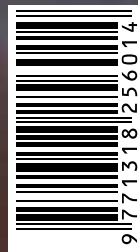


ZA SRCE



Letnik XXVII • št. 1, februar 2018 cena: 1,60 EUR • Revija izdaja Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije



Nove digitalne tehnologije spreminjajo življenja in sanje naših otrok
Posvetovalnica za srce brez čakalnih vrst
Povezava med delovanjem ledvic in srčno-žilnimi boleznimi

Prepoznajte možgansko kap in
ukrepajte takoj!

GRROM

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

Za vse morebitne nadaljnje informacije se lahko obrnete
na Boehringer Ingelheim RCV GmbH & Co KG, Podružnica
Ljubljana, tel: +386 1 586 40 00.

Kdo nas ima rad?

Elizabeta Bobnar Najzer



Februar je mesec, ko se naši pogledi v vseh izložbah in še kje srečujejo s takimi ali drugačnimi srčki in srci, ko si mladi in mladi po srcu izrekamo prijetne besede. Čeprav uvožen, je praznik zaljubljenih nekako našel svoje mesto tudi v naši, sicer dokaj zaprti kulturi.

Štirinajsti je že mimo, pa naj si vseeno sposodim ta datum v razmislek, kaj je pravzaprav ljubezen? Kdo nas ima pravzaprav res rad? Koga imamo mi pravzaprav res radi? Je »ljubiti« isto kot »imeti rad«?

Ko sem nekoč sama s sabo naredila nekak preizkus, kakšna je razlika med »ljubiti« in »imeti rad«, sem spoznala, da je v resnici moje dojemanje tisto, ki opredeljuje moje občutke. Rada imam veselje, smeh, sončen dan, lep sprehod, žival, rastlino, prijateljico, ki me vzpodbuja. Ampak tudi iskreno ljubim vse našteto.

Ne dojemam pa vedno vsakega dejanja ali vsake osebe na enak način, včasih bolj »ljubim«, včasih imam bolj »rada«. In sem raziskovala naprej.

Neko obdobje sem bila bolj pozorna na to, kdaj uporabljam, ali kdaj v mislih izrekam eno ali drugo besedo. In sem našla odgovor: ljubim takrat, ko obstaja neka povratna povezava. Rada imam pa takrat, ko je tok dojemanja, doživljanja ali celo izražanja bolj enosmeren.

Ljubim gorski zrak, ki ga s polnimi pljuči vdihnem na razglednem vrhu, po prepeščenih strmih. Kot da mi zrak na drugačen način polni pljuča, kot da me tudi on ljubi. Ljubim dobro hrano, ki mojemu telesu nosi kakovostne mikroelemente, da se ohranja ravnovesje na celični ravni. Ljubim otroke, ki samo s svojim obstojem vnašajo smisel v moje življenje. Ljubim živali, saj me že sam pogled nanje razveseli, še v tako mrki situaciji se mi zgladijo obrazne poteze. Ljubim zemljo, ki omogoča rast vseh čudovitih rastlin, užitnih, za potešitev fizične lakote, ali samo okrasnih, za potešitev duševne lakote po lepem.

In opazila sem, da včasih tudi samo sebe ljubim in včasih se imam samo rada. Zanimivo je bilo opazovati reakcije bližnjih na moje intimno notranje dojemanje same sebe. Če sem se imela rada, so bili ljudje v stikih bistveno bolj zadržani, morda celo osorni. Če pa sem bila v stanju, ko sem lahko o sebi mislila na ljubeč način, so se mi nasmehnili neznanci, ki sem jih srečala na ulici.

Torej, razlika obstaja. Seveda moje raziskovanje ni znanstveno potrjeno, je pa preverjeno v praksi, predvsem pa vsakemu izmed vas nudi možnost, da sam preveri, kako deluje. In kako sem vedela, da o sebi razmišljam na en ali drug način? Preprosto sem se tako odločila.

Včasih je težko ljubiti samega sebe, še posebej, če si nezadovoljen s svojim delom, dosežki, položajem v družbi, finančnim stanjem, obsegom trebuščka, številko na tehtnici, okolico, ... In takrat se »ves svet obrne proti tebi«. Ker mi to ni bilo všeč, sem skušala najti način, kako čim več časa prebiti v stanju, ko lahko rečem, da ljubim samo sebe.

Našla sem recept: naučila sem se na hitro spomniti nekega dogodka v svojem življenju, ki je bil zame tak, da sem ga imela v spominu kot čisto ljubezen. In to je bil čisto in samo moj spomin – ampak na resničen dogodek v mojem življenju, z vsemi mojimi resničnimi občutki ljubezni. V še tako zoprni situaciji sem na tak način uspešno vzpostavila notranji mir in ravnovesje, kar se je odrazilo in se odražalo tudi v moji okolici. In odvadila sem se jamranja, ker me je ponavljanje slabih besed postavilo v stanje nezadovoljstva, jeze, sramu, visokega tlaka.

Zelo zanimivo. In zelo preprosto.

Vabim vas, da poskusite še vi. Namesto ponavljanja negativnih občutkov (tako zelooooo sem bolan, vse me boli, ...) poskusite nov način pogleda nase. Vzljubite sebe, ali se imejte preprosto radi. Vzemite si en dan, ko ne boste nikogar grajali, se na nikogar jezili, se z nikomer prepirali, ko boste imeli same sebe za vrednega ljubezni in spoštovanja. In tako gledali tudi na druge. Zelo bom vesela, če mi boste napisali o svojih izkušnjah.

Vzemite si ljubeč dan zase. In vedeli boste, kdo vam ima rad. ♥

rossmax
monitoring



AVTOMATSKI MERILNIK KRVNEGA TLAKA

15 % POPUST ZA ČLANE DRUŠTVA ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA



- Prodajalna MEDIKA KRANJ
- Prodajalna MEDIKA BLED
- Prodajalna MEDIKA JESENICE
- Prodajalna MEDIKA KOČEVJE
- Prodajalna MEDIKA BOLNICA MARIBOR
- Prodajalna MEDIKA MARIBOR
- Prodajalna MEDIKA CELJE

www.rossmax.com

VPD, Bled, d.o.o., Pot na Lisice 4, 4260 Bled
tel.: 04 574 50 70, fax: 04 574 50 71



UVODNIK

- 3 *Elizabeta Bobnar Najžer* Kdo nas ima rad?

AKTUALNO

- 6 *Nataša Jan* Kako nove digitalne tehnologije spreminjajo življenja in sanje naših otrok
8 *Jasna Jukič Petrovčič* Posvetovalnica za srce v Ljubljani

ZNAJTE ZA SRCE

- 10 *Jakob Gubenšek Zakaj* so bolniki z napredovalo boleznijo ledvic zelo ogroženi za srčno-žilne zaplete?

SRČIKA

- 12 *Sandra Kozjek Srček* Bimbam že peto leto

NOVICE O ZDRAVJU

- 14 *Aleš Blinc* Dobre novice Slabe novice

NI GA ČEZ DOBER NASVET

- 15 *Boris Cibic* Vpliv stresa na delovanje srca

S SRCEM V KUHINJI

- 16 *Brin Najžer* Naj zadiši
17 *Maruša Pavčič* Kalcij

SRCE IN ŠPORT

- 19 *Maja Dolenc, Nika Pori, Maks Pori* Moja domača telovadnica

PREDSTAVLJAMO

- 22 *Boris Cibic* Prof. dr. Ljudevit Merčun, dr. medicine, endokrinolog in prvi diabetolog v Sloveniji



IZLETNIŠKO SRCE

- 23 *Valentina Vovk* Na pohod do Sv. Tilna nad Repnjami ter po razgled na Smedniški grad

DRUŠTVENE NOVICE

- 25 Društvene novice
30 Napovednik dogodkov
35 Ugodnosti za člane Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije v letu 2018

KRIŽANKA

- 38 Križanka

Letnik XXVII št. 1, 23. februar 2018; 1,60 EUR, ISSN 1318-2560

ZA
SRCE

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 srcem 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: 01/420 12 00

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:

Sporočilo s srcem
Foto: Brin Najžer.
Idejna zasnova: Elizabeta Bobnar Najžer

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

Program 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.

Preventivni program Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije na področju prehrane in telesne dejavnosti in program »Recimo NE odvisnosti!«, v letih 2017, 2018, 2019, sofinancira Ministrstvo za zdravje RS.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

DOBER TEK
Slovenija

Nacionalni program o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025

Program Društva Za srce
»Mladi obračamo svet!«
sofinancira MOL.



Mestna občina
Ljubljana

ustanovni sponzor društva



Živeti zdravo življenje.

EDITORIAL3 *Elizabeta Bobnar Najžer* Who loves us?

To mark St. Valentine's Day our responsible editor presents her thoughts on love, particularly on loving yourself. She invites the readers to spend one day when they do not get angry, blame others, or argue. Instead of that, they should smile and look upon themselves as people, worthy of love and respect, and then apply that same view to others.

ACTUALITIES6 *Nataša Jan* How new technology is changing the lives and dreams of our children

The Slovenian Heart Association, together with the Institute for Ethics and Values, organised a professional seminar in December 2017 with the topic: Is there such a thing as screen addiction or addiction to social media, how does it manifest itself, and what are its effects? Participants included parents, teachers, medical professionals and others who cannot be sure that they are dealing correctly with children and youngsters, who are spending increasing amounts of time sitting in front of various screens.

8 *Jasna Jukič Petrovčič* Heart consultancy in Ljubljana

The heart consultancy in Ljubljana has been active for over 15 years. Anyone who wishes to inform themselves on their medical condition or seeks advice can visit it. The mission of the heart consultancy is the prevention of cardiovascular diseases, informing the public about risk factors, establishing the presence of risk factors in individual cases, help, counsel, and dealing with and monitoring the medical condition of those who are already affected.

KNOWLEDGE FOR THE HEART10 *Jakob Gubenšek* Why are patients with advanced kidney disease at high risk for cardiovascular complications?

Patients with chronic kidney diseases have a higher risk of cardiovascular diseases and complications. Cardiovascular risk increases relative to the decrease in kidney function and is the highest in patients with end stage kidney failure who are undergoing haemodialysis or peritoneal dialysis. As a result, the life expectancy of dialysis patients is only about half of their healthy peers. Those patients with end stage kidney failure, who have received a kidney transplant face much better life expectancy, which is why a kidney transplant is considered as the best form of treatment for end stage kidney failure.

ROSEBUD12 *Sandra Kozjek* Bimbam the Heart in his fifth year

For the fifth year in a row, the Slovenian Heart Association prepared the Bimbam the Heart leaflet for pupils of the first three grades of Ljubljana's primary schools. It is part of the preventive health project "Young make the world go around". 18 primary schools participated in the project with artistic submissions by the pupils, and the project is supported by the City of Ljubljana. As part of the project we carried out over 30 workshops, promoting a healthy lifestyle.

NEWS14 *Aleš Blinc* Good news – Bad news

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

THERE IS NOTHING BETTER THAN GOOD ADVICE15 *Boris Cibic* Effect of stress on the heart

Our cardiologist answers a letter from a patient who is worried about the connection between anxiety and sudden heart pains.

IN THE KITCHEN, WITH YOUR HEART16 *Brin Najžer* Let there be an aroma

Recipes for healthy and creative meals

17 *Maruša Pavčič* Calcium

Calcium is a mineral which is of immense importance for humans in a number of ways. An adult human body contains approximately 1200g of calcium, 99% of which is contained within the mineralised tissues (bones and teeth). Calcium salts provide the strength and structure to the human skeleton, thus enabling an upright stance and movement. The calcium in bones and teeth also serves as a reserve supply for the rest of the body, providing a ready supply if the levels of calcium in bodily fluids drops. The other 1% of calcium can be found in the blood, plasma, extracellular fluid, muscles and other tissues in the form of calcium ions.

THE HEART AND SPORTS19 *Maja Dolenc, Nika Pori, Maks Pori* My home gym

Select exercises for increasing our strength, mobility, and balance which we can do at home. We have enough equipment at home to help improve the condition of often forgotten parts of the body.

PRESENTING22 *Boris Cibic* Professor Ljudevit Merčun, M.D., PhD., endocrinologist and Slovenia's first diabetitian

Professor Ljudevit Merčun was the first Slovenian physician who delved into the problems of diabetes. He became a leading expert on diabetes and other diseases of the endocrine glands, advising on the issues on national and international levels.

THE EXCURSION HEART23 *Valentina Vovk* Towards Sv. Tilen nad Repnjami, taking in the views of Smednik castle

For this excursion suggestion, we present to you the walk to the church of Sv. Tilen nad Repnjami. There are several possible routes and we recommend the one heading out of Smednik. The path leads mainly through the forests and is not difficult, suitable even for families with small children.

NEWS

25 News

30 Calendar of events

38 Benefits for members of the Slovenian Heart Association

38 *Marjan Škvorc* Crossword**SODELOVALI SO**

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. Mirko Bombek, dr. med., specialist internist, predsednik Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje; 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; Fanika Grošel, podružnica za Koroško; doc. dr. Jakob Gubenšek, dr. med., Klinični oddelek za nefrologijo,

UKC Ljubljana; mag. Nataša Jan, univ. dipl. biol., Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; Jasna Jukič Petrovčič, prof. zdr. vzg., Posvetovalnica za srce Ljubljana, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; 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; Nika Pori; Maks Pori; Marjan Škvorc; prim. Janez Tasič, dr. med., spec. kardiolog, predsednik podružnice Celje; Valentina Vovk, Medvode.

Kako nove digitalne tehnologije spreminjajo življenja in sanje naših otrok

Nataša Jan

Na strokovnem srečanju, ki smo ga organizirali na Društvu za zdravje srca in ožilja skupaj z Inštitutom za etiko in vrednote v decembru 2017, smo se spraševali predvsem to. Ali obstaja zasvojenost z ekrani, oziroma digitalnimi mediji, kako se kaže, kakšen je njen učinek? Prisotni smo bili starši, učitelji, vzgojitelji, zdravstveni delavci in drugi, ki nismo prepričani ali znamo ravnati z odraščajočimi otroci in mladostniki, ki preveč časa namenijo sedenju pred najrazličnejšimi ekrani.

Predavatelj prof. dr. Zvezdan Pirtošek, predstojnik katedre za nevrologijo na ljubljanski Medicinski fakulteti nas je pomiril, da moramo biti optimistični. Povedal je, da od digitalnih medijev lahko postanemo odvisni, po drugi strani pa nam ponujajo čisto novo priložnost dveh svetov. Z nekaj modrosti, brez strahu in panike lahko ohranimo, kar je dobro, in se zavedamo tega, kar je slabo – tako lahko družba dobi najlepše od obeh svetov. Previdnost pa vendarle ni odveč. O internetni zasvojenosti pravi, da je medicina zelo previdna pri prehitrem označevanju, da je nekaj patološko. Ta zasvojenost je še med kategorijami, ki potrebujejo raziskave. Je pa precej podatkov o tem, da ima nekdo, ki je zasvojen, fizično spremenjene možgane.

Slike kažejo, da sta metabolizem in delovanje možganov pri odvisnosti od interneta zelo podobna katerikoli odvisnosti, prizadeta je omenjena prastara evolucijska pot (narava je v možgane vložila del, ki nas nagrajuje, predvsem zato, da bi poudarila, da se nam splača boriti za najpomembnejše stvari, od katerih je odvisno naše preživetje. Želimo si nekaj, kar možgani interpretirajo, da je za nas dobro in nas bo nagradilo). Z internetom, pornografijo ali iphonom, ki ga moramo imeti ves čas v žepu, sicer postanemo nervozni, smo svoje možgane obvestili, da je to tako pomembno za naše preživetje, da moramo to iskati vsakih nekaj minut ali ur. Tako so naši možgani na neki način ogoljufani glede resničnosti informacije. Kažejo se predvsem štiri področja takšne mogoče odvisnosti: pri pornografiji, spletnih klepetalnicah, spletnih igrah in igrah na srečo.

O otroški možgani se ves čas gradijo in spreminjajo, še posebno v prvih dveh desetletjih. Če nekaj poudarjeno delamo in ponavljamo, se bo del možganov, ki je v povezavi s to akcijo, zaznavo ali odločitvami, okrepil. Tudi če je dražljajev veliko, jih lahko obdelamo



samo določeno količino. Ljudje, ki veliko uporabljajo internet, imajo prizadeto pozornost.

Zaradi digitalne tehnologije ne moremo postati dementni. Digitalni mediji vplivajo na spomin, vendar ne tako, da ga rušijo, temveč ga prestrukturirajo. Tako danes ne znamo več na pamet 45 telefonskih števil (siromaši se globoki spomin), znamo pa zelo hitro nekaj poiskati. To pomeni, da se spreminja narava spomina – ali je to dobro ali slabo, pa je odvisno od situacije.

Nekritična uporaba je tesno povezana z razvojem zasvojenosti, ki povzroča vrsto dodatnih težav. Kot je povedal **Miha Kramli, terapevt in vodja centra za zdravljenje odvisnosti v Zdravstvenem domu Nova Gorica**, »z virtualnim, ki podpira realno, ni v osnovi nič narobe. Nova virtualna tehnologija, ki podpira realno, ne ogroža, niti ne zasvoji. Delo preko računalnika prej kot slej sproži občutek naveličanosti in utrujenosti. Intenzivno delo s pomočjo nove tehnologije nas sčasoma utruja in zato sami naredimo distanco od teh tehnologij. Ko pa se s pomočjo nove tehnologije zabavamo in sproščamo, denimo z igrkami ali družbenimi omrežji, se v naših možganih *ne* sproži proces, ki pripelje do utrujenosti in naveličanosti, ampak vodi v vedno bolj intenzivno rabo. Zato moramo ločiti med novo tehnologijo, ki nam omogoča lažje delo, in tehnologijo, ki nam omogoča zabavo in sprostitev.«

Kar 60 % otrok danes svoj prosti čas preživi v virtualnem svetu. Otroci in mladostniki niso več potrpežljivi, tudi brati zaradi tega ne želijo, saj pri tem ni hitrih dražljajev, ni hitrega ugodja in zadovoljitve. Možgani se lahko adaptirajo na nasilje, otrokovo nezadovoljstvo se zato kaže v nasilju.

Začne se že zelo zgodaj, saj so otroci že od prvega leta življenja obkroženi z elektronskimi igračkami, ki so intenzivnih barv in zvokov. Otrok, ki preživi več ur s takšnimi igračkami in ga potem

peljemo v naravo, je nezadovoljen. Njegovi možgani so se navadili na te intenzivne barve in zvoke, zato mu narava predstavlja sivo cono, v kateri se počuti izgubljenega in mu je dolgčas. Otrok zato izsili, da pride čim prej domov ter se »priklopi« nazaj na to intenzivnost, ki mu jo nudijo elektronske igrače in v kasnejših starostih ekrani. Zato je izredno pomembno, da starši omejijo prostorsko in časovno uporabo elektronskih igračk in ekranov. Postaviti meje: »Vzemi ali pusti!«, še poudarja Kramli, ki se v svoji ambulanti srečuje tudi s primeri zasvojenih mladostnikov, ki se svojih staršev lotijo celo fizično, ko jim ti skušajo omejiti uporabo računalnika ali pametnega telefona.

