

# ZA SRCE



Letnik XXVI • št. 1, februar 2017 cena: 1,60 EUR • Revija izdaja Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije

**Raziskava Otroci v mestu: gibanje za življenje  
Marfanov sindrom – naj ne bo neznanka  
Srček Bimbam na pohodu po Ljubljani**

Prepoznajte možgansko kap in  
**ukrepajte takoj!**

# GOROM

## GOVOR

Ali oseba lahko govori jasno in razumljivo?

## ROKA

Ali lahko oseba dvigne roko in jo tam zadrži?

## OBRAZ

Ali se oseba lahko nasmehne?  
Ali ima povešen ustni kot?

## MINUTA, ČAS

“Čas so možgani”,  
ukrepaj takoj!

Če opazite kateregakoli od zgornjih simptomov in znakov,  
**takoj pokličite 112!**



Boehringer  
Ingelheim

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

V kolikor imate medicinsko vprašanje v povezavi z zdravilom podjetja Boehringer Ingelheim, Podružnica Ljubljana, Vas prosimo, da pokličete na telefonsko številko 01/5864-000 ali pošljete vaše vprašanje na elektronski naslov: [medinfo@boehringer-ingelheim.com](mailto:medinfo@boehringer-ingelheim.com).

## Osebna reforma

Franc Zalar



**K**aj se skriva pod pojmom zdravstvena reforma ali reforma zdravstvenega sistema? Skoraj bi si upal trditi, da se sicer vsi pomembni akterji slovenske politike strinjajo, da je reforma nujna, od tu naprej pa so pogledi precej različni. Končne rešitve so za sedaj šele v obrisih.

Tokrat povejmo, da se je naše društvo zelo dejavno vključilo v priprave sprememb. To smo nakazali že ob ustanovitvi Mreže NVO 25 x 25. Že od vsega začetka

vemo, da bo trenje zdravstvenega oreha zelo zahtevno, pa ne zato, ker bi bil trši kot diamant, ampak ker o zdravstvu »vsi vemo vse«. Svoje ambicije bomo usmerjali predvsem na varovanje interesov pacientov in bolnikov.

Svoj prvi prispevek smo pripravili in ga javno objavili že pred skoraj dvema letoma. To so bile teze za zakon o kakovosti zdravstvene obravnave, varnosti pacientov in osredotočenju na paciente ter njihove svojce. Drugi so razmišljali, da bi tudi to tematiko lahko uredili v osrednjem zakonu. Odgovarjali smo in še danes odgovarjamo, da sta kakovost in varnost temi, kjer bi morali brez večjih naporov doseči soglasje tistih, ki odločajo v parlamentu. Upanje, da se bo to res zgodilo, nam pomeni delovna skupina, ki pripravlja zakonske rešitve tudi na podlagi naših tez.

V javni razpravi je tudi že novela zakona o pacientovih pravicah. Ob kritikah, ki sicer letijo z različnih strani, želimo poudariti, da se vendarle dogaja, in tega smo v našem društvu veseli.

Bili smo poleg tudi ob pobudi, da bi pri nas dovolili uporabo konoplje za medicinske namene. Tudi tu se stvari premikajo. Spet bolj počasi, ampak se.

Pohvalimo se lahko, da smo se odločno uprli idejam, da bi dovolili prodajo alkohola na športnih prireditvah. In bili uspešni. Tudi v sodelovanju z drugimi mrežami nevladnih organizacij, ki delujejo na področju zdravja.

In spet smo skupaj z njimi v prizadevanjih, da podpremo spremembe protitobačne zakonodaje. Preveč ljudi kadil ter s tem povzroča škodo sebi in javnemu zdravstvu. Imeli smo še ostrejše zahteve (na primer: uvedbo prepovedi kajenja v avtomobilih, pa uvedbo tobačnega evra ...), vendar pomeni sedanji predlog velik korak naprej k družbi brez tobaka. Za nas je zmagovalec vsak, ki ni ali ne bo nikoli kadil. Kadilci se zmagovalcem lahko le naknadno priključijo, ampak tudi to bo velika zmaga. Skratka, v prizadevanjih za reformo ima pomembno mesto tudi nova, strožja protitobačna zakonodaja.

Najbolj se bodo mnenja kresala pri osrednji temi, to je pri novem predlogu Zakona o zdravstvenem varstvu in zavarovanju. Spremembe tega zakona bodo močno zarezale v zdravstvo pri nas, zato ne bodimo ravnodušni. Društvo za zdravje srca in ožilja ter naša Mreža NVO 25 x 25 ponujata možnosti, da se dobro seznanimo z novostmi in skupaj seveda oblikujemo svoje poglede. Aktivni bodimo zdaj, kasneje bo prepozno. Svoja mnenja lahko sporočate tudi na naš elektronski naslov: [društvo.zasrce@siol.net](mailto:društvo.zasrce@siol.net).

Zdravstvena reforma je izjemno pomembna, veliko se bo spremenilo, upajmo, da na bolje. Ampak reforma ne bo dosegla svojih načrtovanih učinkov, če ne bomo sami, in to prav vsak med nami, spremenili svojega življenjskega sloga. Zdrava prehrana, bistveno več gibanja, opustitev razvad in občasni preventivni pregledi so zdravstvena reforma vsakega posameznika. Od uspeha te »zdravstvene reforme« pa so še kako odvisne čakalne vrste in seveda uspeh družbe kot celote. ♥

**rossmax**  
monitoring

**PARR**  
PULSE ARRHYTHMIA  
TECHNOLOGY

TEHNOLOGIJA ZAZNAVANJA SRČNE ARITMIJE

Zaznava:

- AFib** Atrijsko fibrilacijo
- PC** Prezgodnje krčenje srca
- TACH** Tahikardijo
- BRAD** Bradikardijo
- ARR** Netipično – specifično aritmijo



IZJEMNA TOČNOST  
KORONARNIH  
SRČNIH  
BOLEZNI



Dobavljivo v vseh lekarnah in specializiranih trgovinah.

VPD, Bled, d.o.o., Pot na Lisice 4, 4260 Bled  
tel.: 04 574 50 70, fax: 04 574 50 71, email: [info@vpd.si](mailto:info@vpd.si)  
[www.vpd.si](http://www.vpd.si) / [www.123zdravi.si](http://www.123zdravi.si) / [www.icepower.si](http://www.icepower.si)



BREZPLAČNA ŠTEVILKA  
**080 80 91**

## UVODNIK

3 Franc Zalar Osebna reforma

## AKTUALNO

- 6 Nataša Jan Ali se naši otroci gibljejo dovolj?  
8 Jasna J. Petrovčič Delavnica Srček Bimbam v Zavodu Janeza Levca v Ljubljani

## NOVICE O ZDRAVJU

9 Aleš Blinc Dobre novice Slabe novice

## ZNANJE ZA SRCE

- 10 Simon Petrovčič Ko v življenje vstopi neznanka, Marfanov sindrom  
11 Aleš Blinc Bolniki z Marfanovim sindromom potrebujejo usklajeno pomoč različnih medicinskih specialnosti

## SRČIKA

12 Franc Zalar Srček Bimbam koraka po Ljubljani

## PREDSTAVLJAMO

14 Boris Cibic Marko Anton Plenčič, dr. med.

## NI GA ČEZ DOBER NASVET

15 Boris Cibic Tahikardija (hitro bitje srca)

## S SRCEM V KUHINJI

- 16 Brin Najžer Naj zadiši  
18 Maruša Pavčič Transmaščobe, čim manj, tem bolje!

WORLD HEART  
FEDERATION

RESPECT



DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE

OD MLADIH NOG,  
Z GIBANJEM DO ZDRAVJA!Otroci v mestu  
CHILDREN IN THE CITY

## SRCE IN ŠPORT

20 Maja Dolenc Sankanje

## IZLETNIŠKO SRCE

22 Ljubislava Škibin 10 idej za pohode

## DRUŠTVENE NOVICE

- 24 Društvene novice  
31 Napovednik dogodkov  
35 Sandra Kozjek Ugodnosti za člane Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije v letu 2017  
38 Križanka

Letnik XXVI št. 1, 23. februar 2017; 1,60 EUR, ISSN 1318-2560

## Ustanovitelj in založnik:

Društvo za zdravje srca in ožilja  
p. p. 4430,  
Dalmatinova 10,  
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 srce v kuhinji),  
Janez Pustovrh (Srce in šport)

## Člana uredništva:

Josip Turk, Nataša Jan

## Tajnica revije:

Sandra Kozjek

## Naslov uredništva:

Za srce, Dalmatinova ul. 10, 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:

Zdrava hrana za zdravje srca.  
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 boleznii 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 zdravje srca in ožilja Slovenije  
REPUBLICA 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.



Ko gre za zdravje!

ZA SRCE

**EDITORIAL**3 *Franc Zalar* Personal reform

The vice president of the Association describes the activities aimed at changing the healthcare laws. We hope that a reform will improve the healthcare system. The most important however, is personal reform – changing your lifestyle.

**ACTUALITIES**6 *Nataša Jan* Do our children get enough exercise?

The World Heart Federation (WHF), with the support from the United European Football Association (UEFA), in 2014, prepared an international project called »Children in the city«. The project is aimed at stressing the importance of physical activities and creating a healthy lifestyle for children between the ages of 7 and 12. In Slovenia, the project is managed by the Slovenian Heart Association.

8 *Jasna J. Petrovčič* »Bimbam the Heart« workshop at the Janez Levec Special Education Centre in Ljubljana

On Wednesday the 14<sup>th</sup> of January 2017 we visited the pupils of class 3.b at the Janez Levec Special Education Centre as part of the Bimbam the Heart workshop. We talked with the children about a healthy diet, we exercised together, listened to our hearts with a real stethoscope and measured our blood pressure and pulse.

**NEWS**9 *Aleš Blinc* Good news – Bad news

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

**KNOWLEDGE FOR THE HEART**10 *Simon Petrovčič* When a stranger enters your life, Marfan Syndrome

We are publishing a piece written by Simon Petrovčič, a patient diagnosed with Marfan syndrome. He writes about the difficulties of the path from symptoms to diagnosis and the loneliness faced by the patient upon receiving the news.

11 *Aleš Blinc* Patients with Marfan syndrome require coordinated assistance from several medical specialisations

Marfan syndrome is a disease affecting the connective tissue caused by a genetic disorder (mutation) of the Fibrillin gene. Three quarters of patients inherit the disorder from one of the parents while the mutation occurs anew in a quarter of the cases. One in 3000-10000 people are affected by Marfan syndrome, therefore we estimate that there are anywhere between 200-700 patients in Slovenia living with a more or less severe case of Marfan syndrome.

**ROSEBUD**12 *Franc Zalar* Bimbam the Heart walks through Ljubljana**PRESENTING**14 *Boris Cibic* Marko Anton Plenčič, M.D.

Marko Anton Plenčič, also known as Marcus Antonius Plenciz, medicus vindobonensis, was a Slovenian physician (1705 - ). He studied medicine in Vienna and Padua. His greatest achievement was his contribution to the theory on the causes of diseases, called »contagium vivum« – living contagion. He proved the existence of different kinds of contagions and demonstrated the links between specific communicable diseases and their contagions.

**THERE IS NOTHING BETTER THAN GOOD ADVICE**15 *Boris Cibic* Tachycardia (rapid heart beat)

Latest research shows that the optimal heartbeat frequency is between 55-65 beats per minute as it is least exhausting to the heart. On the other hand, a frequency above 100 beats per minute is certain to have detrimental effects on the heart.

**IN THE KITCHEN, WITH YOUR HEART**16 *Brin Najžer* Let there be an aroma

Recipes for healthy and creative meals

18 *Maruša Pavčič* Trans fats; the fewer, the better!

In our recommendations for a healthy diet we particularly emphasise the presence of trans fatty acids, which disrupt the normal digestive process and are therefore harmful. It has been proved that trans fats decrease the levels of "good" HDL-cholesterol and increase the levels of "bad" LDL-cholesterol. They therefore contribute to an increase in blood pressure, cardiovascular diseases, metabolic syndrome, Type 2 Diabetes, some kinds of cancer and other chronic later life diseases.

**THE HEART AND SPORTS**20 *Maja Dolenc* Sledging

Sledging can be an excellent form of sports recreation. In order to do it safely you need suitable equipment and a basic knowledge of how to ride a sledge. This article briefly describes the history of sledging, the necessary equipment, a beginner's technique for riding a sledge and the fundamentals of riding a toboggan.

**THE EXCURSION HEART**22 *Ljubislava Škibin* 10 ideas for walks

We received a number of charming suggestions for walks from our various regional offices. Therefore, we decided to replace the usual one suggestion, sent in from the Karst office and offer you 10 different ideas from across the country.

**NEWS**

## 24 News

## 31 Calendar of events

35 *Sandra Kozjek* Benefits for members of the Slovenian Heart Association in 201738 *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; prim. Boris Cibic, dr. med., spec. internist, kardiolog, namestnik glavnega urednika; Franc Černelič, predsednik podružnice za Posavje; prof. dr. Maja Dolenc, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport; mag. Nataša Jan, univ. dipl. biol., Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; Aljana Jocif, podružnica za Gorenjsko; Sandra Kozjek, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; Brin Najžer, BSc,

MSc (Združeno kraljestvo Velike Britanije in Severne Irske), podružnica Ljubljana; Maruša Pavčič, univ. dipl. inž. živilske tehnologije, podružnica Ljubljana; Simon Petrovčič; Ljubislava Škibin, dr. med., spec., predsednica podružnice za Kras; Marjan Škvorc; prim. Janez Tasič, dr. med., spec. kardiolog, predsednik podružnice Celje; Kristl Waltl, Podružnica za Koroško; Franc Zalar, podpredsednik, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; Majda Zanoškar, dipl. m. s., svet. za spec. klin. dietetiko, predsednica podružnice za Koroško.

# Ali se naši otroci gibljejo dovolj?

Nataša Jan

Svetovna zveza za srce (World Heart Federation, WHF) je s podporo Evropske nogometne zveze (United European Football Association, UEFA) leta 2014 pripravila mednarodni projekt »Otroci v mestu« (Children in the City, <http://www.world-heart-federation.org/what-we-do/awareness/children-youth/children-in-the-city>). Projekt je namenjen poudarjanju pomena telesne dejavnosti in ustvarjanju zdravih življenjskih navad. Otroke navdušuje za ukvarjanje z rekreacijo, s športom, vključno z nogometom.



Projekt je že potekal v Romuniji (Bukarešta, Cluj in Temišvar) in v Španiji (Madrid), izvajali sta ga romunska in španska organizacija za srce. V Sloveniji ga bo izvajalo Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije. Projekt bo zaključen do konca aprila 2017.

V okviru projekta je bila izvedena raziskava na 8 osnovnih šolah v Ljubljani, Zasavju in Pomurju, pri 973 učencih in njihovih starših (750), ki se jim tudi na tem mestu zahvaljujemo za sodelovanje.

## Cilj projekta in potek raziskave

Izboljšati dostopnost različnih oblik telesne dejavnosti in povečati zavedanje o pomembnosti telesne dejavnosti pri otrocih, starih od 7 do 12 let, ki živijo v izbranih mestih oziroma četrtih skupnostih z nižjimi prihodki. Osnovni in obenem glavni cilj projekta pa je sprejetje ustreznih ukrepov za izboljšanje pogojev za telesno dejavnost in vedenjskih navad otrok, starih od 7 do 12 let, glede telesne dejavnosti.

Z raziskavo smo najprej proučili dejavnike, ki vplivajo na telesno dejavnost pri otrocih v starostnem obdobju od 7 do 12 let v šolskem in domačem okolju ter njihovo obstoječo telesno dejavnost. V ta namen smo izoblikovali 3 vprašalnike: vprašalnik za otroke, vprašalnik za starše in vprašalnik za šolo. Raziskava je bila izvedena marca in aprila 2016.

**Rezultati raziskave so objavljeni na spletni strani [www.zasrce.si](http://www.zasrce.si).** Med drugim smo ugotovili, da je le tretjina v raziskavi sodelujočih otrok dovolj in redno telesno dejavnih – vsaj eno uro ali več vsak dan v tednu. 64 % otrok je pogosteje telesno dejavnih ob koncu tedna, predvsem zato, ker imajo takrat več časa, ker se takrat več družijo s prijatelji in ker imajo več časa zanje tudi starši. Večini je športna vzgoja v šoli všeč in menijo, da dosegajo dobre rezultate, 36 % pa jih poroča, da so po športni vzgoji zelo utrujeni. Med šolskimi odmori jih kar 41 % sedi. V šolo jih na aktiven način (peš, kolo, skiro, ...) prihaja 56 %, ostali se pripeljejo (avto, javni prevoz). Pogostnost družinskih športnih dejavnosti: 24 % trikrat ali večkrat na teden, 21 % dvakrat na teden, 16 % enkrat na teden, ostali pa manj in 10 % nikoli. 33 % otrok poroča, da se s športom ukvarjajo skupaj s starši. 63 % otrok pravi, da jih starši spodbujajo k ukvarjanju s športom in jim kupijo potrebno opremo (54 %), 42 % staršev otroke tudi spremlja na treninge in tekmovanja. Večina v raziskavi sodelujočih otrok ugotavlja, da so radi telesno dejavni v svojem prostem času in se ob tem počutijo bolje (84 %), 33 % otrok pa meni, da bi se več gibal, a imajo preveč dela za šolo. Namesto ukvarjanja s športom jih 17 % rajši bere, gleda TV/igra video igrice, 16 % otrok bi se več ukvarjalo s telesno dejavnostjo, a je predrago, 15 % je po šoli preveč utrujenih, da bi se še ukvarjali s športom,

14 % otrok pa ima doma preveč hišnih opravil. Večina se zaveda, da gibanje koristi zdravju, je zabavno, sprošča, izboljšuje osredotočenost v šoli, pomaga pri izboljšanju videza. 57 % otrok meni, da se s telesno vadbo ukvarjajo dovolj. Za povečanje telesne dejavnosti bi bila otrokom v pomoč možnost izbire dejavnosti, ki jim je najbolj všeč (38 %), več možnosti za telesno dejavnost v šoli (36 %), podpora staršev (34 %), podpora prijateljev (30 %), boljša dostopnost (20 %), dovoljenje, da s prijatelji obiskujejo športne klube (18 %) in parke (18 %), dovolj denarja za članarine in opremo (18 %), dovoljenje, da gredo na telesno dejavnost sami (17 %), zagotovljen prevoz (13 %).

**Raziskavi je od jeseni 2016 do konca februarja 2017 sledilo obdobje implementacije.**

Za učitelje, starše, otroke, vaditelje, idr. smo izdelali brošurico »Od mladih nog, z gibanjem do zdravja!«. V njej je na zanimiv način opisan pomen telesne dejavnosti za



Naslovnica brošure *Od mladih nog, z gibanjem do zdravja!*

zdrav razvoj. Natisnili smo tudi **z gibanko in A3 poster**. Namenjena je razredom osnovnih šol za aktiven odmor v šolah, saj vsebuje vaje, ki razgibajo telo. Posterje bodo prejele vse osnovne šole. Vsa gradiva so tudi na spletni strani društva [www.zasrce.si](http://www.zasrce.si). Jeseni smo začeli z izvedbo delavnic na osnovnih šolah o zdravem življenjskem slogu ter pomenu redne telesne dejavnosti. Predavanja o tej temi smo šolam ponudili tudi za starše. Za vaditelje, trenerje, pa tudi za zainteresirane učitelje na šolah izvajamo tečaje temeljnih postopkov oživljanja otrok in odraslih, saj tudi pri telesnih naporih lahko pride do zastoja dihanja ali bitja srca in moramo znati nemudoma ukrepati s preprečevanjem posledic tega in z reševanjem življenja.

