

ZA SRCE



Letnik XXIII • št. 1, februar 2014 cena: 1,60 EUR • Revijo izdaja Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije

**Srček Bimbam je upihnil
prvo svečko**

**Sladkorna bolezen – tudi psihična
obremenitev bolnikov?**

Pomen prehranske vlaknine



VSako LETO

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

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

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

AF 01/JANUAR 2014

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

Gelos ali smeh

Elizabeta Bobnar Najžer



Ljudska modrost je že davno spoznala, da je smeh najboljšo zdravilo, saj ljudje, ki na življenje gledajo z veselo platjo, redkeje zbolijo tako fizično kot duševno. V šolskih klopih nas pogosto navajajo na grški ali latinski izvor nekaterih slovenskih besed, kot slovenistka se s tem ukvarjam tudi v vsakdanjem življenju, zato sem ob odločitvi, da pišem o smehu, najprej intenzivno brskala po zaprašenih spominskih predalih, kako se smeh imenuje v katerem od starih jezikov.

Spomin je varljiv in mi je najprej ponudil kar smeh sam. Spomnila sem se namreč prizorov iz nekega filma, kjer eden od glavnih likov dosledno v vsaki angleški besedi išče in vedno tudi najde njen izvor v grščini – že ob samem spominu sem se nasmejela do solz. Grško besedo za smeh, »gelos«, sem nato poiskala v slovarju in mimogrede izvedela, da se medicinska veda, ki se ukvarja s smehom, imenuje »gelotologija«.

Psihologi in fiziologi, ki znanstveno preučujejo vpliv smeha na zdravje, so dokazali, da terapija s smehom pomaga pri zniževanju krvnega tlaka bolnikom, ki so preživeli srčni infarkt. Kolege z univerze v avstrijskem Grazu, ki so objavili te rezultate, so dopolnili raziskovalci iz ameriške univerze Maryland v Baltimoru, ki na podlagi rezultatov svoje raziskave menijo, da smeh lahko celo prepreči nastanek srčno-žilnih bolezni. Znanstveniki trdijo, da gledanje emocionalno bolečih situacij na televiziji, ki so lahko v filmih, dramah, poročilih, povzroča emocionalni stres. Telesni odziv na vsak stres je zoženje žil, kar zmanjšuje pretok krvi in povzroča bolezenske spremembe žil. Enako zoženje žil so v času raziskave izmerili pri prostovoljcih, ki so gledali dramo, ne pa pri tistih, ki so gledali komedijo. Raziskave o pozitivnem vplivu smeha so dokazali tudi za bolnike s sladkorno boleznijo tipa 2 in številne druge.

Zato v različnih virih najdemo izbor trditev, da smeh odpravlja stres in s tem celo vrsto nevšečnosti, ki jih le-ta povzroča, uravnava krvni tlak, krepi imunski sistem, blaži bolezen dihal, poveča število protiteles, izboljšuje prekrvitev v telesu, kar ima številne dobrodejne učinke, izboljša spanec, nas pomladi ter polepša in še bi lahko naštevali.

Smeh je univerzalni jezik. Z njim presežemo vse ovire in pregrade. Ste že kdaj videli dojenčka, ki s smehom pritegne k sebi vse, kar potrebuje: hrano, toplino, nežnost, ljubezen, naklonjenost. Poskusite in se čim pogosteje nasmehnite vsaki osebi, ki jo kjerkoli srečate ali imate z njo kakršenkoli stik. Smeh se vam bo vrnil s smehom, dobro voljo, dobrim občutkom okoli srca.

V tej luči drugače beremo tudi stare vire, kjer je zapisano, da so v Stari Grčiji bolnišnice stale blizu gledališč. Bolniki so poslušali smeh gledalcev, kar jim je pomagalo k hitrejši ozdravitvi. Moderni urbanizem ni naklonjen takšnim rešitvam, zato je Hunter Campbell (Patch) Adams leta 1972 ustanovil inštitut, kjer je obvezna terapija, poleg medicinskih, tudi humor, smeh in dobro razpoloženje. Njegova ideja o klovnih zdravnikih se je razširila po vsem svetu, pri nas jih poznamo kot Rdeče noske, ter smeh pripeljala kar k bolnikom v bolnišnice.

Strokovnjaki pravijo, da že 10 minut smejanja na dan pomembno spremeni vsa fiziološka in biokemijska dogajanja v telesu, ki se odzovejo popolnoma enako tako na spontan kot tudi na umetno vzpodbujen smeh.

Naredite si seznam smešnih ali zabavnih dogodkov, se vrnite v čas, ko ste jih doživeli in pustite smehu smeh. Če bo v začetku tih in sramežljiv, ga zavestno vzpodbudite, okrepite ter podaljšujte. Smeh je nalezljiv, okužite vse okoli sebe. Ali pustite, da drugi okužijo vas.

Smeh vas nič ne stane, zanj ne rabite recepta niti se vam ni treba posvetovati z zdravnikom ali farmacevtom, smeh ne sodi v nobeno izmed takih ali drugačnih skupin zamenljivih zdravil.

Pa vendar je najboljšo zdravilo. Le za redno dnevno dozo je treba skrbeti. Poskusite in se nasmejite. ♥

Tudi vam kdaj primanjkuje magnezija.

Mg

Z magnezijem najbogatejša naravna mineralna voda*



Odslej v
NOVI
PODOBI

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 *Elizabeta Bobnar Najžer* Gelos ali smeh

NAŠ POGOVOR

- 6 *Nataša Jan* Princi in princeske na zrnu graha

AKTUALNO

- 9 *Franc Zalar* Srček Bimbam je upihnil prvo svečko
10 *Nataša Jan* Pravilno energijsko ravnovesje za boljše zdravje in daljše življenje
12 *Nataša Jan* Pobuda Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije vsebinski Mreži NVO 25 x 25

ZNANJE ZA SRCE

- 14 *Maja Ravnik Oblak* Sladkorna bolezen – tudi psihična obremenitev bolnikov?

NOVICE O ZDRAVJU

- 16 *Aleš Blinc* Dobre novice Slabe novice

NI GA ČEZ DOBER NASVET

- 17 *Boris Cibic* Čezmerno delovanje živčevja ali organska bolezen srca?

SRČIKA

- 18 *Učenci in učenke OŠ v Mestni občini Ljubljana* Srček Bimbam

S SRCEM V KUHINJI

- 20 *Brin Najžer* Naj zadiši
21 *Maruša Pavčič* Pomen prehranske vlaknine

PREDSTAVLJAMO

- 24 *Boris Cibic* Pisca prvega učbenika o elektrokardiografiji srca v slovenskem jeziku

SRCE IN ŠPORT

- 26 *Petra Zatelet* Sodobna oblika vadbe – funkcionalni trening s pripomočkom TRX

IZLETNIŠKO SRCE

- 30 *Sara Luznar Eisenberg* ali Železna gora

DRUŠTVENE NOVICE

- 33 Društvene novice
38 Napovednik dogodkov
43 Ugodnosti za člane društva

KRIŽANKA

- 46 Križanka



Letnik XXIII št. 1, 14. februar 2014; 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:

S srcem na sneg.
Foto: Brin Najžer.
Idejna zasnova: Elizabeta Bobnar Najžer

»Podatki, ki so objavljeni v prispevkih o zdravljenju, so namenjeni izključno splošnemu informiranju in ne morejo nadomestiti osebnega obiska pri zdravniku ali posveta s farmacevtom. Če menite, da 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.«

Programi in delovanje sofinancira FIHO.

Stališča organizacije ne izražajo stališč 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 *Elizabeta Bobnar Najžer* Gelos or laughing

Psychologists and physiologists, who research the effects of laughter on one's health, have proved that laughter therapy aids in reducing blood pressure in patients recovering from a heart attack. So try laughing every day – out loud and from your heart.

INTERVIEW

6 *Nataša Jan* Princes and princesses on peas

We talked to Vilijem Ščuka, a school physician and youth psychotherapist who focused his professional activities on research and promotion of a healthy lifestyle for our children and school-going youngsters.



ACTUALITIES

9 *Franc Zalar* Bimbam the heart blew out his first candle

The Slovenian Heart Association started a project called Youngsters make the world go around. The hero of the story became a cartoon heart called Bimbam who, through words and pictures, tells children in the first three grades how to live healthy.

10 *Nataša Jan* Adequate energy balance for better health and longer life

The Slovenian Heart Association organised a national expert meeting titled "Excessive body mass and obesity in children – heralding poorer health and shorter lives for today's generation of children in Slovenia".

12 *Nataša Jan* Initiative of the Slovenian Heart Association to the NGO Network 25x25

The Slovenian Heart Association sent an initiative to all members of the NGO Network 25x25 and to the appropriate governmental institutions with the aim of distributing recommendations to reduce excessive body mass and obesity in children to other associations in the network

KNOWLEDGE FOR THE HEART

14 *Maja Ravnik Oblak* Diabetes – a psychological burden on patients?

A person's physical and mental wellbeing are closely tied to one another. Even though it has long been established that chronic diseases, diabetes amongst them, have an important impact on a person's psychological state, until recently,

medical treatment was focused mainly on the body. Psychological problems are common but often present in a subtle way which makes them easy to miss during routine examination.

NEWS

16 *Aleš Blinc* Good news – Bad news

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

THERE IS NOTHING BETTER THAN GOOD ADVICE

17 *Boris Cibic* Hyperactive nervous system or organic heart disease?

A cardiologist answers a question from a patient, this time about problems caused by hyperactive heart nerves of an otherwise healthy heart.

ROSEBUD

18 *Pupils of primary schools in the Municipality of Ljubljana* Bimbam the heart

In this issue we publish the thoughts and drawings from pupils in the first three grades, from various primary schools in the Municipality of Ljubljana, describing their views on a healthy lifestyle. This activity is part of the project of the Slovenian Heart Association called Youngsters make the world go around.

IN THE KITCHEN, WITH YOUR HEART

20 *Brin Najžer* Let there be an aroma

Recipes for healthy and creative meals.

21 *Maruša Pavčič* Significance of dietary fibre

For almost a hundred years the ingredients in food which do not provide us with energy have contemptuously been called ballast. Only in the early 70's did it slowly emerge that parts of plants that people can not directly digest have an important role in normal digestion and metabolism. Since then we stopped calling them ballast and started referring to them as dietary fibre.

PRESENTING

24 *Boris Cibic* Authors of the first textbook on the electrocardiography of the heart in Slovene

Knowledge can be passed through word of mouth, but writing it down is a much more reliable and accurate way. Slovene was slow to establish itself as a language of the medical science and therefore it is fitting to remember those who pioneered the creation of Slovene textbooks about the heart for students of medicine: prof. Branko Volavšek M.D., PhD. and primarius Henrik Heferle M.D.

THE HEART AND SPORTS

26 *Petra Zaletel* Modern form of exercise – functional training with TRX

Exercising on a TRX belt represents a part of functional training which leads to a full body workout in all planes of movement.

THE EXCURSION HEART

30 *Sara Luznar* Eisenberg or the Iron Mountain

This excursion idea describes a mountain known by three names: Eisenberg or the Iron Mountain or the Dražgoše Mountain. It is completely covered by woods and its peak reaches the height of 1.143m.

NEWS

33 News

38 Calendar of events

43 Member's benefits

46 *Marjan Škvorc* Crossword

SODELOVALI SO

prof. dr. Aleš Blinc, dr. med., glavni urednik; Klinični oddelek za žilne bolezni, Univerzitetni klinični center Ljubljana; Elizabeta Bobnar Najžer, prof. slov. in ruš., odgovorna urednica; prim. Boris Cibic, dr. med., spec. internist, kardiolog, namestnik glavnega urednika; Franc Černelič, predsednik podružnice za Posavje; mag. Nataša Jan, univ. dipl. biol., koordinatorica projekta ENERGY v Sloveniji; Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; Jasna Jukić Petrovčič, prof. zdr. vzg., posvetovalnica Za srce Ljubljana, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; Olga Knez, podružnica za Kras; dr. Uroš Maver, Univerza v Mariboru, Medicinska fakulteta, Taborska ulica 8, SI-2000 Maribor, Slovenija; Sara Luznar,

študentka Fakultete za šport Univerze v Ljubljani; Brin Najžer, BSc, podružnica Ljubljana; Maruša Pavčič, univ. dipl. inž. živilske tehnologije, podružnica Ljubljana; prof. dr. Breda Pečovnik Balon, Univerza v Mariboru, Medicinska fakulteta, Taborska ulica 8, SI-2000 Maribor, Slovenija; doc. dr. Maja Ravnik Oblak, dr. med., Klinični oddelek za endokrinologijo, diabetes in bolezni presnove, SPS Interna klinika, Univerzitetni klinični center Ljubljana; Ljubislava Škibin, dr. med., spec., predsednica podružnice za Kras; Marjan Škvorc; Franc Zalar, direktor, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; asist. dr. Petra Zaletel, prof. šp. vzg., Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani.

Princi in princeske na zrnju graha

Nataša Jan

Vilijem Ščuka je šolski zdravnik in psihoterapevt za mladino, ki je svojo profesionalno dejavnost usmeril v raziskovanje ter razvoj zdravega načina življenja otrok in šolske mladine, se dodatno specializiral v šolski medicini, dispanzerski metodi dela in psihoterapiji ter opravil še štiri podiplomske študije, da je svojo strokovno dejavnost lahko usmeril v področje odklonov v vzgoji, čustvovanju, vedenju in v obravnavo psihosomatskih težav otrok in mladine.

V Novi Gorici vodi Šolo osebnosti, ki je namenjena mladostnikom in njihovim staršem, študentom, odraslim posameznikom ter strokovnjakom raznih smeri v gospodarstvu in negospodarskih panogah. Za intervju sva se dogovorila po zelo uspešni delavnici, ki jo je Vilijem Ščuka, dr. med., izvedel za Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, natančneje za Mrežo nevladnih organizacij 25 x 25. Delavnice »Zdrav življenjski slog v družini« se je udeležilo več kot 20 predstavnikov različnih društev s področja zdravja.

Kako bi se sami na kratko predstavili našim bralcem?

Upokojili so me pri 65. letu, ker je to pri nas navada, sem pa še vedno dejaven na področju zdravstvene preventive. Če bi bil še enkrat mlad, bi si spet izbral medicino kot osnovni in zdravstveno preventivo kot dodatni študij. Rad imam tudi naravo, glasbo, delo z ljudmi in dobre knjige.

Jeseni 2013 je Društvo za srce pripravilo strokovno srečanje s temo čezmerne telesne teže in debelosti pri otrocih, kjer so se strokovnjaki z različnih področij strinjali, da je čezmerna telesna teža otrok

in mladostnikov velik javnozdravstveni problem v Sloveniji. Kakšne so vaše izkušnje glede tega? Pride zaradi tega k vam po pomoč več otrok, mladostnikov, morda družin kot včasih?

Kar zadeva debelost, soglašam s strokovnjaki. Sodobno potrošništvo potiska ljudi v kulturno revščino, ki je vzrok za težnjo po prijetnih in hitrih zadovoljitvah svojih osnovnih potreb oz. nagonov, med katere sodi tudi prehranjevanje. Ker je cilj kapitalizma trošenje, trgovci skrbijo za prodajo čim več cenenejših blaga, ki ga ne potrebujemo. Prehrana s sladkarijami, pečenim krompirčkom, kokakolo ter paštetami je vse prej kot potrebna in

zdrava – je pa poceni in ponuja hitro ugodje. Žvečenje solat, sadja, sočivja, oreščkov in mesa ponuja manj ugodja, pa še dražje je. Debelost je namreč bolezen revnih in kulturno šibkejših slojev. Teh pa je vedno več, zato več debelih. Ker jabolko ne pade daleč od drevesa, imajo debeli starši debele otroke. Starši še niso toliko razgledani, da bi jih skrbela debelost njihovih otrok. Kar ponosni so, da ima otrok »dober apetit« in hlata po hrani.

Kaže, da starši vse manj prostega časa preživljajo z otrokom, se skupaj z njim odpravljajo na sprehode, se z njim gibajo, igrajo in pogovarjajo. Ali se ne zavedajo pomena tega, so preobremenjeni s



Vilijem Ščuka, šolski zdravnik in psihoterapevt za mladino (Foto: zasebni arhiv)

službo, delom, so nepotrpežljivi? Kaj je po vašem mnenju vzrok za pogost pojav takšnega stanja v družini in kako to spremeniti?

Spet ta podivjani kapitalizem, v katerem delodajalci od zaposlenih zahtevajo večjo storilnost in daljši delovni čas. Kot da živijo ljudje le za delo in denar, ne zase ter za svoje družine. Kulturno in finančno šibkejši preživljajo preostali čas pred slaboumnimi TV programi, ne z otroki na sprehodih in pogovorih. Ne zavedajo se niti otrokovih niti lastnih potreb po gibanju, delu, učenju in pogovarjanju. Zanima jih le denar in neposredno ugodje, ne pa lasten in otrokov osebnostni razvoj. Ko postane denar vreden več kot človek, je z družinami in državami nekaj hudo narobe, saj se začno boriti le za materialne dobrine, drug drugega izkoriščati, tekmovati za denarno premoč in se med seboj čedalje bolj sovražiti.

Včasih se zdi, da starši premalo vedo o vzgoji otrok. Ob rojstvu iščejo predvsem informacije o zdravstvenem stanju otroka, kasneje večina staršev prepušča vzgojo vrtcu, šoli, doma pa bolj pogojevanju, kaznovanju otroka, če nekaj ne naredi prav oziroma nagrajevanju, če nekaj naredi dobro, vzgoja je pogosto permisivna. Kakšna je prava pot staršev pri vzgoji otroka?

Predvsem staršev ni nihče učil, da je vzgoja sestavni del njihovega osebnostnega razvoja. Ta človekov del močno šepa: ljudje so pretežno pridni, čisti, urejeni, delovni, skrbni, lahko tudi izobraženi, pa zaradi tega še niso zrele osebnosti. Tudi šolarji ne zvedo ničesar o **oblikovanju osebnosti** ne od učiteljev ne od staršev, kot ne zvedo ničesar o tem študenti pedagogike v času študija. To je rakasta rana slovenske države, krivci pa so politiki in akademska elita, ki je odgovorna za izobraževanje prihodnjih strokovnjakov. Osebnostno oblikovanje pomeni nenehno urjenje postavljanja mej med dovoljenim in prepovedanim, kjer je pomembna doslednost, ne strogost. Permisivna vzgoja je predvsem nedosledna, otroci zato razvajeni in razpuščeni do mere, ko jih je treba kaznovati. Pri dosledni vzgoji ni potrebno otrok ne razvajati ne kaznovati, ampak jih ljubiti. Ljubezen pa ni le dajanje, ampak tudi omejevanje in učenje odgovornosti. Ljubezen je vrednota, vezana na osebnost in je ni mogoče kupiti v veleblagovnici.

Mnoge družine so se v času krize znašle v socialni stiski. Starši izgubljajo službe, pogosto se najde denar le še za stroške in osnovna živila. To vpliva tudi na njihovo zdravje in zdravje pa tudi vzgojo njihovih otrok. Kaj bi jim svetovali? Kam vodi to stanje?

Sodobni sistem kapitalizma nas očitno spet potiska v socialne stiske, značilne za Cankarjeve čase, ko so manj iznajdljivi podobni beračem, ki ponižno prosjačijo, čakajoč na usmiljenje in blagohotnost bogatih. Kot zdravnika in humanista me skrbi tako preživetje neiznajdljivih revežev kot oholih bogatašev, saj so oboji kratke pameti in ne uvidijo, da je prihodnost vsakogar od nas v osebnostnem razvoju, miselni svobodi in ustvarjalnosti. Ne skrbi me, če starši nimajo denarja za potrošniške dobrine in Dalmacijo. Pomembno je, da imajo otroci denar za članarino v knjižnici, ne za hamburger pri McDonaldu. Izbira pa je v rokah vzgojne naravnosti otrok in njihovih staršev. Manj iznajdljivi naj raje tičijo med knjigami kot na cestah. Potrebujemo znanje, uporniški duh, svobodo mišljenja in samozavest, ne denarja.

Po drugi strani pa spet opažamo, da so vrste pred blagajnami nakupovalnih središč velike, nakupovalni vozički polni, predvsem nezdravih živil, nezdravih prigrizkov, ki si jih želijo otroci (sladke pijače, slani prigrizki, živila s preveč maščobe, sladkorja, ipd.). Manjši otroci sedijo v nakupovalnih vozičkih, ... Kaj menite o takem potrošništvu?

Trgovina in prostitucija sta dva najstarejša poklica, ki odjemalcem ponujata blago ter storitve po načelu ponudbe in povpraševanja. Pri obeh poklicih je na prvem mestu ponudba po načelu zavajanja kupca v smislu »plačaš dva, dobiš tri«. Nakup oz. opravljena storitev zagotavlja plačniku občutek ugodja in s tem željo po ponovnem ugodju. Trгоvec in prostitutka si že od nekdaj prizadevata pridobiti stranke z zvijačo, računajoč na njihovo iskanje sle po ugodju, ki naj bi mu sledila odvisnost. Tudi potrošništvo je odvisnost, saj se sodobni potrošnik bistveno razlikuje od porabnika, ki kupuje le tisto, kar potrebuje. Žal se starši še vedno ne znajo upreti svojim hrepenenjem po ugodju in vsiljujejo ta vedenjski vzorec tudi otrokom.

Zdi se, da so današnji otroci neučakani, starši jim prevečkrat želijo ustreči. Kakšni bodo kot odrasli, če jim starši nudijo vse »na pladnju«, ne znajo pa v njih spodbuditi ustvarjalnosti, spoštljivega odnosa do soljudi, narave. Ali bi se otroci morali večkrat bolj potruditi za uspeh?

Ponudba »na pladnju« je podoba raja, ki ni resničnost, ampak utvara. Pomeni zavajanje otrok, saj jim nudijo lažno podobo o svetu, v katerem živijo. Vsako živo bitje teži k zadovoljivosti ugodja, k življenju »na pladnju«. Za ustvarjalno življenje so potrebne delovne navade, potrpežljivost v stiski in premagovanje naporov – če starši niso opremili otroka s temi veščinami, mu bo v življenju trda predla. Danski pravljicar Andersen je že davno tega pisal o princeski na zrnju graha. Danes živijo tudi »princi na zrnju graha«, ki so tako zelo razvajeni, da ne bodo nikoli odrasli. Večni pubertetniki.

Kakšen vpliv imajo starši na otroke in kaj otroci potrebujejo?

