

ZA SRCE



Letnik XXIII • št. 2, april 2014 cena: 1,60 EUR • Revija izdaja Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije



Mirno in samozavestno življenje
Duša Posvetovalnice za srce –
Jasna Jukić PetrovčičŠportno srce
– mirujoči velikan
Načela mediteranskega
prehranjevanja

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



**Boehringer
Ingelheim**

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

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.

Mirno in samozavestno v življenje

Josip Turk



Za zdravo življenje vsak človek potrebuje stalni in stabilni ritem. Kot nam redni srčni utrip omogoča zdrav življenjski ritem, ga potrebujemo tudi na drugih področjih življenja. Zato, da si posameznik lahko načrtuje svojo življenjsko pot, da ve, kam in kako umestiti sebe, da bo ustrezno koristen sebi, svojim bližnjim in družbi. Za stabilno življenje si mora vsak zastaviti cilje, proti katerim lahko nato stremi in si prizadeva za njihovo uresničevanje. Brez zastavljenih ciljev ni napredka, ne osebnega ne družbenega.

Novice v časopisih, na radiu ali TV nas nenehno prepričujejo, da so sodobne družbene in osebne težave zapletene do stopnje, iz katere ni videti izhoda. Pogosto nasledimo tem vplivom tudi v pogovorih z znanci in prijatelji. Zakaj nas novičarji ne želijo opogumljati, nas navdajati z optimizmom, nam raje kazati dobre primere? Ali celo kazati vsaj poti, prizadevanja za rešitev težav? Zakaj govori in novice dnevne politike nenehno prikazuje samo težave, tako velike, da se jih ne da rešiti v korist ljudi ali države?

Občasno se na politični sceni sicer pojavijo posamezniki, ki nekaj obetajo in bi jim lahko zaupal. A kaj, ko se že v kratkem izkaže, da niso nič boljši od onih, ki naj bi jih zamenjali. Če jim ne morejo očitati finančnih spodrsiljav, jih pa najdejo kot ljudi, ki so se umazali pri izdelavi strokovnih del, potrebnih za položaj, ki naj bi ga zasedli. Pojavijo se očitki prepisovanja diplomskega dela, pri nekaterih se oglasi protikorupcijska komisija, nekateri so predstavljeni kot tajkuni in podobno, nekaj se že najde. V današnji Sloveniji skoraj ni človeka brez večjega ali manjšega greha, ki bi mu lahko zaupal svoj glas.

In v tako ustvarjenem okolju nas zlahka prepričajo, da trpi naš ugled, da gospodarstvo le hira, da ni prihodkov, ki bi ljudem omogočali plačilo za opravljeno delo. Elite in oblastniki to potem izkoristijo kot izgovor, da zavlačujejo s plačili, ter jim na tak način odrekajo človeško dostojanstvo in človeka vredno življenje.

Posledično se znižuje kupna moč, ljudje postajajo nezadovoljni in zaskrbljeni za svoj položaj. Verjetno je res lažje vladati v okvirih strahu in stresa, ko se celo tisti, ki se odločajo za proteste na ulici, hitro umaknejo, saj se v njihovem iskrenem namenu za izboljšanje stanja prikradejo različne skupine in posamezniki, ki iščejo le preprič kot tak.

Prav bi bilo, da bi si vsi odgovorni prizadevali, da bi bilo v naših življenjih čim manj stresa, ki je dokazano dejavnik tveganja za številne bolezni posameznika in posledično družbe, ki mora plačevati drago zdraviljenje, namesto, da bi vlagali v otroška igrala, parkovne površine, zdravo prehrano in organizirane športne dejavnosti za vse starosti.

Dokler ne bomo imeli takih vladajočih, naj bo moje sporočilo vsem, ki se znajdejo s stresnih situacijah: ne izgubite vere vase! Bodite ponosni na vsak dosežek, ki ste ga v življenju že izkusili. Naj bo to vaša dosežena izobrazba, naj bo to vaša družina, naj bo to vaš najljubši konjiček. Poiščite si družbo, ki vas bo vzpodbujala, vam vlivala samozavest, vam stala ob strani. Okrepljeni boste pogledali, kje so vaše nove priložnosti in pustili preteklost za seboj.