Jeseni smo izdelali maskoto Srček BimBam, ki je skupaj z otroci nastopila v videu **Otroci v mestu** (posneli smo krajši 30 sekundni in daljši 3 minutni video, ki promovira pomembnost rednega gibanja otrok in mladostnikov). Lahko si ga ogledate na youtubeu. Za sodelovanje pri izdelavi videa se zahvaljujemo OŠ Vič – učiteljem, staršem in predvsem otrokom, ki so odlično nastopili v videu.

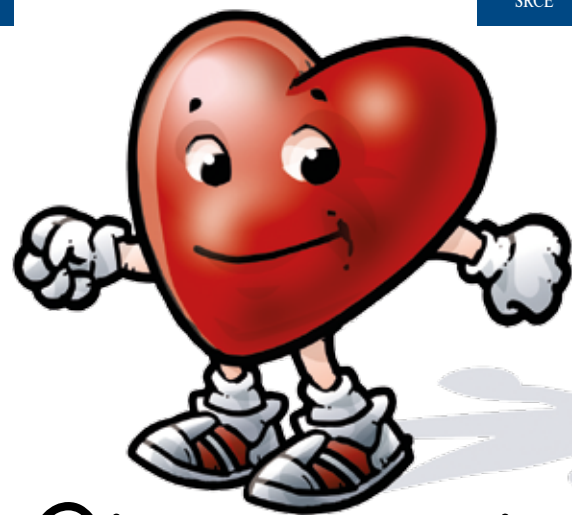
Vse 4 izdelke smo uporabili v času **kampanje Otroci v mestu** – kampanje za večjo telesno dejavnost otrok, ki je potekala v drugi polovici januarja do polovice februarja 2017, in se je začela s strokovnim srečanjem »Pot do redno telesno dejavnih otrok in mladostnikov«, 18. 1. v Ljubljani. Gradiva so na voljo na društveni spletni strani.

Srečanje je naslednji dan pospremila novinarska konferenca. Govorili smo o pomenu redne telesne dejavnosti na zdravje in zdravljenje otrok, vplivu staršev na telesno dejavnost otrok, o stanju telesne dejavnosti otrok in mladostnikov ter rešitvah, ki bi izboljšale to stanje. Ugotavljali smo, da je pomanjkanje telesne dejavnosti velik zdravstveni in socialni problem, ter da vzgajamo generacije mladih bolnih ljudi, ki bodo prve posledice, kot so bolezni srca in žilja ter prevelika telesna teža, čutili že pri 30 letih. Šport in gibanje omogočata zdrav razvoj, dajeta delovne navade, zadovoljstvo, krepita samopodobo, razvijata socialne veščine. Vsak otrok bi se moral gibati najmanj eno uro na dan. V šolah bi moralo biti več obveznega športa za vse.

Pri generacijah, rojenih po letu 2000, je velik problem, da se ne zanj spoprijemati z neuspehi. Tisti, ki so skozi šport dobili izkušnjo, da ne gre vedno kot po maslu in po naših željah, ter da se je treba za uspeh potruditi, so v odraslem življenju dokazano uspešnejši. Če bomo otrokom znali pokazati, da se po športu počutijo dobro, se bo telesna dejavnost čez čas razvila v navado.

V Sloveniji ni osnovne šole, ki ne bi imela 100 kilogramov težkega otroka. V šolo se povečini vozijo z javnim prevozom ali jih peljejo z avtom. Predstavljena je bila odlična akcija, projekt Pešbus in Bicivlak, ko prostovoljci varno pospremiijo učence ob določenih urah v šolo in iz nje.

V bivalnih okoljih je premalo igralnih in športnih površin (trim steze, kolesarske poti, urejena šolska igrišča pri vrtcih, urejenost parkov). Več kot polovica družin v Sloveniji se s športom sploh ne ukvarja. A se velik del staršev tega že zaveda. Šolski športni objekti so med vikendom za otroke zaprti. In še več ugotovitev ter predlogov za ukrepanje je bilo navedenih na omenjenem srečanju. O pomembnosti gibanja je zato treba govoriti in ukrepati. Za vse nas, ne le otroke, velja: več telesne dejavnosti! Začeti moramo pri sebi in obenem delovati, da bodo v naših lokalnih skupnostih ustvarjeni pogoji, ki bodo omogočali telesno dejavnost za vsakogar. ♥



## Otroci v mestu CHILDREN IN THE CITY



# Delavnica Srček Bimbam v Zavodu Janeza Levca v Ljubljani



Čipsa ne bom jedel.



Telovadimo za zdravo srce.



Kako zanimivo je poslušati svoje srce!

V sredo, 4. 1. 2017 smo v sklopu delavnic Srček Bimbam obiskali učence 3.b razreda, ki obiskujejo Zavod Janeza Levca v Ljubljani. Skupaj z otroki smo se pogovarjali o zdravi prehrani, telovadili, poslušali svoje srce s pravim stetoskopom in si izmerili krvni tlak ter srčni utrip. Otroci so prejeli tudi knjižice o srčku Bimbam, ki so jih z velikim zanimanjem prelistali. Delavnica je bila izjemno pestra in zanimiva. Otroci so bili obiska zelo veseli in prav vsi so sodelovali z dobro voljo in pogumom. Obljubili smo si, da se še snidemo. ♥



Prav zabavno je, ko si merimo krvni tlak.

Jasna Petrovčič

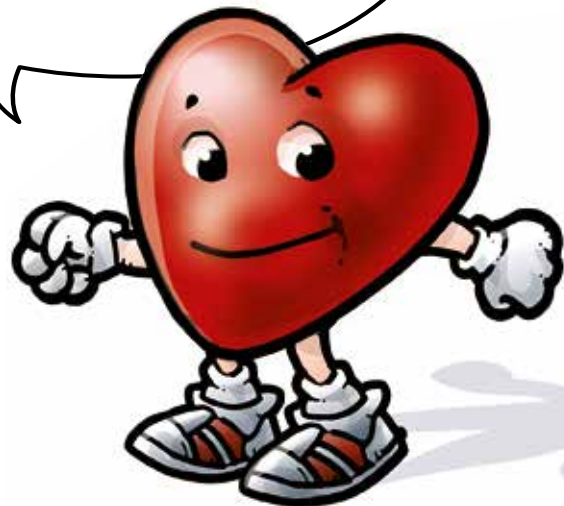
Foto: Ana Svetičič

STOJ Z NOGAMI NARAZEN. SUKAJ TELO V OBE SMERI.

ROKE NAJ MAHAJO, DOKLER NI TELO POVSEM OHLAPNO.

1. PIJ VODO, NESLADKAN ČAJ, MLEKO Z MANJ MAŠČOB.
2. UŽIVAJ ŠADJE IN ZELENJAVO PRI VSAKEM OBROKU.
3. SKUPAJ Z DRUŽINO SI PRIVOŠČI ZDRAV OBROK. DOMA ZVEČER POGOSTEJE UGAŠNITE TELEVIZOR IN SE POGOVARJAJTE O PRETEKLEM DNEVU.

**NAUČIMO SE UŽIVATI ŽIVLJENJE IN ŽIVETI ZDRAVO!**





# Dobre Slabe

## NOVICE

### Zdrav življenjski slog zmanjšuje pogostost koronarne bolezni ne glede na gensko nagnjenost

Kombinacija neugodnih genov poveča tveganje za razvoj koronarne bolezni za 91 % v primerjavi z najugodnejšimi geni. Tudi pri osebah z neugodno kombinacijo genov je zdrav življenjski slog prepolovil tveganje za razvoj koronarne bolezni v primerjavi z nezdravim življenjskim slogom. Vzdrževanje primerne telesne teže, zdrava prehrana, gibanje in nekajenje koristijo vsakomur! (vir: *New Engl J Med* 2016; elektronska objava 13. novembra, DOI: 101056/NEJMoa1605086)

### Zdravljenje zožitev debela leve koronarne arterije z žilnimi opornicami je varno

Do nedavnega je veljalo, da je zožitve debela leve koronarne arterije varneje premoščati s kirurškim obodom, kot jih zdraviti z znotrajžilnim posegom in postavitvijo žilne opornice. Nedavno objavljena raziskava EXCEL, v kateri so primerjali 957 operiranih bolnikov z 984 bolniki, zdravljenimi s katetrskim posegom je pokazala, da je bilo katetrsko zdravljenje zmerno zapletenih zožitev debela leve koronarne arterije s postavitvijo opornic, ki sproščajo citostatik everolimus, enako učinkovito kot kirurško zdravljenje z obvodi. (*N Engl J Med* 2016; 375: 2223-35)

### Obeta se varnejše zdravljenje za bolnike z atrijsko fibrilacijo, ki potrebujejo srčnožilno opornico

Klasično zdravljenje bolnikov z atrijsko fibrilacijo, ki zaradi koronarne bolezni potrebujejo žilno opornico, je »trotirno«: uporabljamo antikoagulacijsko zdravilo varfarin ter dve protitrombocitni zdravili, najpogosteje aspirin in klopido-grel. Trotirno zdravljenje uspešno preprečuje trombozo v žilni opornici in možgansko kap, a močno povečuje nevarnost krvavitve. Zdravljenje z novim antikoagulacijskim zdravilom rivaroksabanom v prilagojenem odmerku je v kombinaciji s klopido-grelom ponudilo enako učinkovito zaščito pred strdki ob 40 %-no zmanjšani nevarnosti krvavitve. (vir: *New Engl J Med* 2016; elektronska objava 14. novembra, DOI: 101056/NEJMoa1611594)

### Zdravilo za sladkorno bolezen semaglutid zmanjšuje pojavnost srčno-žilnih zapletov

Do nedavnega smo bili veseli, če zdravila zoper sladkorno bolezen niso povečala nevarnosti srčno-žilnih zapletov. Šele v zadnjem času smo dobili nova zdravila, ki poleg uravnavanja krvnega sladkorja zmanjšujejo tudi pogostost srčno-žilnih zapletov. Semaglutid, zdravilo iz skupine analogov GLP-1, se je nedavno pridružil dvema zdraviloma zoper sladkorno bolezen, ki varujeta pred srčno-žilnimi zapleti. To sta liraglutid, prav tako analog GLP-1, ki povečuje sproščanje inzulina po hranjenju, ne pa med obroki, in empaglifozin, zaviralec glukoze prenašalca preko celične membrane, ki povzroča povečano izločanje glukoze z urinom. (vir: *N Engl J Med* 2016; 375: 1834-44)

### Možganska aktivnost, povezana s stresom, napoveduje srčno-žilne zaplete

Aktivnost nevronov v možganskih jedrih, imenovanih amigdala, je povezana s stresom in strahom. Pri 293 preiskovancih, ki so jih spremljali v povprečju 3,7 let, so meritve pokazale povezanost stresne možganske aktivnosti s povečano presnovno aktivnostjo kostnega mozga, s tlečim vnetjem v arterijski steni in s srčno-žilnimi zapleti. Raziskava potrjuje hipotezo, da stres povzroča izplavljanje vnetnih celic iz kostnega mozga, ki se naselijo v arterijski steni in pospešijo aterosklerotično žilno bolezen. (vir: *Lancet* 2017; DOI: 10.1016/S0140-6736(16)31714-7.)

### Novejše protitrombocitno zdravilo tikagrelor ni učinkovitejše od klopido-grela pri bolnikih s periferno arterijsko boleznijo

Periferna arterijska bolezen označuje napredovalo aterosklerozo arterij nog, ki jo praviloma spremlja tudi aterosklerozna koronarnih in možganskih arterij. Zapora arterije nastane, ko se aterosklerotična leha natrga, in se na njej napravi strdek. Protitrombocitno zdravilo klopido-grel, ki ga uporabljamo že dobrih 20 let, je učinkovitejše od aspirina pri preprečevanju srčno-žilnih zapletov. Novo protitrombocitno zdravilo tikagrelor, ki so ga v primerjavi s klopido-grelom preizkusili pri več kot 13.000 bolnikih s periferno arterijsko boleznijo, se po učinkovitosti in varnosti ni pomembno razlikovalo od klopido-grela. (vir: *New Engl J Med* 2016; elektronska objava 13. novembra, DOI: 10.1056/NEJMoa161688)

### Zdravniki pogosto napačno ocenijo pričakovane koristi in tveganja medicinskih postopkov

Raziskave kažejo, da večina bolnikov pričakuje prevelike koristi od zdravljenja in podcenjuje verjetnost škodljivih stranskih učinkov. Podobno je tudi z zdravniki. Več kot 90 % zdravnikov je precenilo koristne učinke hormonskega nadomestnega zdravljenja pri pompenopavnih ženskah z namenom preprečevanja zloma kolka in več kot 90 % zdravnikov je podcenilo nevarnost raka po preiskavah, ki vključujejo ionizirajoče sevanje. Zanimivo pa je, da je večina zdravnikov precenila škodljive učinke zdravil – verjetno zato, ker so si živo zapomnili tiste bolnike, pri katerih so se pokazali stranski učinki (vir: *JAMA Intern Med* 2017; 375: elektronska objava 7. januarja; DOI: 10.1001/jamainternmed.2016.8254)

### Zaščitne mutacije genov za PCSK9 in HMGCR, ki znižujejo raven LDL-holesterola, malce povečujejo tveganje za sladkorno bolezen

Poznamo več mutacij v genih, ki znižujejo raven škodljivega LDL-holesterola in zato zmanjšujejo pojavljanje napredovale aterosklerotične žilne bolezni ter srčno-žilnih zapletov. Ameriški raziskovalci so preiskali gene več kot 112.000 oseb, ki so sodelovale v 14 kliničnih raziskavah. Mutacije genov za PCSK9 in HMGCR so v povprečju zmanjšale tveganje za srčno-žilne zaplete za 19 %, za 11% pa so povečale tveganje za pojav sladkorne bolezni. Koristni učinek omenjenih mutacij je še vedno prevladal nad škodljivim. (vir: *N Engl J Med* 2016; 375: 2144-53)

# Ko v življenje vstopi neznanka, Marfanov sindrom

Simon Petrovčič

O boleznih nisem razmišljal, čeprav so mi že pri drugem letu starosti odkrili slabovidnost na levo oko in škiljenje (strabizem). Vključil sem se v vsakdanji tempo življenja, kot vsi okoli mene. Delal sem in ob delu študiral ekonomijo. Nisem pomislil, da se lahko ljudje, ki jih bežno srečujem, znotraj sebe borijo z obolenji, ki navzven niso vidna. Pri 22 letih pa sem pričel počasi dojemati, da življenje ni samoumevno. Pojavljati so se pričeli simptomi, ki so mi bili dotlej popolnoma neznani. Podoba o karieri, ki sem si jo zamišljal, se je pričela podirati.

Najprej sem se srečal z bolečinami v hrbtenici, ki so se stopnjevale. Po večmesečni diagnostiki je medicinska stroka sklenila, da me operirajo. Operacija je uspela, žal le za kratek čas. Simptomatika se je ponovila in pridobivala na razsežnosti še na ostalih segmentih hrbtenice. Kmalu so ugotovili, da niso krive samo hernije medvretenčnih ploščic. Seveda zgodba se tukaj ne končuje, prav nasprotno, tukaj se je vse šele dobro začelo! Zaradi zdravstvenega stanja sem bil večkrat urgentno ali načrtovano odpeljan v Klinični center v Ljubljani, kjer sem ostajal krajši, v nekaterih primerih tudi daljši čas. Poleg stranske ukrivljenosti hrbtenice in vdrtega prsnega koša so simptomi zajeli tudi pljuča s pojavom astme in oči z izgubo vida na levo oko, pojavilo se je razbijanje srca... Dolgi prsti, suhljatost, višja postava, ozek obraz? Niso bili strabizem in slabovidnost že pri drugem letu starosti ter kasnejša stranska ukrivljenost hrbtenice (skolioza) in vdrt prsni koš znaki, da se z vezivnim tkivom nekaj dogaja?

Številni specialisti mojih težav niso povezali v enotno diagnozo.

Toda prišel je dan, ko sem zaradi občutka hudega razbijanja srca, pospešenega pulza in vrtoglavice obiskal kardiologinjo. Ob moji zajetni kartoteki je skomignila z rameni in dejala, da tako mlad človek ne more imeti toliko različnih diagnoz. Ima pa lahko eno bolezen tisočeri obrazov. Začuden sem jo pogledal, ko mi je omenila diagnozo Marfanov sindrom. Bila je prepričana, da je vzrok mojim težavam prav Marfanov sindrom.

Hitro je bila izpeljana kardiovaskularna diagnostika. Ob ponovnem obisku pri kardiologinji ni bilo več dvoma o diagnozi. Poleg vsega so ugotovili še razširitev aorte, ki je glavna arterija v telesu. Diagnoza Marfanovega sindroma se je popolnoma skladala z vsem mojimi zdravstvenimi težavami.

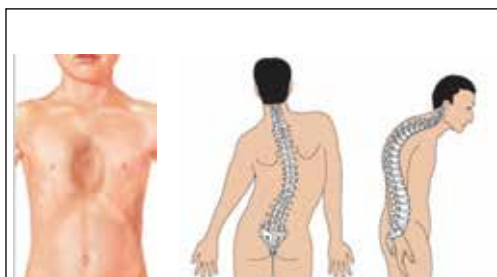
Marfanov sindrom je gensko pogojena bolezen vezivnega

tkiva, ki se deduje avtosomno dominantno. Že en okvarjen gen za beljakovino fibrilin povzroči pojav Marfanovega sindroma. Marfanov sindrom v svetu prizadene 1 na 5.000 prebivalcev. Pacient lahko dobi okvarjen gen od staršev ali pa se mutacija gena za fibrilin pojavi na novo. Ker je vezivno tkivo prisotno po celem telesu, Marfanov sindrom lahko prizadene oči, pljuča, aorto, srčne zaklopke, različne arterije, prsni koš, hrbtenico, sklepe ipd.

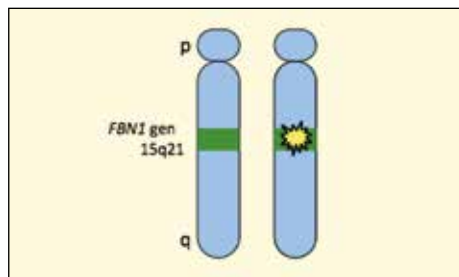
Razširjena aorta, kadar njena širina ne presega 5 cm, zahteva redno spremljanje z ultrazvočno diagnostiko, računalniško tomografsko angiografijo ali magnetno resonančno angiografijo. Kadar aorta pri Marfanovem pacientu preseže mejno vrednost 5 cm, se pacienta napoti na kardiokirurško operacijo. Če je istočasno prizadeta aortna zaklopka, se jo ob operaciji popravi ali zamenja z mehansko oziroma biološko zaklopko. Operacije so zahtevne in rehabilitacija pacienta po takem posegu je dolgotrajna.

Kardiovaskularni zapleti so najpogostejši vzrok prezgodnje smrti pacientov z Marfanovim sindromom. Zakaj? Razširitev aorte ne boli, tako pacient niti ne more vedeti za svoje stanje, dokler ne pride do natrganja razširjene aorte. Kadar nastopi natrganje aorte, so odločilne minute, da se pacienta pripravi na operativni poseg. Pri Marfanovem sindromu so poleg aorte lahko prizadete tudi druge arterije v telesu. Kasneje so bile pri meni odkrite tudi anomalije na arterijah v trebuhu, ki povzročajo simptome, kot so bruhanje, driska, krče in neznosne bolečine ob napadih. Tako imenovani MALS - Median arcuate ligament syndrome. Gre za tesno, kolennasto zavito zožitev trunkus celiakusa (veje aorte, iz katere izhajajo arterije za jetra, vranico, želodec in dvanaestnik), tik po izstopišču iz abdominalne aorte. Pacienti s tovrstno simptomatiko imajo težave takoj po obroku. Spremljajo jih driska, bruhanje in neznosne bolečine, kadar se pojavijo napadi. Ob kliničnih znakih, ki jih ima pacient, se opravi operativni poseg. Ker pri Marfanovih pacientih postavljanje žilnih opornic v oslabiljeno tkivo ni zaželeno, se opravi kirurški poseg z napeljavo žilnega obkroga iz umetnega materiala.