Nasvet Mihe Kramlija: starši mlajših otrok naj, preden začne otrok uporabljati računalnik, preverijo, za kaj bodo računalnik potrebovali, koliko časa predvidevajo, da ga bodo, če gre za šolske obveznosti, in kakšna je naloga. Starši naj vmes preverijo, kaj otrok počne na računalniku in na koncu zahtevajo izdelek, za katerega je otrok računalnik potreboval. Seveda pa morajo starši biti otrokom pozitiven vzgled, ko gre za uporabo tehnologij. Če je pravilo, da ob jedi ne uporabljamo mobitela, to mora veljati za vse družinske člane, ne samo otroke. Družina mora težiti k ustvarjalni in dejavni izrabi prostega časa. Namesto tablice, naj starši otrokom berejo. Branje ima številne pozitivne vplive na razvoj možganov. Krepi abstraktno razmišljanje. Tudi starši naj berejo, da bodo otrokom dober vzgled.

Razloge za zasvojenost med mladostniki **Sašo Kronegger, socialni pedagog, svetovalec za mlade in starše**, vidi v samopodobi današnjih otrok, ki je kot »švicarski sir«. Otroci, ki imajo v sebi več »lukenj« kot vsebin, iščejo načine, kako te luknje zapolniti. In kaj je lepšega, kot na družbenem omrežju objaviti svojo fotografijo in gledati, kako raste število všečkov. Na ta način dobijo potrditev.

Starši naj se z mladostnikom pogovarjajo o vsebinah, ki jih ta spremlja preko spleta. **Mladostnike je potrebno naučiti, kako se spoprijeti s stresom, potrebno jih je tudi naučiti potrpežljivosti.**

Špela Reš, svetovalka v centru Logout – centru pomoči pri prekomerni rabi interneta je izpostavila, da je internet sam po sebi povsem sprejemljiv in koristen, če ga uporabljamo kot orodje pri vsakdanjem delu in če pri uporabi za zabavo z njim ne pretiravamo. Težava nastane, ko vsebine, ki nam nudijo ugodje, prevzamejo funkcijo reševanja težav in čustvenih stisk, zaradi česar lahko pride do zasvojenosti. »15-letni fant lahko razvije odvisnost od spletne igre, ki jo je začel igrati, ko se je zaradi nenehnih preprirov med očetom in materjo pričel zapirati v svojo sobo. V igri je bil dober in je preko nje dobival potrditev, ki bi jo moral dobiti znotraj družine. Zaradi ugodja, ki mu jo je nudila igra, je na njej preživel vedno več časa in sčasoma se je razvila zasvojenost. To je šolski primer, kako mladi izkoristijo splet in spletne vsebine za reševanje čustvenih stisk iz naslova družinskih odnosov. In to so pravzaprav podlage za vse vrste zasvojenosti. Gre za globljo psihološko problematiko, ki jo



je na terapijah potrebno odkriti in reševati.« Ob tem je Reševa dodala še, da je splet privlačen tudi zato, ker je lahko in povsod dostopen, poceni in predvsem nudi takojšnje ugodje, za katerega se ni potrebno potruditi ali počakati. Splet naše potrebe po ugodju hitro zadovolji. Pomemben kriterij privlačnosti spleta je tudi njegova nepredvidljivost. Kot opisuje Reševa: »Ne vemo, kdaj pričakovati nov všeček (angl.: »like«), nov komentar na našo sliko, kdaj bo nova posodobitev igre itd. Zato smo ves čas vznemirjeni in v nenehnem pričakovanju na pisk na napravi, na katerega se tudi takoj odzovemo, ne glede na to, kaj počnemo. Na novosti (pisk na mobitelu, nov komentar, všeček ipd.) se odzovemo takoj, v strahu, da ne bi zamudili pomembne informacije. Mladostniki namreč

verjamejo, da če ne bodo v določenem trenutku del dogajanja na spletu, med svojimi vrstniki ne bodo sprejeti. Biti sprejet pa je ključna potreba, zlasti v odraščajočih letih. Starši naj otroku dajo jasna pisna pravila glede uporabe, spodbujanje kreativne rabe naprave in blokiranje določenih rizičnih vsebin. Mladostnik naj npr. mobitela ne kupuje z lastnimi prihranki, saj je v tem primeru mobitel njegova lastnina. Potrebno se je pogovoriti o varovanju zasebnosti in spletnemu nasilju, nujno je pojasniti, da je uporaba naprave za zabavo privilegij in ne pravica ter, da se ta privilegij lahko ob kršenju pravil tudi odvzame. ♥

ZA SRCE

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije vabi k vpisu v klube, ki jih je vzpostavilo za druženje in dejavnosti tistih, ki bi poleg tega želeli tudi več informacij iz različnih področjih, ki jih obravnavajo:

Klub družinske hiperholesterolemije,
Klub atrijske fibrilacije,
Klub srčnega popuščanja.

Več informacij:

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije,
Dalmatinova ulica 10, 1000 Ljubljana
e-pošta: društvo.zasrce@siol.net ali
telefon: 01/234 75 50.

Posvetovalnica za srce v Ljubljani

Zdravstveno – vzgojno, svetovalno in preventivno delo v letu 2017

Jasna Jukić Petrovčič

Posvetovalnica za srce z načrtnim iskanjem dejavnikov tveganja za bolezni srca in žilja ugotavlja prisotnost le-teh pri širši populaciji. Načrtno iskanje dejavnikov tveganja za bolezni srca in ožilja je najboljši način preventive pred temi boleznimi, ki so v Sloveniji na prvem mestu vzrokov za umrljivost.

V Ljubljani že več kot petnajst let deluje Posvetovalnica za srce, ki jo lahko obišče vsak, ki želi prejeti informacije in nasvete o svojem zdravstvenem stanju. Vedno več ljudi prihaja v posvetovalnico na različne meritve, nasvete, na pogovor.

Poslanstvo Posvetovalnice za srce je preventiva srčno-žilnih bolezni, osveščanje prebivalstva o dejavnikih tveganja za nastanek bolezni srca in žilja, ugotavljanje prisotnih dejavnikov tveganja pri posamezniku, pomoč, svetovanje, ukrepanje in spremljanje zdravstvenega stanja že zbolelih.

Posvetovalnica za srce je s svojimi dejavnostmi vedno bolj prepoznavna in priljubljena med ljudmi vseh starosti.

Ljudje največkrat poiščejo informacijo o svojem zdravstvenem stanju, kar lahko razberemo preko opravljenih meritev krvnega tlaka, srčnega utripa, saturacije, holesterola, trigliceridov, LDL, HDL in sladkorja v krvi, gleženjskega indeksa, pulznega vala, obsega pasu, indeksa telesne mase ter snemanja EKG in ugotavljanja atrijske fibrilacije ter znakov srčnega popuščanja in periferne arterijske bolezni. O rezultatih teh meritev se pogovorimo, ljudem svetujemo, skupaj naredimo načrt ukrepanja in čez določen čas spremljamo učinkovitost sprejetih ukrepov.

Ko preiskovanci izvedo svoje rezultate, jim svetujemo, kako ukrepati, da svoje zdravstveno stanje obdržijo – če so rezultati v mejah pričakovanega, oz. kako ukrepati, kadar so rezultati izven

meja pričakovanega, ter v katerih primerih obiskati zdravnika.

Ljudje se radi vračajo na pogovor, po nasvet, na različne preventivne meritve. Zaupajo nam svoje najgloblje težave, strahove, svoje življenjske izkušnje.

Za obisk se ni potrebno naročiti, zato tudi ni čakalne dobe. To je obiskovalcem še posebej všeč. Vsak je na vrsti še isti dan, tudi strokovno svetovanje in izvide prejme takoj. Ni pomembno, ali potrebuje zgolj pogovor ali tudi meritve, ki jih izvajamo. Skupaj spremljamo zdravstveno stanje, učinke spremenjenega življenjskega sloga in/ali uvedbe novih zdravil. Če so izvidi izven pričakovanih rezultatov, svetujemo obisk pri izbranem zdravniku, ki bo predpisal nadaljnje ukrepe.

Na pomembnost dela posvetovalnice kaže tudi porast števila vseh zdravstveno-vzgojnih dejavnosti, ki so se – samo v Ljubljani – v zadnjem petletnem obdobju povečale za kar 17.000 različnih meritev in svetovanj glede na prejšnje petletno obdobje. Prirast vseh meritev po vsej državi je še mnogo višji.

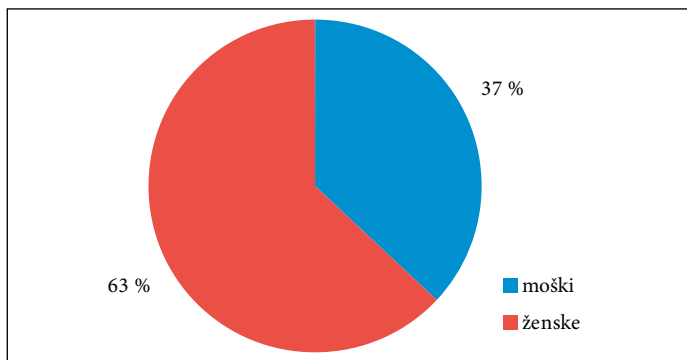
V vseh letih delovanja posvetovalnice smo od začetnih osnovnih meritev uvedli kar nekaj novosti, ki pomagajo odkrivati ogroženo populacijo za bolezni srca in žilja. Te novosti so: snemanje EKG, meritev saturacije, meritev krvnega tlaka za ugotavljanje atrijske fibrilacije, meritve gleženjskega indeksa in meritve pulznega vala. Tudi v tem letu želimo uvesti kakšno novo preiskavo.



Meritve na terenu so vedno dobro obiskane



Izobraževanje o možganski kapi in meritve za ugotavljanje atrijske fibrilacije



Graf 1: delež preiskovancev po spolu v letu 2017

Poleg Posvetovalnice za srce delujemo s preventivnimi akcijami tudi na terenu po vsej Sloveniji.

Če pogledamo statistiko v letu 2017, se je preventivnih zdravstvenih meritev v posvetovalnici in na terenu udeležilo 63 % žensk in 37 % moških. Delež nekadilcev je zelo visok; 93 odstoten. To nas še posebej veseli.

Izmed vseh izmerjenih meritev, ki jih je bilo več kot 40.000, smo pri 36 % preiskovancev odkrili krvni tlak, višji od 140/90 mmHg, srčni utrip, višji od 100 udarcev na minuto, pri skoraj 6 % preiskovancev ter neustrezen izvid EKG pri 19 %. Marsikdo je imel najhujšo obliko motnje srčnega ritma, to je atrijsko fibrilacijo.

67 % ljudi je imelo holesterol, višji od 5 mmol/L, 35 % trigliceride, višje od 1,70 mmol/L in 14 % krvni sladkor, višji od 6,1 mmol/L na tešče. 57 % ljudi je imelo povečan obseg pasu in/ali povečan indeks telesne mase.

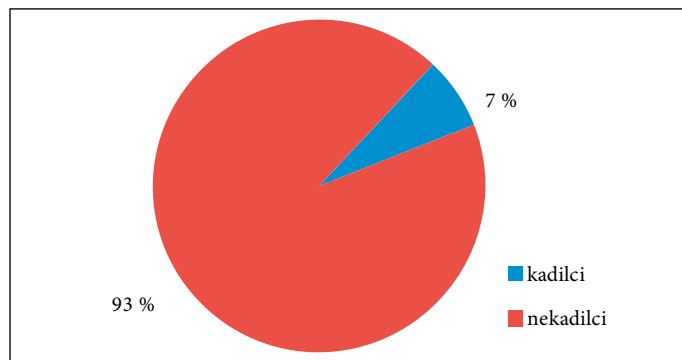
Znižano saturacijo oz. nasičenost krvi s kisikom (pod 95%) smo ugotovili pri 3 % preiskovancev.

Novosti v letu 2017, meritve pulznega vala oz. ocene starosti žil se je udeležilo 230 ljudi. Povišan pulzni val smo odkrili pri 36 % preiskovancev.

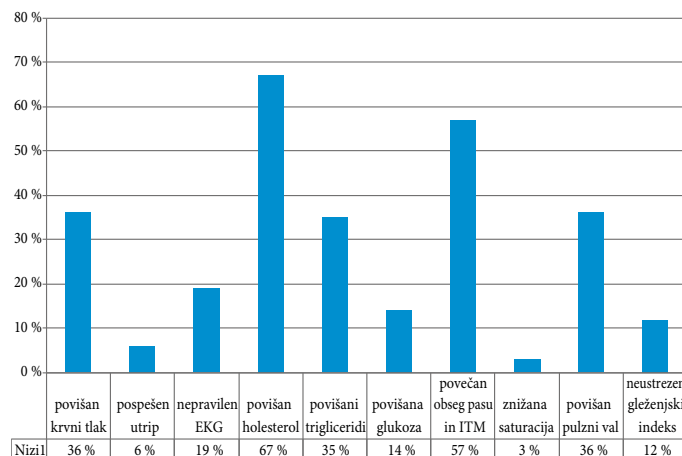
Dobro sprejeta novost je tudi preiskava gleženjski indeks, ki



Meritve gleženjskega indeksa so hitre in neboleče



Graf 2: razmerje med kadilci in nekadilci v letu 2017



Graf 3: delež neustreznih izvidov preventivnih meritev v letu 2017

pokaže zožitev ali zaporo arterij na nogah. Rezultat, nižji od 1,00 ali višji od 1,40, smo odkrili pri 12 % preiskovancev. Obe preiskavi, pulzni val in gleženjski indeks sta hitri, neboleči in potekata brez invazivnega posega v telo. Merjenje gleženjskega indeksa je prikazano na fotografiji in traja zgolj nekaj minut.

Povprečna starost vseh preiskovancev je bila 65 let. V sami Posvetovalnici preko 70 let, na meritvah po Sloveniji pa nižja od 60 let.

V okviru Posvetovalnice za srce izvajamo tudi različna predavanja, delavnice in tečaje temeljnih postopkov oživljanja odraslih s prikazom uporabe avtomatskega defibrilatorja ter tečaje temeljnih postopkov oživljanja dojenčkov in malih otrok.

V letu 2017 smo poleg redne obravnave srčno-žilnih bolezni intenzivno obravnavali več različnih bolezenskih stanj: srčno popuščanje, možgansko kap, trombozo oz. bolezni ven in atrijsko fibrilacijo. Širšo populacijo smo osveščali, izobraževali na temo teh bolezni in z meritvami in pregledi presejali ogrožene ljudi od neogroženih za nastanek teh bolezni. ♥

Vabljeni na preventivne zdravstvene meritve v Posvetovalnico za srce, Dalmatinova ulica 10, Ljubljana: ponedeljek, torek, četrtek, petek od 9.00 do 12.00 ter ob sredah od 11.00 do 15.00.

7. aprila, na svetovni dan zdravja, bomo odprli novo Posvetovalnico za srce na Mačkovi ulici 1 v Ljubljani, ki bo odprta ob sobotah od 10.00 do 12.00. Tam si boste lahko izmerili krvni tlak, srčni utrip, saturacijo, holesterol, trigliceride in glukozo v krvi ter posneli EKG.

Zakaj so bolniki z napredovalo boleznijo ledvic zelo ogroženi za srčno-žilne zaplete?

Jakob Gubenšek

Pri bolnikih s kronično ledvično boleznijo (KLB) se dodatno zviša tveganje za srčno-žilne bolezni in zaplete. Srčno-žilno tveganje narašča s slabšanjem ledvičnega delovanja in je najbolj povečano pri bolnikih s končno odpovedjo ledvic, ki se zdravijo s hemodializo ali peritonealno dializo. Tako je pričakovano preživetje dializnih bolnikov približno za polovico krajše kot pri zdravih sovrstnikih. Pri bolnikih s končno odpovedjo ledvic, ki imajo presajeno ledvico, je pričakovano preživetje pomembno boljše, zato presaditev ledvice velja za najboljši način zdravljenja končne odpovedi ledvic.

Vzroki za povečano srčno-žilno tveganje

Med bolniki s kronično ledvično boleznijo sta zelo pogosta povišan krvni tlak in sladkorna bolezen, ki sta značilni bolezni sodobne, razvite družbe. Obe bolezni povzročata nastanek kronične ledvične bolezni in hkrati tudi okvarjata ožilje in srce, ter vodita predvsem do srčnega infarkta in možganske kapi. To je eden glavnih razlogov za sočasno pojavljanje ledvične in srčno-žilnih bolezni. Pri bolnikih so neredko prisotni tudi ostali klasični dejavniki tveganja za srčno-žilne bolezni, kot so povišana raven holesterola, debelost in kajenje.

Ledvični bolniki pa imajo še druge vzroke za povečano srčno-žilno tveganje, ki so povezani s samo kronično ledvično boleznijo. Zaradi zmanjšane delovanja ledvic se v telesu kopičijo presnovki, t. i. uremični toksini, ki povzročajo uremijo oz. „zastrupitev krvi“ zaradi nedelovanja ledvic. Za nekatere od njih je znano, da na različne načine pospešujejo srčno-žilne bolezni. Ko se delovanje ledvic poslabša do končne odpovedi, pričnemo z nadomestnim zdravljenjem z dializo. Dializa sicer nadomešča delovanje ledvic, vendar pri odstranjevanju presnovkov ni enako učinkovita kot naše lastne ledvice. Zato tudi pri dializnih bolnikih v telesu zastajajo določeni uremični toksini, ki jih tudi z najnovejšimi dializnimi metodami še ne uspemo učinkovito odstraniti.

Srčno-žilne kalcinacije

V zadnjih letih vedno bolj spoznavamo, da je eden glavnih vzrokov za razvoj okvar na srcu in ožilju nastanek srčno-žilnih kalcinacij. V žilni steni, pa tudi v srčnih zaklopkah in drugih mehkih tkivih (obsklepno tkivo) pride do kalcifikacij oz. pokostenjevanja vezivnega tkiva. Zato žile in druga mehka tkiva postanejo trda, neprožna in ne morejo učinkovito opravljati svojih nalog. V sklepih se pojavijo bolečine, togost žilja pa onemogoča blaženje srčnih pulzacij, kar zvišuje krvni tlak (predvsem sistolični oz. zgornji krvni tlak), obremenjuje srčno mišico in povzroča njeno zadebelitev ter slabša njeno prekrvavitev. Kalcinirane žile se ne morejo več razširiti in povečati pretoka krvi, kadar je to potrebno. Otrdele srčne zaklopke se zožijo in ovirajo pretok krvi skozi srce.