Vpliv staršev je za otrokov telesni, psihični in osebnostni razvoj ključen. Otrok se rodi materi v naročje, v »zunanjo maternico«, v kateri nadaljuje zorenje in rast, da bi ob letu dosegel zrelost, ki jo ima šimpanz ob rojstvu. Naročje pa je zibelka ljubezni in prvih sporočil o svetu, v katerega se je rodil. Sporočila, ki jih posreduje ljubeča mati so praviloma spodbudna, da zlagoma razvije zaupanje do okolice in si ob materi ustvarja predstave o sebi, dogajanjih v zunanjem svetu, ustvarja si prepričanja, verovanja in vrednote o načinu in smislu bivanja. Oče mu posreduje možnosti in omejitve, ki jih določa okolje in ga s tem navaja na odgovornost pri sprejemanju odločitev. Otrok torej potrebuje ljubezen in izkušnje o odgovornosti.

Učitelji in starši se pritožujejo, da otroci nimajo delovnih navad. Kaj menite o tem?

Delovne navade so življenjska potreba, brez katerih ni mogoče preživeti na tem planetu. Intenzivnost je odvisna od geografskega položaja in klimatskih pogojev, zato so delovne navade pri Islandcu drugačne kot pri Egipčanu. Slovenci jih imamo kar resno vpisane v dedni zasnovi, a se izrazijo le, če jih pri otroku urimo že v predšolskem obdobju, sicer zbledijo in jih posameznik začenja uriti

prepozno – ko je zamudil vse možnosti rednega izobraževanja na državne stroške. Delovne navade so vezane na potrpežljivost v stiski in premagovanje naporov, čemur bi se otroci najraje izognili, a morajo biti pri tem starši neizprosni in vztrajni. Otrokov prosti čas ne sme biti brezciljno lenarjenje in bolščanje v TV ali računalniške ekrane, ampak pomoč pri domačih opravilih ali organizirana sprostitvena dejavnost. Starši so dolžni otrokom nuditi ustrezne pogoje za zdrav razvoj, otroci pa so dolžni po zmožnostih slediti navodilom staršev.

Kje vidite možnosti za boljši odnos med starši in otroci ter kasneje mladostniki?

Vez med otroci in starši se vzpostavlja na osnovi medsebojnega zaupanja, izkazovanja pripadnosti družini in domu, medsebojni ljubezni, odgovornosti, naklonjenosti in spoštovanju. Če zamrejo ti odnosi, otrok izgubi občutek varnosti, sprejetosti, občutka lastne vrednosti in življenjskega optimizma.

Ali vzgojno-varstveni in šolski sistem nudita zadostno podporo oblikovanju otrokove osebnosti?

Ne. Teoretično sicer zapišejo v vsaki novi »beli knjigi« o šolstvu, da je oblikovanje osebnosti sestavni del vseh predmetnikov in učno-vzgojnih pristopov, a je to le zapis na papirju. Učitelji ne poznajo metod za oblikovanje osebnosti, ker jih o teh vsebinah ne učijo v času dodiplomskega izobraževanja. V šolskih letih od 2008/09 do 2011/12 smo skupaj s 42 pedagogi na 22 šolah izpeljali obširno pilotno študijo s 330 učenci (900 pedagoških ur) ter dokazali, da se v učni program zelo izplača uvesti vzgojne vsebine, ki bi jim z delavniško obliko dela oz. doživljajsko pedagogiko posredovale osnove oblikovanja osebnosti. Študijo smo opremili z uveljavljenimi znanstvenimi raziskovalnimi metodami in jo predstavili javnosti v knjigi V. Ščuka: Država v megli (Šola osebnosti, 2012), a je ostala brez odmeva. Tudi nekateri drugi raziskovalci so skušali prodreti v šolsko polje, a brez učinka. Naša šola, žal, ostaja poligon interesov političnih strank in nekaterih »znanstvenih« lobijev, kot piše eden od zavrženih raziskovalcev šolstva.

Kaj bi spremenili v naših šolah?

Šola mora končno postati strokovna ustanova z jasnimi programi in neobremenjena s politiko, sicer se v ničemer ne bo razlikovala od doktrinirane šole v prejšnjem režimu oz. prejšnji državi. Za državo, ki se ima za humanistično in demokratično je sramotno, da se v strokovno doktrino šole vtikajo politika, religija in lobiji bogatašev, ki želijo za svoje otroke ustanoviti elitno šolo za »posvečene«. Že škofijske šole so povzročile ponoven razdor med Slovenci po načelih škofa Mahničarja izpred 200 let, kar je za naš majhen narod nehumano in nevarno. Prav perversno pa je, da sedanja politika dopušča ta razdor.

Kot psihoterapevta vas lahko vprašam, katere čustvene ter vedenjske težave otrok in mladostnikov postajajo v današnjem času izstopajoče?



Osebnostno oblikovanje pomeni nenehno urjenje postavljanja mej med dovoljenim in prepovedanim, kjer je pomembna doslednost, ne strogost staršev. (Foto: zasebni arhiv)

Pri malih otrocih izstopajo otroški ekcemi, alergije in astma, v letih pred puberteto tesnoba in strahovi, od pubertete dalje vedenjske motnje. Samomorilnosti je na srečo manj. Močno pa narašča število otrok z motnjami pozornosti, pogosto vezane na izbruhe jeze in gibalni nemir, vedno več je prebavnih motenj, alergij na hrano in zapletov pri cepljenju, narašča pa tudi število avtističnih otrok.

Jih v preteklosti ni bilo toliko?

Ne. Vedno več študij kaže na okvaro črevesne stene zaradi prevladovanja nezdrave črevesne flore, ki jo povzroča zloraba antibiotikov in predvsem neustrezen način prehranjevanja. Okvarjena črevesna stena prepušča v kri snovi, ki v telesu delujejo kot strupi in motijo delovanje osrednjega živčevja. Take snovi so dodatki k industrijsko predelani hrani, npr. barvila, izboljševalci okusa, konzervansi, želatine, pa tudi težke kovine, ki jih je največ v čistilih. Še največji problem so pesticidi v obliki škropiv in gnojil. Vseh teh snovi je čedalje več, črevesna stena čedalje bolj okvarjena in telo vedno bolj zastrupljeno.

Pogled na kakšno družino pa vas razveseli?

Razveselil bi me pogled na družino, ki ji je pglavitna skrb nenehni razvoj medsebojnih odnosov, ki so izvor zdravja, miru in pametnih odločitev, neodvisnih od potrošniške krame. Takih družin je vedno manj.

Kaj bi ob začetku letošnjega leta sporočili, položili na srce, našim bralcem kot staršem, starim staršem, vzgojiteljem in učiteljem?

Nenehno dograjevanje lastne osebnosti preko novih znanj, izkušenj in sposobnosti ozaveščanja, saj sta pamet in modrost več vredni kot vse materialno bogastvo tega sveta. Pametni postanemo, ko znanje oplemenitimo z izkušnjami, modri pa takrat, ko smo pametne odločitve sposobni ozavestiti. Modrecev ni treba iskati med slikami svetnikov po cerkvah in ne med kipi filozofov po muzejih – vsi imamo zasnove pameti in modrosti v sebi, le najti jih moramo na novo in začeti po teh načelih živeti. ♥

Srček Bimbam je upihnil prvo svečko

Franc Zalar

Navadno ljudje začnemo razmišljati o zdravem življenjskem slogu šele, ko nas naše telo opozori, da ni vse tako, kot bi moralo biti. Največkrat je to opozorilo še pravočasno, včasih pa, žal, tudi prepozno.

Vse dejavnosti našega društva se vrtijo prav okrog zdravega načina življenja. Že dolgo je znano in o tem govorijo tudi ljudski pregovori, da je v življenju pomembno predvsem tisto, kar se »Janezek nauči«. Zato smo si zamislili projekt, ki smo ga poimenovali Mladi obračamo svet. Glavni junak je postal SRČEK BIMBAM, ki otrokom prvih treh razredov v besedi in risbi govori, kako naj živijo zdravo. Vsebinsko smo mu dali na društvo, v pravo umetnino pa ga je oblikoval naš prijatelj in sodelavec Igor Ribič.

Zdelo se nam je, da je naš srček pravi za nastop na razpisu Mestne občine Ljubljana in v začetku preteklega leta smo prejeli veselo novico, da je navdušil tudi razpisno komisijo. Zavihali smo rokave, še bolj so jih zavihali mentorji in otroci ljubljanskih osnovnih šol. Pomagali so nam tudi študenti medicinskih fakultet. Dogajanje je bilo res pestro. Še najbolj to potrjuje zgodba babice, ki je za rojstni dan povabila na kosilo in za vnuka pripravila lep kos pohanega mesa. Odgovor prvošolca je presenetil prav vse. Preprosto je povedal: babi tega ne bom jedel, ker ni zdravo, kar poglej mojo knjižico. Otroke smo povabil, da v besedi ali risbi pokažejo, kako



Bimbamovi srčki

sami razumejo zdrav način življenja.

Pridni so bili. Dobili smo 500 izdelkov. Igorja Ribiča smo prosili, da vodi komisijo, ki bo izbrala najboljše. In bili so navdušeni. Zato so predlagali kar 500 nagrad za učenke in učence, pa tudi na mentorje in najbolj prizadevne šole niso pozabili.

Pripravili smo tudi zaključno prireditev. Gostila jo je Osnovna šola Vič. Želeli smo predvsem pohvaliti vse, ki so Srček Bimbam sprejeli za svojega in hkrati povabiti prav vse ljubljanske otroke, da skupaj z Bimbamom spoznavajo, kako bi bilo pametno in koristno skrbeti za zdravo življenje. S projektom nadaljujemo še vsaj naslednja tri leta, že letos pa bomo na nek drugačen način pritegnili tudi starejše osnovnošolce. Bimbama bi radi predstavili tudi otrokom po drugih slovenskih šolah. Zdaj iščemo denar, Bimbam pa še čaka. Ker vemo, da je dober, upajmo, ne bo čakal predolgo.

Kako lepo je bilo na Osnovni šoli Vič, naj vam vsaj nakažejo fotografije z zaključne prireditve. Nekateri izdelki in misli udeležениh otrok pa so predstavljeni v rubriki Srčika. ♥



Velike in majhne otroke sta pozdravila predsednik, prim. Matija Cevc, in podpredsednik, prim. Boris Cibic, Društva za srce (z leve)



Gibanje je veselje – naj ga bo čim več

Pravilno energijsko ravnovesje za boljše zdravje in daljše življenje

Nataša Jan

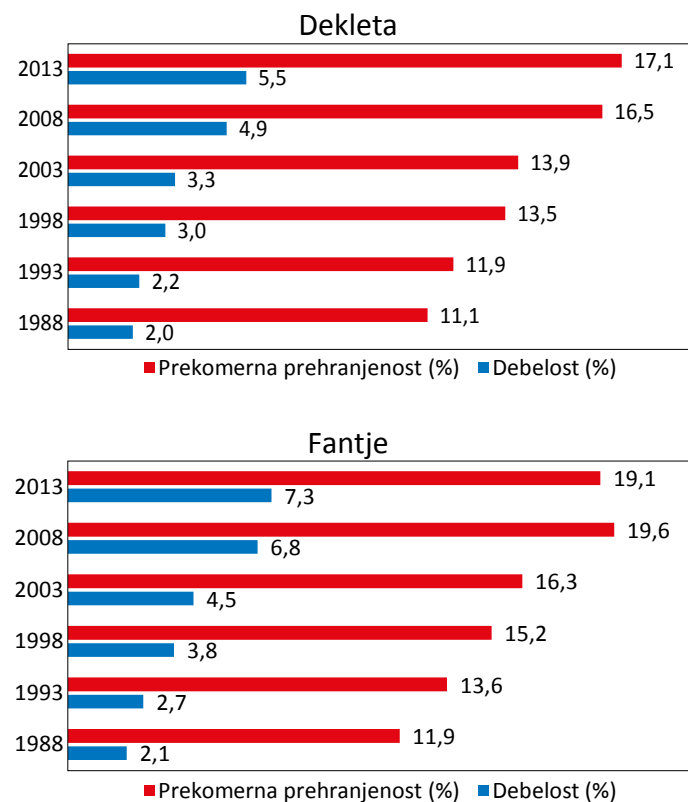
Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije je 26. novembra 2013 organiziralo nacionalno strokovno srečanje »Čezmerna telesna teža in debelost pri otrocih – glasnika slabšega zdravja in krajšega življenja današnje generacije otrok v Sloveniji«. Sodelujoči smo se seznanili tudi z dejstvom, da je čezmerna telesna teža oz. debelost otrok in mladostnikov v vrhu zdravstvenih problemov v Sloveniji.

Čezmerna telesna teža pomeni težavo za otroka in kasneje, kot odraslega

Z debelostjo otroka so ožje njegove možnosti za sproščeno dejavno vsakodnevno gibanje. Podatki sistema SLOFIT kažejo, da telesna dejavnost in telesna zmožnost zaskrbnjuječe pada posebej med fanti. Debeli otroci so pogosto tarča zbadljivk sovrstnikov. Vrstniki jih lahko zaradi tega izločajo iz družbe, kar je zanje nepredstavljivo breme, ki ga sami ne znajo rešiti na pravilen način.

Debelost ne vpliva samo na samozavest ampak tudi na zdravje. Čezmerna telesna teža v otroštvu je povezana s zvišanim tveganjem

Trendi naraščanja prekomerne prehranjenosti in debelosti pri dekletih in fantih starih od 6 do 18 let (od leta 1988 do leta 2013)



Vir: prispevek na strokovnem srečanju »Čezmerna telesna teža in debelost pri otrocih – glasnika slabšega zdravja in krajšega življenja današnje generacije otrok v Sloveniji«, Ljubljana, november 2013, avtor Janko Strel s sodelavci: Marjeta Kovač, Gregor Starc, Gregor Jurak, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Za srce • februar 2014

za bolezni v odrasli dobi. To so predvsem sladkorna bolezen tipa 2, rak, zvišan krvni tlak, srčno-žilne bolezni, ortopedski zapleti, hormonske motnje, kar do 60 % je zvišano tveganje za vse vzroke umrljivosti v odrasli dobi.

Čezmerna prehranjenost ter debelost pri otrocih in mladostnikih nista zdravstveni problem le zaradi zvišane verjetnosti, da bodo ti otroci debeli tudi, ko odrastejo in bodo imeli zgodnejše zdravstvene težave zaradi debelosti. Pomembni zapleti so prisotni že pri teh otrocih in mladostnikih: zmanjšana občutljivost za inzulin, ki je zgodnja faza v razvoju sladkorne bolezni, zamaščenost jeter, zvišan holesterol v krvi, zvišan krvni tlak in zgodnje aterosklerotične spremembe na žilju.

Vloga staršev, vrtcev, šol

Dednostni dejavniki in vplivi okolja predstavljajo osnovo za razvoj človekovih značilnosti in sposobnosti. Vplivi okolja (družina, vrtec, šola, prijatelji, družbeno okolje) na nekatere telesne značilnosti in gibalne sposobnosti so največkrat močnejši kot dednostni dejavniki.

Starši so najbolj dovzetni za informacije o zdravem življenjskem slogu v družini takrat, ko imajo majhne otroke. Takrat se z njimi tudi največ ukvarjajo, se jim posvečajo v prostem času, bolje skrbijo za zdravju prijaznejše obroke hrane, zadostno gibanje. Ko otroci odrasčajo, mnogi starši na to pozabijo. Vprašanje pa je: kakšne so vedenjske navade v družini, kakšno je znanje staršev, kako starši upoštevajo načela zdravega načina življenja, kakšne so njihove zmožnosti, da sebi in svoji družini zagotovijo zdrav način prehrane, zadostno, redno telesno dejavnost?

Za intervencije je zelo dobro okolje šola. Idealna populacija otrok je v starosti od 6 do 12 let. Pomembno je izobraževanje o zdravi prehrani, primerni telesni dejavnosti, telesni samopodobi, redna telesna dejavnost znotraj šole, zdrava prehrana v šoli, odsotnost pijač z dodanim sladkorjem, večja telesna dejavnost, ki je povezana z nižjim ITM in obsegom trebuha ter preprečuje razvoj zapletov debelosti oziroma jih izboljšuje. Gibanje in športna vzgoja lahko zagotovita uravnoteženost psihičnega in fizičnega razvoja otroka.

V sklopu projekta ENERGY je v letu 2010 potekala Evropska raziskava energijskega ravnovesja za preprečitev čezmerne telesne teže in debelosti pri mladostnikih.

Z njo smo kot sodelujoča država preučili vedenjske navade, ki vplivajo na nastanek čezmerne telesne teže pri otrocih starih od 10

do 12 let (vprašalnik za otroke), ter vedenjske navade v družini (vprašalnik za starše), preučili smo tudi, kako šolsko okolje zagotavlja prehrano in telesno dejavnost. Sodelovalo je 7.234 otrok, starih od 10 do 12 let, in 6.002 starša v sedmih evropskih državah, vključno s Slovenijo. V Sloveniji je raziskavo vodilo Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije v partnerstvu z Zavodom RS za šolstvo.

Rezultatov je bilo veliko, saj so bili vprašalniki obsežni. Nekaj jih navajam v nadaljevanju.

Pojav čezmerne telesne teže in debelosti je bil v evropskem merilu večji pri:

- fantih v primerjavi z dekleti,
- pri otrocih, katerih starši so imeli nižjo stopnjo izobrazbe,
- pri otrocih z brezposelnimi očeti,
- pri otrocih druge narodnosti,
- pri otrocih iz južnih in srednjih evropskih držav.



brez pijače (13 %) ali kaj drugega.

Slovenija je namreč ena izmed redkih evropskih držav, ki ima dobro organiziran sistem prehrane otrok. Očitno se precej otrok (ali njihovih staršev!) zanaša na šolsko malico, kot prvi dopoldanski obrok, ki jim bo potešil lakoto. Zakon o šolski prehrani določa, da je šola dolžna učencem (dijakom) ponuditi vsaj en obrok hrane. V osnovni šoli je ta obrok malica, ki je tudi predviden v nacionalnem oz. zagotovljenem programu.

Zanimiv je tudi podatek, **kako otroci zajtrkujejo**. Od tistih otrok, ki zajtrkujejo, jih po podatkih raziskave Energy 75 % zajtrkuje pri pogrnjeni mizi doma, 21 % med gledanjem televizije, ostali pa na poti v šolo (8 %), pred začetkom pouka (6,5 %), ali drugače.

Ukvarjanje s športom

Med drugim raziskava ugotavlja, da se otroci, stari od 10 do 12 let, v povprečju premalo ukvarjajo (le dobre 3 ure na teden) s športom, v šolo pa jih 40 % prihaja na nedejaven način.

Doma imajo na razpolago opremo oz. rekvizite za telesno vadbo/šport: 92 % jih ima kolo, 90 % žogo, 82 % športne čevlje, 78 % jih ima rolerje, 76 % ima lopar za tenis ali za badminton, 68 % jih ima kolesnico, 64 % smuči, 48 % rolko.

Otroci se redkokdaj ukvarjajo s telesnimi dejavnostmi / športom skupaj s starši: vsak dan v tednu le 6 %, od 5 do 6 dni v tednu 6 %, 31 % od 2 do 4 dni v tednu, kar 27 % le enkrat v tednu in 30 % nikoli.

Sedeč način življenja

Povprečen čas gledanja televizije v prostem času med tednom je pri dekletih dnevno 1 uro in 40 minut in pri fantih 1 uro in 50 minut. Povprečen čas gledanja televizije v prostem času ob koncu tedna je pri dekletih dnevno 2 uri in 10 minut, ter pri fantih dnevno 2 uri 20 minut.

Povprečen čas igranja iger na računalniku ali uporabe računalnika za razvedrilo v prostem času med tednom je pri dekletih dnevno 1 uro in pri fantih dnevno 1 uro in 30 minut. Povprečen čas igranja iger na računalniku ali uporabe računalnika za razvedrilo v prostem času ob koncu tedna je pri dekletih dnevno 1 uro in 15 minut in pri fantih dnevno 1 ura 50 minut.

Skupno pred TV in računalnikom med tednom torej dekleta presedijo v povprečju 2 uri in 40 minut in fantje 3 ure 20 minut dnevno. Za konec tedna še več, in sicer dekleta 3 ure 25 minut, fantje pa 4 ure dnevno. Priporočljivo bi bilo, da bi večji del tega časa raje namenili dejavnemu preživljanju prostega časa.

Spanje

Spanje anketiranih otrok let je zadostno, saj jih 76 % spi 9 ali 10 ur na noč, 15 % 8 ur, 6 % več kot 10 ur in le 3 % jih spi manj kot 8 ur na noč.

Bo torej čezmerna telesna teža in debelost otrok današnje generacije vzrok za njihovo slabše zdravje in krajše življenje? Kam se bodo nadaljevali trendi? V izboljšanje ali v poslabšanje stanja glede debelosti in čezmerne telesne teže pri otrocih – to je odvisno od vseh, od posameznika, podpornega okolja družine, podpornega okolja šol, bivalnih skupnosti in politike. Ustvarjanje zdravju prijaznih okolij pa mora dajati enake možnosti za vse, ne glede na socialno-ekonomski status.



Nekaj ugotovitev raziskave projekta Energy v Sloveniji

Sodelujoči otroci so bili stari od 10 do 12 let. Njihova povprečna starost je bila 11,4 let. Vseh slovenskih otrok skupaj je bilo 1.178, 49 % je bilo fantov in 51 % deklet. Ta starostna skupina je na prehodu iz otroštva v najstništvo, ki je ključno starostno obdobje, saj mladi pridobivajo več samostojnosti pri dejanjih, ki vplivajo na energijsko ravnovesje.

Ugotovljeno je bilo, da je **tretjina slovenskih 10 do 12 letnikov čezmerno prehranjenih in debelih** (večji je delež fantov kot deklet). Po tem smo na drugem mestu, takoj za Grčijo, kjer se ta pojavi pri polovici obravnavanih otrok. Večina otrok pri nas se tega zaveda, saj jih četrtnina meni, da so malce predebeli, 5 % pa jih meni, da so debeli. Slaba polovica vprašanih (43 %) je do štirikrat že poskusila s hujšanjem, 7 % celo od 5 do 10-krat. Očitno je čezmerna telesna teža za veliko otrok težava, ki se je zavedajo, a si ne znajo uspešno pomagati oziroma niso deležni uspešne pomoči.

Pitje sladkih pijač in sokov

Opazovani otroci povprečno popijejo 335 ml sladkih pijač / dan in 393 ml sokov/dan. Podoben rezultat imajo tudi njihovi starši, kar odraža vpliv navade v družini. Ob tem pa podatki Pediatrične klinike UKC Ljubljana kažejo, da slovenski mladostniki na dan popijejo premalo tekočine, (900 ml namesto priporočenih 1500 ml). V energijskem deležu predstavlja vnos sladkanih pijač 10 % celodnevne energijskega vnosa pri dekletih in 11 % pri fantih. Vnos vseh prostih sladkorjev pri mladostnikih znaša 16 % celodnevne energijskega vnosa, kar je več od priporočila WHO iz leta 2003, in sicer 10 %.

