebno v Posvetovalnici Za srce v Ljubljani. Vabljeni.

Tečaji temeljnih postopkov oživljanja odraslih

Informacije in prijave: 01/234 75 55 ali posvetovalnicazasrce@siol.net.

PODRUŽNICA ZA SEVERNO PRIMORSKO

Informacije o dejavnostih podružnice:

info@zasrce-primorska.si, tjasa.miscek@arctur.si, T.: 031 818 530 (Tjaša Mišček)

♥ **vsako tretjo soboto v mesecu ob 9.00: pohodi po »Srčni poti« v Panovcu**, po ustaljenem urniku, zbirališče pred nekdanjim Trimčkom. V primeru dežja pohod odpade.

♥ **vsako prvo sredo v mesecu ob 8.30 je pohod:** start na parkirišču

Qlandije. Pohode vodi Slavica Babi:

- ♥ 2. marec: Okrog Doberdobskega jezera
- ♥ 6. april: Školj sv. Pavla
- ♥ 4. maj: Kobjeglava – pot devetih kalov
- ♥ 1. junij: Planina Kuhinja – planina Zaslav

PODRUŽNICA CELJE

- ♥ **vsak ponedeljek, ob 15.00:** v mestnem parku voden pohod in po dogovoru šola nordijske hoje. Začetek hoje pri kipu splavarja v celjskem mestnem parku.

Posvetovalnica za srce, Glavni trg 10, Celje

T.: 03/543 44 21

- ♥ **vsak torek, od 10.00 do 12.00:** svetovanje in določanje holesterola in sladkorja v krvi ter krvnega tlaka. Od 17.00 do 19.00 svetovanje in določanje holesterola in sladkorja v krvi ter krvnega tlaka v City Centru Mariborska 100 v zeliščni lekarni Biotopic.
- ♥ **vsako soboto, od 10.00 do 12.00:** svetovanje in določanje holesterola in sladkorja v krvi ter krvnega tlaka.

PODRUŽNICA ZA DOLENJSKO IN BELO KRAJINO

- ♥ **9. marec, sredo, ob 17.00, Kulturni center Janeza Trdine v Novem mestu: ZBOR ČLANOV PODRUŽNICE.**

Dve uri pred pričetkom zбора (od 15. do 17. ure) bo brezplačno merjenje krvnega tlaka, po društveni ceni pa bodo potekale meritve holesterola, glukoze in trigliceridov (zaradi velikega števila interesentov za meritve priporočamo, da pridete čim prej).

Posvetovalnica za zdravo življenje, Glavni trg 10, Novo mesto

- ♥ **vsak predzadnji ponedeljek v mesecu, od 15.00 do 17.00:** v prostorih podružnice. Pogovor z zdravnikom in meritve krvnega tlaka. Prosimo, da se predhodno najavite **vsaj teden dni prej**. T.: 07/337 41 70 ali 040 863 513 in E: drustvozasrce.nm@gmail.com
- ♥ **meritve gleženjskega indeksa** (kazalnika prehodnosti arterij na spodnjih udih) v prostorih podružnice na Glavnem trgu 10, se bodo nadaljevale. Vabimo vas, da se prijavite: T.: 07/337 41 70 ali 040 863 513 in E: drustvozasrce.nm@gmail.com. Prijavljene člane bomo o času njihove meritve obvestili po telefonu.

Vabimo vas k vpisu:

POSTANI AKTIVNA je skrbno zasnovan dvomesečni program skupinske vodene vadbe za ženske, ki že dolgo ali še nikoli niso bile dejavne. Pa bi to rade spremenile?

Prednosti programa: vadba poteka v manjših skupinah (3–6 oseb), individualni pristop, varna in učinkovita vadba, stimulatívno okolje.

Vaši CILJI so naša MOTIVACIJA, da skupaj dosežemo: izboljšanje vaše splošne kondicije, pridobitev osnov tehnike izvedbe vaj in gibalnih struktur, povečanje gibljivosti in krepitev stabilizatorjev trupa, vstopnica za vključitev v intenzivnejše oblike skupinskih vadb.