Mirno in samozavestno soočenje s posamezno oviro na poti do vašega cilja vas bo psihično okrepilo, vam odprlo nove poti in rešitve, predvsem pa bo ohranilo vaše zdravje in stabilni srčni ritem. ♥

Tudi vi potrebujete Donat Mg.



Odpira



Gasi zgago



Z magnezijem
najbogatejša naravna
mineralna voda*



Donat Mg je z magnezijem najbogatejša naravna mineralna voda*. Ugodno deluje na prebavo in pomaga pri povišani želodčni kislini.

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 trgu dostopne, priznane, naravne mineralne vode iz registra EU.

UVODNIK

- 3 Josip Turk Mirno in samozavestno v življenje

NAŠ POGOVOR

- 6 Nataša Jan Duša Posvetovalnice za srce – Jasna Jukić Petrovčič

AKTUALNO

- 9 Franc Zalar Pospravili smo nemirno leto 2013
10 Nataša Jan Osnovne smernice pri sestavljanju vadbene enote za telesno dejavnost, s poudarkom na ohranjanju mišičnega ravno-vesja
11 Josip Turk Medicor – 10 let organizacije, ki varuje in zdravi naše srce

ZNANJE ZA SRCE

- 12 Borut Kolšek Športno srce – mirujoči velikan

NOVICE O ZDRAVJU

- 14 Aleš Blinc Dobre novice Slabe novice

NI GA ČEZ DOBER NASVET

- 15 Boris Cibic Pekoča bolečina v prsih

SRČIKA

- 16 Učenci in učenke 5. c OŠ Mengeš Dobro delo

S SRCEM V KUHINJI

- 18 Brin Najžer Naj zadiši
19 Urška Blaznik, Cirila Hlastan Ribič Načela mediteranskega prehranjevanja

PREDSTAVLJAMO

- 22 Boris Cibic Skrb za zdravje srca pri človeku in srce v svetu živali

SRCE IN ŠPORT

- 23 Blaž Jereb Varno na turno smuko

IZLETNIŠKO SRCE

- 25 Alenka Veber Muzej na prostem Rogatec

DRUŠTVENE NOVICE

- 27 Društvene novice
30 Napovednik dogodkov
34 Križanka



Letnik, XXIII št. 2, 4. april 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:

Vsak dan je dober za srčen korak.
Foto: Brin Najžer. Idejna zasnova:
Elizabeta Bobnar Najžer

»Podatki, ki so objavljeni in prispevkah 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 *Josip Turk* Calmly and confidently into life

For a healthy life everyone needs a stable rhythm. It would be desirable that our politicians and economists strove to reduce stress in our lives. Because this is not so, it would be right that people trust themselves, are proud of themselves and face every obstacle calmly and confidently, thus avoiding stress.

INTERVIEW

6 *Nataša Jan* The soul of the "Za srce" consultation office – Jasna Jukić Petrovčič, RN



Jasna Jukić Petrovčič, RN, professor of health education, has been the head of the Za srce (For the Heart) consultation office for the last 12 years of the 15 years it exists. Employees in the office perform various measurements which aid in prevention of cardiovascular diseases. Visitors appreciate that there is no need to make an appointment and that they receive their test results immediately.

ACTUALITIES

9 *Franc Zalar* We cleared the turbulent year of 2013

On the 18th of March 2014 the regular yearly assembly of the Slovenian Heart Association was held. The president gave his report on the activities and plans for the current year. The work of the Association was assessed as good despite the difficult financial conditions.

10 *Nataša Jan* Basic guidelines for the establishment of the exercise unit for physical activity with emphasis on maintaining muscular balance

The NGO Network 25 x 25 prepared a workshop on the 6th of March 2014 in Ljubljana about how associations from the field of healthcare can assemble an exercise unit for physical activity. 23 people participated in the workshop representing 11 different NGO's.

11 *Josip Turk* Medicor – 10 years of the organisation that protects and treats our heart

A short news story describing the 10th anniversary of Medicor.

KNOWLEDGE FOR THE HEART

12 *Borut Kolšek* Athlete's heart - a sleeping giant

This article describes the changes – adaptations of the human heart

depending on the intensity of the sport in which the individual participates. An athlete's heart is powerful and very efficient. The volume of the left ventricle is increased which enables a greater amount of blood to be pumped. In an idle state the pulse is low and sometimes we can hear murmurs and additional heart sounds. In EKG we can note unexpected changes and chest x-ray shows an enlarged heart. This is known as the "athletic heart syndrome". It is not a disease because extremely large physical demands can only be met by a healthy heart.