Za nastanek kalcinacij pri kronični ledvični bolezni je več vzro-

kov, verjetno pa je najpomembnejši in osnovni vzrok povišana vrednost fosfata v krvi. Povišan fosfat povzroči spreminjanje mehkega veziva v čvrste kalcinacije. Zato je za uspešno preprečevanje zelo pomembna dobra urejenost fosfata v krvi, kar zahteva upoštevanje prehrane z omejitvijo fosfatov, redno in pravilno jemanje zdravil (fosfatnih vezalcev) in dovolj učinkovito dializo, kar je opisano v nadaljevanju.

Posebnosti srčno-žilnih bolezni pri ledvičnih bolnikih

Pri ledvičnih bolnikih je zaradi zgoraj opisanih dejavnikov pogosta zadebelitev srčne mišice (hipertrofija levega srčnega prekata), zožitev aortne zaklopke (aortna stenoza) in tudi slaba prekrvitev srčne mišice zaradi bolezni koronarnih arterij (ishemična bolezen srca). Oslabljeno delovanje in slabša prekrvitev srca se lahko kaže s težko sapo ali bolečino za prsnico ob naporu. Pogosto ne gre za nenadno nastale, večje srčne infarkte, ampak za počasi nastalo pešanje srca z močno kalciniranimi koronarnimi žilami, ki so tudi manj dostopne znotrajžilnim posegom z balonsko razširitvijo in neredko zahtevajo premostitveno operacijo na srcu z našitjem srčnih obvodov. Predvsem pri starejših dializnih bolnikih je pogosto potreben poseg na aortni zaklopki ali njena menjava. Tudi nenadna srčna smrt je pri dializnih bolnikih precej pogosta, tako zaradi motenj srčnega ritma zaradi same bolezni srca, kot tudi zaradi vplivov povišane vrednosti kalija v krvi. Možganska kap je pri ledvičnih bolnikih bistveno pogostejša kot pri enako starih zdravih sovrstnikih in lahko zelo poslabša kakovost življenja.

Ker so dializni bolniki pogosto tudi že precej v letih, smo do obsežnih operativnih posegov na srcu neredko zadržani, saj sta izhod in koristnost zdravljenja pogosto negotova. V teh primerih se lahko skupaj z bolnikom odločimo tudi le za spremljanje bolezni.

Preprečevanje srčno-žilnih zapletov

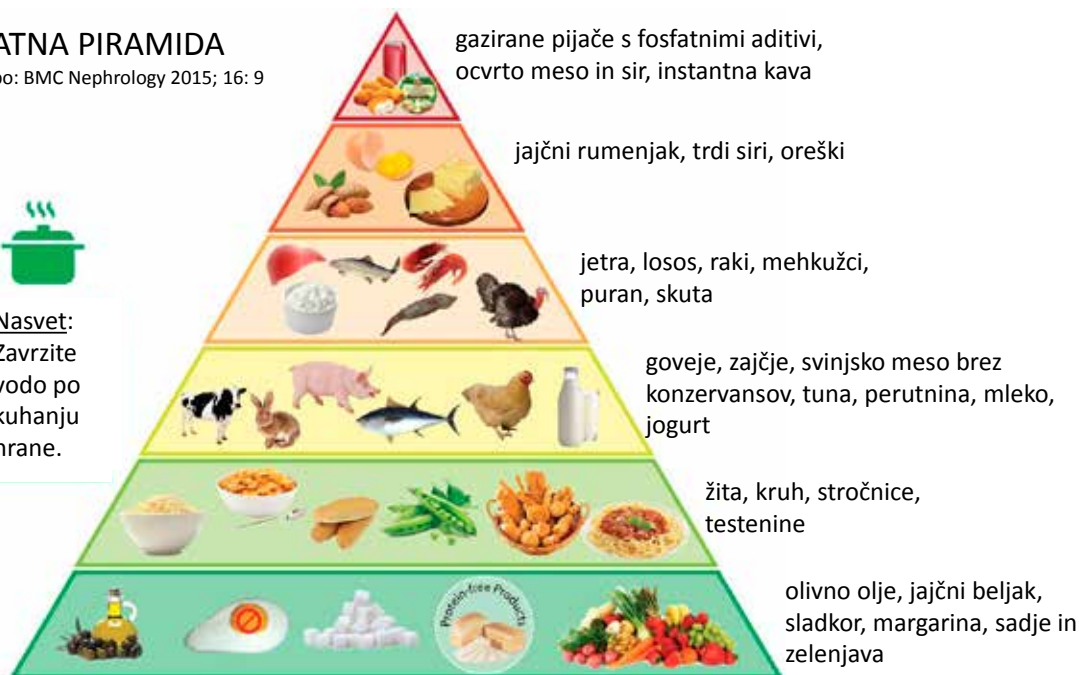
Kaj lahko skupaj naredimo za boljši izhod zdravljenja kronične ledvične bolezni? Najpomembnejša je dobra urejenost krvnega tlaka (same ciljne vrednosti so odvisne od oblike ledvične bolezni in tudi starosti in jih bo določil lečeči zdravnik) in sladkorne

FOSFATNA PIRAMIDA

Povzeto po: BMC Nephrology 2015; 16: 9



Nasvet:
Zavržite vodo po kuhanju hrane.



bolezni. Izredno je pomembno prenehanje kajenja, še posebno pri mlajših bolnikih. Prav gotovo se premalo zavedamo koristnosti redne telesne dejavnosti, ki skrbi tako za mišično-skeletni kot tudi srčno-žilni sistem.

Ker bolniki s kronično ledvično boleznijo sodijo v skupino z zelo visokim tveganjem za srčno-žilne zaplete, so pri njih zaželeni še posebno nizke vrednosti celokupnega in LDL holesterola, podobne kot pri bolnikih, ki so že preboleli možgansko kap ali srčni infarkt. Zato je praviloma potrebna uporaba zdravil za zniževanje holesterola (statini). Preventivna uporaba acetilsalicilne kisline je lahko problematična, saj so ledvični bolniki tudi bolj nagnjeni h krvavitvam.

Če je bolnik s končno ledvično odpovedjo primeren kandidat, je seveda najbolje, da se odloči za presaditev ledvice. Sicer pa je pri bolnikih, ki se že zdravijo z dializo, pomembno da je le-ta dovolj učinkovita. To vključuje sodobne načine dialize, kot je hemodiafiltracija, veliko pa obeta tudi hemodializa s srednje prepustnimi membranami, ki se bo morala še izkazati v velikih raziskavah. Pri dializnem zdravljenju je za odstranjevanje fosfata iz telesa pomemben predvsem dovolj dolg čas dialize, kjer je trikrat tedensko po 4 ure minimum. Bolniki, ki se odločijo za daljšo, 6-8-urno dializo pa imajo bistveno bolj urejen fosfat in tudi krvni tlak.

Za dobro urejenost vrednosti fosfata je zelo pomembno sodelovanje bolnika, ki upošteva ustrezno dieto. Najbolj nevarni so kemično preprosti polifosfati v vnaprej pripravljene hrani (konzervansi) in gaziranih sladkih pijačah, ki jih telo najlažje vsrka iz črevesja. Pomembna je tudi omejitev pri mleku in mlečnih izdelkih, jajčnem rumenjaku, pa tudi ribah, mesu in mesnih izdelkih ter stročnicah. Če se bolnik ne drži ustrezne diete, je tudi z zdravili (fosfatnimi vezalci) zelo težko urediti vrednosti fosfata v krvi. Ker povišan fosfat na kratki rok ne povzroča težav, bolniki pogosto pri zdravljenju niso dovolj zavzeti.

Kroničnim ledvičnim bolnikom priporočamo upoštevanje navodil fosfatne piramide (povzeto po BMC Nephrology 2015; 16:9). Brez omejitev lahko ledvični bolniki uživajo živila z dna piramide. Pri žitih in stročnicah ne priporočamo več kot 2-3 porcije dnevno. Pri mesu, mleku in jogurtu priporočamo največ 1 porcijo dnevno.

Previdnost je potrebna pri gojenih ribah, ki jih hranijo s fosfati, puranjem mesu, drobovini, raki in mehkužci. Svetujemo največ 1 porcijo na teden. Jajčni rumenjaki, oreški in trdi siri so bogati s fosfati in jih svetujemo omejiti na 2-3 porcije mesečno. Gazirane pijače, instantna kava in industrijsko pripravljeno ocvrto meso ali sir vsebujejo fosfatne aditive, zato se je treba tem živilom povsem izogibati. Če povzamem, so ledvice in srčno-žilni sistem povezani in na več načinov vplivajo drug na drugega. Zato dolgoletni ledvični bolniki praviloma postanejo tudi srčni in žilni bolniki, kar tudi neugodno vpliva na pričakovano preživetje. Čeprav teh neugodnih vplivov ne znamo v celoti prekiniti, pa je kar nekaj učinkovitih ukrepov, ki lahko prognozo izboljšajo, vendar zahtevajo dobro sodelovanje bolnika. ♥

ZA SRCE

Članstvo v društvu prinaša številne ugodnosti

Društvo za zdravje srca in ožilja svojim članom nudi številne ugodnosti, ki so opisane v reviji Za srce št. 1/2018. Med njimi je tudi prejemanje revije Za srce s strokovnimi in poljudnimi članki.

Da bi ugodnosti lahko nemoteno koristili, potrebujete člansko izkaznico za tekoče leto.

S plačilom članarine za leto 2018 si zagotovite člansko izkaznico, s katero dostopate do številnih ugodnosti.

Skupaj zmoremo več!

Srček bimbam že peto leto



Učenci in učenke 1. triletja Osnovne šole Martina Krpana, so bili tudi v letošnjem šolskem letu vključeni v projekt Mladi obračamo svet – Srček Bimbam. Učiteljice in vzgojiteljice smo skupaj z zunanjimi izvajalci – študenti Medicinske fakultete, Društvom za zdravje srca in ožilja ... učence poskušale motivirati k zdravemu načinu življenja. Učenci so se v okviru projekta udeleževali različnih delavnic, plesali, se gibali, izvajali t. i. minute za zdravje, reševali likovne in literarne naloge ...

Na naši šoli je potekala prireditev ob zaključku projekta. Na njej so se zbrali učenci in učenke razredne stopnje naše šole, prireditve pa so se udeležili tudi učenci Osnovne šole Vide Pregarc, vključeni v projekt.

Prireditev je otvoril šolski otroški pevski zbor pod vodstvom mentorice Janje Lamovšek. Sledile so pozdravne besede g. Barbare Žitnik Ternovec, ravnateljice gostujoče šole ter podpredsednika Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije, g. Franca Zalarja. Zaključne prireditve se je udeležil tudi drugi podpredsednik omenjenega društva, prim. dr. Boris Cibic. Svojo podporo projekta je z obiskom šole in kratkim nagovorom izrazil g. Zoran Janković, ljubljanski župan. Sledil je zabavni del s petjem in plesom, ki ga je moderiral Ribič Pepe.

Ob zaključku projekta so člani Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije na hodniku v pritličju šole pripravili razstavo, ki je bila na ogled do 16. februarja 2018. ♥

Za fotografske utrinke je poskrbela učiteljica Marija Oražem.

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije je že peto leto zapored za učence prvih, drugih in tretjih razredov osnovnih šol Mestne občine Ljubljana pripravilo brošurico Srček Bimbam. Gre za projekt Mladi obračamo svet, s katerim izvajamo preventivni program za učence in učence ljubljanskih osnovnih šol. Projekt, v katerem je z likovnimi izdelki sodelovalo 18 osnovnih šol, podpira Mestna občina Ljubljana. Zanje smo izvedli več kot 30 delavnic o zdravem načinu življenja.

Osnovni cilj projekta je mlade učiti živeti zdravo, dejavno in jih usposobiti za »ambasadorje« zdravega življenjskega sloga v družini, med prijatelji, znanci in povesod, kamor jih zanese pot.

V tem šolskem letu so nas povabili na OŠ Martina Krpana, kjer smo skupaj pripravili zaključno prireditev. Ribič Pepe je tudi tokrat poskrbel za obilico zabave.

Sandra Kozjek





V okviru dodatnega pouka za učence 3. razreda, ki ga vodi učiteljica Anja Janežič sta nastali tudi spodnji pesmici:

Srček Bimbam

Sem srček Bimbam,
dobre volje, nasmejan.

Če ješ zdravilno,
boš živel pravilno.

Če se zunaj giblješ,
svež zrak dobiš,
če pa ješ le sladkarije,
v trenutku zbolíš.

Bim bam, bim bam,
sem srček nasmejan.

Bim bam, bim bam,
veselo se igram.

Avtorica: Veronika Vodenik, 3. a



Srček Bimbam

Jaz sem srček Bimbam,
vsak dan sem nasmejan.

Zdravo jem in zdravo pijem,
zato zdravo življenje lahko užijem.

Če se zunaj giblješ, me razveseliš,
če mastiš se s hruško, me radostiš.

Če pa čokolado ješ, lenariš,
hitro sam sebi zdravje odpraviš.

Jaz sem srček, ki bije v ritmu
bim bam, bim bam.

Kličejo me Bimbam,
saj vsak dan sem nasmejan.

Avtorica: Sara Kolmančič Raztočnik, 3. b

Dobre Slabe

NOVICE

Intenzivna telesna vadba v srednjih letih ohranja prožnost srca

Telesno nedejavni odrasli srednjih let imajo pogosto majhen in tog levi srčni prekat, v katerem polnilni tlak med telesno vadbo hitro naraste. To lahko vodi v diastolično srčno popuščanje, za katerega dobrega zdravila ne poznamo. Dobro popustljivost levega prekata pa lahko ohranjamo s telesno vadbo. Prostovoljci, stari 45-64 let, ki so vadili 4 - 5-krat na teden z izvajanjem 4-minutnih aerobnih intervalov in z vajami za moč, so imeli po 2 letih za približno 30 % zmanjšano togost levega prekata in za 18 % povečano maksimalno aerobno zmogljivost. (vir: *Circulation* 2018; elektronska objava 8. januarja, DOI: 10.1161/CIRCULATIONAHA.117.030617)

Telesna in miselna vadba izboljšujeta delovanje možganov pri blagi kognitivni okvari

Blago kognitivno okvaro, ki je predstopnja demence, ima približno 7 % ljudi starih 60-64 let, 8 % starih 65-69 let, 10 % starih 70-74 let, 15 % starih 75-79 let in kar 25 % ljudi starih 80-84 let. Dobrega farmakološkega zdravila zaenkrat ne poznamo, zmerno učinkovita pri izboljševanju spomina pa sta miselni (kognitivni) trening in redna, zmerna telesna dejavnost. (vir: *Neurology* 2017; elektronska objava 27. decembra, DOI: 10.1212/WNL.0000000000004826)

Zdravilo metformin verjetno upočasnjuje rast anevrizem trebušne aorte

Gre za staro, dobro preizkušeno zdravilo za sladkorno bolezen tip 2, ki zmanjšuje sintezo glukoze v jetrih in izboljšuje občutljivost na inzulin, zmanjšuje pa tudi vnetje in oksidativni stres. Pri bolnikih z anevrizmo trebušne aorte, ki so jemali metformin, so opisali za približno tretjino počasnejše večanje premera anevrizme kot pri bolnikih, ki tega zdravila niso jemali. Druga zdravila zoper sladkorno bolezen tega učinka niso imela. Zaščitno vlogo metformina pri anevrizmah trebušne aorte bo treba preveriti v randomizirani, prospektivni raziskavi. (vir: *Br J Surg* 2017; 104: 1486-93)

Pri Amiših so odkrili gen, ki upočasnjuje staranje

Pri nekaterih pripadnikih te ameriške verske ločine, ki so potomci priseljencev iz Berna v Švici, so odkrili mutacijo gena SERPIN-1, ki nosilce štiti pred razvojem sladkorne bolezni in v povprečju za 10 let podaljša življenje. Gre za gen, ki kodira beljakovino PAI-1, katere naloga je zaviranje raztapljanja krvnih strdkov, ima pa vrsto škodljivih učinkov na presnovo ter zdravje srca in žilja. Znanstveniki razmišljajo o testiranju kemičnih zaviralcev beljakovine PAI-1 v zdravilne namene. (vir: *Sci Adv* 2017; elektronska objava 15. november, DOI: 10.1126/sciadv.aao1617)

Nemi srčni infarkt povečuje tveganje za srčno popuščanje

V nekaterih primerih srčni infarkt ne povzroča značilne bolečine za prsnico in poteka brez kliničnih znakov, pušča pa značilne spremembe v EKG in okvari del srčne mišice. Bolniki, vključeni v raziskavo ARIC, ki so jim z EKG odkrili znake nemega srčnega infarkta, so imeli v 13 letih spremljanja 17,7 %-no tveganje za hospitalizacijo zaradi srčnega popuščanja, bolniki s klinično izraženim srčnim infarktom 31,4 %-no tveganje, kontrolna skupina pa 10,6 %-no tveganje. Rezultati te raziskave kažejo, da analize EKG ne smemo podcenjevati. (vir: *J Am Coll Cardiol* 2018; 71: 1-8)

Goltanje hrane je škodljivo

Preden signali iz polnega želodca sporočijo možganom, da smo siti, traja približno 20 minut. Kdor je pri jedi hiter, praviloma ob obroku zaužije več hrane kot tisti, ki hrano uživa počasi. Japonski raziskovalci poročajo, da so se hitri jedci v 5 letih opazovanja zredili v povprečju za 5,3 kg, normalno hitri jedci za 0,23 kg, počasni jedci pa so shujšali za 1,5 kg. Verjetnost razvoja presnovnega sindroma, ki je predstopnja sladkorne bolezni, je med hitrimi jedci znašala 11,6 %, med normalno hitrimi 6,5 % in med počasnimi jedci 2,3 %. (vir: kongres American Heart Association 2017, abstrakt M2043)

Onesnaženosti zraka je škodljiva tudi, kadar ne presega dovoljene ravni

V onesnaženem zraku so najbolj škodljivi drobni prašni delci s premerom do 2,5 um, imenovani PM_{2,5}, ki jih vdihnemo globoko v pljučne mešičke (alveole), in ozon, ki prav tako prodre globoko v dihala in okvari pljučno tkivo. Analiza dnevnih koncentracij PM_{2,5} in ozona v številnih ameriških mestih med letoma 2000 in 2012 je pokazala značilno povezanost onesnaženosti zraka in umrljivosti starostnikov in kroničnih bolnikov dva dni kasneje, tudi kadar vrednosti niso presegle najvišjih dovoljenih koncentracij. (vir: *JAMA* 2017; 318:2446-56)

Dotatki vitamin D in kalcija ne zmanjšujejo pogostosti zlomov pri starostnikih

Meta-analiza 33 kliničnih raziskav, ki so vključile 51.145 preiskovancev, starejših od 50 let, ni pokazala značilnega zmanjšanja pogostosti zlomov kolka ali hrbteničnih vretenc ob jemanju kalcijevih nadomestkov, vitamina D ali njune kombinacije v primerjavi s placebom. Za preprečevanje napredovanja osteoporoze v zrelih letih in v starosti je treba poseči po močnejših zdravilih, ki zavirajo razgradnjo ali spodbujajo nastajanje kosti. (vir: *JAMA* 2017; 318: 2466-82) ♥

Vpliv stresa na delovanje srca

Boris Cibic

Vprašanje*

»Spoštovani,*
pisala sem vam ze zaradi aritmij, tokrat je dogajanje malce drugačno.