Začetek programa: 15. marec 2016

Program poteka dvakrat tedensko po 60 min.

Informacije in prijave: 041 900 089 – Tina, 064 183 900 – Mojca

PODRUŽNICA KRAS

Podružnica za Kras bo nadaljevala z rednimi pohodi vsako 3. nedeljo v mesecu. Smer in potek pohoda bo objavljen v medijih v tednu pred to nedeljo. Vedno se dobimo ob 8.30 na stari avtobusni postaji v Sežani. Potem se odpravimo po dogovoru in vremenu. Načrtujemo nekaj novih smeri in nekaj že utečenih. Prijava ni potrebna. Članstvo ni pogoj za udeležbo. Pogoj je le dobra volja, želja po zdravju, druženju in doživetju kaj novega in zanimivega. Starost od 0 – 100 let.

PODRUŽNICA ZA SLOVENSKO ISTRO

Rekreativni pohodi »Za Srce in dušo« na področju slovenske Istre do julija 2016

Člani DRUŠTVA ZA SRCE PODRUŽNICA SLOVENSKA ISTRA in tudi občani tega področja, so lahko ponosni da imajo v svoji okolici več prijetnih pohodnih poti ZA SRCE. Ene so označene s srčki, druge pa pohodniki prehodijo z vodnikom DARKOM TURKOM. Izpeljane so tako, da so primerne za hojo v vseh letnih časih in primerne za vse zdrave ljudi. Društvo se zaveda, da je treba preventivno delovati na področju rekreacije. No in temu so namenjene te poti in pohodi. Nekatere označene so speljane tako, da jih je možno, glede na zmožnosti posameznika, tudi krajšati. Pohodi z vodnikom so vsako drugo nedeljo v mesecu in so dolgi od 3 do 4 ure (v ta čas niso vključeni malica in počitki). Na pohod ste vabljeni vsi, ki želite nekaj narediti zase ter spoznati ISTRO in KRAS.

Informacije: DARKO TURK, T.: 040 564 800.

- ♥ **14. februar:** Rižana – Rožar – Rižana (Pot za srce)
- ♥ **13. marec:** Sv. Peter – Krkavče – Dragonja – Sv. Peter
- ♥ **10. april:** Pomjan – Supotski slap – Škrline – Zupaneti – Pomjan (Pot za srce)
- ♥ **8. maj:** Pot šmarnic: Brgod – Videž
- ♥ **5. junij:** Vanganel – okrog jezera – Marezige – Vanganel (Pot za srce)

PODRUŽNICA ZA KOROŠKO

Posvetovalnica za »vzgojo srca« ima za Vas in vaše prijatelje vsak **2. torek v mesecu okroglo mizo** na temo zdravja z vidika lastnega znanja, izkušenj ali gostov. **Le-te bodo ob predhodni telefonski prijavi prisotnosti ob 16.00** v prostoru podružnice na Celjski 21 (za trgovino Tuš), v Slovenj Gradcu.

Za presejalne meritve: sladkor v krvi, holesterol v krvi in krvni tlak, svetovanja – **naročila sprejemamo po telefonu** (040 432 097) ob delavnikih med 9.00 in 10.00. Prostor imamo v torek.

Člani upravnega/ nadzornega odbora so: Kovačič Stanko – Kotlje, Joža Slatinek – SG, Marica Matvos – SG; Jožica Heber – Dravograd, Danica Ramšak – Bukovska vas, Marjana Popič – SG, Ivan Kričej – Muta. E naslovi: majdazan@gmail.com, kovacic.stanko@siol.net, jozica.heber@gmail.com, marijana.popic@gmail.com

Predsednica Podružnice za Koroško je Majda Zanoškar, T.: 00386 (0)40 432 097.