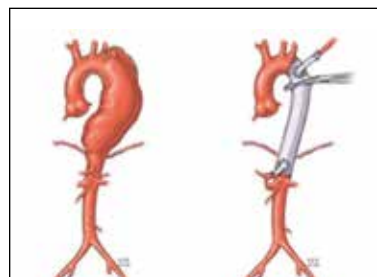
Ob postavitvi diagnoze sem se znašel povsem sam, saj razen nekaj strokovnih informacij ni bilo popolnoma ničesar, kar bi mi lahko natančno obrazložilo do tedaj veliko neznanko, imenovano Marfanov sindrom. Leto dni sem potreboval, da sem dojel, da je odslej vse popolnoma drugače, ter da življenje nikoli več ne bo tako, kot je bilo v času brezskrbja pred odkritje bolezni. Bili so



Deformacija prsnega koša in ukrivljenost hrbtenice pri Marfanovem sindromu



Genska mutacija pri Marfanovem sindromu (<http://www.genetics4medics.com/marfan-syndrome.html>)



Razširitev prsne aorte pri Marfanovem sindromu in zdravljenje z vsitjem žilne proteze

zelo težki časi, polni strahu, neznanja, negotovosti in vsega, kar taka bolezen prinaša s seboj. Sklenil sem, da želim kljub boleznim živeti. Pričel sem raziskovati Marfanov sindrom. V želji po večji prepoznavnosti bolezni sem se srečal z različnimi mediji, pri katerih sodeluje tudi medicinska stroka. Želja po življenju in raziskovalna žilica sta me vodili tudi do družabnih omrežij in povezovanja z ostalimi pacienti v Sloveniji, kasneje tudi s tujino, vse do sodelovanja z organizacijo V ZDA, ki se ukvarja izključno z Marfanovim sindromom. Podali so mi smernice in tako se je v Sloveniji rodila prva brošura v slovenskem jeziku s ključnimi informacijami o Marfanovem sindromu. Ustvarili smo stran na Facebooku »Marfan sindrom Slovenija – osveščanje«, katere namen je zbiranje informacij na področju Marfanovega sindroma iz vsega sveta. Svoja občutja sem pričel zapisovati na blogu »Skupaj

Močnejši«, kar je velika terapija zame, saj včasih je lažje zapisati, kot spregovoriti.

Srečanj z ostalimi so-pacienti v Sloveniji se vedno znova veselim. Le-ta so še kako potrebna za vsakega izmed nas.

Ob zaključku bi želel dodati, da bolezen veliko vzame, toda na drugi strani tudi veliko da. Težke trenutke premagujem s pisanjem in raziskovanjem, kolikor mi zdravstveno stanje dopušča. Svoja doživljanja z veseljem in ob pomoči prijateljev delim preko različnih medijev – z zavedanjem, da so pri tako redki bolezni pomembne izkušnje pacientov za dobrobit prihodnjih generacij.

SKUPAJ MOČNEJŠI naj bo vodilo stroki, pacientom in sočloveku! Le na ta način nam lahko uspe zgodaj prepoznavati Marfanov sindrom, ki je lahko v primeru srčno-žilne bolezni za pacienta usoden. ♥

## Bolniki z Marfanovim sindromom potrebujejo usklajeno pomoč različnih medicinskih specialnosti

Aleš Blinc

**O**bjavljamo zapis Simona Petrovčiča, pacienta z Marfanovim sindromom, ki priča o tem, kako težavna je lahko pot do diagnoze in kako osamljenega se počuti bolnik, ko se sooči z diagnozo. Marfanov sindrom je bolezen vezivnega tkiva, ki jo povzroča motnja (mutacija) v genu za fibrilin, pri čemer ¾ bolnikov mutirani gen podeduje od enega izmed staršev, pri ¼ pa se mutacija pojavi na novo. Marfanov sindrom ima ena oseba na 3.000 – 10.000 prebivalcev, zato ocenjujemo, da živi v Sloveniji 200 – 700 bolnikov z bolj ali manj izraženim Marfanovim sindromom. Kot lepo opisuje Simon Petrovčič, Marfanov sindrom prizadene številne organske sisteme – oči, sklepe in kosti, srce in žile, pljuča in ovojnice osrednjega živčevja. Bolniki z Marfanovim sindromom potrebujejo usklajeno pomoč

številnih zdravnikov specialistov. Za preprečevanje prezgodnje smrti je najpomembnejše spremljati morebitno razširitev aorte in pravočasno ukrepati z operacijo, za kakovost življenja pa so izrednega pomena ustrezno ortopedsko in okulistično zdravljenje ter psihološka podpora. V razvitem svetu vznikajo specializirani medicinski centri, namenjeni redkim boleznim, med katerimi ima Marfanov sindrom pomembno mesto. V Sloveniji posebnega centra za bolnike z Marfanovim sindromom še nimamo. Želimo si, da bi zapis Simona Petrovčiča pripomogel k ozaveščenju, da tudi v Sloveniji potrebujemo center, ki bo nudil usklajeno pomoč različnih medicinskih strok bolnikom z Marfanovim sindromom in njemu podobnimi, še redkejšimi sindromi. ♥

### UGODNO ZA ČLANE DRUŠTVA

polpenzion že od  
**40,80 €** na dan na osebo

(cena velja za namestitev  
v hotelu Zdravilišče Laško pri bivanju 5 dni)

#### Dodatne ugodnosti:

Za namestitev v hotelu Zdravilišče Laško:

**17. 2. - 5. 3. 2017**

biva 1 otrok do 12 let GRATIS.

**14. - 17. 4. in 26. 4. - 2. 5.**

bivata 2 otroka do 12 let GRATIS

### KRATEK ODDIH ZA SENIORJE MED TEDNOM

3 dnevi vodnih užitkov v obsevu  
laških termalnih vrelcev

namestitev v hotelu  
Zdravilišče Laško\* \*\*\*

2x polpenzion za  
**98 €** na osebo  
oz. le 83,30 €

za imetnike Zlate kartice  
Thermana Club

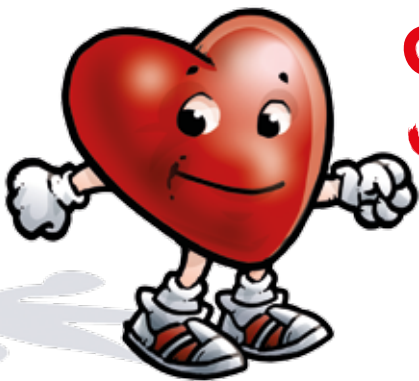
(ponudba velja izključno za bivanje med tednom,  
termini od nedelje do petka, do 28. 12. 2017)

 **THERMANA** Laško

INFORMACIJE IN REZERVACIJE:

03 423 21 00 | 080 81 19

info@thermana.si | www.thermana.si



# SRČEK BIMBAM KORAKA PO LJUBLJANI

Franc Zalar

Srček Bimbam ni čisto navaden srček. Naš prijatelj Igor Ribič ga je namreč z besedami in risbami naučil skrivnosti zdravega načina življenja. Mi pa smo ga tudi v letu 2016 v obliki prijazne knjižice razposlali po vseh ljubljanskih šolah – za vse učenke in učence prvih treh razredov, dobrih 8.000 jih je. Naročili smo mu, naj svoje znanje prenese otrokom. Otroci pa nam bodo kasneje pokazali, kako si ob pomoči prijaznega Bimbama predstavljajo zdrav način življenja. Prepričani smo, da bo vsako leto več otrok skupaj s svojimi družinami tudi živelo tako kot jih uči Srček Bimbam.



*Kar lepo število otrok je prišlo*

**BODIMO  
TELESNO DEJAVNI!**

**IGRAJMO  
SE SKUPAJ!**

**NAPRAVIMO  
HITER IN  
RAZGIBAN  
ODMOR!**

**PREHRANJUJMO  
SE ZDRAVO!**



**K**aj pravi Bimbam o zdravem načinu življenja?  
»Gibajmo se vsaj eno uro na dan, ampak čisto vsi. Ni potrebno, da smo vsi veliki športniki. Hodimo, plešimo, tecimo, igraymo se igrice v naravi ali v dvorani, igraymo se z žogami, ... Jejmo zdravo hrano, ne pozabimo na sadje in zelenjavo. Zajtrkujmo, predno gremo v šolo!!! Odločno recimo ne razvadam, kot so sedenje pred televizorji in računalniki. Ko zrastemo, pa zagotovo ne bomo kadili ...

**O**snovna šola Ketteja in Murna je gostila letošnjo zaključno prireditev. Otroci so plesali in peli z Igorjem Ribičem, ki se je za to priložnost preoblekel v čisto pravega Ribiča Pepeta. Na šoli smo pripravili razstavo o srcu, na ogled pa postavili tudi najboljše izdelke otrok, ki smo jih na Bimbamov natečaj dobili iz mnogih ljubljanskih šol. Čestitamo vsem, za drugo leto pa vabimo k sodelovanju spet vse otroke prvih treh razredov ljubljanskih šol. Mestna občina Ljubljana nas podpira in nam pomaga.

POČEP,  
SKOČI TAKO,  
DA Z ROKAMI IN  
NOGAMI NAREDIŠ  
ZVEZDO.





Maskota Srček Bimbam



Pozdrav ravnatelja Saša Kožuha

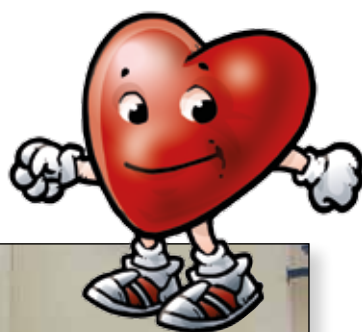


Prisotne je nagovoril podpredsednik Društva Franc Zalar



Ribič Pepe

Otroci so se zabavali in plesali z Ribičem Pepetom



Šolski bend je zaigral rock

# Marko Anton Plenčič, dr. med.

Boris Cibic

*Dr. Marko Anton Plenčič, oziroma Marcus Antonius Plenciz, medicus vindobonensis, se je rodil v Solkanu pri Gorici zakoncema Sebastijanu in Ani Plenciz, 23. aprila 1705. Osnovno in latinsko šolo je obiskoval v Gorici. Leta 1724 je odšel na Dunaj študirat medicino in filozofijo. Leta 1728 je nadaljeval študij v Padovi, kjer je bil leta 1733 promoviran za doktorja medicine. Kmalu se je vrnil na Dunaj in tam leta 1734 uspešno opravil strogi izpit za nostrifikacijo doktorata. V teoretičnem delu je moral tolmačiti Hipokratov aforizem o vplivu letnih časov na nastanek in širjenje bolezni, v praktičnem delu pa je imel za nalogo pregled bolnika z revmatično mrzlico.*

Leta 1735 je bil sprejet v kolegij dunajskih zdravnikov, se za stalno preselil na Dunaj in odprl zasebno zdravniško prakso. Bila je doba, ko so se druga za drugo po vsej Evropi ponavljale epidemije, ki so postale za dr. Plenčiča predmet raziskav in zdravljenja. S svojimi bogatimi izkušnjami si je v razmeroma kratkem času pridobil velik ugled ter postal zdravnik tudi plemiških družin in najvišje družbene plasti na Dunaju.

Leta 1762 je na Dunaju izšla njegova knjiga »Opera medico physica«, debela 903 strani, razdeljena v štiri razprave (tractatus) (Nova ideja o kontagiju, O škrlatinki, O varioli, O potresu). Na naslovnici je kot avtor napisan Marcus Antonius Plenciz, medicus vindobonensis. Še istega leta je bil imenovan za profesorja na Dunajski medicinski fakulteti.

Leta 1764 je izšlo njegovo drugo delo »Dissertatio physico oeconomica«. Za njegovo znanstveno delo in njegove raziskave o vzrokih za nastanek bolezni in njihovo zdravljenje je kot priznanje prejel plemiški in leta 1770 viteški naslov, ki mu ga je podelila cesarica Marija Terezija. Oddolžili so se tudi Goriški deželni stanovi in mu leta 1766 podelili deželno plemstvo. Leta 1782 je kot najstarejši profesor postal senior profesorskega zbora Dunajske medicinske fakultete in opravljal njegovo častno funkcijo.

V načinu Plenčičevega razmišljanja in pisanja je čutiti vpliv njegovega študija v Padovi, kjer je spoznal nauk Girolama Fracastora, ki je že leta 1546 ovrgel Hipokratov nauk o širjenju bolezni z »miazmo« in na njegovo mesto postavil teorijo, da povzročajo kužne bolezni majhna očem nevidna bitja, ki jih je imenoval »contagium vivum« – živo kužilo, ki se prenaša z dotikom, zrakom in s predmeti. Največja Plenčičeva zasluga je prav v tem, da je dopolnil Fracastorovo teorijo z epohalnim spoznanjem, da obstaja več vrst »kontagijev«, in da povzroča vsako kužno bolezen specifičen kontagij. Pri tem Plenčič navaja še delo svojega profesorja Carla Francesca Cogrossija, ki je leta 1714 objavil knjigo o kužnih boleznih pri govedu. Ščasoma je Plenčič postajal vedno bolj prepričan, da pri človeku nastajajo

vse bolezni iz živih semen, ki se v za njih ugodnih pogojih ne-nehno razmnožujejo.

## Nova ideja o specifičnem bolezenskem kontagiju (patogena sila)

V zgodovini medicine srečamo besedo »kontagij (po latinsko »contagium«) pri opisih kužnih bolezni z visoko vročino, pogosto s smrtnim izidom. Kljub temu, da so se mnogi raziskovalci v teku stoletij posebno trudili, da bi ugotovili vzrok takega bolezenskega

stanja, so njihovi napor ostali brez-uspešni. Veliko podpornikov je bilo prepričanih, da bolezni nastanejo zaradi škodljivih »miazmov«, splošen izraz za slab, smrdeč zrak zaradi škodljivih vplivov. Drugo pot je ubral Plenčič. V svoji debeli knjigi »Opera medico physica« predpostavlja, da ostaja veliko različnih vrst kužnin, ki ima vsaka svoja semena, ki jih trosi v okolico. Njegove ugotovitve niso povsem prodrle in so bile pri mnogih raziskovalcih naletele na nasprotovanje. Pravo priznanje velikega odkritja, sicer brez ustreznih objektivnih dokazov, je sledilo šele po Plenčičevi smrti oziroma po odkritjih velikega znanstvenika Pasteura, ki je objavil svoja odkritja sto in več let po njem.

V svojih delih je Plenčič idejo o specifičnosti povzročiteljev kužnih bolezni na področju medicine razširil na živinozdravstvo in kmetijstvo.

Pravo vrednost Plenčičevih sporočil vse bolj in bolj spoznavamo z razvojem

mikrobiologije in na začetku 20. stoletja so mu mikrobiologi prisodili vlogo predhodnika moderne mikrobiologije.

Slovensko mikrobiološko društvo je leta 1996 po Plenčiču imenovalo odličja in priznanja, ki jih podeljujejo zaslužnim slovenskim mikrobiologom.

Plenčič je bil poročen s Frančiško Pachner, ožjo sorodnico tedanjega slovitega dunajskega zdravnika. V zakonu so se mu rodili trije sinovi, od katerih je bil prvi zelo uspešen zdravnik in raziskovalec. Leta 1784 je Plenčiču umrla žena in naslednje leto en sin. Plenčič se je drugič poročil z Barbaro Kukanin. Umrli je na Dunaju, 23. novembra 1786. ♥



# Tahikardija (hitro bitje srca)

Boris Cibic

## Vprašanje\*

»Star sem 35 let in se počutim zdravega. Moti me pa, da se mi pri polnem mirovanju večkrat pojavi nelagoden občutek pri srcu, ki ga spremlja pospešeno bitje srca. Zaradi tega sem šel na pregled k svojemu zdravniku. Ta me je pregledal, krvni tlak je bil 130/85 mm Hg. Pri snemanju Ekg je srce bilo s hitrostjo 75 utripov na minuto. Nekoliko hitrejšemu bitju srca zdravnik ni pripisal posebnega pomena. Priporočil mi je več rekreativnega gibanja in mi predpisal pomirjevalo (lexaurin), ki naj bi ga jemal po potrebi. Zanima me, če rahlo pospešeno delovanje srca škoduje srcu. Hvala.\*«

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

## Odgovor

Dražljaji za krčenje srca nastajajo v skupku posebnih celic v zgornjem kotu desnega preddvora. Navedeni skupek zdravnikov imenujemo »sinusni vozle«. Ko srce deluje pod »taktirko« tega skupka pravimo, da je prisoten »sinusni« ritem. Srce začne delovati, ko je otrok v maternici star 3 mesece, takrat s hitrostjo okrog 140 utripov na minuto. Ob rojstvu srce bije s hitrostjo okrog 120 utripov na minuto in polagoma vedno bolj počasi. Po zadnjih raziskavah je najbolj primerna srčna frekvenca med 55-65 utripov na minuto, saj najmanj izčrpa srce. Srčna frekvenca nad 100 utripov na minuto že zanesljivo kvarno deluje na srce.

## Vzroki za hitrejšo bitje srca

Sinusni vozle lahko primerjamo z električno centralo. Ta oddaja električne sunke (impulze), ki potujejo po vsem srcu in sprožijo krčenje srčne mišice, kar je pogoj, da kri kroži po telesu. Celice v sinusnem vozlu delujejo (sprožijo električne dražljaje) po lastni zakonitosti, so pa zelo občutljive na različne dražljaje.

Zadostuje rahlo večji telesni napor ali rahlo povečana telesna temperatura (vsako vnetje, zunanja temperatura, rakave bolezni), da v telesu nastopi večja potreba po kisiku, ki ga srce priskrbi z večjo hitrostjo delovanja. Sicer se hitrejšo delovanje srca lahko pojavi še zaradi številnih drugih vzrokov, na primer slabokrvnosti, pospešenega delovanja ščitnice, raznih zastrupitev, bivanja v visokih gorah in, ne nazadnje, zaradi živčnosti. Po vašem opisu menim, da so v vašem primeru vzrok za pospešeno delovanje srca duševne obremenitve. ♥

## NOVA LOKACIJA DRUŠTVA ZA SRCE IN POSVETOVALNICE ZA SRCE

Preselili smo se na novo lokacijo:  
**Dalmatinova ulica 10, Ljubljana,  
1. nadstropje**  
(nasproti hotela City in v bližini RTV).

Delovni čas Posvetovalnice za srce ostaja enak:  
ponedeljek, torek, četrtek in petek od 8. do 12.,  
sreda od 11. do 15. ure.

Vabljeni!

ZA SRCE

## KUPON

ZA ČLANE DRUŠTVA ZA ZDRAVJE SRCA  
IN OŽILJA SLOVENIJE



**Vlažilna krema  
za občutljivo  
kožo, 50 ml**

Redna cena: 6,04 €

Akcijska cena za člane Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije s kuponom:

**4,23 €**

Kupon je unovčljiv do 17. 3. 2017  
v enotah Lekarne Ljubljana.