NEWS

14 *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

15 *Boris Cibic* Burning chest pain

A cardiologist answers a question from a patient, this time about burning chest pain, not caused by heart disease.

ROSEBUD

16 *Pupils of the class 5.c of the Mengeš primary school* Good deeds

The pupils in fifth grade think about good deeds.

IN THE KITCHEN, WITH YOUR HEART

20 *Brin Najžer* Let there be an aroma

Recipes for healthy and creative meals.

19 *Urška Blaznik, Cirila Hlastan Ribič* Principles of the Mediterranean diet

The authors present the traditional Mediterranean diet which has developed through thousands of years of cultural heritage in the Mediterranean geographical region. It is much more than just a collection of foods; it is also a way of life.

PRESENTING

22 *Boris Cibic* Caring for the heart in people and in the animal world

The article describes some particularities of the animal heart compared with the human one.

THE HEART AND SPORTS

23 *Blaž Jereb* Safe ski touring

When we combine two activities, mountaineering and skiing we are talking about ski touring. Ski touring is one of the most beautiful activities you can enjoy in the mountains and can be individually adapted to suit everyone's abilities.

THE EXCURSION HEART

25 *Alenka Veber* Open air museum Rogatec

This excursion leads us to an open air museum in Rogatec.

27 News

30 Calendar of events

34 *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., Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; Nada Javh, prof., OŠ Mengeš; doc. dr. Blaž Jereb, Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani; Jasna Jukić Petrovčič, prof. zdr. vzg., Posvetovalnica za

srce Ljubljana, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; Olga Knez, podružnica za Kras; prim. Borut Kolšek, dr. med., Klinični oddelek za hipertenzijo, SPS Interna klinika, UKC Ljubljana; Brin Najžer, BSc, podružnica Ljubljana; Elvira Sušec, prof. gosp. in biologije, OŠ Božidarja Jakca, Ljubljana; Marjan Škvorc; prof. dr. Josip Turk, dr. med., častni predsednik Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije; Alenka Veber, univ. dipl. soc. del., Zavod Rihtarjeva domačija; Franc Zalar, direktor, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije.

Duša Posvetovalnice za srce – Jasna Jukić Petrovčič

Nataša Jan

Jasna Jukić Petrovčič, višja medicinska sestra, prof. zdravstvene vzgoje, v Ljubljani že 12 let vodi Posvetovalnico za srce, ki sicer deluje že 15 let. V posvetovalnici opravijo različne meritve, ki lahko pomagajo preprečiti nastanek bolezni srca in žilja. Obiskovalcem je všeč, da se jim za obisk ni treba predhodno najaviti, še bolj pa, da so z rezultati meritev seznanjeni takoj. Glede na kazalnike za tveganje za srčno-žilne bolezni so deležni vzpodbude na poti zdravja, dodatnih razlag specialista kardiologa, če ga potrebujejo, predvsem pa prijazne besede ob morebitnih strahovih. Jasna Jukić Petrovčič je spregovorila o svojem delu in izkušnjah, pomenu dela za ljudi, ki jih vsak dan srečuje v Posvetovalnici za srce v središču Ljubljane.

Posvetovalnica za srce v Ljubljani je svoja vrata odprla pred 15 leti. Od takrat je vse več ljudi, ki v njej poiščejo pomoč ali nasvet. Kakšno je poslanstvo Posvetovalnice za srce?

Res je, vedno več ljudi prihaja v posvetovalnico na različne meritve, nasvete, na pogovor. Poslanstvo Posvetovalnice za srce je preventiva srčno-žilnih bolezni, osveščanje prebivalstva o dejavnikih tveganja za nastanek bolezni srca in žilja, ugotavljanje prisotnih dejavnikov tveganja pri posamezniku, pomoč, svetovanje, ukrepanje, spremljanje zdravstvenega stanja že bolnih. Naj poudarim, da nismo namenjeni samo srcu kot telesnemu organu, ampak tudi srcu kot sedežu naše duše, saj mnogi pridejo na pogovor, da skupaj olajšamo njihovo duševno stisko.

