

ZA SRCE



Letnik XXII • št. 7, december 2013 cena: 1,60 EUR • Revija izdaja Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije



**Zbiranje podpisov proti
 uvedbi terapevtskih skupin
 – PODPIŠITE TUDI VI**

**Prostovoljka leta:
 Ljubislava Škibin, dr. med.**

**Zdravljenje srčnega
 popuščanja s presaditvijo
 matičnih celic**

VSako LETO

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

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

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

AF 01/MAJ 2013

POSVETUJTE SE Z SVOJIM ZDRAVNIKOM

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



**Boehringer
Ingelheim**

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

Če že ne takoj simfonije, zaigrajmo vsaj koračnico

Aleš Blinc



Letos novembra je praznoval 40-letnico uspešnega delovanja Klinični oddelek za intenzivno interno medicino Univerzitetnega kliničnega centra Ljubljana. Ekipe tega oddelka se v skromnih prostorskih razmerah, a z obilo strokovnega znanja, zavzetosti in srčnosti uspešno spopadajo z najtežjimi bolezenskimi stanji. Njihov največji uspeh v zadnjem desetletju

je, da so skupaj z intervencijskimi kardiologi razvili »hitro pot« zdravljenja srčnega infarkta. Takojšna dostopnost katetrskih revaskularizacijskih posegov na koronarnih arterijah 24 ur na dan, tudi ob nedeljah in praznikih, je zmanjšala umrljivost srčnega infarkta na zavidljivo majhno raven, ki Slovenijo uvršča v evropski vrh. Predstojnik Kliničnega oddelka za intenzivno interno medicino prof. dr. Marko Noč je v svojem slavnostnem nagovoru povedal, da se skupaj s sodelavci čuti privilegiranega, da mu je že vrsto let zaupana skrb za najtežje bolnike.

Je bila ta izjava zgolj puhlica ali je mislil resno? Se v Sloveniji res še najde kdo, ki se čuti počaščenega in poklicanega, da opravlja težko in odgovorno delo za skromno plačilo?

Da, še se najdejo takšni in sploh jih ni tako malo. Za diplomirana medicinskega tehnika, ki že skoraj 30 let dela v intenzivnih enotah UKC Ljubljana, je največje priznanje, ko se mu oglasi bivši bolnik, za katerega življenje se je skupaj s sodelavkami in sodelavci boril dan za dnem, noč za nočjo – in mu je na koncu uspelo. Plača, ki jo prejema kot javni uslužbenec, je vse prej kot pravično nadomestilo za njegovo požrtvovalno delo, pa vendar ni zagrenjen in hodi po svetu z dvignjeno glavo. Sam pri sebi ve, da ne živi zaman.

Ljudje potrebujemo priznanje in spoštovanje svoje okolice. Ni treba, da neposredno rešujemo življenja, potrebno pa je, da naše delo koristi soljudem. Še tako trdo delo, ki ustvari rezultat, na katerega smo ponosni, nam ni v breme, temveč nam osmišlja življenje.

Slovenija je dežela, v kateri mnogi posamezniki in znatno število kolektivov delujejo uspešno, kot celota pa smo razglašeni in neučinkoviti. Obnašamo se kot nogometna ekipa, v kateri mnogi igralci obvladajo žogo, raje pa preigravajo drug drugega, kot da bi organizirali usklajeno akcijo proti nasprotnikovemu голу.

Pred novim letom je dovoljeno sanjati in kovati načrte. Želim si, da bi nam v prihajajočem letu uspelo obrzdati plenilski nagon tistih, ki našo družbo iz sebičnosti potapljaajo, da bi lahko naš dvomilijonski orkester zaigral bolj usklajeno – če že ne takoj simfonije, pa vsaj koračnico, ob kateri se bomo pričeli dvigati iz vsesplošne krize.



Tudi vam kdaj primanjkuje magnezija.

Mg

Z magnezijem
najbogatejša naravna
mineralna voda*



Donat Mg je z magnezijem najbogatejša naravna mineralna voda.* V 1 litru vsebuje okrog 1000 mg magnezija, zadoščajo pa že 3 decilitri dnevno. Ob Donatu Mg seveda ne pozabite na pomen raznolike in uravnotežene prehrane ter zdravega načina življenja.

Narava zdravi
donatmg.eu

**Donat
Mg**

Droga Kolinska d. d., Kolinska ulica 1, 1944 Ljubljana

* Pregledani primerjalni podatki obsegajo vse na tipu dostopne, priznane, naravne mineralne vode iz registra EU.

UVODNIK

- 3 Aleš Blinc Če že ne takoj simfonije, zaigrajmo vsaj koračnico

NAŠ POGOVOR

- 6 Elizabeta Bobnar Najžer Prostovoljka leta: Ljubislava Škibin
8 Ljubislava Škibin Po poti ciklam na Kokoš

AKTUALNO

- 10 Franc Zalar Še o varčevalnih ukrepih na področju zdravstva

ZNANJE ZA SRCE

- 12 Gregor Poglajen, Bojan Vrtovec Zdravljenje srčnega popuščanja s presaditvijo matičnih celic in presaditvijo srca

NOVICE O ZDRAVJU

- 14 Aleš Blinc Dobre novice Slabe novice

SRČIKA

- 16 Učenci in učenke OŠ Ledina Iskrenost

NI GA ČEZ DOBER NASVET

- 18 Boris Cibic Počutje po koronarografiji

PREDSTAVLJAMO

- 19 Boris Cibic Vizionar slovenske kardiologije: prof. dr. Anton Jagodic, dr. med.

S SRCEM V KUHINJI

- 20 Maruša Pavčič Čaj
22 Brin Najžer Naj zadiši



SRCE IN ŠPORT

- 23 Dušan Butinar Balinanje – šport za vse generacije

IZLETNIŠKO SRCE

- 25 Rok Petančič Arheološki park Ajdovski gradec

DRUŠTVENE NOVICE

- 27 Društvene novice
38 Napovednik dogodkov

KRIŽANKA

- 42 Križanka

Letnik XXII št. 7, 9. december 2013; 1,60 EUR, ISSN 1318-2560

Ustanovitelj in založnik:

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

Glavni urednik:

Aleš Blinc

Namestnik glavnega urednika:

Boris Cibic

Odgovorna urednica:

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

Področni uredniki:

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

Člana uredništva:

Josip Turk, Nataša Jan

Tajnica revije:

Sandra Kozjek

Naslov uredništva:

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

Oglasno trženje:

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

Tisk:

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

Računalniška postavitev in priprava za tisk:

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

Vse pravice pridržane

Naklada: 8.000 izvodov,
tiskano: dan pred izidom

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

Fotografija na naslovnici:

Prijazne praznike in čudovito novo leto.
Foto: Brin Najžer.
Idejna zasmova: 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 potrebujete 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.«

Preventivni nacionalni program Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije na področju srca in ožilja v letu 2013 sofinancira Fundacija za financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij (FIHO).

Nacionalni program Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije, za promocijo zdravega življenjskega sloga in obvladovanje dejavnikov tveganja za srčno-žilne bolezni sofinancira Ministrstvo za zdravje RS, na podlagi javnega razpisa (Uradni list RS, št. 25/2013, z dne 22. 3. 2013).

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.

ustanovni
sponzor
društva



Živeti zdravo življenje.



Sanolabor
Ko gre za zdravje!

ZA SRCE

EDITORIAL

3 *Aleš Blinc* If not a symphony, let's at least play a march

Before the New Year we are allowed to dream and forge new plans. My wish for the coming year is that we would be able to curb the predatory instinct of those people who want to scuttle our society to serve their own ends. I wish for our two million piece orchestra to play a tune together, if not yet a full symphony, at least a march to start us on the road to recovery from this all encompassing crisis.

INTERVIEW

6 *Elizabeta Bobnar Najžer* Volunteer of the year: Ljubislava Škibin

The administrative board of the National Forum of Humanitarian Organisations presented Ljubislava Škibin, M.D., the president of the Kras branch of the Slovenian Heart Association with a special award in recognition of her many years of humanitarian work. On this occasion we present her thoughts on humanitarianism and her medical work.

8 *Ljubislava Škibin* On the cyclamen route to Kokoš

Members of two branches from the opposite parts of Slovenia came together to ascend the hill Kokoš in the western part of the country. This serves as a great proof that the Association brings together people in a common concern for their health.

ACTUALITIES

10 *Franc Zalar* Austerity measures in healthcare

The Slovenian Heart Association started a campaign to gather signatures from patients and the general public in an attempt to prevent the introduction of a new reimbursement system for medication, called "Therapeutic drug groups".

KNOWLEDGE FOR THE HEART

12 *Gregor Poglajen, Bojan Vrtovec* Treatment of congestive heart failure with stem cells and heart transplant

The article gives a focused overview of the results of treatments for congestive heart failure through blood-forming stem cells and heart transplant. While treatment of congestive heart failure with stem cells is still in the study stage, but will no doubt soon reach wide clinical use, heart transplant has been for the past two decades a well established method of treatment for advanced congestive heart failure.

NEWS

14 *Aleš Blinc* Good news – Bad news

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

ROSEBUD

16 *Pupils of the Ledina primary school* Sincerity

The pupils give their thoughts on sincerity.

THERE IS NOTHING BETTER THAN GOOD ADVICE

18 *Boris Cibic* After a coronary catheterisation

A cardiologist answers a question from a patient, this time about the after-effects of a coronary catheterisation.

PRESENTING

19 *Boris Cibic* A visionary of Slovenian cardiology: prof. Anton Jagodic, M.D., PhD.

In this issue we present the Slovenian cardiologist prof. Anton Jagodic, M.D., Ph.D. (1923 – 2006). Professor Jagodic started working with surgeons during heart operations after finishing his specialisation in internal medicine. During this time he worked with the famous surgeon DeBakey. He completely reorganised the internal medicine department in Ljubljana and started an

intensive care unit which later became a coronary unit. He was amongst the first who implemented constant professional education. In addition to all this, he introduced new methods in internal medicine and was part of the teams of surgeons during the first experimental heart surgeries in Ljubljana.

IN THE KITCHEN, WITH YOUR HEART

20 *Maruša Pavčič* Tea

This article describes the influence of tea on your health. Tea contains many bioactive ingredients, from flavonoids, amino acids, vitamins and caffeine to various polysaccharides. Because of this tea is said to have a great influence on a person's health.

26 *Brin Najžer* Let there be an aroma
Recipes for healthy and creative meals.

THE HEART AND SPORTS

23 *Dušan Butinar* Boules – a sport for all generations

Boules is a collection of games played with balls, suitable for all generations. The recreational bocce is very popular amongst the elderly, as it provides an opportunity for exercising and socialising outdoors while the younger generations prefer more attractive forms of boules like, fast bocce, relay boules and precision petanque.

THE EXCURSION HEART

25 *Rok Petančič* Ajdovski gradec archaeological park

This excursion idea describes a famous late antiquity and early Christian settlement of Ajdovski gradec which dates back to the 5th and 6th centuries. It is located above the village of Vranje, northwest of Sevnica on an oblong 445m high hill.

NEWS

27 News

38 Calendar of events

42 *Marjan Škvorc* Crossword

Drage bralke in bralci revije Za srce,
drage članice in člani Društva za zdravje
srca in ožilja Slovenije, spoštovani poslovni
partnerji, dragi prijatelji!

Srčno vam voščimo
vesele božične in
novoletne praznike.
Uživajte leto 2014 v zdravju,
sreči, miru in zadovoljstvu!

Uredništvo revije Za srce,
vodstvo Društva za zdravje srca in ožilja

♥ Namesto za novoletne voščilnice smo denar namenili v humanitarne namene.

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; Dušan Butinar, bivši sekretar Balinarske zveze Slovenije; prim. Boris Cibic, dr. med., spec. internist, kardiolog, namestnik glavnega urednika; Franc Černelič, predsednik podružnice za Posavje; Ksenija Ekart, univ.dipl. inž.živ.tehnol., vodja oddelka za prehrano in dietetiko v UKC Maribor; Jerneja Golub, študentka medicine 6. letnik, Medicinska fakulteta Maribor; Aljana Jocif, podružnica za Gorenjsko; Olga Knez, podružnica za Kras; Ema Mesarič, Društvo za zdravje srca in ožilja za Pomurje; Tjaša Mišček, podružnica za Severno Primorsko; Brin Najžer, BSc, podružnica Ljubljana;

Maruša Pavčič, univ. dipl. inž. živilske tehnologije, podružnica Ljubljana; Rok Petančič, Javni zavod KŠTM Sevnica, enota Grad Sevnica, Cesta na grad 17, 8290 Sevnica; Bernarda Pinter, prof., OŠ Mengeš; asist. dr. Gregor Poglajen, dr. med., Program za napredovalo srčno popuščanje in presaditve srca, Klinični oddelek za kardiologijo, Univerzitetni klinični center Ljubljana; Katarina Rigler Šilc, prof., OŠ Ledina, Ljubljana; Janko Roman, koordinator, Društvo za zdravje srca in ožilja za Pomurje; Marjan Škvorc; Barbara Tacar, prof., OŠ Ledina, Ljubljana; Učenci in učenke OŠ Ledina; Martina Vidonja, dipl. vzg., Ravnateljica Vrtca Beltinci; Beltinci; prof. dr. Bojan Vrtovec, dr. med.; Program za napredovalo srčno popuščanje in presaditve srca, Klinični oddelek za kardiologijo, Univerzitetni klinični center Ljubljana; Franc Zalar, direktor, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije.

Prostovoljka leta: Ljubislava Škibin

Elizabeta Bobnar Najžer

Ljubislava Škibin se je rodila 13. marca 1961 v kraju Mali Kamen v bližini Senovega kot drugi otrok v kmečko delavski družini. Oče je bil rudar in mama gospodinja. Ko je imela tri leta in pol, je imel oče delovno nesrečo v rudniku in ostal invalid. V šolo je hodila na Senovo, gimnazijo je obiskovala v Brežicah. Imela je težko, a zelo lepo in sproščeno otroštvo. Kot pravi, je bilo polno neke brezskrbnosti, varnosti in svobode, a ne brez samoumevnih obveznosti in odrekaj. V reviji Za srce nam s svojimi liričnimi opisi dejavnosti kraške podružnice, ki ji predseduje od leta 1994, z njej lastno retoričnostjo pričara tako čudovite občutke, kot da smo mi vsi del njenega sveta. Ena od njenih ljubezni je tudi fotografija, ujeti trenutki v čudoviti naravi, ki smo jih vključili tudi v to predstavitev. Z njo smo se pogovarjali ob podelitvi posebnega priznanja upravnega odbora Nacionalnega foruma humanitarnih organizacij Slovenije za njeno dolgoletno humanitarno delo.

Ste zdravnica s srcem. Kdaj ste začutili, da je medicina vaša strokovna in življenjska pot?

Prišlo je kar samo, nezavedno, neke iz mene, da še sama ne vem od kod. Kot otrok se nisem nikoli z nikomer pogovarjala o tem, kaj bom, ko odrastem. V gimnaziji sem bila edina, ki na vprašalnik po psihološkem testiranju nisem vpisala, kaj bom. Dejansko mi je psihologinja vpisala odločitev na najinem razgovoru. Vprašala sem jo, kaj bi lahko bila. Odgovorila je, da vse, kar hočem. Ne vem, zakaj sem jo vprašala, če lahko tudi zdravnica. Ko mi je vsa navdušena odgovorila, da da, je bila odločitev sprejeta. Ko sem doma povedala, da sem naredila sprejemne za medicino, mi je oče samo rekel: »A tako, jaz sem pa mislil, da boš sodnica, ker se vedno potegneš za pravico in ne preneseš krivice.« Naključij ni in dejansko sem tako pri delu kot zdravnica in direktorica ter širše v družbi in življenju stalno prihajala v okoliščine, ko sem se in se še moram odločati o tem, kaj je dobro in pravično. Moj prvi spomin v otroštvu je spomin na očeta na invalidskem vozičku v Ljubljani v rehabilitacijskem centru Soča, ko sva ga šli z mamo prvič obiskat po njegovi nesreči. Dogodek mi je ostal v lepem spominu kot prijeten in vesel. Včasih razmišljam, ali je to podzvestno vplivalo na mojo odločitev, da sem vpisala medicino in verjetno tudi, da sem šla specializirat medicino dela, prometa in športa, kar je prišlo tudi popolnoma spontano in nenačrtovano. Vse to zelo rada delam, in če bi imela še eno življenje, bi bila poleg vsega tega rada tudi sodnica.

Pogosto slišimo, da ima splošni zdravnik povprečno le 7 minut časa za posameznega pacienta. Kako komentirate ta suhoparni statistični podatek?

Tudi jaz delam splošno medicino, ker imam poleg licence medicine dela tudi licenco za splošno medicino. Prepričana sem, da bi moral vsak specialist medicine dela, poleg preventive delati tudi del kurative, da ostane na ustrezni strokovni ravni, in vsak splošni zdravnik bi moral imeti več časa, da bi lahko izvajal poleg kurative več preventive, kot jo lahko danes. Dolgoročno je to prava pot k boljšemu zdravju ljudi in zmanjšanju obremenitve zdravstvenih sistemov povsod po svetu. Časa 7 ali 10 minut je za to bistveno premalo. Zdravnik bi moral imeti ob vsaki odločitvi, ko bolniku predpiše zdravilo, tudi čas, da mu razloži, kaj lahko in konec koncev tudi mora bolnik narediti sam, da mu bodo ta zdravila pomagala, ali da jih celo ne bo več potreboval, če bo sam kaj več naredil za



Ljubislava Škibin, dr. med.,
predsednica podružnice za Kras

svoje zdravje. Pogostejše bi moral biti cilj človeka ozdraviti in ga ne samo zdraviti. Izziv je močnejši in cilj lepši.

Kje vidite možnosti za boljši odnos med bolnikom in njegovim zdravnikom?

Možnost za boljši odnos med bolnikom in zdravnikom vidim ravno v sodelovanju. Bolnik mora biti dejavno vključen v zdravljenje. Mora se zavedati in čutiti, da je uspeh pri zdravljenju in preprečevanju njegovih zdravstvenih težav odvisen od obeh. Mora se zavedati svojih pravic in tudi dolžnosti v procesu zdravljenja. Le obojestransko pošten in odkrit odnos vodi v uspeh. Trenutno vsesplošno vzdušje je ta odnos zelo omajalo na škodo enih in drugih. Odvetniki pred vrati in medijsko linčanje vsepovprek ne bo pripeljalo do boljšega zdravja. Ustvarja se vedno večje nezaupanje in strah.

Ali v vaši ambulanti naročate bolnike na pregled ob uri? Kdaj in kako ste vzpostavili ta sistem?

V moji splošni ambulanti v Senožecah nimamo naročanja, ker je praktično neizvedljivo. Ambulanta dela samo nekajkrat na teden po 3 ure, bolniki so pretežno starejši, večina kmečki prebivalci.

Ali je čakalnica še vedno tudi prostor za druženje osamljenih oziroma iskanje sočutja sobolnikov?

Bolniki ponavadi pridejo vsaj že kakšne pol ure prej, kot se ambulanta uradno odpre in v vsakem vremenu počakajo, dokler ne pridemo. Mislim, da je čakalnica tudi prostor za druženje in me to prav nič ne moti. Včasih, ko pridem, je pravi živ-žav in medicinski sestre rečem malo za hec in malo za res: »Kaj so danes spet vsi prišli? A so vsi bolni?« Pa se sestra samo malo posmeje in se lotimo dela. Želim si, da bi imela za njih res več časa. Se pa vedno prilagodim. Če jih je veliko, malo pohitim, če jih je manj, pa izkoristimo čas in poklepetamo. Pravila ni in to mi ustreza. Včasih kakšen tudi kaj positnari, ker mora počakati, a to je človeško.

Kako v vašem zdravstvenem domu deluje referenčna ambulanta za srčno-žilne bolezni? Kakšne so vaše izkušnje z ambulanto?

V našem zdravstvenem domu imamo dve referenčni ambulanti. Želeli bi jih imeti še več in upam, da jih bomo uspeli pridobiti. V začetku so jih naši zdravniki odklanjali, sedaj pa se mi zdi, da vidijo prednosti. Izkušnje naših bolnikov in osebja so zelo dobre. Ta projekt podpiram, le pri podeljevanju se mi zdi, da je še marsikaj nejasno, in bi moralo biti res bolj usmerjeno v razbremenjevanje področij, kjer je delo v ambulantah najtežje, in kamor najtežje pridobimo zdravnike, to je v kmečka, od centrov oddaljena področja. V teh področjih je žal teh ambulant najmanj, saj za to niti ne kandidirajo. Kriterij doseganja odličnosti namreč veliko lažje dosegajo ambulate v velikih centrih, ki so že tako v boljšem položaju kot ostale.

Kaj je najpogostejši nasvet, ki ga izrečete vašim bolnikom?

Dobro bi bilo, da poskušate nehati kaditi. Pojdite čim večkrat ven v naravo in imejte se lepo.



Franc Zalar, Tereza Novak, sežanski podžupan David Škabar, Ljubislava Škibin in prim. Boris Cibic (z leve) na podelitvi priznanaja za humanitarno dejavnost, 18. 11. 2013, v Kulturnem domu v Sežani

Na kaj ste kot zdravnica najbolj ponosni?

Najbolj sem ponosna, da se mi vedno večkrat zgodi, da mi kakšen od mojih bolnikov ali pregledovancev na medicini dela, prometa in športa, veselo pove, da mu je od zadnjega srečanja uspelo nehati kaditi, da je shujšal, da se več giblje, in da se zaradi tega resnično bolje počuti, kot se je, ali da se je na ta račun celo znebil kakšne od bolezni, ki jo je imel.

Kaj bi storila za znižanje srčno-žilnih bolezni, če bi imela vse vzrode v svojih rokah?

Poskrbela bi, da bi bilo v osnovnem zdravstvu zadosti usposobljenega zdravstvenega kadra, ki bi se poleg odkrivanja in zdravljenja bolezni lahko ukvarjal več tudi s preventivo. Prepričala bi jih, da je ravno tako božansko preprečevati bolezni kot zdraviti, in jim zagotovila pogoje, da bi to lahko počeli od začetka življenja do smrti njihovih bolnikov.

Preventivo živite tudi kot predsednica kraške podružnice našega društva.

Predsednica Podružnice za Kras sem od leta 1994. To funkcijo mi je »podarila« Vesna Vodopivec, dr. med., specialistka internistka, ki je bila ustanoviteljica in 10 let njena predsednica. Verjetno je začutila, da mi je preventiva zelo blizu in mi ponudila to možnost delovanja. Ko sem jo sprejela, se nisem niti najmanj zavedala, kako bo to spremenilo moje življenje. Ko sem spoznala glavne nosilce te podružnice in društva kot celote, nisem mogla in želela več stran in dejavnosti so stekle. Idej je bilo vedno dovolj, pripravljenosti in dobre volje tudi ni zmanjkalo. Le časa je bilo in ga je še vedno premalo za vse, kar bi še želeli uresničiti. Leta 1995 sem nenačrtovano poleg dela zdravnice sprejela še mesto direktorice ZD Sežana in še danes skušam bolj ali manj uspešno usklajevati vse te obveznosti.

Kaj vam pomeni prejeto priznanje za najprostovoljko?

Daje mi en prijeten občutek, da se v družbi nekaj dogaja v to smer, da je pomembno, da nekaj naredimo tudi drug za drugega brez nekih pričakovanj in povračila. Nisem vedela, da obstajajo taka priznanja in tudi nimam občutka, da sem naredila kaj posebno izjemnega. Vsak dan poslušamo o različnih dobrih delih in požrtvovalnosti ljudi okrog nas in mislim, da bi si tako priznanje zaslužil marsikdo drug še veliko bolj kot jaz. Preprosto, vse kar počnem, počnem z dobrim namenom, in če to na koncu tako izpade, mi je v veliko veselje in vzpodbudo za naprej. Slabe izkušnje me ne potrejo, ampak me naučijo, kako bi bilo lahko drugače za naslednjič. Tako pri dejavnostih v sami podružnici za Kras kot tudi pri delu v ZD so ljudje, ki me s svojim razmišljanjem in vedrino napolnjujejo z radostjo, ki mi daje moč. Njim se imam najbolj zahvaliti za to priznanje.