LEKARNA LJUBLJANA

Kupon je unovčljiv do 17. 3. 2017 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 Vlažilna krema za občutljivo kožo, 50 ml. Popust se obračuna na blagajni. Kupon ne velja v spletni lekarni [www.lekarna24ur.com](http://www.lekarna24ur.com). Veljaven je samo kupon, izrezan iz revije Za srce. Kupona ni mogoče zamenjati za gotovino. Popusti se med seboj ne seštevajo.

[www.lekarnaljubljana.si](http://www.lekarnaljubljana.si)



# Naj zadiši

Kuha: Brin Najžer

Besedilo in foto: Brin Najžer

## Predjed

### Poširana prepeličja jaca na posteljici iz vodne kreše

Sestavine (za 2 osebi):

6 prepeličjih jajc, 100g sveže vodne kreše, 2 jedilni žlici belega vinskega kisa, oljčno olje, poper

V posodi zavremo vodo in ji dodamo vinski kis. Ko voda zavre, zmanjšamo ogenj, da ostane ravno na meji vrenja. Z nožem najprej previdno zarežemo v lupino in jajca posamično zvrnemo v vodo. Jajca odpremo čim nižje nad površino vode, da se beljak ne razleže. Če želimo, lahko vodo najprej malo premešamo in nato jajce spustimo v sredino vrtinca. Jajca kuhamo približno minuto in pol, nato jih s penovko previdno poberemo ven in za eno minuto spustimo v skodelico mrzle vode. Krešo očistimo in operemo ter jajca postrežemo na posteljici. Pokapljamo z malo oljčnega olja ter po okusu začинimo s poprom.

## Glavna jed

### Jagnječa rebra

Sestavine (za 2 osebi):

400g jagnječih reber, 1 srednje velika koleraba, 40g masla, 3 stroki česna, 4 češnjevi paradižniki, šop svežega petršilja, nekaj vejic sveže mete, groba sol, sladka paprika, poper, oljčno olje

Rebra obrežemo in odstranimo večino maščobe. Česen in petršilj očistimo, na drobno nasekljamo, zmešamo z grobo morskjo soljo in mletim poprom, ter z mešanico natremo rebra. Po vrhu dodamo še liste mete. Paradižnike umijemo in prerežemo na polovice. V

pekač damo naprej nekaj oljčnega olja in v njem povaljamo rebra, nato jih obložimo s paradižnikom ter pokrijemo z aluminijasto folijo. Pečemo v predogreti pečici na 190 stopinjah približno 20 minut, nato odstranimo folijo in pečemo še 10-15 minut, oziroma do zelene stopnje.

Kolerabo olupimo in narežemo na manjše kose ter jo pložimo v osoljeno hladno vodo. Ko voda zavre, jo kuhamo približno 30 minut, oziroma, dokler se koleraba ne zmehča. Ko je kuhana, vodo odlijemo, dodamo maslo in sladko papriko po okusu ter pretlačimo, da nastane pire.

## Poobedek

### Krhki pirini žepki z jabolčnim nadevom

Sestavine (za 4 osebe):

180g pirine moke, 70g bele moke, 2 jajci, sol, jedilna žlica repičnega olja, 2 jedilni žlici vode, 2-3 jabolka, cimet, jedilna žlica rjavega sladkorja

Moko, jajca, sol, olje in vodo zamesimo v testo. Po potrebi dodamo še malo vode ali malo moke, testo naj bo malo bolj mehko. Ko je pripravljeno, ga zavijemo v folijo za živila in pustimo stati vsaj pol ure. Jabolka umijemo in naribamo, nato jih na cedilu narahlo ožamemo (sok lahko popijemo za osvežitev pri kuhi), damo v posodo ter po okusu potresemo s sladkorjem in cimetom. Nato na pomokani površini testo razvaljamo približno 3mm na debelo in s kozarcem ali manjšo skledico iz njega izrežemo kroge. Na vsak krog postavimo žlico nadeva, ga prepognemo ter dobro pritisnemo, da se rob spoji. Pomagamo si lahko tudi z vilicami. Žepke položimo na pekač, pokrit s peki papirjem, in pečemo v predogreti pečici 10-15 minut na 180 stopinjah. ♥



# S funkcionalnim živilom nad holesterol

**F**unkcionalna živila postajajo del našega vsakdana. Statistike namreč kažejo, da so nezdrav življenjski slog, zvišan krvni tlak, povečane vrednosti krvnega sladkorja, čezmerna telesna teža in debelost ter povečane vrednosti krvnih maščob, zlasti holesterola, dejavniki tveganja za bolezni srca in žilja, ki so v Sloveniji še vedno najpogostejši vzrok smrti. **Zato je izjemno pomembno, da se zniževanja holesterola lotimo na naraven način, tudi s pomočjo ječmenovih betaglukanov, ki jih najdete v slovenskem izdelku Beta vital.**

Koncept funkcionalne hrane se je pojavil leta 1984 na Japonskem. Tamkajšnja vlada je namreč podprla raziskovalne projekte o učinkih živil na zdravje. Ta koncept je leta 1990 prišel tudi v Združene države Amerike in Evropo. Dr. Igor Pravst z Inštituta za nutricionistiko funkcionalna živila opredeli kot živila, ki telesu ne nudijo le potrebnih hranil, ampak imajo zaradi sestave tudi ugoden prispevek na zdravje. Funkcionalna živila imajo povečano vsebnost zdravju koristnih snovi ali pa so to živila, ki imajo zmanjšano vsebnost zdravju škodljivih snovi.

## Plusi in minusi holesterola

**Ste vedeli, da ima v Sloveniji več kot 60 odstotkov odraslih preveč holesterola v krvi?** Holesterol je vosku podobna snov, ki se nahaja v vseh telesnih tkivih. V telesu nastaja v jetrih in nekaterih drugih organih, od zunaj pa ga seveda lahko vnašamo tudi s hrano. Med s holesterolom bogate vire spadajo mlečna maščoba, jajčni rumenjaki, mastno meso, maslo itd. Rastlinske maščobe holesterola ne vsebujejo. Ste vedeli, da holesterol v telesu nastaja v odvisnosti od količine že prisotnega? Če je v telesu dovolj holesterola, je notranje nastajanje zmanjšano in obratno, če ga v telesu primanjkuje, je nastajanje povečano. A nikar ne prezrite opozorila, če je v krvi preveč slabega holesterola, torej LDL.

Zakaj govorimo o dveh holesterolih? Lipoproteini so snovi, ki so sestavljene iz beljakovin (proteini) in maščob. Odgovorni so za transport maščob po krvi, na količino v krvi pa vpliva prehrana, telesna teža, starost, stres, zdravila in hormoni. Na splošno najbolj znana sta HDL in LDL. Popularno se omenjena lipoproteina enači s holesterolom, tako ju lahko imenujemo tudi holesterol LDL (slabi) in HDL (dobri) holesterol. Lipoproteini z nizko gostoto (LDL) prenašajo holesterol od jeter do drugih delov telesa. Če je LDL holesterola v krvi preveč, se lahko začne nalagati na stene žil. Dolgoročna posledica takega nalaganja je ateroskleroza – zoženje in otrditev arterijskih žil, ki v razvitem svetu sodi med najpomembnejše vzroke za bolezni srca in žilja in smrt. Zaradi tega je LDL slab holesterol. Lipoproteini z visoko gostoto (HDL) pa prenašajo holesterol iz telesa nazaj proti jetrom, ki nato holesterol presnovijo. Poleg tega HDL tudi zmanjšujejo možnost, da bi prišlo do nalaganja holesterola na žilne stene. Zaradi tega je HDL dobri holesterol.

## Slovenska inovacija

Sestavino **Valechol**, koncentriran vir ječmenovih vlaknin (beta-glukanov) za naravno zniževanje holesterola in posledično za zniževanje tveganja za nastanek bolezni srca in žilja, je slovensko podjetje Valens predstavilo pred nekaj leti. Evropska agencija za varnost hrane EFSA je Valensovo patentirano inovacijo uvrstila med **najpomembnejše znanstvene dosežke v Evropi**, kar je velik mednarodni uspeh v razvoju zdravju koristnih živil. Valens je edino slovensko podjetje in eno redkih v Evropi, ki je za razvoj živil za zniževanje tveganja za razvoj bolezni decembra 2011 prejelo prestižno znanstveno potrditev, da njegova tehnološka inovacija učinkovito znižuje raven holesterola v krvi.

## Beta vital za naravno zniževanje holesterola

Podjetje Valens je sestavino Valechol uporabilo v **funkcionalnem živilu Beta Vital**, ki je na voljo v lekarnah in specializiranih trgovinah. Beta Vital vsebuje visoko koncentracijo ječmenovih beta-glukanov, ki **klinično dokazano prispevajo k zdravju srca**. Delujejo tako, da povečujejo viskoznost v prebavnem traktu – vlaknine namreč v vodi nabreknejo in v prebavilih povzročijo zgoštev prežvečene hrane, iz katere se upočasni vsrkavanje holesterola. Klinične raziskave so pokazale, da dnevno zaužitje 3 g beta-glukanov iz ječmena lahko zniža raven holesterola celo za 17 odstotkov. Uporaba Beta vitala je zelo enostavna. Gre za prah brez okusa, ki se ga dodaja vodi, mleku, jogurtu ali kakšnemu drugemu napitku. Dovolj sta dve veliki žlici na dan, za dolgoročen učinek pa ga je potrebno jemati vsak dan.

## BETA VITAL

Ječmenovi beta-glukani v prahu znanstveno dokazano podpirajo:

- zdravje srca
- zniževanje holesterola
- uravnavanje krvnega sladkorja
- uravnavanje prebave



Na voljo v vseh lekarnah in specializiranih trgovinah.

**Članom društva za srce in ožilje nudimo 15% popust na vse izdelke Valens**

Popust velja za neposreden nakup izdelkov podjetja Valens (Beta Vital, Quvital, Imunofit, Vitamin D pršilo), na naslovu Poslovna cona A35, 4208 Šenčur. Pri naročilu nad 20€ je poštnina brezplačna. Za naročila pokličite na telefon: 05 933 40 22 ali pišite na info@valens.si

# Transmaščobe, čim manj, tem bolje!



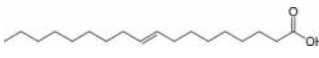
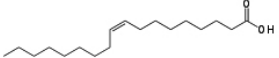
Maruša Pavčič

V priporočilih za zdravo uravnoteženo prehrano posebej izpostavljamo vsebnost transmaščobnih kislin. Kaj so? Kako nastanejo, kaj povzročajo in kako se jim najprimerneje izognemo? Vse to so vprašanja, ki si jih pogosto vzpostavljamo, posebno še, ker so informacije v medijih pogosto nepopolne.

Številne raziskave vloge in delovanja maščob v prehrani človeka so potrdile, da vpliva na človekovo zdravje ne samo količina zaužitih maščob, ampak tudi maščobno-kislinska sestava. Vse maščobe so namreč sestavljene iz maščobnih kislin, ki imajo poleg tega, da so skladišče energije, še različne druge funkcije. Nekatere izmed njih so tako pomembne, da so jih v preteklosti imenovali kar vitamin (vitamin F), večina jih je nevtralnih, nekatere pa so škodljive, saj motijo normalen pretok presnove. V tako skupino sodijo *trans*-maščobne kisline, kemična oblika maščobnih kislin, ki nastaja pri trdenju maščob ali pri izpostavljanju maščobnih kislin temperaturam nad 120°C. *Trans*-maščobne kisline so geometrični izomeri *cis*-maščobnih kislin (strukturno enaki, razlikujejo se le v obrnjenosti dvojne vezi), ki običajno nastajajo v naravi, zato imajo tudi drugačne lastnosti (slika 1). Čim bolj so maščobne kisline nenasičene (čim več dvojnih vezi imajo), tem bolj so nagnjene k oksidaciji, ki jih spreminja v *trans*-maščobne kisline.

*Trans*-maščobne kisline hitreje reagirajo z drugimi snovmi v hrani ter tako prevladajo nad ostalimi maščobnimi kislinami. Leta 1994 so prvič ugotovili, da imajo *trans*-maščobe bistveno večji vpliv na razvoj ateroskleroze kot nasičene maščobne kisline, saj se zaradi svojih strukturnih lastnosti lažje nalagajo na stene žil. Dokazano je, da *trans*-maščobne kisline najbolj zmanjšujejo »dobri« HDL-holesterol in povečujejo »slabi« LDL-holesterol, zato najbolj prispevajo k višanju krvnega tlaka, boleznim srca in žilja, presnovnemu sindromu, diabetesu tipa 2, nekaterim vrstam raka ter drugim kroničnim boleznim starejše dobe. Tveganje za pojav teh bolezni naj bi bilo po nekaterih ocenah celo 10-krat večje kot v primeru uživanja pretežno nasičenih maščob.

*Trans*-maščobe povečujejo tudi potrebo po esencialnih (telesu nujno potrebnih) maščobnih kislinah, ker se za njihovo presnovo v telesu uporabljajo isti encimski sistemi. Esencialne maščobne kisline ali njihovi derivati so tisti, ki jih telo samo ne more sintetizirati in jih moramo vnesti v organizem s hrano. Esencialni maščobni kislini sta linolna in alfa-linolenska, ki imata pomembno vlogo v rasti in razvoju možganov, živčevja in mrežnice ter pri delovanju bioloških membran. Esencialne maščobne kisline so nujne za normalno delovanje imunskega sistema, zato njihovo pomanjkanje poveča možnosti okužbe in vnetnih procesov. Raziskave tudi kažejo, da v nosečnosti *trans*-maščobe, ki jih zaužijejo mame, prehajajo preko posteljice v telo ploda, motijo delovanje esencialnih maščobnih kislin in s tem tudi razvoj ploda.

Elaidinska kislina (trans)	Oleinska kislina (cis)
Elaidinska kislina je najpogostejša <i>trans</i> -maščobna kislina v delno hidrogeniranih rastlinskih oljih	Oleinska kislina je <i>cis</i> -nenasičena maščobna kislina, ki sestavlja 55 – 80 % oljčnega olja
	
	

Slika 1: Primerjava oleinske (*cis*-maščobne kisline) in elaidinske (*trans*-maščobne kisline)

V zdravi uravnoteženi prehrani naj bi le največ 1 % energije prihajalo iz *trans*-maščob. Raziskave v ZDA in Evropi kažejo, naj bi jih povprečen prebivalec pojedel za 4 do 7 % energije, ugotavljajo pa, da se je v tistih državah, kjer so uvedli obvezno označevanje vsebnosti *trans*-maščob na izdelkih v trgovinah, pa tudi v jedeh v gostinskih obratih, ta delež znižal. Kako se zmanjšuje ali povečuje vsebnost *trans*-maščob v doma zaužiti hrani pa ni podatkov, čeprav je tudi tu možnost tvorbe velika.

## V katerih živilih so najpogostejše?

Večina *trans*-maščob nastane med predelavo maščob oziroma maščobnih kislin. Naravno maščobne kisline pred spremembo v *trans*-maščobe ščitijo snovi z antioksidativnim učinkom, ki preprečujejo oksidacijo maščob in ki jih je veliko v hladno stiskanih nerafiniranih oljih. Rafiniranje (odstranjevanje snovi, ki dajejo barvo in okus oziroma priokus maščobi) tako že samo po sebi zmanjšuje možnost samozaščite maščobe pred oksidacijo. Če se pri predelavi pojavijo še previsoka temperatura in nekateri postopki, ki spreminjajo agregatno stanje maščobe (trdenje olj za pripravo margarine in drugih rastlinskih masti) se ta samozaščita še zmanjša. Ko se taka maščoba uporabi za pripravo hrane (cvrenje, praženje, pečenje pri temperaturi nad 120°C, beljenje z razgreto maščobo), se v jedi ali izdelku naravne *cis*-maščobe spreminjajo v nevarne *trans*-maščobe. *Trans*-maščobne kisline tako najdemo v slaščicah, piškotih, vseh jedeh, ki se pripravljajo pri visoki temperaturi s cvrenjem, pečenjem in praženjem, še posebno veliko jih je v jedeh, ki dolgo stojijo na vročem ali se večkrat pregrevajo.

Nekaj *trans*-maščobnih kislin najdemo tudi v maščobah prežvekovalcev, ker v vampu prežvekovalcev poteka pod vplivom bakterij delna hidrogenacija (biohidrogenacija). Zato jih najdemo v mleku, mesu prežvekovalcev in loju. Najbolj poznana je konjugirana linolna kislina (CLA), ki je v majhnih količinah 0,3 do 0,6 % prisotna v mleku. Ta pa, v nasprotju z *trans* maščobnimi kislinami, ki na

stanejo pri industrijskem trdenju ali cvrenju ali pri pripravi hrane, ni škodljiva, nasprotno, novejša raziskava ugotavlja, da ima prav tako velik pomen kot druge večkrat nenasičene maščobne kisline.

Vsebnost *trans*-maščob v nekaterih skupinah živil kaže tabela 1.

Tabela 1: vsebnost *trans*-maščob v 100 g različnih skupin živil.

Skupina živil	Vsebnost transmaščob
rastlinske masti	10 – 33 mg
margarine, namazi	0,2 – 26 mg
*maslo	2 – 7 mg
*polnomastno mleko	0,07 – 0,1 mg
pogače in torte	1 – 10 g
piškoti in krekerji	1 – 8 g
slano pecivo	0 – 4 g
glazure in sladkarije	0,1 – 7 g
živalske maščobe	0 – 5 g
mleta govedina	1 g

\*živilo vsebuje konjugirano linolno kislino

Velike razlike vsebnosti *trans*-maščob v posameznih skupinah živil iz tabele 1 kažejo na raznoliko kakovost proizvodov na trgu. Maščoba, ki je zelo rafinirana in se pridobiva pri višji temperaturi, je bistveno cenejša zaradi večjega izplena, ima daljši rok obstojnosti in jo je na primer pri peki piškotov lažje uporabiti. Zato je za neosveženega proizvajalca in trgovca primernejša, ker ustvarja večji dobiček, za neosveženega kupca pa zato, ker je izdelek cenejši kot tisti, ki je narejen s kakovostno maščobo. Vendar se lahko vsi izdelki proizvedejo kakovostno. To so potrdile tudi raziskave vsebnosti *trans*-maščobnih kislin v slovenskih trgovinah in gostinskih obratih. Margarine, ki so dolgo veljale za živila z visokim deležem *trans*-maščob, so se zaradi tega, ker so se ljudje osvestili in je prodaja padla, nenadoma spremenile v živila z minimalnim deležem *trans*-maščob. Za izdelke konditorske industrije in za jedi v gostinstvu pa tega ne bi mogli trditi.

### Kako se najbolj učinkoviti izognemo *trans*-maščobnim kislinam v prehrani?

*Trans*-maščobam se moramo izogibati povsod, v proizvodnji živil in pripravi jedi v gostinstvu, vrtcih, šolah in zdravstvenih ustanovah, pa tudi pri pripravi jedi doma.

V prvi vrsti zmanjšajmo porabo vseh maščob, saj je ta v prehrani Slovencev še vedno prevelika. V trgovinah kupujemo kakovostno maščobo, ki je stabilna in ne oksidira tako hitro, kot so na primer hladno stiskano deviško oljčno, olje oljne ogrščice, surovo maslo in kakovostne mehkejša margarine z navedenimi količinami vsebnosti *trans*-maščob na embalaži, ter druga pripravljena ali polpripravljena živila z navedenimi količinami *trans*-maščob v izdelku.