Sva sodelavki na Društvu za zdravje srca in ožilja in vedno, ko pogledam proti vratom v Posvetovalnico za srce, vidim zadovoljne obraze ljudi, ki odhajajo iz nje.

Zame je največja zahvala in potrditev mojega dela, ko vidim, da ljudje odidejo od mene zadovoljni. Kadar s tiskom roke, nasmehom in besedo povedo, da so zadovoljni. Zadnjič mi je ena gospa dejala: »Veste, za marsikoga ste ta dan edina oseba, ki je človeku povedala prijazno besedo in mu vlila moči za naprej.« Takšne in podobne besede mi povedo, da delam prav in dobro.

Kdo vse obišče Posvetovalnico za srce?

Posvetovalnico obiščejo večinoma starejši ljudje, ki so zaskrbljeni glede svojega zdravja, pa tudi mlajši ljudje, ki želijo izvedeti na kakšni poti so – tisti, ki vodi do zdravega srca ali ne. V primeru, da pot ne vodi do zdravega srca, jim to pot pokažemo z nasvetom, pogovorom o tem, kaj lahko sami naredijo, da bodo živeli bolj zdravo in bo njihovo življenje lepše, čim daljše tudi brez bolezni. Obiščejo pa nas tudi otroci, v spremstvu staršev ali starih staršev seveda.

Kaj ljudi najbolj pogosto zanima in kaj lahko izvedo v Posvetovalnici za srce?

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

Mnogokrat so ljudje presenečeni nad svojimi rezultati, ki jih v primeru, da so slabi, ne pričakujejo. Začetek srčno-žilnih bolezni namreč ni boleč, poteka brez opozorilnih znakov. Najpogosteje to ugotovim pri meritvah krvnega tlaka, holesterola in sladkorja v krvi. Kot sem že omenila, je



Jasna Jukić Petrovčič v Posvetovalnici za srce



Mnogi ne vedo, da imajo zvišan krvni tlak, sladkor ali holesterol v krvi

zvišan krvni tlak, (pa tudi zvišana holesterol in sladkor v krvi v zgodnji fazi) »tihi ubijalec«. Od tistih, ki obiščejo Posvetovalnico za srce, ima kar 70 odstotkov ljudi zvišan holesterol, skoraj 50 odstotkov zvišan krvni tlak in več kot 10 odstotkov zvišan krvni sladkor. Vsaj ena tretjina ljudi ne ve, da ima kakšnega od izmerjenih parametrov nad mejo normale in so res zelo presenečeni.

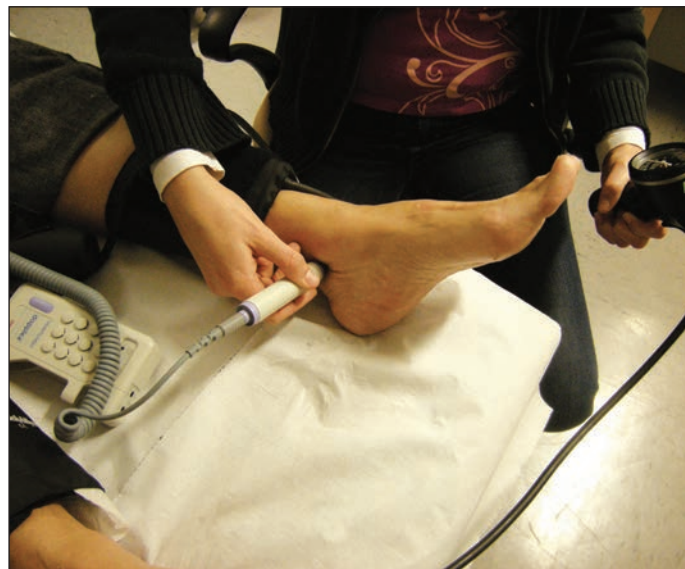
Nekateri ljudje, predvsem starejši, pridejo v Posvetovalnico za srce po topel pogovor, razumevanje, ki so ga v ordinaciji splošnega zdravnika redko oziroma težko deležni, saj so vrste v zdravstvenih domovih dolge, pa tudi čakanje se lahko precej zavleče. Kako je z obiskom v Posvetovalnici za srce, se morajo nanj naročiti, morajo dolgo čakati?