Pred štirimi dnevi sem odšla na pohod – dve uri hitre hoje po strmeh terenu. Med samo hojo ni bilo posebnosti, razen visokega utripa, ki ga predpisujem pomanjkanju kondicije. Dve uri po samem pohodu pa sem se počutila nenormalno utrujeno, kot da sem telo preveč izčrpala, imela sem ogromno ekstrasistol in napetost pri srcu. Ko sem šla spat, mi je srce za 10 sekund padlo v neko stanje gomazenja, nato je bilo v redu. Naslednji dan sem imela več takšnih napadov gomazenja tudi čez dan, čez dva dni pa me je med hojo po stanovanju prijela levo od prsnice grozna pekoča stiskajoča bolečina, ki je trajala okoli dve minuti. Zraven me je spremljala bolečina po levi strani vratu. Po napadu sem še ves dan čutila napetost, da o aritmiji ne govorim. Gomazenja in preskakovanja je bilo tako veliko, da sem obiskala urgenco. Izvidi so bili v redu, vendar so me prestrašili, saj so rekli, da s takimi napadi pri mojih letih ni šale (25let), in da mi ne morejo zagotoviti, da takšen napad ne bi pripeljal do najhujšega.

Naj še povem, da smo en dan pred tem praznovali rojstni dan, po dolgem času sem spila dve pivi in skadila par cigaret.

Ne vem več, kaj naj storim, ker vem, da imam srce zdravo, opravila sem vse preiskave, razen invazivnih. Moja zdravnica me ne jemlje več resno, tudi noben kardiolog ne, češ da ni nič nevarnega in naj že odneham.

Zanima me, ali obstaja še kakšna preiskava, ki pokaže morda kakšno skrito nepravilnost delovanja srca, ki se z neinvazivnimi metodami lahko izmuzne, in bi jo lahko opravila samoplačniško. In pa, zakaj se pojavi po občutku tako nenadna, usodna bolečina pri srcu, če naj bi bilo srce zdravo.

Za odgovor se vam iskreno zahvaljujem in vas lepo pozdravljam.«

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

LOKACIJA DRUŠTVA ZA SRCE IN POSVETOVALNICE ZA SRCE

Preselili smo se na novo lokacijo:

Dalmatinova ulica 10, Ljubljana, prvo nadstropje
(nasproti hotela City in v bližini RTV).

Delovni čas Posvetovalnice za srce ostaja enak: ponedeljek,
torek, četrtek in petek od 9. do 12., sreda od 11. do 15. ure.

Vabljeni!

Odgovor

Hvala za zaupanje. Temeljito sem proučil vaše pismo. Pozoren sem bil na besede „poiskala urgenco“ in „izvidi so bili v redu“ in v nadaljevanju „so me prestrašili“, saj so rekli, da s takimi napadi „pri mojih letih (25 let) ni šale“, in da lahko pride do „najhujšega“.

Omenili ste, da ste dan pred tem dogodkom pri praznovanju rojstnega dne pokadili par cigaret in spili nekaj piva. Moti vas, da vas izbrana zdravnica „ne jemlje več resno“, in da tudi kardiologi niso pri vas ugotovili bolezn srca.

Glede na vsebino dopisa sklepam, da ste bili zaradi težav „pri srcu“ že večkrat pregledani, ter da do sedaj zdravniki niso ugotovili „organske“ bolezn srca, kljub več pregledom. Mislim, da jim lahko verjamete, in da gre pri vas samo za funkcionalne motnje delovanja srca zaradi stresnih vplivov (kajenje, nezdrav način življenja, neskladja v družini ali v družbi, na delovnem mestu, brezposelnost, itd.). Za bolj natančen odgovor pa je premalo podatkov. Predvsem me zanima, ali živite „zdrav način življenja“ in ali redno uživate predpisana zdravila (na primer anksiolitike). Srečno. ♥



SPROSTITEV, REKREACIJA, ŠPORT...
VSI V PARK! VSI V SAVNO!

PARK VIČ
SAVNA KOLEZIJA

FINSKA, TURŠKA IN INFRA SAVNA

več na www.sport-ljubljana.si
08 205 18 20



ŠPORT LJUBLJANA



Naj zadiši

Kuha: Brin Najžer

Besedilo in foto: Brin Najžer

Predjed

Limonina solata z redkvicami in komarčkom

Sestavine (za 2 osebi):

8 redkvic, 1 limona, 1 srednje velik komarček, 2 šalotki, oljčno olje, sol, poper

Z limone ostrgamo lupinico in jo ožamemo. Šalotki olupimo in narežemo na kroge. Limonin sok in lupinico zmešamo s čebulo, dodamo malo oljčnega olja ter pustimo, da se zmehča. Medtem pripravimo redkvice in komarček. Redkvice očistimo in narežemo na četrtine, komarček pa narežemo na tanjše rezine. Na koncu dodamo redkvice in komarček, vse skupaj dobro premešamo, dodamo sol in poper po okusu ter postrežemo.

Glavna jed

Pisane testenine s čilijem in brokolijem

Sestavine (za 2 osebi):

200 g pisanih testenin, 3 stroki česna, šopek peteršilja, 1 rdeč čili, 1 srednje velika glava brokolija, oljčno olje, sol, poper, paprika

Brokoli očistimo in razrežemo na čim manjše glave. V posodi zavremo krop in v njem kuhamo brokoli približno dve minuti. Nato ga odcedimo in prelijemo s hladno vodo.

Česen olupimo in nasekljamo. Čili razrežemo, odstranimo peške in narežemo na manjše kose. Peteršilj operemo in na grobo nasekljamo. V posodi segrejemo 8 žlic oljčnega olja, ter na hitro popražimo česen. Ko postekleni, dodamo čili ter dobro premešamo. Nato dodamo brokoli, začimimo s soljo, poprom in sladko papriko, ter vse skupaj med mešanjem pražimo približno 3 minute. Ko je omaka gotova, jo odstavimo z ognja in primešamo še svež peteršilj. Testenine skuhamo po navodilih in jih zmešamo z omako iz čilija in brokolija ter postrežemo.

Poobedek

Pečena jabolka polnjena z orehi in mandlji

Sestavine (za 2 osebi):

2 jabolki, 60 g grobo drobljenih orehov, 30 g grobo mletih mandljev, ingver, muškadni orešček, cimet, kokosovo olje

Jabolkom odrežemo vrh ter jim z žlico ali podobnim orodjem previdno odstranimo sredico in peške. Nekaj jabolčnega mesa tudi nastrgamo, da v jabolku nastane luknja. V posodi zmešamo jabolčno meso, orehe, mandlje, začimbe in jedilno žlico kokosovega olja ker dobro premešamo. Z maso nato napolnimo jabolki in jih postavimo v pekač, v katerega nalijemo približno 50 ml vrele vode. Jabolki pečemo v predgreti pečici na 170 stopinjah približno 45 minut oz. dokler se jabolki ne zmehčata. ♥

Kalcij

Maruša Pavčič

Na kaj pomislimo ob besedi kalcij. Prav gotovo na naše kosti, pa na osteoporozo, osteomalacijo in morda še na mleko in mlečne izdelke, kot najpomembnejši vir kalcija v naši prehrani. Pa je kalcij res pomemben samo po tem?

Kalcij je mineral, ki ima izreden pomen za človeka. Telo odraslega človeka vsebuje približno 1200 g kalcija, kar predstavlja 1 – 2 % telesne teže. Od tega ga je 99 % v mineraliziranem tkivu (kosteh in zobeh), kjer kalcijeve soli dajejo trdnost in strukturo skeleta, omogočajo pokončni položaj telesa in njegovo gibanje. Po drugi strani pa kalcij v kosteh služi tudi kot zaloga (banka), ki omogoča hiter dostop do minerala, če le-ta v telesnih tekočinah morda pade.

Preostali 1 % kalcija najdemo v krvi, plazmi, izvencelični tekočini, v mišicah in drugih tkivih v obliki kalcijevih ionov. Kalcijevi ioni v krvi sodelujejo pri uravnavanju krčenja mišic, strjevanju krvi, prenašanju živčnih dražljajev, izločanju hormonov in sprožanju nekaterih encimskih reakcij.

Kalcij v telesnih tekočinah je pod natančno homeostatsko kontrolo, kar pomeni, da je vsebnost kalcija v telesnih tekočinah natančno določena in za normalno delovanje telesa ne sme nikoli ne pasti, ne se preveč dvigniti. Vzdrževanje ustrezne koncentracije kalcija v krvi je ena od največjih prednostnih nalog telesa.

Natančna regulacija koncentracije plazemskega kalcija se doseže s pomočjo kompleksnega fiziološkega procesa, ki vsebuje medsebojno delovanje kalcitropnih hormonov, kot so na primer paratiroidni hormon (PTH), 1,25-dihidroksiholekalciferol (1,25 (OH)2D3) in kalcitonin ter ledvic, kosti in črevesja. Proces vodi vstopanje kalcija v kostno maso in njegovo izstopanje v medcelični prostor (plazmo) oziroma kri. Izločanje teh hormonov uravnava plazemska koncentracija ioniziranega kalcija. PTH in 1,25 (OH)2D3 se izločata, ko je plazemski kalcij nizek, kalcitonin pa takrat, ko je visok.

Kalcij v kosteh zagotavlja praktično neizmerno zalogo kalcija za kri. Kri si ga po potrebi sposoja ali vrača, tako, da ostane vsebnost kalcija v krvi vedno normalna, pa čeprav kalcija v telesu primanjkuje, kar se pozna na mineralizaciji kosti. Vsebnost kalcija v krvi se ne spremeni zaradi količine zaužitega kalcija ampak le v primeru motenj v delovanju hormonskega sistema, v primerih hude podhranjenosti ali pri pomanjkanju vitamina D.

Krvni kalcij nad normalno vrednostjo se kaže v kalcijevem rigorju: mišice se skrčijo in se ne morejo sprostiti. Podobno kalcij pod normalno povzroča kalcijevo tetanijo, ki se kaže kot nekontrolirano krčenje mišic.

Poseben mehanizem velja tudi za izkoriščanja kalcija, ki ga zaužijemo s hrano in pijačo ob prehajanju kalcijevih ionov iz prebavnega trakta v telo (ob absorpciji). Na absorpcijo kalcija vpliva mnogo dejavnikov. Najpomembnejši dejavnik so potrebe organizma po kalciju, ki se prilagajajo potrebam rasti in tvorbe kostne mase.

Kalcij v hrani je v obliki kalcijevih soli ali v kompleksu kalcijevih ionov z drugimi hranilnimi sestavinami. Preden se absorbira, se mora preoblikovati v tekočo obliko in verjetno v ione. Kislina želodca ga raztopi, vitamin D pa pomaga, da se tvori beljakovina, ki je potrebna za absorpcijo (kalbindin), na katero se veže kalcij

ob prehodu skozi črevesno steno v telo. Kadarkoli telo potrebuje več kalcija, poveča tvorbo te beljakovine, zato, da izboljša njegovo absorpcijo. Večina absorpcije kalcija poteka v tankem črevesju. Iz mešane hrane zdravega odraslega se absorbira povprečno od 10 do 30 % zaužitega kalcija. Pri nosečnicah se absorpcija poveča kar na 50 %. Podobno je pri rastočih otrocih absorpcija od 50 do 60 %, ko se rast ustavi pade na povprečno 25 %, in če začne v telesu zaradi katerega koli vzroka primanjkovati kalcija, se absorpcija ponovno poveča. S starostjo, posebno po menopavzi pri ženskah, se absorpcija zmanjšuje. Na povečanje absorpcije vplivajo želodčna kislina, vitamin D, laktoza (mlečni sladkor) in rastni hormon. Dejavniki, ki preprečujejo absorpcijo kalcija pa so pomanjkanje želodčne kisline, pomanjkanje vitamina D, veliko fosforja v hrani (mesne beljakovine, topljeni siri), prehrana z veliko vlaknin, fitati (v semenih, oreščkih in žitih) ter oksalati (v špinaci, rabarbari in pesnih listih).

Funkcije raztopljenega kalcija

Poleg v začetku članka naštetih funkcij kalcijevih ionov v krvi igrajo kalcijevi ioni pomembno vlogo tudi v drugih telesnih procesih.

Kalcij tako aktivira beljakovino kalmodulin. Ta beljakovina pošilja informacije s površine celične opne v notranjost celice. Številne od teh informacij pomagajo vzdrževati normalen krvni tlak.

Kalcij lahko ščiti pred previsokim krvnim tlakom. Prav zato naj bi bila sredozemska in tako imenovana DASH prehrana, ki vsebujeta veliko kalcija, pa tudi magnezija in kalija, na osnovi številnih raziskav najprimernejša načina »varovalne prehrane« pred previsokim krvnim tlakom. Nekatere raziskave tudi kažejo zaščitno vlogo kalcija pri uravnavanju holesterola, diabetesa in raka debelega črevesa.

Kalcij prispeva tudi k normalnemu sproščanju energije pri presnovi in delovanju prebavnih encimov in igra pomembno vlogo pri vzdrževanju zdrave telesne teže. Epidemiološke analize nacionalnih prehranskih navad in manjše klinične študije so pokazale obratno sorazmerje med količino zaužitega kalcija in telesno zamaščenostjo. Čim več kalcija, posebno kalcija iz mleka in mlečnih proizvodov se zaužije, tem nižja je telesna zamaščenost. Pri uživanju prehranskih dopolnil ali zdravil, tega učinka niso zabeležili. Smatrajo, naj bi ustrezen vnos kalcija preprečeval preveliko nabiranje telesne maščobe s stimulacijo hormonske akcije, ki uravnava mehanizem razgradnje maščob v telesu.

Prehranske potrebe po kalciju

Kalcij lahko dobimo samo s hrano in pijačo. Kakšne so dnevne potrebe ob upoštevanju različnih izkoristkov zaužitega kalcija, vsebnosti vitamina D, stanja kostne gostote in delovanja kompleksnega fiziološkega procesa za uravnavanje normalne vrednosti

kalcijevih ionov v krvi, je težko določiti in se od države do države močno razlikujejo. V Sloveniji veljajo priporočila iz Preglednice 1.

Pomanjkanje kalcija upočasni rast in mineralizacijo kosti med otroštvom in mladostništvom, ter povzroča zgubo mineralne kostne gostote pri odraslih. Znižana mineralna kostna gostota (osteopenija) predstavlja tveganje za nastanek osteoporoze in zlome. Ljudje s splošno nizkim vnosom kalcija imajo tudi povečano tveganje za povišan krvni tlak in za nastanek raka na črevesju.

Kalcij je eno izmed redkih hranil, ki ga v prehrani Slovencev primanjkuje. Še posebej so pomanjkanju izpostavljeni otroci in starejši odrasli. Raziskava v Sloveniji je pokazala, da kar 79 % predšolskih otrok ne dosega dnevno priporočenega vnosa kalcija. Najpogosteje so pomanjkanju izpostavljena dekleta v obdobju rasti. K pomanjkanju kalcija so bolj nagnjeni tudi ljudje, ki se pri prehrani načrtno izogibajo mlečnim izdelkom – npr. vegani ali privrženci raznih drugih, slovenski kulturi in bivanju neprilagojenih načinov prehranjevanja in tisti, ki mleka ne uživajo iz zdravstvenih razlogov (npr. pri alergiji na beljakovine mleka in intoleranci na laktozo). Zaradi hormonskih sprememb so pomanjkanju kalcija bolj izpostavljene tudi ženske v menopavzi.

Prekomeren vnos kalcija prav tako ne prispeva k zdravju okostja in lahko celo predstavlja tveganje za zdravje. Zgornja dopustna meja vnosa kalcija je 1500 mg, preseganje le-te pa se lahko odrazi s pojavom različnih neželenih učinkov. Med drugim lahko pride do interakcije z absorpcijo in presnovo drugih mineralov (železa, cinka, magnezija in fosforja), do tvorbe ledvičnih kamnov, hiperkalcemije in motenega delovanja ledvic. Preseganje se lahko pojavi pri nekontroliranem uživanju kalcijevih prehranskih dopolnil.

Prehranski viri kalcija

Čeprav najdemo kalcij skoraj v vseh živilih, so te količine lahko zelo majhne ali slabo izkoristljive, in če hrana ni dovolj raznolika, ga ne bomo zaužili dovolj.

Glavni vir kalcija so mleko in mlečni izdelki (siri, skute, jogurti) in prav od tega, ali je v prehranskem vzorcu dovolj mleka in mlečnih izdelkov je, epidemiološko gledano, odvisen pojav osteoporoze in drugih boleznih oziroma motenj v fizioloških funkcijah. Delež potrebnega kalcija, ki ga prebivalci v različnih državah dobijo iz mleka in mlečnih izdelkov, je zelo različen. Tako navajajo, da je ta delež na Nizozemskem 73 %, od 51 do 52 % v Nemčiji in v ZDA in le 44 % na Irskem. Za Slovenijo ti podatki niso dostopni.

Drugi pomembni viri so majhne ribe, ki se jih uživa skupaj s kostmi (sardine, girice, ...), nekatere vrste zelenjave in mineralne vode. Nekaj kalcija lahko dobimo tudi iz kruha, kosmičev, suhega sadja in semen. Vsebnost kalcija in fosforja v živilih je podana v Preglednici 2.

Ob taki mešani prehrani in zadostnih količinah vitamina D običajno ne prihaja do pomanjkanja kalcija.

Večji problem je zagotoviti dovolj kalcija v prehrani za tiste ljudi, ki ne uživajo mleka in mlečnih izdelkov. Le-ti običajno nadomeščajo mleko s pripravki na osnovi soje, riža ali oreščkov (sojino mleko, riževo mleko, mandljevo mleko, ipd) ter drugih izdelkov iz soje, ki so dodatno obogateni s kalcijem. Vendar so raziskave pokazale, da je izkoristljivost kalcija iz teh pripravkov slabša, kot iz mleka.