Navajanje vsebnosti *trans*-maščob v izdelku je trenutno pri nas neurejeno. Navedba hranilne vrednosti na 100 gr izdelka za skupne maščobe in v nekaterih primerih nasičene maščobne kisline je sicer od 16. 12. 2016 obvezna, *trans*-maščob pa prostovoljno še ni treba označiti, kar proizvajalcem in trgovcem v smislu prostega trga omogoča prodajo vseh »smeti« nekakovostnih pripravljenih in polpripravljenih živil. V večini držav v EU, pa tudi drugje po svetu je navajanje vsebnosti *trans*-maščob v okviru hranilne vrednosti živila za proizvajalce prostovoljno. Na ta način so na primer na Danskem znatno zmanjšali količino zaužitih *trans*-maščob, saj se proizvajalci trudijo, da bi jih bilo v njihovih izdelkih čim manj,

kupci pa so že tako osveščeni, da jih pri nakupu ne vodi le cena. Drugje so izbrali drugačne načine, na primer omejitve vsebnosti *trans*-maščob v posameznih skupinah živil, omejitve in obvezno navajanje količine v podatkih o hranilni vrednosti, in to ne le v trgovini ampak tudi pri jedeh, postreženih potrošniku, omejitve in obvezno navajanje količine v podatkih o hranilnih vrednostih za prehrano posameznih skupin prebivalstva (otročih, mladostnikov, skupinah ljudi z minimalnimi dohodki, ipd.). To razumejo kot enega najpomembnejših konkretnih ukrepov za preprečevanje bolezni srca in žilja, pa tudi drugih kroničnih bolezni.

Pa pri nas? Smo država v EU, ki ima na osnovi raziskave Nacionalnega inštituta za javno zdravje in Inštituta za nutricionistiko iz lanskega leta najmanj živil, ki bi imela označeno vsebnost *trans*-maščob, pa tudi država, kjer so najdene količine *trans*-maščob v trgovini najvišje. Država nam sicer obljublja, da naj bi se v letošnjem letu to spremenilo in naj bi se uvedlo označevanje vrednosti *trans*-maščob, če jim bo EU to dovolila (ne vem zakaj ne bi nam, če je že dovolila 12 državam).

Pri načrtovanju prehrane v javnih zavodih, predvsem v vrtcih in šolah naj bi se upoštevalo, da so živila s potencialno visokimi količinami *trans*-maščob redkeje na jedilniku, da je čas med pripravo in uživanjem hrane čim krajši, in da so sistemi razdeljevanja in transporta hrane taki, da ne zahtevajo večkratnega pogrevanja nad 120 stopinj.

Tudi doma lahko veliko naredimo sami za bolj zdravo hrano. Izbirajmo take načine priprave hrane, da je možnost tvorbe *trans*-maščob čim manjša, uporabljajmo več kuhanja in dušenja pri čim nižji temperaturi, jedi belimo na koncu priprave, zaužijmo jih hitro po pripravi in jih ne pogrevajmo večkrat. Ne vzgajajmo otrok, da je zanje najboljša hrana masleni rogljiček ali krof za zajtrk ali malico, ter za kosilo dunajski zrezek in pomfrit, pa čeprav je to v večini slovenskih gostiln »otroški menu«. ♥

# ZA SRCE

## Vabilo za vaše pobude

Članice in člani Društva za zdravje srca in ožilja smo sila, ki premika meje preventive v Sloveniji. Veliko smo že dosegli. Radi bi še več.

Zato iščemo nove ideje in pobude.

Pišite nam na elektronski naslov: [drustvo.zasrce@siol.net](mailto:drustvo.zasrce@siol.net), pokličite na telefonsko številko: 01/234-75-50, pridite na sedež društva ali naših podružnic.

Idej ne zavijajte v lep papir. Takoj se jih bomo lotili in jih poskusili udejaniti.

Z novimi idejami bomo še močnejši. Pogum velja. Veselimo se srečanja z vami in vašimi idejami!

# Sankanje

Maja Dolenc

Sankanje je lahko odlična oblika športne rekreacije. Za varno sankanje je potrebna primerna oprema ter poznavanje osnovne tehnike vožnje s sanmi. V prispevku smo na kratko predstavili zgodovino sankanja, opremo za sankanje, tehniko za začetnike na trdih saneh ter osnove vožnje z gibljivimi sanmi.

## Razvoj sankanja

V davnih časih so se sani uporabljale predvsem za prevoz tovora in ljudi, v 15. stoletju pa so jih po Evropi začeli uporabljati tudi v športnorekreativne namene. Hitrejši razvoj beležimo šele v 19. stoletju, ko so za sankanje začeli navduševati bogate turiste v švicarskem smučarskem središču St. Moritzu. S pojavom tekmovalnega sankanja se je začela razvijati oprema, iz togih sani so naredili gibljive. Prvo svetovno prvenstvo je bilo leta 1955 v Oslu, od leta 1964 je sankanje tudi olimpijski šport. V Sloveniji so se sani največ uporabljale na Gorenjskem ter v okolici Ljubljane. Prvo tekmovanje je bilo organizirano na cesti Ljubelj – Sv. Ana (Podljubelj) leta 1907. V Trzinu so leta 1922 ustanovili športno društvo Podljubelj s sankarsko sekcijo in leta 1958 je bila ustanovljena Sankarska zveza Slovenije. Tekmuje se lahko tako na umetnih kot naravnih progah, na olimpijskih igrah je prisotno le sankanje na umetnih progah. Kot oblika športne rekreacije pa je sankanje primerno predvsem, ko so naravne sankarske proge pokrite s snegom.

## Oprema

Na trgu lahko zasledimo zelo pestro ponudbo sani. Najcenejše modele lahko kupimo v številnih trgovskih centrih, vendar se bolj priporoča nakup dražjih, športnih sani (slika 1). Osnovni modeli sani so primerni predvsem za otroke, nikakor ne za odrasle in za doseganje večjih hitrosti.

Razlika med osnovnimi in športnimi sanmi je predvsem v teži in gibljivi vezavi na sprednjem delu sani. Teža prispeva k moči sani in doseganju večjih hitrosti, gibljiva vezava pa omogoča zavijanje

brez zaviranja z nogami in posledičnim izgubljanjem hitrosti. Poznamo sani za enega sankarja in take, na katerih se lahko peljeta dva – slednje so malo bolj toge in primerne tudi za ljudi višje rasti.

Poleg sani je potrebna oprema za sankanje še topla obleka, kapa in rokavice. Priporoča se uporaba nepremočljivih hlač in dobrih pohodniških čevljev, s katerimi bo omogočeno dobro zaviranje. Pri nočnem sankanju je potrebna uporaba čelne svetilke. Čelada je priporočljiva.

## Tehnika sankanja za neizkušene sankarje

Vožnja po ravnini: na saneh sedite vzravnan, saj imate tako dober pregled nad dogajanjem in ste ves čas pripravljeni na nepredvidene situacije. Vrvico sani držite trdno, a sproščeno z obema rokama. Zelo važen je položaj nog – lahko jih prislonite ob sprednji del sani (krivine), vendar morate biti pri tem zelo pazljivi, da ob nepričakovanem sunku ne zaidejo pod sani (slika 2).

Zavijanje: če želite zaviti desno, spustite desno nogo na tla in z njo drsate po podlagi. Kako močno drsate po podlagi je odvisno od tega, kako ostro želite zaviti. Bolj, kot je ovinek pred vami oster, močneje je potrebno pritisniti nogo ob tla. Priporoča se, da drsate po tleh s celim stopalom (slika 3). Pri zavijanju v levo



1. Športne sani



2. Položaj telesa pri vožnji po ravnem



3. Položaj telesa v desnem zavoju



4. Zaviranje



5. Položaj telesa pri vožnji po ravnem za bolj izkušene sankarce



6. Položaj telesa v levem zavoju za bolj izkušene sankarce



7. Transport sani na obeh ramenih

je gibanje zrcalno.

Zaviranje: pri zaviranju močno pritisnete z obema nogama ob tla s celimi stopali in ne le s petami (slika 4). Po potrebi z rokama primete še sprednji del sani ter ga dvignete. Na ta način se boste najhitreje ustavili.

### Tehnika sankanja za nekoliko bolj izkušene sankarce

Vožnja po ravnini: na saneh sedite vzravnan, vrvico sani držimo trdno, a sproščeno z obema rokama. Stopala postavite na sprednji del sani in sicer na krmilo krivin (slika 5).

Vožnja skozi ovinek: pri vožnji skozi levi ovinek vrvico primete z desno roko, bližje levi strani polovice vrvice. To pomeni, da vrvice ne držite točno na sredini zanke, ampak nekoliko bolj na njeni levi polovici. Zgornji del telesa rahlo nagnete v ovinek. Z desno roko vlečete vrvico in s tem krmilo leve krivine k sebi (v desno). Z desno nogo potisnete krmilo desne krivine dol in not. Levo nogo odmaknete oziroma rahlo dvignete od leve krivine. Levo roko iztegnete v levo in nazaj v ovinek (slika 6). Roke ne iztegujete naprej ali ob saneh (možnost poškodbe). Pri vožnji skozi desni ovinek je gibanje zrcalno.

Zaviranje: pri zaviranju močno pritisnete z obema nogama (s celimi stopali in ne le s petami) ob tla in po potrebi z rokama primete še sprednji del sani ter ga dvignete.

### Transport sani

Sankanje naj bi predstavljalo ustrezno športnorekreativno dejavnost, ki ima pozitivne učinke na zdravje, zato je najbolj priporočljivo, da sani sami transportirate navzgor. Načini, ki so primerni, so vlečenje sani za vrvico, nošenje na obeh ramenih (slika 7) in nošenje na eni rami.

### Pravila sankanja na urejenih progah

Ob neupoštevanju določenih varnostnih pravil je sankanje lahko nevarno. Potrebno je vedeti, da se na progo nikoli ne spuščate vsi skupaj, ampak zaporedoma v ustrezni varnostni razdalji. Ne sme se zaustavljati v nepreglednih zavojih. Sani morate imeti ves čas pod kontrolo, saj drugače lahko pridobite veliko hitrosti, ki se lahko konča s padcem, zdrsom s proge ali naletom v ograjo,

drevesa ... Če je možno, se vzpenjajte ob progi, sanke pa nosite in ne vlečete za seboj. Če hoja ob progi ni mogoča, hodite ob notranji strani zavojev.

### Sankališča v Sloveniji

V Sloveniji imamo veliko dobrih sankališč, med katerimi omenimo Ljubelj, Bohinj – z Vogarja, Bovec – Mangartska cesta, Gozd Martuljek, Krnica, Kranjska gora – Tromeja, Jezersko – Mali vrh, Selška dolina – Mišouh itd. Sankanje je sicer primerno za vse starostne kategorije, vendar je treba izbrati primerno progo. Le-te se razlikujejo po naklonu, dolžini, zavarovanosti ... Več informacij o sankanju si lahko preberete v knjižici ABC sankanja, ki jo je izdala Fakulteta za šport, in iz katere je tudi prispevek o sankanju povzet. ♥



# 10 idej za pohode

Ljubislava Škibin

*Ko sem se tudi letos lotila pisanja poročila o naših dejavnostih v letu 2016, sem bila kot po navadi zadovoljna, saj smo uresničili večino planiranih dejavnosti in nekatere še dodali. Organizirali smo kar 10 lepih pohodov.*

**P**rvi pohod smo imeli januarja po Napoleonovi poti od Opčin do Proseka. Drugi pohod smo organizirali februarja od Vilenice po planinski trasi mimo Velikega hriba, Kislice do Perkove pečine in naprej, pod Zidovnikom do Slavčevega razgleda in nato nazaj mimo Malega hriba in lipiških kamnolomov do Vilenice. Zamisel je dal in pohod tudi vodil Amadej Škibin.

Za tretji pohod smo šli marca na Rilkejevo pot iz Sesljana v Devin, z ogledom gradu in nazaj. V aprilu smo se pridružili pohodu, ki ga je organiziralo razvojno društvo Repentabor v Repen ali pohodu ob reki Reka zaradi sovpadanja terminov. V nedeljo, 15. maja, je bil pohod v jamo Dimnico v podzemlju med Slivjem in Markovščino ter dalje po učni poti v slepo dolino Mrzlice ter nazaj v vas Slivje, kjer smo si ogledali tudi cerkev sv. Martina. Vodil je gospod Franc Malečkar. V nedeljo, 19. junija, smo se pridružili zaključku pohodov istrske podružnice na Sočerbu. Ravno tako smo tudi to leto sodelovali s športnim društvom Kraški tekači z meritvami ob teku in pohodu na Tabor konec avgusta v Sežani ob občinskem prazniku. Izvajali smo brezplačne meritve in svetovanja.

Popolnoma novo pot smo ubrali 18. septembra, in sicer po Divaški učni poti v okolici udornice Risnik z ogledom velike Triglavce, pohodom do Prelož in nazaj mimo udorne vrtače Radvanj. Pot nam je en teden pokazala prej gošpa Breda Geržina.

V uredništvo smo tokrat prejeli kar nekaj prispevkov podružnic, ki so iskrivo opisali svoje pohodne poti. Zato smo se odločili, da prispevek podružnice za Kras prenesemo iz društvenih novic, in vam ponudimo 10 idej za pohode.

Ker je besedilo preplet poročila o delu in opisov pohodov, pošeljca nismo hoteli trgati in vam ga ponujamo v celoti.

*Uredništvo*



*Jama Triglavca*



*Pohod na Ostrožno Brdo*

Za svetovni dan srca smo že tradicionalno tudi letos organizirali brezplačne meritve GI in drugih dejavnikov tveganja v Vilenici, na pohod in v jamo pa zaradi slabega vremena nismo šli. Smo pa zato ta čas izkoristili za meritve. Opravili smo meritve vsem zainteresiranim.

Tudi oktober je bil v stilu novosti, saj nam je Ludvik Husu pripravil in nas 16. oktobra tudi vodil po osrčju Brkinov, kjer smo si ogledali Ostrožno Brdo, njihovo spominsko sobo oz. mini muzej ter cerkev in se od tam odpravili do ostankov partizanske bolnišnice Zalesje. Tam smo se seznanili z junaško zgodovino teh krajev in ljudi ter s skrito zdravstveno oskrbo med 2. sv. vojno pod vodstvom ruskega zdravnika Magomeda Gadžijeva-Miša, ki je tam zdravil številne ranjene in bolne v neverjetnih razmerah.

V novembru smo se ponovno odpravili po čudoviti jesenski Rilkejevi poti od Sesljana do Devina in od tam naprej do izvira Timava v Šti-

vanu. Zgodovinsko zelo zanimivo področje omogoča tudi ogled dveh izredno zanimivih cerkva. Sprehodili smo se skozi naselje in se vrnili krožno nazaj v Devin, kjer smo si lahko ogledali še Devinski grad.

Ker nam je bilo vreme naklonjeno, smo zaključili pohode še z enim lepim in zanimivim, ko smo 18. decembra pohodnike popeljali še po poteh okrog posestva kobilarne Lipica. Vsak od pohodov bi bil lahko zelo zanimiv prispevek za revijo, a žal nam časa za pisanje zmanjka.



*Devinski grad*

### Na krasu smo močni in srčni

V letu 2016 smo se izvedli kar nekaj preventivnih predavanj, ki smo jih združili z meritvami GI z aparatom, za katerega smo v letu 2014 namenili večino naših finančnih sredstev. Predstavili smo predavanja o PAB (periferni arterijski boleznini) in ob tem opravili meritve GI (gleženjskega indeksa) na več lokacijah: 15. marca v Sežani, 26. marca v Merčah, 08. decembra v Divači in 15. decembra v Lokvi.

Predavanje o ščitnici sem predstavila na letnem srečanju društva ščitničnih bolnikov Metuljčica v Ljubljani, 10. marca 2016, pod naslovom: «Bolezni ščitnice in srce in ožilje». Isto predavanje sem imela tudi v Sežani v občinski dvorani 14. aprila, ter v Fil Sportu 30. septembra.

Vsa predavanja sem opravila brezplačno, pri meritvah pa so mi pomagale naše pridne prostovoljke in predsednica Kluba Kraški dren, gospa Ivanka Šuc Celano.

Že tretje leto smo sodelovali na Tednu športa na Krasu v okviru projekta Razgibajmo življenje z brezplačnimi meritvami gleženjskega indeksa, sladkorja in kisika v krvi ter predavanjem o ščitnici v Fil Sportu v Sežani. Tudi tokrat smo se prvo soboto v decembru z meritvami in svetovanji sodelovali v okviru organiziranega teka v Štanjelu.

Višek je bila vsekakor prireditev 26. novembra 2016, ko smo izvedli **22. tradicionalno kulturno umetniško in zdra-**

**vstveno vzgojno prireditev »Z razumom, pesmijo in plesom za zdrava srca Krasa,«** tokrat prvič v občini Komen v **Kobjeglavi** skupaj s klubom Kraški dren, Društvom Diabetikov, Medobčinskim društvom invalidov in Medobčinskim društvom Rdečega križa. Z velikim številom prostovoljnih nastopajočih vseh starosti in zelo kakovostnim programom smo zabeležili višek naših dejavnosti in opravili tudi veliko število brezplačnih meritev dejavnikov tveganja. Ponudili smo delavnico temeljnih

postopkov oživljanja s pomočjo prostovoljcev RK in opravili meritve gleženjskega indeksa. Prostovoljne prispevke obiskovalcev smo namenili nakupu merilnih naprav za gleženjski indeks. Prireditve smo izpeljali v dvorani krajevnih skupnosti Kobjeglava. Domačini so pripravili prelep sprejem, nudili so nam veliko pomoč pri organizaciji in izpeljavi prireditve ter seveda napolnili dvorano s svojo prisrčnostjo in toplo domačnostjo. Z donacijami so omogočili pogostitev okrog 150 prostovoljnih nastopajočih. Na prireditve, ki jo vsako leto pripravljamo znova na nov stari način, smo upravičeno ponosni, saj vanjo vložimo veliko truda. Nas pa vedno znova pre-

seneti in nam povrne ves trud v obliki zadovoljstva na obrazih tako obiskovalcev kot številnih nastopajočih, ki so upravičili moto svetovnega dneva srca.

Oder in vso dvorano sta preplavila energija in moč, s katero so nastopajoči vseh starosti ogreli vse nas. Sobotno popoldne v kulturnem domu v prekrasni kraški vasi Kobjeglava so nam poživili prisrčni najmlajši otroci vrtca iz Štanjela, odličen glasbenik Jan Novak s harmoniko, nepogrešljiv pevski zbor Kraški slavček društva Sožitje iz Sežane, čudovita bodoča mamica in zdravnica flavtistka Anja Colja, sijajni otroški zbor osnovne šole Komen podružnice Štanjel, plesno društvo BE FUNNKY z mavrico nepozabnih nastopov članov vseh starosti in šarmantna nepozabna pevka in humoristka Meta Erzeničnik, ki nam je na odru in pod odrom pričarala prisotnost



*Najmlajša pohodnica po Riklijevi poti*

naše pevske dive Helene Blagne na zabaven način. Razvedrili, nasmejali in napolnili so nas z energijo, čemur je svoj levji delež dodala tudi nepogrešljiva povezovalka in voditeljica gospa Ana Godnik. To leto je še posebej zablestela, ne samo na odru ampak tudi s svojim prispevkom pri promociji prireditve v svojem domačem okolišu, saj je bil odziv domačinov izreden, tako glede udeležbe kot donacij za pogostitev nastopajočim. Hvala draga naša Ana! Hvala tudi vsem ostalim prostovoljnim članom organizacijskega odbora, zlatim prostovoljkam in prostovoljcem pri izvajanju brezplačnih meritev, članom Rdečega križa, predvsem pa Kulturnemu društvu kraški Slavček in krajevni skupnosti Kobjeglava, ki so nam omogočili izvedbo prireditve v njihovi dvorani ter nam obilno pomagali pri pripravi in zaključku prireditve. Hvala seveda tudi vsem nastopajočim in donatorjem.