Kdo je Ljubislava Škibin zasebno?

Zasebno sem mama že iz zgodnjih študentskih let. Imam 31 let staro hčerko in 18-letnega sina, ki sta moje največje veselje, poleg skoraj 4-letne vnukinje Nore, ki je še eno dodatno Sonce v mojem življenju. Moža, ki je od malih nog zagrizen motorist, mi je v zadnjem letu uspelo prepričati, da so poleg užitkov na motorju posebni tudi užitki, ko zaviješ na gozdne steze, se nadihaš vonja borovcev in te prepriha kraška burja. Priznanje, da sem imela prav, da se človek res odlično počuti potem, ko si vzame vsaj eno uro časa na dan za pot v naravo, je bilo popolno presenečenje tudi

zame in sem ga bila vesela. Vsakdanje poti na bližnjo Kokoš skoraj ne izpusti več.

Kaj sami storite za svoje zdravje?

Marsikaj dobrega in koristnega, če priznam, da skoraj vse v službi in doma počnem z velikim veseljem. Še posebej si vzamem čas, da kadar se le da, zavijem na bližnjo Kokoš, Tabor ali Stari Tabor na uro popolnega odklopa, enkrat mesečno se z našimi pohodniki od vsepovsod podam vedno novim zanimivim dogodivščinam naproti. Za svoje zdravje s sinom pridelava praktično vso zelenjavo na svojem vrtu in njivi, vse sadje v lastnem sadovnjaku, kjer še niso bila nikoli uporabljena kemična sredstva. Poleg dobre domače jote in mineštre si rada privoščim tudi kos marmornega kolača, ki ga

speče Amadej, ali mojo najljubšo čokolado Gorenjko z lešniki ali mandlji. Imam pa tudi slabe navade, ki jih drugim običajno odsvetujem in naj zato ostanejo skrivnost.

Ob čem vam zaigra srce?

Najbolj mi zaigra srce, ko se po hiši zaslišijo zvoki klavirja s podstrešja ali harmonike in drugih instrumentov, ki jih igrata sin ali mož. Zaljubljena sem v glasbo, čeprav sama ne znam zaigrati ničesar. Rada pa pojem in plešem, in ko mi dopušča čas, to tudi počnem v folklorni skupini Borjač v Sežani.

Najlepša hvala za vaše odgovore in iskrene čestitke za prejeto priznanje. ♥

Po poti ciklam na hrib Kokoš

Preteklo je teden dni od druženja z našimi prijatelji iz podružnice Posavje. Stopam po poti, ki smo jo prehodili prejšnjo soboto. Poskušam podoživeti ta lep sobotni dopoldan 19. oktobra 2013. Čeprav sem danes sama in v miru stopam po mokri in z meglicami prepređenimi skalnatimi zavoji proti vrhu, me to ne moti. Ravno tako, kot tisti lep jesenski dan, prepreden z lepotami zgodnje jeseni, mi je ljub tudi ta dan, zavit v meglice, vlago in tišino. Pot poznam tako dobro, da bi po njej lahko hodila skoraj miže. Včasih se res zgodi, da se vračam navzdol, ko je že tema, vendar me skrivnostne gozdne sence in šumi prav nič ne vznemirjajo. Zadnjikrat, ko sem šla ponoči dol, je bilo konec avgusta. Z menoj je bila moja triinpolletna vnukinja Nora. Ker sva na poti navzgor morali pregledati

vse kamenčke in pobrati vse črne hrošče, ki jih je potem z veselim vzklikanjem spuščala nazaj med listje, se je najina pot zavlekla v čas teme. Nazaj sva se vračali po temi in si pomagali z drobno lučko s telefona. Ves čas sva se glasno pogovarjali in tudi kakšno zapeli. Malo pred domom še v gozdu nama je nasproti prišel mož, ki se ježil, zakaj hodiva po temi. Na vprašanje, česa naj bi se bali, mi je odgovoril, da medveda vendar, kaj nisem videla na poti opozorilne table. Odgovorila sem mu, da je Vremščica daleč, in da se je še najmanj potrebno bati tistih na štirih nogah, ker sem prepričana, da te pustijo pri miru, če jim nočeš nič žalega. Veliko bolj nevaren in krut zna biti človek sam, saj mu njegov razum omogoča naklepanje veliko hujših dejanj, kot si jih lahko izmisli katerakoli žival.

Tudi danes se na odcepu odločim hoditi po strmi poti, čeprav bi lahko šla po daljši in položni vozni poti. Ne maram hoditi po cestah, ljubše so mi gozdne stezice. Pot pelje kar strmo navzgor po robu hriba, obrnjenega proti morju, kjer so na mejni poseki z Italijo, naši vojaki, ki so bivali v karavli na Kokoši, pred več kot 30 leti z belimi kamni zapisali ime TITO. Ne morem, da ne bi razmišljala o tem, kako hiti čas, kako je vse minljivo in v spreminjanju. Še v času, ko sem že jaz bivala v sedanjem domu pod Kokošjo, kmalu po letu 1990, so po tej poti hodili le vojaki. Na eni strani naši in na drugi italijanski. Koliko prestrašenih src je trepetalo po teh poteh in na obeh straneh meje, ne ve nihče. Še huje je bilo v letih množičnih ilegalnih prebegov po letu, ko so se po hribu ponoči kot kresničke svetile lučke in so po grmovju ležali razno razni predmeti, ki so jih izgubljali ljudje, ki so bežali z upanjem, da jih tam čez hrib, kjer so se bleščale luči Trsta, čaka Evropa, ovenčana z mitom lepšega življenja. Nešteto-krat pa jih je po poti, če so jo sploh preživeli, čakala kruta usoda povratka, ker so jih na mejah polovili, ali pa še bolj kruta usoda v deželi, kamor so prišli. Pred nekaj leti sem prvič gledala enega najbolj pretresljivih filmov iz tega obdobja. To je bil film režiserja Damjana Kozoleta z naslovom Rezervni deli, ki bi ga moralo videti čim več ljudi in se zamisliti nad njegovo vsebino, kot so zapisali takrat Italijani v Corriere della Sera. Film, ki združuje zgodbo oseb in dogodkov iz mojega rojstnega Posavja ter krajev tukaj na meji z Italijo. Film, predstavljen premierno na berlinskem festivalu leta 2003, je bil upravičeno ocenjen kot eden najmočnejših in najprovokativnejših filmov tistega leta in je dobil številne nagrade. Govori o silnem nagonu po samoohranitvi in ljubezni na



Ciklame (Foto: Ljubislava Škibin)



Skupinska slika pred kočo na Kokoši

eni, ter brezmejni nečloveškosti in krutosti človeka na drugi strani v istem času in prostoru. Danes tu ni več meje in marsikaj se je spremenilo. Na mejo na vrhu spominjajo le beli mejni kamni in napis, ki je še ostal. Pot se vije po vrhu in nevede prestopiš mejo. Vedno, kadar grem na Kokoš, srečam veliko pohodnikov ali kolesarjev, ki me prijazno pozdravijo po italijansko ali slovensko, in Kokoš je s planinsko kočo na vrhu (674m) res postala pravo stičišče obeh narodov.

Čudovit razgled s strmine po vsem Krasu z Lipico kot zeleno oazo v njem, tja v Bazovico, Gropado, Koprski zaliv in dalje proti Sežani, Tomaju, Štanjelu, Nanosu in Vremščici na drugo stran, je bil tisto, kar sem želela pokazati mojim Posavcem, ki so se odločili, da pridejo na Kokoš. Ob našem zadnjem

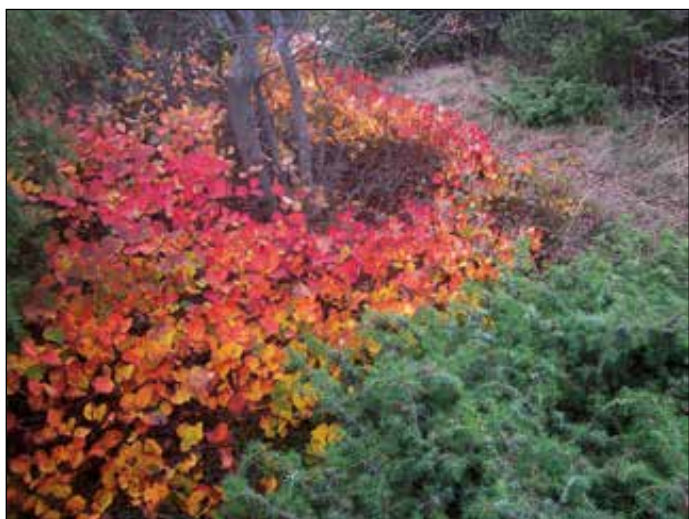
skupnem srečanju v Lipici pred nekaj meseci, mi je zaigralo srce, ko so omenili to možnost. Dokazali so, da kar rečejo, tudi drži. In z velikim veseljem smo jih pričakali tisto soboto, ko so se točno ob deseti uri z avtobusom pripeljali na nekdanji mejni prehod Lipica. Z njimi je prišla dobra volja in čeprav sem imela po strmi poti nekoliko slabe vesti, ker so mogoče načrtovali iti po položni, me je slaba vest kmalu minila, saj so jo pogumno ubrali v breg in sem ugotovila, da bom morala kaj več hoditi, če jih bom hotela dohajati, ko se drugo leto dobimo v Posavju, in bo treba za njimi v hrib.

A kaj, ko me vsakič, ko grem po poti, premami vsak beli kamen, grm nešteti barv in še posebno te čudovite znanilke konca poletja in zgodnje jeseni, ki jo še posebej na Krasu

obožujem in zato ne znam hoditi bolj hitro. Te čudovite, pokončne in ponosne, dišeče rožice, ki kukajo izmed listja in kamnov v svoji vijolični modrini so ciklame. Ko ne cveti skoraj nobena cvetlica več, se pojavijo one. V slovo toplemu poletju in pozdrav bleščeči jeseni, ki nosi s sabo mir, spokojnost minevanja v vsej lepoti in bogastvu, ta rožica v sebi nosi resnično sporočilo, kot so ji ga pripisovali že v starih časih, sporočilo UPANJA.

To je bilo tudi tisto skupno, kar me je navdajalo vso pot, ko sem se tega dne sama vzpenjala na vrh. Spremljale so me z roso pokrite ciklame in plašno upanje, da se bodo še marsikje po svetu počasi odprle poti le za namen prijaznega druženja. Korak za korakom utiramo take poti tudi ljudje z dobrimi mislimi in nameni, podiramo meje v naravi in predvsem v človeških glavah. V upanju, da je bilo srečanje na Kokoši tudi za skupino iz Posavja lepo, smo se po spustu po položni poti v Lipici poslovili. Nadaljevali so pot v Kobilarno Lipico, kjer so bili dogovorjeni za ogled. Ne dvomim, da so jim beli konjski lepote do konca polepšali dan. Meni ga polepšajo vsak dan, ko se skozi drevored mimo pašnikov, kjer se igrajo črni žrebički z belimi konji peljem v službo v Sežani. Pogled nanje me dviguje in mi daje moč, ki je ne znam opisati, in se lahko primerja samo z občutki, ki jih občuti mati, ko opazuje svoje otroke v njihovi brezskrbnosti in nepokvarjenosti. Zavedam se, da živim v enem najlepših krajev na svetu, in čeprav obožujem tudi svoj rojstni kraj v Posavju, moj Mali Kamen, s ponosom in velikim veseljem vsakomur, kadar le morem, razkažem lepote, ki me obdajajo tu na Krasu. Veliko jih je in zato bo še priložnosti za njihovo odkrivanje tako ali drugače.

Ljubislava Škibin



Rujev in brinov grm z vrha Kokoši (Foto: Ljubislava Škibin)



Skupina na strmini poti (Foto: Slobodan Dodić)

Še o varčevalnih ukrepih na področju zdravstva

Franc Zalar

Terapevtske skupine zdravil so še vedno eden redkih, če ne celo edini ukrep, ki ga pristojni ponujajo kot rešilno bilko za pomanjkanje denarja v slovenskem zdravstvu. Mreža NVO 25 x 25 je že pred poletjem predlagala ponovni razmislek ter uvedbo drugačnih ukrepov, ki bodo prinesli boljše učinke in bodo socialno pravičnejši. Tu smo mislili predvsem na participacijo za zdravlila. Pa nič. Karavana gre naprej. Mi pa tudi. Organizirali smo novinarsko konferenco ter združili slovensko stroko in civilno družbo. Mnenja so bila zelo enotna. Izrečen je bil ponoven NE za uvedbo terapevtskih skupin zdravil. Ponovno smo rekli: participacija da.

Terapevtske skupine zdravil pomenijo več zmede in nevarnosti, da bo prišlo do slabšega zdravstvenega stanja predvsem kroničnih bolnikov in v tej skupini še posebej bolnikov s srčno-žilnimi boleznimi.

Pravijo, da tak sistem terapevtskih skupin zdravil poznajo mnoge evropske države. Že res, ampak ob sistemu prostovoljnega zavarovanja. Stroka pa svetuje, da pogledajo tudi primerjave, kako v teh državah obvladujejo srčno-žilne bolezni. In še nekaj. Participacijo poznajo v vseh evropskih državah. Pa spet nič.

Zato smo se odločili, da bomo potegnili še eno potezo. Pripravili

smo peticijo in vabimo vse, da jo podpišete. Najdete jo na spletni strani mreže NVO 25 x 25. Pokažimo odgovornim, da nam ni vseeno, kakšno zdravstvo bomo imeli. Nismo proti varčevanju. Daleč od tega. Smo za pametne ukrepe, predvsem dosežene v socialnem in civilnem dialogu.

Statistike so včasih suhoparne, ampak zelo jasno govorijo, da smo v Sloveniji na področju preventive uspešni. Ko se bodo ti kazalci poslabšali, se bo zelo jasno vedelo, čigava je odgovornost. Žal ta statistika pogosto govori le o najbolj črnih dogajanjih, manj ali nič pa o kakovosti življenja. Kakovost življenja bolnikov s kroničnimi nenalezljivimi boleznimi se bo poslabšala. To govorijo vsi strokovnjaki, tako zdravniki kot farmacevti, ki se dokazano spoznajo na svoj posel. Očitati jim, da govorijo zaradi nenačelnih razlogov, pa je, milo rečeno, nesprejemljivo. Podatki bodo najboljši sodnik. Zato še enkrat, in če bo treba še tisočkrat: premislite in si dajte kaj dopovedati.

Mi bomo kljub temu ljudi osveščali in poskušali doseči, da bodo posledice čim manj boleče. Zato smo tu. Ne nazadnje tudi gasilci popravljajo tisto, kar pogosto kdo ušpiči iz malomarnosti ali pa celo namerno. ♥



Vabilo za vaše pobude

Članice in člani Društva za zdravje srca in ožilja smo sila, ki premika meje preventive v Sloveniji. Veliko smo že dosegli. Radi bi še več. Zato iščemo nove ideje in pobude. Pišite nam na elektronski naslov: drustvo.zasrce@siol.net, pokličite na telefonsko številko: 01/234-75-50, pridite na sedež društva ali naših podružnic. Idej ne zavijajte v lep papir. Takoj se jih bomo lotili in jih poskusili udejaniti.

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



Nacionalna mreža NVO
s področja javnega zdravja 25 x 25

Decembra 2012 je Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije ustanovilo Mrežo nevladnih organizacij s področja javnega zdravja 25 x 25 (kratko ime: Mreža NVO 25 x 25). Del imena 25 x 25 sporoča namen, da nevladne organizacije s področja zdravja v sodelovanju z ostalimi deležniki v Sloveniji pripomoremo k uresničitvi cilja resolucije št. 66 Generalne skupščine OZN (19. 9. 2011) o zmanjšanju stopnje umrljivosti kot posledici kroničnih nenalezljivih bolezni do leta 2025 za 25 %.

Projekt Mreža NVO 25 x 25 omogoča oblikovanje reprezentativne mreže nevladnih organizacij s področja zdravja, katerih dolgoročni cilj je zmanjšati zbolevnost za kroničnimi nenalezljivimi boleznimi v Sloveniji in zmanjšati neenakost v zdravju.

Več o mreži in projektu lahko preberete na spletni strani

Mreže NVO 25 x 25: www.mreza-25x25.si.

Spremljate nas lahko tudi preko omrežja Facebook Mreža NVO 25x25.

Projekt »Mreža NVO 25x25« delno financira Evropska unija in sicer iz Evropskega socialnega sklada. Operacija se izvaja v okviru Operativnega programa razvoja človeških virov za obdobje 2007-2013, razvojne prioritete: »Institucionalna in administrativna usposobljenost«, prednostne usmeritve: »Spodbujanje razvoja nevladnih organizacij, civilnega in socialnega dialoga«.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA NOTRANJE ZADEVE



Naložba v vašo prihodnost
OPERATIVNI PROGRAM RAZVOJA ČLOVEŠKIH VIROV
EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI SOCIALNI SKLAD

Kampanja za zbiranje podpisov bolnikov in splošne javnosti proti uvedbi terapevtskih skupin zdravil

Eden od ciljev delovanja Nacionalne mreže nevladnih organizacij s področja javnega zdravja 25 x 25 je zmanjšanje obolevnosti in ohranjanje zdravja pri ljudeh. Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije je z oktobrom letos začel uvajati terapevtske skupine zdravil. Ker gre za škodljiv ukrep za zdravje ljudi, smo se odločili, da temu aktivno nasprotujemo. Želimo, da je glas ljudi za svoje zdravje slišan. Z zbranimi podpisi bomo ZZZS-ju pokazali, da nam ni vseeno za naše zdravje in da nam ni vseeno, kako kakovostno zdravljenje dobimo za naš denar. Če tudi vam ni vseeno, se nam pridružite in podpišete peticijo proti uvedbi terapevtskih skupin zdravil.

Ni vse eno, zato nam ni vseeno

Terapevtske skupine zdravil so eden od varčevalnih ukrepov ZZZS-ja. Potrebo po varčevalnih ukrepih sicer razumemo in jo načeloma podpiramo, a ne na škodo zdravja ljudi. V primeru terapevtskih skupin zdravil pa se škodljivega vpliva na zdravje upravičeno bojimo.

Kaj so terapevtske skupine zdravil?

TSZ je skupina različnih zdravil, ki se razlikujejo po kemični strukturi učinkovine, imajo pa podoben učinek oziroma so namenjena za zdravljenje iste bolezni. To torej niso medsebojno zamenljiva zdravila (MZZ) z enako aktivno učinkovino (sistem medsebojno zamenljivih zdravil pri nas že imamo), pač pa so si med seboj le podobna.

Vsa zdravila ne bodo več brezplačna

Za posamezno skupino zdravil bo ZZZS določil najvišjo priznano vrednost (NPV), ki jo je pripravljen kriti. Za vsa zdravila, ki to vrednost presegajo, pa bodo morali bolniki v lekarni doplačati ali pa že zdravniku jasno povedati, da želijo, da jim predpiše drugo zdravilo, ki je zanje brezplačno. To pomeni, da se bodo nekateri bolniki, ki ne bodo želeli ali zmogli doplačati, morda odločili za drugo zdravilo in ne tisto, ki jim ga je prvotno želel predpisati zdravnik, in ki je torej po njegovem mnenju zanje najbolj primerno.

ZZZS bo najvišje priznane vrednosti lahko spremenil vsaka dva meseca, kar lahko pomeni, da bo enkrat brezplačno zdravilo A, drugič B in tretjič C. Bolnik, ki ne bo želel ali zmogel doplačati, bo tako lahko moral menjati zdravila vsaka dva meseca, kar je še posebej slabo za kronične bolnike, ki imajo z določenim zdravilom zdaj svojo bolezen pod nadzorom.

Morebitna doplačila so še posebej problematična za socialno šibkejšo. Doplačila lahko precej obremenijo tudi tiste, ki jemljejo več vrst zdravil, to pa so prav najbolj bolni in starejši.

Zato vam ne sme biti vseeno!

Posledice menjavanja zdravil

Če kot bolnik ne boste želeli doplačati za zdravilo, ki vam ga je predpisal zdravnik, ga boste morali prositi za nov recept. Če boste to ugotovili šele v lekarni, vam tam ne bodo mogli zamenjati zdravila, ampak se boste morali vrniti k zdravniku po nov recept.

Z vidika zdravljenja je menjavanje zdravil seveda slabo. Zdravila, ki so namenjena za zdravljenje iste bolezni, bolniki različno prena-

šajo in se nanje različno odzivajo. Med seboj se zdravila razlikujejo v načinu delovanja (npr. kako se presnavljajo), so različno učinkovita in imajo različne neželene učinke ter drugačne interakcije z ostalimi zdravili v primeru, da bolnik jemlje več zdravil hkrati.

Bolniki z isto boleznijo se lahko različno odzovejo na isto zdravilo, kar v primeru menjave zdravila zaradi doplačil lahko vodi do poslabšanja zdravljenja, daljšega zdravljenja, različnih zapletov ali celo potrebe po zdravljenju v bolnišnici. Enačenje različnih zdravil tako zožuje najboljše možnosti zdravljenja, ki so na voljo bolnikom, in tako predstavlja tveganje za bolnike.

Vsak bolnik je edinstven, zato ni vseeno, katero zdravilo boste dobili!

Kdaj bodo uvedene terapevtske skupine zdravil?

Prva terapevtska skupina zdravil za želodčne težave (zaviralci protonske črpalke) je začela veljati 1. oktobra 2013, uvedba naslednjih dveh skupin zdravil – za zniževanje holesterola v krvi in za zniževanje krvnega tlaka – pa je načrtovana v začetku naslednjega leta.

ZZZS načrtuje, da bo v roku dveh let uvedel terapevtske skupine zdravil za večino zdravil oziroma za večino bolezni.

Oddaja podpisa

Sem proti uvedbi terapevtskih skupin zdravil, ker ta ukrep omejuje dostop bolnikov do zanje najbolj primerne zdravljenja, saj bodo med zdravili znotraj posamezne skupine le nekatera zdravila brezplačna, doplačil pa si marsikdo ne bo mogel privoščiti. Menjavanje zdravil pa vpliva na učinkovitost in varnost zdravljenja.

Podpisi se zbirajo preko spletnega mesta:

<http://www.mreza-25x25.si/peticija.html>

NI Vse1Eno

Ni vse eno, zato nam ni vseeno

Obvestilo o zbiranju osebnih podatkov:

Mreža 25 x 25 bo shranila ime, priimek in elektronski naslov izključno za namene te peticije. Na svoj naslov razen potrditvenega sporočila podpisniki NE boste prejeli nobenih promocijskih sporočil. Vaši podatki ne bodo posredovani tretjim osebam, razen za namene dokazovanja števila in pristnosti zbranih podpisov.

Zdravljenje srčnega popuščanja s presaditvijo matičnih celic in presaditvijo srca

Gregor Poglajen, Bojan Vrtovec

Pred tremi leti sva v reviji Za srce objavila pregled možnosti zdravljenja napredovalega srčnega popuščanja, ki so na voljo bolnikom v Sloveniji in jih v Programu za napredovalo srčno popuščanje in presaditve srca, ki deluje na UKC Ljubljana pod okriljem Kliničnega oddelka za kardiologijo, izvajamo večinoma že rutinsko. Današnji prispevek je namenjen usmerjenemu pregledu rezultatov zdravljenja srčnega popuščanja s krvotvornimi matičnimi celicami in presaditvijo srca. Medtem ko je zdravljenje srčnega popuščanja s krvotvornimi matičnimi celicami zaenkrat še študijska metoda, ki pa bo gotovo že zelo kmalu prešla v široko klinično rabo, je presaditev srca že več kot dve desetletji uveljavljena metoda zdravljenja napredovalega srčnega popuščanja.

Zdravljenje s presaditvijo krvotvornih matičnih celic

Zdravljenje s krvotvornimi matičnimi celicami (KMC) je ena najnovejših metod zdravljenja napredovalega srčnega popuščanja, s katero želimo prekiniti in popraviti neustrezno preoblikovanje srčne mišice. To lahko nastopi zaradi ishemične bolezni srca, zaradi virusnega vnetja srčne mišice ali zaradi drugih, redkejših vzrokov. Kljub temu, da so predklinične študije pokazale, da matične celice tvorijo nove srčnomišične celice, pa nedvoumnih dokazov, da se to zgodi tudi pri ljudeh, zaenkrat še ni. Novejša dognanja kažejo, da sta ključna mehanizma delovanja presaditev krvotvornih matičnih celic predvsem tvorjenje novih žil (neoangiogeneza) in sporočanje signalov sosednjim celicam (parakrini učinek). Z neoangiogenezo se izboljša prekrvavitev popuščajoče srčne mišice, parakrini učinek pa vodi do zmanjševanja lokalnega vnetja, ki je prisotno v srčni mišici bolnikov s srčnim popuščanjem.