Izkoristljivost kalcija iz mineralnih vod je približno enaka izkoristljivosti iz mleka in mlečnih izdelkov, čeprav mineralne vode vsebujejo tudi druge minerale, ki bi teoretično lahko motili izkoristljivost kalcija.

Preglednica 1: Priporočeni dnevni vnosi (PDV) kalcija za izbrane populacijske skupine

Starost	Kalcij (mg / dan)
	m/ž
Odrasli (EU)	800
Otroci (3 leta)	600
Otroci (8 let)	900
Odrasli	1000
Nosečnice	1000
Doječe matere	1000

Opombe: Za odrasle so vrednosti podane upoštevajoč priporočila D-A-CH in Uredbo (EU) št. 1169/2011 (EU*).

Preglednica 2: Vsebnost kalcija in fosforja v 100 gr živila

Živilo	Opis	Kalcij (mg/100 g)	Fosfor (mg/100 g)
siri	trdi	400 - 1200	400 - 810
siri	mehki	60 - 700	100 - 790
sardine	konzervirane v olju	550	520
mleko	z 3,5, 1,5 ali 0,5 mlečne maščobe	115 - 120	92 - 94
jogurt	polnomastno mleko	160 - 200	130 - 170
sladoled	mlečni	110 - 130	99 - 110
jajca	kokošja, surova	57	200
piščanec, raca, puran	surovo meso	9 - 12	190 - 200
govedina, svinjina	surovo meso	7 - 10	60 - 200
pšenična moka	bela	15 - 140	110 - 120
kruh	bel	100 - 180	79 - 120
kruh	črn	100 - 140	150 - 180
špinača	surova	170	45
brokoli	surovi	56	87
grah	iz konzerve	33	89
Riž	surov, bel, poliran	18 - 25	54 - 67
krompir	surov	5 - 6	34 - 37
tofu	sojina beljakovina, dušen ali ocvrt	510 - 1480	95 - 270

Sama vsebnost kalcija v zelenjavi ni majhna, vendar je lahko njegova izkoristljivost slaba zaradi prisotnosti drugih soli, kot so na primer oksalati in fitati (špinača, rabarbara). Nejedcem mleka in mlečnih izdelkov zato svetujejo predvsem uživanje brokolija, kolerabice, kitajskega zelja, okre, suhih fig, mandljev, pa tudi pomaranč. Dnevne potrebe po kalciju se lahko zagotovijo tudi z drugimi s kalcijem obogatenimi živili, kot so na primer s kalcijem obogateni kosmiči, s kalcijem obogaten kruh oziroma moka in s prehranskimi dopolnili, ki vsebujejo kalcij ali skupaj kalcij in vitamin D. ♥

Moja domača telovadnica

Maja Dolenc, Nika Pori, Maks Pori

Samo aerobna dejavnost nima zadostnih koristih učinkov na naše zdravje. V svoj urnik telesne dejavnosti moramo dvakrat tedensko vključiti tudi vaje za moč in gibljivost. Poleg hoje, teka, plavanja, kolesarjenja je potrebno izvesti določene gibalne naloge, s katerimi vplivamo predvsem na povečanje moči, gibljivosti in ravnotežja.

Dejstvo je, da imamo preveč sedeč življenjski slog, zaradi česar zapostavljamo določene dele telesa. Že večkrat smo lahko prebrali o pozabljenih mišicah, bodisi z vidika moči bodisi gibljivosti. Posledice takih nesorazmerij občutimo predvsem kot

bolečine v posameznih delih telesa, še posebej v predelu hrbtenice. Določeni gibalni vzorci so namreč začeli izginjati iz našega življenja, problem pa nastane, če jih potem ne vključimo niti v vadbo. Samo na kratko ponovimo, kateri so osnovni gibalni vzorci. V



Sl. 1: Dvigi trupa v polčepu (noge so ves čas skrčene, ročaj metle je v stiku z glavo, križnico ter med lopaticami)



Sl. 2: Sklece v opori zadaj na klubski mizici.



Sl. 3: Veslanje s stolom v polčepu predklonjeno.



Sl. 4: Izmenično drsanje naprej in nazaj v nogavicah v opori spredaj.



Sl. 5: Primiki lopatic v stoji z napeto brisačo med rokami.



Sl. 6: Obračanje dlani s polnima plastenkama nazaj, v polčepu predklonjeno.

predelu rok in ramen izvajamo potiske in potege tako v vertikalni kot horizontalni smeri; v predelu trupa se upogibamo, iztegujemo, bočno upogibamo in sučemo; v predelu kolka in nog lahko noge iztegujemo, upogibamo, odmikamo ali primikamo.

Sedaj pa analiza. Večji del našega gibanja je vezan na premikanje z nogami, večinoma v smeri naprej. Najmanj izvajamo potiskov in potegov z rokami v vertikalni smeri, potegov z rokami v horizontalni smeri ter iztegov trupa. Če natančno preberemo, kaj smo zapisali, vidimo, da zapostavljamo zadnji del našega telesa z vidika moči. Če temu dodamo veliko sedenja, in to z upognjenim trupom, nagibom naprej, povešenimi rameni, upognjenim kolkom, skrčenimi in prekrižanimi nogami, vidimo, da le-te dele zapostavljamo z vidika gibljivosti. Po domače povedano, nas 'vleče skupaj'. Torej, potrebno je raztezati sprednji del telesa in krepiti zadnjega. To potrebujemo za kompenzacijo negativnih učinkov našega sedečega

življenjskega sloga, seveda ob redni aerobni telesni dejavnosti kot rdeči niti naše gibalne rutine.

Tudi v dnevih mrzlega in mokrega vremena je priporočljivo, da aerobno dejavnost čim večkrat opravimo zunaj, na svežem zraku. Izbrane vaje za moč, gibljivost in ravnotežje pa lahko izvedemo kar doma. V stanovanju imamo dovolj pripomočkov, s pomočjo katerih lahko vplivamo na prej omenjene pozabljene dele telesa.

Preden se lotimo glavnega dela vadbe, se moramo ogreti. Doma to lahko naredimo z določenimi gibalnimi nalogami na mestu, s katerimi dvignemo srčni utrip in pospešimo dihanje (hoja ali tek na mestu, dvigovanje kolen spredaj, dvigovanje pet zadaj, hoja ali poskoki izmenično naprej in nazaj, hopsanje, stopanje na stol, kroženja z rokami nazaj med tekom, razni zamahi z rokami itd.). Ogrevanje naj traja 10 min.

Potem sledijo vaje za moč, ki jih izvedemo v 1 (začetniki) do 3



Sl. 7: Dvigi noge v stran v kleku z drugo na stolu (nato menjava nog).



Sl. 8: Globoki počepi z dvigom dežnika v vzročenje v čepu (v čepu najprej vzročenje z dežnikom, ki ga vlečemo narazen, nato vzravnavava).



Sl. 9: Zasuk trupa z dežnikom za glavo (nato menjava strani).



Sl. 10: Zasuk trupa s predklonom glave proti zunanji rami, prijem za rob mize (nato menjava strani).



Sl. 11: Potisk ramen dol v stoji predklonjeno z dlanmi na predalniku.



Sl. 12: Potisk prsnega dela trupa naprej v stoji z oporo podlahti na podboje vrat.

nizih, v vsakem od 8 do 12 ponovitev. Vmes naredimo odmor (do 30 sekund), kjer lahko obremenjene dele telesa stresamo. Vajam za moč sledijo vaje za gibljivost, kjer zadržujemo določen položaj telesa (30 do 60 sekund) in to 3 krat ponovimo.

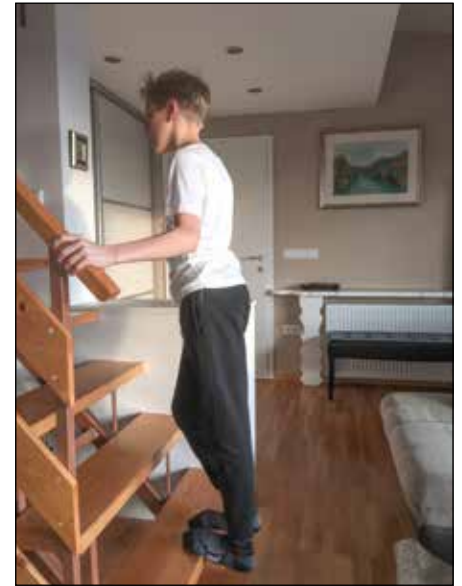
Primerne vaje za moč v glavnem delu vadbe prikazujemo s slikami od 1 do 8, za gibljivost pa od 9 do 15. Ves čas poskušamo ohranjati naravne krivine hrbtenice, kot prikazuje slika 1. ♥



Sl. 13: Potisk kolka naprej v izpadu s kolenom na stolu (opora z roko na naslonjalo stola; nato menjava okončin).



Sl. 14: Predklon k iztegnjeni nogi v sedlu na stolu (nato menjava okončin).



Sl. 15: Potisk pete dol v stoji na stopnicah z oporo na ograji (nato menjava nog).

zepter[®]
INTERNATIONAL
LIVE BETTER • LIVE LONGER

Vsem članom Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije v letu 2018 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, www.zepter.si, www.bioptron.si
Informativno prodajni center Ljubljana tel.: 01/422 28 40
Informativno prodajni center Slovenj Gradec tel.: 02/884 39 01

Prof. dr. Ljudevit Merčun,

dr. medicine, endokrinolog in prvi diabetolog v Sloveniji

Boris Cibic

Prof. Merčun se je rodil 18. avgusta 1900 v Mengšu, kjer je obiskoval tudi osnovno šolo. Klasično gimnazijo je obiskoval v Mariboru in tam diplomiral leta 1919. Nato se je vpisal kot eden prvih slušateljev na takratno nepopolno Medicinsko fakulteto v Ljubljani, kjer je po dveh letih frekvence uspešno opravil prvi »rigoroz« in se nato prepisal na Medicinsko Fakulteto na Dunaju, kjer je 15. maja 1925 leta tudi promoviral za doktorja vsega zdravilstva.

Kmalu po promociji je vstopil kot zdravnik pripravnik na internem oddelku v Splošni bolnišnici v Mariboru, kjer je 1. novembra leta 1926 nastopil mesto sekundarija.

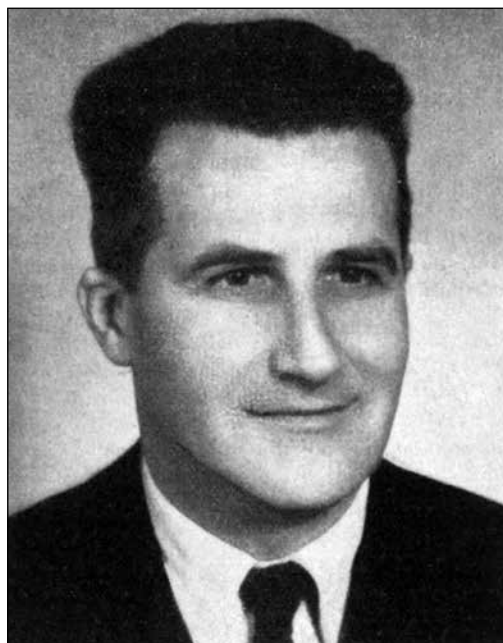
Ker mu delovno mesto po strokovni plati ni izpolnilo pričakovanj in je želel več, se je prijavil za delo na internem oddelku v Splošni bolnišnici v Ljubljani. Po koncu obveznosti do bolnišnice v Mariboru je lahko tam zapustil delovno mesto in 15. avgusta 1927 začel svoje službovanje na internem oddelku v Splošni bolnišnici v Ljubljani, kjer je postal 22. septembra 1930 asistent in 14. aprila 1937 primarij.

V teh letih je tudi mnogo potoval v študijske namene. V letih 1929 in 1930 je bil šest mesecev na klinikah na Dunaju in Berlinu. Hotel pa je spoznati tudi zahodni svet in se razgledati v njegovem zdravstvu. Zato je v letih 1935 in 1937 obiskal klinike v Parizu in Londonu, kjer se je posebno zanimal za področja, ki bi jih presadil na domača tla. To so bili problemi presnove (metabolizma) in endokrinologije.

Na delovnem mestu je vselej bil vzor požrtvovalnega in neumorno delavnega oddelčnega zdravnika. Užival je popolno zaupanje svojega šefa in bolniki so ga oboževali. Njegovo široko obzorje in izredno sposobnost je kmalu spoznal in primerno ocenil predstojnik internega oddelka prof. h.c. dr. Ivan Jenko in mu dal proste roke. Merčunova iniciativnost in podpora nadrejenega sta rodili zelo ustvarjalne rezultate. Dr. Merčun se je poglobil v problem diabetesa ter kmalu postal vodilni poznavalec tako diabetesa kot drugih bolezni endokrinih žlez ter svetovalec za vse slovenske zdravnike. Prirejal je tudi tečaje za sestre in bolničarje. V ljubljanski bolnišnici je ustanovil dietetično in diabetično kuhinjo.

Dne 1. novembra 1945 je postal izredni profesor na novoustanovljeni (avgusta 1945) Interni kliniki in postal desna roka tedanjega predstojnika Interne klinike prof. dr. Igorja Tavčarja, s katerim sta tudi izdala prvi učbenik interne medicine v slovenskem jeziku za študente medicine.

Prof. Merčun je obdelal poglavja o boleznih želodca in črevesja, o presnovi, o endokrinih žlezah, o prehrani in o boleznih pljuč. Sam sem imel čast, da sem nekaj časa leta 1947 kot študent medicine sodeloval z njim pri pripravi njegovih tekstov za naveden učbenik, kar mi je prišlo prav nekaj let kasneje, ko sem bil sprejet na delo na Patofiziološkem inštitutu. V tistem času je prof. Merčun prevzel vodstvo oddelka za diabetes in postal vodilni diabetolog v Sloveniji ter poznan diabetolog v tujini.



Prof. Merčun je napisal tudi preko 20 strokovnih del in nekaj prispevkov za bolnike z diabetesom. Kratek čas je bil tudi prvi predsednik internistične sekcije SZD.

Ko se je Interni oddelek bolnišnice prelevil v Interno kliniko, ki je opravljala poleg zdravljenja bolnikov še izobraževanje študentov medicine, se je prof. Merčun z velikim navdušenjem vključil v program izobraževanja študentov. Na Kliniki je prevzel več dolžnosti, med drugim tudi nadzor nad Katedro za pediatrijo, ki jo je vodil dr. Marij Avčín. Bil je tudi prvi predsednik internistične sekcije SZD.

Poleg obsežnega dela in prizadevanja za zvišanje strokovne ravni sodelavcev na oddelku za sladkorne bolnike je prof. Merčun v tistem času vložil mnogo truda v organizacijo dela na oddelku, za gradnjo novih prostorov na kliniki, za ustanovitev Slovenskega društva za diabetike in za ustanovitev dneva, posvečenega diabetesu.

Mnogo prezgodnja in nepričakovana smrt prof. Merčuna (junij 1954) je pretrgala nit življenja mednarodno priznanemu strokovnjaku, ki je v domovini dosegel najvišja priznanja.

Prof. Merčun ni doživel ustanovitve Društva za sladkorne bolnike, ki mu je posvetil veliko svojega časa in moči. To se je zgodilo leto dni po njegovi smrti. ♥

Na pohod do Sv. Tilna nad Repnjami ter po razgled na Smledniški grad

Valentina Vovk

Prihajajo toplejši, bolj sončni in predvsem daljši dnevi, ko bomo želeli čim več časa preživeti v naravi in loviti blagodejne sončne žarke. V okolici Ljubljane je veliko možnosti za krajše izlete. Tokrat vam bomo predstavili pohodniški izlet do podružnične cerkve Sv. Tilna nad Repnjami. Možnih poti do Sv. Tilna je več, mi smo se, tudi zaradi lepih razgledov, odločili za tisto, ki pelje iz smeri Smlednika. Pot, ki večinoma pelje skozi gozd, ni zahtevna, primerna je tudi za družine z majhnimi otroki.



Kažipotov je ob poteh veliko ...

Če se boste peljali iz smeri Ljubljana, izberite lokalno cesto Ljubljana Kranj. V Medvodah na klancu, na krožišču zavijete pri izvozu za smer Zbilje. Pot vas bo mimo Zbiljskega jezera, ki je priljubljena izletniška točka Ljubljančanov, pripeljala do Smlednika. V glavnem križišču vas bo smerokaz usmeril proti Vodicam, vi pa boste že v prvem večjem ovinku, nasproti gasilskega doma, zavili desno, proti smledniškemu gradu. Sprva asfaltirana cesta, ki pelje v hrib proti gradu, se hitro spremeni v makadamsko, vas bo pripeljala do roba gozda. Tukaj lahko parkirate avto in se naprej rajše odpravite peš.

Od parkirišča do Sv. Tilna boste ob ležernem koraku hodili dobro uro, če pa radi stopite malo hitreje, pa slabo uro. Prvi del poti je enak, kot če bi se odpravljali na Smledniški grad. Predlagamo da se držite makadamske ceste, ki vas bo po nekaj ovinkih pripeljala do križišča s smerokazom za grad in Sv. Tilna. Tudi tukaj boste opazili znak za parkiranje, tako da bi se načeloma, če vam hoja navkreber po makadamu ne ustreza, z avtomobilom pripeljali do sem.

Od tu naprej boste ves čas hodili po gozdni poti, ki je večino časa položna. Tja grede se ves čas tudi spušča, tako da bo na poti nazaj nekaj manjših vzponov. Na nekaterih mestih so smerokazi že nekoliko obledeli, vendar naj vas to ne zmede. Če ne boste videli smerokaza za Sv. Tilen, bodite pozorni tiste na katerih piše



... in so zelo raznovrstni ...

Repnje, slednji vas bodo prav tako pripeljali do zelene destinacije. Omenjena pot je obenem tudi trim steza in po poti boste pogosto videvali tudi rdeče oznake namenjene trimčkarjem.

Ko pridete do oznake Brecljev klanec, se gozdna pot začne spuščati do kotanje, kjer je partizanski spomenik borca Franca



Poti so lahko prehodne

Gortnarja-Črta. Od spomenika do cerkve se po gozdni poti še nekoliko spustite in kmalu boste skozi drevesne krošnje zagledali cerkveni zvonik.

Cerkev Sv. Tilna v Repnjah (419 nm)

Cerkev stoji na pobočju Repenjskega hriba, od koder boste imeli lep razgled na celotno dolino vodiške občine. Cerkev, ki je iz leta 1476, je zgrajena znotraj še vedno dobro ohranjenega tabornega obzidja. Kasneje je bila cerkev večkrat prenavljana, današnjo podobo pa je dobila leta 1731.