Zajtrkovanje med tednom

Največ otrok je od vseh sodelujočih držav med tednom preskočilo zajtrk prav v Sloveniji. Najpogostejši vzrok, da ne zajtrkujejo, je bil: »nimam dovolj časa« in »zjutraj nisem lačen/na«. Le dobra polovica (55 %) jih med tednom zajtrkuje vsak dan, 27 % pa nikoli. **Zajtrkovanje ob koncu tedna** je v krogu družine bolj pogosto, saj ob sobotah in nedeljah zajtrkuje 84,5 % otrok, le en dan ob koncu tedna pa zajtrkuje 11,6 % otrok.

Za zajtrk imajo največkrat pijačo s hladno hrano (35 %), 18 % zaužije samo pijačo (mleko, kakav, sadni sok, čaj, itd.), 15 % pa pijačo s toplo hrano (hrenovke, jajca, toast, itd.), ostali samo hrano

Pobuda Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije vsebinski Mreži NVO 25 x 25

Nataša Jan

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije je Mreži NVO 25 x 25 podalo pobudo, da s priporočili za zmanjševanje pojavnosti čezmerne telesne teže in debelosti pri otrocih seznanijo v mrežo vključena društva in priporočila pošlje ustreznim institucijam, ki jih le-ta zadevajo. S tem bodo podprta prizadevanja vseh članic mreže, ki delujejo na področju zdravega življenjskega sloga in preprečevanja kroničnih nenalezljivih bolezni.

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije je 26. novembra 2013 organiziralo nacionalno strokovno srečanje »Čezmerna telesna teža in debelost pri otrocih – glasnika slabšega zdravja in krajšega življenja današnje generacije otrok v Sloveniji«. 10. decembra 2013 je društvo, skupaj s sodelujočimi predavatelji s strokovnega srečanja, tudi na novinarski konferenci predstavilo vsebino in na srečanju sprejeta priporočila za zmanjševanje pojavnosti čezmerne telesne teže in debelosti pri otrocih.

Dejstvo je, da čezmerna telesna teža otrok že kaže svoje prve negativne posledice: slabša gibalna sposobnost, slabše zdravje in krajše pričakovano življenje današnje generacije otrok. Društvo za zdravje srca in ožilja je zbralo priporočila ter predloge, ki izvirajo iz strokovnega srečanja, in bi lahko prispevala k izbolj-

šanju stanja na področju preprečevanja pojavnosti čezmerne telesne teže otrok v Sloveniji. Na strokovnem srečanju so predavali in v razpravi sodelovali strokovnjaki z različnih področij: Matija Cevc, Nataša Jan (oba Društvo za srce) Primož Kotnik (Pediatrska klinika), Katja Povhe Jemec (Ministrstvo za zdravje), Janko Strel (zavod FITLAB), Mojca Gabrijelčič (Inštitut za varovanje zdravja), Marijan Ivanuš (Urad SZO v Sloveniji) in Irena Simčič (Zavod RS za šolstvo). Udeleženci srečanja (120) so bili predvsem strokovni delavci s področja zdravstva, šolstva in drugih organizacij, ki se ukvarjajo s področjem zdravja pri otrocih in mladostnikih. Priporočila so podali predavatelji in udeleženci srečanja.

Poročilo s strokovnega srečanja je na spletni strani www.zasrce.si.

Na strokovnem srečanju so bila sprejeta naslednja priporočila za preprečevanje pojavnosti čezmerne telesne teže pri otrocih

Telesna dejavnost

- Sprejeti in uveljaviti medsektorsko usklajene nacionalne smernice za telesno dejavnost za zdravje za različne ciljne populacije.
- Zagotavljanje vsaj treh ur obvezne, dovolj intenzivne in kakovostno vodene športne vadbe tedensko na vseh stopnjah šolanja.
- Povečati delež otrok in mladostnikov, ki se vključujejo v šolske in zunajšolske interesne športne programe, dosegljive za vse, ne glede na socialno stanje v družini.
- Ohranitev oziroma nadgradnja sistemov za spodbujanje telesne dejavnosti za zdravje v vzgojno-izobraževalnih in delovnih okoljih, s povezovanjem vseh pristojnih služb.
- Vzpostavitev organizirane, brezplačne vadbe za mlade družine.
- Umestitev pogojev za varno, aktivno mobilnost v prostorske načrte občin – za dejaven in varen prihod ljudi v službo, šolo in drugam (kolesarjenje, hoja, peš).
- Novi prostorski načrti občin, ki so usmerjeni v zagotavljanje brezplačne



Na strokovnem srečanju »Čezmerna telesna teža in debelost pri otrocih – glasnika slabšega zdravja in krajšega življenja današnje generacije otrok v Sloveniji« se je zbralo veliko udeležencev (Foto: Sandra Kozjek)



Naslovnica zbornika

rekreativne dejavnosti, prostorov, varnih površin (igrišča, površine z igrali,...), kolesarskih poti, ipd. Vzpostavitev brezplačne rekreacije in telesne vadbe v lokalni skupnosti.

Prehrana

- Zagotoviti več vsebin s področja prehrane in zdravega prehranjevanja v okviru obveznega izobraževanja (zadnja triada osnovne šole in tudi srednja šola).
- Celostno zastavljeni sistemski ukrepi za omejitev uživanja živil z visoko vsebnostjo sladkorja, soli in zdravju škodljivih maščob: omejevanje trženja nezdravih živil, zmanjšanje dosegljivosti sladkanih pijač, prepoved prodaje nezdrave hrane preko avtomatov v zdravstvenih domovih in bolnišnicah.
- Prepoved trženja in oglaševanja nezdrave hrane oz. živil otrokom.
- Razviti ter vzpostaviti sistem rednega spremljanja in poročanja o ustreznosti prehrane v vzgojno-izobraževalnih ustanovah v skladu s strokovnimi smernicami.
- Povečati dostopnost do pitne vode na javnih mestih in v ustanovah.
- Ukrepi za zmanjšanje vsebnosti trans maščobnih kislin v živilih.

- Posodobiti oziroma pripraviti in uveljaviti prehranske smernice za različne ciljne skupine.
- Vzpostavitev dojenju prijaznih okolij na javnih mestih in širitev mreže dojenju prijaznih ustanov z vključevanjem novih.
- Omejitev trženja nadomestkov materinega mleka (mednarodni kodeks).
- Povečati ponudbo in povpraševanje po kakovostni lokalno pridelani in predelani hrani.
- Povečati lokalno trajnostno oskrbo gospodinjstev in število proračunskih uporabnikov, ki zagotavljajo takšno prehrano.

Krepitev preventive in zdravstvene dejavnosti za preprečevanje čezmerne telesne teže

- Vključitev osveščanja o koristih rednega gibanja in zdrave prehrane v vsebino šole za starše.
- Kadrovska in finančna podpora vsem izvajalcem zdravstvene dejavnosti, ki obravnavajo čezmerno prehranjene in debele otroke ter mladostnike.
- Finančna podpora izvajalcem preventivne dejavnosti za preprečevanje pojava čezmerne telesne teže in debelosti. ♥



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 25x25). Del imena 25x25 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
OPERACIJO DRUGO FINANCIJA EVROPSKA UNIJA
Evropski socialni sklad

ZA SRCE

Vabljeni v prostore Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije

v Ljubljani na Cigaletovi 9.

Uradne ure so:

vsak delovni dan od 9. do 14. ure.

T: 01 / 234 75 70, 01 / 234 75 55

Faks: 01 / 234 75 54

E: drustvo.zasrce@siol.net,

drustvo-zasrce@siol.net



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

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

Obleci 

www.zenskosrce.si

Sladkorna bolezen – tudi psihična obremenitev bolnikov?

Maja Ravnik Oblak

Človekovo telesno in psihično počutje sta tesno povezana. Čeprav je že dolgo znano, da kronične bolezni, med katere uvrščamo tudi sladkorno bolezen, pomembno vplivajo na bolnikovo psihično stanje, se je do nedavnega medicina ukvarjala predvsem z bolnikovim telesom. Psihične motnje so pogoste, a so neredko slabo izražene, tako da jih pri običajnem pregledu spregledamo.

Kaj je sladkorna bolezen?

Je ena najpogostejših kroničnih bolezni. Opredeljena je kot skupina presnovnih motenj, za katero je najbolj značilna povišana raven glukoze v krvi – hiperglikemija. Hiperglikemija lahko povzroča značilne simptome in znake: suha usta, žejo, pogosto mokrenje, nočno mokrenje, hujšanje kljub običajno zvišanemu apetitu, utrujenost, motnje ostrine vida, srbenje spolovila. Več let trajajoča hiperglikemija vodi do kronične okvare, motnje ali celo odpovedi delovanja različnih organov, posebno oči, ledvic, živcev, srca in žilja.

Kako pogosta je sladkorna bolezen?

Je ena najpogostejših kroničnih bolezni. Pri Svetovni zdravstveni organizaciji ocenjujejo, da ima na svetu kar 246 milijonov odraslih ljudi (5,9 % prebivalstva) sladkorno bolezen. Pričakujemo, da bo do leta 2025 na svetu več kot 380 milijonov bolnikov s sladkorno boleznijo (7,1 % prebivalstva), leta 2030 pa 438 milijonov (7,8 %). Še vsaj toliko oseb ima predstopnjo sladkorne bolezni. Na podlagi opravljene mednarodne ankete so ocenili, da je bilo v Sloveniji leta 2007 približno 125.000 bolnikov s prepoznano sladkorno boleznijo, kar predstavlja 6,25 % prebivalstva. Med odraslimi (starimi od 20 do 79 let) je bilo leta 2006 po ocenah različnih mednarodnih diabetoloških organizacij v Sloveniji kar 9,8 % sladkornih bolnikov.

Sladkorna bolezen in kronični zapleti

Po poteku je to ena najbolj nepredvidljivih bolezni. Običajno od pojava bolezni do pojava njenih kroničnih zapletov preteče od 15 do 20 let. Vzrok za njihov nastanek je hiperglikemija. Čim višja je in čim dalj časa traja, večja je verjetnost za okvaro organov. Ker je nastajanje zapletov dolgo časa neboleče, jih, če jih ne iščemo, odkrijemo šele v že zelo razviti stopnji, ko je zdravljenje težje in manj uspešno. Kronični zapleti sladkorne bolezni so med prebivalstvom vodilni vzrok za slepoto, dializno zdravljenje in amputacijo okončin. Močno je zvišano tveganje za srčnožilno bolezen in možgansko kap.

Sladkorna bolezen in življenje z njo

Pri oskrbi sladkorne bolezni ima bolnik odločilno vlogo, saj je odgovoren za vsakodnevno zdravljenje svoje bolezni. Zaradi bremena kronične bolezni z nepredvidljivim potekom in bremena odgovornosti za njeno vodenje so bolniki s sladkorno boleznijo zelo psihično obremenjeni. Pogostejše zbolevali za duševnimi motnjami kot osebe brez sladkorne bolezni, a, žal, v več kot dveh tretjinah primerov njihovih duševnih težav ne prepoznamo.

Postavitev diagnoze kronične bolezni pri posameznikih povzroči

močan čustven odziv, ki običajno traja do tri tedne. V tem času jih večina najde ravnovesje in se sooči s težavami. Pogosto pa odkritje kronične bolezni spremlja žalovanje, ki vključuje zanikanje bolezni (posameznik se ne more sprijazniti z dejstvom, da je zbolel), jezo (zakaj se je to zgodilo ravno njemu) in žalost (da se je to zgodilo). Proces žalovanja se konča v nekaj tednih ali mesecih, ko bolnik sprejme svoje stanje.

Ko akutni stres mine, se pri kroničnih bolnikih lahko pojavi kronični stres. Poleg običajnih življenjskih problemov bolnike s sladkorno boleznijo stalno obremenjuje strah pred previsoko ali prenizko ravni glukoze v krvi in strah pred razvojem kroničnih zapletov sladkorne bolezni; teži jih občutek krivde zaradi neupoštevanja terapevtskih navodil in nedoseganja zastavljenih ciljev zdravljenja.

V poteku sladkorne bolezni so trenutki oziroma obdobja, ko so bolniki posebno psihično ranljivi: zlasti ob spremembi zdravljenja (predvsem ob uvedbi insulinske terapije) in ob pojavu kroničnih zapletov. Ta dva dogodka pomenita prelomnico v poteku sladkorne bolezni, ki jo pogosto spremljata huda zaskrbljenost in depresija. Kronični zapleti so dokaz bolezni tudi za bolnike, ki so jo dolga leta ignorirali; za tiste, ki so se z boleznijo sicer že zdavnaj sprijaznili, pa zapleti pomenijo uresničitev njihovih skritih bojazni. Vsi, ki so verjeli, da z dobro urejenostjo sladkorne bolezni lahko preprečijo pojav zapletov, so razočarani. Ob pojavu kroničnih zapletov se pogosto spremeni bolnikov odnos do bolezni, izobraževanja in samokontrole, pogosto postanejo odvisni od pomoči drugih, potrebna je poklicna prekalifikacija.

Sladkorna bolezen in duševne motnje

Vpliv sladkorne bolezni na bolnikovo duševnost še ni povsem raziskan. Odrasli bolniki imajo več težav pri pomnjenju kot vrstniki, ki nimajo sladkorne bolezni. Težave so obratno sorazmerne s stopnjo urejenosti sladkorne bolezni. Vzrok motenj pomnjenja je verjetno psihoorganski.

Pri bolnikih s sladkorno boleznijo so bolj pogoste tudi duševne bolezni in obratno, med bolniki z duševnimi boleznimi (manično depresivna psihoza, shizofrenija) je višja pojavnost sladkorne bolezni. Ni še povsem razjasnjeno, ali duševne bolezni vplivajo na pojav sladkorne bolezni, ali je sladkorna bolezen posledica zdravljenja z antidepresivi in antipsihotiki.

Najpogostejše duševne motnje, ki jih imajo bolniki s sladkorno boleznijo, so: anksioznost, fobične motnje, motnje hranjenja in depresija.

Anksioznost ali tesnoba pri bolnikih s sladkorno boleznijo pomeni poleg zmanjšane kakovosti življenja tudi slabšo skrb za bolezen. Pojavnost je večja kot v populaciji na splošno. Pri analizi 18 raziskav, v katere je bilo vključenih 4.076 preiskovancev (2.584 bolnikov s sladkorno boleznijo in 1.492 kontrolnih oseb) so pri 14 % bolnikov ugotovili težjo obliko anksiozne motnje, več kot 40 % jih je imelo simptome anksioznosti. Pri ženskah je bila pojavnost skoraj dvakrat pogostejša kot pri moških, podobna je bila pri bolnikih s sladkorno boleznijo tipa 1 in tipa 2. Glede na to, da se po zdravljenju anksioznosti zmanjša psihološki stres in izboljša urejenost sladkorne bolezni, je pomembno, da anksioznost odkrijemo. Po zdaj znanih podatkih je odkritih manj kot polovica bolnikov.

Fobične motnje (bolezenski strahovi) se pri bolnikih s sladkorno boleznijo pojavljajo znatno pogostejše. Bolniki se bojijo pogleda na kri, injekcij, poškodb pri samoinjiciranju in odvzemu krvi za meritve glukoze, strah jih je hipoglikemij in kroničnih zapletov.

Motnje hranjenja so pri bolnikih s sladkorno boleznijo raziskovali v številnih raziskavah v zadnjih 30 letih. Ugotovili so, da pri bolnikih s sladkorno boleznijo tipa 1 prevladujeta anoreksija in bulimija, pri bolnikih s sladkorno boleznijo tipa 2 pa prenajedanje. Imeti sladkorno bolezen pomeni dvakrat večjo verjetnost imeti motnjo hranjenja, pri kateri prevladujejo ženske. Bolnice in bolniki s sladkorno boleznijo tipa 1 in motnjami hranjenja imajo običajno sladkorno bolezen slabo urejeno v daljšem časovnem obdobju. Vbrizgavajo si manj insulina, kot bi bilo potrebno, pogosto imajo ketoacidozo in kronične zaplete sladkorne bolezni. Bolniki, predvsem pa bolnice s sladkorno boleznijo tipa 2 so običajno prekomerno hranjeni, imajo nizko samospoštovanje ter kažejo depresivno in drugo psihopatološko simptomatiko. Pomembno je, da zdravstveni delavci pri svojem delu z bolniki s sladkorno boleznijo pomislijo tudi na možnost motenj hranjenja in ob njihovi ugotovitvi ustrezno ukrepajo.

Depresija je najbolj pogosta duševna motnja, za katero v življenju zbolijo vsaj petina žensk in desetina moških, v vsakem trenutku pa je depresivna vsaka dvajseta oseba. Žal dva od treh takih primerov ostaneta neodkrita. Depresija se pogosto ponavlja (50 % oseb po prvi epizodi zbolijo ponovno, 70 % po drugi epizodi in 90 % po tretji), skoraj tretjina bolnikov pa trpi za kronično depresijo.

Pojavnost depresije pri bolnikih s sladkorno boleznijo je pomembno večja kot med prebivalstvom na splošno (od dva do trikrat) in obratno, med depresivnimi bolniki je več takih, ki imajo tudi sladkorno bolezen. Še vedno pa ostaja nepojasnjena vzročnost njune sopojavnosti. Za depresijo zbolijo osebe, ki so bolj dovzetne za razvoj depresije (depresija v družini, prirojena nagnjenost k depresiji, težko otroštvo, kronične bolezni), ko se pojavijo sprožilni dejavniki (neprijetni dogodki) ali so prisotni dejavniki, ki vzdržujejo depresijo (brezposelnost, osamljenost, napredovanje kroničnih zapletov sladkorne bolezni).

O depresiji govorimo, ko je posameznikovo razpoloženje več kot dva tedna vsak dan zelo negativno, ali se v tem času opazno zmanjšata njegovo zadovoljstvo in zanimanje za skoraj vse dejavnosti, ki so ga prej zadovoljevale. Prisotni pa morajo biti še drugi simptomi depresije, ki se kažejo v spremenjenem vedenju, spremenjenem



čustvovanju in tudi telesni simptomu depresije.

Prepoznavanje simptomov depresije je pri bolnikih s sladkorno boleznijo zelo težavno, saj se s simptomi in znaki sladkorne bolezni pogosto prekrivajo. Najpogostejši so: izguba telesne teže, utrujenost, motnje spanja, upočasnenost in izguba interesa za spolnost. Pri prepoznavanju depresije in psihosocialnega stanja bolnika si lahko pomagamo tudi z vprašalniki.

Pomembno je, da bolniki ali njegovi svojci opazijo simptome depresije, ki se lahko razvijajo tudi nekaj mesecev, in o težavah spregovorijo z družinskim zdravnikom ali diabetologom. Zdravnik bo ocenil, ali ima bolnik blago, zmerno ali globoko depresijo. Na osnovi tega se bo odločil, ali bo depresijo zdravil sam ali bo bolnika poslal na pregled k psihiatru.

Depresija je ozdravljiva duševna motnja, vendar je pomembno, da jo čim prej prepoznamo in začnemo zdraviti. Le tako bo posameznik občutil kar najmanj posledic, zdravljenje pa bo hitrejše in uspešnejše. Dlje, kot je trajala depresija in čim globlja je bila, dlje je treba čakati na učinek zdravljenja in dlje jo je treba zdraviti.

Nespoznanost in nezdravljena depresija pomeni, poleg slabše urejene sladkorne bolezni, tudi večjo nevarnost za pojav ishemične bolezni srca, dvakrat večjo nevarnost za smrt zaradi nje, slabši izhod po srčni ali možganski kapi, večjo verjetnost za njuno ponovitev, za približno 40 % večjo smrtnost bolnikov z rakavimi boleznimi.

Blago depresijo lahko zdravimo samo z dejavnostmi, ki so prijetne in spodbudne. Pri zmerni depresiji lahko izboljšanje nastopi tudi samo z jemanjem zdravil (antidepresivov), a bo ob hkratnem izvajanju prijetnih in spodbudnih dejavnosti nastopilo prej. Pri globoki depresiji pa je izvajanje prijetnih in spodbudnih dejavnosti ob hkratnem jemanju zdravil za okrevanje nujno.

Za uspešno zdravljenje depresije in sladkorne bolezni je treba zdraviti obe bolezni sočasno. Zaradi depresije se namreč poslabša urejenost sladkorne bolezni, slabo urejena sladkorna bolezen pa poglobi depresijo. Ker je depresija pogosto neodkrita ali do njene odkritja traja lahko tudi več let, je zaradi slabše urejenosti sladkorne bolezni pri bolnikih večja pogostost kroničnih zapletov sladkorne bolezni.

Ponovitve preprečimo z zdravljenjem prejšnje epizode, z uravnoteženjem vsakodnevnih stresov s prijetnimi dejavnostmi, ki osebe krepijo ter z izvajanjem redne in pravilne samokontrole sladkorne bolezni.

Zaključek

Dobra komunikacija med bolnikom in terapevtom je ključ za premagovanje psiholoških ovir pri zdravljenju sladkorne bolezni in morebitnih spremljajočih psihosocialnih težav. Resnejše duševne motnje je treba prepoznati in bolnika napotiti k ustreznemu specialistu zaradi nadaljnje diagnostike in zdravljenja.