- ♥ **12. marec, ob 9.30** se zberemo pred **Grmovškovem domu** na Pungartu. Po idiličnem pohorskem grebenu se povzpnejo na Črni Vrh, kjer bomo uživali v snežnem okolju. Palice in čaj iz nahrbtnika ... so zeleni. V primeru močnih padavin ob uri pohoda bomo le-tega prestavili na naslednjo soboto. Pot je dolga okoli 6 km. Informacije pri Majdi Zanoškar, T.: 040 432 097. Vabljeni na zimsko p(r)oslavlanje.
- ♥ **7. april: svetovni dan zdravja** (medijske dejavnosti, v Slovenj Gradcu – tek, stojnica).
- ♥ **9. april, ob 10.00** se zberemo v **Kotljah** pri Mercatorju. Cilj je obisk cerkve Sv. Neže ter spomenika padlim za domovino. Kot po navadi bomo druženje zaključili s skupnim kosilom. Pot bo dolga okoli 6 km. Vodja pohoda bo Đuro Haramija, informacije po T.: 041325 090. Veselimo se srečanja z Vami!
- ♥ **7. maj, ob 9.30** se zberemo v **Mislinji** pri trgovskem centru Lopan. Pohod na sončne – majske Završje, ogled lokalnih zanimivosti ter skupno kosilo. Vodila nas bo Jožica Skarlovnik, T.: 031 483 841. Vabljeni Vi in vaši prijatelji.
- ♥ **10. maj, svetovni dan gibanja: »Izberi le 30 minut: zase!«**
- ♥ **31. maj, svetovni dan brez tobaka** (medijske dejavnosti)
- ♥ **31. maj, ob 10.00** bomo imeli stojnico v Mercatorju v Slovenj Gradcu. Promocija zdravja, dihanje brez tobačnih primesi: Marica Matvos in Majda Zanoškar.
- ♥ **4. junij, ob 9.00** se zberemo pred domom starejših občanov

v Črnečah. Pohod s palicami bo dolg 6 km, v naravi – proste vaje za krepitev gibanja. Oglede zanimivosti. Organizirala ga bo Jožica Heber, T.: 040 296 140. Povabi tudi soseda ...

V primeru slabih vremenskih razmer je možna sprememba programa.

PODRUŽNICA ZA GORENJSKO

VABILO

♥ **19. februar ob 18.00:** Gorenjska podružnica Društva za zdravje srca in ožilja vas v petek, 19. februarja 2016, ob 18.00 vabi na predavanje in prikaz vaj diplomirane fizioterapevte Saše Štern z naslovom Pokončno skozi vsak dan, potrudimo se za lepšo držo. Predavanje bo v knjižnici Zdravstvenega doma Kranj, drugo nadstropje. S seboj prinesite udobna oblačila. Vabljeni!

PODRUŽNICA POSAVJE

Člani podružnice boste z vabili obveščeni o predavanjih s področja zdravstva in preventive v prvi polovici leta. Za morebitne dodatne informacije in prijave pokličite T.: 041 763 012.

Pohodi:

Člane in morebitne druge udeležence pohodov obveščamo, da je predvideni program v prvi polovici leta sledeč:

- ♥ **19. marec:** pohod ob Savi v okolici Sevnice
- ♥ **16. april:** Mangrtska jezera – Tamar – Planica
- ♥ **maj:** točen datum bo določen glede na cvetenje azaleje
- ♥ **26. junij:** Planina pri Sevnici s piknikom

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA POMURJE

♥ **vsak zadnji torek, ob 16.00:** voden pohod po Panvitini srčni poti. Zbirno mesto je pred hotelom Vivat, v Moravskih Toplicah. Udeleženci si lahko pred pohodom izmerijo krvni tlak in holesterol. Dodatne informacije lahko dobite na T.: 041 797 843.