Vodiški učitelj Jurij Slapšak je na temelju ljudskega izročila napisal zgodbo o turških vdorih, ki se odvija konec 16. stoletja. V njej nastopa Boltarjev Tilen iz Utika, ki je s pomočjo smledniških fantov osvobodil repenjski tabor, v katerega obzidje so Turki že uspeli prodreti. Legenda govori, da je po repenjskem gozdu zbral pobeglo živino. Živalim je repe napočil z drevesno smolo in jih zažgal. Prestrašene živali so se s hriba spustile nad oblegajoče Turke in jih tako pregnale. Žal je v tem boju Tilen umrl, vendar je zaradi svojega poguma ter domiselne strategije postal in ostal junak vse Vodiške okolice.

Kot že rečeno, bo pot nazaj proti izhodiščni točki nekoliko strmejša, ker smo se po poti do cilja ves čas po malem spuščali. Ko boste prispeli do drugega omenjenega parkirišča oziroma križišča pod Smledniškim gradom, se lahko odločite za dve smeri. Lahko se odpravite po kolovozu navzdol do mesta, kjer ste parkirali svoj avtomobil in se odpeljete do Zbiljskega jezera. Tam si lahko ob lepem vremenu najamete čoln in še malo odveslate po jezeru. Za tiste, ki jih bo premagala lakota ali žeja, je ob jezeru dovolj pestra gostinska ponudba, ki bo zadovoljila različno razvajene brbončice.

Druga smer oziroma možnost pa je, da se peš vzpnete še nekoliko višje, saj vas že za prvim ovinkom presenetijo mogočne ruševine Smledniškega gradu. Tudi tukaj je možno kaj popiti in jesti, pa ne samo med vikendom ampak tudi med tednom. Če vas mika



Cerkev Sv. Tilna

bolj preprosta, domača hrana na žlico, bo to kar prava odločitev. Medtem, ko čakate na pogostitev, se bodo otroci, če ste v družbi z njimi, lahko kratkočasili z vzpenjanjem po plezalni steni pod gradom in se igrali na otroških igralih. Vam pa se bodo iz Smledniškega gradu ob jasnem vremenu odprli čudoviti pogledi na bližnjo ter daljno okolico in gore.

Stari grad nad Smlednikom

Po svoje imamo srečo, da grad ni doživel kasnejših dozidav, tako da sedaj predstavlja najčistejši razvoj zasnove in oblike srednje velikega srednjeveškega gradu v osrednji Sloveniji. Tudi zato njegove ruševine presegajo lokalni pomen. Tako, kot je zapisano na plošči, je bil tukaj najprej samostojni stolp z obrambnim jarkom, ki je bil prvič omenjan v 12. stoletju. Kasneje, v obdobju gotike, so okrog stolpa pozidali ploščad in nekaj stavb. Razširitev in utrditev s stolpiči pa je

doživel po potresu, leta 1511. Grad so si lastile različne plemiške družine, med katerimi so najbolj poznani Andeški in Celjski grofje. Grad so dozidavali vse do leta 1610, sredi 17. stoletja pa so lastniki grad opustili in se preselili v udobnejši dvorec v dolini v vasi Valburga. Od takrat naprej je grad postopoma propadal. Pesnik Simon Jenko je o propadajočem gradu zapisal takole: »Zelen mah obrašča zrušene zidove, veter skozi diha žalostne glasove« Sicer pa je treba povedati, da so v zadnjem desetletju na nižjem južnem obzidju gradu potekala obnovitvena in restavratorska dela, tako da ta ne propada več, temveč počasi dobiva bolj jasne obrise.

Izlet, ki smo vam ga opisali, si ob daljših dnevih lahko omislite tudi v zgodnjem popoldanskem času. Torej, če je stres delovnega dneva prevelik in si želite umiriti misli ter preživeti nekaj prijetnih ur v naravi, se odpravite nekoliko prej iz službe. Spotoma poberite še otroke in preživite skupaj čudovit popoldan. Potem bo tudi večer bolj miren, spanec pa slajši. ♥



Temelji Smledniškega gradu



Razgled z gradu

Preventivne zdravstvene meritve v Stožicah na dogodku FUTSAL EURO 2018 za gledalce tekem



Meritve krvnega tlaka so bile dobro obiskane



Vedno nasmejana ekipa društva za srce

Zdravstvena ekipa Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije je od 30. 1. do 4. 2. 2018 izvajala meritve krvnega tlaka, srčnega utripa, saturacije in snemala EKG za gledalce Futsala / Euro 2018 v Stožicah.

Meritve se je udeležilo 232 moških (78,1 %) in 65 žensk (21,9 %). Skupno smo opravili 297 meritev krvnega tlaka in srčnega utripa. 114 oseb oz. 38,4 % je imelo povišane vrednosti krvnega tlaka (nad 140/90 mmHg) in 21 oseb oz. 7 % pospešen srčni utrip (preko 100 udarcev v minuti).

Izvedli smo 86 snemanj EKG. Pri sedmih osebah oz. 8,2 % smo

odkrili nepravilen srčen utrip.

Prav vsi preiskovanci so imeli ustrezen delež kisika v krvi (saturacijo).

Z akcijo smo odkrili nekaj posameznikov, ki so zdravstveno bolj ogroženi za nastanek bolezni srca in žilja. Vsi udeleženci so dobili svetovanje glede preventivnega ukrepanja, pri zdravstveno bolj ogroženih osebah pa smo svetovali obisk pri osebnem zdravniku.

Zahvaljujemo se Nogometni zvezi Slovenije za koristno in uspešno sodelovanje. ♥

Jasna J. Petrovčič



Otroci so z zanimanjem spremljali naše meritve



Tudi mladi so želeli izvedeti vrednost krvnega tlaka pred tekmo Slovenija:Srbija

PODRUŽNICA POSAVJE

Drage članice in člani podružnice Posavje

Je kaj drugače kot v prejšnjem letu? Ne! Naši programi za zdravje in skupna druženja se ne ozirajo na prestop leta. Res je v decembru vsako leto nekaj več prireditev in zaužitih dobrot, ki se včasih izkažejo tudi kot breme. Posavci smo zaključili leto z organizirano udeležbo na gala koncertu v Viteški dvorani Posavskega muzeja Brežice. Izvajalci iz glasbene šole Brežice in drugi so z interpretacijo različnih skladb ustvarili čustveno ugodje. Voščili Alenke Černelič Krošelj in župana občine Brežice gospoda Ivana Molana sta bili »smetana na dobri prednovoletni kavi«.

V soboto 13. januarja 2018 smo se v velikem številu udeležili prvega preventivno zdravstvenega pohoda v okolici Podbočja. Vzdušje, ki nastane v pozitivni skupini, vabi na vsa naslednja srečanja. Po končanem pohodu smo si na trgu ogledali zunanje jaslice in v cerkvi res zelo velike jaslice, ki jih inovativno, vsako leto drugače, postavlja skupina jasličarjev.

Kot presenečenje za udeležence je bila predstavitev petja Treh kraljev in koncert pevskega zbora Pevk izpod Bočja ter Korsingerjev povezanega s skeči.

Ob druženju nas je obiskal še Božiček iz zmrznjene Laponske. Prišel je iz zdravstvenega izobraževanja in naročil, da moramo vso hrano iz nahrbtnikov postaviti na mizo in pojesti jabolka polna vitaminov, ki jih je prinesel. Kako se je vse skupaj odvijalo, ne bi opisoval. Vem samo, da smo vsi skupaj nazdravili novemu letu in predvsem nam udeležencem. Dan zagotovo ni bil izgubljen.

Upam, da ste se navadili na nov način obveščanja o dogodkih. Javljajte nam morebitne napake. Ne odjavljajte članstva, če ne morete na pohode. Dokaj pogosta zdravstvena predavanja in druge



Skupina pohodnikov pred vzponom na Krč (Foto: Simonišek Peter)

prireditve, odtehtajo članarino. Ohranjanje družabnosti preprečuje vašo pot v osamljenost, ki vam je ne želimo.

23. februarja načrtujemo zbor članov. Prejeli ste vabila. Pridite in pomagajte soustvarjati dogodke po vaši meri. O predvidenih predavanjih iz zdravstvene tematike boste sproti obveščani. Prav tako vas bomo obveščali o drugih dogodkih, ki jih že tradicionalno sooblikujemo z drugimi društvi na področju zdravja.

Glede čakalnih dob v zdravstvu bodite bolj trmasti kot zdravstveni sistem in počakajte na vsak dodeljeni termin pregleda ali posega, ki vam bo olajšal preživetje v starosti.

V napovedniku objavljamo program pohodov za leto 2018, ki naj vam bo v orientacijo skozi vse leto. Praviloma bodo določeni datumi za pohode dejanski ne glede na vreme. Na pohodu se nam lahko pridružite tudi člani drugih društev. Kontaktna oseba je navedena v tabeli. ♥

Franc Černelič



Pevke izpod Bočja ob nastopu za člane društva (Foto: Simonišek Peter)



Večji del pohoda je potekal po lepem gozdu s šumečim listjem (Foto: Černelič Franc)

PODRUŽNICA ZA KOROŠKO

Prevalje na Koroškem



Skupinska



Pogled na Prevalje 11. 11. 2017

V novembru 2017 smo se »Koroški srčki« zbrali na Prevaljah pri trgovini Hofer.

Prisrčno smo se pozdravili... Nato smo se počasi povzpeli po urejeni poti na Barbaro.

Ogledali smo si cerkev Sv. Barbare, kjer so lepe poslikave fresk. Le-ta je zavetnica rudarjev, tesarjev, kovačev...

Po stari legendi naj bi na tem delu doline reke Meže zapolnjevalo jezero. Tod je živel graščak, ki je imel tri hčere: Marijo, Barbaro in Cecilijo. Večkrat so se s čolnom vozile po jezeru. Nekoč jih je ujel vihar, čoln se je obrnil in dekleta so utonila. Mogočna vidra je jez pregrizla in voda je odtekla...

Na mestih, kjer so našli mrtve hčerke, je dal graščak zgraditi cerkev Sv. Barbare, v votlini kapelo Sv. Cecilije ter cerkev Device Marije na Jezeru.

Na hribu »Barbara« je lepo urejeno pokopališče za občini Prevalje in Ravne na Koroškem. Sprehodili smo se med grobovi. Obiskali smo grobove naših pokojnih članov društva, grob dr. filoz. Franca Sušnika in pisatelja Leopolda Suhodolčana. Ustavili smo se tudi pri spomeniku padlim za zadnje tri vojne.

Na vrhu smo s pogledom še enkrat objeli panoramo velikega, lepega pokopališča. Pot nas je vodila naprej po gozdu. Ustavili smo se, kjer je bil lep razgled nad mestom. Ta kraj je bil poseljen že v davnini. Ko so kopali temelje za papirnico, so našli na ostanke

rimskih sarkofagov, kipov... Kraj se je tedaj imenoval Zagrad. Nekaj teh ostankov je v bližnjih muzejih, nekaj pa jih je vgrajenih v okoliških hišah...

V 19. st. so bile ob Meži številne fužine (kovačnice). Po dolini so »furmarji« vozili premog, les (do Drave). Ustavljali so se ob znamenitih krčmah. Od leta 1835 do 1899 je bila na Prevaljah evropsko znana železarna. Z izdelavo železniških tirnic je zaslovela po vsej Evropi. Leta 1848 je železarna s sodelovanjem svojih izdelkov na obrtno industrijski razstavi na Dunaju prejela zlato priznanje za kakovost.

Železarna je dobivala za energijo rjav premog iz bližnjega rudnika z Leš. Takrat je bil to največji premogovnik na slovenskem. V razcvetu železarne si je kraj opomogel in dobil novo osnovno in obrtno šolo ter bolnišnico za lokalne potrebe.

Med tem so v dobrem letu – okoli 1890. leta zgradili novo, veliko cerkev Device Marije na Jezeru. Od stare cerkve je ohranjen le zvonik in stranska kapela.

1899. leta so ustavili železarsko proizvodnjo. Proizvodnja je bila vse dražja in konkurenca jo je pokopala.

Na nekdanjo železarno so ostali le spomini; imena predelov sedanjih Prevalj: Ugasle peči, Stare sledi, nekdanje delavske hiše: Pregonhouse in Personali ter mogočen zid z obeležjem, zgrajen iz zidakov žlindre.



Vandrovski trg



Iz Spominskega parka (bralna značka)



Iz umetnikovega ateljeja



Začetek slovite železarne: tirnice

Po mostu nad Mežo smo prišli v center Prevalj. Ustavljali smo se ob nekaterih lepih meščanskih hišah. Pomudili smo se na skrbno urejenem Vandrovskem trgu, kjer si obiskovalec lahko ogleda replike rimskih izkapanin.

V Družbenem domu smo si v Grošljevi galeriji ogledali razstavo kipov in akvarelov iz ateljeja kiparja Andreja Grošlja. Vreden



Cerkev Device Marije na Jezeru

ogleda je tudi Spominski park z doprskimi kipi pomembnih mož za Prevalje. Še posebej je zanimiv kip odprte knjige, spomin na pomnik Mohorjeve družbe – tiskarne, ki je delovala tu od 1919 do 1927 leta...

Na krožišču pri Sparu je skulptura tirnic: skozi čas, ki so jih napravili na Prevaljah.

Pred osnovno šolo Franja Goloba stoji skulptura: Krojaček hlaček – po zgodbi Leopolda Suhodolčana.

Stopili smo še v cerkev Device Marije na Jezeru, kjer nam je gospod župnik predstavil njeno zgodovino.

Po skupnem kosilu smo se odpravili še mimo zadnjega krožišča, s katerega so nas za slovo pozdravile še lesene skulpture treh graščakovih hčera, delo akademskega kiparja Andreja Grošlja. Srečni in bogati v srcu smo se podali domov – zimi nasproti. ♥

Fanika Grošelj

Foto: Majda Zanoškar

PODRUŽNICA CELJE

Po Pelikanovi poti na Celjski grad

Sprehodi so najbolj naravna oblika rekreacije in se lahko izvedejo skoraj povsod. Sedaj bom predstavil najbližje poti Celjanom, drugič pa še v sosednjih občinah

V Celjskem mestnem gozdu je veliko možnosti rekreacije. Srčna pot je že poznana, lepe in zanimive pa so tudi gozdne poti do Hiše na drevesu, do razglednega stolpa na Miklavškem hribu, na Anski vrh, vse do Meškovega vodnjaka ali Petrička, nato preko visečega mostu in ob Savinji do Špice kjer se ustavimo v kajakaškem centru, ki je postavljen nad razpenjenimi valovi sedaj že zelene reke. Tudi hoja do Lovske kočice ali pa sprehod do Polul zahteva kar nekaj kondicije in dobre volje.

Velikokrat se naša pohodniška skupina, ki se zbere vsak ponedeljek, če le vreme preveč ne nagaja pri kipu splavarja na bregu Savinje, poda tudi na Celjski grad. Najlepša je pot ob nabrežju Savinje do mostu preko Voglajne in nato po gozdni poti na Stari grad.

Grad na skali stoji stoletja in po tej strmini je speljana Pelikanova pot

Ta pot je poznana med Celjani kot Pelikanova pot. Je precej strma in hitro požene kri po žilah. Po njej se povzpeč na grad tako hitro, kot se Pelikan elegantno dvigne pod nebo in nato pristane v močvirnem delu reke ali jezera. Pa ni ime povezano s ptico, temveč je dobila ime po znanem Celjskem fotografu Josipu Pelikanu (1885-1977). Malo starejši Celjani se ga dobro spominjamo, saj je vsako jutro hodil s svojo staro kamero na Stari grad. Nosil jo je kar na ramenih. Podnevi pa se je po Celju in okolici vozil s kolesom, vendar skupaj z neločljivo kamero.

Pelikani so postali Celjani šele v letih po prvi svetovni



Pelikanov stolp na gradu, do katerega je prišel skozi sedaj zaprti stranski vhod v grad



Grad na skali stoji stoletja in po tej strmini je speljana Pelikanova pot



Od splavarja na grad

vojni. Josip Pelikan je prišel v Celje leta 1920. Rodil se je še v Avstroogrski monarhiji znanemu fotografu iz Prage. Starša sta bila Čeha, a sta morala zaradi dodelitve proste licenčne obrti oditi v daljni Trbiž, od tu pa v Idrijo, kjer se je mladi Josip že učil tehnike razvijanja s kolodijskimi, doma izdelanimi (mokrimi) postopki, ki so omogočali kakovostnejše in tudi umetniško dodelane slike.

Znanje je izpopolnjeval na Dunaju in v Gradcu, leta 1910 se je poročil z Slovenko iz Brežic. Istega leta mu je izdana tudi licenca za opravljanje fotografske obrti, ki jo je opravljal do konca svojega življenja. leta 1912 si je v Idriji postavil hišo z ateljejem in zaslovel kot veliki strokovnjak za umetniško fotografijo. Prvo svetovno vojno je srečno preživel kot mobiliziranec v Avstroogrsko vojsko. Vendar je Idrijo kmalu zapustil, saj ni prenesel fašističnega obnašanja in nasilja nad domačini. Preselil se v Kraljevino SHS (Slovencev, Hrvatov in Srbov). Najprej v Osijek. Tudi tu ni ostal dolgo, že po nekaj mesecih je prišel za kratek čas v ženini domači kraj Brežice, od tu pa v Celje. V Celju je v centru mesta odkupil hišo prof. Jarca in na dvorišču stekleni atelje (zgrajen leta 1899) umrlega fotografa Johana Martina Lenza.

Celje je bilo takrat kar bogato mesto s cvetočim turističnim okoljem. Tako je veliko fotografiral v znanih zdraviliščih: Dobrna, Rogaška Slatina in Rimske toplice. Fotografiral je petične goste, ki so iskali zdravja v teh priznanih centrih zdravja. Kot prvi v Sloveniji se je pričel ukvarjati tudi z reklamno in industrijsko fotografijo, sočasno pa je izobrazil številne fotografe, ki so kot on



Kip fotografa na kolesu



Atelje z vrta

iskali v fotografijah umetniški odtis osebnosti, pokrajine in časa.

Bil je kronist časa, ljudi, pokrajine, mest in dogodkov. Ustvaril je nepozabne fotografije, ki so danes okras v številnih domovih, zlasti pa v njegovem ateljeju, ki je spremenjen v muzej.

V tem steklenem ateljeju je s pomočjo naravne svetlobe ustvarjal nepozabne portrete. Njegovo delo je nadaljevala hčerka Boža in pri njej smo opravili poročno fotografiranje kar številni mlado-poročenci. Poznala se je očetova šola! Še vedno jo prepoznamo v našem poročnem albumu.