Ključno spoznanje, na katerem temelji zdravljenje z matičnimi celicami, predstavlja njihova sposobnost, da v ustreznem tkivu tvorijo nove celice. Pomemben vidik zdravljenja z matičnimi celicami je tudi, da gre za avtologno presaditev, to pomeni, da bolniku vsadimo njegove lastne celice. S tem se izognemo doživljenjski imunosupresivni terapiji in njenim številnim, nemalokrat precej resnim stranskim učinkom (oportunistične okužbe, maligne bozleni, poslabšanje delovanja ledvic, zvišan krvni tlak, spremenjena presnova maščob in krvnega sladkorja ipd.)

Študije, ki so ocenjevale uspešnost zdravljenja srčnega popuščanja z matičnimi celicami, so se večinoma osredotočile na bolnike z ishemično boleznijo srca. Večinoma se je izkazalo, da zdravljenje s krvotvornimi matičnimi celicami skupaj z optimalno izbiro zdravil izboljša delovanje levega prekata, telesno zmogljivost in počutje bolnikov ter celo srednjeročno preživetje. Študij, ki bi obravnavale uspešnost zdravljenja srčnega popuščanja z matičnimi celicami pri bolnikih z dilatativno kardiomiopatijo, pa skoraj ni. Zaenkrat imamo največ izkušenj z zdravljenjem teh bolnikov ravno

v Programu za napredovalo srčno popuščanje v Kliničnem centru Ljubljana. Naša raziskava je pokazala, da zdravljenje s krvotvornimi matičnimi celicami pri bolnikih z neishemično dilatativno kardiomiopatijo v kombinaciji z optimalno medikamentozno podporo vodi v večjo telesno zmogljivost bolnikov, izboljša njihovo počutje, delovanje levega prekata, predvsem pa pomembno (za približno 20 %) izboljša preživetje pet let po posegu.

Kljub temu, da jasnih kriterijev, kdo je primeren za tovrstno zdravljenje še vedno ni, naše izkušnje kažejo, da ima presaditev krvotvornih matičnih celic največji učinek pri bolnikih s srčnim popuščanjem in iztisnim deležem levega prekata med 25 in 35 % in z največ zmerno razširjenim levim prekatom, medtem ko je pri bolnikih z iztisnim deležem, manjšim od 20 %, ter z močno razširjenim levim prekatom tovrstno zdravljenje relativno slabo učinkovito. V kostnem mozgu bolnikov v zadnjem stadiju srčnega popuščanja je zaradi napredovale osnovne srčne bolezni manj matičnih celic, nižja je tudi njihova učinkovitost delovanja.

Zdravljenje z matičnimi celicami v Programu za napredovalo srčno popuščanje

V UKC Ljubljana uporabljamo izključno CD 34+ matične celice, ki se nahajajo v kostnem mozgu. Bolnik najprej pet dni v podkožje prejema zdravilo G-CSF (granulocyte colony stimulating factor), s čimer dosežemo izplavljanje želenih celic iz kostnega mozga v kri.

Peti dan opravimo zbiranje celic iz periferne krvi s posebno napravo, imenovano celični separator. Iz dobljenega zbira celic nato zelene CD 34 + celice izločimo z metodo imunomagnetne selekcije.

Presaditev matičnih celic poteka v katetrskem laboratoriju. Poseg je na prvi pogled enak slikanju srčnih žil. Pri bolnikih z zdravimi koronarnimi žilami smo do leta 2009 matične celice aplicirali v izbrano koronarno žilo, od leta 2009 dalje pri vseh bolnikih uporabljamo transendokardialni način aplikacije matičnih celic s sistemom NOGA (vbrizgamo jih neposredno v steno levega prekata). S tem zagotovimo, da na ustreznem mestu v oboleli srčni



Slika 1: Na scintigrafski sliki vidimo presajene matične celice, ki se zadržujejo v steni levega prekata. Na levi strani je slika bolnika po intrakoronarni aplikaciji celic, na desni pa slika bolnika, ki smo mu celice aplicirali po transendokardialni poti.

mišici ostane več matičnih celic, kar dokazano sovпада z boljšim kliničnim odgovorom na to obliko zdravljenja.

Pri nas smo s programom presaditve krvotvornih matičnih celic pri bolnikih z dilatativno kardiomiopatijo pričeli v maju 2006, do sedaj smo ta poseg opravili pri 153 bolnikih. Pri večini bolnikov smo med tretjim in šestim mesecem po presaditvi matičnih celic poleg subjektivnega izboljšanja pri ultrazvočni preiskavi srca zabeležili tudi pomembno izboljšanje iztisnega deleža levega prekata in funkcionalno zmogljivost bolnikov, izkazalo pa se je, da imajo ti bolniki pet let po posegu pomembno boljše preživetje od bolnikov, ki so bili zdravljeni le z optimalno medikamentozno terapijo. Zdravljenje je varno, saj resnejših zapletov zaenkrat nismo zabeležili.

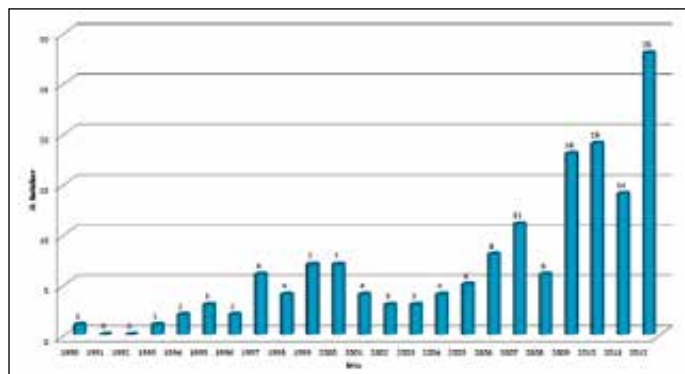
Presaditev srca

Presaditev srca je od osemdesetih let prejšnjega stoletja zlati standard zdravljenja napredovalega srčnega popuščanja. Zanj se odločimo, ko so izčrpane vse ostale možnosti zdravljenja, ob tem pa se bolnikovo stanje slabša. Žal je na voljo veliko premalo organov, da bi pokrili potrebe po presaditvi srca – povpraševanje je že nekaj časa kar 17-krat večje od ponudbe. Tako moramo poskrbeti, da so tisti organi, ki jih imamo na voljo, uporabljeni optimalno.

Pred uvrstitvijo na listo čakajočih za presaditev srca je tako potrebno opraviti vrsto preiskav, s katerimi natančno opredelimo stopnjo srčnega popuščanja (in s tem stopnjo nujnosti za presaditev), ugotovimo morebitno prizadetost ostalih organov (najpomembnejša je pljučna hipertenzija) ter pravočasno prepoznamo bolezni in stanja, zaradi katerih presaditev srca pri bolniku ni mogoča (na primer končna odpoved ledvic, huda okvara jeter, maligni tumorji ipd.).

Po opravljenih preiskavah bolnika predstavimo na transplantacijskem konziliju v sestavi lečeči kardiolog, transplantacijski kardiolog, kardiokirurg. Če konzilij bolnika potrdi, je ta bolnik uvrščen na listo čakajočih za presaditev srca. Po uvrstitvi na čakalno listo mora bolnik opravljati redne kontrole v transplantacijski kardiološki ambulanti.

Samo presaditev srca opravi kardiokirurg, poseg pa traja okrog 4 ure. Po posegu je bolnik prve dni hospitaliziran v enoti intenzivne nege, nato je premeščen na oddelek za napredovalo srčno popuščanje in transplantacije srca, kjer se uvedejo vsa potrebna zdravila. Med njimi so najpomembnejša zdravila za zaviranje imunskega sistema, s katerimi preprečujemo, da bi telo presajeni organ zavrnilo. Ta zdravila je potrebno jemati doživljenjsko. Po odpustu iz bolnišnice bolnike s presajenim srcem še naprej spre-



Slika 2: Število presaditev srca v Sloveniji

mljamo v transplantacijski ambulanti, sprva pogosteje, nato pa vsakih nekaj mesecev.

Od leta 1990, ko smo v Sloveniji začeli s programom presaditve srca, je bilo opravljenih 180 presaditev, samo v letu 2012 pa je bilo presaditev 28, kar je največ na milijon prebivalcev na svetu v letu 2012. 139 (80 %) prejemnikov je bilo moških, povprečna starost prejemnikov pa je znašala okrog 56 let. Povprečen »ishemičen čas presadka«, to je čas, ki ga srce preživi od smrti dajalca do vžitja v krvni obtok prejemnika, znaša 153 minut (64 % maksimalnega dovoljenega ishemičnega časa). Pri večini prejemnikov novega srca v fazi priprave (imunoindukcije) uporabljamo basiliximab, nato pa ob operaciji uvedemo tritrino imunosupresivno zdravljenje, sestavljeno in kalcinevrinskega zaviralca (ciklosporin ali tacrolimus), mikofenolata mofetila in kortikosteroidov. Po 12 mesecih smo pri vseh bolnikih (ob predhodni negativni biopsiji srčne mišice) ukinili zdravljenje s steroidi, dvotirna imunosupresivna terapija pa je doživljenjska. Po protokolu so bolniki 6 mesecev po presaditvi prejeli profilaktično terapijo proti oportunističnim okužbam, ki je bila nato ukinjena.

V letu 2012 smo v Programu za napredovalo srčno popuščanje in transplantacije srca prvič opravili 3 uspešne transplantacije srca pri bolnikih, ki so bili pred tem na mehanični cirkulatorni podpori s sistemom HeartMate II. Povprečno trajanje mehanične cirkulatorne podpore je znašalo 18 mesecev. Ob tem pomembnih zapletov nismo beležili (tromboemboličnih dogodkov, krvavitev, okužb).

V letu 2012 smo opravili tudi presaditev srca pri bolniku, ki je zaradi akutnega miokardnega infarkta in ob tem razpoka medprekatnega pretina potreboval mehanično cirkulatorno podporo s popolnim umetnim srcem.

Kljub vse večji dostopnosti bolnikov s srčnim popuščanjem do zdravljenja z ustreznimi zdravili, je preživetje bolnikov z napredovalo obliko srčnega popuščanja slabo in se v zadnjih letih nikjer v svetu ni pomembno izboljšalo. Tako je za te bolnike zdravljenje izbora še vedno presaditev srca. Na obzorju se že nove možnosti zdravljenja, med katerimi izstopa zlasti zdravljenje srčnega popuščanja z matičnimi celicami. Glede na spodbudne rezultate, ki jih beležimo v zadnjih letih, bo ta oblika zdravljenja zelo verjetno že v bližnji prihodnosti pomembno posegla v obravnavo bolnikov s srčnim popuščanjem.

Dobre Slabe

NOVICE

Funkcijsko-slikovna preiskava PET lahko prikaže nestabilne aterosklerotične lehe

Že več kot dve desetletji se raziskovalci trudijo napovedati, katere aterosklerotične obloge v arterijah so v neposredni nevarnosti, da se natrgajo in povzročijo popolno zaporo žile. Zdaj je to uspelo z uporabo pozitronske emisijske tomografije (PET) in metaboličnega sledilca ^{18}F -natrijevega fluorida, ki prikaže naraščanje nekrotične sredice aterosklerotičnih leh, kar predstavlja grožnjo za natrganje. Raziskovalci opozarjajo, da bo treba novo metodo temeljiteje preučiti, preden bi lahko prišla v vsakodnevno klinično prakso. (vir: *Lancet* 2013; DOI:10.1016/S0140-6736(13)61754-7)

Ultrazvok lahko izboljša zdravljenje možganske kapi

Raztapljanje krvnih strdkov v možganskih arterijah s trombolitičnim zdravilom in sočasnim obsevanjem z ultrazvokom je učinkovitejše od samega zdravila, ker ultrazvok dinamično razmika fibrinska vlakna ter omogoča zdravilu boljši dostop do tarče. Žal je bilo doslej ultrazvočno obsevanje med zdravljenjem možganske kapi nepraktično, ker ga je bilo treba izvajati ročno. Razvili so obroč z vgrajenimi ultrazvočnimi oddajniki, ki ga je mogoče bolniku z akutno kapjo med infuzijo trombolitičnega zdravila namestiti na glavo. Začetni rezultati so obetavni. (vir: *Stroke* 2013, elektronska objava 24. oktober)

Pospešeno testirajo antidote za nova antikoagulacijska zdravila

Čeprav nova antikoagulacijska zdravila uspešno pri preprečevanju možganske kapi pri bolnikih z atrijsko fibrilacijo in zdravijo venske trombembolizme, vzbujajo skrb, da za rivaroksaban, apiksaban in dabigatran nimamo na voljo specifičnega antidota. Nedavno so predstavili *andexanet alfa*, ki je pri zdravih prostovoljcih že v 2 minutah po intravenski injekciji zavrl učinek apiksabana za več kot 90 %. *Andexanet alfa* zavre tudi učinek rivaroksabana. Letos so že spomladi opisali specifični antidot za dabigatran, monoklonsko protitelo *aDabi-Fab*, ki pa je bilo doslej preizkušeno le na podganah. (vir: *Medscape* 2013, elektronska objava 17. oktobra; *Blood* 2013; elektronska objava 8. marca)

Krepi se zavedanje, da je spanje pomembno za zdravje

Odrasli potrebujejo od 7 do 8 ur, mladostniki pa 9 ur spanja na noč, sicer se poveča tveganje za bolezni presnove, srčno-žilne zaplete in za zaspanost preko dneva. Američani ocenjujejo, da 35 % odraslih in 70 % njihovih srednješolcev ne spi dovolj, vendar njihove vladne in nevladne organizacije beležijo prve uspehe pri ozaveščanju o pomenu spanja za zdravje. Ameriške zdravstvene oblasti so si v nacionalni strategiji do leta 2020 zadale za cilj zmanjšati delež mladostnikov, ki premalo spijo, ter znižati število prometnih nesreč, ki se zgodijo zaradi nepozornosti ali nenadnega dremeža neprespanih voznikov. (vir: *Prev Chron Dis*, 2013; elektronska objava 8. avgusta)

Odstranjevanje krvnega strdka pred postavitvijo žilne opornice ne koristi bolnikom s srčnim infarktom NSTEMI

Vsrkanje krvnega strdka po katetru, ki ga vstavimo v zaprto koronarno arterijo, je lahko koristno pri bolnikih z akutnim srčnim infarktom STEMI, ki se kaže z dvigom veznice ST v elektrokardiogramu. Nedavna raziskava pri bolnikih s srčnim infarktom NSTEMI – brez dviga veznice ST v elektrokardiogramu, pa ni pokazala nikakršne koristi od vsrkavanja tromba pred postavitvijo žilne opornice. Pri STEMI gre običajno za nenadno zaporo poprejši dokaj dobro prehodne koronarne arterije, pri NSTEMI pa pogosteje za kronično spremenjene koronarne arterije. (vir: *Medscape* 2013, elektronska objava 1. novembra)

Izpostavljenost ploda zvišani ravni holesterola matere vpliva na kasnejšo raven holesterola

Analiza Framinghamske raziskave je pokazala, da imajo otroci mater, ki so imele zvišano raven holesterola že pred nosečnostjo, 3-krat povečano tveganje za hiperholesterolemijo v zgodnji odrasli dobi, otroci mater, ki so razvile povečano raven holesterola šele po nosečnosti, pa manj kot 2-krat. Razlike so ostale statistično značilne, ko so upoštevali vpliv debelosti, kajenja in znanih genskih dejavnikov, zato naj bi šlo za epigenetske vplive – učinek dejavnikov okolja na aktivacijo genov. (vir: *Canadian Cardiovascular Congress* 2013, abstrakt 140)

Polovica bolnikov s sladkorno boleznijo tip 2 doživlja »fenomen zore«

Zvišanje ravni krvnega sladkorja na tešče v zgodnjih jutranjih urah, imenovano »fenomen zore«, je pri sladkorni bolezni tip 2 zelo pogosto, nanj pa zdravila v obliki tablet nimajo velikega vpliva. Gre za povečano sproščanje glukoze iz jeter kot odgovor na znižanje ravni krvne glukoze med 3. in 4. uro zjutraj, ki ga ne spremlja ustrezen inzulinski odziv. Fenomen zore je povezan s slabšo urejenostjo glukoze v krvi in z večjo pogostostjo zapletov sladkorne bolezni, zato strokovnjaki priporočajo zgodnje zdravljenje z inzulinom, ki deluje čez noč. (vir: *Diabetes Care* 2103; elektronska objava 29. oktober)

Narašča število okvar jeter zaradi prehranskih dodatkov

Ocenjujejo, da vsaj polovica Američanov uživa prehranske dodatke, med njimi skoraj vsi, ki se ukvarjajo s treningom za povečanje mišične mase. Tudi kadar ne gre za prepovedane anabolične steroide, je problem prehranskih dodatkov, da njihova sestava ni natančno regulirana, zato vsebnost pogosto ne ustreza objavljeni sestavi, včasih pa se v preparatih najdejo tudi strupene primesi. V ZDA se zdravniki srečujejo s čedalje večjim številom jetrnih okvar zaradi prehranskih nadomestkov, na srečo pa doslej ni šlo za najhujše okvare, ki bi zahtevale transplantacijo jeter. (vir: *Kongres American Association for the Study of Liver Diseases* 2013, abstrakt 113)



Darila za zdravje in dobro počutje

Vesel božič in srečno v letu 2014!



BM 90 internetni merilnik krvnega tlaka Beurer. Velik moder osvetljen prikazovalnik rezultatov, prenos vrednosti meritev prek brezžičnega omrežja Wi-Fi na spletno mesto Beurer connect. V praznični ponudbi do konca decembra prejmete za 120 € poleg aparata še napravo za brezžični prenos podatkov. Redna cena kompleta je 150 €.

www.sanolabor.si

 **Sanolabor**
Ko gre za zdravje!

ISKRENOST

V današnjem času je iskrenost postala nekaj neznanega. Nekaj, kar sploh ni več pomembno, saj lahko s pomočjo različnih spletnih portalov ustvariš drugega sebe. Tvoji podatki so tako resnica, a le zato, ker si že prekršil iskrenost in lažeš. Iskrenost se lahko tudi skrije v zategnjene suknjiče in kravate. Nekaj prispeva še lažni nasmeh in ne vemo več, kaj je res. Tudi posledice zgoraj naštetega so nam znane. Zaupanje gradimo ravno na iskrenosti. In če je le-ta zategnjena v suknjič s kravato, ali če iskrenost predstavlja laž – no, tudi zaradi tega je svet v takšnem stanju, kot je.

Janž Zupin, 8. b

Iskrenost je poštenost, pristnost in resnica. Iskrenost pomeni priznati krivdo, povedati staršem za slabo oceno, ne lagati, pa čeprav ti je težko pri srcu.

Kajti iskrenost je vrlina, zaradi katere te bodo vsi občudovali in spoštovali.

Ana Jana Špiletič, 8. a

Iskrenost dojemam kot vrednoto človeka, ki je pošten, zaupljiv, resnicoljuben in prijazen.

Anais Karadža, 9. b

Življenja brez kančka iskrenosti ni, ne obstaja. Če ne bi bilo iskrenosti, bi bila vsaka izrečena beseda laž.

Peter Podgoršek, 8. a

Iskrenost je zelo pomembna. To pomeni, da ne lažeš in da govoriš resnico.

Nika Brecelj, 7. b

Iskrenost je čudovita vrlina. Ko je človek iskren, se pokaže njegova prava stran.

Marko Oblak, 8. a

Iskrenost pomeni povedati svoje mnenje in ne ponavljati mnenja drugih oseb. Vendar pa moramo biti pri tem spoštljivi in nikakor ne žaljivi.

Gaja D. Babnik, 7. a

Iskrenost pomeni povedati vse: dobro in slabo. Tudi če veš, da bodo sledile posledice.

Hana Kovač, 7. b

Iskrenost je pravo zaupanje. Kdor je iskren, je resničen in to se mi zdi nadgradnja pravega prijateljstva.

Ana Berič, 9. b

Iskrenost je sestavni del življenja in najboljši način, da se izogneš problemom.

Melisa Alibabić, 9. b

Iskrenost mi pomeni, da mi nihče ne laže in mi pove tudi, če je kaj slabega.

Ian Osole, 6. A

Iskrenost pomeni resnico, ki pa nas lahko razveseli ali prizadene.

Andrej Risteski, 6. a

KDO JE ISKRENA OSEBA?

Iskrena oseba je moja mami, ker se mi ni še nikoli zlagala in mi vedno pove po resnici tudi take stvari, ki mi niso najbolj všeč.

Eva Brvar, 8. b

Iskrena oseba je moja prijateljica. Je zmeraj ob meni, tudi ko sem jezna ali žalostna. Njena iskrenost me včasih zaboli, sčasoma pa jo skušam razumeti. Ponavadi me razveseli s srčkom v SMS. Zdi se mi, da je iskrenost vez pravega prijateljstva.

Karin Merlak, 8. a

Najbolj iskrena oseba v mojem življenju je moj oči. Če naredim kaj narobe, mi iskreno pove, da naj to popravim. Všeč pa mi je tudi zato, ker se zaveda svojih napak. Ko naredi kaj narobe, to tudi prizna in se opraviči.

Melisa Alibabić, 9. b

Zame je najbolj iskrena oseba na svetu moja prijateljica. Vedno mi vse pove, mi zaupa in nikomur ne izdaja mojih skrivnosti.

Lara Pustatičnik, 7. a



MOJE IZKUŠNJE Z ISKRENOSTJO

Zdravnik mi je iskreno povedal, da imam tako težo kot odrasla ženska. To me je zelo prizadelo, čeprav vem, da ima prav. V tistem trenutku sem bila nanj zelo jezna in sem si mislila: Take komentarje bi lahko zadržal zase!

Melisa Alibabić, 9. b

Na šolskem atletskem tekmovanju me je sošolec Jan premagal za 1 cm. Prepričan sem bil, da bom zmagal. Na koncu sem mu čestital, a v mojem srcu je vrelo. Najraje bi ga zvezal in poslal na Severni pol.

Lan Möscha, 6. a

Preden smo se preselili, sem v šoli imela nekaj neprijetnih sošolk. Nikoli jim nisem iskreno priznala, da mi gredo na živce. Z njimi sem se družila, ampak mi to v resnici ni bilo všeč.

Nina Bačič, 6. a

Ko je moja mama teti dala zelo dober telefon, sem se delala, da mi ni mar. Nisem bila iskrena, saj sem si ga sama tudi želela.

Brina Škafar, 6. a



V NOVEM LETU SI ISKRENO ŽELIM...

V novem letu si želim, da bi imel čim več prijateljev, ki bi bili iskreni. Želim si tudi dobre ocene.

Jernej Rakita, 6. a

V življenju si želim, da bi bili vsi ljudje med seboj iskreni. Ne bi si lagali in priznali svoje napake. Če bi bili iskreni, potem bi bili vsi prijatelji in bi se imeli super.

Lara Podgoršek, 6. a

Želim si, da bi bili moji prijatelji in člani družine do mene iskreni. Tudi jaz se bom potrudila, da bom iskrena do vseh. Včasih, ko mi je težko povedati resnico, pa si tudi malo izmislim.

Ana Lončar, 6. a

Želim si, da bi ljudje manj lagali, in da ne bi izdajali skrivnosti, ki jim jih kdo zaupa.

Pina Kutin, 6. a

Želim si, da bi mi kdo iskreno povedal, da sem dober v športu.

Noa Bajželj, 6. a

V življenju si želim, da bi bili vsi prijatelji do mene iskreni. Če pa bi imel ženo, si želim, da bi bila drug do drugega iskrena.

Mark Košir, 6. a

PREGOVORI O ISKRENOSTI

Na jeziku med, v srcu led.