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA ZA MARIBOR IN PODRAVJE

ZA SRCE – NAJ BIJE

Redne meritve krvnega tlaka in krvnih vrednosti – sladkorja, holesterola in trigliceridov so že naša stalnica in imajo še naprej širok krog uporabnikov. Kljub nekoliko milejšim najnovejšim ameriškim zapovedim in priporočilom je holesterol še vedno pomemben dejavnik tveganja, še posebej za ogrožene in bolne. Meritve izvajajo strokovno usposobljene in preverjene medicinske ekipe na stalnih merilnih mestih in na sedežu društva. **Na voljo je tudi EKG monitor in meritve gleženjskega indeksa.** Meritve v naslednjih treh mesecih bodo:

- ♥ **vsak prvi torek v mesecu, 1. 3., 5. 4. 2016** v prostorih Društva upokojujencev Tabor, Gorkega ul. 48, Maribor, med 7.30. in 10.30, s svetovanjem zdravnika!
- ♥ **vsako prvo sredo v mesecu, 2. 3., 6. 4. 2016**, v prostorih Mestne četrti Pobrežje, Kosovelova ul. 11, Maribor, med 7.30. in 10.30.
- ♥ **vsak drugi ponedeljek v mesecu, 14. 3., 11. 4. 2016** v prostorih društva, Pobreška c 8, med 8.00 in 10.00 z EKG in gleženjskim indeksom po predhodni prijavi na 02/228 22 63 v času uradnih ur ali po e-pošti: tajnistvo@zasrce-mb.si
- ♥ meritve krvnega tlaka, krvnih vrednosti in EKG monitor s **svetovanjem zdravnika** v prostorih Društva upokojujencev Maribor Center, Slomškov trg 5, izvajamo vsak drugi mesec, (na neparne mesece). Tako bodo meritve 5. 3., 7. 5. 2016.

Na enodnevne tečaje **Temeljnih postopkov oživljanja** (tudi z uporabo defibrilatorja) se lahko prijavite na sedežu društva v času uradnih ur. Prejeli boste navodila in pisno gradivo. Projekt

Za srce • februar 2016

je usklajen z evropskimi smernicami, izvajajo ga zdravniki učitelji z mednarodnim certifikatom. Naučimo se pravilno ravnati v primeru srčnega zastoja – nenadne smrti. Veliko takšnih dogodkov se zgodi v znanem okolju – doma, na delovnem mestu, med športom in rekreacijo, beležimo pa vedno več preživelih z dobro kakovost življenja.

PREDAVANJA

Zaključili smo jesenski zdravstveno vzgojni sklop predavanj. V tokratni številki revije »Za srce« objavljamo vsebino uspelega predavanja doc. dr. Sebastjana Bevca – Starostnik in zdravila.

Predavanja, praviloma na drugi torek v mesecu, z izjemo letošnjega marca, bodo v pomladnem sklopu **9. 2., 15. 3. in 12. 4. 2016 ob 17.00**. Teme in predavatelje bomo objavili naknadno, na običajen način, v dnevniku Večer in na Radiu Maribor.

Pomembno – sprememba lokacije!

Predavanja smo, s soglasjem dekana red. prof. dr. Ivana Krajnca, preselili na Medicinsko fakulteto Univerze v Mariboru, Taborška ul. 8., v neposredni bližini sedeža našega Društva na Pobreški c. 8 in UKC Maribor. Parkirati je možno ob Medicinski fakulteti ali v bližnjem Europarku ter v UKC, kjer pa je parkiranje plačljivo. Za večletno dobro počutje v Glazerjevi dvorani Univerzitetne knjižnice Maribor se vodstvu ustanove lepo zahvaljujemo. Vstop na predavanja je za člane in nečlane prost.