Danes je v paviljonu stalna muzejska postavitev, ki prča o bogatem in ustvarjalnem življenju in delu fotografa – umetnika Josipa Pelikana. Obiskovalci si lahko v pritličju ateljeja ogledajo temnico, retuširnico, mojstrovo tehnično opremo, portrete, steklene plošče in originalne fotografije. V nadstropju pa je čudovit stekleni salon z vso pripadajočo opremo. Sedaj je postavitev in stavba sestavni del bogatih zbirk Muzeja Novejše Zgodovine Celje, ki je dostopna vsem, ki si želijo obogatiti svoje znanje o fotografiji in umetniškem ustvarjanju fotografa J. Pelikana, ki je ostal za vedno v srcih Celjanov.

Pred leti je postavljen tudi kip, ki prikazuje umetnika na njegovi vsakdanji poti po mestu s kolesom. Stoji pred občinsko stavbo, torej pred Narodnim domom, na Trgu Celjskih knezov. Izdelal ga je priznan umetnik Vasilije Četkovič, ki sedaj ustvarja prav tako kot je nekoč J. Pelikan, v Rogaški Slatini. Tudi njega vodi ustvarjalni duh mojstra, ki ga vzpodbuja, da ustvarja svoje mojstrovine tako dolgo, dokler še imajo možgani idejo, v rokah pa imaš moč, da jo izoblikuješ v realnost. Tako je ustvaril mojstra na kolesu, ki mu ne uide noben pomemben trenutek življenja v mestu.

Tako ni spregledana tudi otvoritev obnovljene Pelikanove poti



Slika poti

na Stari grad, ki je lani v jeseni obnovljena z evropskimi in mestnimi sredstvi v rekordnem času. V novembru so bila izvedena vsa dela. Sedaj je grad dostopen tudi za obiskovalke v elegantni obutvi. Do sedaj smo potrebovali za hojo po, rečem lahko kar kozji stezi le športno obutev. Spominjam se japonskega para, ki je sledil označbi in navodilu v turističnem prospektu. V Celje so prišli z vlakom in spodbudil jih je čudovit pogled na Stari Grad. Odločila sta se, da se sprehodita na takšno lepo turistično točko kar peš. Naša pohodna skupina se je že vračala z gradu. Srečali smo ju na prvem še bolj ravnem delu poti, ko si je gospa že zlomila petko. Nikakor nista razumela, da je označena pot v tako slabem stanju, reklamirana pa kot sprehajalna pot na grad. Navajena sta bila na drugačne turistične standarde. Sedaj bo tudi za takšne turiste in

sprehajalce lažje in lepše.

Urejeno je tudi parkirišče, odvodnavanje, postavljena je ograja proti železniški progi, spomladi pa se bodo namestile še klopi ter ostala oprema potrebna za sprehajalne poti (označbe, koši...). Pa ne samo to, potrebno je redno vzdrževanje teh pohodnih poti, na kar se pozabi celo na Srčni poti, ki je še vedno najbolj obiskana sprehajalna gozdna pot v Celju.

Če imate čas in veselje za sprehod po mestu, obisku mestnih zanimivosti in hojo po sprehajalnih poteh, nas obiščite. Celjani smo dobri poznavalci svojega knežjega mesta a tudi dobri vodiči in še kaj. Predstavitve mesta in okolice pa marsikoga prijetno presenetijo!

Pa pot pod noge za zdravo srce! ♥

Besedilo in foto: Janez Tasič

NAPOVEDNIK DOGODKOV

PODRUŽNICA LJUBLJANA

Predavanja

♥ 5. april ob 11.00:

Društvo za zdrave srca in slovensko podjetje Valens vabita na **predavanje Zakaj je koencim Q10 nujno potreben za dolgo, zdravo življenje in kakšen vpliv ima na srce?**, predavateljice Andreje Knez Knafelj, ki bo **5. aprila 2018 ob 11.00**, v tednu svetovnega dneva zdravja, v **predavalnici podjetja Hartmann na Letališki cesti 3 v Ljubljani** (stavba se nahaja v BTC-ju, med Harwey Normanom in Bauhausom, parkirišče je urejeno, lahko pa pridete tudi z mestnim avtobusom, proga št. 2, 22, 27).

Predavanje je brezplačno, udeleženci prejmejo tudi vzorčke.

Informacije: Društvo za zdrave srca in ožilja Slovenije, Dalmatinova 10, Ljubljana, T.: 01 /234 75 50.

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.

♥ **7. februar:** prof. dr. Matej Tušak, univ. dipl. psih.: **Motivacija za gibanje v funkciji preprečevanja odvisnosti od ekranov**

♥ **7. marec:** OBČNI ZBOR PODRUŽNICE LJUBLJANA (ca 15 minut), sledi predavanje: mag. Mateja Vilar, mag. farm.: **Živeti kakovostno s koronarno boleznijo**

♥ **4. april:** dr. Darja Ažman, prof. šp. vzg.: **(P)ostati čil – nekaj nasvetov za pametno telesno dejavnost**

♥ **9. maj:** Maruša Pavčič, univ. dipl. inž. živilske tehnologije: **Maščobe – dobre ali slabe za srce?**

NOVA, DODATNA LOKACIJA POSVETOVALNICE ZA SRCE

Ob svetovnem dnevu zdravja, v soboto, 7. 4. 2018, v Ljubljani odpiramo novo Posvetovalnico za srce, kjer bomo vsako soboto od 10.00 do 12.00 izvajali meritve krvnega tlaka, srčnega utripa, holesterola, glukoze, trigliceridov v krvi, snemali EKG ter saturacijo. Lokacija se nahaja v centru Ljubljane, Mačkova ulica 1 (pritličje, brez stopnic). Vabljeni. Posvetovalnica za srce na Dalmatinovi ulici 10 v Ljubljani ohranja enak delovni čas: ponedeljek, torek, četrtek, petek od 9.00 do 12.00 in sreda od 11.00 do 15.00.

Telovadba za zdravo srce

Za člane Društva za zdrave srca in ožilja Slovenije skupaj s ŠD GIB Ljubljana v Šiški organiziramo vodeno vadbo, ki poteka dvakrat na teden v dopoldanskem času. Vadečim ponujamo raznovrstno vadbo, kjer se v dobri družbi in v prijetnem vzdušju razgibavajo in krepijo svoje telo ter s tem prispevajo k boljšemu psihofizičnemu počutju.

Vadba je raznolika in zanimiva, sestavljena iz različnih raztezni, krepilnih ter sprostilnih vaj, prilagojena starosti, sposobnostim in zdravstvenim posebnostim vadečih.

Člani Društva za zdrave 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 četrtek: 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. Več si lahko ogledate na <http://gib-sport.com>

Meritve Becel 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.

♥ **4. marec**

♥ **1. april**

POSVETOVALNICA ZA SRCE, Dalmatinova 10 (prvo nadstropje), Ljubljana:

meritve krvnega tlaka, srčnega utripa, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi, celotni lipidni profil (vse maščobe v krvi), snemanje in interpretacija izvida EKG, meritve **gleženjskega indeksa** (je pokazatelj prehodnosti arterij na spodnjih okončinah), meritve pulznega vala (hitrost pretoka krvi po arterijah oz. pokazatelj togosti žil) zdravstveno-vzgojno svetovanje, svetovanje o zdravem načinu prehrane:

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

♥ **sreda od 11.00 do 15.00**

VEDNO VEČJE ZANIMANJE ZA MERITVE PULZNEGA VALA

Že skoraj leto dni izvajamo meritve pulznega vala, s katerimi določimo hitrost pretoka krvi po arterijah ter ugotavljamo starost in togost žil. Togost žil omogoča oceno zdravja žilnega sistema in pripomore k oceni tveganja za možgansko kap in srčni infarkt. Vabljeni na meritve pulznega vala.

Naročanje ni potrebno. Zadošča obisk v času uradnih ur Posvetovalnice za srce v Ljubljani.

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

NOVOST – MERITVE CELOTNEGA 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 potrebno 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
Meritve 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: posvetovalnicazsrce@siol.net ali osebno v Posvetovalnici za srce v Ljubljani. Vabljeni.

Tečaji temeljnih postopkov oživljanja odraslih

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

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 Mobilnih 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, E: posvetovalnicazsrce@siol.net.

PODRUŽNICA ZA SEVERNO PRIMORSKO

Informacije o dejavnostih podružnice:

info@zasrce-primorska.si, E: natasa.petrovcic@siol.net,

T.: 031/765 763 (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

PODRUŽNICA CELJE**Posvetovalnica:**

vsak četrtek med 10.00 do 12.00 na Glavnem trgu 10 v Celju.

Možnost merjenja krvnega tlaka, in elektrokardiograma, občasno tudi KS in holesterola. Posvet z zdravnikom!

Predavanja:

Objava na oglasni deski in v Novem Tedniku 14 dni pred predavanjem. Predvidevamo štiri predavanja. V Celju, Šentjurju in Zrečah.

Šola reanimacije in uporaba defibrilatorja bo v sodelovanju s Koronarnim klubom Celje.

Šola nordijske hoje:

♥ vsak ponedeljek ob 10.00 pri Splavarju ob Savinji pred knjižnico.

Pohodi so vodeni.

Vsak ponedeljek zbor pri splavarju razen v decembru, januarja če dopušča vreme, julija in avgusta so pohodi v lastni režiji. Priporoča se pohod v zgodnjih jutranjih ali hladnih večernih urah.

Vodeni pohodi trajajo 1,5 do 2 uri.

Pohod po Žalski srčni poti ob Jezeru bo v maju.

Predvidevamo izlet na Šmohor in Golte, ob svetovnem dnevu srca pa na Goro (Št. Jungert/Kunigundo). Kstanjev piknik na eko kmetiji v jeseni. Lep pozdrav in veliko sodelovanja ter zdravja v 2018!

PODRUŽNICA ZA DOLENJSKO IN BELO KRAJINO

♥ **sreda, 7. marec 2018, ob 17.00, Kulturni center Janeza Trdine v Novem mestu: ZBOR ČLANOV PODRUŽNICE.**

Dve uri pred pričetkom zbora (od 15.00 do 17.00) bo brezplačno merjenje krvnega tlaka, po društveni ceni pa bodo potekale meritve holesterola, glukoze in trigliceridov. Pridite čimprej, da boste pravočasno prišli na vrsto.

♥ **Posvetovalnica za zdravo življenje**, Glavni trg 10, Novo mesto, vsak predzadnji ponedeljek v mesecu, od 15.00 do 17.00, v prostorih podružnice.

Razgovor z zdravnikom in meritve krvnega tlaka. Prosimo, da se predhodno javite vsaj teden dni prej.

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

♥ **Meritve gleženjskega indeksa** (pokazatelj prehodnosti arterij na spodnjih udih) v prostorih podružnice na Glavnem trgu 10, se bodo nadaljevale. Vabimo vas, da se prijavite. Prijavljene člane bomo o času njihove meritve obvestili po telefonu.

T.: 07/337 41 70 ali 040 863 513 in E: drustvozasrce.nm@gmail.com.

♥ **Nadaljujemo akcijo pridobivanja članov in nečlanov društva za naložitev iHELP aplikacije** 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 prijave na učno delavnico s fizičnim prikazom nudenja 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**

Vodeni programi Pilates vadbe 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 ZA GORENJSKO

Ožji odbor gorenjske podružnice je ob začetku leta sprejel načrt dela za letošnje leto, ko bomo osrednjo pozornost namenili preventivi in spodbujanju zdravega življenjskega sloga.

Marca bo članom predavala zdravnica, internistka Tjaša Šubic. Podrobnosti o predavanju bodo objavljene v lokalnih medijih. Maja bodo pripravili izlet v Strunjan, ki ga bodo združili s plavanjem in pohodi. Ob Svetovnem dnevu srca ob koncu septembra pa bo v kranjskogorski občini že tradicionalno srečanje z zanimivimi predavanji, pohodi in z meritvami dejavnikov tveganja.

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

- ♥ **24. marec ob 9.30:** zbor na parkirišču trgovskega centra Katica v Slovenj Gradcu. Izvajali bomo 1000 gibov za zdravje. Ogleдали si bomo knjižnico, kjer bomo po kulturnem programu imeli zbor članov. Skupno kosilo. Vabljeni vsi.
- ♥ **7. april ob 9.00:** zbor na Glavnem trgu Slovenj Gradec pri cerkvi Sv. Elizabete: ogled mesta in prijava za dejavnosti. Prireditve ob Svetovnem dnevu zdravja: tek, hoja, stojnice- presejalne meritve, promocija... Vabljeni.
- ♥ **7. april: SVETOVNI DAN ZDRAVJA**
- ♥ **14. april ob 9.30:** zbor na parkirišču za cerkvijo v Pamečah pri Slovenj Gradcu. Proste vaje v naravi: 1000 gibov za zdravje. Pot nas bo vodila na ogled po Pamečah in v Troblje. Skupno kosilo. Vodi Danica Karner, T.: 041 797 487. Prisrčno vabljeni Vi in vaši prijatelji.

PODRUŽNICA ZA POSAVJE

PROGRAM POHODOV »SRCE« - 2018 – Podružnica Posavje

DATUM POHODA	PROGRAM POHODA	Trajanje pohoda	Možnosti	Malica	VODSTVO
10. MAR.	Trška gora – Andrijaničeva pot	6 ur	Za pohodnike	Iz nahrbtnika	Černelič Franc 041 763 012
14. APRIL	Z vlakom do Nove gorice in nazaj	Ves dan	Primerno za vse	Iz nahrbtnika	Černelič Franc 041 763 012

Za informacije pokličite na telefonsko številko: 041 690 291 ga. Ana Kalin – dopoldne od 9.00 do 12.00 ali 041 763 012 g. Franca Černeliča.

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

Vadba za srce v bazenu MTC Fontana v Mariboru Pridružite se nam ob petkih

Pri Društvu za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje smo zaznali željo naših članic in članov po gibanju tudi v mesecih, ko dejavnosti na prostem za nas niso samoumevne. V sklopu projekta »Gibanje za zdravje«, pod vodstvom Mateja Lubeja, se je porodila zamisel o vadbi v bazenu. Akcija!

Za srce • februar 2018



Posnemanja vredno veselje (Foto: Matej Lubej)

Odločitev za Medicinsko termalni center (MTC) Fontana ni bila slučajna. Razpolagajo s številnimi notranjimi in zunanji bazeni z več kot 500 kvadratnimi metri skupne površine. Glavna značilnost bazenov je termalna voda, vsi bazeni pa imajo tudi številne podvodne masaže, whirlpoole in vodne efekte. Temperatura vode v bazenih je ugodna in se giblje od 30 do 36 stopinj Celzija. Dogovorili smo se za primerno ceno, poiskali prost termin za skupinsko vadbo in pričeli. Tako ob petkih organiziramo vadbo »ZA SRCE«. Vadba je sestavljena iz vaj atletske abecede v bazenu kot ogrevanje, kasneje naredimo gimnastične vaje za raztezanje, nato krepilne vaje za celotno telo in vadbo končamo s plavanjem 10 min z različnimi motivacijskimi vložki. Vadba je priporočljiva tako za bolnike, kot tudi kot preventiva v hladnih mesecih, ko se ljudje ne gibljejo toliko v naravi.

Vadbo vodi Matej in je zelo dobro obiskana. Na voljo je dvourni in triurni obisk z minimalno razliko v ceni, kar povsem zadovoljuje naše člane saj je po 45 minutni dejavni vadbi na voljo še osem savn (finska, infrardeča, zeliščna ter parna) in dejavnosti po lastni izbiri. Zakaj ne bi izbrali nekaj novega? V termalnem centru Fontana se nahajajo tudi prve vodne energetske točke v Sloveniji, ki s svojo zdravilno energijo lajšajo številne zdravstvene težave. Lahko izbiramo točke glede na svoje počutje in zdravstveno stanje. Zdravilne točke posamezniku predstavljajo pot h krepitvi zdravja. Energetske točke ne zamenjujejo klasičnih zdravstvenih metod, temveč jih dopolnjujejo. Tako zdravilno sevanje ni nadomestilo za obisk zdravniških storitev, temveč je namenjeno podpori, krepitvi in vzdrževanju zdravja in počutja.



Tudi čofotanje ni tako enostavno (Foto: Matej Lubej)

Vabljeni člani in članice društva vsak petek razen med šolskimi počitnicami, ob 15.45, vadba in uživanje se prične ob 16.00.

Matej Lubej, Mirko Bombek

ZA SRCE – NAJ BIJE

Vabimo vas, da se udeležite naših meritev krvnega tlaka in krvnih vrednosti – sladkorja, holesterola in trigliceridov, monitorja EKG, meritev gledenjskega indeksa in drugih dejavnosti. Visoke vrednosti holesterola so še vedno pomemben dejavnik tveganja, še posebej za bolnike in ogrožene s srčno-žilnimi boleznimi. Spoznajte svoje vrednosti, o načinih ukrepanja in zdravljenja se boste pogovorili z zdravnikom, lahko pa obiščete tudi našo posvetovalnico. Naše meritve izvajajo usposobljene medicinske ekipe na stalnih merilnih mestih in na sedežu društva. Meritve bodo:

- ♥ vsak prvi torek v mesecu v prostorih Društva upokojencev Tabor, Gorkega ul. 48, Maribor, med 7.30. in 10.30, običajno s svetovanjem zdravnika. Srečali se bomo 6.3., 3.4. 2018.
- ♥ vsako prvo sredo v mesecu, 7.3., 4.4. 2018 v prostorih Mestne četrti Pobrežje, Kosovelova ul. 11, Maribor, med 7.30. in 10.30. Ker število udeležencev upada, bomo dejavnost na tej lokaciji skrčili, zato prosim datume preverite na sedežu društva.
- ♥ vsak drugi ponedeljek v mesecu, 12.3., 9.4. 2018 v prostorih društva, Pobreška c 8, med 8.00 in 10.00 meritve krvnih vrednosti, za EKG in gledenjski indeks prosimo za predhodno prijavo na 02 228 22 63 v času uradnih ur ali po e-pošti: tajnistvo@zasrce-mb.si
- ♥ meritve krvnega tlaka, krvnih vrednosti in monitor EKG s svetovanjem zdravnika v prostorih Društva upokojencev Maribor Center, Slomškov trg 5, izvajamo na prvo soboto neparnih mesecev. Tako bodo meritve 3.3., 5.5. 2018.

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

Posebej opozarjamo na drugo predavanje v spomladanskem sklopu bo 13. 3. 2018 ob 17.00 na Medicinski fakulteti Univerze v Mariboru, Taborska ul. 8.