Ta pogovor pomeni pretvarjanje svojega pravega mnenja in razmišljanja v lepe besede.

Peter Podgoršek, 8. a

Ta pogovor si razlagam takole: oseba, ki govori, je vedno sladka in prijazna, a v srcu je hladna in brezčutna.

Anais Karadža, 9. b

To pomeni, da si navzven prijazen, globoko v sebi pa sebičen. A laž ima kratke noge!

Iuna Kokelj, 7. b

Veliko ljudi te hvali in ti obljublja pomoč, v resnici pa te iskreno prezirajo in sovražijo. In to se danes pogosto dogaja.

Ana Jana Špiletič, 8. a

To pomeni, da se delaš, da si prijazen, v bistvu pa tega, kar izrečeš, sploh ne misliš in trpiš v duši.

Lana Šeško, 7. a

Govoriš to, kar ljudje želijo slišati, čeprav ti tega sploh ne misliš.

Lara Pustatičnik, 7. a

Zunaj meden, znotraj strupen.

Ta pogovor zelo dobro opiše človeka, ki se pretvarja. Nosi masko. V današnjih časih, v naši državi in pri ljudeh, ki nam vladajo, je žal to pogosto.

Julia Bratuša, 8. a

*Težko se je veseliti
tujega uspeha.*

Če je nekdo uspešen in zmaga, se ti na videz z njim veseliš. A v srcu si ljubosumen in se ne veseliš iskreno.

Gaja D. Babnik, 7. a

Srčiko pripravili učenci OŠ Ledina,
mentorica Katarina Rigler Šilc.
Mentorica likovne opreme Barbara Tacar.
Srčiko uredila Bernarda Pinter.

DOBER
NASVET!

V želji, da bi pomagali čim večjemu številu članov našega Društva in bralcem revije Za srce, smo organizirali brezplačno telefonsko posvetovalnico (telefon 031 / 334-334, od ponedeljka do petka od 12. do 14. ure). Klici se vrstijo drug za drugim in na vsa vprašanja ne uspemo odgovoriti. Zato smo odprli rubriko »Ni ga čez dober nasvet« v pričakovanju, da nam boste pisali vsi, ki nas niste uspeli dobiti po telefonu. Na vaša pisna vprašanja bomo odgovorili ter tako pomagali tudi drugim bralcem s podobnimi vprašanji. Pišite nam!

Počutje po koronarografiji

Boris Cibic

Vprašanje*

»Mami je stara 49 let. Od junija 2013 tožila za bolečinami v prsih in težkega dihanja. Sama ni več zmogla niti sprehoda v dolžini 20 metrov. Pred enim mesecem je bila sprejeta v bolnišnico v Mariboru, kjer je bila 9 dni. Po opravljeni koronarografiji so ugotovili, da ima zamšeni dve žili, zaot so ji vstavili dva stenta. Menda naj bi po tem posegu njene težave oteženega dihanja izginile. Mesec dni po operaciji so njene težave enake. Na vas se obračam, ker zdravniki ob odpustu niso podali informacij o okrevanju. Skrbi me, da z njo ni narobe še kaj drugega. Na izvidih iz bolnišnice piše tudi, da ima zamašeno še eno žilo. Njena osebna zdravnica ji ni znala povedati, zakaj ji tudi te niso čistili in zakaj še ne more dihati. Verjamem, da boste težko odgovorili na moje vprašanje, ker bolnice in izvidov ne poznate. Sama ne vem več, kam se naj obrnemo po pomoč. Čakalna doba za kardiologe je 3 mesece, ker je dobila napotnico zanj. Mama dobiva naslednja zdravila: aspirin 100 mg, Zyllt 75 mg, Concor 2,5 mg, Micardis 40 mg, Xanax 0,5 mg PP, Atoris 20 mg.

Izvidi v bolnišnici: UZ pregled srca: normalni ehokardiografski izvid. Perikard bp. Ciklorgometrija: Med testiranjem sinusna tahikardija. Primeren porast srčne frekvenca in tlaka. Pri obremenitvi 3,8 MET (70 W), dvojni produkt 20.875. Testiranje predčasno prekinjeno

zaradi dispneje in suspektne stenokardije. Spremembe v EKG ne dosegajo kriterijev za jasno ishemijsko miokarda, vendar pa je glede na napotno diagnozo in bolnišnično simptomatiko reakcija pri nizkem pragu precej verjetna. Encimi srčno-mišičnega razpada negativni.«

*Vprašanje je bilo posredovano po e-pošti in ni lektorirano.

Odgovor

Razmeroma mlada bolnica je zbolela s hudimi srčnimi bolečinami in težkim dihanjem ter bila sprejeta na zdravljenje v bolnišnici. Tam so jo temeljito pregledali, izključili srčni infarkt in ji v srčne žile vstavili dva stenta. Iz bolnišnice so jo odpustili po krajši hospitalizaciji z navodili za nadaljnje zdravljenje. Očitno so tako ona kot svojci prejeli zelo malo razlag in navodil glede nadaljnega zdravljenja. Res ne morem podati natančnega odgovora na postavljena vprašanja, ker premalo poznam podrobnosti poteka bolezni. Vsekakor lahko odgovorim, da izvidi opravljenih pregledov niso posebno slabi. Domnevam, da je morda prisotno tudi duševno nelagodje, ki krepi simptome organske bolezni. Mislim, da je priporočena terapija ustrezna s priporočilom, morda naj bolnica nekaj časa redno dobiva zdravilo xanax. ♥

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.

ZA SRCE

Pristopna izjava

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

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

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

V primeru, da želite postati član kot posameznik:

Ime in priimek: _____

Rojstni datum: _____

Poklic: _____

Ulica/cesta/naselje: _____

Kraj in poštna številka: _____

Telefon: _____

E-pošta: _____

V _____ Dne _____ Podpis

PROSIMO, IZPOLNITE PRISTOPNO IZJAVO Z VELIKIMI TISKANIMI ČRKAMI.

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

Ime in priimek: _____

Rojstni datum: _____

Poklic: _____

Ime in priimek: _____

Rojstni datum: _____

Poklic: _____

Ime in priimek: _____

Rojstni datum: _____

Poklic: _____

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

Član, ki je pridobil novega člana: _____

Vizionar slovenske kardiologije: prof. dr. Anton Jagodic, dr. med.

Boris Cibic

Prof. dr. Anton Jagodic, dr. med., se je rodil 1. februarja 1923. Oče Anton je bil uslužbenec Rdečega križa Slovenije, mama Rozalija je bila gospodinja. Družina je najprej stanovala v prostorih na ljubljanskem gradu in kasneje v mestu. Brat Vlado je postal orientalist, sestra dr. Marija Makarovič etnologinja.

Prof. Jagodic je po diplomi na klasičnem liceju začel študij zgodovine na Univerzi v Ljubljani, vendar ga je bil zaradi vojnih razmer prisiljen prekiniti. Dlje časa je bil interniran v italijanskem taborišču v Gonarsu in nato v nemškem Dachau, kjer je zbolel. Osvobodila ga vojska »zaveznikov« in ga poslala na zdravljenje na Švedsko, vendar so ga posledice prebolele bolezni spremljale vse življenje. Domov se je vrnil proti koncu poletja 1945 in se takoj vpisal na novoustanovljeno Medicinsko fakulteto v Ljubljani. Promoviral je 12. februarja 1951. Po opravljenem pripravniškem stažu se je zaposlil na ljubljanski Polikliniki kot splošni zdravnik in hkrati nekaj časa volontiral na Interni kliniki. Leta 1954 se je udeležil tečaja kardiologije v Beogradu ter leta 1956 nastopil specializacijo iz interne medicine. Specialistični izpit je opravil leta 1961 in začel delati na Interni kliniki v Ljubljani. Kmalu je prevzel več dolžnosti: sodelovanje s kirurgi pri njihovih prvih posegih na srcu, reorganizacija internistične službe na Polikliniki in vodstvo kardiološke ambulante. Hkrati se je seznanjal z načinom dela v večjih evropskih kardioloških centrih: v Vidmu v Italiji, Pragi na Češkem, Varšavi na Poljskem, Berlinu v Nemčiji. Ob vstavitvi prve umetne srčne zaklopke, leta 1965, je začel sodelovati s kardiokirurgi Kirurške klinike v Ljubljani in je istega leta sodeloval tudi pri vstavitvi prvega srčnega spodbujevalnika.

Ko je na Kirurški kliniki (1967) gostoval in operiral osem srčnih bolnikov sloviti kardiolog prof. DeBakey z Baylorjeve Univerze v Houstonu je prof. Jagodic sodeloval pri pripravah za operacije srca. Sodelovanje s kardiokirurgi se je od tedaj dalje še povečalo. V letih 1968 in 1969 se je tudi sam izpopolnjeval na področju kardiologije v Kardiološkem centru v Houstonu pod vodstvom prof. De Bakeya.

Od tam je prinesel veliko novega znanja tako o medicini kot o sodobni organizaciji dela. Leta 1969 je na Interni kliniki ustanovil enoto za intenzivno nego. Vpeljal je mnoge nove posege in spremenil način dela. Zavzemal se je za timsko delo in za izobraževanje vseh zdravstvenih profilov. Medicinske sestre so na intenzivnem oddelku prevzemale mnogo odgovornejše naloge, kot so jih bile vajene prej. S stalnim usposabljanjem pri delu je zagotovil, da je bil tak način



Prof. dr. Anton Jagodic, dr. med.

dela varen in učinkovit. Leta 1973 je Intenzivni odderek na Kliniki reorganiziral v Koronarno enoto. Istočasno je organiziral in vodil delo v laboratoriju za kateterizacijo srca na Inštitutu za rentgenologijo. Ob tem je povečal sodelovanje s kardiokirurgi, zlasti s prof. Košakom in z radiologom profesorjem Obrezo ter z njima sodeloval pri eksperimentalnih operacijah na srcu in srčnih operacijah pri bolnikih.

Leta 1974 je prof. Jagodic zagovarjal doktorat znanosti in leta 1977, ob reorganizaciji enovite Interne klinike v več ozko usmerjenih klinik, postal prvi predstojnik Kardiološke klinike v Ljubljani. Žal se je moral že po dveh letih zaradi bolezni upokojiti.

Za napredek kardiologije v dobro srčnih bolnikov je deloval tudi po upokojitvi. Vse življenje je spodbujal zdravnike in ostale sodelavce k strokovnemu napredovanju ter empatiji do bolnikov. Spomin na njegove vizije in delo bo še dolgo ostal živ pri vseh, ki so sodelovali z njim.

Prof. Jagodic je bil tudi dejaven družbeni delavec, dobil je dve državni odlikovanji in bil član Ameriškega kolegija za kardiologijo. V družbi kolegov je bil vselej sproščen, duhovit in rad je zapel pesem »O Ribn' čanu«. Ponosen je bil, da je opravil ves študij medicine na na novo ustanovljeni Medicinski fakulteti v Ljubljani, in da je s kolegi ustanovil društvo »Medicinci '45«, ki še vedno prireja svoj letni sestanek v Ljubljani pod pokroviteljstvom tovarne zdravil »Krka«

Prof. Jagodic je objavil veliko število strokovnih del. Med drugim je bil občuten njegov prispevek pri trudu slovenskih kardiologov, da svetovna strokovna javnost prizna primat dr. Marku Gerbcu, slovenskemu zdravniku, ki je leta 1716 prvi v zgodovini medicine opisal atrioventrikularni blok tretje stopnje v srcu s samim tipanjem pulza pri bolniku.

Če je pri prof. Jagodicu bolezen, za katero je zbolel v taborišču v času vojne, tako napredovala, da mu je onemogočila opravljati redno delo in ga prisilila v prezgodnjo upokojitev, mu ni povsem preprečila še nekaj let nuditi strokovne pomoči mnogim bolnikom v različnih zdravstvenih organizacijah, med njimi tudi v organizaciji za zdravstveno oskrbo za begunce iz drugih krajev bivše Jugoslavije.

Prof. Jagodic je umrl 5. novembra 2006. Zapustil je ženo Ivo in dve hčeri (Polono in Irmo).



Čaj

Maruša Pavčič

*Zimski večeri, ko veter zavija okoli vogalov in si vsak želi popiti nekaj toplega, so idealna priložnost za skodelico čaja. Slovenci poznamo veliko vrst »čajev«, saj tako, pravzaprav napačno, imenujemo vse poparke iz sadja ali zelišč. Čaj (pravi čaj) pa je pravzaprav samo poparek, ki ga pripravimo s prelitjem posušenih listov ali popkov grma čajevca (*Camellia sinensis*) z vrelo vodo. Ta sestavek bo govoril o pravem čaju.*

Čajevca izvira iz vzhodne in južne Azije, a ga danes najdemo na gričih Kitajske, Indije, Bangladeša, Pakistana, Koreje, Šrilanke, Tajvana, Indonezije, Nepala, Avstralije, Argentine, Rusije, Kenije in Japonske. Prvi dokumenti o pitju čaja izvirajo iz Kitajske, kjer naj bi se čaj kot zdravilo pil že v 10. stoletju pred našim štetjem. Kitajski zdravnik Hua je v svoji knjigi v 3. stoletju pred našim štetjem zapisal, da »pitje grenkega čaja nenehno izboljšuje mišljenje«, kultura pitja čaja se je razvijala in se postopoma širila s Kitajskega v Korejo, na Japonsko in Vietnam. V 16. stoletju so Kitajci prvič predstavili čaj portugalskim menihom in trgovcem, ki so ga prenesli na Azorske otoke. V tem času je bil čaj velika redkost, namenjena le plemstvu in za posebne namene, kot so bili na primer verski festivali, bedenja ipd. Sčasoma se je pitje čaja razširilo tudi v drugih evropskih državah, predvsem v Angliji. Popularna pijača za vse sloje prebivalstva je čaj postal šele na koncu 19. stoletja, ko so Angleži začeli pridobivati čaj v Indiji in na Šrilanki (Cejlonu) ter na ta način razbili kitajski monopol proizvodnje.

Čajevca je zimzelena grmičasta rastlina. Liste, ki jih kasneje posušijo, pobirajo trikrat na leto, aprila, v začetku poletja in v avgustu. Kakovost čaja je odvisna od velikosti obranih lističev, čim manjši so, tem kakovostnejši je čaj.

Glede na postopek obdelave ločimo več vrst čaja. Listi čajevca začnejo, če jih po trganju ne posušimo hitro, kmalu veneti in oksidirati. Med obdelavo razpada klorofil in se sproščajo tanini. Encimsko oksidacijo, ki jo v industriji proizvodnje čaja imenujejo fermentacija, povzročajo encimi v celicah listov. Ta proces se ustavi s pomočjo toplote ob istočasnem sušenju lističev. Vrste

čaja razlikujemo glede na stopnjo oksidacije listov. Tako poznamo beli, rumeni, zeleni, oolong, črni (po kitajsko rdeči) in popolnoma fermentirani (po kitajsko črni) čaj.

Beli čaj pridobivajo samo iz popkov čajevca, ki jih sušijo na soncu. Rumeni čaj je sestavljen iz popkov in drobnih lističev čajevca, ki so sušeni na soncu zelo kratek čas, tako, da lističi samo porumenijo. Pri zelenem čaju je postopek oksidacije lističev zelo hitro ustavljen s toploto, pri oolong čaju traja oksidacija dlje kot pri zelenem, a manj kot pri črnem čaju. Najobičajnejši čaj v zahodnih državah je črni čaj (po kitajsko rdeči). Lističi so znatno oksidirani. Poznamo pa tudi fermentirani čaj. Tu je fermentacija popolna, traja od več mesecev do več let. Vse te vrste čajev lahko prodajajo same ali jih mešajo med seboj. Čajem in čajnim mešaniciam se lahko dodajajo tudi druga zelišča, tako da danes v trgovinah lahko kupimo veliko različnih čajev, ki se med seboj razlikujejo po načinu obiranja, mešanici čajev glede na stopnjo fermentacije, mešanici glede na mesto pridobivanja, mešanici glede dodatkov, pa tudi načinu pakiranja (čajni lističi ali čajni prah v vrečkah).

Kaj vsebuje čaj?

Čaj vsebuje veliko bioaktivnih sestavin, od flavonoidov, amino kislin, vitaminov, kofeina in raznih polisaharidov, zato naj bi imel tudi veliko vplivov na zdravje. V nadaljevanju so opisane najbolj značilne sestavine.

Katehini – vrsta antioksidantov, ki jih je največ prav v čajnih lističih. Beli čaj naj bi jih vseboval kar 30 % suhe snovi. Vsebnost z oksidacijo čajnih lističev sicer pada, sposobnost absorpcije kisikovih prostih radikalov (ORAC), ki je merilo za moč antioksidantov, pa s fermentacijo raste, tako da imata zeleni in črni čaj podobni vrednosti (zeleni 1253 in črni 1128 $\mu\text{mol TE}/100\text{g}$). Vsebnost antioksidantov, merjena z časovnim zamikom oksidacije holesterola, je pri vsaki vrsti čaja boljša, če se čaj namaka v hladni vodi. Katehine najdemo, a v bistveno manjših količinah, tudi v rdečem vinu, čokoladi, jagodičevju in jabolkah.

Teaflavini – katehini v čajnih lističih med fermentacijo metabolizirajo v teaflavine in tearubinine, ki neposredno vplivajo na grenak okus namočenega črnega čaja. Skodelica črnega čaja (200 ml) jih vsebuje povprečno 12,18 mg. Teaflavini bi lahko imeli različne zdravstvene učinke, zato jih v zadnjem času intenzivno proučujejo.

L – teanin – aminokislina, ki je po svoji sestavi zelo podobna glutamatu, naravno prisotni aminokislini v človeškem telesu, ki pomaga pri transportu živčnih impulzov v možgane. Nekateri učinki teanina naj bi bili podobni učinkom glutamata, nekateri naj bi učinke glutamata blokirali. L – teanin lahko prehaja preko opne med krvjo in možgani in ima psihoaktivne lastnosti. Količine L – teanina, ki jih običajno najdemo v skodelici čaja, naj bi na osnovi



Obiranje čajnih lističev

študije, izvedene pred kratkim, povzročile spremembe v alfa valovih možganov, kar pri ljudeh poveča občutek sproščenosti. L – teanin v obliki prehranskih dopolnil, kjer je njegova količina bistveno višja kot v skodelici čaja, pa naj bi pomagal pri lajšanju stresa brez stranskih pojavov zaspanosti, imel imunološke lastnosti, vplival na srčnožilni sistem in igral preventivno vlogo pri razvoju raka.

Metilksantini (kofein, teobromin in teofilin) – imajo različne učinke na človeško telo. Največ je v čaju kofeina (okoli tri odstotke teže čajnih lističev), ki stimulira centralni živčni sistem. Skodelica čaja (250 ml) ga vsebuje od 30 do 90 mg odvisno od vrste, pridelovalca ter mešanice. V čaju sta tudi teobromin in teofilin, ki imata, podobno kot kofein, poživljajoč učinek. Teobromin je vazodilatator, ki povečuje prenos kisika in hranil v možgane in mišice, teofilin pa deluje kot relaksant gladkega mišičja ter na ta način vpliva na pljučne mešičke, povečuje srčni utrip in moč kontrakcije srca. Količine teobromina in teofilina v čaju so majhne, pa vendar malo večje kot v kavi. Na učinke kofeina v človeškem telesu vplivajo tudi njegovi razgradni produkti, na primer paraksantin, ki povečuje lipolizo, to je presnovo maščob do vira energije v mišicah.

Fluor – čajni lističi vsebujejo fluor, vendar ga je v mladih lističih od 10 do 20-krat manj, kot v starejših z iste rastline. Čeprav je vsebnost fluora pomembna za zdravje zob pri otrocih, velika vsebnost fluora (2 mg na dan pri otrocih, 4 mg dan pri odraslih) povečuje tveganje za osteofluorozo in zlome. Čaji, ki so narejeni iz zrelih čajnih lističev, ali iz kombinacije mladih in zrelih lističev, kar je običajno pri strojnem obiranju, pri ljudeh lahko povzročijo fluorozo. Koliko fluora je v pripravljenem čaju je odvisno načina obiranja in vsebnosti fluora v zemlji, saj čajevec bolj absorbira ta element, kot druge rastline. Zato je zelo pomembno, kakšen čaj kupujemo. Angleži so ugotovili, da cenejši črni čaji iz samopostrežb vsebujejo približno 580 mg fluora na kg, zeleni čaji približno 397 mg/kg in čiste mešanice 132 mg/kg. Tako bi že pri spitju 1 litra cenejšega čaja lahko zaužili 4 mg fluora na dan.

Aluminij – čaj je tako kot pri fluorju naravni bioakumulator aluminija. Največ ga je v starejših lističih in posledično tudi v čaju, ki se obira strojno. Čeprav je aluminij toksična kovina za človeka, do sedaj ni podatkov, da bi pitje čaja lahko povzročalo zastrupitve.

Čaj in zdravje

Vsebnost bioaktivnih sestavin v lističih čajevca naj bi omogočala njegove zdravilne učinke. Poznali so jih že pred 4700 leti na Kitajskem. Predvidevali so, da zdravi tumorje, abscese, bolezni mehurja in letargijo.

Vendar se posamezne vrste čaja, glede na različne vsebnosti bioaktivnih snovi in različne sestavine, ki se tvorijo med fermentacijo, med seboj razlikujejo po svojem delovanju. Raziskave o zdravilnih učinkih čaja ugotavljajo, da zdravilni učinki obstajajo, katera sestavina in kakšen je mehanizem delovanja, pa v večini primerov še ni razjasnjeno.

Jasno je, da visoka vsebnost katehinov v belem čaju povzroča zelo aktivnetno in antioksidativno delovanje čaja ter upočasnjuje encimsko razgradnjo elastina in kolagena v človeškem telesu.

V študiji, ki so jo izvedli v Avstraliji, se je pokazalo, da pitje črnega čaja (3 skodelice na dan) zmanjša sistolični in diastolični krvni tlak za od 2 do 3 mm Hg. Znižanje krvnega tlaka naj bi bila posledica zmanjšanja žilnega tonusa, za kar so odgovorni flavonoidi. Avtorji ugotavljajo, da to znižanje na populacijski ravni zniža visok krvni tlak za 10 % in za od 7 do 10 % zniža tveganje za bolezni srca in žilja. Te ugotovitve potrjujejo tudi letos objavljeni rezultati francoske retrospektivne študije, ki je zajela 176.437 oseb, starih od 16 do 95 let.

Tudi tu se je pokazalo, da je pitje čaja ali kave povezano z majhnim a statistično pomembnim znižanjem sistoličnega in diastoličnega krvnega tlaka. Poleg tega je bilo pitje čaja in kave tudi povezano s pomembnim znižanjem pulznega tlaka in števila utripov. Učinki pri čaju so bili večji kot pri kavi.

Po drugi strani so v študiji, ki je raziskovala učinke zaščitne vloge črnega čaja na dejavnike tveganja za bolezni srca in žilja pri odraslih v daljšem časovnem obdobju ugotovili, da pitje črnega čaja ni bistveno vplivalo na nobenega od tradicionalnih ali novih biomarkerjev tveganja za bolezni srca in žilja. Avtorji poudarjajo, da je možno, da je pitje zelenega čaja povezano z zmanjšanim tveganjem za koronarno srčno bolezen. Katehini iz zelenega čaja naj bi preprečevali oksidacijo, vnetja žil, aterogenezo in trombogenezo ter ugodno spremenili profil plazemskih maščob in žilne reaktivnosti, kar vse blagodejno učinkuje na koronarno srčno bolezen.

Številne pred kratkim opravljene epidemiološke študije so raziskovale učinke zelenega čaja na pojavnost raka pri človeku. Te študije kažejo na pomembne zaščitne učinke zelenega čaja pri raku v ustih, požiralniku, prostati, prebavnem traktu, izločilih, trebušni slinavki, mehurju, pri kožnem raku, raku na prsih in jetrih. Zeleni čaj naj bi tudi zmanjševal tveganje za razvoj metastaz in ponavljajoče se izbruhe bolezni. Vendar so ugotovili, da je pomembna tudi temperatura zaužitega čaja. Pitje vročega čaja naj bi bilo, nasprotno, celo močno povezano z večjim tveganjem za raka požiralnika. Zato se priporoča, da se pripravljeni čaj pusti hladiti od 5 do 10 minut in tako zmanjša možnost za razvoj raka požiralnika.