Vsi skupaj smo znova dokazali, da kjer je volja, je tudi moč. In to moč smo dokazali pri vseh svojih dejavnostih v letu 2016. Upam, da nam bo služilo zdravje tudi naprej, saj se zanj se trudimo vsak dan. ♥

Foto: Ljubislava Škibin



Delavnica oživljanja in AED v Kobjeglavi

## DRUŠTVENE NOVICE

### PODRUŽNICA LJUBLJANA

## Društvo v sodelovanju s Centrom celostne oskrbe

Z izgradnjo edinstvene ponudbe, ki je usmerjena v družbeno korist in je nastala kot odgovor na potrebe starejših, je Center Celostne Oskrbe združil zdravstvene in terapevtske storitve znotraj socialnega podjetništva. Tako je nastala ponudba celostne oskrbe v multidisciplinarnem timu, ki je usmerjena k uporabniku. Združuje storitve zdravstvene nege in oskrbe, fizioterapije, delovne terapije, hišnika in čiščenje. Torej vse kar oseba potrebuje, da kljub bolezni in oslabelosti lahko ostane v domačem okolju.

Knjižico z več informacijami lahko prejmete na Društvu za zdravje srca in ožilja Slovenije, Dalmatinova 10, Ljubljana ali pa pokličete na 040 861 017 oz. pišete na info@cco.si ♥



info@cco.si | www.cco.si | tel.: 040/861-017



SPROSTITEV, REKREACIJA, ŠPORT...  
**VSI V PARK! VSI NA VADBO!**

**VOдена VADBA  
PARK VIČ  
FITNES VIČ**

(v Gimnastičnem centru Ljubljana)

**VOдена VADBA  
PARK TIVOLI  
FITNES TIVOLI**

Rezervacija terminov: 05 917 92 70 (Vič)  
01 430 66 67, 041 600 941 (Tivoli)



Fitness Tivoli / Fitness Vič  
www.sport-ljubljana.si



Mestna občina  
Ljubljana



ŠPORT LJUBLJANA



## Marec, mesec družinske hiperholesterolemije

Družinska hiperholesterolemija je dedna bolezen, ki se prenaša iz generacije v generacijo. Gre za mutacijo gena, ki jetrom onemogoči pravilno odstranjevanje holesterola iz krvi. Posledica je zelo visoka koncentracija holesterola v krvi oz. zelo visoka vsebnost (slabega) LDL-holesterola v krvi in s tem večja verjetnost nastanka bolezni srca in žilja. Žile se zaradi maščobnih oblog mašijo. Družinska hiperholesterolemija je tako povezana z zgodnjo aterosklerozo in posledičnim pojavom srčno-žilnih bolezni ter njihovih usodnih zapletov (zlasti možganska kap in srčni infarkt).

Družinska hiperholesterolemija je ena najbolj pogostih resnih genetskih motenj. Ima jo 1 od 200 do 1 do 500 oseb. Kar 80 % ljudi ne ve oz. ima neodkrito družinsko hiperholesterolemijo. Nezdravljena oseba ima približno dvajsetkrat večje tveganje za zgodnje bolezni srca in žilja kot oseba brez družinske hiperholesterolemije. Pogovorite se s svojim zdravnikom, če sumite na družinsko hiperholesterolemijo.

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije želi s preventivnimi, zdravstveno informativnimi dejavnostmi prispevati k preprečevanju in zgodnejšemu odkrivanju družinske hiperholesterolemije ter pravočasnemu ukrepanju in zdravljenju te bolezni.

Brezplačne meritve holesterola in nasveti o družinski hiperholesterolemiji:

- v nedeljo, 5. 3. od 10.00 do 14.00 na Rožniku;
- ob torkih in četrtek 14. 3., 16. 3., 21. 3., 23. 3., 28. 3., 30. 3. od 13.30 do 15.00 v Posvetovalnici za srce na Letališki cesti 3c v Ljubljani (v isti stavbi, kot je prodajalna Hartmann Adriatic);
- od 1. 3. do 30. 3. v Posvetovalnici za srce na Dalmatinovi ulici 10 v Ljubljani. Uradne ure Posvetovalnice za srce so ponedeljek, torek, četrtek, petek od 9.00 do 12.00 ter sreda od 11.00 do 15.00. Naročanje ni potrebno.

Druge dejavnosti bodo objavljene v napovedniku in na spletni strani [www.zasrce.si](http://www.zasrce.si)

Jasna J. Petrovčič

ZA SRCE

**zepter**<sup>®</sup>  
INTERNATIONAL  
LIVE BETTER • LIVE LONGER



Vsem članom Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije v letu 2017 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.

**BON V VREDNOSTI  
300 EUR**

ZEPTER SLOVENICA d.o.o., Pohorska c. 12, 2380 SLOVENJ GRADEC

tel.: 02/884 39 01

[info@zepter.si](mailto:info@zepter.si), [www.zepter.si](http://www.zepter.si), [www.bioptron.si](http://www.bioptron.si)

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

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

## PODRUŽNICA POSAVJE

## Posavci! »Ne čakaj pomladi, ne čakaj na maj ...«

Delo v letu 2016 smo zaključili z udeležbo na predstavi »Matilda počak!« v Kulturnem domu Krško. Mojstrski nastop igralcev nas je sprostil in nasmejaj, ob sicer zelo resni temi staranja. Po predstavi smo imeli srečanje članov Društva za zdravje srca in ožilja – podružnica Posavje. V klepetu smo si zaželeli prijetno silvestrovo in zdravje v celotnem letu 2017. Prepričani smo, da si bomo znali zagotoviti normalno življenje, če bomo letom primerno zdravi. Veselimo se priložnosti vsakega dne v letu 2017.

V skladu s tekstom priljubljene skladbe iz naslova smo 14. januarja 2017 izvedli zdravstveno preventivni pohod po področju Brestanice. Slabe vremenske napovedi niso odvrnile najzvestejših pohodnikov. Kot doslej večkrat, smo imeli tudi tokrat srečo z vremenom. Namesto mraza in poledice smo doživeli lep idiličen zimski dan. Peščili smo po nekdanjem tunelu, po katerem so v času delovanja rudnika Senovo vozili premog na železniško postajo. Vodil nas je domačin, ki je povedal marsikaj o nekdanjem in sedanjem življenju v kraju. V tunelu smo spili šilce dobrega »domačega« in še čašico šampanjca za prvo srečanje po novem letu. Nato smo peščili po daljši poti na grad Rajhenburg – Brestanica, kjer smo se zadržali na ogledih razstav. Na toplem smo klepetali ob kavici, čaju in kozarčku kuhanega vina. Pohodno pot priporočamo tudi skupinam iz drugih krajev Slovenije. Gre tudi brez vodiča. Ne morete se izgubiti. Zagotovo ne boste razočarani nad dogodkom.

»Ne čakaj pomladi, ne čakaj na maj ...« naj velja tudi za tiste, ki bi se želeli včlaniti v naše društvo in sodelovati na dogodkih. Društvo je tako kot reka. Če nima izvira sveže vode, ne more več žuboreti. Ne more biti kristalno lepa in postopoma usahne. Verjamemo, da je naša skrb za lastno telesno in umsko zdravje tisti motiv, ki mu je vredno slediti. Znamo se prilagoditi vsakemu članu glede na njegove telesne sposobnosti. Skupna dejavnost nas vzpodbuja, da se vsak trudi malo bolj kot misli, da je sposoben. Če je kje, je pri nas medgeneracijsko sožitje ena izmed prednosti sobivanja.

Članice in člani! Pripovedujte svoja doživetja ob dogodkih našega društva znancem. Morda jih prepričate, da je vredno postati član našega društva. Več kot nas bo, več bo priložnosti, da si ustvarimo prijatelje tudi daleč izven domačega kraja. Vse lepo bomo doživljali lepše in vse slabo bomo lažje prenašali.

Uvodne vrstice popevke naj veljajo tudi za plačilo članarine, ko boste prejeli ustrezno obvestilo. Še vedno lahko dobite več, kot plačate s članarino. Le vzeti je treba iz košarice možnosti. Prav tako naj tekst velja za tiste, ki ne želijo ali ne morejo biti več člani našega društva.

Torej, »...srce nič ne čaka, bije tiktaka...« tako smo delali tudi mi v januarju in februarju 2017. Planirane dejavnosti bomo potrdili na zboru članov 17. februarja 2017. ♥

Franc Černelič



Klepet članic ob kozarčku vina ali soka (Foto: F. Černelič)



Dobrote na zaključnem srečanju (Foto: F. Černelič)



Razlaga zgodovine v tunelu (Foto: M. Tokič)



Gasilska slika udeležencev pohoda v gradu Rajhenburg (Foto: M. Tokič)

## PODRUŽNICA ZA KOROŠKO

## Pa je preskočilo na 17.

Poslovalo se je, za nas, za »Koroške srčke«, verjemite še eno prav zagnano, pa vendar prijetno delovno leto. Koliko lepega smo užili na naših vsakomesečnih pohodih. Juhu, veliko smo zmogli. Vsi skupaj in vsak zase zmagovalec poti. In nazadnje naša druženja. Sleherni bi rad še kaj dal, prispeval v skupnost enakih. Nič predaleč, naša Koroška hrani množico skritih biserov in mi, ki jih znamo iskati, jih najdemo. Smo obredli Prežihovino, skočili celo čez mejo tja na Sobote, prišli povsem pod vrh Košenjaka, si ogledali muzeje, znamenite cerkve, začutili dih preteklosti. In ne pozabimo naše stojnice ob zdravstvenih ali prazničnih dogodkih, predvsem naše ženske so neuničljive uresničevalke dobrih idej.

Gor pod Košenjak nas je spremljal pravi planinski vodnik. Smo bolje spoznali Ojstrico, planinski kraj, ne prezrimo, že pred stopenjadesetimi leti so kmetje in »holcarji« skup spravili pravo kmečko godbo na pihala – »pleh bando«. Danes nas na to spominjajo lesene skulpture, vsaka ima svoje ime, ima lik pravega prednika, tu je kmetica s hlebom tistega najboljšega rženega kruha.

Pomislite, ravno tiste dni se je tam pod vrhom prikazal medved. No, nam se ni predstavil, da bi si vsaj pomahali. Pohajkovanje za gobami v okolico pa nas naenkrat ni preveč mikalo.

Za zadnji pohod leta smo si izbrali Muto. Saj veste star kraj kovaštva, livarstva, plavovci in splavarji so si tu podajali roke, pa znana rotunda sv. Janeza...

No Ivan in Finika Kričej sta se tokrat kot organizatorja odločila



Srčki na Košenjaku

za ogled razstave fotografij, »Naše vode – naše življenje«. Ne samo to, kar dve razstavi smo si ogledali v krajevni knjižnici. Vodam so filatelisti dodali še svoj ogleda vreden del. Imeli smo čudovit dan, ne vemo, ali je bil kdaj pohod bolj številčen. »Srčnikom« se je pridružil še lep šopek planincev. Na ogled cerkve sv. Marjete nas je sprejel župnik Marko, potrudil se je in še domačinom povedal kaj manj znanega. Pohod po skorajda ravnih poteh Dobrave smo zaključili z zakusko in prijetnem druženju v gostišču pri mesarju na Gortini. Da bi bilo danih nam in vsakemu od nas še vsaj kakšno tako življenja polno leto, pišemo ga že s številko sedemnajst. ♥

Kristl Waltl

## PODRUŽNICA ZA GORENJSKO

## Upravni odbor sprejel nove zadolžitve

Upravni odbor gorenjske podružnice Društva za zdravje srca in ožilja je na prvem srečanju pregledal lanskoletno delo podružnice in sprejel letošnje načrte. Vodilo Storimo skupaj nekaj za svoje zdravje, bodo uresničevali tudi letos.

Zato načrtujejo predavanja zdravnikov in drugih strokovnjakov, ki bodo s preventivnimi predavanji, tudi s svetovanji gorenjske člane osveščali o različnih temah, pomembnih za ohranjanje in krepitev

zdravja. Maja se bodo odpravili na izlet v Strunjan, septembra pa bodo v Gozdu Martuljku organizirali tradicionalni Dan srca. Za svoje člane bodo na različnih območjih Gorenjske pripravili tudi meritve najpogostejših dejavnikov tveganja.

Gorenjska podružnica Društva za zdravje srca in ožilja je lansko leto končala z zanimivim predavanjem mag. Erike Povšnar, Z zdravim načinom življenja ohranjamo zdravje. S predavanjem



Upravni odbor sprejel nove zadolžitve (Foto: Janez Kuhar)



Po predavanju tudi nekaj vaj za razbremenitev

o tem, kaj lahko sami storimo za svoje zdravje, česa in čemu se moramo izogibati, in kako pomembno je gibanje za ohranjanje zdravja, je zaokrožila prizadevanja gorenjske podružnice za zdrav življenjski slog. S posebno pozornostjo so udeleženci predavanja prisluhnili pomenu telesne dejavnosti, spoznali pa so tudi razliko

med telesno vadbo in telesno dejavnostjo. Udeleženci so dejavno sodelovali v pogovoru in sledili predavateljici, ki jim je pokazala nekaj sprostitvenih in razbremenilnih vaj.

Aljana Jocič

## PODRUŽNICA CELJE

# Mesec vročega čaja – januar 2017!

Letos je januar mesec, ki je posvečen čaju in to pitju vročega čaja! To praznuje ves svet!

Skodelica vročega čaja je dobrodošla kadarkoli, zlasti pozimi, ne glede na uro!

Čaj je pijača in je lahko nadomestek kavi ali drugim bolj reklamiranim pijačam, od zajtrka, ko popijemo zeleni, do pomirjujočega, ko zvečer spijemo čaj s kamilico in lavando. Lahko ga pijemo tako kot Američani, z limono in sladkorjem, ali pa kot pri nas, osladkanega z medom. Lahko dodamo mleko, kot to delajo popoldan Angleži, Irci pa, da so drugačni, dodajo še viski.

Je pa mesec vročega čaja priložnost, da se spomnimo te čudovite pijače, ki ogreje telo, srce in dušo.

Čaj se pije tisočletja in domovina je še vedno Kitajska, od koder se je kultura pitja čaja razširila po vsem svetu, čeprav ga v novem času za jutranje prebujanje spodrinja kava. A čaj se pije v tako različnih oblikah in priložnostih, da je prav, da je **januar 2017** mesec, ko obudimo to koristno tradicijo: pitje čaja.

Čaj ni samo topla pijača, je tudi zdravilo, saj tisočere rože ustvarjajo in nam dajejo različne a tudi čudodelne sestavine, ki krepijo naš organizem, ga zdravijo, preprečujejo vnetja, pomirjajo, znižujejo krvni tlak, odstranjujejo nezaželene maščobe, čistijo kožo, zvečer pa nas zazibajo v miren osvežilen spanec.

Pitje čaja je tudi kultura: kultura komunikacije, sodelovanja, osmišljenja, obvladovanja, poezije, aromaterapije, obvladovanja misli, giba itd. Zato praznujmo ta praznik – mesec čaja – skuhajmo si svoj najljubši čaj, ter ga popijmo v miru in sproščeno. V tej naši



Na zdravje in za zdravje s čajem! Moja skodelica čaja  
(Foto: Janez Tasič)

skodelici je prisotna bogata mešanica arom, okusov in energija zelišč iz vsega sveta. Ves svet je z nami in mi smo delček v tem svetu. To nas združuje v kulturi umetnosti življenja in sožitja v miru.

Priprava čajnih mešanic je tudi znanost in večina, ko lahko na enostaven način sprostimo čudežne moči narave, da nam s svojo energijo izboljšajo in polepšajo življenje.

Zato nazdravimo mesecu vročega čaja, ki ga letos, ko nas preganjata mraz in prehlad še kako potrebujemo!

Janez Tasič

## Telesna dejavnost in starost

Z modernim slogom življenja, ki je vezan na vsakdanji transport z avtomobilom, urbanizacijo, ki omogoča manj fizičnega dela, in delom, ki postaja vse bolj avtomatizirano ter ne zahteva velikih fizičnih obremenitev, se je spremenila oblika telesne dejavnosti v razvitih družbah. Istočasno se v teh razvitih deželah opaža paradoks, da se ljudje ob manjših dnevniških fizičnih obremenitvah vse bolj ukvarjajo s športom, ki postaja vsakdanja oblika rekreacije pri že 50 % dejavnih prebivalcev.

Ta številka velja za ljudi, stare okrog 50 let. S staranjem ljudi se število dejavnih in vključenih v različne programe telesne dejavnosti povečuje vse do 70. leta starosti, kjer se z redno rekreacijo ukvarja kar 75 % ljudi.

Kako je to pri nas in, ali je dostopnost in bolj enostavna oskrba s hrano kljub podražitvam vplivala na bolj sedečo oziroma mirujočo obliko življenja ter s tem na povečano telesno težo, ki pri nas narašča? Saj že 30 % ljudi muči prevelika telesna teža, torej

imajo indeks telesne mase (ITM) večji kot 30, kar pomeni, da so predebeli. Idealnega indeksa telesne mase pa nas nima kar 60 % (ITM med 26-29.9).

S telesno dejavnostjo, indeksom telesne mase in obsegom trebuha sta neposredno povezana tudi zboleznost in umrljivost za boleznimi srca in žilja. Ista razmerja veljajo tudi za rakave bolezni. Raziskave, opravljene na več kot 4.000 preiskovancih med leti 1971 in 2001, so potrdile, da ljudje z večjo aerobno zmogljivostjo, ki so redno telesno dejavni, zbolevali redkeje in pozneje kot drugi, ki imajo nižjo aerobno zmogljivost. Tudi če so primerjali in upoštevali kajenje, dednost, elektrokardiografske spremembe med testi, hiperholesterolemijo itd., je bila umrljivost med dejavnimi nižja kot med nedejavnimi.

Da se to tudi potrdi ter z dokazi vpliva na mentaliteto in aerobno dejavnost starejših prebivalcev, so v Heilderbergu opravili raziskave, ki so dokazale splošno izboljšanje zdravstvenega stanja

ter nižjo zbolewnost in umrljivost, če se poveča telesna dejavnost. Šest pomembnih dejavnikov tveganja so proučevali vsake 4 mesece, stanje so ocenjevali kot: izboljšanje, delno izboljšanje ali brez sprememb.

Pred tem je vsak udeleženec sodeloval pri vajah hoje, ki jo je povečeval od 0 do 1 ure dnevno. Povečeval je tudi hitrost hoje, in na koncu so ugotovili, da se stanje izboljša le pri tistih, ki so poleg sprememb dejavnikov tveganja povečali tudi dnevno obremenitev s hojo. Te spremembe niso vezane na spol, starost ali etnično skupino. Pomembno je bilo, da so postali ljudje vse bolj gibljivi, in da so vsak dan ali vsaj trikrat tedensko hodili tako hitro, kot so le lahko. Dokazali so, da nikoli ni prepozno, da so rezultati vedno vezani na posameznika, in da tako lahko vsakdo sam vpliva na kakovost življenja. Zmanjšala se je zbolewnost in umrljivost. Tako se je po vsaj 30-minutni hoji dnevno zmanjšala umrljivost za 27 %, intenzivna telesna dejavnost vsaj 20 minut dnevno pa jo je znižala že za 32 %.

Ti ugodni rezultati niso vezani samo na nekadilce, podobni rezultati so doseženi tudi pri kadilcih, kot tudi pri osebah s prekomerno telesno težo, kjer pa je odstotek le nekoliko nižji, in sicer je pokazal znižanje umrljivosti za 19 %.