Zaradi pomembnosti psiholoških dejavnikov pri vodenju in samooskrbi bolnikov s sladkorno boleznijo obstaja potreba po usposabljanju članov diabetološkega zdravstvenega tima o komunikaciji, veščini izpraševanja, motivacijskih tehnikah in svetovanju ter njihovo usposabljanje za prepoznavanje psiholoških problemov. Oskrbo bolnikov s sladkorno boleznijo lahko še izboljša sodelovanje s psihologi in psihiatri z znanjem tudi o sladkorni bolezni. ♥

Dobre Slabe

NOVICE

Prehranska vlaknina zmanjšuje tveganje koronarne in možganskožilne bolezni

Vsakih 7 g prehranske vlaknine, ki je zaužijemo dnevno, zmanjšuje tveganje za koronarno in možganskožilno bolezen za 9 %, še približno 2-krat bolj učinkovite je netopna prehranska vlaknina. Približno 7 g prehranske vlaknine dobimo z dvema do štirimi porcijami sadja ali zelenjave ali z eno porcijo polnozrnatih žit in eno porcijo leče ali fižola. Več o prehranski vlaknini si lahko v tej številki preberete v članku »Pomen prehranske vlaknine« avtorice Maruše Pavčič. (vir: *BMJ* 2013; 347: f6679)

Zmerna aerobna telesna vadba ne pospešuje naraščanja anevrizme trebušne aorte

Bolniki z anevrizmatsko razširjeno trebušno aorto se v strahu pred zvišanjem premera anevrizme pogosto izogibajo gibanju in postajajo vse manj zmogljivi, kar poslabšuje njihovo kakovost življenja. Nedavna raziskava na 140 bolnikih z anevrizmo trebušne aorte v 3 letih spremljanja ni pokazala hitrejši rasti anevrizme pri skupini, ki se je ukvarjala z zmerno aerobno vadbo v primerjavi z nedejavno skupino. Bolniki, ki so se redno gibal, so bili zmogljivejši in bolj zadovoljni. (vir: *Med Sci Sports Exerc* 2014; 46: 2-9)

Meditacija lahko pomaga pri odvajanju od kajenja

Opisani so primeri, da meditacija zmanjšuje željo po kajenju cigaret. Nedavno so ameriški znanstveniki razvili računalniški model, ki na podlagi znanih podatkov o delovanju osrednjega živčevja in razumevanja odvisnosti predvideva uspešnost različnih intervencij proti kajenju. Rezultati modeliranja so pokazali, da je za nekatere kadilce ugodnejše, če so deležni vsakodnevnega meditiranja v začetnih tednih odvajanja od kajenja kot pa dolgotrajne uporabe nikotinskih nadomestkov. Napovedi modela bo treba preveriti v praksi. (vir: *Front Psychiatry* 2013, elektronska objava 19. decembra)

Obvladovanje menopavznih težav ni omejeno na hormonsko nadomestno zdravljenje

Nedavno so bile objavljene ameriške smernice za obravnavo menopavznih težav, med katerimi so najbolj moteči nenadni navali vročine. Poleg klasičnega hormonskega nadomestnega zdravljenja, ki je sicer najučinkovitejše, a povečuje tveganje venskih tromboembolizmov in raka na dojki, je mogoče uporabiti kombinacijo selektivnih modulatorjev estrogenskih receptorjev in majhnih odmerkov estrogena, vendar za tovrstno zdravljenje še nimamo dolgoročnih podatkov o varnosti. Proti navalom vročine so zmerno učinkovita tudi nekatera zdravila, ki jih sicer uporabljajo pri zdravljenju depresije. (vir: *Obst Gynecol* 2014; 124: 202-16)

Rekombinantni lipoprotein A1 ne zmanjšuje prostornine aterosklerotičnih leh

V zadnjih letih smo doživeli več razočaranj pri testiranju zdravil, ki naj bi posnemala delovanje »dobrih« lipoproteinskih delcev HDL. Rekombinantni humani lipoprotein A1, ki je aktivni del HDL, se ni izkazal pri bolnikih z akutnim koronarnim sindromom. Prišlo je sicer do majhnega zmanjšanja prostornine aterosklerotičnih leh, ki pa se ni značilno razlikovalo med skupino bolnikov, ki je prejela infuzije rekombinantnega lipoproteina A1 in skupino, ki je prejela placebo. (vir: *Medscape* 2014, elektronska objava 3. januarja)

Pomanjkanje vitamina D povečuje verjetnost srčno-žilne smrti

V raziskavi 9.949 odraslih oseb, ki so jim izmerili raven vitamina D v krvi in jih spremljali v povprečju 9 let, se je pokazalo, da imajo osebe s pomanjkanjem vitamina D za 27 % večjo zbolewnost za srčno-žilnimi boleznimi in kar za 62 % večjo umrljivost. To pomeni, da bolniki s pomanjkanjem vitamina D doživljajo hujše srčno-žilne zaplete ali pa jih slabše prenašajo kot osebe z normalno ravniyo vitamina D. Vsekakor gre za še en dokaz, da ima vitamin D v telesu številne funkcije, ki niso omejene le na reguliranje vgradnje kalcija v kosti. (vir: *J Clin Endocrinol Metab* 2013; 98: 4908-15)

Zdravniki pri zdravljenju atrijske fibrilacije prehitro posegajo po amiodaronu

Atrijska fibrilacija je pogosta motnja srčnega ritma, ki zaradi staranja prebivalstva že dosega razsežnost epidemije. Obstajajo dobro opredeljene smernice, kako zdraviti bolnike z atrijsko fibrilacijo. Mednarodna raziskava, ki je zajela več kot 10.000 bolnikov z atrijsko fibrilacijo, je preverjala, ali so bili bolniki zdravljeni v skladu s smernicami. Ugotovili so, da je kar četrtnina bolnikov že v začetku prejela antiaritmčno zdravilo amidodaron, ki je sicer zelo učinkovito, a pri dolgotrajni uporabi povzroča resne stranske učinke. Polovica bolnikov, ki so prejeli amiodaron, ni izpolnjevala vseh kriterijev za uporabo tega zdravila. (vir: *Europace* 2013; 15: 1733-40)

Depresija je povezana z nizko ravniyo cinka v krvi

Raziskave na živalih so pokazale, da pomanjkanje cinka vodi v depresivno vedenje, ki se popravi po nadomeščanju cinka. Zbrani podatki iz 17 raziskav na ljudeh so potrdili, da imajo bolniki z depresijo značilno nižjo raven cinka v krvi kot zdravi preiskovanci. Cink kot mikroelement sodeluje pri regulaciji nevronskega kroga v osrednjem živčevju, ki vplivajo na razpoloženje in čustva, vlogo pa ima tudi v regulaciji imunskega sistema. Potrebne bodo dodatne, prospektivne raziskave, da bomo bolje ovrednotili klinično vlogo cinka pri depresiji. (vir: *Biol Psychiatry* 2013, 74: 872-8)

Čezmerno delovanje živčevja ali organska bolezen srca

Boris Cibic

Vprašanje*

»Lepo pozdravljeni. Rad bi vas prosil za en nasvet ker sem že čisto obupal nad svojo težavo, ki jo imam že kot otrok pa mi do sedaj niso nič odkrili zato sem se odločil da poskusim pisati še k vam če mi boste uspeli kaj pomagati zato se vam že naprej zahvaljujem. Namreč že več časa imam težave z srcem ki se mi dogajajo po dnevi in po noči čedalje huje je ko dobim napad srca naj bo to podnevi ali ponoči me zgrabi kot da bi se ustavilo srce to zelo boli oz. jaz to čutim tako kot bi šel moje srce najprej nazaj potem naprej, srce enostavno ponori je to boleče in včasih je bolj blago večkrat je to zelo močno tako da rabim veliko časa da se umirim in me je potem strah ponoči nazaj zaspal. bil sem že na ultrazvoku, kolo sem brcal, dali so mi merit tudi za 24h domov vendar niso ugotovili ničesar moja zdravnica pravi da so to živci vendar vem da je to nekaj drugega. Sem oče treh otrok in bi rad še živel. To vpliva tudi odnos do žene zato bi rad ugotovil kaj mi je. Lepo bi vas prosil če mi lahko kako pomagate ker se enostavno bojim da me bo enkrat od tega samo zmanjkalo.«

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

Odgovor

Pozorno in večkrat sem prebral vaše dopis, da bi v vsebini dobil vsaj nekaj podatkov, ki bi zanesljivo kazali na organsko bolezen srca. Nisem jih našel! Našel pa sem mnogo podatkov, ki kažejo na čezmerno delovanje živčevja, ki obdaja srce. Kot ste napisali, niso na nobenem pregledu (EKG, UZ pregled srca, obremenitveni poskus srca, 24-urno kontroliranje delovanja srca) ugotovili znakov, ki bi kazali na organsko bolezen srčne mišice, srčnih žil ali osrčnika. Iz vaših podatkov ni težko sklepati, da imate prezgodnje srčne utripe, ki nastopajo posamič ali po več skupaj, oziroma kratke napade hitrega rednega bitja srca.

Ker ste napisali, da imate srčne težave že od mladosti si predstavljam, da ste zaradi tega obiskali že več zdravnikov in tudi marsikaj prebrali o srčnih boleznih. Nikjer niste dobili potrditve, da so vaše težave posledica organske bolezni srca. Res pa je, da imajo ljudje lahko hude težave pri zdravem srcu zaradi prekomerne aktivnosti srčnih živcev zaradi različnih stresnih vplivov (služba, delovno mesto, (ne)zaposlitev, družinske obremenitve, vplivi vremena in razpoloženja, kajenje, alkohol, droge, itd). Za blažitev težav bolnikov priporočamo polurne sprehode, delno s hitro hojo, večkrat na teden, dovolj nočnega počitka, izogibanje stresnim situacijam, nekajenje, zmerno uživanje kave in alkohola, itd. Zelo priporočamo tudi jemanje blagih anksiolitikov (pomirjeval) in po potrebi tudi usipaval.



KUPON

ZA ČLANE DRUŠTVA ZA ZDRAVJE SRCA
IN OŽILJA SLOVENIJE

20 % popusta
na izdelek OMEGA 3 Lekarne Ljubljana



Redna cena: 9,08 €

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

7,26 €

Kupon je unovčljiv do 28. 2. 2014
v enotah Lekarne Ljubljana.



LEKARNA LJUBLJANA

zvesta vašemu zdravju

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

Kupon je unovčljiv do 28. 2. 2014 oziroma do odprodaje zalog. Popust velja ob predložitvi tega kupona in veljavne članske izkaznice Društva za zdravje srca in ožilja, v vseh enotah Lekarne Ljubljana ob enkratnem nakupu. En kupon velja za nakup enega izdelka Omega 3 Lekarne Ljubljana. Popust se obračuna na blagajni. Kupon ne velja za izdelke v spletni lekarni www.lekarna24ur.com. Veljaven je samo kupon, izrezan iz revije Za srce. Kupona ni mogoče zamenjati za gotovino. Popusti se med seboj ne seštevajo. Akcija je predvidena za prodajo v količinah, običajnih za gospodinjstva in ne velja za pravne osebe. Slika je simbolna.

www.lekarnaljubljana.si



TO NI SAMO RDEČA OBLEKA,
TO JE RDEČE OPOZORILO!

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

KAJ JE RDEČE,
ZDRAVO IN VELIKO
MOČNO IN VITKO?

ODGOVOR:

SRČEK BIM BAM.



Tara Cvtek Vodičar, 2. B,
OŠ Zadobrova

SRČEK BIMBAM

Žan Uršič, 7 let,
OŠ Vide Pregarc



Za zdravo srce

Za zdravo srce moramo kolesariti,
plavati, teči, veliko piti,
hoditi v naravo in zdravo jesti.

Ni pa dobro kaditi,
biti na računalniku in
za drugo elektroniko.

Odon Kerec, 2. B,
OŠ Franceta Bevka



Sandra Mičić, 3. B, OŠ Franceta Bevka

Srček BIM BAM

Velik srček Bim Bam rad
je zdravo hrano.
Zelo se ima lepo s svojimi
prijatelji.

Rad se igra igre, saj so
mu všeč,

ne pije nezdravih stvari.

Maša Heric, 2. B,
OŠ Franceta Bevka

ZAPIŠI ALI NARIŠI, KAJ BOMO DOMA NAREDILI ZA ZDRAVO SRCE.

KAKO ZAJTRKUJEM



ČAJ JABOLKO KRUH

KAKO SE REDNO
UKVARJAM
S ŠPORTOM



IGRAM TENIS

KATERIM ZDRAVJU
ŠKODLJIVIM
RAZVADAM
SE IZOĞIBAM



NE JEM
SLADKARIJ

Luka Talan Lopatic, 1. A, OŠ Koseze

Za srce • februar 2014

ZAPIŠI ALI NARIŠI, KAJ BOMO DOMA NAREDILI ZA ZDRAVO SRCE.

KAKO ZAJTRKUJEM

KRUH S SIROM
KOSMIČE

KAKO SE REDNO
UKVARJAM
S ŠPORTOM

IGRAM, NOGOMET
SE VOZIM S SKI ROJEM
TE KAM PO IGRIŠČU

KATERIM ZDRAVJU
ŠKODLJIVIM
RAZVADAM
SE IZOĞIBAM

ME GLEDAM
PREVEČ TELEVIZIJE
NE PIJEM KOKA KOLE

Luka Kresnik, 2. B, OŠ Franceta Bevka

ZAPIŠI ALI NARIŠI, KAJ BOMO DOMA NAREDILI ZA ZDRAVO SRCE.

KAKO ZAJTRKUJEM



KAKO SE REDNO
UKVARJAM
S ŠPORTOM



KATERIM ZDRAVJU
ŠKODLJIVIM
RAZVADAM
SE IZOĞIBAM



Lucija Por, 2. B, OŠ Vide Pregarc

ZAPIŠI ALI NARIŠI, KAJ BOMO DOMA NAREDILI ZA ZDRAVO SRCE.

KAKO ZAJTRKUJEM
JEM KRUH Z MEDOM ALI MASLOM,
JABOLKA IN ZDRAVO MLEKO.

KAKO SE REDNO
UKVARJAM
S ŠPORTOM
VSAK DAN V ŠOLI TELOVADIM,
V ŠOLI GREM PES,
Z DRUŽINO GREM V NARAVO

KATERIM ZDRAVJU
ŠKODLJIVIM
RAZVADAM
SE IZOGIBAM
IZOGIBAM SE OD: ČIPS, HAMBURGER,
SOK IN SLADKARIJE.

Dervishoska Afsa, 2. B, OŠ Zadobrova

TOPLO PRI SRCU

Je v prsih mojih srček doma,
tam on tiktakat zna.

A kadar sem vesel in nasmejan,
je tudi moj srček ves razigran.

Kadar ga jeza in žalost pesti,
se tudi moj srček ves žalosten zdi.
A kadar me mamica moja objame,
mi srček toplina in radost zajeme,
Ko objamem tudi jaz njo,
je obema pri srcu toplo.

Mark Iztok Lunder, 2. A,
OŠ Franca Bevka Ljubljana

ZAPIŠI ALI NARIŠI, KAJ BOMO DOMA NAREDILI ZA ZDRAVO SRCE.

KAKO ZAJTRKUJEM NAJPREJ POPIJEM GREN-
IVKIN SOK Z DONATOM. POJEM NEKAJ KOŠČ-
KOV JABOLKA S KOZARCEM MLEKA ALI ČA-
JA ZAVUŽJEM KOS KRUHA KI MU DODAM N-
AMAZ ALI 100% MARMELADO. V ČASIH POJEM
PROSENO KAŠO ALI POLENTO, RIBE S POROM.

KAKO SE REDNO SPREHOD V ŠOLO IN DOMOV
UKVARJAM VOŽNJA S KOLESOM
S ŠPORTOM IGRE Z ŽOGO KOT JE KOŠARKA
OBČASNO PA TELOVADIM.

KATERIM ZDRAVJU IZOGIBAM SE HRANI S KON-
ŠKODLJIVIM ZERVANSI, S PREVEČ SOLI,
RAZVADAM SALAMAM, PASTETAM, SLAD-
SE IZOGIBAM KIM PIJACAM IN PIJACAM
Z MEHURČKI, POSEDAJU PR-
ED TELEVIZIJO ALI RACUNAL-
NIKOM, ČIM MAJN SE VOZIM
Z AVTOM IZOGIBAM SE ŠK-
ODLJIVIM MASTOBAM.

Jernej Kušej, 2. B, OŠ Franceta Bevka

Srček BIM BAM

Ko zjutraj vstane naš Bim Bam,
se napije čiste vode.
Potem si zobe umije
in v jabolko ugrizne.
Zunaj ga že čaka družba,
saj tek je njegova služba.

Tija Ašič, 2. B, OŠ Zadobrova



Nina Kovačič Jujič, 7 let,
OŠ Vide Pregarc



Lucija Por, 7,5 let,
OŠ Vide Pregarc



Nika Mišvelj, 7,5 let,
OŠ Vide Pregarc

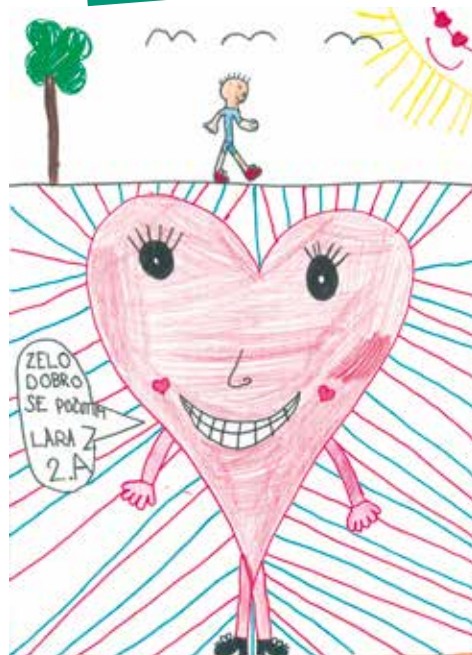


Klara Vranovič, 3. A,
OŠ Franceta Bevka

SRČEK NOGOMETAŠ

Jaz sem Naj in se trudim za
svoje srce tako, da igram
nogomet. Če bom skrbel zanj,
mi bo pomagal, da bom postal
najboljši nogometaš.

Naj Majerič, 2. B,
OŠ Franca Bevka Ljubljana



Lara Zadravec, 2. A

SKRBIM ZANJ

Srček skače sem in tja, levo, desno,
gor in dol. Zjutraj vstane in se gre
razmigat, še preden pa odide,
poje zdrav zajtrk. To ni čokolada in
kokakola, ampak kruh in namaz,
zraven vodo ali sok. Zanj skrbim celo
življenje, ker zaradi njega lahko živim.

Zala Miklavčič, 2. B,
OŠ Franceta Bevka Ljubljana

Srčiko ustvarili učenci 1. triade osnovnih šol
Mestne občine Ljubljana z mentorji
za natečaj SRČEK BIMBAM.
Uredila Bernarda Pinter.

Naj zadiši

Kuha: Brin Najžer

Predjed:

Korenčkovi opečenci

Sestavine (za 2 osebi):

- 1-2 korenčka
- 1 srednje velika čebula
- 1 strok česna
- 1 velika žlica polnozrnatke moke
- 1 jajce
- manjši šop svežega petršilja
- 1 čajna žlička suhega ali svežega šetraj
- poper
- 2 jedilni žlici oljčnega olja



Nasekljamo česen, čebulo in petršilj ter skupaj z moko zmešamo v posodi. Dodamo razžvrkljano jajce. Korenčke umijemo in očistimo, jih na grobo naribamo, dobro osušimo in dodamo masi. Začinimo s šetrajem in poprom ter dobro premešamo. Segrejemo oljčno olje in na njem spečemo korenčkovo maso, 1 zvrhano jedilno žlico naenkrat, približno 3 minute na vsaki strani. Postrežemo lahko toplo ali hladno, kot predjed ali samostojno jed. Korenčkovi opečenci so kakovosten vir prehranske vlaknine.

Glavna jed:

Mesne kroglice na zeljni posteljici

Sestavine (za 4 osebe):

- 420 g mlete teletine
- 25 g polnozrnatih drobtin
- 1 jajce
- 1 jedilna žlica oljčnega olja
- 250 g zelja
- 2 jedilni žlici orehovitih jedrc
- sol, poper, origano, muškatni orešček, bazilika, rožmarin



Meso, drobtine in jajce zmešamo v posodi, začinimo s soljo, poprom, origanom in muškatnim oreščkom. Nato maso razdelimo na približno 16 enakih delov ter naredimo manjše kroglice. V ponvi segrejemo oljčno olje in v njem na srednjem ognju spečemo mesne kroglice. Kroglice pečemo približno 10 minut oziroma dokler niso tudi na sredi pečene, ter jih med pečenjem pogosto obračamo. Zelje naribamo in kuhamo na sopari približno 3 minute. Nato mu dodamo grobo mleto orehova jedrca, začinimo po okusu z rožmarinom in baziliko ter dobro premešamo. Kroglice postrežemo na zeljni posteljici.

Sladica:

Hruške v čaju

Sestavine (za 2 osebi):

- 5 čajnih žličk (ali 5 vrečk) črnega čaja
- 1 l vode
- 40 g rjavega sladkorja
- 2 hruški

Vodo zavremo in odstavimo z ognja. Glede na vrsto čaja upoštevajte navodila za temperaturo vode, predno dodate čaj. Čaj pustimo delovati približno 3 minute, nato ga odstranimo. Vodi dodamo sladkor ter mešamo, dokler se ne razpusti. Hruške očistimo in narežemo na 8 kosov. Čaj spet segrejemo na srednjem plamenu, dodamo hruške in kuhamo 20 minut, dokler se hruške ne zmehčajo. Ko so kuhane, pustimo, da se ohladijo, preden jih pojemo. ♥



Besedilo in fotografije: Brin Najžer

Pomen prehranske vlaknine

Maruša Pavčič

Približno 100 let so sestavine hrane, ki ne dajejo energije, podcenjujoče označevali kot balastne snovi, snovi brez pomena. Šele v začetku 70ih let prejšnjega stoletja so postopoma začeli ugotavljati, da so deli rastlin, ki jih človek ne more direktno porabiti za energijo, še kako pomembni za normalno prebavo in presnovo, vedno več je namreč dokazov, da prehrana sodobnega človeka ni »zdrava« prav zaradi pomanjkanja teh snovi. Spremenilo se je tudi poimenovanje. Namesto balastnih snovi smo jih začeli imenovati prehranska vlaknina.

Prehranska vlaknina so ogljikovi hidrati, ki jih prebavni encimi v tankem črevesu človeka ne razgradijo. Najdemo jih v rastlinskem svetu, to je v zelenjavi, sadju, žitih in stročnicah. Delimo jih v dve skupini, v prvo spada prehranska vlaknina, ki se med procesom prebave navzame vode in spremeni v želatini podobno maso (topna vlaknina), v drugo pa vlaknina, ki se med potovanjem po prebavnem traktu ne navlaži (netopna vlaknina). Med netopno vlaknino uvrščamo: večino β -glukanov, celulozo, hitin, hemicelulozo, heksozan, pentozan, lignin ter ksantan. Precej bolj pisana je skupina topne vlaknine, saj so v njej fruktani, ki so, podobno kot škrob, v nekaterih rastlinah skladišče ogljikovih hidratov, inulin, pektin, alginati, karagenan ter rafinoza.

Deleži topne in netopne vlaknine v posameznem živilu se med seboj razlikujejo. Tako za vire netopne vlaknine veljajo:

- polnozrnata živila,
- pšenični in koruzni otrobi,
- stročnice (fižol, grah),
- oreščki in semena,
- krompirjevi olupki,
- lignani,
- zelenjava (stročji fižol, cvetača, bučke, zelena, zelena solata ...),
- nekatero sadje, vključno z avokadom in nezrelimi bananami,
- sadne lupine, vključno z lupinami kivija, grozdja in paradižnika.