Redno pitje čaja lahko upočasni upad normalnih kognitivnih funkcij starejših ljudi (preprečuje demenco). Rezultati študije o srčnožilnem zdravju namreč kažejo, da imajo pivci čaja za od 17 do 37 % nižji povprečni upad kognitivnih funkcij kot tisti, ki čaja ne pijejo. Avtorji ugotavljajo, da znižanje upada ni odvisno od količine popitega čaja in pogostosti pitja. Tudi pitje kave (brezkofeinske ali kave s kofeinom) lahko pomembno zniža kognitivni upad (za 20 %), vendar le pri pitju velikih količin. Ugotovitve te študije kažejo, da zaščitni učinek ni povezan s kofeinom, kakšna je povezava, pa še ni jasno. Po eni strani laboratorijski poizkusi kažejo, da ima čaj možne nevrokongitivne učinke, vendar to ni potrjeno pri ljudeh.

V študiji, ki je skušala raziskati povezave med pitjem čaja ter kognitivnimi motnjami in kognitivnim upadom starejših Kitajcev v Singapurju, se je pokazalo, da je bilo, neodvisno od drugih dejavnikov tveganja, pitje čaja pomembno povezano z nižjo pojavnostjo kognitivnih poškodb. Fermentirani črni in polfermentirani oolong čaj, vrsti, ki jih ti ljudje načešče uživajo, sta dala najboljše rezultate. Pitje kave ni dalo takih rezultatov. Avtorji ugotavljajo, da je čaj poceni, netoksičen in zelo razširjena pijača, ki ima pomemben možni učinek za zagotavljanje kognitivnega zdravja ter verjetno tudi sposobnost odložiti pojav demence, vendar so za potrditev te hipoteze potrebne še nadaljne študije. Do takrat pa, če pijete čaj, je to lahko samo dobro.

Čaj naj bi imel tudi protimikrobne lastnosti. Predhodne laboratorijske študije kažejo, da različne vrste čajev v nekaj minutah onesposobijo ali ubijejo viruse, predvsem virusa herpes simpleksa 1 in 2 ter virus T1. Zanimiva je raziskava, ki kaže, da so ljudje, ki pijejo vroč čaj ali kavo približno pol manj podvrženi temu, da bi imeli v nosnicah na metiliciln odporne vrste bakterije *Staphylococcus aureus* (MRSA) kot tisti, ki ju ne pijejo. Mehanizem zaščitnega učinka ni popolnoma jasan, verjetno pa so pri tem pri čaju udeleženi katehini in tanini.

Črn čaj se lahko uporablja tudi pri zdravljenju diabetesa tipa 2. Vsebuje namreč snov, ki prepreči delovanje encima alfa-glukozidaze, ki škrob spreminja v sladkor. Zdravljenje diabetesa tipa 2 s črnim čajem se izvaja predvsem na Kitajskem in Japonskem. ♥

Naj zadiši

Kuha: Brin Najžer

Predjed:

Zelenjavna nabodala

Sestavine (za 2 osebi):

- 1 paprika
- 10 glav brstičnega ohrovt
- 1 bučka
- 2 korenčka
- oljčno olje
- sol, poper, rožmarin, šetraj
- 5-6 lesenih palčk

Papriko, bučko in korenčka umijemo ter narežemo na manjše kose. Brstični ohrovt najprej 3 minute kuhamo v vreli vodi, da se malce zmehča, in ga pustimo, da se ohladi. Ko se ohrovt shladi, koščke zelenjave nabodemo na palčke. Zelenjavo začinimo in namažemo z oljčnim oljem. Nabodala v ponvi pečemo od 4 do 6 minut.



Glavna jed:

Kuskus z jabolki in orehi

Sestavine (za 2 osebi):

- 180 g kuskusa
- 150 ml vode
- 50 g orehov
- 2 jabolki
- 1 jedilna žlica oljčnega olja
- 5 jedilnih žlic vode
- muškatni orešček, origano

Vodo zavremo in vanjo med mešanjem stresemo kuskus, premešamo ter pokrito pustimo stati vsaj 5 minut, da kuskus vpije vso tekočino. Jabolki umijemo, razkoščičimo in narežemo na manjše kose. Orehe na grobo zdrobimo. V posodo damo vodo, vanjo stresemo jabolka ter pustimo od 2 do 3 minute, da se jabolka



malo zmehčajo. Začinimo z muškatnim oreščkom in origanom. Nato dodamo še orehe in mešamo od 3 do 4 minute. Ko je kuskus pripravljen, vanj vlijemo oljčno olje in ga z vilico nadrobimo. Nato dodamo še jabolka in orehe ter dobro premešamo.

Sladica:

Čokoladni piškoti

Sestavine (za 4 osebe – približno 20 piškotov):

- 85 g masla
- 1 jajce
- 90 g rjavega sladkorja
- 85 g temne čokolade (vsaj 70 % kakavovih delcev)
- 1 jedilna žlica temne čokolade v prahu
- 140 g moke
- ½ čajne žličke sode bikarbone

Maslo v posodi stopimo in mu dodamo čokolado v prahu. Dobro premešamo, dodamo sladkor in pustimo, da se ohladi. Ko se masa ohladi, ji dodamo razžvrkljano jajce in spet dobro premešamo. Dve tretjini čokolade naribamo, ostalo razlomimo na majhne kose. Sodo bikarbono dodamo moki in jo skupaj z naribano čokolado vmešamo v maso. Mase ne smemo preveč premešati, saj se nam lahko začne čokolada topiti. Iz mase oblikujemo manjše kroglice, ki jih položimo na pekač, prekrit s peki papirjem. V vsak piškot na vrhu pritismo še en manjši kos čokolade. Pečemo v predogreti pečici pri 180 stopinjah, 12 minut. ♥

Besedilo in fotografije: Brin Najžer



Balinanje – šport za vse generacije

Dušan Butinar

Balinanje je igra s krogli, primerna za vse generacije. Pri starejših je priljubljeno predvsem rekreativno balinanje, ki je namenjeno gibanju v naravi in druženju z vrstniki med igro, medtem ko se mladi ogrevajo predvsem za atraktivne balinarske discipline, kot so hitrostno, štafetno in natančno zbijanje.

Začetki balinanja v Sloveniji

Balinanje so kot priljubljeno igro poznali že naši očetje, dedki in pradedje, saj je bila v tistih časih v naših krajih zelo priljubljena. V času pred drugo svetovno vojno v večjem delu Slovenije praktično ni bilo vasi, ki ne bi imela vsaj enega balinišča, praviloma ob vaški gostilni. Igralo se je ekipno. Dve ekipi med seboj. Vsaka ekipa je praviloma štela štiri igralce, lahko tudi več. Vsak igralec je imel na razpolago po dve leseni krogli. Igralo se je po prostih pravilih, z bližanjem in zbijanjem. Začetek športnega balinanja v Sloveniji sega v leto 1951, ko je bila ustanovljena Balinarska zveza Slovenija in se je začelo tekrovati po mednarodnih pravilih, na predpisanih igriščih, ki so jih dotlej poznali le v tujini, v razvitih balinarskih državah, kot sta bili Italija in Francija. Sredi 50 let prejšnjega stoletja so slovenski igralci že nastopali s kovinskimi krogli na mednarodnih tekmovanjih, tako za reprezentanco Slovenije kot tudi za reprezentanco Jugoslavije. Tudi v tem obdobju so ligaška tekmovanja v Sloveniji potekala v igrah četvork.

150 balinarskih kolajn v samostojni Sloveniji

30. januarja 1992 je balinarska zveza Slovenije postala pravno močna članica Mednarodne balinarske zveze – FIB. Na volilni skupščini Balinarske zveze Slovenije, 22. februarja 1992, je prišlo do sprejema statuta in ostalih balinarskih pravilnikov, kot tudi do temeljite reorganizacije tekmovalnega sistema. Za prvega predsednika Balinarske zveze Slovenije je bil izvoljen Jože Rebec, ki je bil na čelu BZS vse do svoje smrti, 30. novembra 2011. Za njim je funkcijo predsednika balinarske zveze Slovenije prevzel mag. Sandi Kofol. Balinarska zveza Slovenije je od leta 1992 dalje polnopravna članica Olimpijskega komiteja, čeprav balinanje zaenkrat, žal, še ni priznано kot olimpijska disciplina in smo zaradi tega tudi prikrajšani za marsikatero olimpijsko kolajno. Na svojem prvem mednarodnem nastopu leta 1992, na SP za mladince, je Slovenija osvojila



Balinanje je šport za vse generacije

svojo prvo kolajno, nato pa je v naslednjih 20 letih, v kategoriji članov, mlajših članov do 23 let, članic in mladincev, na svetovnih in evropskih prvenstvih ter na sredozemskih igrah in na svetovnih igrah mladih, osvojila skupaj neverjetnih 150 balinarskih kolajn, od tega 42 zlatih. V tem obdobju se je Balinarska zveza Slovenije izkazala tudi kot izvrsten organizator številnih mednarodnih tekmovanj v Sloveniji,

med katerimi so bili vsekakor najodmevnejši Svetovno prvenstvo za člane v Kranju, Evropsko prvenstvo za članice v Rogški Slatini ter Mladinsko svetovno prvenstvo v Ljubljani in Mladinsko SP v Novi Gorici. V letu 2014 naj bi Slovenija gostila novo vrhunsko prireditev in sicer Evropsko prvenstvo za člane, predvidoma v Kopru, z udeležbo najboljših evropskih balinarjev, med katere seveda spadajo tudi slovenski reprezentanti.

Organiziranost balinarske zveze Slovenije

V balinarsko zvezo Slovenije je vključenih 10 območnih zvez: Dolenjska, Gorenjska, Ljubljana, Maribor, Notranjska, Nova Gorica, Postojna, Sežana, Slovenska Istra in Šaleška, v katerih je skupaj registrirano 173 klubov s skoraj 10.000 člani in z 2.700 registriranimi igralci. Za športno in rekreativno balinanje imamo v Sloveniji več kot 200 balinišč, od tega je več kot 20 štiristeznih balinarskih dvoran. Na državni ravni nastopa v kategoriji članov, članic, mladincev in dečkov skupaj 69 ekip, od tega 45 ekip v kategoriji članov, 7 ekip pri članicah, 10 ekip pri mladincih in 7 ekip pri dečkih. Člani nastopajo v super ligi, ki poteka izključno v zimskih mesecih v balinarskih dvoranah, ter v dveh prvih in treh drugih ligah, ki potekajo v poletnih mesecih, tako kot tudi državne lige za članice, mladince in dečke. Na državni ravni je vsako leto organiziranih 26 državnih prvenstev v vseh petih kategorijah; sedem pri članih, šest pri članicah, mladincih in dečkih in ena pri starejših članih. Balinarska zveza skrbi tudi za razvoj najmlajših balinarjev,

saj vsako leto v Rogaški Slatini izvaja tedensko šolo balinanja za dečke in deklice, kjer se najmlajši balinarji spoznavajo z osnovo balinarske igre, prav tako pa BZS sodeluje pri delovanju balinarskih kampov za mlade balinarje po območnih zvezah. Veliko pozornost smo posvetili tudi usposabljanju strokovnih kadrov, trenerjev, inštruktorjev, mentorjev in balinarskih sodnikov.

Balinarska zveza Slovenija ima svojo spletno stran: www.balinarska-zveza.si, na kateri je možno tekoče spremljati tako rezultate kot tudi druge dogodke, povezane z balinanjem. BZS ima za obveščanje članstva tudi svoje glasilo Balinar, ki neprekinjeno izhaja že od leta 1992.

Predstavitev balinanja in balinarskih disciplin

Balinarska igra se sestoji iz elementov bližanja in zbijanja. Igro začne igralec, ki je z žrebom dobil balina, ki tega zaluča ter nato igra prvo kroglo. Nato igra nasprotni igralec in to vse dotlej, dokler z bližanjem ali zbijanjem ne prevzame točke. Če eden od igralcev v posameznem obratu nima več krogel, lahko nasprotnik poskuša doseči nove točke bodisi z bližanjem ali zbijanjem. Prav tako lahko zbija balina, vendar ga mora obvezno napovedati. Bližanje je pravilno, če igrana krogla ne premakne posredno ali neposredno enega ali več predmetov za več kot 0,5 m. Zbijanje je pravilno, če je mesto padca zbijačeve krogle manj kot 0,5 m od napovedanega in zadetega predmeta. Zmagovalec igre je igralec oziroma ekipa, ki je prva dosegla predvideno število točk (npr. 13), oziroma je dosegla večje število točk po izteku regularnega časa igre (npr. 60 minut). **V igri posamezno** igra igralec proti igralcu s 4 krogli, **v igri dvojic** igrata dva igralca proti dvema, vsak s 3 krogli, **v igri trojk** igrajo trije igralci proti trem, vsak z 2 krogli, **v igri četvork** igrajo štirje igralci proti štirim, vsak z 2 krogli. Poleg omenjenih iger so v balinarskem športu uveljavljene še discipline zbijanja, ki so sestavni del igre v ligaškem tekmovanju, in kot samostojne discipline na državnih prvenstvih in na mednarodnih tekmovanjih: **natančno zbijanje**, **hitrostno zbijanje**, **štafeta**, **igra v krog**.



Tadeja Sodec, najuspešnejša slovenska balinarka, dobitnica 11-ih kolajn, od tega 4 zlate

Balinišče in rekviziti

Balinarska igra poteka na igralni stezi, katere predpisana dolžina je 27,50 m in širina od 2,5 - 4,00 m. Igralci morajo imeti na igrišču predpisane kovinske krogle, premera med 90 in 110 mm in teže med 900 in 1200 gramov ter balina, ki mora biti lesen, enakomerno obarvan, premera od 35 do 37 mm in teže 25 gramov. Balin – cilj pri natančnem zbijanju je lesen, bele barve, premera 36 mm in teže 25 gramov, medtem ko je balin ovira rdeče barve. Krogla – cilj pri natančnem, hitrostnem in štafetnem zbijanju je iz sintetičnega materiala, bele barve, premera 100 mm in teže 800 gramov, krogla – ovira pri natančnem zbijanju pa je rdeče barve, premera 95 mm in teže 660 gramov. Na igrišču mora biti ves čas igre na razpolago risalka, ki je kovinska, dolžine 0,5 m z zavihkom 5 cm ter premerom med 4 in 6 mm, ki služi za zarisovanje in merjenje razdalj med predmeti. Na obeh straneh balinišča morajo biti obvezno nameščeni nosilci za krogle, na vidnem mestu pa mora biti postavljen tudi semafor za pisanje rezultatov in elektronska ura za odštevanje igralnega časa.

Namen rekreativnega balinanja

Rekreativno balinanje je izredno priljubljena športna panoga predvsem med starejšimi ljudmi, saj je dostopna in dosegljiva praktično slehernemu prebivalcu tega planeta. Edini strošek praktično predstavlja le letna članarina, ki se v posameznih klubih giblje med 20 in 30 evri. Krogle in ostali rekviziti so za tiste, ki nimajo lastne opreme, na razpolago v klubu, kjer se odvija rekreacijsko balinanje članov. Rekreativnega balinanja se res lahko loti praktično vsak z osnovnim znanjem balinarske igre, ki je preprosta in hitro osvojiva. Izredno primerna je za druženje med prijatelji. Balinanje ponuja več možnosti in načinov igranja, vendar se rekreativni balinarji v glavnem odločajo za igro četvork – štiri igralci proti štirim. Tako je med premori v posamezni igri dovolj časa tudi za klepet in druženje, kar v drugih športih praktično ni mogoče. Na isti igralni stezi lahko igrajo skupaj tako moški kot ženske in, ne nazadnje, rekreativno balinanje je dostopno tudi ljudem slabšega zdravja in invalidom, saj ne zahteva posebnih naporov. Rekreativno balinanje je dostopno praktično skozi vse leto. V spomladansko-poletnih mesecih poteka na zunanjih igriščih, na svežem zraku, v jesensko-zimskem obdobju pa se odvija na toplem, v ogrevanih balinarskih dvoranah.

In za konec, še najvažnejše. Za začetek balinanja ni nikoli prepozno. ♥

Drage bralke in bralci revije Za srce,
drage članice in člani Društva za zdravje
srca in ožilja Slovenije, spoštovani poslovni
partnerji, dragi prijatelji!

Srčno vam voščimo
vesele božične in
novoletne praznike.
Uživajte leto 2014 v zdravju,
sreči, miru in zadovoljstvu!

Uredništvo revije Za srce,
vodstvo Društva za zdravje srca in ožilja

♥ Namesto za novoletne voščilnice smo denar namenili v humanitarne namene.

Arheološki park Ajdovski gradec

Rok Petančič

Nad vasjo Vranje severovzhodno od Sevnice leži na podolgovatem 445 m visokem kopastem griču znamenita poznoantična in zgodnjekrščanska naselbina Ajdovski gradec iz 5. do 6. stoletja.

Na Ajdovskem gradu je v času preseljevanja ljudstev živelo romanizirano staroselsko prebivalstvo. Zaradi skrite lege hriba in njegove utrjenosti v nepomembni stranski dolini Save je bilo Vranje v negotovih časih preseljevanja ljudstev že vnaprej določeno kot pribežališče. Mimo Vranja je proti Celju potekala rimska cesta. V rimski dobi je pripadala tukajšnja pokrajina provinci Norik, in sicer mestnemu področju Celeia (Celje), ki je bila hkrati tudi sedež škofije.

V njenem središču sta stali dve enoladijski cerkvi. Osrednje mesto na vrhu Ajdovskega gradca je zavzemala zgornja cerkev – bazilika. Na nekoliko nižji terasi je stala spodnja cerkev, ki je bila zgrajena sočasno. V njej sta ohranjena škofovski sedež in polkrožna klop za duhovnike. Ob njej je bila postavljena krstilnica s šesterokotno krstilno kotanjo. Cerkevne stavbe je obdajalo sedem stanovanjskih hiš in vodni zbiralnik s prostornino 120.000 litrov.

Tovrstni so poznani z večine raziskanih utrd, vendar je tukajšnji nekaj posebnega. Srečno naključje je hotelo, da se je v stalni vodi nepropustnega zbiralnika ob opustitvi naselbine ohranila celotna lesena konstrukcija, katere ostanke je voda odlično konzervirala. Najdeni so bili deli lesene strešne konstrukcije in ploščadi nad zbiralnikom ter številni drugi leseni predmeti: iz enega kosa izdolbeno leseno korito, vedra, kolesce s škripca, lestev in cevi. Zbiralnik za vodo je tako znotraj poznoantičnih utrd najbolj celovito znan objekt, razumljiv v vseh tehničnih nadrobnostih. Naselbino je obdajalo obzidje z obrambnimi stolpi. V hišah so arheologi izkopali številne predmete za vsakdanjo rabo: lončenino, vretenca za prejo, rožene glavnike, kamnite žrmlje, tehtnice in različno orodje. Med najdbami izstopa bronasta utež v obliki boginje Lune, posrebrana skleda tehtnice, srebrna igla – pisalo, amfore kot merniki tekočine in možnar kot mera za razsuto blago (žito, sol). Med stavbami južno od zgornje cerkve izstopa tudi manjša zgradba kvadratne oblike, ki je nedvomno



Ajdovski gradec z zraka. Foto: Hrvoje Teo Oršanič.

funkcionalno povezana s cerkvijo in zraven ležečim domnevnim bivališčem škofa, saj je bila v celoti centralno ogrevana. Ajdovski gradec je bil dvakrat nasilno opustošen, kar sta pri izkopavanjih pokazali dve plasti žganine in pepela. Prvi požig je mogoče povezati z roparskim pohodom Hunov na Oglej in Rim, drugi požig in dokončno uničenje naselbine pa s prihodom naših prednikov Slovanov v drugi polovici 6. stoletja.

Ajdovski gradec velja za enega največjih starokrščanskih središč na območju Alp in Podonavja. Hkrati je na Ajdovskem gradu najbolj celovito raziskano naselje iz obdobja preseljevanja ljudstev pri nas in jo lahko primerjamo z naselbinami kot so Rifnik pri Šentjurju, Ajdna nad Potoki in Veliki Korinjš. Skupaj z njimi je zadnji glasnik rimske civilizacije na slovenskem ozemlju.



Vizualizacija rekonstrukcije naselbine Ajdovski gradec. Oblikoval Luka Klemenc.



Utež v obliki Boginje Lune, simbol pravičnosti in poštenosti v trgovanju.



Otroci obiščejo Muco copatarico. Foto: Rok Petančič.



Turistična kmetija Grobelnik

Raziskovanja in izkopavanja

Prva odkritja segajo v leto 1811, ko so domačini na vrhu hriba med razvalinami v gozdu našli rimski nagrobnik in sarkofag. Bogato okrašeno grobnico so prepeljali v graški muzej, nagrobnik pa so vzdali ob vhodu v sevniški grad, kjer je še danes. Nadaljnja odkritja so potekala leta 1890 ter v letih od 1901 do 1905.

Podoba Ajdovskega gradca se je bistveno spremenila in dopolnila po letu 1970, ko je Narodni muzej iz Ljubljane pod vodstvom Petra Petruja začel z novimi, sistematičnimi arheološkimi raziskovanji. Izkopavanja, ki so bila končana leta 1986, so že od začetka spremljala tudi konservatorska dela, tako da so sedaj pozidani vsi odkriti stavbni ostanki. S pozidavanjem in urejanjem zemljišča je arheološko najdišče preraslo v arheološki park.

Ogled in programi na Ajdovskem gradu

Programi za oživitev in večjo obiskanost Ajdovskega gradca temeljijo na povezovanju naravnih, kulturnih in turističnih zanimivosti v okolici Ajdovskega gradca (pohodne, kolesarske poti, turistične in izletniške kmetije, vinska cesta...), v sodelovanju z okoliškimi prebivalci in ostalimi, ki sobivajo v okolju. Programi vsebujejo pozitivno identifikacijo z okoljem in spoštljiv odnos do narave in kulturne dediščine.

Za ogled Ajdovskega gradca za otroke do desetega leta izvajamo program, v katerega vključujemo nekaj najbolj znanih literarnih del iz Slovenske otroške književnosti, kot so Muca copatarica pisateljice Ele Peroci (izšel je že enajsti ponatis knjige in izhaja že več kot

petdeset let) in lik Krjavlja iz Desetega brata pisatelja Josipa Jurčiča. Za mladostnike po 10. letu starosti Muco copatarico izpustimo in damo poudarek liku Krjavlja, arheološkim izkopanim, načinu življenja... Malčke pa namesto Krjavlja preseneti gozdni mož. Nekje v parku je zakopan Ajdovski zlatnik, ki ga z arheološkim orodjem tudi skupaj izkopljemo. K ogledu Ajdovskega gradca lahko dodamo ustvarjalne ali lutkovne delavnice, ki se izvajajo na Gradu Sevnica, ogled turistične in učne kmetije z biodinamično pridelavo hrane, otroci si lahko sami pripravijo domač obrok... Podrobnosti programa so opisane na spletni strani www.ajdovski-gradec.com.

Za starejše izvajamo vodene ogleds s turističnim vodnikom, ki vam na dinamičen in zanimiv način predstavi celotno zgodovino, lastnosti in zanimivosti na Ajdovskem gradu. Prav tako ob ogledu priporočamo obisk različnih ponudnikov v okolici (Turistična kmetija Grobelnik, Izletniška kmetija Roštovar, Kmetija Gnidica, Učna kmetija Jazbec...).

Kako do nas?

Arheološko najdišče Ajdovski gradec se nahaja 5 km iz Sevnice proti Blanci (cesta proti Krškem ob levem bregu reke Save). Iz starega mestnega jedra Sevnice se peljemo proti Krškem po levem bregu reke Save. V naselju Gornje Brezovo zavijemo levo proti Lončarjevemu Dolu in nadaljujemo naravnost. Vse do vasi Vranje so ob cesti postavljene usmerjevalne table. V Vranju je urejeno in označeno parkirišče (tudi za avtobuse). Iz vasi do vrha Ajdovskega gradca je okoli 15 minut zmerne hoje.