Ta raziskava nas opogumlja, da se vsak dan podamo na sprehode, saj nas vabijo narava in urejene poti v okolici Celja ali kjer koli drugje. Še najbolj smo veseli Celjani, saj imamo v mestnem parku lepo urejeno srčno trim pot že več kot 30 let.

Ob povečani medijski skrbi za starejše, kjer se le sprašujejo, kaj lahko poveča kakovost življenja v starosti, nas ti dokazi dodatno vzpodbujajo, da postanemo še bolj dejavni, in da se vključimo v



*Nordijska hoja po srčni poti*

dejavnosti, ki jih za nas organizirajo humanitarna društva sotrpinov, kot so Koronarni klub Celje, Društvo za srce Celje ali Društvo na srcu operiranih bolnikov. Pa tudi to ni potrebno, potrebna je le dobra volja, ali še kakšen prijatelj, ki nas bo spodbudil, da se odpravimo od doma in hitro prehodimo pot, ki jo že poznamo.

Čeprav so pokojnine, ki jih sedaj daje država, bolj sramota za človeka, kot pa vzpodbuda za dostojno življenje, je bolj kot višina le-te pomembnejše, kako dolgo in na kako kakovosten način jih bomo izkoristili.

Nihče nam ne more vzeti veselja do življenja. Tako bomo z lastno dejavnostjo poskrbeli zase bolj kot vsi administratorji državnih regulativ. Zavedajmo se le, da nikoli ni prepozno!

*Janez Tasič*

## PODRUŽNICA ZA SEVERNO PRIMORSKO

# Na Goriškem hodimo, se družimo, klepetamo, se veselimo ... in pridobivamo nove člane

Prva sredo v mesecu je pohodniška. Takoj po novoletnih praznikih, 4. januarja, smo izvedli prvi pohod v 2017. Morda pa smo si s pohodom praznike le podaljšali, kajti podali smo se v prelepo dolino Glinščice. Domačini ji pravijo Klinšca. Že od nekdaj je poznana po svoji lepoti, leta 2006 pa razglašena za naravni rezervat.



*Planina Zaprikraj*



*Dolina Glinščice*

Voda se je kot vir gospodarskih dejavnosti skozi stoletja kazala v vsakdanjosti življenja ob reki Glinščici. V dolini je bila vrsta mlinov, ki niso mleli le žitaric, temveč predvsem začimbe, ki so prihajale prek pristanišča v Trstu. Leta 1757 je delovalo 16 mlinov, zasledimo pa podatek, da je bilo skupno vseh mlinov kar 32.

Ohranjeni so ostanki rimskega vodovoda, ki je dolga stoletja služil svojemu namenu – nekoč je bil dolg 14 km, danes je ohranjenih še okoli 100 metrov. Že na začetku poti smo zasledili korita za pranje perila. Domačinke so hodile v Trst po umazano perilo, ga oprale in čisto spet odnašale lastnikom. Ob izlivu Glinščice so bile obširne soline. Skozi dolino je vodila pomembna trgovska pot – solna cesta. Pravili so ji cesta mušarjev, ker so tovor prenašali na hrbtnih tovarnih živali. Menda je bil med njimi tudi Martin Krpan. Bila je edina naravna pot od morja v notranjost na območje sedanje Slovenije.

V dolino je vodila tudi Božja pot. Tudi mi smo se povzpeli do romarske cerkvice posvečeni Mariji Na Pečeh.

Na pobočju je trasa stare železniške proge med Trstom in Kozino. Zgradili so jo Avstrijci za hitro povezavo med Dunajem, Trstom, Benetkami in Istro – dokončana je bila leta 1857. Ukinjena je bila leta 1958, leta 1966 pa odstranjene tirnice. Danes služi kot kolesarska in pohodna pot in uporabili smo jo, ko smo se od Botača vračali proti Boljuncu.

Pred več kot tremi desetletji so domačini prvič pripravili prireditev Odrpta meja, ko je v soteski Glinščice za en dan »padla« jugoslovansko-italijanska meja. Danes, ko svobodno prestopamo mejo, se nam zdi to že davna preteklost.

Tudi zadnje mesece preteklega leta smo prehodili skupaj nekaj lepih poti.

Septembra smo se podali na Planino Zaprikraj. Skozi muzej na prostem smo se sprehodili do Predoline. Tu smo hodili po dobro ohranjenih, očiščenih in obnovljenih položajih italijanske prve obrambne črte – strelski jarki, kaverne, ostanki barak in utrjeni topniški in minometni položaji. Na planini Zaprikraj, kjer so na paši krave molznice, smo si nahrbtnike malce otežili s prvovrstnimi mlečnimi izdelki.

Oktober smo hodili in uživali ob izlivu reke Soče.

Novembra smo obiskali zanimivo vas Goče, ki je v celoti zaščiten kot kulturni spomenik.

Decembra smo leto zaključili na Krasu. Iz Brij pri Komnu smo se povzpeli na razgledni vrh sv. Lenart. Po pohodu smo se ustavili na turistični kmetiji v vasi in ob skupnem kosilu lepo zaključili s



*Skozi muzej na prostem*

pohodi 2016.

Pohodi so nam zlezli pod kožo, vedno več nas je. Pridružujejo se nam novi člani. Uživamo v druženju v naravi in spoznavanju novih predelov naše lepe dežele. Ni nam treba daleč, da nam je lepo. V bližini imamo veliko zanimivih krajev in poti. Spoznavamo, da se včasih leta in leta vozimo mimo nekega kraja, pa se še nismo ustavili, sprehodili, si ga ogledali. Tako si skupaj izpolnjujemo mozaik poznavanja domačih predelov.

Še bomo nadaljevali. Že 1. februarja se bomo podali na pot med vinogradi v Zaloščah. Naslednji pohodi so v napovedniku dogodkov. ♥

*Slavica Babič*

*Foto: Slavica Babič*



*Sveti Lenart*



*Srce v kamnu*

# NAPOVEDNIK DOGODKOV

## Nova lokacija Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije in Posvetovalnice Za srce v Ljubljani

Delujemo na novi lokaciji: Dalmatinova 10, Ljubljana (nasproti City hotela in v bližini RTV).

### 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.

- ♥ **1. marec ob 17.00:** OBCNI ZBOR PODRUŽNICE LJUBLJANA (cca 15 min), sledi predavanje: prof. dr. Igor Kranjec, dr. med.: **Koronarna bolezen (bolezni žil srca)**
- ♥ **5. april ob 17.00:** dr. Viljem Ščuka: **Iz gorelost na delovnem mestu**

### NOVO V LJUBLJANI:

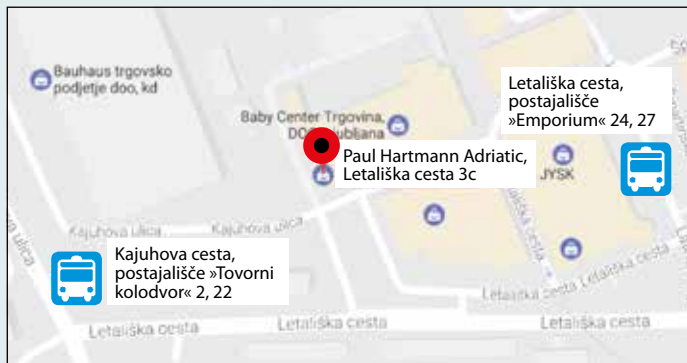
#### POSVETOVALNICA ZA SRCE, LETALIŠKA CESTA 3C

S 14. marcem 2017 bo vrata odprla POSVETOVALNICA ZA SRCE na novi lokaciji, na **Letališki cesti 3c v Ljubljani**.

V Posvetovalnici za srce si boste lahko izmerili holesterol, trigliceride in sladkor v krvi, krvni tlak in srčni utrip, saturacijo in EKG.

**Delovni čas ob torkih in četrkih od 13.30 do 15.00, naročanje ni potrebno.**

Posvetovalnica se nahaja v isti stavbi, kot je prodajalna medicinskih pripomočkov HARTMANN plus, podjetja PAUL HARTMANN Adriatic d.o.o., v **pritličju stavbe** poleg vhoda. Na voljo je **brezplačno parkirišče**. Dostop je možen tudi z **avtobusnimi linijami** številka 2, 22, 24 in 27. Stavba se nahaja med trgovinama Bauhaus in Harvey Norman v BTC-ju. Telefonska številka: 01/548 45 96.



### 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 razgibavamo in krepimo svoje telo ter s tem prispevamo k boljšemu psihofizičnemu počutju. Vadba je raznolika in zanimiva, sestavljena iz različnih razteznih, krepilnih ter 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 vadnino. Vadba poteka v 2 skupinah, v ŠD Gib in jo bo vodila Barbara Sluga, prof. švz., po naslednjem urniku:

ponedeljek in sredo: 8.00 – 9.00 in 9.00 – 10.00

Prvi obisk je brezplačen, vljudno vabljeni!

Informacije in prijava: Športno društvo GIB Ljubljana Šiška, Drenikova 32, 1000 Ljubljana. T: 01/514 13 30, [repcija@gib-sport.com](mailto:repcija@gib-sport.com). Več si lahko ogledate na <http://gib-sport.com>

### Meritve Unilever na Rožniku

Meritve se ponovno pričnejo izvajati v mesecu marcu in sicer:

- ♥ vsako prvo nedeljo v mesecu od 10.00 do 14.00: meritve krvnega tlaka, holesterola in glukoze na Rožniku pod pokroviteljstvom podjetja Unilever, d.d.
- ♥ 5. marec
- ♥ 2. april
- ♥ 7. maj

### 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 Mobilnetovih linij 031, 041 in 051, ostali plačajo običajni telefonski pogovor).

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 ali 01/234 75 50, E: [posvetovalnicazasrce@siol.net](mailto:posvetovalnicazasrce@siol.net).

### Posvetovalnica za srce

Dalmatinova 10 (prvo nadstropje), Ljubljana:

meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi ter HbA1c, snemanje in interpretacija izvoda 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
- ♥ sredo od 11.00 do 15.00

### 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)

Vabimo vas na preventivne meritve hitrosti pulznega vala. Pulzni val pokaže stopnjo ateroskleroze oz. togost žil in omogoča oceno zdravja vašega žilnega sistema.

Meritve je hitra in neboleča. Cena preiskave za člane društva je 6 EUR, za nečlane 9 EUR. Vabljeni!

### LIPIDNEGA PROFILA

V Posvetovalnici za srce ponovno izvajamo meritve celokupnega lipidnega profila: holesterol, trigliceridi, HDL in LDL, razmerje holesterol/HDL, skupaj s sladkorjem in srčno-žilno ogroženostjo.

Cena za člane je 15 EUR, za nečlane pa 18 EUR.

Na meritve se ni treba naročati

### Cenik storitev (v EUR)

Vrsta preiskave	ČLANI društva	NEČLANI
Krvni tlak in srčni utrip	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

Lipidni profil	15,00	18,00
EKG	2,00	4,00
Gleženjski indeks	6,00	9,00
Meritev hitrosti pulznega vala, ocena starosti žil	6,00	9,00
Posvet s kardiologom	10,00	15,00
Tečaj temeljnih postopkov oživljanja	15,00	20,00
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, E: natasa.petrovic@siol.net, T: 031765 763 (Nataša Petrovič)

- ♥ 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 Babič:
- ♥ 1. marec: Štanjel – Hruševica – Kodbilj
- ♥ 5. april: Vrše nad Čepovanom
- ♥ 3. maj: Otlica
- ♥ v maju pripravljamo še dodaten spominski pohod v Medano v Goriških Brdih, (datum bo znan naknadno)
- ♥ junij (datum bo znan naknadno): Most na Soči
- ♥ september (datum bo znan naknadno): Soteska Vintgar
- ♥ oktober (datum bo znan naknadno): Lig – sv. Jakob
- ♥ november (datum bo znan naknadno): Grgar – okolica
- ♥ december (datum bo znan naknadno): Gradišče pri Vipavi – sv. Miklavž

## PODRUŽNICA CELJE

Vsak ponedeljek je pohod in šola nordijske hoje. Zbirno mesto je pri splavarju v Celjskem mestnem parku pri knjižnici ob 10h. Trajanje šole in pohoda je cca 90 minut.

### Posvetovalnica za srce, Glavni trg 10, Celje

T: 03/543 44 21

- ♥ vsak četrtek, od 10.00 do 12.00: svetovanje, določanje holesterola in sladkorja v krvi ter krvnega tlaka. Svetovanja ob drugih dneh bodo objavljena na tabli za obvestila.

Za člane v posvetovalnici ob četrtkih opravljamo tudi meritve elektrokardiograma (Omron).

Meritve so tudi ob posebnih akcijah (glej obvestila).

**Predavanja:** obvestilo o predavanjih v NT in na prostoru za informacije in obvestila posvetovalnice, ter v KK Gregorčičeva 6.

## PODRUŽNICA ZA DOLENJSKO IN BELOKRAJINO

### 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: 07/33 74 170 ali 040 863 513 in E: drustvozasrce.nm@gmail.com

## ZBOR ČLANOV PODRUŽNICE

Četrtek, 2. marec 2017, ob 17.00, Kulturni center Janeza Trdine v Novem mestu

Dve uri pred pričetkom zбора (od 15.00 do 17.00) 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 čimprej).

### Meritve gleženjskega indeksa

(pokazatelj prehodnosti arterij na spodnjih udih) v prostorih podružnice na Glavnem trgu 10, se nadaljujejo. Vabimo vas, da se prijavite. T: 07/33 74 170 ali 040 863 513 in E: drustvozasrce.nm@gmail.com. Prijavljene člane bomo o času njihove meritve obvestili po telefonu.

### Nadaljujemo akcijo pridobivanja članov in nečlanov

društva za naložitev aplikacije iHELP na pametne telefone za pomoč pri zastoju srca (srčna ali možganska kap), ki izhaja iz projekta naše podružnice: Projekt vzpostavitve učinkovite in največje mreže usposobljenih prostovoljcev za reševanje življenj ob zastoju srca – srčna in možganska kap – z uporabo iHELP aplikacije na pametnih mobilnih telefonih in aparatov za oživljanje na območju Dolenjske in Bele krajine. Vabimo člane in nečlane, da si v primeru nezgode z naložitvijo aplikacije zavarujejo svoje in življenja bližnjih.

Pričakujemo tudi prijavo na učno delavnico s fizičnim prikazom nujenja prve pomoči in uporabe defibrilatorja.

T: 07 33 74 170 ali 040 863 513 in E: drustvozasrce.nm@gmail.com

### PILATES za začetnike in napredne

Za vse začetnike pilatesa priporočamo 3 urni individualni pristop. Inštruktorica vam bo podrobno razložila pravilno izvedbo vaj, princip vadbe pilates ter se samo vam posvetila celo uro!

Nato pa se lahko vključite v skupinski program Pilates v www.tinerga.si. Vodeni programi vadbe pilates v skupini se izvajajo v tinerga.si, lokacija: dvorana RSL, Turkova ulica 34, Novo mesto

URNIK: vsak ponedeljek in sredo od 18:30 do 19:30.

Prijave in informacije: 040 217-007 ali www.tinerga.si

## 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 uri 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 KOROŠKO

- ♥ 18. februar ob 10.00: parkirišče – za Traberg centrom v Dravogradu. Ogljed razstave Danila Goriška v Info prostoru v Dravogradu, za preostale kulturne utrinke bo poskrbela Jožica Heber. Nato bo še pohod na Vič, vodja bo Marjetka Mlačnik, T: 070 709 084. Vabljeni.

- ♥ 25. marca ob 9.30: parkirišče – ob cesti pred gostiščem Zlati časi (Tomaška vas), za SG. Odšli bomo v Turiško vas. Pri Hartestainu si bomo ogledali koroški center za ravnanje z odpadki: Kocerod. Zanimivo! Vadba v naravi: 1000 gibov za zdravje (šola zdravja). Po skupnem kosilu imamo: Letni zbor Podružnice za Koroško. Prisrčno vabljeni. Upravni odbor.

- ♥ 7. april: SVETOVNI DAN ZDRAVJA

- ♥ 8. april ob 9.30: aktivnosti v centru mesta v Slovenj Gradcu

- ♥ 22. april ob 8.30: parkirišče ob gostišču Ott, Sele pri Sg. Pot nas bo vodila k cerkvi Sv. Neže. Ogljed lokalnih zanimivosti. Vodja pohoda je Đuro Haramija, T: 041 325 090. Vabljeni.

- ♥ 10. maj: SVETOVNI DAN GIBANJA

- ♥ 20. maj ob 8.30: parkirišče pri Ivarčkem jezeru. Pot nas bo vodila na Poštarski dom. Vadba v naravi. Skupno kosilo. Vodja pohoda je Anita Janežič, info: 041 228 348.



- ♥ **3. junij ob 8.30:** parkirišče na Legnu pri bivšem Belleveu v Slovenj Gradcu. Pot nas bo vodila iz Kremžarjeve planote na kočo Planinc na Pohorju. Prečenje. Voda in malica iz nahrbtnika ter pohodne palice ... Vodila nas bo Joža Slatinek, T: 031 486 993.

V primeru močnih padavin ob uri pohoda, le-tega enkrat prestavimo na naslednjo soboto. Na druženje, na pohod lahko povabite tudi svoje znanke, prijatelje. Dolžina pohodov je priporočena dnevna hoja: 3 – 6 km. Po želji se informiraj pri vodji pohoda.

Posvetovalnica **ob torkih:** prostor imamo na Celjski c. 21 v Slovenj Gradcu. Posveti po predhodnem naročilu, Marica Matvos, T: 031 355 986.

## PODRUŽNICA ZA POSAVJE

Tudi v letu 2017 bomo nadaljevali s pohodi za članstvo, predavanji z zdravstveno tematiko in z zdravstveno preventivnimi pregledi. Člane bomo obveščali o dogodkih pisno kot doslej. Informacije po telefonu: 041 763 012.

- ♥ **petek 17. februar ob 18.00:** Letni zbor članov Podružnice Posavje bo v petek, 17. februarja 2017 ob 18. uri v Mladinskem centru Brežice.

### Program pohodov »ZA SRCE« v 2017

- ♥ **4. marec:** Pustni pohod (maškarada – Radej), čas pohoda 5 ur.
- ♥ **8. april:** Škocjanske jame – Vojaški muzej Pivka, čas pohoda ves dan.
- ♥ **6. maj:** Tržišče – azaleja (datum bo po potrebi prilagojen cvetenju azaleje), čas pohoda 5 ur.
- ♥ **10. junij:** Kostanjevica na Krki – Slinovce – Stari grad – piknik, čas pohoda 8 ur.
- ♥ **16. september:** Krnica, čas pohoda 10 ur.
- ♥ **14. oktober:** Ljubljana – Živalski vrt in Rožnik, čas pohoda 6 ur.
- ♥ **18. november:** Martinov pohod – Grajska pot (zabava pri Kocjanovih Bizeljsko), čas pohoda 6 ur.
- ♥ **16. december:** Laško – Ogled okrašenega Celja, čas pohoda 5 ur.