Vsa živila rastlinskega porekla vsebujejo tudi različne količine topne vlaknine. Posebno bogati viri so:

- stročnice (grah, soja, bob, fižol),
- oves, rž, ječmen,
- nekatere vrste sadja (sveže in suhe slive, avokado, jagodičevje, zrele banane, lupine jabolk, kutin in hrušk),
- nekatere vrste zelenjave (brokoli, korenje in topinambur),
- korenovke in gomoljevke (sladek krompir in čebula),
- lupine semena peščenega trpotca (sluzasta topna vlaknina) in lanena semena,
- oreščki (največ mandlji).

Netopna in topna vlaknina ima v prebavilih različne učinke. Obe vrsti povečujeta volumen hrane, ne da bi se pri tem povečevala energijska vrednost, in zagotavljata sitost. Prav tako uravnava pH v črevesju. Mikrobi, ki živijo v črevesju, jih razgrajujejo v procesu fermentacije na kratkoverižne maščobne kisline, vodik, CO₂ in metan. Topna vlaknina poleg tega veže vodo in med prebavo hrane tvori viskozni gel, ki upočasni praznjenje

želodca ter prehod hrane skozi črevesje, omogoči učinkovitejše delovanje prebavnih encimov ter upočasni absorpcijo glukoze, holesterola in žolčnih kislin iz prebavnega trakta v telo. Netopna vlaknina pospešuje prehod hrane skozi prebavni trakt, kar olajšuje redno iztrebljanje ter daje blatu volumen. Prehranska vlaknina se ne veže na minerale in vitamine ter tako ne zmanjšuje njihove absorpcije, nasprotno, vlaknina, ki v črevesju fermentira, izboljša absorpcijo mineralov, posebno kalcija.

Zaradi tega vsebnost prehranske vlaknine v hrani vpliva na normalno delovanje organizma in preprečevanje razvoja nekaterih bolezni.

Prehranska vlaknina in zdravje

Delovanje prebavnega trakta – zaprtje je eno izmed najčestih zdravstvenih težav, ki spremljajo »zahodno prehrano«, to je prehrano s premalo zelenjave in sadja, rafiniranimi škrobnimi živilami in veliko maščob. Raziskave kažejo, da sta volumen blata in čas prehoda hrane v prebavilih najbolj odvisna prav od količine prehranske vlaknine. Ugotovili so, da je za normalno vsakodnevno iztrebljanje in čas prehoda hrane od zaužitja do iztrebljanja (od 2 do 3 dni) ter vsaj 70 % vode v blatu treba s hrano dnevno zaužiti vsaj 25 g prehranske vlaknine oziroma od 2 do 3 g prehranske vlaknine na 1000 kJ iz mešane hrane. Različne vrste vlaknine imajo različne sposobnosti povečevanja volumna blata. Vlaknina **pšeničnih ali ovsenih otrobov, ki se ne fermentira**, je bolj učinkovita, saj veže od 4 do 5-krat večje količine vode, kot je njena teža. Vlaknina, ki jo mikrobi v črevesju fermentirajo (razgradijo), pa povečuje volumen blata z odmiranjem mikrobne mase črevesja.



Glukozna toleranca in insulinska občutljivost – čeprav učinkovanje prehranske vlaknine na glukozno toleranco in insulinsko občutljivost še ni dobro raziskano, epidemiološke študije kažejo, da se glukozna toleranca pri ljudeh z moteno glukozno toleranco izboljša pri večjem uživanju prehranske vlaknine (od 3,1 do 3,3 g/1000 kJ). Prav tako uživanje živil z več vlaknine, kot so npr. polnozrnata žita, ugodno vpliva na insulinsko občutljivost in zmanjšuje tveganje za insulinsko rezistenco, kar je posebnega pomena pri zdravljenju metabolnega sindroma in sladkorne bolezni tipa 2. Zato se bolnikom, pa tudi vsem z večjim tveganjem za razvoj sladkorne bolezni tipa 2 priporoča cca. 30 g prehranske vlaknine iz mešane hrane na dan.

Maščobe v krvi – meta-analiza številnih študij je pokazala, da je zaužitje od 2 do 10 g želatinaste, topne vlaknine (npr. pektina, ovsenih otrobov, guar gume, peščenega trpotca) na dan povezano z majhnim, a statistično pomembnim zmanjšanjem skupnega in (slabega) holesterola LDL, ne vpliva pa na raven trigliceridov na tešče. Nekatere vrste prehranske vlaknine, posebno topnih viskoznih tipov, lahko tudi zmanjšajo zvišanje krvnih maščob po zaužitju hrane. Ti učinki so povezani z zmanjšano absorpcijo holesterola iz hrane in žolčnih kislin ter verjetno tudi s sestavinami, ki nastajajo po fermentaciji prehranske vlaknine v debelem črevesju. Vpliv razgradnje resistantnega škroba in drugih oligosaharidov na metabolizem maščob, ki so jih dokazali v poskusih na živalih, do sedaj še ni bil potrjen pri ljudeh. V mešani raznoliki prehrani običajno dobimo dovolj velike količine viskozne topne vlaknine, zato prehranska dopolnila s prehransko vlaknino niso potrebna.

Krvni tlak – študije, ki so obravnavale vpliv prehranske vlaknine na krvni tlak, so pokazale, da se z zvišanjem količine zaužite prehranske vlaknine pri ljudeh s krvnim tlakom v normalnih mejah diastolični krvni tlak zmanjša za okoli 10 g, sistolični pa ne. Pri ljudeh z zvišanim krvnim tlakom se zmanjšata sistolični in diastolični krvni tlak. Ni pa še jasno, ali je ta učinek vezan na vsebnost prehranske vlaknine same po sebi, ali na vsebnost drugih hranil v živilih, ki vsebujejo veliko vlaknine, ali na oboje skupaj.

Debelost Smo v obdobju epidemije čezmerne telesne teže ter debelosti in to pri odraslih, še bolj pa pri otrocih in mladostnikih. Znano je, da je bistveni vzrok za to preobilna, energijsko premočna hrana in pomanjkanje telesne dejavnosti. K energijsko prebogati hrani prispeva predvsem hrana, ki ne vsebuje dovolj prehranske

vlaknine: premalo polnozrnatih ogljikohidratnih hrane, premalo zelenjave in sadja ter stročnic in preveč rafiniranih ogljikovih hidratov (sladkorjev, živil iz bele moke) ter neakovostne maščobe. Zato je nujno zvišanje vsebnosti prehranske vlaknine iz polnozrnatih škrobnih živil, zelenjave, sadja in stročnic po merilih Svetovne zdravstvene organizacije (SZO) na več kot 25 g/dan.

Kakšna je dejanska vloga prehranske vlaknine pri preprečevanju debelosti in čezmerne telesne teže ter metabolnih posledic, ki jih povzročata, dolgo ni bilo raziskano. V zadnjem času se vedno bolj uveljavlja tako imenovana »prebiotična« hipoteza. Naše črevesje vsebuje ogromno število mikrobov, ki imajo seveda tudi svoje gene. Računa se, da mikrobiom (genom mikrobov) vsebuje 150-krat več genov kot človeški genom, da je njegov metabolični potencial ogromen, in da dejansko presega genom gostitelja. Kateri mikrobi bodo prevladovali, je odvisno od razpoložljive hrane. Če vsebina črevesja vsebuje dovolj prehranske vlaknine, ki so hrana za mlečnokislinske in nekatere druge bakterije, bodo te bakterije v črevesju prevladale. Odvisno od svoje sestave in dejavnosti bodo pozitivno vplivale na tvorbo razgradnih produktov presnove maščob in tvorbo citokinov v človeškem telesu ter na ta način zmanjšale tveganje za pojav presnovnega sindroma, motenj presnove maščob, ateroskleroze, insulinske rezistence in sladkorne bolezni tipa 2 ter nealkoholne zamaščenosti jeter. Z zmanjšanjem deleža bakterij, ki povzročajo gnitje v črevesju, pa bo gostitelj shujšal in, kar je še bolj pomembno, po shujšanju tudi ohranil svojo težo.

Rak debelega črevesa – prehranska vlaknina je najpomembnejši prehranski faktor za zagotavljanje volumna in rednega odvajanja blata ter lahko zmanjšajo tveganje za raka debelega črevesa. Pri tem je pomembna fermentacija prehranske vlaknine in tvorba presnovnih produktov, npr. butirične kisline, ki je glavni vir energije za kolonocite in vpliva na diferenciacijo celic, apoptozo in vnetne procese v telesu. Potrebne količine prehranske vlaknine, predvsem iz žit in sadja v mešani prehrani, so v tem primeru večje in znašajo od 26 do 45 g/dan.

Hrana, ki vsebuje veliko prehranske vlaknine

Sadje	Zelenjava	Stročnice	Zrnje
banane	artičoka – srčki	bob	ajdova kaša
borovnice	brokoli	čičerika	pšenica bulgur
breskve	brstični ohrovt	fižol vseh vrst	ješprenj
brusnice	cvetača	grah, suh	koruzni otrobi
fige	gobe – jurčki	leča vseh vrst	kostanj
hruške	jajčevce	soja, zrnje	ovseni kosmiči
jabolka	korenje	sojina moka	ovseni rižek
jagode	koruza – mlada		polnozrnata moka
kutine	ohrovt		prosena kaša
maline	peteršilj		pšenični otrobi
marelice	por		rožičeva moka
pomaranče	rabarbara		rž
ribez – rdeč in črn	radič		
ringlo	rdeča pesa		
robidnice	regrat		
slive	rumena koleraba		
	stročji fižol		
	špinača		
	zelje vseh vrst		



Sladkorna bolezen tipa 2 – številne epidemiološke študije so potrdile, da je zvišanje vsebnosti prehranske vlaknine v hrani povezano z zmanjšanjem tveganja za razvoj sladkorne bolezni tipa 2, še posebej, če je v hrani manj maščob. Potrebne količine naj bi bile več kot 2,6 g/1000 kJ oziroma 25 do 30 g/dan.

Bolezni srca in žilja – v meta-analizi 10 študij se je pokazalo, da zvišanje prehranske vlaknine v energijsko enakovredni prehrani za 10 g zmanjša tveganje za vse srčne kapi za 14 %, za smrt pa za 27 %. Zato je FDA (ameriška uprava za zdravila in hrano) leta 2005 priporočila, naj bi hrana vsebovala vsaj 14 g prehranske vlaknine na 1000 kcal oziroma 3,4 g/1000 kJ)

Uživanje večje količine prehranske vlaknine vpliva tudi na izboljšanje simptomov pri KOPB (kronični obstruktivni pljučni bolezen) in pri parodontozii.

Kako povečamo vsebnost prehranske vlaknine v svoji prehrani?

Po podatkih EFSAe (Evropske agencije za varnost hrane) odrasli ljudje v EU zaužijejo povprečno od 15 do 30 g prehranske vlaknine na dan, starejši nad 65 let pa povprečno le od 19 do 25 g. Pri otrocih do 12 let je povprečna zaužita količina prehranske vlaknine v posameznih državah od 10 do 20 g na dan in pri mladostnikih od 15 do 33 g na dan. Nizke količine zaužite vlaknine so predvsem zaradi tega, ker ljudje uživajo premalo zelenjave in sadja, uživajo olupljeno sadje oziroma sokove namesto sadežev, jedo kruh in druga škrobna živila, narejena iz bele in drugih

mok, ki so jim bili v procesu predelave odvzeti otrobi, ter jedo premalo stročnic.

Zato je nujno zvišanje vsebnosti vlaknine v prehrani, kar se lahko doseže z zelo preprostimi spremembami vsakodnevne prehrane, kot so na primer:

- zaužitje vsaj 250 g zelenjave in 150 g sadja vsak dan,
- izbor tistih vrst zelenjave, sadja in škrobnih živil, ki vsebujejo več prehranske vlaknine (preglednica!),
- uživanje celega sadja z lupino namesto olupljenega ali pitja sadnih sokov,
- zamenjava belega kruha in drugih škrobnih živil iz bele moke s kruhom in drugimi škrobnimi živil iz polnovredne moke,
- zamenjava poliranega belega riža z rjavim rižem,
- vsaj enkrat tedensko zamenjava mesnega obroka z obrokom iz stročnic,
- obogatitev omak in juh s **pšeničnimi ali ovsenimi otrobi**.

Zvišanje prehranske vlaknine se lahko doseže tudi z uživanjem s prehransko vlaknino obogatenih živil ali s prehranskimi dopolnili, ki jih vsebujejo, vendar je tudi tu treba upoštevati, da so ti pripravki manj učinkoviti, kot so živila sama, saj ne vsebujejo drugih sestavin, ki omogočijo maksimalno izkoristljivost prehranske vlaknine iz hrane. Pri vsakem povečevanju prehranske vlaknine v hrani je treba spremembe uvajati postopno in ob tem poskrbeti za dovolj obilno pitje.

Za zanimive recepte s prehransko vlaknino pogledjte rubriko Naj zadiši.

(Foto: Brin Najžer)

zepter
INTERNATIONAL
LIVE LONGER

Vsem članom Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije

- ki bodo v letu 2014 kupili kuhhalno posodo iz plemenitega jekla, priznamo 10 % popust pri nakupu,
 - ki bodo v letu 2014 organizirali predstavitev izdelkov Zepter v skladu s pravilnikom podjetja,
- poklanjamo za njihovo osebno uporabo nadlahtni merilnik krvnega tlaka.

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

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

Informativno prodajni
center Maribor
tel.: 02/250-08-60

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



Pisca prvega učbenika o elektrokardiografiji srca v slovenskem jeziku

Boris Cibic

Znanje se lahko prenaša ustno, vendar je veliko bolj zanesljivo in natančno, če so izročila zapisana. Slovenščina se je dokaj počasi uveljavila kot jezik medicinske stroke, zato je prav, da se spomnimo tistih, ki so orali ledino pri nastajanju učbenikov za študente medicine o srcu v slovenščini: prof. dr. Branka Volavška in prim. dr. Henrika Heferle

Prof. dr. Branko Volavšek (1913 – 1997)

Prof. dr. Branko Volavšek se je rodil 25. septembra 1913 v naselju Roč (Rozzo) v Istri. Oče Josip je bil tam zdravnik, mama Dragica, roj. Čeh, gospodinja. Po končani prvi svetovni vojni se je družina preselila v Ljubljano. Tu je prof. Volavšek v letih od 1919 do 1923 obiskoval osnovno šolo in v letih od 1923 do 1931 II. Državno realno gimnazijo. Istega leta se je jeseni vpisal na Medicinsko fakulteto v Zagrebu, kjer je bil leta 1937 promoviran za doktorja splošne medicine. Po končanem študiju se je vrnil v Ljubljano in kmalu nastopil prvo volontersko službo na internem oddelku splošne bolnišnice v Ljubljani (1938). Navdušen nad izbranim poklicem in z željo poglobitve strokovnega znanja, je istega leta odšel na specializacijo iz interne medicine na I. Medicinsko kliniko na Dunaju. V Ljubljano se je vrnil po treh letih (1941) in tu opravil specialistični izpit iz interne medicine. Že prej (1940) je dobil mesto asistenta na internem oddelku v bolnišnici v Ljubljani in tu delal do prvih mesecev leta 1943, ko je bil zaradi sodelovanja v odboru zdravnikov OF aretiran, odpuščen iz službe in nekaj mesecev v zaporu. 19. junija 1944 je odšel v partizane in tam ves čas delal kot sanitetni referent. Kmalu po osvoboditvi leta 1945 se je vrnil na delo na interni oddelek bolnišnice v Ljubljani, ki se je kmalu potem, ob ustanovitvi

popolne Medicinske fakultete (julij 1945) preimenoval v Interno kliniko Medicinske fakultete v Ljubljani z dodatnimi zadolžitvami, predvsem pedagoškimi (dodiplomski študij študentov medicine). Leta 1948 je bil izvoljen za docenta, leta 1955 za izrednega in leta 1968 za rednega profesorja za interno medicino. Upokojen je bil leta 1978.

Že kmalu po nastopu službe je nekaj časa med odsotnostjo predstojnika prof. Tavčarja vodil Interno kliniko, nato je bil vse do leta 1963 njegov namestnik. Na strokovnem področju se je najprej kratek čas bolj posvečal bolnikom z boleznimi prebavil ter tedaj uvedel jetrno punkcijo in gastroskopijo. Ko se je preusmeril v zdravljenje srčnih bolnikov, je tem bolnikom ostal zvest do upokojitve. Postal je vodja kardiološkega oddelka ter se poglobljeno

posvečal diagnostiki in zdravljenju težjih srčnih bolnikov. Med drugim je uvedel kateterizacijo srca. Zelo dejavno je sodeloval s svojimi sodelavci pri pripravah na strokovna srečanja kardiologov v Jugoslaviji in v tujini. O svojem delu je poročal na raznih kongresih doma in v tujini (kongres kardiologov v Londonu (1952), v Stockholmu (1956), v Rimu (1960)). Leta 1956 je obiskal I. in II. Medicinsko kliniko na Dunaju. Objavil je številne prispevke v domači in tuji literaturi. Ves čas delovne dobe je opravljal pomembne dejavnosti tudi zunaj Interne klinike. Bil je član Fakultetnega sveta in Upravnega odbora Medicinske fakultete v Ljubljani, njen prodekan, član Upravnega odbora Udruže-



nja internistov Jugoslavije, itd. Leta 1973 je postal predsednik Jugoslovanskega kardiološkega društva in leta 1977 je bil predsednik organizacijskega odbora VII. kongresa Kardiološkega društva Jugoslavije v Ljubljani.

Prof. Volavšek je bil leta 1947 odlikovan z redom zaslug za narod, 1951 z redom bratstva in enotnosti II. stopnje in 1974 z redom dela z zlatim vencem.



Prof. dr. Branko Volavšek

V zgodovini slovenske kardiologije ima prof. Volavšek, skupaj s primarijem Henrikom Heferle, častno mesto pisca prvega učbenika o elektrokardiografiji srca, »Klinična elektrokardiografija«, v slovenskem jeziku, (1948) in veliko zaslugo pri izdaji knjižice o slovenskem rojaku dr. Marku Gerbcu, ki je leta 1717 prvi v zgodovini evropske medicine opisal bolnika, podvrženega napadom nezavesti zaradi bolezensko zelo počasnega bitja srca. Prof. Volavšek je umrl leta 1997 v starosti 84 let.

Prim. dr. Henrik Heferle (1900 – 1967)

Prim. Heferle se je rodil leta 1900 v Mokronogu. Po maturi na šentviški gimnaziji se je leta 1920 vpisal na Medicinsko fakulteto v Ljubljani in po treh letih nadaljeval študij na Medicinski fakulteti v Zagrebu. 31. januarja 1928 je bil promoviran za doktorja vsega zdravilstva. Pripravljalni staž je opravil na raznih oddelkih bolnišnice v Ljubljani in specializacijo iz interne medicine dokončal na Internem oddelku (1935). Po specializaciji je odšel na šestmesečno izpopolnjevanje v Nemčijo s programom študija fizikalne terapije. Študiral je na II. Medicinski kliniki v bolnišnici Charité v Berlinu in na oddelku za fizikalno terapijo univerzitetne poliklinike. Tam se je začel zanimati tudi za elektrokardiografijo, ki je bila tedaj v svojem začetnem razvoju, ter za obiske drugih zdravstvenih in bolniških zavodov v Hamburgu (Eppendorf) in na koncu v Muenchnu.

Po vrnitvi v Ljubljano je organiziral fizikalno terapijo in nekatere nove metode. Napravil bi še veliko več, če bi bil deležen razumevanja in podpore tedanjega vodstva bolnišnice. Bil je oster opazovalec in spreten pisec. Kar kmalu po povratku v domovino se je začel vedno bolj poglobljati v študij elektrokardiologije in v možnosti vpeljave širših delovnih programov. V kratkem je vpeljal pregled s prekordialnimi odvodi, pregled po Nehbu, unipolarne odvode, obremenitveno metodo po Shellongu, ginergenski test, atropinski test, itd. Začel je tudi s fonokardiografijo. Sčasoma je postal najbolj zanesljiv opisovalec elektrokardiografskih krivulj in



Prim. dr. Henrik Heferle

najboljši učitelj mlajših generacij na tem področju. Elektrokardiografiji je priboril mesto, ki ji v medicini gre. Boril se je proti številnim precejevanjem te metode, kot tudi proti apriorističnim odklanjanjem vrednosti metode. Za popularizacijo elektrokardiografije je mnogo predaval na številnih znanstvenih sestankih in seminarjih. Napisal je tudi mnogo razprav.

Posebno je obdelal poglavja o »dekstrokardiji«, zastrupitvi z digitalisom in anevrizmi srca. Najbolj poglobljeno pa se je posvetil pisanju knjige »Klinična elektrokardiografija«, ki sta jo izdala skupaj s prof. dr. Volavškom leta 1948.

Poleg zdravniškega, znanstvenega in medicinsko-publicističnega udejstvovanja je prim. dr. Heferle znan kot naš vesten in marljiv krajevni zgodovinar. Raziskoval je zgodovino Dolenjske, še posebno Mirnske doline. O svojem rodnem kraju Mokronogu je napisal obširno razpravo, ki je zaradi prezgodnje smrti žal ni dokončal. Primariju Heferletu smo za vse, kar je naredil, dolžni trajne zahvale. Njegovo ime bo ostalo v analih slovenske interne medicine in posebej elektrokardiografije trajno na vidnem mestu. ♥

**MOJ 2014
ZDRAVNIK**

Zlati
pokrovitelj
akcije:

Glasujte za Mojega zdravnika 2014!

www.viva.si
080 13 44

Glasovanje poteka do 14. 3. 2014

Pokrovitelj telemedicine Pokrovitelj zdravja	Pokrovitelj mojega ginekologa Pokrovitelj dobrih novic
--	--

Spletni pokrovitelj

Za našo uspešnost

Sodobna oblika vadbe – funkcionalni trening s pripomočkom TRX

Petra Zaletel

Noben del telesa ni otok zase. Poskušajte pobrati pero s tal samo s prsti – nemogoče. Tudi v najpreprostejši gib je sočasno vključenih večje število mišic nog, medenice, trupa, ramen, vratu in rok. Telo je povezana veriga mišic, vsak gib, ki ga izvedemo, vključuje gibanje vsega telesa. Vadba na traku TRX predstavlja del funkcionalnega treninga, ki izzove delo celega telesa v vseh ravninah gibanja.