Do Ajdovskega gradca vodi tudi markirana planinska pot, za katero iz Sevnice potrebujete okoli 2 uri hoje. Več informacij in zemljevid planinske poti dobite na spletni strani Planinskega društva Lisca Sevnica www.pd-lisca.si.

Prijazno vabljeni v občino Sevnica in na Ajdovski gradec! ♥



Dodatne informacije

KŠTM Sevnica, Glavni trg 19, 8290 Sevnica.

Za voden ogled se najavite na tel. **07/81 61 075** ali GSM **051 680 289** ali preko Turistične agencije Doživljaj na tel. **07 81 65 462** ter mobi **051 680 287**, kjer vam lahko predstavimo in ponudimo pestro turistično ponudbo našega območja.
www.kstm.si / www.dozivljaj.si / www.ajdovski-gradec.com

PODRUŽNICA LJUBLJANA

Obleci rdeče spet na nogometu

Malo smo spremenili logotip. Postal je Obleci rdeče. Ampak pri nogometu smo pa še poleg. Predvsem podpiramo vse dejavnosti Nogometne zveze Slovenije in tudi klubov, ki skrbijo za večjo telesno dejavnost mladih deklet. To je dobro za njihovo srce in žilje. Bili smo v Kopru in Velenju. Obakrat je sicer naša reprezentanca morala priznati premoč nasprotnicam, ampak to za nas, ki smo preventivci, niti ni tako pomembno. Res je sicer, da smo držali pesti za naše reprezentantke, ampak mi navijamo za zdravo srce. In še bomo prišli na nogometne in druge tekme. Mladim dekletom želimo vsakič spričo sporočiti: gibajte se, to je ob zdravi hrani in odrekanju nekaterim razvadam najboljša popotnica za zdrava srca. Ni nobene potrebe, da bi dosegali same vrhunske rezultate – tudi ti bodo prišli. Skrbimo za zdravo srce. ♥

Franc Zalar



*Damir Rob, selektor ženske reprezentance,
Anja Milenkovič, kapetanka ženske reprezentance,
Franc Zalar, direktor Društva za srce (z desne)*



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

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



www.zenskosrce.si

OMRON

M6 Comfort

diaFit



Avtomatski družinski merilnik krvnega tlaka s Comfort manšeto, ki je primerna za osebe s srednjim in velikim obsegom nadlakti in jo namestimo v dveh potezah. Napredna Intellisense® tehnologija meri krvni tlak že med napihovanjem manšete, zato je meritev hitra, udobna ter natančna. Velik LCD zaslon nam omogoča enostavno odčitavanje rezultatov in jasno prikaže morebitna opozorila pri nepravilnem merjenju. Merilnik zazna in opozori na nepravilen srčni utrip in možno aritmijo. V spomin lahko shranimo 100 meritev za dve osebi z možnostjo prikaza povprečne vrednosti zadnjih treh meritev. Merilnik je energijsko zelo varčen, saj z enim setom baterij opravimo kar 1500 meritev. Možen je tudi priklop na omrežje. Natančnost merilnika je klinično preverjena. Garancija je 3 leta.

UMIRITE KRVNI TLAK V ZDRAVILIŠČU RADENCI

UGODNOST: ob nakupu kateregakoli merilnika krvnega tlaka OMRON v času ugodnosti, podarimo darilni bon za 50 % popust na zdravilno mineralno kopel in 10 % popust na paketno ponudbo programa VITAL v Zdravilišču Radenci.



PRIPOROČA
DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA
IN OŽILJA SLOVENIJE

Diafit trgovina Pri polikliniki - Ljubljana
Njegoševa cesta 6k, 1000 Ljubljana
T: 01 / 230 63 90, 01 / 230 63 91
E: trg4@diafit.si

NOVO

Diafit trgovina Pri Zmajskem mostu - Ljubljana
Petkovškovo nabrežje 29, 1000 Ljubljana
T: 01 / 431 90 40, M: 041 696 711
E: trg3@diafit.si

Diafit trgovina Pri bolnišnici - Maribor
Ljubljanska 1A, 2000 Maribor
T: 02 / 330 35 52, 02 / 330 35 50
M: 031 339 846, E: trg1@diafit.si

Diafit trgovina Center - Maribor
Ulica talcev 9, 2000 Maribor
T: 02 / 228 64 84, M: 051 301 979
E: trg2@diafit.si

Na voljo tudi v vaši lekarni in drugih specializiranih trgovinah z medicinskimi pripomočki.

www.diafit.si

*Ugodnost velja do 31. 12. 2013

PODRUŽNICA POSAVJE

Posavska Podružnica je prejela občinsko priznanje

Prijetno smo bili presenečeni, da je občinski svet Občine Brežice podelil priznanje za leto 2013 Društvu za zdravje srca in ožilja Slovenije – podružnica Posavje. Priznanje smo prejeli na slavnostni seji 27. oktobra 2013. Podelil ga je župan občine Brežice gospod Ivan Molan. Priznanje je prevzel častni predsednik društva gospod Silvo Gorenc. Obrazložitev se je glasila: »Priznanje prejemo za pomemben prispevek pri skrbi za zdravje s strokovnim izobraževanjem ter promocijo rekreacije kot zdravega načina življenja v občini Brežice in v Posavju«.

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije – podružnica Posavje je bila ustanovljena leta 1999 s sedežem v Brežicah, vendar delovanje društva zajema območje celotnega Posavja. Cilji društva so naravnani k posameznikom, društvo želi z uspešnim ozaveščanjem ljudi o preventivi pomagati pri zmanjševanju pojavnosti bolezni srca in žilja oziroma pojavnost bolezni pomakniti na kasnejše starostno obdobje. V skladu z zastavljenimi letnimi nalogami društvo za člane in občane izvede več meritev dejavnikov tveganja, organizira različne tečaje postopkov oživljanja in usposablja za delo z defibrilatorji. Strokovno izobraževanje članic in članov društva o zdravem načinu življenja ter vplivih na zdravje srca in žilja je ena izmed osnovnih dejavnosti društva. Društvo z različnimi dejavnostmi promovira in izpostavlja pomen rekreativne dejavnosti kot dejavnika, ki uspešno pripomore k zmanjševanju zdravstvenih težav srca in žilja. Številna udeležba na vseh dejavnostih, ki jih organizira društvo, je pokazatelj, da društvo deluje v pravi smeri zadovoljevanja potreb in pričakovani



Priznanje občine Brežice

njihovih članov ter širše javnosti«.

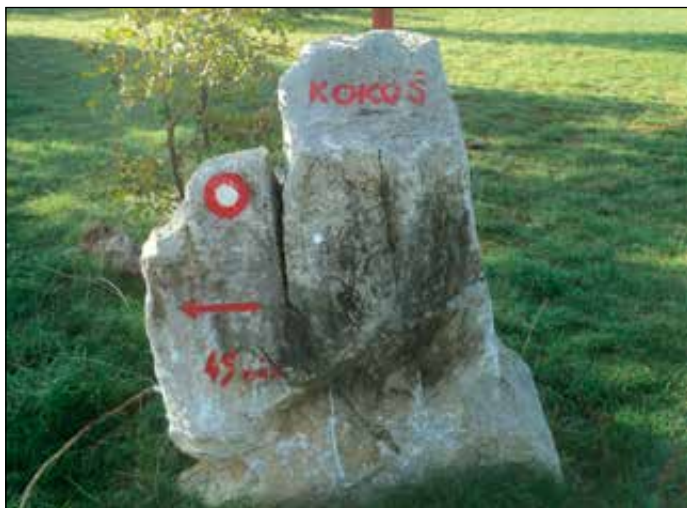
Kaj naj rečemo drugega kot hvala in obljubimo, da se bomo za ljudi iz Posavja trudili tudi naprej.

Ponovno smo bili na pohodu v Lipici in pod »Kokoško« iskali jajca. Nič nismo našli. So vsa jajca iz gnezda pred nami pobrali. Smo pa zlezli na hrib Kokoš skupaj s prijatelji Krasa in Primorja. Organizirali smo tudi predavanje Petre Regvat, dr. med., spec. inter. nefrologije. Predavala nam je o kronični ledvični bolezni. Zanimivo in strokovno vendar poljudno predavanje je spodbudilo številna vprašanja poslušalcev. Pri eni bolezni se kaj rade pridružijo še druge in zdravniki nas morajo obravnavati celovito. Pri več različnih boleznih nastane situacija, ko so potrebna zdravila, ki eno zdravijo in hkrati škodijo drugi. Prav tako je s prehrano. Pri eni bolezni priporočajo določeno hrano in za drugo bolezen isto hrano odsvetujejo. V

vseh takih primerih je potrebno zaupati stroki, da odmeri pravo ravnovesje, ki ga nato koristno uporabljamo.

Leto se prehitro obrača. Že smo v decembru. Pohod, predavanje, kulturni dogodek, prednovoletno druženje in zaželeli si bomo srečno 2014. Naj bo v letu 2014 res več zdravja in sreče za čim več ljudi. Naj stroka tudi bolnim omogoči uspešno zdravljenje in s humanim pristopom lajša težave bolnih. ♥

Franc Černelič



Pod Kokoško

Naj bo v letu 2014 res več zdravja in sreče za čim več ljudi. Naj stroka tudi bolnim omogoči uspešno zdravljenje in s humanim pristopom lajša težave bolnih.

Franc Černelič

PODRUŽNICA ZA GORENJSKO

Gorenjska podružnica za zdravje srca in ožilja je septembra pripravila zanimivo predavanje zdravnice Zore Gruden Vadnjal, specialistke medicine dela, prometa in športa, z naslovom Stres in obvladovanje stresa: kaj nas ogroža in kako prepoznamo nevarnost. V svojem predavanju je poudarila, da življenje brez stresa danes ni mogoče, za zdravje pa je poguben kronični stres, saj mu je posameznik izpostavljen dalj časa. Človek, ki je izpostavljen dolgotrajnemu stresu, se le temu slabše prilagaja. Najpogostejše posledice pa so: izgorelost, popuščanje mehanizmov biološkega uravnavanja procesov v telesu, kar vse lahko vodi v bolezen. Zdravnica Zora Gruden Vadnjal je pojasnila, da se zaradi stresa lahko pojavijo: zvišan krvni tlak, bolezni srca in žilja, psihične težave, depresija, alkoholizem, debelost, sladkorna bolezen, bolezni gibal, rak... V zadnjem času stres lahko povečujejo tudi slabi medsebojni odnosi in nenehni časovni pritiski. V takšnih okoliščinah se posamezniki iztrošijo in se včasih ne znajo spopasti s stresom. Zelo pomembno je tudi posameznikovo mišljenje, kako se spopadamo s stresom. Pri premagovanju so lahko dragocene tudi tehnike, pomembne za umirjanje stresa: od različnih dihalnih tehnik, meditacije, joge, mišične kontrakcije po Jacobsenu, telesne dejavnosti, bivanja v naravi ...

Aljana Jocif



Čakalnica, oblečena v naravo in slikami,
ki zmanjšajo stres
(Foto: osebni arhiv zdravnice Zore Gruden Vadnjal)

Ob Svetovnem dnevu srca člani Gorenjske podružnice že tretjič v Gozdu Martuljku Dejavno in vsak po svojih močeh

V začetku oktobra so se člani gorenjske podružnice za zdravje srca in žilja zbrali v Gozdu Martuljku, kjer so lahko sodelovali v razgibanem programu dejavnosti. Okolje hotela Špik kar samo spodbuja prizadevanja za čim večjo telesno dejavnost. Gorenjska podružnica je skupaj z zaposlenimi v hotelu Špik pripravila zanimivo dopoldne, v katerem so lahko vsi udeleženci sodelovali po svojih močeh. Udeleženci so kar po vrsti sodelovali na meritvah

najpogostejših dejavnikov tveganja, ki ogrožajo naše zdravje. Previsoke vsebnosti krvnega sladkorja, holesterola in krvnega tlaka so tihi ubijalci, česar se dobro zavedajo tudi člani gorenjske podružnice. Zato so se kar po vrsti odločali za meritve, ki sta jih opravljali prostovoljki Helga Šenk in Stanka Štajer, ki sta se jima tokrat pridružila tudi študenta Aljaž Kern in Lucija Gregorc. Udeleženci srečanja so imeli tokrat novo možnost, saj je podru-



Vodja wellnessa Darja Žebaljec in zdravstveni tehnik
Gašper nazorno pojasnujeta delovanja hiperbarične
komore (Foto: Aljana Jocif)



Inštruktor nordijske hoje Matjaž Ovsenek razlaga in
pomaga (Foto: Aljana Jocif)

žnica bogatejša za prenosni EKG monitor, ki omogoča hitro in enostavno snemanje ter grafični prikaz električne aktivnosti srca. Zdravnica Nataša Kern je povedala, da zdravniki tako ugotovijo motnje srčnega ritma že v asimptomatskem obdobju, saj lahko zaradi enostavnosti meritve le-to izvajamo na raznih akcijah, ko lahko EKG posnamemo večjemu številu ljudi. V Gozdu Martuljku so takšen pripomoček prvič preizkusili. »Meritev poteka tako, da na sprednji del aparata namestimo kazalec, zadnji del aparata pa položimo na levo stran prsnega koša nad konico srca. Meritev traja 28 sekund. Najpogostejša motnja srčnega ritma, ki jo zazna tudi prenosni EKG, je atrijska fibrilacija, ki poveča tveganje za nastanek možganske kapi in srčnega popuščanja, zato je zelo pomembno njeno zgodnje prepoznavanje in zdravljenje«, je še razložila Nataša Kern. Po meritvah pri udeležencih je pregledala njihove kazalnike in se pogovorila o njihovem zdravju ter jim svetovala, kako naj ga še okrepijo. Nekatere je zaradi zvišanih dejavnikov tveganja napotila k osebnim zdravnikom.

Medtem ko so številni čakali na meritve, se je pred hotelom že zbrala skupina zagnanih gorenjskih članov, ki so spoznavali prednosti nordijske hoje. Inštruktor nordijske hoje Matjaž Ovsek je bil zanje pravi učitelj, ki jih je seznanil s prednostmi in

posebnostmi nordijske hoje. »Poglejte dobro svoje palice in napise na jermenih, leva palica za levo roko, desna za desno«. 73 –letna udeleženka Jana na začetku ni bila najbolj spretna, potem pa ji je uspelo in je dodala: »Veliko sem se že naučila v življenju, se bom pa še nordijske hoje. Do zdaj sem mislila da znam, a nisem delala pravilno. Hvala, ker ste pripravili te uvodne ure.«

V wellnesu hotela Špik je udeležencem zdravnik Vladan Stanojković, ki je zaradi osebne izkušnje iskal nove možnosti zdravljenja, predstavili tudi novost: hiperbarično komoro. Terapija s pomočjo hiperbaričnega kisika je po njegovih besedah učinkovita tudi pri zdravljenju različnih vnetij, posledic možganske kapi in srčnega infarkta, dermatitisa, diabetesa ter drugih bolezni.

Samo delovanje hiperbarične komore sta predstavila vodja wellnesa Darja Žebaljec in zdravstveni tehnik Gašper, ki je povedal, da se uporabniki za hiperbarično komoro odločajo po posvetu z zdravnikom.

Tokratno srečanje je v Gozdu Martuljku je povežalo udeleženke in udeležence, ki so lahko plavali v prijetnem okolju bazenskega kompleksa hotela Špik, hodili, opravili meritve ter se družili. »Skrb za ohranjanje zdravja je naša in vaša skrb«, so bile besede predsednice gorenjske podružnice Vilme Regovc, ki je udeleženke povabila, naj sodelujejo tudi na zanimivih predavanjih, ki jih podružnica pripravlja v prihodnjih mesecih. Gospa Ana, ki je bila na srečanju prvič, je ob koncu vsakoletnega srečanja ob dnevu srca povedala: »Zelo sem vesela in hvaležna prijateljici, ki me je vzela s seboj. Tako kratek časa smo bili skupaj, pa sem se toliko naučila in doživela. V zadnjem času sem se srečala s hudo osebno izkušnjo, zato je bilo pozitivno okolje v hotelu Špik zame dan dopusta. Med člani podružnice in prijaznimi sodelavci hotela Špik sem se res dobro počutila. Prihodnje leto spet pridem.«

Aljana Jocič



Zagnane udeleženke: „Zdaj pa gremo!“
(Foto: Aljana Jocič)



Zdravnica Nataša Kern pregleduje vrednosti dejavnikov tveganja ter svetuje udeleženci
(Foto: Aljana Jocič)



Predsednica gorenjske podružnice Vilma Regovc ter zdravnik Vladan Stanojković v pogovoru
(Foto: Aljana Jocič)

PODRUŽNICA KRAS

Po poti, ki vodi do zdravega srca – moto letošnje že 19. tradicionalne prireditve ob svetovnem dnevu srca

Z razumom, pesmijo in plesom za zdrava srca Krasa je prireditev, ki je 18. novembra že 19. leto zapored potekala v Kosovelovem domu v Sežani, in s katero so počastili številne dejavnosti ob 29. septembru – svetovnem dnevu srca. Prireditve, v kateri je nastopilo več kot 120 pevcev, plesalcev, glasbenikov in folkloristov pred nabito polno veliko dvorano kraškega kulturnega hrama, so organizirala štiri društva. Kraški podružnici Društva za zdravje srca in ožilja, Klubu Kraški dren in Društvu diabetikov se je letos pridružilo še Medobčinsko društvo invalidov Sežana. Ljubislava Škibin, dr. med., direktorica sežanskega zdravstvenega doma, obenem pa tudi predsednica Društva za zdravje srca in ožilja – podružnice za Kras, je prejela priznanje Upravnega odbora Nacionalnega foruma humanitarnih organizacij Slovenije za svoje dolgoletno humanitarno delo. Opravili smo blizu dva tisoč brezplačnih zdravstvenih meritev. Dobro so bile obiskane tudi stojnice zdrave prehrane.

Slavnostni govornik, priznani kardiolog, primarij Boris Cibic, dr. med., ki ne skriva kraških korenin, saj rad zahaja na Prosek, kjer se je leta 1921 tudi rodil, je v nagovoru izrekel veliko pohvalo organizatorjem, ki se že 19 let trudijo za promociji zdravega življenjskega sloga. »Pohod, ki ste ga izpeljali od Proseka do Križa, in si tam ogledali ribiški muzej, je privabil več kot 85 sodelujočih, kar je dokaz, da želite kaj narediti za svoje zdravje tudi s hojo in dovolj gibanja. Povprečna življenjska doba se je tudi pri nas podaljšala: 82 let za ženske in 78 let za moške. Primorci imate pri tem srečo, saj vas pri tem podpira okolje, ki vas sili, da zdravo živite, burja, ki vas prepiha, in sonce, ki vas segreva. Seveda pa moramo tudi sami, z dovolj gibanja, pravilno prehrano in predvsem z zdravim življenjskim slogom zmanjšati dejavnike tveganja, ne samo na srčno-žilne, ampak za vse bolezni. Zato skrbite za svoje zdravje, hodite in pazite na hrano,« je poudaril prim. Cibic, ki je orisal tudi nekaj dogodivščin iz svojega pestrega življenja.

Prim. Cibic je v spremstvu direktorja Društva za zdravje srca in

ožilja Slovenije Franca Zalarja in predsednice Upravnega odbora Nacionalnega foruma humanitarnih organizacij Slovenije Tereze Novak predsednici kraške podružnice Društva za zdravje srca in ožilja zdravnici Ljubislavi Škibin podelil priznanje, ki ji ga je za njeno dolgoletno udejstvovanje v humanitarnih organizacijah ter prispevek k razpoznavanju in spoštovanju humanitarnega dela izročil slovenski nacionalni forum humanitarnih organizacij. »To ni samo moje delo in priznanje, to je priznanje vseh vas, ki se trudite delati dobre stvari. Tudi v naši podružnici se trudimo čim bolj razmigati naše prebivalce, zato prirejamo redne mesečne pohode. Za smeh, petje in prijetno druženje pa znamo poskrbeti tudi s plesom. Prav prijetno razpoloženje zmanjšuje dejavnike tveganja za nastanek bolezni srca in žilja ter drugih bolezni. Zdravo življenje in hoja naj vam pride v vsakodnevno življenje,« je poudarila Škibinova.

V klubu Kraški dren, kjer delujejo že 13. leto in ga vodi Ivanka Šuc, pridno telovadi več kot 300 udeležencev. Letos so v Avberju ustanovili 13. telovadno skupino pod vodstvom Tatjane Teraž. Dejavniki so tudi v Društvu diabetikov, ki deluje že 27 let in šteje več kot 340 članov. Ob telovadnih dejavnostih in športnem udejstvovanju tudi ozaveščajo in izobražujejo članstvo o sladkorni bolezni. Letos so organizirali regijsko in državno tekmovanje za osnovnošolce ter srednješolce v znanju iz sladkorne bolezni. Društvo vodi Vojko Turk.

Jelica Grmek, predsednica Medobčinskega društva invalidov, poudarja, da je njihovo društvo, ki pri izvajanju petih socialnih programov združuje 520 članov iz vseh štirih občin, nadvse veselo, da so se lani preselili v nove prostore, ki omogočajo izvajanje raznih delavnic, kot so delavnice ročnih del. Društvena skrb je predvsem zdravje invalidov. Omogočajo tudi 7-dnevni program rehabilitacije v zdraviliščih. Pravkar ga je v Šmarjeških Toplicah zaključilo 21 invalidov.

Tudi tokratna prireditev, ki so jo naslovili z motom Po poti, ki vodi do zdravega srca, ki je tudi moto letošnjega svetovnega dne-



Prim. Boris Cibic izroča priznanje Ljubislavi Škibin za njen humanitarni prispevek na Slovenskem



Prostovoljci so opravili blizu 2000 brezplačnih meritev.

va srca, je pokazala veliko medgeneracijsko druženje, kjer je bil poudarek na gibanju. Ob povezovanju Anči Godnik so v kulturno umetniškem programu nastopili plesalci plesnega društva Mavrica, zbor Kraški slavček društva Sožitje, recitator Igor Rojc, mešani pevski zbor Sežana, plesna skupina Štorovke iz Štorij, folklorna skupina Kolo Koper, plesalke orientalskih plesov Desert Roses, humorist gasilec Pepi in plesna skupina Mehki čevlji.

Tri ure pred prireditvijo so strokovni delavci opravili blizu dva tisoč brezplačnih meritev krvnega tlaka, pulza, holesterola in sladkorja v krvi. Pri tem so vsakemu posamezniku tudi svetovali, kako naj vzrhuje svoje zdravje. Meritev se je, po njihovih ocenah, udeležilo približno 400 ljudi. V društvih vabijo, da se jim pridružite in tudi sami kaj postorite za svoje zdravje. Tako v kraški podružnici društva za srce vsako tretjo nedeljo v mesecu prirejajo pohode. 15. decembra letos vabijo svoje člane kot tudi druge ljubitelje hoje in narave iz Škrbine na hrib Lipnik (365 m) z ogledom cerkvenega obzidja ter v Šibelje, kjer si bodo ogledali zasebni muzej. ♥

Besedilo in foto: Olga Knez



Letos se je v Sežani prvič predstavila folklorna skupina Kolo iz Kopa, v kateri sodelujejo tudi člani kraške podružnice Društva za zdravje srca in ožilja.



Na tradicionalni prireditvi, ki je letos potekala že 19. zapored, so nastopile vse generacije od najmlajših, ki še obiskujejo vrtec ...



... pa vse do upokojenk.



AKCIJA 3=4

02.12.2013 - 20.12.2013

Hotel Radin**** že za 162 €

Paket vključuje: 4 x polpenzion z namestitvijo v dvoposteljni sobi, neomejeno kopanje v termah tudi na dan odhoda, 1x dnevno prosti vstop v savne, uporabo kopalnega plašča, jutranjo gimnastiko in aerobiko v vodi, pitje radenske slatine iz vrečka v salonu mineralne vode, razvedrilni program, **kratek posvet pri zdravniku** ter **predavanje na temo zdravja**

Plačate 3
bivate 4 noči

ZDRAVILIŠČE RADENCI
SAVA HOTELS & RESORTS

VPRAŠAJTE
ZDRAVNIKA!

Z našimi zdravniki se lahko posvetujete od doma. Pošljite svoje zdravstveno vprašanje preko: **www.gremovtoplice.si**, po e-pošti: **toplice@shr.si**, ali **pišite na naslov: Sava Turizem d.d., Dunajska cesta 152, Ljubljana s pripisom »Gremo v toplice«**.