## 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

Ne pozabite na meritve krvnega tlaka in krvnih vrednosti - sladkorja, holesterola in trigliceridov ter EKG monitorja in meritev gleženjskega indeksa. Medicinska stroka si je enotna, da je holesterol še vedno, kljub nekaterim nasprotnim laičnim mnenjem, pomemben dejavnik tveganja, še posebej za bolnike in ogrožene s srčno-žilnimi boleznimi. Naše meritve izvajajo usposobljene medicinske ekipe na stalnih merilnih mestih in na sedežu društva. Meritve v naslednjih treh mesecih bodo:

- ♥ **vsak prvi torek v mesecu, 7. 2., 7. 3. in 4. 4. 2017:** v prostorih Društva upokojencev Tabor, Gorkega ul. 48, Maribor, med 7.30 in 10.30 z **brezplačnim svetovanjem zdravnika!**
- ♥ **vsako prvo sredo v mesec, 1. 2., 1. 3. in 5. 4. 2017:** v prostorih Mestne četrti Pobrežje, Kosovelova ul. 11, Maribor, med 7.30 in 10.30.
- ♥ **vsak drugi ponedeljek v mesecu, 13. 2., 13. 3. in 10. 4. 2017:** v prostorih društva, Pobreška c 8, med 8.00 in 10.00. Za EKG in gleženjski indeks prosimo za predhodno prijavo na 02/228 22 63 v času uradnih ur ali po e-pošti: [tajnistvo@zasrce-mb.si](mailto:tajnistvo@zasrce-mb.si)

Na enodnevne tečaje **Temeljnih postopkov oživljanja** z uporabo defibrilatorja se lahko prijavite na sedežu društva. Prejeli boste navodila in pisno gradivo. Projekt je usklajen z evropskimi smernicami, izvajajo ga zdravniki učitelji z mednarodnim certifikatom. Naučimo se pravilno ravnati v primeru srčnega zastoja – nenadne smrti doma, na delovnem mestu, med športom in rekreacijo ali kjerkoli. Večina preživelih kakovostno živi naprej. Naučite se nekaj novega in nadvse koristnega!

### Predavanja

**Napovedujemo spomladanski sklop predavanj, praviloma drugi torek v mesecu:**

**14. februarja, 14. marca in 11. aprila 2017 ob 17.00.**

**Prostor za predavanja so nam prijazno omogočili na Medicinski fakulteti Univerze v Mariboru, Taborska 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. Teme in predavatelje objavljamo v dnevniku Večer in na Radiu Maribor ter na naši spletni strani [www.zasrce-mb.si](http://www.zasrce-mb.si).

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, seveda, če so med snemanjem prisotne. Naše meritve izvaja medicinska sestra z dolgoletnimi izkušnjami v kardiološki ambulanti. V primeru nepravilnosti posnetek dodatno pregleda zdravnik specialist in kratko obrazložitev preiskovani prejme na dom; preiskava ni namenjena urgentnim primerom. Snemanje se izvaja na stalnih merilnih mestih (glej zgoraj) in na sedežu društva - drugi ponedeljek v mesecu.

**Ne spreglejte: obiskovalcem posvetovalnice meritev z EKG monitorjem poklonimo!**

- ♥ **Posvetovalnica Za srce** na stalni lokaciji na sedežu društva (Pobreška c.8) – vsak drugi četrtek v mesecu od 16.00 - 18.00, **9. 2., 9. 3. in 13. 4. 2017** po predhodni prijavi v času uradnih ur ali po elektronski pošti, naročamo v 15 minutnih intervalih. Prispevek je 10 EUR za člane in 15 EUR za nečlane. V primeru socialne in zdravstvene stiske opravi zdravnik specialist posvet brez plačila.

- ♥ **Gleženjski indeks** je neboleča, ultrazvočna primerjalna meritev tlakov in posredno pretokov na nogah in rokah. Rezultat dobro pokaže, kakšne so žile odvodnice (arterije) 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 02/228 22 63 in e-pošti: [tajnistvo@zasrce-mb.si](mailto:tajnistvo@zasrce-mb.si). Prispevek za člane je 6 EUR in nečlane 9 EUR.

**POZOR:** 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 št. 02/228 22 63 v času uradnih ur, vsak ponedeljek od 8. do 12. ure in vsako sredo od 15. do 18. ure, ali na elektronski naslov: [tajnistvo@zasrce-mb.si](mailto:tajnistvo@zasrce-mb.si).

Za sprotno obveščanje o predavanjih in drugih pomembnih dogodkih nam zaupajte vaše elektronske naslove. Spoštovali bomo vašo zasebnost. Obvestila o dogodkih so tudi na naši spletni strani [www.zasrce-mb.si](http://www.zasrce-mb.si)

**Izkažite nam zaupanje in če še niste član, se včlanite v Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije ali v Društvo 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, ki izide petkrat na leto (dve izmed njih sta dvojni). Članstvo in članarino lahko tudi podarite.

Podprite naša prizadevanja za zdrava srca, skupaj smo in bomo glasnejši, učinkovitejši in prodornejši, vpliv civilne družbe in nevladnih organizacij, ki jim pripadamo pa bo bolj prepoznaven.

**Vljudno prosimo, da izberete naše društvo in nam namenite 0,5% dohodnine. Obiščite nas na Društvu ali pokličite po telefonu za pomoč.**

Pridružite se nam in nam pošljite pristopno izjavo:

## Pristopna izjava Maribor

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, Dalmatinova ul. 10, 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: .....

# UGODNOSTI ZA ČLANE DRUŠTVA ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE V LETU 2017

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 sproti obveščali o dodatnih ugodnostih in dejavnostih!

## DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE, Dalmatinova ulica 10, 1000 LJUBLJANA

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

Prostori: **Dalmatinova ul. 10, Ljubljana, 1. nadstropje** (nasproti hotela City in v bližini RTV), 1000 LJUBLJANA

spletna stran: [www.zasrce.si](http://www.zasrce.si)

elektronski naslov: [drustvo.zasrce@siol.net](mailto:drustvo.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, pulznil val ...)
- brezplačno včlanitev v Klub atrijske fibrilacije
- brezplačno včlanitev v Klub srčnega popuščanja
- brezplačno včlanitev v Klub družinske hiperholesterolemije
- 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
- delavnice in tečaji temeljnih postopkov oživljanja
- 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](http://www.atlantis-vodnomesto.si)

elektronski naslov: [vodnomesto@btc.si](mailto: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, KOPALIŠČE TIVOLI

### Celovška cesta 25, 1000 LJUBLJANA

T: 01/430 66 68, 051 622 162

elektronski naslov: [info@sport-ljubljana.si](mailto:info@sport-ljubljana.si)

- 10 % popusta na redne cene vstopnic za kopalnišče Tivoli.

Popusti se ne seštevajo.

Velja ob predložitvi izkaznice pred plačilom rekreacije, kasnejših reklamacij ne upoštevamo.

## ŠPORTNO DRUŠTVO GIB Ljubljana Šiška,

### Drenikova 32, 1000 LJUBLJANA,

T: 01/514 13 30

spletna stran: [www.gib-sport.com](http://www.gib-sport.com)

elektronski naslov: [recepcija@gib-sport.com](mailto: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 tedenko 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 razteznih, 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 sreda: 8.00 – 9.00 in 9.00 – 10.00**

Prvi obisk je brezplačen, vljudno vabljeni!

## TERME KRKA, d.o.o.

T: 08/205 03 10

spletna stran: [www.termes-krka.si](http://www.termes-krka.si)

elektronski naslov: [booking@termes-krka.si](mailto:booking@termes-krka.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

spletna stran: [www.sava-hotels-resorts.com](http://www.sava-hotels-resorts.com)

elektronski naslov: [ziva@hotelibled.com](mailto:ziva@hotelibled.com)

- 20 % popust na vse celodnevne kopalne karte za kopalnišče 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

spletna stran: [www.sava-hotels-resorts.com](http://www.sava-hotels-resorts.com)

elektronski naslov: [info@zdravilisce-radenci.si](mailto:info@zdravilisce-radenci.si)

- 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 – upokojevcem, izvajalec priznava še dodatnih 10 % popusta pri bivanju najmanj 5 dni. Maksimalna višina vseh popustov znaša

20 %. Ugodnosti za člane društva in upokojece ne veljajo v času novoletnih praznikov ter na akcijske cene.

#### **TERME PTUJ, Sava Turizem, d. d.**

##### **Pot v toplice 9, 2251 Ptuj**

T: 02/7494 500

spletna stran: [www.sava-hotels-resorts.com](http://www.sava-hotels-resorts.com),

elektronski naslov: [info@terme-ptuj.si](mailto:info@terme-ptuj.si)

- 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

spletna stran: [www.sava-hotels-resorts.com](http://www.sava-hotels-resorts.com)

elektronski naslov: [thermalium@terme3000.si](mailto:thermalium@terme3000.si)

- 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

spletna stran: [www.sava-hotels-resorts.com](http://www.sava-hotels-resorts.com)

elektronski naslov: [terme.banovci@terme-banovci.si](mailto:terme.banovci@terme-banovci.si)

- 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](mailto:kopaliska.blagajna@terme-lendava.si), W: [www.sava-hotels-resorts.com](http://www.sava-hotels-resorts.com)

spletna stran: [www.sava-hotels-resorts.com](http://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**

T: 03 734 5166 Zdravilišče Laško, T: 03 734 8900 Termalni

##### **Center Thermana Park Laško**

spletna stran: [www.thermana.si](http://www.thermana.si)

elektronski naslov: [info@thermana.si](mailto:info@thermana.si)

- a) 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.

- b) AKCIJSKA PONUDBA

- 30 % popust na celodnevne vstopnice za kopališče hotela Zdravilišče Laško vse dni v tednu. Popust velja tudi v času praznikov in počitnic.
- 20 % popust na celodnevne vstopnice v Termalnem Centru hotela Thermana Park Laško za vstopne od ponedeljka do petka. Popust NE velja v času praznikov in počitnic.

Pri akcijski ponudbi se na doplačilo za vstopnico za savno obračuna tudi 10% popust.

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 sešteva z ostalimi popusti, ki jih nudi ponudnik.

#### **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

#### **LIFECLASS, Hotels&SPA, PORTOROŽ,**

##### **Obala 33, 6320 PORTOROŽ**

T: 05/692 90 01, F: 05/692 90 55

spletna stran: [www.lifeiclass.net](http://www.lifeiclass.net)

elektronski naslov: [booking@lifeiclass.net](mailto: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 v naprej rezervirane storitve!

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

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](http://www.t-topolsica.si)

elektronski naslov: [info@t-topolsica.si](mailto:info@t-topolsica.si)

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

#### **TERME DOBRNA d.d., Dobrna 50, 3204 DOBRNA**

T: 03/780 81 10

spletna stran: [www.terme-dobrna.si](http://www.terme-dobrna.si)

elektronski naslov: [info@terme-dobrna.si](mailto:info@terme-dobrna.si)

- 30 % popusta na redne cene kopeli v hotelu Vita in Zdraviliškem domu
- 15 % popusta na redne cene Sauna studio Tisa 3 urni zakup za 2 osebi
- 20 % popusta na redne cene kopanja vse dni v tednu in praznikih
- 20 % popusta na redne cene vstopa v Deželo savn vse dni v tednu in praznikih
- 20 % popusta na redne cene na vse storitve Frizerskega salona od ponedeljka do petka
- 20 % popusta na redne cene na vse storitve lepotnega centra La vita SPS & beauty

Popusti veljajo do 23. 12. 2017

#### **MEDICAL CENTER ROGAŠKA,**

##### **Zdraviliški trg 9, 3250 ROGAŠKA SLATINA**

T: 03/811 70 15

spletna stran: [www.rogaska-medical.com](http://www.rogaska-medical.com)

elektronski naslov: [info@rogaska-medical.com](mailto:info@rogaska-medical.com)

- 20 % popust na storitve balneo- in fizioterapije ter masaž v Medical centru Rogaska,
- 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](http://www.grobelnik.si)

Elektronski naslov: [info@grobelnik.si](mailto: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 2017.

#### **SANOLABOR, D.D., Leskoškova 4, 1000 LJUBLJANA**

T: 01/5854 211

Spletna stran: [www.sanolabor.si](http://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](http://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](http://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., Bratislavská 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](mailto:info@diafit.si)

**Trgovine v Ljubljani:**

- Trgovina Diafit Pri Zmajskem Mostu; Petkovškovo nabrežje 29, T: 01/431 90 40

- Trgovina Diafit Pri Polikliniki; Njegoševa 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):

- 15 % popust za merilnike krvnega tlaka znamke OMRON, za katere je odobren znak „Priporočila Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije“
- 15 % popust za OMRON merilnik telesne sestave
- 15 % popust za števec korakov OMRON za nadzor zdrave aktivnosti
- 10 % popust za WATERPIK zobno prho in sonično ščetko
- 10 % popust na izposojajo OMRON EKG

**SENSILAB misli Zdravo**

Brezplačna telefonska številka: 080 86 79

spletna stran: [www.sensilab.si](http://www.sensilab.si)

elektronski naslov: [info@sensilab.com](mailto:info@sensilab.com)

Sensilab je slovensko podjetje, ki si s pomočjo naravnih izdelkov prizadeva višati kakovost življenja ter tako omogočiti ljudem dejaven in izpolnjen vsakdan. Zato bi tudi članom Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije v letu 2017 ponudili naslednje ugodnosti:

- BREZPLAČNO nutricionistično svetovanje SensiVital za krepitev zdravja, izgubo telesne teže in boljše življenje (redna cena 75 EUR);
- 15 % popust pri nakupu kapsul Holestop, ki učinkovito pripomorejo k vzdrževanju normalne ravni holesterola v krvi (60 kapsul, prehransko dopolnilo);
- 15 % popust pri nakupu kapsul SuperOmega - 1000 mg visoko kakovostnega ribjega olja, bogatega z maščobnimi kislinami omega 3, in 50 mg naravnega koencima Q10 (30 kapsul, prehransko dopolnilo).

Popuste lahko izkoristite v eni izmed trgovin Sensilab misli Zdravo (Mercator center Šiška, Supernova Ljubljana Rudnik, Citypark Ljubljana, Europark Maribor, Citycenter Celje, Supernova Kranj, Planet TUŠ Koper, Mercator center Bršljin Novo mesto) ali prek brezplačne telefonske številke 080 86 79. Popusti se med seboj ne seštevajo.

**MEDIPLUS d.o.o., Zaloška cesta 40, 1000 LJUBLJANA**

T: 01/54 46 426, F: 059 944 864

spletna stran: [www.mediplus.si](http://www.mediplus.si)

elektronski naslov: [info@mediplus.si](mailto:info@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

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

**VPD, Bled, d.o.o., Pot na Lisice 4, Bled**

t: 04/574 50 70, Modra številka: 080 80 91

spletna stran: [www.vpd.si](http://www.vpd.si)

spletna trgovina: [www.123zdravi.si](http://www.123zdravi.si)

elektronski naslov: [info@vpd.si](mailto:info@vpd.si), [medika.bled@vpd.si](mailto:medika.bled@vpd.si)

- 15 % popust na merilnik MERILNIK KT X5 (ROSSMAX)
- 15 % popust na merilnik MERILNIK KT X3 (ROSSMAX)
- 15 % popust na inhalator TURBO MINI
- 15 % popust na brez kontaktni termometer

Poslovne enote:

Medika Kranj (ZD Kranj)

Medika Celje (ZD Celje)

Medika Jesenice (poleg bolnišnice)

Medika MC Tabor (Mercator center Tabor Maribor)

Medika Bolnica (bolnišnica Maribor)

Medika Kočevje (ZD Kočevje)

Medika Bled (upravna stavba)

**CENTER CELOSTNE OSKRBE / CCO, d.o.o., so.p., Dunajska cesta 63, 1000 LJUBLJANA**

T: 040 861 017

elektronski naslov: [info@cco.si](mailto:info@cco.si)

Center Celostne Oskrbe nudi

- 10 % popust na terapijske storitve v domačem okolju (zdravstvena nega in oskrba, fizioterapija, delovna terapija) za člane Društva za zdravje srca in ožilja.

**ZEPTER SLOVENICA d.o.o.,**

**Pohorska c. 12, 2380 SLOVENJ GRADEC**

T: 02/884 39 01

elektronski naslov: [info@zepter.si](mailto:info@zepter.si),

spletna stran: [www.zepter.si](http://www.zepter.si), [www.biopton.si](http://www.biopton.si)

Informativno prodajni center Ljubljana T: 01/422 28 40

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.

*Zbrala in uredila Sandra Kozjek*


**ZA SRCE**

**HITRE NOGE:**


5 POKRČENIMI KOLENI IN DVIGNJENO GLAVO HITRO PREMIKAJ STOPALA, KOT DA BI TEKEL NA MESTU. TEČI 30 SEKUND.



SESTAVIL MARJAN SKVORC	SRBSKI SLIKAR JOVANOVIĆ	FILMSKI IGRALEC GUINNESS	OPORA NOG PRI JAHANJU	LESEN AFRIŠKI BOBEN	IGRALEC (RYAN)	DEBELEJŠI DROG			
PROTESTANTSKI DUHOVNIK			5						
BALKON		3							
USNJEN PAS ZA HLAČE	10								
SOL OCETNE KISLINE									
TOMAŽ OGRIS	LETNI POSEK GOZDA	MAJHNA DEKLICA AFRIŠKA DRŽAVA							
					ORODJE ZA ČIŠČENJE PLOGA	MARIJAN IVANUŠA			



ZA SRCE	RAZLITJE	NASLOV	GLASBENA PISMENKA ODRSKI PLES	18		OVREDNOTENJE ZNANJA V ŠOLI	MESTO OB REKI OM PIHLJAJ				IGRALEC BEATTY	LJUBEZNSKO PESNI-STVO	DAVEK NA UVOŽENO BLAGO
KRAJ PRI KRŠKEM				POSVOJENEK KRAVICA									19
ČASTILEC GOLOTE					16	BOLEZEN VINA ČOLN	14			JOKAVEC			17
IGRALEC IN KOMIK (JURJ)			13		ZAPOR IGRALKA SAHA					STARO KANAANSKO MESTO		8	
PREBIVALEC TEKSASA		2					KULTURNA RASTLINA NASKOK		12	SOSEDNI ČRKI ASTR. ARMSTRONG		TOMAŽ ISKRA ATLETINJA	
BODEČA RASTLINA	7				KOZAŠKI POVELJNIK				6	PISEC IDIL	FRANC. DEPARTMA KOTNA FUNKCIJA		
INDIJANSKI ČOLN					HANS ADLER ZALOŽBA OBZORJA	BREZBOŽNICA DAN V TEDNU							
													20
													ZA SRCE
					SRŠENAR			SMUČAR (BOŠTJAN) BAJKA				9	POGANJEK SATIRIK BUCHWALD
					STRAH PRED NASTOPOM		4			MARIONETA TONČKA MAROLT			11
					SODNIK V TURŠKEM OKOLJU					LASTNIK TISKARNE			
					FENIČANSKA BOGINJA LJUBEZNI			1	MARJAN KOZINA		NIZEK ŽENSKI GLAS		



Geslo prejšnje križanke je bilo: »SREČNO, VESELO, ZDRAVO«. Za pravilno rešitev iz prejšnje številke je žreb razdelil nagrade takole: Marija PEKLAR, Novo mesto, Lidija HUBER, Kuzma, Fanika KUSELJ, Visoko, Rafaela RUPNIK, Nova Gorica, Nada RADOŠ, Metlika. 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 20. marca 2017 na naslov: Društvo za srce, Dalmatinova ulica 10, 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
----	----	----	----	----	----

NOVO

# IngwerTRINK – bio napitek s svežimi koščki ingverja

- Edinstven okus z izjemnimi učinki ingverja.
- Izdelano po starodavnem samostanskem receptu.
- Vse sestavine iz kontrolirane ekološke pridelave.
- Brez umetnih arom, barvil in konzervansov. Slajeno z agavinim sirupom.



Vsak dan po eno šilce (2 cl) čistega napitka!

# POSVETOVALNICA ZA SRCE

Vabljeni na preventivne zdravstvene meritve in svetovanja  
v POSVETOVALNICO ZA SRCE, DALMATINOVA UL. 10, 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 55,  
[posvetovalnicazasrce@siol.net](mailto:posvetovalnicazasrce@siol.net) ali [www.zasrce.si](http://www.zasrce.si)