DRUGE DEJAVNOSTI

Na stalnih merilnih mestih, na sedežu društva in posameznih akcijah na terenu, po predhodnem dogovoru z naročnikom izvajamo že uveljavljeno

♥ **snemanje z enokanalnim EKG monitorjem**, ki odkrije atrijsko fibrilacijo in opredeli druge aritmije. Treba je upoštevati, da merilniki krvnega tlaka lahko nakažejo prisotno aritmijo, vendar je nikakor ne opredelijo, kot trdijo nekateri tržniki na tem področju. Naše meritve izvaja medicinska sestra z dolgoletnimi izkušnjami v kardiološki ambulanti. Snemanje se izvaja na stalnih merilnih mestih (glej zgoraj) in na sedežu društva – drugi ponedeljek v mesecu. V primeru nepravilnosti posnetek dodatno pregleda zdravnik specialist in kratko obrazložitev preiskovani prejme na dom; preiskava ni namenjena urgentnim primerom.

♥ **Posvetovalnica Za srce** na stalni lokaciji na sedežu društva (Pobreška c.8) – vsak drugi četrtek v mesecu od 16.00 – 18.00, **11. 2., 10. 3., 14. 4. 2016** po predhodni prijavi v času uradnih ur ali po elektronski pošti, naročamo v 15 minutnih intervalih. Prispevek je 10 € za člane in 15 € za nečlane. V primeru socialne in zdravstvene stiske opravi zdravnik specialist posvet brez plačila.

♥ **Gleženjski indeks** je neboleča, ultrazvočna primerjalna meritev tlakov in pretokov na nogah in rokah. Rezultat dobro pokaže, v kakšnem stanju so žile odvodnice (arterije) v nogah in posredno povsod po telesu. Izurjen kader meri na sedežu društva vsak drugi ponedeljek v mesecu in vsak drugi četrtek v mesecu v času posvetovalnice. Informacije, potrditev datumov in prijave sprejemamo na sedežu društva, po telefonu in e – pošti (02/228 22 63; tajnistvo@zasrce-mb.si.). Prispevek za člane je 6 € in nečlane 9 €.

POZOR: prispevek je bistveno nižji kot ob oglaševanih akcijah drugega ponudnika na našem območju. Izvid, ki ga preiskovani prejme na našem merilnem mestu, je strokoven in ga lahko uporabi pri nadaljnji zdravstveni obravnavi.

Vse dogodke Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje praviloma objavljamo v dnevniku VEČER in po Radiu Maribor, podrobnosti **na sedežu društva:** po telefonu na štev. 02/228 22 63 v času uradnih ur, vsak ponedeljek od 8.00 do 12.00 in vsako sredo od 15.00 do 18.00, ali na elektronski naslov: tajnistvo@zasrce-mb.si.

Za sprotne obveščanje o predavanjih in drugih pomembnih dogodkih nam zaupajte vaše elektronske naslove. Spoštovali bomo vašo zasebnost.

Oglejte si našo spletno stran www.zasrce-mb.si

Izkažite nam zaupanje – obnovite in podaljšajte članstvo v Društvu za zdravje srca in ožilja Slovenije ali v Društvu za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje (če ste iz tega območja).

Kot člani ste vi in vaši družinski člani (če prispevate družinsko članarino) deležni številnih ugodnosti in prejimate kakovostno revijo Za srce.

Podprite naša prizadevanja za zdrava srca, skupaj bomo glasnejši in pro-
dornejši, učinek civilne družbe in nevladnih organizacij, ki jim pripadamo
pa bo bolj prepoznaven.

**Članstvo in članarino lahko tudi podarite tistim, ki jih imate radi in
za njih skrbite.**

Pridružite se nam in nam pošljite pristopno izjavo:

Pristopna izjava Maribor

Postanite naši člani!

Druženje naših članov je prijetno, dobivamo se na predava-
njih, seminarjih, testih hitre hoje, pohodih – se poučimo o
zdravi prehrani in se gibamo.