Pri funkcionalnem treningu, nekateri ga imenujejo tudi funkcijski ali lahko bi bolje rekli kompleksni trening, gre za ohranjanje in razvoj osnovnih in specifičnih funkcijskih gibov s telesom, ki so nujno potrebna v vsakodnevem življenju. Lahko govorimo o večdimenzionalnih gibanjih, ki potekajo v različnih ravninah, pri katerih so dejavne večje verige mišičnih skupin. Gibanja v funkcionalnem treningu izhajajo iz fundamentalnih gibanj, ki so nas gibalno oblikovala pri odraščanju: počepi, zasuki, predkloni, odkloni, izpadni koraki, skoki, padci in podobno.

Klasični fitness prostor se s svojo ponudbo trenažerjev počasi izgublja, saj lahko z njimi obremenimo izbrano mišično skupino samo lokalno in še to po navadi enoosno – le v eni smeri gibanja sklepa (na primer upogib v komolcu). Novodobni fitness uvaja sodoben pristop in uporablja množico vaj, bodisi s svojo lastno težo ali z uporabo pripomočkov, ki bo telo krepila celostno, predvsem pa bo vplivala na kakovost posameznikovega gibanja. Sodoben pristop prepoznava gibalne vzorce in ne mišic samih.

Funkcionalni trening zato v prvi vrsti razvija stabilizacijo telesa, torej mišice trebušne stene, hrbta ter izven telesnega centra še mišice ramenskega in medeničnega obroča. Trening stabilizatorjev trupa tako vpliva na veliko število mišic (na površju, kot tudi v globini), ki povezujejo hrbtenico, medenico in ramenski sklep. Na ta način razvijamo sposobnost optimalnega nadzora položajev in gibanja centralnih delov svojega telesa.

Naj na tem mestu opomnim, da vidno »izklesano« zunanje mišičje še ne predstavlja dobre močne notranje strukture. Notranje strukture mišic ob hrbtenici predstavljajo namreč stičišče kinematične verige, center gravitacije ter fizikalno tudi predstavljajo vsoto vseh sil, ki nastajajo pri različnih obremenitvah med gibanjem.

Pristop k funkcionalnemu treningu je primeren za vse vadeče, saj se vaje izvajajo progresivno, torej iz lažjih prehajamo k težjim, iz večje podporne ploskve k manjši, iz bolj statičnih vaj k bolj dinamičnim, iz vaj z lastno telesno maso k vajam z uporabo pripomočkov, in podobno. Eden izmed pripomočkov, ki jih funkcionalni trening uporablja je TRX (Total body Resistance eXercise).

TRX je vadbeni pripomoček, ki so ga razvili v ameriški posebni vojaški enoti »Tjulni« (Navy Seals). Je svetovno znan pripomoček, narejen za veliko število vaj z lastno težo, in sicer iz najlonskega

traku, ki je dvojno šivan ter ima nedrseče neoprenske ročaje oziroma zanki. Omogoča varno uporabo osebam do 157,5 kg telesne teže. Bil je patentiran na podlagi večletnega dela in izboljševanja pripomočka, da ga lahko zdaj uporablja kdorkoli, kjerkoli in ob vsakem času. Enostavni kos opreme lahko obesimo kjerkoli, z njim lahko izvajamo neomejeno število vaj. Ker lahko takoj prilagodimo odpor in položaj telesa, je vadba varna in učinkovita za ljudi vseh kategorij. TRX je prenosljiv, cenovno relativno ugoden in nam omogoča veliko funkcionalnost v nasprotju z velikimi in dragimi trenažerji, ki stanejo na stotine evrov. Njegov design je kompakten in lahek material, ki omogoča uporabo kjerkoli: v parku, v telovadnici, doma, v hotelski sobi na potovanju...

Vadba TRX

TRX lahko opišemo kot vadbo s popolnim odporom ali popolno obremenitvijo, ki ga med samo vadbo uravnava vadeči sam. Med vadbo na telo delujejo sile po celi kinetični verigi, aktivirane so vse mišične skupine, stabilizatorji trupa in proprioceptorji. Vadba s TRX-om je vadba z lastno težo, zato je popolnoma varna. Težavnost ni odvisna od zunanjih obremenitev, ki povzročajo visoke sile oziroma navor na mišično-skeletni sistem in s tem zvišujejo možnost poškodb.

Vadba je funkcionalna, saj sile potekajo skozi vse telo, česar za večino vaj v »klasičnem« fitnessu žal ne moremo reči. Pri večini osnovnih gibanj vse sile vedno potekajo preko stabilizatorjev in v delo se vključuje veliko mišičnih skupin, ki sodelujejo v med-mišični koordinaciji. Pri večini vaj v fitnessu ni vključevanja stabilizatorjev, ni vključevanja centra za ravnotežje in ni najboljša sinergije med posameznimi mišičnimi skupinami. Za učinkovito kompleksnost gibanj način treninga z izolacijo mišice, ki ga nudijo naprave, ni funkcionalen.

Vadba je kompleksna. Vadba na TRX-u je trening moči vseh mišic, mišične vzdržljivosti, koordinacije, gibljivosti, ravnotežja in stabilizacije trupa v enem, s pomočjo široke palete vaj z upiranjem gravitaciji. Ker lahko vsak vadeči sam prilagaja upor in položaj telesa (s spremembo opore in naklona), je vadba varna in učinkovita za ljudi vseh starosti. Gibanje je naravno, predznanje ni potrebno, težavnost vadbe si določa vadeči sam.

Predstavitev vaj

Naj na začetku predstavim vaje iz položaja telesa obrnjenega proti traku TRX. Večji naklon telesa v začetnem položaju bo predstavljal težje izhodišče izvedbe gibalne naloge.

Slike 1a, 1b, 1c: trije različni nakloni telesa, v položaju telesa

obrnjenega proti TRX-u – od lažjega k težjemu.

Iz tega začetnega položaja lahko izvajamo naslednje vaje, pri katerih pazimo, da je trup vedno napet in telo v trupu ne »niha« – se ne upogiba niti izteza, razen kasneje v primeru počepov, ko je to seveda nujno potrebno.



Slika 1a



Slika 1b



Slika 1c

Vaja 1: Pritegovanje telesa

Poleg mišic rok in ramenskega obroča, ki izvedejo gibanje, je izredno pomembna moč trupa in stabilizacija telesa. Trup se med izvedbo vaje ne premika. Priteg lahko opravimo na več načinov:

- A) v ozkem prijemu, komolci so ob telesu (slika 2)
- B) v širokem prijemu, komolci so v višini ramen (slika 3)
- C) za zahtevnejše vadeče sledi priteg telesa z odročenjem (slika 4) ali vzročenjem (slika 5)



Slika 2



Slika 3



Slika 4



Slika 5

Vaja 2: Zasuk in priteg

TRX primemo samo z eno roko, z drugo roko pa iz začetnega položaja preidemo v zasuk ter se pritegnemo nazaj do pokrčene roke (sliki 6a in 6b). Po desetih ponovitvah na eni strani zamenjamo roko, ki drži TRX in izvajamo zasuke še v drugo stran.



Slika 6a



Slika 6b

Vaja 3: Stranski upogib telesa

To je vaja za stranske upogibalke trupa ter celotno trebušno steno, prav tako sodeluje celotna stabilizacija telesa. Z obema rokama primemo držalo TRX, se upognemo v rahel odklon z rokama v vzročenju, potem se z napenjanjem mišic trupa, rok in ramenskega obroča pritegnemo v nasprotni upogib (sliki 7a in 7b). Napravimo 10 stranskih upogibov na eno in nato 10 na drugo stran.



Slika 7a



Slika 7b

Vaja 4: Počepi

Opiramo se na TRX in z vzravnanim trupom preidemo v počep. Pazimo, da so kolena nad stopali. Lahko naredimo navadni počep in pri iztegovanju ohranimo obe nogi na tleh v rahlem razkoraku (enostavnejše) ali pri vstajanju iz počepa dvignemo eno nogo (težja možnost) (sliki 8a in 8b).

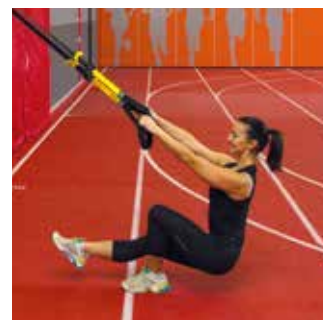
Za bolj zahtevne je primeren počep na eni nogi (slika 9) ali počep na eni nogi z zasukom (sliki 10a in 10b).



Slika 8a



Slika 8b



Slika 9



Slika 10a



Slika 10b

Vaja 5: Dvig bokov

V leži na hrbtu zatakemo stopala v držali TRX-a tako, da sta nogi v kolenu pokrčeni približno pod kotom 90 stopinj. Roki ležita na tleh ob telesu. Privzdiguje boka tako, da ohranjamo stalno enak kot v kolnih. Napnemo mišice zasnjice in zadnjih stegenskih mišic, trup je raven in napet (sliki 11a in 11b).



Slika 11a



Slika 11b

Sledijo vaje iz položaja telesa obrnjenega proti tlam, torej stran od traku TRX. Naklon v začetnem položaju zopet narekuje težavnost posamezne vaje.

Slike 12a, 12b in 12c: trije različni nakloni telesa v položaju obrnjenega proti tlam.



Slika 12a



Slika 12b

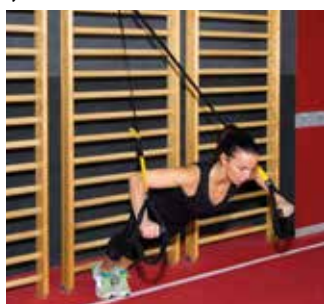


Slika 12c

Vaja 6: Skleki

Izberemo naši telesni pripravljenosti primeren naklon telesa in se počasi spustimo v sklek z opiranjem na obe držali TRX traku. Pri tem stalno vzdržujemo stabilnost telesa, pri čemer si lahko pomagamo s širšo postavitvijo stopal (razkorak). Roki krčimo s komolci obrnjenimi navzven in tako izvedemo sklepe (slika 13). Vajo lahko otežimo s pritegovanjem ene noge (slika 14) ali z zanoženjem (slika 15). Na ta način zmanjšamo podporno ploskev,

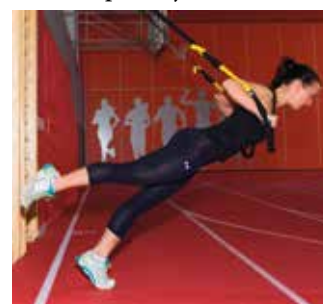
telo je v slabšem ravnotežnem položaju in stabilizatorji telesa so še bolj aktivirani, da vzdržujejo ravnotežni položaj.



Slika 13



Slika 14



Slika 15

Vaja 7: Izteg v komolcu

Iz začetnega položaja vzročimo in roki pokrčimo tesno ob ušesih. Nato poskušamo v primernem naklonu iztegniti roke tako, da se trup ne premika. (sliki 16a in 16b).



Slika 16a



Slika 16b

Vaja 8: Izpadni koraki

Iz začetnega koraka stopimo s poljubno nogo naprej (kasneje z drugo) pri čemer sta lahko roki pokrčeni v odročanju (slika 17) ali jih dvignemo v vzročanje (slika 18).



Slika 17



Slika 18

Izpadni korak, pri katerem zatakne eno nogo v držala TRX traku, roki držimo v predročanju, da ohranjamo ravnotežnostni položaj in počepnemo, pa je veliko težji in primeren za bolj trenirane vadeče (sliki 19a in 19b).



Slika 19a



Slika 19b

Vaja 9: Vaje za trup – trebušne in hrbtne mišice – v opori

Nogi zataknejo za držali TRX traku in se opremo s podlaktmi na tla. Tako vzdržujemo oporo od 2 do 3-krat po 30 sekund in pazimo, da ohranjamo vzravnani trup (slika 20). Enako lahko vzdržujemo oporo na rokah (slika 21) ali poleg opore na rokah še počasi pritegujemo pokrčeni nogi pod trup (slika 22).



Slika 20



Slika 21

Dvig bokov v opori na rokah (»strešica«) je malo težja naloga, zato jo ponovimo manjkrat (slika 23). Pokrčena kolena lahko pritegujemo tudi na eno in drugo stran (slika 24).



Slika 22



Slika 23



Slika 24

Za vsako vadbeno enoto si izberemo od 6 do 8 vaj, ki jih ponovimo od 10 do 15-krat, v eni, dveh ali treh serijah, odvisno od posameznikove telesne pripravljenosti. V naslednji vadbeni enoti polovico teh vaj ponovimo, drugo polovico pa izberemo nove. Ko obvladamo napeto telo pri vseh ponovitvah, po navadi

rahko povečamo naklon, kar nam zopet otežuje izvedbo vaj in nudi nov izziv. Prvi mesec vadbe si izbiramo lažje vaje, z večjo oporo in ravnotežjem, sčasoma pri nekaterih vajah zmanjšujemo podporno površino. Želim vam zabavno in zanimivo vadbo s pripomočkom TRX. ♥

Eisenberg ali Železna gora

Sara Luznar

Verjetno si pod naslovom Železna gora predstavljate mogočno, visoko, skalnato goro, pa temu ni tako. Ni najmogočnejša, niti najvišja, kaj šele skalnata. Razprostira se na pobočju planote Jelovice in spada pod Škofjeloško hribovje. V celoti jo pokrivajo gozdovi, najvišja točka pa dosega višino 1.143m. Beseda teče o Dražgoški gori. J. V. Valvasor jo je poimenoval »železna gora« zaradi nahajališč železove rude, ki so v 14. stoletju v Dražgoše in okoliške Železnike prinesle novo panogo in s tem nov vir zaslužka.

Če še niste slišali za Dražgoško goro, sem povsem prepričana, da ste že slišali za Dražgoško bitko. Potekala je med 9. in 11. januarjem leta 1942 v vasi Dražgoše in je omajala mit o nepremagljivosti nemške vojske. V času vojne so se prebivalci vasi umaknili na Dražgoško goro, saj je bilo življenje v vasi usodno.

Tako letos kot vsako prejšnje leto v začetku januarja v Dražgošah priredimo proslavo v spomin na bitko Cankarjevega bataljona, poboja in izselitve domačinov ter požiga vasi. Letos mineva že 72. leto od Dražgoške bitke. Poleg proslave sta vsako leto organizirana tudi nočna pohoda po poteh Cankarjevega bataljona. Nekoliko daljši je pohod s Pasje ravni do Dražgoš, dolg približno 30 km. Štart je ob 21. uri s Pasje ravni, prihod v Dražgoše pa približno ob 8. uri. Drugi pohod, dolg 25 km, je bolj zahteven. Poteka iz Železnikov preko Ratitovca in Dražgoške gore do Dražgoš. Štart je točno ob polnoči izpred bazena v Železnikih, prihod v Dražgoše pa ob 10. uri.

Pot dražgoških spominov...

Dražgoše so prijazna vas, ki je v treh gručah razprostrta po prisojnim pobočju Dražgoške gore na nadmorski višini od 700 do 980 m. Glavna cesta nas vodi mimo cerkve, ki so jo zgradili leta 1966 po načrtih arhitekta Toneta Bitenca, in doseže najprej vaški del, imenovan Pri Cerkvu. Nato se nadaljuje bolj po ravnem, mimo spomenika padlim borcem v osrednji vaški del, imenovan Na Pečeh. Tretji del, Jelenšče, stoji na nekoliko višji polici. Nad Jelenščami iz pobočja štrli kamniti rogelj Jlenca, ki jo po borcu v dražgoški bitki zdaj imenujejo Bičkova skala.

Do vasi vodi več cest. Lahko se pripeljemo iz Škofje Loke skozi Selca do Železnikov, desno skozi vas Rudno, na Rudnem desno v smeri proti Kropi. Spet druga cesta pripelje iz Kranja, pri bivšem sejmišču desno od mostu pod gorenjsko železniško progo, ob desnem bregu reke Save, skozi obe Besnici, Nemilje, Podblico, nad



Dražgoše »Na Pečeh« (Foto: Rok Kavčič)



*Zimska idila in to, čemur mi pravimo »morje«
(Foto: Barbara Debeljak)*



*Slovestnost ob 72. letnici dražgoške bitke
(Foto: Rok Marenk)*

njo pa levo po cesti Kropa – Jamnik – Dražgoše. Možen dostop je tudi iz Radovljice prek Lipnice in Kamne Gorice do Kroke preko Jamnika in pa iz Bohinjske Bistrice čez Nemški Rovt na Jelovico, prek Rovtarice v smeri Škofje Loke, en odcep proti Dražgošam je na Jelovici (Tombola, Podstan), ali nižje na Rudnem.

V Dražgošah se krajanji trudimo ohranjati kulturno dediščino. Vsako leto je vodena pohodna pot, imenovana »pot dražgoških spominov«, na kateri se srečate z vsemi kulturnimi znamenitostmi. Pot poteka čez Dražgoško goro, najprej do Tinetovega kozolca na Hribu. Kapelica v njem je kot orientacijsko znamenje vrisana že v avstrijskem vojaškem zemljevidu od leta 1763 do 1782. Nadaljuje se po makadamski poti do ruševin stare cerkve. Posebna znamenitost te cerkve so bili štirje zlati oltarji iz druge polovice 17. stoletja, ki jih danes hrani Loški muzej Škofja Loka. Nato pot zavije do objektov za trenje in sušenje lanu, mimo Lojzetove kapelice do Lojzeta Šolar, izdelovalca skodel. Po poti si ogledate še ekološko kmetijo in cerkev sv. Lucije, v kateri so predstavljene čudovite Kregljeve slikarske stvaritve. Čisto na koncu vam Dražgošanke prikažejo izdelavo dražgoških kruhkov. Ogledate si lahko tudi muzejsko zbirko in slikarsko razstavo, s čimer se pot dražgoških spominov tudi zaključuje.

Je pot res samo ena?

Da gre za res pravo goro, se prepričajte sami. Kot vsaka gora ima tudi Dražgoška gora več različno zahtevnih poti. Vse poti peljejo večinoma po gozdovih. Mnogo obiskovalcev pozna le eno, najbolj obiskano in najmanj zahtevno pot, ki poteka iz Jelenšč. Jelenšče so najvišji del vasi, ki se razprostirajo na približno 900 m nadmorske višine. Tam je tudi makadamsko parkirišče, kjer pustite avto in od koder se odpravite na sam vrh gore. Pot je zelo dobro prehojena in

primerna za vse. Za družine z majhnimi otroki, za starejše ljudi, za kolesarje, tekače, itd. Od parkirišča do vrha gore potrebujete približno 30 minut.

Če vam ostane še kaj energije in bi jo radi porabili, potem imate na voljo še tri poti, ki so precej bolj zahtevne. Pot »na požarje«, pot »za primčkam« in pot od ruševin stare cerkve. Tudi te so dobro prehojene. Avto pustite pri osnovni šoli v Dražgošah in nadaljujete mimo zadnjih hiš v vasi, kjer se začne ozka makadamska pot, ki vas popelje na vrh gore.

Zelo zanimivo se mi zdi tudi to, da na sredi najstrmejših poti, ki vodi na Dražgoško goro, eden izmed domačinov vsako leto postavi jaslice.

Na vrhu Dražgoške gore se vam odpre prečudovit razgled na celotno dolino s sosednjimi smučišči (Cerkno, Stari vrh, Smučarski center Rudno) in okoliškimi hribi (Ratitovec, Blegoš, Sveti Mohor, Porezen, Kosmati vrh, Površnica).



Dražgoška ali Železna gora (Foto: Barbara Debeljak)



Štart padalca z vrha Dražgoške gore pozimi
(Foto: Rok Kavčič)



Jaslice, ki so postavljene na sredini najstrmejšje poti
(Foto: Barbara Debeljak)

Na gori, ki je najbolj znana jadralnim padalcem, so leta 2000 pritrdili zabojček z vpisno knjigo za pohodnike. Čeprav na njej ni planinske postojanke (pravzaprav je ni daleč naokoli), je med okoličani gora priljubljena izletniška točka in v Dražgošah vsakega, ki opravi šestdeset ali več vzponov na leto, še posebno nagradijo. Gora je tudi izhodišče za nadaljnje pohodniške ture, kot so Vodiška planina, Vratni rob, planina Kališnik, Bela peč in Britmanca.

Gora pozimi in poleti

Dražgoška gora varuje vas Dražgoše pred mrzlimi severnimi vetrovi, na jug nagnjeni bregovi pa imajo izredno sončno lego in čudovit razgled po škofjeloškem hribovju, ki v vas privabi številne sprehajalce, razgiban teren številne kolesarje, ob lepem vremenu pa nebo nad Dražgošami prekrijejo jadralni padalci, ki so si vzletišče postavili na vrhu Dražgoške gore. Do gore se lahko pripeljemo tudi z osebnim avtomobilom, kar padalci s pridom izkoriščajo.

Pozimi gora dobi poseben čar. Vsako zimo, ko zapade veliko snega, se sprožijo snežni plazovi. Pred dvema letoma je najvišji plaz meril približno 3 m. Sneg v najhladnejših predelih zasledimo še aprila. Velikokrat pozimi nastopi tako imenovana inverzija oz. temperaturni obrat. Takrat je z gore še posebej lep razgled, domačini mu pravimo »morje«. Na vrhu sije sonček, medtem ko dolino prekriva gosta megla. Pozimi so po Jelovici urejene tudi več kilometrov dolge tekaške poti, ki so množično obiskane. V



Vpisna knjiga, ki vas čaka na vrhu Dražgoške gore
(Foto: Barbara Debeljak)

Bližini Dražgoške gore stoji tudi Bičkova skala, od koder poteka sankajska proga vse do že prej omenjenega parkirišča v Jelenščah. Vsako zimo je v Jelenščah urejeno manjše smučišče z žičnico, primerno za najmlajše otroke, da se naučijo prvih zavojev na smučeh.

V notranjosti Dražgoške gore

Na območju Dražgoške gore so odkrili tudi jamo. Tisoč metrov nad morjem, nedaleč od vasi Dražgoše, leži vhod v jamo Konasnico, najlepšo na Gorenjskem in najbolj obiskano neturistično jamo v Sloveniji. Za vse tiste, ki imajo raziskovalno žilico in dobro obvladajo svoje telo med najrazličnejšimi ovirami, je poseben izziv, da lahko pridejo v jamo s plezanjem skozi ozke prehode, zvijanjem telesa med kapniki in ostrimi robovi skal, plazenjem po blatu in spolzkah skalah. Iz jame pridemo bogatejši za kakšno modrico in

prasko, predvsem pa polni izjemnih vtisov, ki jih nikdar ne pozabimo. ♥

Izhodišče: Dražgoše – Jelenšče

Oznaka poti: Knafelčeva markacija

Potrebna oprema: Letnemu času primerna planinska oprema

Dodatne informacije za pot dražgoških spominov in ogled Konasnice: Brunarica v Dražgošah, Davor Ambrožič, telefonska številka: 04 / 51 46 835



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

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

Obleci 

www.zenskosrce.si

PODRUŽNICA LJUBLJANA

Zdravstveno-vzgojno, svetovalno in preventivno delo v Posvetovalnici za srce v letu 2013

Posvetovalnica za srce, ki že več kot desetletje deluje na Cigaletovi ulici 9 v Ljubljani, je s svojimi dejavnostmi vedno bolj prepoznavna in priljubljena med ljudmi vseh starosti.