☎ 02 520 2722 ✉ info@zdravilisce-radenci.si



Kuponček za **20%** popust
na radensko mineralno kopel

Popust lahko izkoristite v času veljavnosti ponudbe ob predložitvi kupona. Ostali popusti so izključeni. Kupon velja za eno osebo in ni zamenljiv za gotovino ali ostale storitve.

www.gremovtoplice.si

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA POMURJE

Obeležitev svetovnega dneva srca

Društvo za zdravje srca in ožilja Pomurja se vsako leto povezuje z Zavodom za zdravstveno varstvo Murska Sobota in skupaj prirejamo različne dogodke in dejavnosti. Tudi letos smo združili znanje in moč ter izvedli dejavnost v domu starejših Rakičan, s katerim sodelujemo že vrsto let. Tokrat smo prav z namenom, da obeležimo svetovni dan srca, pripravili dogodek za varovance doma, ki smo ga poimenovali „Maraton mladih po srcu.“ Skupaj z delovno terapevtko gospo Sonjo smo naredili program in pripravili teren. Izmerili smo proge različnih dolžin. Najkrajša je bila 50 m in najdaljša 500 m. Dejavnost smo izvedli v petek 27. septembra v okolici doma RAKIČAN. Poskrbeli smo tudi za varnost udeležencev in povabili prostovoljce, da so spremljali vsakega varovanca, ki se je podal na pot. Pred startom smo jim izmerili krvni tlak in srčni utrip ter vrednosti zapisali na startni listek. Po prehojeni razdalji smo jim ponovno izmerili parametre in zabeležili čas prihoda.

Navdušenje varovancev je bilo veliko. Kljub temu, da proga ni bila dolga, so se trudili vsak po svojih močeh, da so jo prehodili čim hitreje. Opazili smo, da so se je z veseljem udeležili v velikem številu. Kljub letom in okolju, kjer preživljajo svojo jesen življenja, jim ni zamrl tekmovalni duh. Vsak je želel biti najhitrejši. ♥

Ema Mesarič



Prihod na cilj (Foto: Ema Mesarič)



Prihod na cilj s hoduljami (Foto: Ema Mesarič)

Dan športa in družine v Bakovcih

Ob koncu šolskega leta je najbolj primeren čas za predstavitev skupnega sodelovanja med starši, vrtcem in društvi v kraju. KS Bakovci je namreč že več let prepoznavna prav po medsebojnem sodelovanju vseh društev predvsem takrat, ko se izvajajo prireditve za najmlajše. Pri organizaciji dogodka smo sodelovali tudi člani Društva za zdravje srca in ožilja.

Tokrat so se na pobudo Partizana Bakovci ter Športne unije Slovenije in v organizaciji krajevne skupnosti povezala vsa društva, ki sodelujejo z mladimi. Vzgojiteljice in vodstvo vrtca, s katerimi je sodelovanje odlično, so ob zaključni predstavitvi tekmovanja za Zlati sonček predstavili še elementarne družinske igre, primerne za dejavnosti na domačem dvorišču.

Na petnajstih postajah, ki so jih izbirali po lastni želji, so bile vse naloge prirejene za vso družino. Cilj ni bilo tekmovanje ampak sodelovanje. Za opravljene naloge so otroci na kartončke dobili pečate.

Med prireditvijo, ki jo je hudomušno vodila Jožica, so se s svojo dejavnostjo predstavili še gasilci, policija, društvo mladih, judoisti, hokejisti na rolgah in balonarji, ki so mladim predstavili, zakaj balon sploh leti.

Za udeležence dogodka je bila zanimiva stojnica, kjer smo skupaj z Zavodom za zdravstveno varstvo Murska Sobota izvajali

meritve dejavnikov tveganja. Gospa Ema nam že več let pomaga pri promociji zdravega življenja v osnovni šoli. Prav na tej šoli je bila pred leti ustanovljena podružnica za zdravje srca in ožilja, ki ga je vodila gospa Jelka. Šola že več let organizira teke v naravi, ter tek parov ravno ob svetovnem dnevu srca.

Če kdo želi našo pomoč za sodelovanje pri izvedbi podobnih srečanj, smo vam na voljo. ♥

Janko Roman



Otroci motivirajo starše (Foto: Ema Mesarič)

Z gibanjem do zdravja v Vrtcu Beltinci

V Vrtcu Beltinci že vrsto let dajemo velik poudarek gibanju in skrbi za zdravje tako otrok kot tudi zaposlenih. Od različnih projektov s področja gibanja, v katerih smo sodelovali, postaja gibanje vse bolj način življenja.

Vsako leto je september poimenovan »mesec športa«, ko so dejavnosti s področja gibanja načrtovane še bolj poglobljeno in natančno. Tako so otroci prvega in drugega starostnega obdobja izvajali gibalne dejavnosti na različnih poligonih v telovadnici vrtca. Ravno v tistih dneh nam je namreč ponagajalo vreme. Vsako leto se pridružimo dejavnostim v okviru evropskega tedna mobilnosti in obeležimo dan brez avtomobila. Prihode v vrtec tisti dan spremljamo in zabeležimo število otrok, ki pridejo v vrtec peš ali s katerokoli izmed nemotoriziranih oblik prevoza. Po svoje smo ta dan poimenovali »v vrtec peš, s kolesom ali rolerji«. Večina otrok in staršev se pridruži tej akciji in nas podpre pri njeni izvedbi. Nekateri pridejo peš, veselje pa je pogledati množico parkiranih koles, rolerjev in skirojev v okolici stavbe vrtca. Vsak otrok je za svoj prihod v vrtec tudi nagrajen. Majhna nagrada, ki jo prejmejo

(medalja iz papirja, pečat na roko ipd.) se vedno izkaže kot dobra motivacija za vnaprej. Odstotek sodelovanja otrok je bil visok in sicer 78,6 %.

Že najmlajši otroci iz oddelka 1-2 let uživajo v gibanju na terasi vrtca s pomočjo raznobarnih balonov. Tisti malce starejši so opravili orientacijski pohod v bližnjem gozdičku in kot neverjetno presenečenje, srečali so čisto pravega škrate, ki je popravljal svojo staro hiško. Otroke je povabil, da so mu pomagali, v zahvalo pa jim je ponudil zdrav prigrizek – jabolka in vodo. Veselje otrok je bilo nepopisno.

Mesec športa smo zaključili s prireditvijo »žogasti žur« na igrišču vrtca. Potekale so različne gibalno-didaktične igre in druge dejavnosti za boljše počutje ter zdrav razvoj otrok.

Vsako leto jeseni se spomnimo tudi svetovnega dneva srca in svetovnega dneva hoje. Ob teh priložnostih organiziramo različne FIT pohode ter k sodelovanju povabimo tudi starše in stare starše. Pohode izvajamo tudi v zimskem in spomladanskem času. V tem šolskem letu bomo v skladu z letnim delovnim načrtom dali poseben poudarek svetovnemu dnevu zdravja in svetovnemu dnevu družine, ko bomo organizirali kar nekaj medgeneracijskih srečanj z dejavnostmi s področja gibanja.

Skrb za zdravje izvajamo torej na vseh področjih. V začetku oktobra smo izvedli delavnico z naslovom »zdrava hrbtenica« za vse zaposlene v našem vrtcu, ker se zavedamo, da lahko sami največ postorimo za svoje zdravje in počutje, ki vpliva tudi na lažje in uspešnejše opravljanje službenih obveznosti. Odziv je bil zelo dober, zato je takoj vzknila želja po ponovitvi takšnih in podobnih dejavnosti.

Z vsemi dejavnostmi, ki jih izvajamo, se pridružujemo geslu ob svetovnem dnevu srca: »po poti, ki vodi do zdravega srca!«



Martina Vidonja



Kljub oviram se pride do cilja (Foto: Martina Vidonja)



Začnimo pri najmlajših (Foto: Martina Vidonja)



Po poti do zdravega srca (Foto: Martina Vidonja)

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA MARIBOR IN PODRAVJE

Dobro in slabo o soli

Človeštvo se je milijone let razvijalo ob minimalnih količinah soli, sedaj pa je ta na voljo v sveži in še več, predelani, pripravljene in konzervirani hrani, ljudje pa hrano še dosoljujemo pri mizi. Sposobnosti organizma za izločanje prekomernega vnosa niso tako dodelane kot tiste za zadrževanje, zato prekomeren vnos povzroča ali poslabša vrsto bolezni: zvišan krvni tlak, srčno-žilne bolezni in bolezni presnove - sladkorna bolezen in debelost, tu so še bolezni ledvic, astma, pa tudi želodčni rak.

Veliko dejavnikov pripelje do zvišanega krvnega tlaka: preveč soli, premalo kalija, premalo sadja in zelenjave, debelost, premalo gibanja. Za enega od treh, ki bodo zboleli za visokim krvnim tlakom, bo glavni krivec sol. Problem nastaja zgodaj, saj 97 % otrok in adolescentov uživa preveč soli, kar bo vplivalo na večje tveganje v

odrasli dobi. Manj znano je, da tudi izrazito nizek vnos soli škodi, sicer manj kot prevelik - a kje je meja? Strokovne dileme je sprožila raziskava, objavljena leta 2011, ki je ocenila, da so najprimernejše količine med 6 in 7 g soli dnevno, te bi naj povzročale najmanj škode. Bo potrebno veljavno priporočeno količino spremeniti oz. prilagoditi?

V Sloveniji po podatkih IVZ zaužijemo več kot dvakratno sedaj priporočeno količino soli (5g/dan), dovolj in preveč, da se zamislimo nad posledicami, o katerih smo govorili na dveh predavanjih 8.10.2013 v Univerzitetni knjižnici Maribor. Prišli ste, poslušali in spraševali, še preberite.

Jerneja Golub, Mirko Bombek

Sol v prehrani

Sol, imenovana tudi belo zlato, je bila v preteklosti tudi simbol razkošja in moči. Dežele, bogate s soljo, so imele ogromno moči, vpliva ter bogastva.

Sol je v preteklosti imela nepogrešljivo vlogo pri konzerviranju živil, saj je s tem omogočila preživetje človeka in človeštva. S pojavom hladilnika, ki preprečuje kvar hrane, konzerviranje hrane s soljo ni več potrebno. To pa omogoči ljudem tudi drugačen način prehranjevanja in sol se prične izkoriščati tudi v druge namene.

Danes se slaba polovica celotne svetovne pridelave soli uporabi v kemijski, tekstilni ter drugih industrijah. Veliko soli se porabi tudi v različnih panogah živilsko-pridelovalne industrije, za mehčanje trdih vod ter soljenje cest v zimskem času.

Ne smemo pozabiti niti na široko uporabo soli v zdravstvene namene. Solne bazene so uporabljali že Rimljani, saj »namakanje« v njih pomaga pri težavah s kožo, pri ponavljajočih dihalnih težavah in podobno. Danes se poleg solnih bazenov uporabljajo tudi solne komore, velikokrat urejene kar v opuščenih rudnikih soli. Sol je tudi sestavni del določenih zdravil. Tudi kozmetična industrija s pridom izkorišča ugodne vplive soli.

Seveda pa je sol vsakodnevno široko uporabljano živilo. Izbiramo med številnimi vrstami soli: morsko, kameno ali evaporirano, jodirano ali nejodirano, soljo z različno velikostjo solnih zrn, različnih barvnih nians, ki so posledica najrazličnejših mineralov, ki jih sol vsebuje, na voljo so številne zmesi soli ter zelišč....Sol je za zdravje človeka zelo pomembna in nujno potrebna. Pozorni moramo biti pri količini soli, ki jo pojemo. Žal smo Slovenci narod, ki nas po raziskavi, opravljeni v večini evropskih držav uvršča pod sam vrh narodov, ki pojedjo največ soli. Več kot mi pojedjo le še Čehi in Madžari. Slovenija je, gledano po diagonali, vpeta med Italijo in Madžarsko. Med deželi precejšnjih razlik, tudi kar se tiče porabe soli. Nedvomno se pri našem načinu življenja in prehranjevanja pozna vpliv obeh.

Vsak dan otroci in odrasli pojemo precej več soli od trenutno veljavnih priporočil, ki znašajo 5 g soli dnevno za odrasle ter 3 g soli za otroke. Otroci za 67 % več, mladostniki vnos presežejo 100 %, odrasli pa kar 140 %. In preveč soli škodi zdravju.

Čeprav mnogi menijo, da ne uživajo preveč slane hrane, saj si hrane ob mizi ne dosoljujejo, pa spregledajo dejstvo, da največ soli, kar dobre $\frac{3}{4}$, vnesemo v telo ravno z živili, ki se jim že med



Obisk odličen, študentka Jerneja levo od predavateljice Ksenije (Foto: Mirko Bombek)

procesom predelave/pridelave doda sol. Nekaj več kot 10 % soli vnesemo popolnoma po nepotrebnem, iz navade, s tem, ko hrano med kuhanjem solimo in si že skuhamo hrano dodatno solimo. Le slabih 15 % soli vnesemo v telo z živili, ki niso predelana in sama vsebujejo majhne količine soli.

Pazljivi nismo niti med nakupovanjem, saj deklaracij običajno ne preberemo dovolj natančno. Zato velikokrat spregledamo, da živilo, ki smo ga kupili, vsebuje sol. Posebej še, če živilo ni ravno tipičen predstavnik »slanih« živil. Eno takih živil so tudi kosmiči, saj lahko 2 zvrhani žlici vsebujeta tudi do 0,9 g soli. Če bi namesto kosmičev za zajtrk jedli kašo, bi je morali pojesti skoraj 5 kg, da bi zaužili takšno količino soli kot z dvema žlicama kosmičev.

V 50 gramih poltrdega tričetrtmastnega sira je toliko soli, da bi morali za isto količino soli zaužiti kar kilogram ali več posnete skute. Zato bi bilo dobro, da čimvečkrat posežemo po posneti skuti, ne samo, ker bomo s tem zaužili manj soli, tudi zato, ker bomo pojedli manj maščob.

Znano dejstvo je, da že z dvema kosoma kruha dnevno pojemo za cel dan dovolj soli. Pa vemo, da v naših trgovinah lahko kupimo kruh, ki vsebuje 30 % manj soli in se po okusu nič ne razlikuje od bolj slanih kruhov?

Za svoje zdravje smo v prvi vrsti dolžni poskrbeti sami, tudi z omejevanjem vnosa soli. Sol je dragocena začimba, zato ne pozabimo stare modrosti, ki pravi, da je prava merica le ščepec soli. ♥

Ksenija Ekart

Štajerci so iskali sol in se fajn imeli

S trokovna ekskurzija, ki smo jo poimenovali po motu letošnjega svetovnega dneva srca – po poti do zdravega srca, nas je 12.10. vodila v Piranske soline, Hrastovlje in Lipico.

Na poti si želiš lepo vreme, in da se ne pokvari avtobus. Na rahlo deževno soboto smo krenili proti, tako smo upali, sončni Primorski, a smo prispeli v še bolj deževen, vetroven in turoben dan. V Sečoveljskih solinah so nam neutrudno razkazali, kar se je izpod dežnika dalo videti, še najbolje pa smo se počutili v Solinarskem muzeju, na suhem; nič nam ni manjkalo v trgovinici, kjer smo pokupili nekaj sonca v ličnih vrečkah najžlahtnejše soli – solnega cveta. Solata ima zares drugačen okus, pa še krvni tlak mi pomaga zvišati, ko je včasih tako nizek in omotičen.

Nato se nam je sicer majhen a kulturno bogat in lep kraj razkazal pod enotnim geslom z eno vstopnico: Doživite Hrastovlje. Z vodnikom smo odkrili vse ključne vaške znamenitosti, pa še odlične klobase so šle z nami – sprva na degustaciji ob belem in rdečem vinu, nato še iz trgovine. Še nekaj dni smo skozi okuse podoživljali lepote in dobrote. Za dušo so nas skozi vas pripeljali do vrat Galerije Jožeta Pohlana in Galerije Viktorja Snoja in niti predstavljal si nisem, kaj vse galeriji skrivata, seveda če so vrata zaprta a nam so jih prijazno na stežaj odprli.

Sledil je sprehod do cerkve sv. Trojice, v kateri smo si ogledali prečudovite freske, mimo katerih ne bi smel nihče, spoznali njeno zgodovino ter se z zgodbo fresk Mrtvaškega plesa vrnili v čas srednjega veka. Zdaj bi že skoraj lahko nekaj jedli in to se je zgodilo v vaški gostilni z istrsko kulinariko, nepozabno ravno ni bilo, a do Lipice je zdržalo.

Vsak dan ob 17. uri se kobile z žrebički vračajo s paše v štalo in bili smo priča čudovitemu prizoru, ki ga ni zasenčil niti ogled izbranih primerkov lipicancev v Velbanci – najstarejšem hlevu v



Ob maketi Sečoveljskih solin (Foto: Mirko Bombek)



Solinarski muzej, lepo vreme vsaj na sliki (Foto: Mirko Bombek)



Razdeljena skupina v galeriji slik Pohlen (Foto: Mirko Bombek)



V cerkvi sv. Trojice smo se zamislili (Foto: Mirko Bombek)



Lepe in negovane v diru mimo nas (Foto: Mirko Bombek)

Lipici, niti ogled zelo lepo urejenega interaktivnega muzeja– Lipikuma, ki ga le priporočamo vsakomur. Tam boste izvedeli vse, kar ste želeli vedeti o Lipici, lipicancih in Krasu.

Zatopljeni v doživetja smo na povratku ponovno prepotovali Slovenijo in za trenutek pomislili, da v naši deželi le ni vse tako slabo! Tudi avtobus se ni pokvaril in hvala podjetju Tajhman za prijetno vožnjo. Zahvaljujemo se tudi naši glavni tajnici Milici

Kolenc za predlagano pot in organizacijo ter vsem udeležencem. Vabimo vas tudi v prihodnje.

Mirko Bombek

P.S. Dogodek je bil tematsko povezan s **predavanji Jerneje Golub, gospe Ksenije Ekart in Mirka Bombeka o vplivu soli na naše zdravje**, ki so se odvijala 8.10. v Univerzitetni knjižnici Maribor v organizaciji Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje.

PODRUŽNICA ZA SEVERNO PRIMORSKO

Vse dejavnosti v severnoprimorski podružnici Društva za zdravje srca so v duhu preventive

Pot do zdravega življenja vodi preko pravih informacij, mnogo gibanja, ustrezne skrbi za zdravo hrano, sproti pa še preverjanja, ali je vse v redu. Zaključuje se dvanajsto leto delovanja podružnice, ki se je pričelo z veliko razstavo, bogato z informacijami in takojšnjim vpisom številnih članov.

Ta rast in zaupanje se nadaljuje še danes in ponosni smo, da nam zaupa skoraj 500 zvestih članov. S številčno rastjo članstva se je razvijal in bogatil tudi program in dober odziv je najboljši odgovor, da smo na pravi poti. V sestavi vseslovenskega društva smo vključeni v evropski program, s katerim smo se zavezali k zmanjšanju števila prezgodnjih smrti zaradi bolezni srca in žilja za 25 odstotkov do leta 2025. To pa je mogoče, če vsak posameznik poskrbi za zdravje svojega srca in zdravje celotne družine. Številne napotke pri uresničitvi teh ciljev nudi Svetovna zveza za srce in združenja kardiologov po vsem svetu.

Trdno in strokovno oporo delu in usmeritvam podružnice je vseskozi nudil tim zdravnikov specialistov, načrtovali in izvajali so

številna zanimiva in poučna predavanja, ki so jih lokalne televizije še večkrat predvajale, da bi koristne informacije vendarle dosegle sleherni dom. Podružnica dolguje zahvalo vsem zdravnikom, ki so nesebično, prostovoljno, brez materialnega nadomestila razdajali svoje znanje s ciljem osveščanja ljudi k večji odgovornosti do zdravja. Hvala tudi drugim sodelujočim, ki so odločilno prispevali k uspešni izvedbi zastavljenih programov.

Zelen cilj so dosegle vse organizirane akcije, pohodi, kardio fitness, druženje na izletih, vsakoletne prireditve ob svetovnem dnevu srca, priložnostne meritve dejavnikov tveganja, ki postajajo vedno bolj številčne; od začetnih meritev krvnega tlaka se jim pridružujejo meritve holesterola, glukoze, EKG in v zadnjem letu tudi določanje gleženjskega indeksa. Aparat je plod slovenskega inženirskega znanja v sodelovanju z Inštitutom Jožef Stefan in omogoča neinvaziven pregled, s katerim odkriva zožitve ali zaporo arterij v nogah. Meritev se lahko primerja z ultrazvočno preiskavo. Rezultat je izjemnega pomena za ljudi nad 50 let starosti, kadilce, sladkorne bolnike, ljudi z visokim krvnim tlakom, s povečano telesno težo. Zamašena arterija v nogah vodi v gangreno.

Predviden program dela za leto 2013 je podružnica udejanila, a časa za predah ni. Občine, sofinancerji programa, pričakujejo poročila, program za leto 2014 se že pripravlja.

Med zastavljenimi cilji podružnice ostaja pomembna permanentna naloga, to je, naučiti čim večji del ljudi vseh starostnih skupin temeljnih postopkov oživljanja pri nenadnem zastoju srca. Pomembno in nujno.

Tjaša Mišček



Vrsta za kontrolo EKG pri Rosandi Drufovki



Meritve gleženjskega indeksa izvaja Mirjam Roce, vms.

*Naj bo leto 2014
v prihodnost zazrto,
prav nič potrto
in od težav strto;
v sončne barve odeto,
z dobro voljo prežeto.*

*So želje in voščila severno
primorske podružnice vsem članom!*

NAPOVEDNIK DOGODKOV

PODRUŽNICA LJUBLJANA

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

- ♥ **8. januar ob 17.00:** prim. Klemen Grabljevec, dr.med.: Osteoartroza in obraba sklepov
- ♥ **5. februar ob 17.00:** doc. dr. Leja Dolenc Grošelj dr. med.: Bolečina, utrujenost in spanje: kako so povezani?

Preventivni zdravstveni kotiček

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije v sodelovanju z Zvezo društev bolnikov z osteoporozo Slovenije in družbo Mitral - Mediplus vabi na preventivne zdravstvene meritve s svetovanjem, ki se bodo izvajale vsak prvi četrtek v mesecu v trgovini Mediplus, Zaloška cesta 40, Ljubljana. Na preiskave se je treba naročiti po telefonu, T.: 01/54 46 426 ali osebno, in sicer v delovnem času trgovine med tednom, od 8.00 do 18.00.

Vrste preiskav:

- ♥ **pregled žilja:** gleženjski indeks (pokazatelj zdravja arterijskega žilja), venska pletizmografija (pokazatelj zdravja venskega žilja, EKG (odkrivanje motenj srčnega ritma). Cena: 15 €.
- ♥ **pregled kostne gostote:** izračun tveganja za osteoporozni zlom, presejalno merjenje mineralne kostne gostote z UZ na petnici. Cena 15 €.
- ♥ **pregled žilja in kostne gostote:** združene vse meritve, cena 25 €.

Telovadba za zdravo srce

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

Vabimo vas v vpisu – informacije in prijava: Športno društvo GIB Ljubljana Šiška, Drenikova 32, 1000 Ljubljana. T.: 01/514 13 30. Več si lahko ogledate na <http://gib-sport.com>

Srčna pot Becel po Golovcu

- ♥ **vsak prvi torek v mesecu:** voden pohod po Srčni poti Becel po Golovcu.

- ♥ **3. december ob 14.00**

Start je na Rakovniku, ob nogometnem igrišču Krim (Pot k ribniku). Pot je speljana nad rakovniško cerkvijo do Zvezdarne in zavije navzdol proti Litijski cesti, potem lahko skupaj krenemo nazaj. Na začetku poti in ob vrnitvi nazaj vam lahko izmerimo krvni tlak (na zbirnem mestu ob nogometnem igrišču Krim). **V zimskem času v primeru slabega vremena ali zelo nizke temperature, meritve krvnega tlaka odpadejo.**

Naredite nekaj dobrega za svoje srce! Vse dodatne informacije: 01/234 75 55.