Podpisani-a želim postati član-ica
DRUŠTVA ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA ZA MARIBOR IN PODRAVJE



Ime in priimek:

Datum in leto rojstva: Poklic:

Naslov bivanja:

Zaposlen:

E-pošta: Telefon/GSM:

IZJAVA: Podpisani izjavljam, da dovoljujem organom in funkcionarjem društva uporabljati in obdelovati moje osebne podatke, navedene v pristopni izjavi, za potrebe delovanja društva. Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje izjavlja, da bo pridobljene osebne podatke, skladno z Zakonom o varstvu osebnih podatkov, uporabljalo izključno za namen, za katerega so bili pridobljeni.

(Izpolnite, izrežite in pošljite na naslov: Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje, Pobreška cesta 8, 2000 MARIBOR ali pokličite po telefonu na št. 02/228 22 63)

Podpis: Datum:

Nagradna akcija – člani pridobivajo nove člane



Spoštovane članice in člani!

Skupaj smo močnejši, skupaj lahko premagamo še več ovir. Zato se je vodstvo društva odločilo za nagradno akcijo »Člani pridobivajo nove člane«. Člani, ki pridobite 3 nove člane, boste prejeli praktično darilo Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije. Na obrazec pristopne izjave, ki je dostopen tudi na spletni strani in na sedežu društva, v ustrezno okence vpišite svoje ime in obrazec, seveda izpolnjen, oddajte ali pošljite v vašo podružnico ali na naslov, ki je na pristopni izjavi.

Pristopna izjava

Podpisani/a želim postati član/ica Društva za zdravje srca in ožilja, (označi) hkrati se želim vključiti v Klub atrijske fibrilacije (Klub AF).

Izjavljam, da dovoljujem organom, funkcionarjem in delavcem društva uporabljati in obdelovati moje/naše osebne podatke, navedene v pristopni izjavi, za potrebe delovanja društva.

Obkroži: **a)** članarina: 13€ **b)** družinska članarina: 17€

V primeru, da želite postati član kot posameznik:

Ime in priimek:

Rojstni datum:

Poklic:

Ulica/cesta/naselje:

Kraj in poštna številka:

Telefon:

E-pošta:

V _____ Dne _____ Podpis

PROSIMO, IZPOLNITE PRISTOPNO IZJAVO Z VELIKIMI TISKANIMI ČRKAMI.

V primeru, da želite včlaniti tudi družinske člane, vpišite tudi njihove podatke:

Ime in priimek:

Rojstni datum:

Poklic:

Ime in priimek:

Rojstni datum:

Poklic:





Ime in priimek:

Rojstni datum:

Poklic:

Izpolnjeno pristopno izjavo pošljite na naslov: Društvo za zdravje srca in ožilja, Cigaletova 9, p.p. 4430, 1001 Ljubljana. Po pošti boste prejeli položnico za plačilo. Po plačilu prejmete člansko izkaznico. Za družinsko članarino se lahko odloči družina z najmanj dvema in največ štirimi družinskimi člani, ki živijo v skupnem gospodinjstvu. Vsak član prejme člansko izkaznico, družina pa prejema samo en izvod revije »Za srce«.

Član, ki je pridobil novega člana:

					SESTAVIL MARJAN SKVORC	POLOŽAJ PRI ŠAHU	STARA MAMA	OGRODJE IZ LETEV	PRIHOD V GOSTE	POPRAVLJANJE								
					VSAKA OD DVEH OSI PRI AVTOMOBILU													
					ENOČELIČAR				13									
					TATIČ	3												
					BORIS URBANČIČ	MORALNA NAČELA	VSIPANJE RIMSKI HIŠNI BOG	1			JANEZ ERŽEN	ŽENSKÉ POD VPLIVOM ISLAMA	PREŽIVELI PO VESOLJNEM POTOPI	JUNAK GOTOVČEVE OPERE				
										6								
ZA SRCE	NIZKA KUHINJSKA POSODA	OTROŠKO IGRALO	KONOPEC	PLIN ZA KUHANJE OČKA					PRISIEDNIK DRSALKA (KARIN)					14				
PREDMET			16		BLIŽNJI VZHOD POGANJEK	17					SKLADAT. DELIBES. SVEČANA OBLEKA							
MOŽGAN-SKA SKORJA							KULTURNA DOBRINA						RUSKI PISATELJ (VSEVOLOD)	PISATELJ (JANKO)				
TKANINA ZA OSKRBO RANE					2		ČLANICA ODBORA	GODALO	POLAGALEC KERAMIKE ANIS		15							
SOLMIZACIJSKI ZLOG			JELOV GOZD ORGAN VIDA	19						MODRIKAST KOŠČIČAST SADEŽ								
JAZ			12	IME RUSJANOVEGA LETALA	TANČINA	DIAPOZITIV	11		ZA SRCE	DIRKALNI KONJ IZDELOVALEC CIGAR								
ROKA MED ZAPESTJEM IN KOMOLCEM	18						VREDNOSTNI PAPIR		KEMIJSKI SIMBOL ZA KALCIJ			TRACY NELSON		7	PAUL CLAUDEL			
NASPROTJE KATODE					5	SKANDIN. M. IME OKRAS			IVAN KRILOV PLUG			KOPANJE DOHODEK OD KAPITALA						
					REŽISER RUSSELL			KAČJI GLAS	KRAJ PRI MARIBORU				LESEN DROG NA VRHU VOZA SENA	PEVKA PRODNIK	BRALNOPISALNI POMNILNIK			
					OKSID				9	OSEBA, KI ARANŽIRA ANTON TRSTENJAK								
					SOCIALNA POMOČ			8						NEPOPUSTLJIVOST	10			
					KMETJSKI VLAČILEC									4	PRVI ČLOVEK			20

Geslo prejšnje križanke je bilo: »NAPREJ K ZDRAVJU«. Za pravilno rešitev iz prejšnje številke je žreb razdelil nagrade takole: Janez PEZDIR, Brezovica, Silvo SENICA, Kotlje, Slava PELKO, Žabnica, Ivan LIPEJ, Brežice, Iva DOLŽAN, Kranj, Vera THALER, Ljubljana, Ana LAH LIPIČNIK, Maribor.

Čestitamo!

Med reševalce, ki nam bodo poslali pravilno rešitev križanke izključno na dopisnicah, bomo razdelili 5 lepih nagrad. Ko boste križanko rešili, prenesite določene črke po številkah v kupon, kjer boste dobili neko misel. Kupon prilepite na zadnjo stran dopisnice. Pri žrebanju bomo upoštevali vse križanke, ki bodo prispele do 10. 3. 2016 na naslov: Društvo za srce, Cigaletova 9, 1000 Ljubljana. Izžrebanci lahko nagrade prevzamejo na sedežu društva oz. po pošti.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

POSVETOVALNICA ZA SRCE

Vabljeni na preventivne zdravstvene meritve in svetovanja
v POSVETOVALNICO ZA SRCE, CIGALETOVA ULICA 9, LJUBLJANA.

Naročanje na
preventivne
meritve NI potrebno.

Urnik:

Ponedeljek od 9h do 12h

Torek od 9h do 12h

Sreda od 11h do 15h

Četrtek od 9h do 12h

Petek od 9h do 12h



Vabljeni tudi na tečaje
temeljnih postopkov
oživljanja odraslih z uporabo
avtomatskega defibrilatorja
in temeljnih postopkov
oživljanja dojenčkov in otrok.

Več informacij na 01 /234 75 50, 01 /234 75 55 ali
posvetovalnicazasrce@siol.net

Tvoje grlo je tvoja moč.



NOVO



Novo zdravilo za boleče grlo z edinstveno formulo za **celovito zdravljenje**.

- **Hitro olajša bolečino.**
- **Zdravi vnetje.**
- **Odpravlja vzroke okužb.**

Septabene®

www.septabene.si

 KRKA

*Naša inovativnost in znanje
za učinkovite in varne
izdelke vrhunske kakovosti.*

Pred uporabo natančno preberite navodilo!

O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.