Ljudje se radi vračajo v Posvetovalnico na pogovor, po nasvet, na različne preventivne meritve. Zaupajo nam svoje najgloblje težave, strahove, svoje življenjske izkušnje. Mnogim, zlasti starejšim, smo edini vir pogovora.

Ljudem je všeč, da se jim za obisk v Posvetovalnici za srce ni potrebno naročiti, da izvide in strokovno svetovanje dobijo takoj, da lahko pridejo kolikorkrat želijo, tudi vsak dan, če čutijo potrebo po pogovoru ali npr. merjenju krvnega tlaka, srčnega utripa. Skupaj spremljamo zdravstveno stanje, učinke spremenjenega življenjskega sloga in/ali uvedbe novih zdravil. Če so izvidi izven pričakovanih rezultatov, svetujemo obisk pri izbranem zdravniku, ki bo predpisal nadaljnje ukrepe.

Poleg Posvetovalnice za srce delujemo z ožjim naborom meritev še v ostalih posvetovalnicah Društva za srce ter na preventivnih zdravstvenih akcijah na terenu po vsej Sloveniji.

Kot že vrsto let, se preventivnih zdravstvenih meritev udeleži približno še enkrat toliko žensk kot moških. Veseli nas, da je delež nekadilcev zelo visok, kar 94-odstoten.

Izmed vseh izmerjenih meritev (preko 30.000), smo pri 45 % preiskovancev odkrili krvni tlak višji od 140/90 mmHg, srčni utrip, višji od 100 udarcev na minuto, pri skoraj 5 % preiskovancev, neustrezen EKG izvid pri 15 %. Marsikdo med njimi je imel najhujšo obliko motnje srčnega ritma, atrijsko fibrilacijo.

Preko 70 % ljudi je imelo holesterol višji od 5 mmol/L, 46 % trigliceride višje od 1,70 mmol/L in 14 % krvni sladkor višji od 6,1 mmol/L na tešče. V drugi polovici leta 2013 smo pričeli tudi z novo meritvijo, glikiranim hemoglobinom (HbA1C), ki pokaže povprečno vrednost sladkorja v krvi v zadnjih treh mesecih.

Polovica ljudi je imela zvišan obseg pasu in/ali zvišan indeks telesne mase.

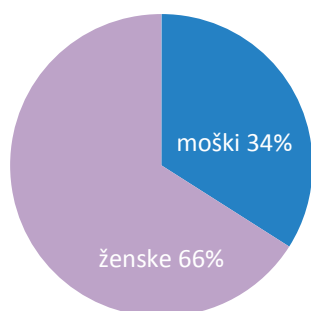
Gleženjski indeks izven meje med 1,00 in 1,40 smo odkrili pri petini preiskovancev.

Povprečna starost vseh preiskovancev je bila 64,5 let, v sami Posvetovalnici preko 70 let, na meritvah po Sloveniji pa nižja od 60 let.

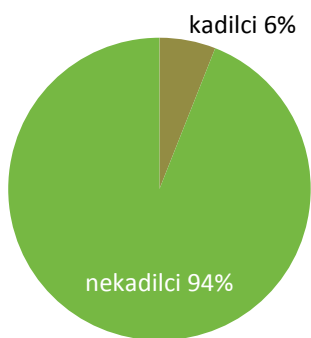
V okviru Posvetovalnice za srce izvajamo tudi tečaje temeljnih postopkov oživljanja odraslih s prikazom uporabe avtomatskega defibrilatorja ter tečaje temeljnih postopkov oživljanja dojenčkov in malih otrok. V letu 2013 smo opravili 26 tečajev in izobrazili 256 ljudi. Tečajniki so s tečajem izjemno zadovoljni, kar dokazujejo izpolnjene ankete o zadovoljstvu uporabnikov. ♥

Jasna Jukić Petrovič

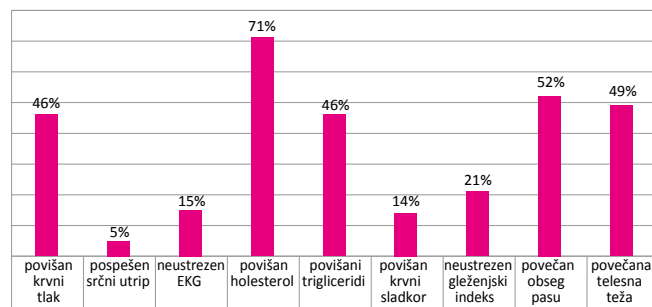
Delež preiskovancev po spolu



Delež nekadilcev



Delež neustreznih vrednosti preventivnih meritev



PODRUŽNICA POSAVJE

Posavsko članstvo društva za zdravje srca in ožilja

Prednovoletni in čas po novem letu je čas pričakovanja in tudi razmisleka, kako naprej. Bomo obdržali voz na asfaltu ali bomo zašli v blatni kolovoz. Kdo nas sili v spremembo poti? Bi na blatni kolovoz šli radi sami? Prav gotovo ne. Asfalt in blatni kolovoz sta sicer le prispodobni sprememb življenjskega standarda velikega dela državljanov in naših članov. Večina naših članov je dejavna na več področjih. Z zavedanjem možne ali dejanske bolezni srca in ožilja so vključeni tudi v naše društvo. Članarina ni velika. Ni pa edina za marsikoga. Stroški bivanja nenehno naraščajo. Kurjava, elektrika, voda, komunala, stanovanja, davki ... vse bolj zajedajo

v skromne prihodke tudi naših članov. Na te stroške ni vpliva. Plačati jih mora vsak. Ne more reči: »jaz se za nekaj časa odrekam javni komunali ali čemu drugemu, ker nimam denarja za plačilo«. Marsikdo mora ocenjevati, kaj najlažje pogreša. Nekateri morajo premišljevati tudi o ceneni enolični hrani. Je vse to vredno naše družbe? Bo družba bolj zdrava, če bo živela na hladnem in ob slabi hrani? Prav gotovo ne.

Naše članstvo se stara in priliva mladih je premalo, četudi so bolni in bi jim druženje ter preventiva koristila. Nimajo denarja! To, da nimajo denarja, bolj prizadene njihovo psiho kot telo. Sedanja

upokojska generacija je še srečna s svojimi prihodki. Politiki in ekonomisti nas skušajo prepričati, da premalo zaposlenih vplačuje v pokojninski sklad, da bi lahko funkcioniral. Upokojenci s polno delovno dobo vemo, da smo svoj denar vložili in ga sedaj le črpamo. Torej svojega! Politika in ekonomija si je v preteklosti prisvojila preveč tega denarja in ga zdaj ni. Kakšni bodo prihodki sedanje srednje generacije, ko ostarijo? Bodo imeli še kaj denarja za gledališče, pohode, dopust in članarine. Se bodo še družili? Da, kakšnih 40 % prebivalstva bo vse bogatejših in vse bolj bodo obračali oči v stran od bede ostalih 60 % prebivalstva Slovenije. Težko je gledati revščino in v njej videti sebe kot možen vzrok. Politiki se bodo morali soočiti z najrevnejšim delom državljanov, ki si želijo z delom sami zagotoviti eksistenco zase in svoje družine ter si zagotoviti varnost v starosti. Tu ne bo dovolj le delo organov in služb s področja sociale. Javna poročila za leta nazaj kažejo, da so politiki skrbeli le za »zakonito« bogatenje že bogatih in »svojih«. Ob tem so v veliki meri zavestno mižali.

V zadnjem času je organiziranih vse več dobrodelnih akcij za socialo in tudi za zdravstvene pripomočke. Slabše, kot je stanje, večja je dejavnost organizatorjev in prebivalstva. Zelo lepo. Še lepše bi bilo, ko bi vse to pomagalo k nadstandardu življenja in zdravja. Ogledalo bi se razpočilo, če bi se vanj ta trenutek pogledali odgovorni za slabšanje stanja. Običajno sledi floskula, saj smo vsi državljani te prelepe Slovenije in tako vsi odgovorni.

Kljub nekaj »razgaljanja« v zgornjih odstavkih, vabimo vse dosedanje člane, da vztrajate in pomagajte pridobiti tudi mlajše nove člane za naše humano druženje, za naše preventivne in izobraževalne dejavnosti po vsej Sloveniji. Prelep decembrski pohod članov Podružnice Posavje čez ravnico krškega polja, 14. decembra 2013, in veselo razpoloženje članov ob pogovoru in petju je dokaz optimizma, ki ni le med nami. Prav tako je januarski pohod po Vrbini pod mestom Brežice s še enkratnim novoletnim voščilom v naravi izzvenel v prisrčnosti in optimizmu.

Torej že korakamo po letu 2014 in naj bo ta hoja optimistična. ♥

Franc Černelič



Pohodniki na razpotju (Foto: Peter Simonišek)



Pohodniki (Foto: Peter Simonišek)

PODRUŽNICA KRAS

S pogledom na morje pričeli in končali leto 2013

Leto polno doživetij smo končali tam, kjer smo ga pričeli. Pričeli smo na Napoleonovi poti 17. februarja in končali 15. decembra. Čudovito nedeljsko dopoldne smo preživeli tudi decembra na sprehajalni poti od Opčin do Proseka. Prost razgled na morje skozi borovce in druga drevesa ob poti, sproščen klepet in množica udeležencev dobre volje je bilo tisto, kar je bila pentljica na paketu druženj, ki smo jih uspeli izpeljati v letu, ki je odhajalo. Februarja so nas iz skal pozdravljali šopi žajblja, kar simbolično kot znanilci dobrega zdravja, decembra pa so nas s skalnih poličk v zavetju plezalnih sten presenečali šopki nežno vijoličnih zvončnic, ki očitno ne vedo več, kateri letni čas je. Vračali smo se

po vrhu vzpetine Griže (332 m nad morjem), si ogledali svetišče, posvečeno Mariji Materi in Kraljici, ter še del po poti križevega pota, imenovanega Jezusovo vstajenje, in se nato nekoliko višje po sprehajalni poti vrnili k obelisku na Opčinah. Čas, ko je drevje golo na Krasu, je čas, ko v naravi lahko opazimo nešteto zanimivosti, ki jih sicer spregledamo. Tako je našo pozornost pritegnila tudi fiksna točka »MIRA«, ki so jo pred kratkim spet obelodanili. Ta kamniti steber je bil v času, ko je bil hrib nezaraščen, namenjen določanju točnega severa. Pogled skozi njegovo kvadratno odprtino je bil namenjen določanju severa iz observatorija v Trstu. Oba sta bila zgrajena leta 1866.

Naše druženje s podružnico iz Posavja v marcu, ko smo si skupaj ogledali okolico kobilarne Lipice po Ludvikovi lipiški učni poti, smo okronali še oktobra z druženjem na Kokoši. Končali pa so ga naši prijatelji iz Posavja oktobra v Lipici z ogledom kobilarne. Lepo doživetje smo oboji opisali v reviji.

Aprila smo se podali na drugi skrajni konec Krasa. Ludvik Husu nas je popeljal k Doberdobskemu jezeru, kjer smo videli toliko novih in zanimivih naravnih ter zgodovinskih znamenitosti, da ga bo potrebno nujno ponoviti v tem letu in si zasluži prav poseben prispevek. Zato še posebno vabilo vsem, da se nam pridružite, ko se bomo ponovno podali tja preživet nedeljsko dopoldne ali kar ves dan. Spoznanje, da živim tako blizu krajev, o katerih se mi je iz šolskih let vtisnil v spomin le stavek: »Doberdob – slovenskih fantov grob«, me je presenetilo in me z obiskom obogatilo še za eno izkušnjo o tem, kaj vse zmore človek, če mora, in kako tanke so nitke življenja. V ostankih podzemne bolnišnice iz prve svetovne vojne sem se še enkrat prepričala o tem, kako premalo se danes zavedamo tega, kaj imamo. Drobnakoščica, ki mi je ostala v roki iz peska v podzemlju, me je spomnila na minljivost in hkrati večnost vsega okrog nas. Pustila sem jo v prsti pred vhodom v votlino, mogoče iz nje zraste roža.

Maja smo se na hitro dogovorili, ker so naši pohodi planirani samo okvirno, z gospodom Evgenom Gerželjem iz Dolenje vasi za ogled Dolenje vasi pri Senožečah in njegove okolice s ciljem, ogledati si tudi prvo vetrno elektrarno v Sloveniji. Mislim, da smo bili prva večja organizirana skupina, ki smo si šli od blizu pogledat to »čudo«, ki so ga potem uradno dali v uporabo čez nekaj dni. Naš vodič, sam tudi znan kmetijski strokovnjak in rejec drobnice, nam je veliko povedal o sami vasi, okolici in vaški cerkvi ter nas prijazno popeljal čez pašnike, kjer so se pasle ovce, koze, osli in konji, do vznožja vetrne elektrarne. Žal je pričelo



*Fiksna točka »MIRA« ob sprehajalni poti
(Foto: Darko Turk)*



Skupinska slika iz zadnjega pohoda na Griži pred svetiščem (Foto: Darko Turk)



*Po sprehajalni poti od Občin do Proseka
(Foto: Ljubislava Škibin)*



*Zvončica v plezalnih stenah ob Napoleonovi poti
(Foto: Ljubislava Škibin)*

deževati ravno ko smo prispeli do nje, zato smo morali pohiteti nazaj v vas, kjer smo si ogledali notranjost lepe cerkvice in turški stolp sredi vasi. Ugotovili smo tudi, da je na vasi še delujoč mlin. Pri Koritnikovih so nas prijazno sprejeli in z veseljem smo si privoščili ogled mlina ter nakup dobre domače moke. Da pa ne bi jedli samo dobrega kruha, smo si priskrbeli še nekaj odličnih mesnih dobrot iz shrambe Gerželjeve domačije. Upamo, da bomo tudi to pot ponovili v letu 2014, ker je moke in mesnih dobrot že zmanjkalo, pa tudi vetrno elektrarno si bomo šli še enkrat v miru pogledat, da si ustvarimo lastno mnenje o tem, zakaj ta jeklena

»ptica« tako buri duhove po Senožeškem. V vsakem primeru si jo je vredno ogledati tudi od blizu. Še posebno se velja tudi ustaviti v Dolenji vasi v neposredni bližini.

Ker se je v drugi polovici leta zgodilo še veliko prelepih dogodkov in pohodov, naj bo za tokrat zadosti. O dejavnostih med junijem in decembrom 2013 pa drugič. Do takrat se nam pridružite vsako tretjo nedeljo. Idej imamo polno in volje za hoditi vedno več. ♥

Ljubislava Škibin

Po poti, ki vodi do srca

Ob zaključku leta so se predstavniki kraške podružnice Društva za zdravje srca in ožilja, ki jo že vrsto let uspešno vodi dr. Ljubislava Škibin, zbrali s predstavniki sorodnih društev

Kraškega dreva pod vodstvom Ivanke Šuc, Društva diabetikov Sežana s predsednikom Vojkom Turkom in Medobčinskim društvom invalidov Sežana, kjer je dolgoletna predsednica Valerija

Macarol pred kratkim prepustila vajeti Jelici Grmek. Pregledali so pester in bogat program, ki so ga izvedli v iztekajočem se letu, še posebej pa so se zaustavili ob prireditvi »Z razumom, pesmijo in plesom za zdrava srca Krasa«, ki so jo skupaj izvedli. Na omenjeni prireditvi, ki je potekala že 19. leto zapored v Sežani v počastitev svetovnega dneva srca in sladkorne bolezni, je nastopilo več kot 120 pevcev, plesalcev, glasbenikov in folkloristov vseh generacij. Izkupiček prireditve bodo namenili za nabavo pripomočkov za meritve, ki jih vsako leto opravljajo brezplačno. Vsi zbrani pa so se ponovno iz vsega srca zahvalili dr. Škibinovi za njeno dolgoletno udejstvovanje v humanitarnih organizacijah ter prispevek k razpoznavanju in spoštovanju humanitarnega dela, saj je prejela priznanje Nacionalnega foruma humanitarnih organizacij Slovenije. ♥

Olga Knez



*Zahvalili smo se dr. Škibinovi za njeno dolgoletno udejstvovanje
v humanitarnih organizacijah (Foto: Olga Knez)*

A woman with dark hair, wearing a red dress, stands in front of a red curtain. To her right, white text is overlaid on the image. The text reads: 'TO NI SAMO RDEČA OBLEKA, TO JE RDEČE OPOZORILO!' followed by 'Bolezni srca in žilja ter možganska kap so najmočnejši ubijalci žensk.'



Vabljeni v prostore Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije

v Ljubljani na Cigaletovi 9.

Uradne ure so:
vsak delovni dan
od 9. do 14. ure.

T: 01 / 234 75 70, 01 / 234 75 55

Faks: 01 / 234 75 54

E: drustvo.zasrce@siol.net,

drustvo-zasrce@siol.net



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!

NAPOVEDNIK DOGODKOV

Redna letna skupščina Društva za zdravje srca in ožilja

Redna letna skupščina Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije bo v torek, 18. marca 2014, ob 17. uri v predavalnici Krke, Dunajska 65, v Ljubljani. Skupščina je po določitih statuta najvišji organ društva. Po položaju jo sestavljajo predsedniki podružnic in na občnih zbore podružnic izvoljene predstavnice oziroma predstavniki podružnic. Vsaka podružnica izvoli na vsakih začetnih 100 članic oziroma članov po 1 predstavnicu/ka.

Najpomembnejša naloga skupščine je oceniti delo društva in njegovih organov v preteklem letu, zato bodo na dnevnem redu poročilo upravnega odbora, finančno poročilo in poročilo nadzornega odbora. Skupščina bo obravnavala tudi program dela in finančni načrt za leto 2014.

Dve novosti v delovanju društva

Pomlad prinaša novosti tudi v delovanje našega društva. Že sredi marca, ko bo okrog nas morda še kaj belega, bomo sodelovali na Dnevu žil, posebej pa bomo obeležili tudi 7. april – svetovni dan zdravja. Ta dan smo si izbrali kot svoj dan tudi člani mreže NVO 25 x 25. Kaj bomo počeli ta dva dni in kaj bomo pripravili za vas, boste izvedeli na naših spletnih straneh in v sredstvih javnega obveščanja.

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.

- ♥ **5. marec ob 17. 00: občni zbor podružnice Ljubljana**, ki mu bo sledilo **predavanje**: dr. Nina Vene, dr. med.: Antikoagulacijsko zdravljenje pri atrijski fibrilaciji
- ♥ **2. april ob 17.00:** Jaka Henigman, specializant, psihoterapevt: Stres in srce

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 ožilja, 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 ožilja 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 razgibavajo ter krepijo svoje telo in s tem prispevajo k boljšemu psihofizičnemu počutju. Vadba je raznolika in zanimiva, sestavljena iz različnih razteznih, krepilnih ter sprostilnih vaj, prilagojena starosti, sposobnostim in zdravstvenim posebnostim vadečih.

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

Vadba poteka v 2 skupinah v ŠD Gib in jo bo vodila Barbara Sluga, prof. švz., po naslednjem urniku:

v ponedeljek in v četrtek: 8.00 – 9.00 in 9.00 – 10.00.

Prvi obisk je brezplačen, vljudno vabljeni!

Vabimo vas v vpisu – informacije in prijava: Športno društvo GIB Ljubljana Šiška, Drenikova 32, 1000 Ljubljana. T.: 01/514 13 30, elektronski naslov: recepcija@gib-sport.com. Več si lahko ogledate na spletni strani www.gib-sport.com

Srčna pot Becel po Golovcu

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

♥ **4. marec ob 15.00**

♥ **1. april ob 16.00**

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.

♥ **2. marec od 11.00 do 15.00**

♥ **6. april od 11.00 do 15.00**

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 ter HbA1c, snemanje in interpretacija izvida **EKG**, meritve **gleženjskega indeksa** (je pokazatelj prehodnosti arterij na spodnjih okončinah – je osnovna presejalna metoda, s katero odkrivamo aterosklerozo spodnjih okončin), 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 Posvetovalnici 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 krvničkah, 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.

NOVO

Posvetovalnica v BAZICI-ZEL ponovno odpira vrata, tokrat na novi lokaciji v Tuš centru na Bratislavski 9, Ljubljana (za hotelom Plaza in Kolosejem). **Urniki posvetovalnice**, kjer lahko opravite meritve krvnega tlaka, utripa, holesterola, trigliceridov in glukoze v krvi: **vsako soboto od 11.00 do 13.00**. Kontakt: 01 / 54 100 54

Meritve krvnega tlaka, holesterola in glukoze v krvi v centrih Mercator:

15.2.	9 -12	MC Brežice (Intermarket)
19.2.	9 -12	MC Koper, Dolinska
19.2.	15 -18	MC Nova Gorica

Cenik storitev v evrih

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.

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

Tečaji temeljnih postopkov oživljanja odraslih

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

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 ZA GORENJSKO

♥ **27. februar ob 19.00**, v gostišču Arvaj v Kranju: Gorenjska podružnica za zdravje srca in ožilja vas vabi na zanimivo predavanje Srce in psiha – kaj lahko sami naredimo za izboljšanje psihičnega in telesnega zdravja. Predavala bo psihiatrinja Dragica Resman, dr. med., spec. psih.

♥ **21. marec ob 18.00:** udeležite se delavnice, v kateri boste spoznali, kako nas zvok gonga lahko sprosti, našim celicam pa povrne njihovo lastno zdravo nihanje, kar je predpogoj za zdravje. Glas, zven oceana, zvončkov in predvsem gonga nas popelje v raziskovanje naših globin. Delavnica, ki jo bo vodila Marijanca Bahar, bo potekala v zavodu Artutrip na Jelenčevi 1, v Ibi centru, v Kranju. Na delavnici boste potrebovali ležalno podlago, blazino za pod glavo, odejo in stekleničko vode.

Gorenjska podružnica prijazno vabi tudi nove članice in člane Društva za zdravje srca in ožilja, ki se lahko včlanijo pri gospe Inge Sajovic, T.: 030 673 541.

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

♥ **torek, 4. marec 2014, ob 17.00**, Kulturni center Janeza Trdine v Novem mestu: ZBOR ČLANOV PODRUŽNICE.