Predaval bo prof. dr. Erih Tetičkovič, dr.med., specialist nevrolog: Odnos človeka do živali – smisel in bogastvo življenja

Kratka vsebina:

Avtor v svoji predstavitvi našega odnosa do živali, zlasti najzvestejšega prijatelja – psa izhaja iz misli o življenju in zavedanju pokojnega predsednika dr. Janeza Drnovška. Koliko je še sovražstva v svetu, tudi do živali! »To ni v skladu z naravo in organizem, skozi katerega mora ves ta negativni tok, ne vzdrži, kar se prej kot slej pokaže v boleznih, depresiji, žalosti, jezi. Vse to nas razjeda...« Spremenimo svet, vsaj malo iščimo smisel življenja tudi v ljubezni in pomoči živalim. Zavedajmo se, da človek, ki pomaga trpeči živali, pomaga sebi. Zavedajmo se, da nobena filozofija zadovoljstva, nobena čutnost, niti položaj ali moč, niti materialna uspešnost ti niti za trenutek ne morejo dati takega zadovoljstva, kot ga daje občutek, da ima tvoje življenje smisel. Ta misel Minot Simons spremlja vsa avtorjeva razmišljanja predvsem o odnosu človek – pes. O bogastvu, ki ga nam dajejo brezmejnna vdanost, ljubezen in zvestoba tega prijatelja. Ne samo o tem, marveč tudi o pomembni vlogi tega odnosa na človekovo zdravje. Ne smemo pozabiti, da smo vsi, tudi živali, vsi otroci ene same matere – matere Zemlje. Ko bomo spremenili svojo miselnost, se bo spremenil ne samo naš odnos do živali, temveč tudi do sočloveka!

Vabljeni, imeli bomo možnost poslušati in vprašati enega najbolj kompetentnih in angažiranih strokovnjakov na tem področju v Sloveniji. Teme in predavatelje objavljamo v dnevniku Večer in na Radiu Maribor ter na naši spletni strani www.zasrce-mb.si. Naslednje predavanje bo 10. 4. ob 17.00, o temi se še dogovarjamo.

Vstop na predavanja je za člane in nečlane prost.

DRUGE DEJAVNOSTI**SNG Maribor - Opera in balet - SNG Maribor**

Prvo obvestilo in vabilo na ogled operne predstave v Slovenskem narodnem gledališču v Mariboru: Giacomo Puccini - TURANDOT, v soboto, 5. 5. 2018 ob 19.30.

Vabljeni, naj se tradicija nadaljuje! Odlična zasedba:

Dirigent: Loris Voltolini

Turandot - Rebeka Lokar, Liu - Sabina Cvilak, Andreja Zakonjšek Krt, Mojca Bitenc, Timur - Valentin Pivovarov, Kalaf - Renzo Zulian, Miro Solman, Pong - Martin Sušnik, Pang - Dušan Topolovec, Ping - Darko Vidic, Altum - Emil Baronik, Mandarin - Jaki Jurgec.

Simfonični orkester SNG Maribor

Koncertni mojster: Saša Olenjuk

Zbor Opere SNG Maribor

Baletni ansambel SNG Maribor



Vabljeni tudi oboževalci opere iz podružnic in društva, Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije.

Vstopnice lahko dvignete v sredo 4. aprila, med 9.00 in 13.00 in med 15.00 in 18.00 ter v ponedeljek, 9. aprila, med 9.00 in 13.00 na sedežu društva, Pobreška c. 8.

SNG Maribor - Opera in balet - SNG Maribor

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 lahko odkrije atrijsko fibrilacijo in opredeli druge aritmije. Naše meritve izvaja medicinska sestra z dolgoletnimi izkušnjami, zabeležijo se v elektronski spomin. V primeru nepravilnosti shranjene posnetke dodatno pregleda zdravnik specialist enkrat mesečno 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.
- ♥ Posvetovalnica za srce na stalni lokaciji na sedežu društva (Pobreška c.8) – vsak drugi četrtek v mesecu od 16.00 – 18.00, 8. 3., 12. 4. 2018 po predhodni prijavi v času uradnih ur društva ali po elektronski pošti. Prispevek je 10 € za člane in 15 € za nečlane. V primeru socialne in zdravstvene stiske opravi zdravnik specialist posvet brez plačila. Ne spreglejte: obiskovalcem posvetovalnice meritev z EKG monitorjem podarimo!
- ♥ Gledenjski indeks je neboleča ultrazvočna meritev tlakov in posredno pretokov na žilah rok in nog primerjalno. Rezultat pokaže kakšne so žile odvodnice (arterije) nasploh. Med preventivnimi, presejalnimi preiskavami se po novih izsledkih uvršča ob ultrazvočni pregled vratnih žil. Merimo na sedežu društva vsak drugi ponedeljek v mesecu in vsak drugi četrtek v mesecu v času posvetovalnice. Informacije, potrditev datumov in prijave sprejemamo na sedežu društva, po telefonu in e – pošti (02 228 22 63; tajnistvo@zasrce-mb.si.). Prispevek za člane je 6 € in nečlane 9 €.

POZOR: 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, opravičujemo se za občasne motnje v obveščanju. Podrobnosti na sedežu društva: po telefonu na št. 02 228 22 63 v času uradnih ur, vsak ponedeljek od 8.00 do 12.00 in vsako sredo od 15.00 do 18.00, ali na elektronski naslov: tajnistvo@zasrce-mb.si.

Za sprotno obveščanje o predavanjih in drugih pomembnih dogodkih ter spremljanje različnih vsebin naše člane prosimo, da nam zaupajo svoje elektronske naslove. Spoštovali bomo vašo zasebnost in kodeks o varovanju podatkov.

Oglejte si našo prenovljeno spletno stran 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.

(Zpolnite, 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 2018

Vse ugodnosti lahko člani koristijo na podlagi veljavne članske izkaznice in z osebnim dokumentom. Člansko izkaznico boste prejeli po plačilu letne članarine. 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!
Celoten seznam ugodnosti najdete tudi na naši spletni strani www.zasrce.si*

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

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

spletna stran: www.zasrce.si

elektronski naslov: drustvo.zasrce@siol.net

Nudi svojim članom:

- brezplačno prejetje 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, pulzni val, gleženjski indeks ...)
- brezplačno včlanitev v klub atrijske fibrilacije, klub srčnega popuščanja in 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
- brezplačne delavnice
- organizirano pohodniško-rekreacijsko dejavnost

VODNO MESTO ATLANTIS

BTC d.o., Šmartinska 152, 1000 LJUBLJANA

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

spletna stran: www.atlantis-vodnomesto.si

elektronski naslov: vodnomesto@btc.si

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

ŠPORT LJUBLJANA, KOPALIŠČE TIVOLI

Celovška cesta 25, 1000 LJUBLJANA,

T.: 01 430 66 68, 051 622 162

elektronski naslov: 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

elektronski naslov: recepcija@gib-sport.com

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

ponedeljek in četrtek: 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

elektronski naslov: 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 BLED – WELLNESS CENTER ŽIVA

Sava Turizem, d. d.

Cankarjeva cesta 4, 4260 Bled

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

W: www.sava-hotels-resorts.com

- 20 % popust na vse celodnevne kopalne karte za 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, E: info@zdravilisce-radenci.si,

W: www.sava-hotels-resorts.com

- 15 % popust na celodnevno kopalno karto iz rednega cenika
- 15 % popust na popoldansko kopalno karto iz rednega cenika
- 10 % popust za vse zdravstvene in wellness storitve iz rednega cenika

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

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

W: www.sava-hotels-resorts.com

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

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

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

W: www.sava-hotels-resorts.com

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

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

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

W: www.sava-hotels-resorts.com

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

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

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

W: www.sava-hotels-resorts.com

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

THERMANA LAŠKO, Zdraviliška cesta 6, 3270 LAŠKO

v Zdravilišču Laško T.: 03 734 5771 ali v Termalnem Centru Thermana Park Laško T.: 03 734 8900

spletna stran: www.thermana.si

elektronski naslov: info@thermana.si

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

Izključene so vse večerne in ostale akcijske ponudbe. Popusti ne veljajo ob vikendih, praznikih in v času vseh šolskih počitnic.

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

Popust NE velja ob vikendih, praznikih in v času šolskih 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 seštevava z ostalimi popusti, ki jih nudi ponudnik.

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

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

spletna stran: www.lifeclub.net

elektronski naslov: booking@lifeclub.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

elektronski naslov: info@t-topolsica.si

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

TERME DOBRNA d.d. Dobrna 50, 3204 DOBRNA

T.: 080 22 10

spletna stran: www.terme-dobrna.si

elektronski naslov: info@terme-dobrna.si

- 30 % popusta na redne cene kopeli v hotelu Vita in Zdraviliškem domu
- 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 do ponedeljka do petka
- 20 % popusta na redne cene na vse storitve lepotnega centra La vita SPS & beauty

Popusti veljajo do 23. 12. 2018

MEDICAL CENTER ROGAŠKA,**Zdraviliški trg 9, 3250 ROGAŠKA SLATINA**

T.: 03/811 70 15

spletna stran: www.rogaska-medical.com

elektronski naslov: info@rogaska-medical.com

- 20% popust na storitve balneo- in fizioterapije ter masaž v Medical centru 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

Elektronski naslov: info@grobelnik.si

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

Popust velja za obdobje leta 2018.

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

T.: 01/433 10 43

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

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

T.: 01/5854 211

Spletna stran: www.sanolabor.si

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

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

Različni popusti in ugodnosti se med seboj ne seštevajo.

Popust ne velja v naših franšiznih prodajalnah.

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

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

brezplačna T. številka 080 50 75, spletna stran: www.hartmannplus.si
Vsem članom Društva za srce in ožilje nudimo 15% popust na:

- na inkontinenčni program (plenice in vložki)
- na negovalni program MoliCare skin (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, kombinirane naprave krvni tlak/EKG, 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 8.00 in 16.00, kjer vam bomo v našem svetovalnem kotičku postregli z GRATIS kavo

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

T.: 01/541 00 54

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

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

T.: 02/674 08 50

elektronski naslov: info@diafit.si

trgovine v Ljubljani:

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

E-mail: info@sensilab.com

Sensilab je slovensko podjetje, ki si s pomočjo naravnih izdelkov prizadeva višati kakovost življenja ter tako omogočiti ljudem aktiven in izpolnjen vsakdan. Zato bi tudi članom Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije v letu 2018 ponudili naslednje ugodnosti:

- BREZPLAČNO meritev telesne sestave v trgovinah Sensilab misli Zdravo
- 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 omega 3, in 50 mg naravnega koencima Q10 (30 kapsul, prehransko dopolnilo).

Popuste lahko izkoristite v vseh trgovinah Sensilab misli Zdravo (Mercator center Šiška, Supernova Ljubljana Rudnik, Citypark Ljubljana, Europark Maribor, Citycenter Celje, Supernova Kranj, Mercator center Bršljin Novo mesto) ali na 080 86 79. Popusti in akcije se med seboj ne seštevajo.

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

T.: 01 54 46 426, Faks: 059 944 864,
elektronski naslov: info@mediplus.si
spletna stan: www.mediplus.si

in nova poslovalnica v centru Ljubljane in sicer:

MINI MEDIPLUS, Židovska ulica 1, 1000 Ljubljana

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

- ob nakupu ortopedske obutve GRUBIN, MUBB, VAROMED, WALDLAUFER, GIESWEIN 10% popust,
- ob nakupu iz asortimana Scudotex 10% popust
- ob nakupu merilnikov 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

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

Spletna trgovina: www.123zdravi.si

E-naslov: info@vpd.si, 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

info@cco.si

Center Celostne Oskrbe nudi

- 10 % popust na terapevtske 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

info@zepter.si, www.zepter.si, www.bioptron.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

*“Niste sami.
Inkontinenca je
obvladljiva.”*

Irena Yebuah Tiran
Ambasadorica blagovne znamke HARTMANN
za ozaveščanje o inkontinenci

SESTAVIL MARJAN SKVORC	PREDMET	TOKOVNI ODJEMNIK PRI TRAM- VAJU	ODVETNIK	TRAVNIK OB VODI	IVAN ŽAGAR	SUKANEC	URADNI JEZIK IZRAELA	PROSTOR ZA SKOK V DALJINO	RUSKA ATLETINJA BIKOVA											
PRISTAŠ STALINOVE DOKTRINE						10														
TRDOŽIVA ŽIVAL			20																	
SLOV. ILUSTRAT- ORKA (MELITA)	23				DEL OSTREŠJA			19												
AGAVI PODOBNA TROPŠKA RASTLINA				12	VINO RDEČKASTE BARVE	KRAJ PRI OPATJI VEČ NORV. KRALJEV														
POTOČNA ŽIVAL S KLEŠČAMI				KIPAR (FRANCE) SLIKAR (RAFAEL)			6													
NASVET	INDJANS- KO PLEME V JUŽNI AMERIKI	KORALNI OTOK SLIKAR (ALBERT)					LOUIS ADAMIČ SOK IZ GROZDJA		PERZIJSKI KRALJ											
ZA SRCE	ŽENIN BRAT	SMUČARKA MAZE	PRIPADNIK PLEMENA APACEV	SOCVETJE PRI KORUZI	OMOT	OBLIKA IMENA ANA		8	RDEČE VINO EVA RAS	9										
STOJALO			24			ODLOČITEV IZRAZ VESELJA				NASELJE V OBČINI GROSUPLJE	RUSKA ZELJNA JUHA								22	
NASELJEV VIPAVSKI DOLINI										1	KATRAN KOSITER								14	
STROKOV- NJAK ZA ANATOMI- JO		2				ZASILNA VOJAŠKA BOLNICA	SAMO- VEZNICA	PRILASTEK	PEVEC JUNKAR			11		MNOŽIČNA IZSELITEV	PRED- STAVNIK REALIZMA					
SLOV. PISATELJ (JANKO)	3			IGLAVEC	13				TONOVSKA LESTVICA	ŽGANA PIJAČA LJUDSTVO V GANI	21									
OBLJUBA POROKE													KARL ELSNER IZOLACIJA							
MESTO V SREDNJI ŠPANJI							17				ŠPANSKI FILOZOF (EUGENIO)	SOLATNA ZAČIMBA MELIŠČE							4	15
OTOK V KVAR- NERJU								16	POTUJOČE LJUDSTVO IVO ANDRIČ	5										
TOK, TULEC									7	ROMULOV BRAT DVOJČEK										
OČE										UŽITEK OB JEDI		18								

Geslo prejšnje križanke je bilo: »VESELO V ZDRAVO NOVO LETO«. Za pravilno rešitev iz prejšnje številke je žreb razdelil nagrade takole: Ema RINC, Škofja vas, Martina VAJDA, Metlika, Dragica NOVAK, Ljubljana, Bojan BIRSA, Nova Gorica, Igor GATNIK, Renče.

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 2018 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	21	22	23	24
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

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!

 **Sanolabor**
Ko gre za zdravje!



AF-BIO-001
EU-Ne-EU-
Poljodetstvo



SPLETNA TRGOVINA

7/24

WWW.SANOLABOR.SI

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:

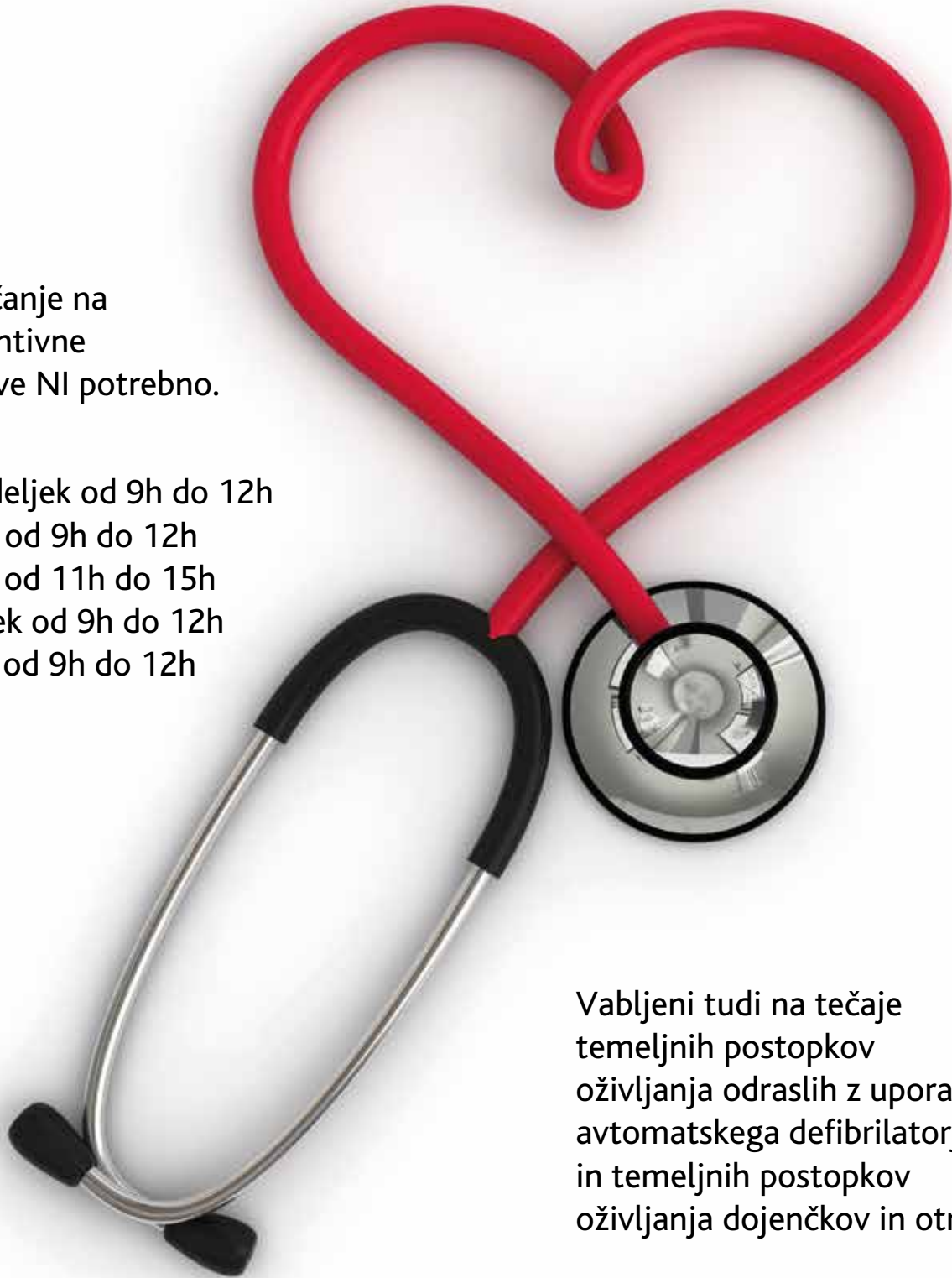
Ponedeljek od 9h do 12h

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 ali www.zasrce.si