Meritve Unilever na Rožniku

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

Meritev na Rožniku v zimskem času ne bo, spet pa bomo nadaljevali marca 2014.

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije vabi na voden pohod »Z Egom na pohod«.

- ♥ **vsak drugi četrtek v mesecu:** vodeni pohod. Start je pred Halo Tivoli. Pohod poteka skozi park Tivoli, na Rožnik in nazaj do Hale Tivoli. Na startu in cilju bomo udeležencem izmerili krvni tlak in posneli EKG. Priporočamo, da se primerno obujete in oblečete. Pohod v primeru zelo slabega vremena odpade! Vse dodatne informacije: Društvo za srce, T.: 01/234 75 50.

- ♥ **14. november ob 15.00**

- ♥ **12. december ob 14.00**

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

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

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

meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi, snemanje in interpretacija izvida EKG, meritve **gleženjskega indeksa** (je pokazatelj prehodnosti arterij na spodnjih okončinah – je osnovna presejalna metoda, s katero odkrivamo aterosklerozo spodnjih okončin), 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**

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

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

NOVOST V POSVETOVALNICI ZA SRCE

Določanje vrednosti glikiranega hemoglobina HbA1c
Ste vedeli, da hemoglobin, ki se nahaja v rdečih krvničkih, poleg kisika prenaša tudi glukozo?

V Posvetovalnici za srce, Cigaletova 9, Ljubljana, smo pričeli z novimi meritvami, s katerimi **preverjamo povprečno vrednost glukoze v krvi v zadnjih treh mesecih**. Podatek je pomemben za sladkorne bolnike, ker z njim preverjajo urejenost sladkorne bolezni, prav tako pa da vsem drugim ljudem informacijo o povprečnih vrednostih glukoze v zadnjem četrtletju. Vrednost HbA1c, ki je višja od 6,5 %, kaže na to, da je sladkorna bolezen slabo nadzorovana. Cena preiskave je za člane Društva za srce 8,5 € za nečlane pa 11 €. Vabljeni.

Posvetovalnica za srce, pasaža Maxi

Vljudno vabljeni v Posvetovalnico Za srce v prodajalni Maxi zelišča v kletni pasaži Maximarketa: vhod v pasažo s Šubičeve ulice, prva trgovina na desni strani.

- ♥ **torek, od 10.00 do 12.00:** meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi,
- ♥ **četrtek, od 10.00 do 12.00:** meritve krvnega tlaka, holesterola,

- trigliceridov in sladkorja v krvi,
♥ **sobota, od 10.00 do 13.00:** meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi.

Cenik storitev

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

Tečaji temeljnih postopkov oživljanja dojenčkov in otrok

Namenjeni so vsem bodočim staršem, staršem, starim staršem, varuškam in drugim, ki jih tovrstno znanje zanima.
Tečaj temeljnih postopkov oživljanja dojenčkov in otrok bo potekal **20. in 21. januarja 2014 ob 17. uri** v prostorih Posvetovalnice za srce, Cigaletova ulica 9, Ljubljana. Informacije in obvezne prijave na telefonsko številko 01/234 75 55 ali preko e-pošte: posvetovalnicazasrce@siol.net ali osebno v Posvetovalnici Za srce v Ljubljani. Vabljeni.

Tečaji temeljnih postopkov oživljanja odraslih

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

PODRUŽNICA ZA SEVERNO PRIMORSKO

Informacije o vseh dejavnostih podružnice:

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

- ♥ **od ponedeljka do petka od 14.00 do 20.00,** vas vabimo k vadbi v kardio-fitness, Tehnični šolski center Nova Gorica, Delpinova 4a, v Novi Gorici. Prijave so v pisarni fitnesa. Vaditelji so strokovno usposobljeni, za nadzor udeležencev z diagnozo skrbi primarij Herbert Bernhardt, dr. med, spec. internist.
♥ **vsako tretjo soboto v mesecu ob 9.00:** pohodi po »Srčni poti« v Panovcu, zbirališče pred nekdanjim Trimčkom. V primeru dežja pohod odpade.

PODRUŽNICA CELJE

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

Posvetovalnica za srce, Glavni trg 10, Celje

T.: 03/543 44 21

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

PODRUŽNICA ZA DOLENJSKO IN BELO KRAJINO

Posvetovalnica za zdravo življenje, Glavni trg 10, Novo mesto

- ♥ **vsak predzadnji ponedeljek v mesecu, od 15.00 do 17.00:** v prostorih podružnice. Pogovor z zdravnikom in meritve krvnega tlaka. Prosimo, da se predhodno najavite **vsaj teden dni prej**. T.: 07/337 41 71 ali 040/863 513, E: drustvozasrce.novomesto@siol.net
♥ **meritve gleženjskega indeksa** (pokazatelja prehodnosti arterij na spodnjih udih) v prostorih podružnice na Glavnem trgu 10, v Novem mestu. Z meritvami gleženjskega indeksa bomo nadaljevali v decembru. Prijavljene članke bomo o času njihove meritve obvestili po telefonu.

PODRUŽNICA KRAS

- ♥ **15. december:** pohod na komensko v vas Škrbino, vzpon na hrib Lipnik (365 m), ogled cerkvenega obzidja in spust v vas Šibelje z ogledom zasebnega muzeja. V primeru zelo slabega vremena bo pohod po Napoleonovi poti ob morju od Občin do Proseka in nazaj.

Vsi pohodi in ogledi zanimivosti, bodo tretjo nedeljo v mesecu. Morebitne spremembe in natančnejši opisi poti in napotki bodo pravočasno objavljeni v medijih. Informacije so možne en teden pred vsakim pohodom na T.: 040 900 021 (predsednica podružnice, Ljubislava Škibin, dr. med.) vsak dan, po 16.00 uri.

PODRUŽNICA ZA SLOVENSKO ISTRO

Rekreativni pohodi »Za srce in dušo« na področju Slovenske Istre, jesen 2013/14

Poti, po katerih hodimo, so neke označene z zdaj že vsem znanimi rdeče-modrimi srčki. V kolikor jih ni, vodnik Darko Turk že najde take poti in steze, da se po štirih urah (ne upoštevajoč malico, seznanjanja s kraji, zgodovino, zanimivostmi itd kjer poteka pohod) pride na izhodišče pohoda. Poti v Istri in Krasu so primerne v vseh letnih časih. Tega se društvo zaveda, zato vabi vse, da se te vrste rekreacije udeležite v čim večjem številu. Marsikdaj vodnik zaradi slabega vremena ali prilagajanja posameznikom, krajša ali spremeni pohod ali potek pohoda. **Izhodišče, oziroma odhod z avtomobili je ob 8.00 pri VINAKOPER (blizu pokopališča) v Kopru.** Na pohod ste vabljeni vsi, ki želite nekaj narediti zase ter spoznati ISTRO in KRAS.

POHODI ZA SRCE OD 06. 10. 2013 DO 01. 06. 2014

- ♥ **8. december:** Idila – Nova vas – Padna – Drnica – Idila
♥ **12. januar 2014:** Kampel(kp) – Šmarje – Pomjan – Škladič – Kampel
♥ **9. februar:** Ankaran – Hrvatini – Rožnik – Sv. Katarina – Ankaran (pot Za srce)

- ♥ **9. marec:** Trebeše – Pičuri – Dragonja – Mazurinov mlin – Trebeše (pot Za srce)
- ♥ **13. april:** Lazaret – Čampore – Barižoni – Debeli rtič – Lazaret
- ♥ **11. maj:** Rakitovec – Plasa – Lipnik – Rakitovec (narcise ali šmarnice)
- ♥ **1. junij:** Vanganel – Vanganelško jezero – Marežige – Vanganel (pot Za srce)

Posvetovalnica za zdravo prehranjevanje, Zdravstveni dom Izola

- ♥ vsak drugi ponedeljek v mesecu v popoldanskem času: vodja posvetovalnice: višja predavateljica mag. Tamara Poklar Vatovec, univ. dipl. inž. živilske tehnologije.

PODRUŽNICA ZA KOROŠKO

♥ prehransko svetovanje: Osebnostno, družinsko ali skupinsko?

Nudimo vam program za zdravo – varovalno prehrano. Po potrebi se lahko naročite tudi za posamezne klinične diete. Svetovanje izvaja Majda Zanoškar, dipl. m. s., svetovalka za spec. klinično dietetiko. Naročila za termin sprejema po dogovoru: T.: 040 432 097, med delovniki od 9.00 do 10.00.

V Slovenj Gradcu že osem let poteka vadba tajčija in čigonga. Zadnja leta se na vadbi enkrat tedensko, od oktobra do konca junija, srečujemo na prvi osnovni šoli na Štibuhi. Vsi, ki jih tovrstna skrb za ohranjanje zdravja in vitalnosti zanima, ste vabljeni, da se nam jeseni pridružite. Informacije: 031 296 755, Matej.

- ♥ **7. december, ob 10.00:** pohod s palicami, v neznanu. Zberemo se na parkirišču pri bencinski črpalci v Muti. Informacije pri vodji pohoda: Ivan Kričej, T.: 031/812 484.

- ♥ **10. december, ob 12.00:** zaključek leta – kosilo z druženjem, Pokaži kaj znaš. Zberemo se na parkirišču za občino Slovenj Gradec. Prijave zbiramo do 8. decembra 2013. Informacije: upravni odbor.

Vabljeni v našo družbo. S seboj lahko pripeljete tudi prijatelje, nečlane društva. Prisrčno vabljeni!

Izobraževanja in druge dejavnosti bodo objavljene v Večeru ali na Koroškem radiu.

PODRUŽNICA POSAVJE

- ♥ **18. januar:** Zimska brežiška okolica – pohod bo trajal 2,5 do 3 ure (program za nepohodnike: toplota lokalov in klepeti), malica iz nahrbtnika. Vodja pohoda: Anton Lipej.

- ♥ **15. februar:** Pohod ob Savi v Sevnici – pohod bo trajal 2,5 ure (program za nepohodnike: izlet z avtobusom v času pohoda), malica bo skupna. Vodja pohoda: Vintar Franc.

Člani podružnice boste dobili posamična vabila na katerih bodo tudi termini za strokovna predavanja. Člane, ki zaradi neusklajene evidence med centralo in podružnico morda še ne prejmete vabil podružnice prosimo, da pokličete na telefon **041 690 291** ga. Ana Kalin – **dopoldne od 9.00 do 12.00 ali 041 763 012** g. Franca Černeliča.

Prav tako lahko zainteresirani iz drugih področij pokličete za udeležbo na pohodu vsaj tri dni pred najavljenim datumom pohoda.

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA POMURJE

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

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA ZA MARIBOR IN PODRAVJE

ZA SRCE - NAJ BIJE

Svetovni dan srca z bogatim programom je za nami, o podrobnostih smo se razpisali v prejšnji številki, v rubriki Društvene novice si oglejte še drugi del. Še naprej kljub skromnejši finančni podpori oznanjamo zdrav življenjski slog – za čim bolj zdrava srca v vseh življenjskih obdobjih. **S srčnostjo, strpnostjo in dobro voljo!**

Ne ustrašite se hladnega vremena in pridite na sedež društva na meritve krvnih vrednosti, EKG monitorja, gleženjskega indeksa, po nasvete in literaturo in v »Posvetovalnico Za srce« na Pobreški c. 8, v bližini UKC Maribor, nasproti nove Medicinske fakultete ob Dravi, kjer so študentke in študenti že prinesli nov utrip. Pripeljete se lahko tudi z avtobusom mestnega prometa ali parkirajte v bližnjem nakupovalnem središču.

Strokovno usposobljene ekipe **merijo krvni tlak in vrednost sladkorja, holesterola in trigliceridov v krvi ter EKG monitor** na stalnih merilnih mestih kjer svetuje zdravnik in po želji naročnika na terenu:

- ♥ **vsako prvo soboto v mesecu** v prostorih Društva upokojencev Maribor Center, med 7.30 in 11.30, Slomškov trg 5, Maribor;
- ♥ **vsak prvi torek v mesecu** v prostorih Društva upokojencev Tabor, med 7.30 in 11.30, Gorkega ul. 48, Maribor in
- ♥ **vsako prvo sredo v mesecu** v prostorih Mestne četrti Pobrežje, med 7.30 in 11.30, Kosovelova ul. 11, Maribor.
- ♥ **vsak drugi in tretji ponedeljek v mesecu** v prostorih društva, Pobreška c 8, med 8. in 11. uro z EKG med 8. in 9.30 in gleženjskim indeksom med 9.30 in 11. uro (po predhodni prijavi na 228 22 63 v času uradnih ur ali po e-pošti: tajnistvo@zasrce-mb.si). Zaradi racionalizacije dela prosim preverite termine ob ponedeljkih.

Po novem so tečaji **Temeljnih postopkov oživljanja** (tudi z uporabo defibrilatorja) enodnevní, prijavite se lahko na sedežu društva v času uradnih ur. Prejeli boste navodila in pisno gradivo. Projekt je usklajen z novimi evropskimi smernicami, izvajajo ga zdravniki učitelji z mednarodnim certifikatom. Naučimo se pravilno ravnati v primeru srčnega zastoja – nenadne smrti. Veliko takšnih dogodkov se zgodi v znanem okolju - doma, na delovnem mestu, med športom in rekreacijo.

Jesenski sklop PREDAVANJ v Glazerjevi dvorani Univerzitetne knjižnice v Mariboru (UKM), Gospejna ul. 10/I, kjer imamo predavanja in druge dogodke že vrsto let, se je po uspešnih predavanjih **12.11.** na temo Demenca – zastrti spomini in **3.12.2013** s predavanjem in okroglo mizo prehranskih strokovnjakov, končal.

Že sedaj napovedujemo in vas vabimo na spomladanski sklop PREDAVANJ.

- ♥ V torek, 11. februarja 2014, ob 17.00 uri v UKM bo predaval mag. Aco PROSNIK.
- ♥ Za predavanje o preprečevanju možganske kapi zaradi atrijske fibrilacije z zdravili za redčenje krvi v sodelovanju z dr. Lidijo Lokar z Oddelka za transfuziologijo UKC smo rezervirali 11. marec 2014 ob 17. uri.
- ♥ Za 15. april 2014 ob 17. uri se s predavatelji še dogovarjamo. Uvedli smo novost: pred vsakim predavanjem 10 minutni nastop študentov medicine v povezavi z aktualno temo, v dogovoru z mentorjem/predavateljem. Sveže, sodobno in koristno, dosedanje izkušnje odlične!

UKM nas prosi za razumevanje v kolikor bi morali že predvidene termine v izjemnih primerih preložiti, o čemer boste pravočasno obveščeni v medijih.

Vstop na predavanja je za člane in nečlane prost.

DRUGE DEJAVNOSTI

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

- ♥ **snemanje z enokanalnim EKG monitorjem**, ki odkrije atrijsko fibrilacijo in druge aritmije. Meritve izvaja medicinska sestra z dolgoletnimi izkušnjami na stalnih merilnih mestih (glej zgoraj) in na sedežu društva - drugi in treji ponedeljek v mesecu od 8 - 9 30 ure. V primeru nepravilnosti posnetek pregleda zdravnik specialist in kratko obrazložitev preiskovani prejme na dom; preiskava ni namenjena urgentnim primerom.
- ♥ **Posvetovalnica Za srce** deluje na stalni lokaciji (Pobreška c.8) - drugi četrtek v mesecu od 16 - 18 ure, po predhodni prijavi na sedež društva v času uradnih ur ali po elektronski pošti. Prispevek je 10€ za člane in 15€ za nečlane.
- ♥ **Gleženjski indeks** je neboleča, ultrazvočna primerjalna meritev tlakov in pretokov na nogah in rokah. Rezultat dobro pokaže v kakšnem stanju so žile v nogah in posredno povsod po telesu.

Merimo na sedežu društva - zanimanje še vedno presega možnosti. Informacije, potrditev datumov in prijave sprejemamo na sedežu društva, po telefonu (02 228 22 63 in na: tajnistvo@zasrce-mb.si). Prispevek za člane je 6€ in nečlane 9€.

Vse dogodke Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje redno objavljamo v dnevniku VEČER in po Radiu Maribor, podrobnosti na sedežu društva: po telefonu na št. 02 228 22 63 v času uradnih ur, vsak ponedeljek od 8. do 12. ure in vsako sredo od 15. do 18. ure, ali na elektronski naslov: tajnistvo@zasrce-mb.si.

Prosimo, zaupajte nam vaše elektronske naslove za obveščanje o pomembnih dogodkih. Spoštovali bomo vašo zasebnost.

Oglejte si tudi našo spletno stran www.zasrce-mb.si, komentirajte, predlagajte ali zgolj pohvalite.



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 področja).

Kot člani ste vi in vaši družinski člani (če prispevate družinsko članarino) deležni številnih ugodnosti in prejimate kakovostno revijo Za srce, ki izide šestkrat na leto (ena izmed njih je dvojna), člani

mariborskega društva prejmete še eno številko njihovega glasila. Podprite naša prizadevanja za zdrava srca, skupaj bomo glasnejši in prodornejši, učinek civilne družbe in nevladnih organizacij, ki jim pripadamo pa bo bolj prepoznaven. Članstvo in članarino lahko tudi podarite tistim, ki jih imate radi in za njih skrbite.

Pridružite se nam in nam pošljite pristopno izjavo:

Pristopna izjava Maribor

Podpisani-a želim postati član-ica

DRUŠTVA ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA ZA MARIBOR IN PODRAVJE



Postanite naši člani!

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

Ime in priimek:

Datum in leto rojstva: Poklic:

Naslov bivanja:

Zaposlen:

E-pošta: Telefon/GSM:

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

(Izpolnite, izrežite in pošljite na naslov: Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje, Partizanska c. 12, 2000 MARIBOR ali pokličite po telefonu na št. 02 228 22 63)

Podpis: Datum:

				SESTAVIL MARJAN ŠKVARC	MESEC LJUBEZNI	TURŠKI VELIKAŠ	BAZA (KEMIJA)	GLAVNO MESTO ALBANIJE	OKRAJŠAVA ZA ELEMENT	KOVINA (FE)	PRIZO- RIŠČE V CIRKUSU	NACIST				
				PREBIVA- LEC MALTE												
				AMERIŠKA PEVKA (CHRIS- TINA)	11											
				ČEŠKI HOKEJIST (JAROMIR)					POLJSKI PESNIK --- IN POPER	14						
				MUSLI- MANSKO PREGRI- NJALO	IZVIRNI POMEN BESEDE	ŽENSKO IME, LILJANA	BOLGAR. DINASTIJA GLASBENIK (JOŽE)		1							
												ŠKRAT, PALČEK				
ZA SRCE	MOŠKA OBLIKA IMENA ANGELA	ZATIČ ŽIVČNA CELICA	8								ŽIVAL, KI GAGA IVAN POTRČ				NASIČEN ODKLJKO- VODIK	KRAJ PRI KRŠKEM
HRVAŠKA OBLIKA IMENA ANDREJ		4						ZMANJŠA- NJE TEŽE MED SKLA- DIŠČENJEM	ČEBELI PODOBNA ŽUŽELKA	KORENIKA INDIJSKE RASTLINE	6					
POLJSKA REKA				KOŠARKAR MILIČ MOŠKO IME, NIKO					17	SODNO TELO STAR CLOVEK						
IZTREBKI MORSKIH PTIC						TISKOVNA AGENCIJA SOVJETSKE ZVEZE					SOSED, MEJAŠ	15				
SLOV. PESNIK FRITZ			12			IZČRPEN PISNI IZDELEK	OBLIKA SOCVETJA MLADA GAZELA				NASELJE PRI ŠALOVCIH NA GORIČKEM	ŽENSKA REVUJA CITROENOV AVTO				
SLOV. IGRALKA (MARIJA)					JAZ VRSTA GLASBILA			5	KANADSKI PEVEC (BRYAN) BISTVO		9				SKLADBA ZA ZBOR IN ORKESTER	NASELJE BLIZU KOPRA
NEIME- NOVANA OSEBA				POD POLONA DORNIC	16			KUŽNA BOLEZEN NATAŠA RALIJAN								
										3		AMERIŠKA MERA ZA MLEKO				
												HRVAŠKI OTOK V KVARNERU	ČETRTI RIMSKI KRALJ			
				BOLEČINA		13		BIVALIŠČE UMRLIH PRI SLOVANIH	KOSMATA ODEJA SMUČARKA DREV			NIZEK ŽENSKI GLAS	TOMAŽ AKVINSKI TRENJE			
				OBLIKA IMENA IRENA				7		ŠPORTNIK, KI BRANI VRATA	10					
				FRANC. PSIHO- ANALITIK						POLN OBSEG						
				TRAVA DRUGE KOŠNJE						PREBIVALEC ISTRE				2		

Geslo prejšnje križanke je bilo: »DESETTISOČ KORAKOV«. Za pravilno rešitev iz prejšnje številke je žreb razdelil nagrade takole: Boris LUKEŽIČ, Nova Gorica, Breda FERENC, Ljubljana, Anica ANTOLIČ, Radenci, Branko VASA, Zg. Polskava, Vidko BUDNA, Senovo.

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. 12. 2013 na naslov: Društvo za srce, Cigaletova 9, 1000 Ljubljana. Izžrebanci lahko nagrade prevzamejo na sedežu društva oz. po pošti.

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

Namenite del dohodnine

Društvu za zdravje srca in ožilja Slovenije - **ZA SRCE**
do **0,5** odstotka za naše društvo

Leto se izteka, časa za premislek kateri nevladni organizaciji boste namenili del dohodnine, je tudi vse manj. Sedaj že veste, da obstaja možnost, da namesto v državni proračun, del dohodnine prispevate v humanitarne namene. Pomoč Društvu za zdravje srca in ožilja Slovenije vas nič ne stane, društvu pa pomaga pri opravljanju njegovega humanitarnega dela.

Bolezni srca in ožilja so še vedno velik javnozdravstveni problem v Sloveniji. Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije je v več kot 20-letnem delovanju vsa leta zagotovo prispevalo k znižanju umrljivosti za boleznimi srca in ožilja, k osveščanju ljudi za izboljšanje življenjskega sloga, k odkrivanju dejavnikov tveganja za nastanek bolezni srca in ožilja ter k cilju – izboljševanje kakovosti in podaljševanje življenja prebivalstva. Še naprej se bomo trudili, da bo to dosegljivo vsakomur.

Kakšen je postopek?

Zavezanci za dohodnino, ki se še niste odločili kateri nevladni organizaciji boste namenili del od odmere dohodnine, morate izpolniti poseben obrazec in ga poslati na davčni urad do konca decembra za tekoče leto. Obrazec pa lahko oddate tudi preko eDavkov. Enako storite vsi, ki ste upravičenca do donacij že določili v preteklih letih, pa ga želite sedaj spremeniti.

Če želite del odmere dohodnine nameniti Društvu za zdravje srca in ožilja Slovenije, lahko **izpolnjen spodnji obrazec pošljete na naslov društva:**

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, Dunajska 65, 1000 Ljubljana.

1. korak:

izpolnite obrazec.

V spodnji obrazec vpišite svoje podatke ter se podpišite.

2. korak:

pošljite izpolnjen obrazec na Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije po pošti, na zgornji naslov društva. Vse zbrane obrazce bomo v vašem imenu posredovali na ustrezen davčni urad.

PODATKI O DAVČNEM ZAVEZANCU

(ime in priimek davčnega zavezanca)

(naselje/ulica, hišna številka, poštna številka, ime pošte)

--	--	--	--	--	--	--	--

davčna številka zavezanca

(pristojni davčni urad, izpostva)

ZAHTEVA za namenitev dela dohodnine za donacije

Ime oz. naziv upravičenca

Davčna številka upravičenca

Odstotek (do 0,5%)

**Društvo za zdravje srca
in ožilja Slovenije**

8	7	6	3	6	4	8	4
---	---	---	---	---	---	---	---

..... (npr. 0,5 %)

V/Na

Dne

Podpis zavezanca/ke

HVALA, ker ste namenili del dohodnine Društvu za zdravje srca in ožilja Slovenije.

ZDRAVI EGOIZEM



**BREZ
DODANIH
BARVIL**

**V NOVI
EMBALAŽI**

EGO. POSKRBI ZASE.

Z bogastvom probiotičnih bakterij *Lactobacillus acidophilus* in *Bifidobacterium animalis*.