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

Obveščamo vse člane, da imamo nov naslov elektronske pošte: drustvozasrce.nm@gmail.com, in da je veljavna samo telefonska številka 07/33 74 170.

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.nm@gmail.com

♥ **meritve gleženjskega indeksa** (pokazatelj prehodnosti arterij na spodnjih udih): prijavljene člane bomo o času njihove meritve obvestili po telefonu. Novi zainteresenti naj pokličejo na T.: 07/33 74 170 ali E: drustvozasrce.nm@gmail.com

PODRUŽNICA KRAS

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

♥ **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: Osebno, 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.

- ♥ **15. marec ob 10.00:** pohod s palicami na Kremžarjev vrh. Zbrali se bomo pred gostilno Bellevue Slovenj Gradec. Vodja pohoda bo ga. Joža Slatinek, T.: 031 486 993.
- ♥ **5. april ob 9.00:** Predavanje Zdrava prehrana šolskih otrok in ravnanje z odpadki. Predavanje bo pripravila ga. Majda Zanoškar na Osnovni šoli Pameče, T.: 040 432 097
- ♥ **12. april ob 9.30:** pohod s palicami na Remšnik – Sv. Pankracij. Zbrali se bomo pri trgovini Hofer v Radljah ob Dravi. Vodja pohoda bo g. Franjo Kniplič, T.: 041 332 939.
- ♥ **10. maj ob 9.00:** Pohod s palicami iz Gortine na Pernice. Zbrali se bomo na bencinski črpalki na Muti. Vodja pohoda bo g. Ivan Kričej, T.: 031 812 484.

Prisrčno vabljeni v našo družbo. S seboj pripeljite tudi prijatelje, nečlane društva.

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

PODRUŽNICA POSAVJE

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 prejimate vabil podružnice prosimo, da pokličete na telefon **041 690 291** ga. Ana Kalin – **dopolodne od 9.00 do 12.00 ali 041 763 012** ga. Franca Černeliča.

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA POMURJE

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

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA ZA MARIBOR IN PODRAVJE

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!**

Vreme ni prav nič zimsko, zato pridite na sedež društva na meritve krvnih vrednosti, EKG monitorja, gleženjskega indeksa, po nasvete in literaturo in v »Posvetovalnico Za srce« na sedežu na Pobreški c. 8, nasproti nove Medicinske fakultete ob Dravi, kjer so študentke in študenti že prinesli nov utrip, tudi v sodelovanju z našim Društvom.

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;
- ♥ **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 8.00 in 11.00 z EKG med 8.00 in 9.30 in gle-

ženjskim indeksom med 9.30 in 11.00 (po predhodni prijavi na 228 22 63 v času uradnih ur ali po e-pošti: tajnistvo@zasrce-mb.si). Prosimo preverite termine ob ponedeljkih.

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

Nadaljujemo **spomladanski sklop PREDAVANJ** v Glazerjevi dvorani Univerzitetne knjižnice v Mariboru (UKM):

- ♥ **11. marec 2014 ob 17.00:** prof. dr. Breda Pečovnik Balon: Pomanjkanje vitamina D in kronične bolezni
- ♥ **8. april 2014 ob 17.00.** dr. Lidija Lokar: Preprečevanje možganske kapi zaradi atrijske fibrilacije z zdravili, ki preprečujejo strjevanje krvi. Predavanje bo v sodelovanju s Centrom za transfuzijsko medicino UKC Maribor. Vabljeni vsi zainteresirani, tudi bolniki, z možnostjo posveta.

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 so odlične!

UKM nas prosi za razumevanje, če bi morali že predvidene termine predavanj 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 tretji ponedeljek v mesecu od 8.00 do 9.30. 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 16.00 do 18.00, po predhodni prijavi na sedež društva v času uradnih ur ali po elektronski pošti, naročamo v 15 minutnih intervalih. 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 štev. 02/228 22 63 v času uradnih ur, vsak ponedeljek od 8.00 do 12.00 in vsako sredo od 15.00 do 18.00, ali na elektronski naslov: tajnistvo@zasrce-mb.si.

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



Ime in priimek:

Datum in leto rojstva: Poklic:

Naslov bivanja:

Zaposlen:

E-pošta: Telefon/GSM:

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

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

Podpis: Datum:

Nagradna akcija – člani pridobivajo nove člane

Spoštovane članice in člani!

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



Pristopna izjava

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

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

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

V primeru, da želite postati član kot posameznik:

Ime in priimek:

Rojstni datum:

Poklic:

Ulica/cesta/naselje:

Kraj in poštna številka:

Telefon:

E-pošta:

V Dne Podpis

PROSIMO, IZPOLNITE PRISTOPNO IZJAVO Z VELIKIMI TISKANIMI ČRKAMI.

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

Ime in priimek:

Rojstni datum:

Poklic:

Ime in priimek:

Rojstni datum:

Poklic:

Ime in priimek:

Rojstni datum:

Poklic:

Izpolnjeno pristopno izjavo pošljite na naslov: Društvo za zdravje srca in ožilja, 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:

UGODNOSTI ZA ČLANE DRUŠTVA ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE V LETU 2014

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

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

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE, Dunajska 65, 1000 LJUBLJANA

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

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

spletna stran: www.zasrce.si

elektronski naslov: drustvo.zasrce@siol.net

Nudi svojim članom:

- brezplačno prejetje revije Za srce
- popust pri nakupu knjig iz zbirke Za srce
- brezplačno merjenje krvnega tlaka
- popusti pri meritvah v Posvetovalnicah Za srce (holesterol, trigliceridi, sladkor, enokanalni EKG, gleženjski indeks, glikirani hemoglobin)
- brezplačno včlanitev v klub atrijske fibrilacije
- brezplačno posvetovanje s kardiologom po telefonu 031 334 334 vsak delovni dan od 12.00 do 14.00 (za uporabnike mobilnega omrežja Telekoma Slovenije)
- dostop do kardiološkega foruma <http://med.over.net/forum/list.php?f=103>
- brezplačna predavanja o preprečevanju srčno-žilnih bolezni
- brezplačne delavnice
- organizirana pohodniško-rekreacijska dejavnost

Vodno mesto Atlantis

BTC d.d., Šmartinska 152, 1000 LJUBLJANA

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

spletna stran: www.atlantis-vodnomesto.si

elektronski naslov: vodnomesto@btc.si

- 10 % popust ob nakupu 2-, 4- urne in dnevne vstopnice za Svet doživetij ali Termalni tempelj ob predložitvi članske izkaznice Društva za srce (Popust velja le za člane. Popust ne velja ob nakupu darilnega bona).
- 50 % popust pri nakupu vstopnice za organizirana kopanja v Atlantis-u – ob napovedanih akcijah Fidimed-a in Atlantis-a.

ŠPORT LJUBLJANA,

Celovška cesta 25, 1000 LJUBLJANA,

tel.: 01/431 51 55

elektronski naslov: info@sport-ljubljana.si

- 10 % popust pri nakupu kart za kopališče Tivoli.

ŠPORTNO DRUŠTVO GIB Ljubljana Šiška, Drenikova 32, 1000 LJUBLJANA,

tel.: 01/514 13 30

spletna stran: www.gib-sport.com

elektronski naslov: recepcija@gib-sport.com

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

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

Vadba poteka v 2 skupinah, v ŠD Gib in jo bo vodila Barbara Sluga, prof. švz. po naslednjem urniku:

ponedeljek in četrtek: 8.00-9.00 in 9.00-10.00

Prvi obisk je brezplačen, vljudo vabljeni!

ŠUS EUROFITNESS,

Vodnikova cesta 155, 1000 Ljubljana, tel.: 01/518 16 62

spletna stran: www.sportnahisailirija.si,

elektronski naslov: sus@clubeurofitness.com

Naš sistem temelji na clubbing - all inclusive ponudbi in je koncept športnega centra za vso družino, kjer lahko kot član za enotno vadmno neomejeno in kadarkoli koristite vse - od fitnesa in skupinskih vadb ter športnih iger do uporabe bazena, savn in jakuzija. Ponudba zajema neomejen obisk vseh programov skupinske (mesečno jih organiziramo več kot 300) koriščenje dvoran za fitnes ter neomejeno uporabo bazena, savn ter jakuzija.

Članom Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije ponujamo 10 % popust na letno vadmno, ki sicer znaša 599,50 EUR (popust 60 EUR za člane Društva). Vadmna obsega 365 dni neomejenega koriščenja vseh dejavnosti in sicer:

- uporaba fitnesa z najnovejšo Technogym opremo: 14 kardio naprav: 4 tekači, 5 koles, 2 x Sinchro, 2 x Eliptic, 1 x Crossover, 20 trenažerjev za krepitev vseh večjih mišičnih skupin, prostor za vadbo s prostimi utežmi, prostor za delo z lastno težo (TRX, Bosu, Flowin), prostor za stretching in sprostitve

- neomejen obisk vseh 14 programov skupinske vadbe: Postular Pilates, Fit Joga, Body Pump, TNZ, Zumba, Stretching / trebušne, Vital, Funkcionalna vadba, Shaolin Kung fu, Cycling, Euromix, Euro combat, Zlata leta, programi in vadbe za otroke članov, Osebnostno trenerstvo – po dogovoru, uporaba večnamenske dvorane za športne igre v za to določenih terminih.
- neomejeno uporabo večnamenskega bazena (dolžine 20m), saven ter jakuzija.

Naš športni center je popolnoma prenovljen.

TERME KRKA, d.o.o.

spletna stran: www.term-krka.si

Terme Dolenjske Toplice, 8350 DOLENJSKE TOPLICE

tel.: 07/391 94 00, 07/391 95 00

- 10 % popust na denzitometrijo (merjenje kostne gostote)

Terme Šmarješke Toplice, 8220 ŠMARJEŠKE TOPLICE

tel.: 07/384 34 00, 07/384 35 00

- 10 % popust za pregled pri kardiologu in za obremenilno testiranje (obe storitvi je potrebno opraviti skupaj)

Talaso Strunjan, 6320 PORTOROŽ

tel.: 05/676 41 00, 05/676 42 00

- 10 % popust na pavšalni program zdravljenja

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

THERMANA LAŠKO, Zdraviliška cesta 6, 3270 LAŠKO

v Zdravilišču Laško tel.: 03/734 51 66 ali v Termalnem Centru

Wellness Park Laško tel.: 03/734 89 00

spletna stran: www.thermana.si

elektronski naslov: info@thermana.si

- 10 % popust pri gotovinskem plačilu na kopališki recepciji za naslednje storitve:
 - bazen,
 - bazen + savna,
 - wellness in zdravstvene storitve.

Člani, njihovi družinski člani ter prijatelji lahko koristijo popust na podlagi predložitve članske kartice in kartice Thermana kluba. Popust velja na dan koriščenja storitve in se ne seštevata z ostalimi popusti, ki jih nudi prodajalec.

SAVA TURIZEM d. d., ZDRAVILIŠČE RADENCI, Zdraviliško naselje 12, 9252 RADENCI

tel.: 02/520 27 22, 02/520 10 00

spletna stran: www.sava-hotels-resorts.com

elektronski naslov: info@zdravilisce-radenci.si

- za nastanitveni del (hotelski del) članom društva, ki bodo koristili bivanje v hotelu Radin**** in hotelu Izvir**** izvajalec na veljavne cene iz hotelskega cenika priznava 10 % popust. Članom društva – upokojemcem, izvajalec priznava še dodatnih 10 % popusta pri bivanju najmanj 5 dni. Maksimalna višina vseh popustov znaša 20 %. Ugodnosti za člane društva in upokojemce ne veljajo v času novoletnih praznikov (27.12.2014 do 02.01.2015) ter na akcijske cene.
- na redne cene zdravstvenih storitev iz hotelskega cenika, izvajalec članom društva priznava 10 % popust. Ugodnost ne velja na akcijske cene.

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

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

spletna stran: www.lifeclass.net

elektronski naslov: booking@lifeclass.net

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

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

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

TERME PTUJ d. o. o., Pot v toplice 9, 2251 PTUJ

tel.: 02/749 45 50

spletna stran: www.term-ptuj.si

elektronski naslov: info@term-ptuj.si

- 10 % popust na vse zdravstvene storitve v Fizioterapiji Term Ptuj

TERME TOPOLŠICA, Topolšica 77, 3326 TOPOLŠICA

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

spletna stran: www.t-topolsica.si

elektronski naslov: info@t-topolsica.si

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

TERME DOBRNA d.d. Dobrna 50, 3204 DOBRNA

tel.: 03/780 81 10

spletna stran: www.term-dobrna.si

elektronski naslov: info@term-dobrna.si

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

ZDRAVILIŠČE ROGAŠKA, Hotel Slatina Medical * v Rogaški Slatini, Celjska cesta 6, 3250 ROGAŠKA SLATINA**

tel.: 03/818 1 100

Spletna stran: www.rogaska-medical.com,

Elektronski naslov: hotel.slatina@rogaska-medical.com

- za goste, ki so nastanjeni v Hotelu Slatina Medical *** priznavamo v času bivanja 20 % popust na vse masaže, kopeli in fizioterapijo v hotelu.

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

tel: 041/335 257

Spletna stran: www.grobelnik.si

Elektronski naslov: info@grobelnik.si

- 10 % popust za člane društva z veljavno izkaznico na počitniški paket za zdravje. Popust velja za obdobje leta 2014.

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

tel.: 01/433 10 43

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

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

tel.: 01/5854 211

Spletna stran: www.sanolabor.si

V vseh 24 specializiranih prodajalnah po Sloveniji nudimo članom društva Za srce:

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

Različni popusti in ugodnosti se med seboj ne seštevajo.

Popust ne velja v naših franšiznih prodajalnah.

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

tel.: 01/541 00 54

- 5 % popusta na vse merilnike krvnega tlaka „Omron“ na zalogi in
- ob nakupu 3 škatlic Broccolin kapsul – prehranskega dopolnila, ob plačilu z gotovino 5 EUR popusta

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

Tel.: 02/674 08 50

elektronski naslov: info@diafit.si

trgovine v Ljubljani:

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

trgovine v Mariboru:

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

Popusti (popusti se ne seštevajo):

- 10 % popust za merilnike krvnega tlaka znamke OMRON, za katere je odobren znak „Priporoča Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije“
- 10 % popust za OMRON merilnik telesne sestave
- 10 % popust za števec korakov OMRON za nadzor zdrave dejavnosti
- 10 % popust za WATERPIK zobno prho in sonično ščetko
- 10 % popust na izposojlo OMRON EKG
- 10 % popust na meritve glikiranega hemoglobina HbA1c

Sensilab misli Zdravo

Brezplačna telefonska številka: 080-20-77

spletna stran: www.sensilab.si

elektronski naslov: info@sensilab.com

facebook: www.facebook.com/MisliZdravo

Sensilab je slovensko podjetje, ki zvišuje kvaliteto življenja in rešuje zdravstvene težave na naraven način. Zato smo se odločili, da članom Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije v letu 2014 ponudimo naslednje ugodnosti:

- brezplačno merjenje krvnega tlaka in telesne sestave
- 50 % popust na meritev holesterola in glukoze v krvi
- 25 % popust pri nakupu izdelka Holestop na osnovi rastlinskih sterolov, ki znižuje holesterol na naraven način
- 25 % popust pri nakupu izdelka SensOmega bogatega z omega-3 maščobnimi kislinami, ki varujejo naše srce in ožilje

Popust pri nakupu izdelkov lahko izkoristite v trgovinah Sensilab misli Zdravo v Mercator centru Šiška, Novo mesto Bršljin, Citypark Ljubljana in Citycenter Celje. Meritve lahko opravite v Svetovalnicah trgovin Sensilab misli Zdravo v Mercator centru Šiška, Citypark Ljubljana in Citycenter Celje.

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

Tel.: 01 54 46 426, Fax.: 059 944 864

elektronski naslov: info@mediplus.si

spletna stran: www.mediplus.si

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

- Ob nakupu merilnika krvnega tlaka 10 % gotovinski popust. Kupca merilnika krvnega tlaka bomo obdarili še z merilnikom krvnega sladkorja iz linije aparatov Contour proizvajalca Bayer.

Ponedeljek – petek od 8.00 do 18.00.

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

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

tel.: 02/884 39 02

elektronski naslov: info@zepter.si

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

Informativno prodajni center Maribor tel.: 02/250 08 60

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

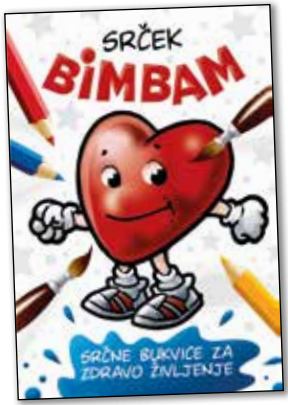
- 10 % popust pri nakupu kuhalne posode iz plemenitega jekla.
- Vsem članom Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije, ki bodo v letu 2014 organizirali predstavitev izdelkov Zepter v skladu s pravilnikom podjetja, poklanjamo za njihovo osebno uporabo nadlahtni merilnik krvnega tlaka.

Zbrala in uredila Sandra Kozjek





SESTAVIL MARJAN ŠKVARC	JUŽNO- AFRIŠKI PRESED. (NELSON)	NAJVIŠJI VZOR	RASTLINA BREZ CVETOV	IVAN LENDL	PRIPADNIK SASOV	GLAS URE	NADZORNIK V STAREM RIMU	VELIKO REŠETO
ČLAN VLADE								2
GLAVNO MESTO JUŽNE AVSTRALIJE			7					
DOTIK MREŽE PRI TENISU	9			PRIPADNIK SKITOV HRIBOVJE V S. BOSNI		16		
ALPINIST KARNIČAR ŠPORTNI REKVIZIT					POD NASADILO			
				6			ANTON TRSTENJAK	PRED- STOJNIK UNIVERZE



ZA SRCE	ZGRADBA	ZADETEK PRI NOGOM. GL. MESTO ANGLUE			IZDELO- VALEC TRAKOV					STANE BELAK			LEVI PRITOK LABE V NEMČIJI
SOŽITJE					KOVICA CESTNI DELAVEC			RAČUNAL- NIŠKA IGRA PTICA PEVKA	13				
PET MOJ- ZESOVH KNJIG			5	CINIČEN ČLOVEK POKRIV. KRALJEV				TOPLO POKRIVALO DRUŽBENI POLOŽAJ				12	
PEVKA PUŠAR JERIČ	10			IGRALNA KARTA, AS REŠEVALNE SANI		VISOK NJIVSKI PLEVEL		11					
VLADE DIVAC			SRBSKO M. IME JEAN GABIN			PTICA SELIVKA NA DOLGIH NOGAH	100 SOVJETSKI ASTRON. (PAVEL)			KLICA NOVINARKA LOZAR			
JAVNO PREŽI- RANJE, ZAVRNITEV					ŠPELA BELAK		UMETNOST DNEVI V RIMSKEM KOLED.				MARKO ELSNER STAJA ZA OVCE		
VNETJE ŽRELA			3		KOFEIN V ČAJU SVETO- VANJE		15		TANJA ODER BORILNA VEŠČINA			POTREBA PO HRANI	REKA V V. SIBIRIJI, V JAKUTIJI



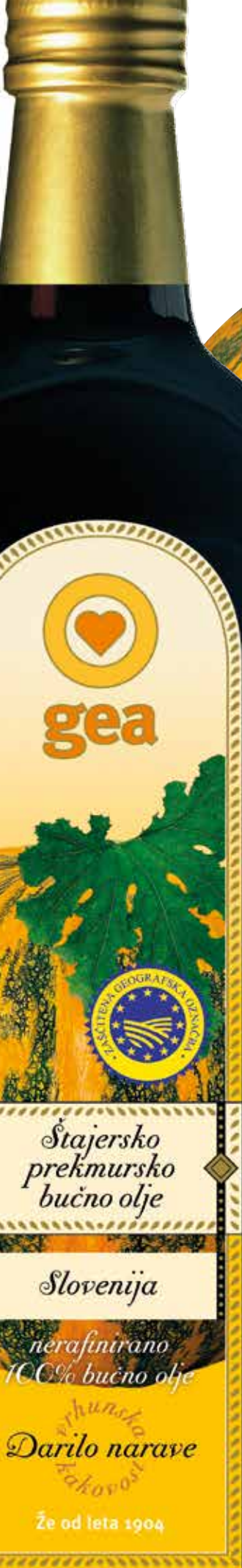
IGRALEC SCHWAR- ZENEGGER								RUMENA KOLERABA ŠALA				
ZORAN PREDIN	SOSEDA IRANA	PREBIV. ARJE VASI KOLIČINA								14		
							PREBIVAL- KA IRANA NAPOVED. KOROŠEC				8	
	1									OSEBA IZ SV. PISMA RAJKO LOTRIČ		
RUSKI PESNIK (NIKOLAJ)					4			Z NIZKO TRAVO PORASLA POVRŠINA				
NARODNI PARK V KENIJI								OSEBA, KI ELKA				

Geslo prejšnje križanke je bilo: »SRČNO IN ZDRAVO LETO«. Za pravilno rešitev iz prejšnje številke je žreb razdelil nagrade takole: Srečka VOVK, Nova Gorica, Breda FERENC, Ljubljana, Marija BOŽIČ, Novo mesto, Jožica COKAN, Celje, Meta KOLAR, Prevalje.

Čestitamo!

Med reševalce, ki nam bodo poslali pravilno rešitev križanke izključno na dopisnicah, bomo razdelili 5 lepih nagrad. Ko boste križanko rešili, prenesite določene črke po številkah v kupon, kjer boste dobili neko misel. Kupon prilepite na zadnjo stran dopisnice. Pri žrebanju bomo upoštevali vse križanke, ki bodo prispele do 10. marca 2014 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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----



Iz

zakladnice olj...



www.gea.si

Štajersko-prekmursko bučno olje

Izdelano iz semen najboljših buč. Olje ni rafinirano in je bogato je z vitamini, mineralnimi snovmi in naravnimi barvili. Je izredno aromatično živilo z visoko biološko in prehransko vrednostjo. Vsebuje življenjsko pomembne maščobne kisline, veliko naravnega vitamina E, naravnih klorofilov in rastlinskih sterolov. Zaradi visoke vsebnosti negliceridnih sestavin, zlasti sterolov in vitaminov, ga mnogi uvrščajo med funkcionalna živila.



POSVETOVALNICA ZA SRCE

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

Naročanje na
preventivne
meritve NI potrebno.

Urnik:

Ponedeljek od 9h do 12h

Torek od 9h do 12h

Sreda od 11h do 15h

Četrtek od 9h do 12h

Petek od 9h do 12h



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

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