V Posvetovalnico za srce se ljudem ni potrebno naročiti, zato tudi ni čakalne dobe. Vsak je na vrsti še isti dan, tudi svetovanje in izvide prejme takoj. Ni pomembno, ali potrebuje zgolj pogovor ali tudi meritve, ki jih izvajamo. Pri nas je prav vsak posameznik dobrodošel. In to ljudje čutijo. To, da so zaželeni in toplo sprejeti. Zato se tako radi vračajo in s seboj pripeljejo še svoje ali prijatelje.

Kaj nam povedo različne meritve v Posvetovalnici za srce? Kako si lahko ljudje s temi rezultati meritev pomagajo?

V posvetovalnici lahko ljudje opravijo različne preiskave, ki pomembno kažejo na zdravje njihovega srca in žilja: krvni tlak, srčni utrip, EKG, saturacijo (pokaže nasičenost krvi s kisikom), maščobe in sladkor v krvi, gleženjski indeks, obseg pasu, indeks telesne mase.

Ko izvedo svoje rezultate, jim svetujem kako ukrepati, da svoje zdravstveno stanje obdržijo – če so rezultati v mejah pričakovanega oz. kako ukrepati, kadar so rezultati izven meja in v katerih primerih obiskati zdravnika. Ljudem svetujem glede zdravega življenjskega sloga, prehrane, pitja tekočin, gibanja, nekajenja, če imajo zdravila o pomenu rednega jemanja le-teh, pomenu rednih preventivnih pregledov in drugo. Vsakdo prejme tudi ustrezno literaturo, ki je pomembna za njegovo zdravstveno stanje.



Meritev gleženjskega indeksa

Ali lahko obiskovalci pridobijo tudi nasvet zdravnika, kardiologa?

Da, lahko. Svetuje jim prim. Cibic. Le na posvet s primarijem se je potrebno naročiti, a čakalna doba je kvečjemu kakšen dan, dva, največ teden dni, če ima primarij druge obveznosti. Lahko pa ga pokličejo na telefon 031 334 334 ali mu pišejo preko elektronskega naslova drustvo.zasrce@siol.net

So storitve v Posvetovalnici za srce brezplačne? Morajo imeti obiskovalci s seboj kakšne dokumente ali izvide? Kdaj je odprta Posvetovalnica za srce?

Nekatere meritve so brezplačne, nekatere proti simboličnemu plačilu. Dokumentov ne potrebujejo, predhodni izvidi so dobrodošli, saj pomagajo pri učinkovitejšem svetovanju. Niso pa nujno potrebni. Posvetovalnica je odprta vse delovne dni v tednu od 9. do 12. ure, razen ob sredah, ko je odprta od 11. do 15. ure. Včasih si obiskovalci želijo večjo časovno razpoložljivost Posvetovalnice in, če le moremo, ugodimo tudi tem.

Rezultati meritev krvnega tlaka, holesterola, sladkorja, trigliceridov v krvi so pogosto previsoki, tudi druge meritve, snemanje EKG-ja, lahko dajo rezultate, zaredi katerih so ljudje zaskrbljeni. Kaj svetujete v takšnem primeru?

Če so izvidi malo nad mejo normale, se pogovorim s pacientom glede njegove prehrane, gibanja, družinske anamneze, stresa, kajenja, telesne teže, mu svetujem spremembo vedenjskih navad, če te niso v skladu z zdravim načinom življenja. Mnogo lahko namreč sami naredimo, da ohranjamo ali celo izboljšamo svoje zdravstveno stanje. Če izvidi zelo odstopajo od normalnih, svetujem čimprejšnji obisk pri izbranem zdravniku.

Meritev gleženjskega indeksa je postala zaželena storitev Posvetovalnice za srce. Kaj nam pove rezultat te meritve? V kateri starosti jo opraviti?

Gleženjski indeks je osnovna presejalna preiskava, s katero odkrivamo poapnenje žil spodnjih okončin. Arterija se prične

ožiti in skozi njo se pretoči vedno manj sveže krvi, bogate s kisikom. Žilna stena postaja trša in neelastična. Ko se na koncu tega procesa arterija povsem zamaši, se pretok krvi skozi žilo ustavi. Najpogosteje se to zgodi v žilah srca, možganov, ledvic in spodnjih okončin. Posledica je lahko huda invalidnost ali celo smrt. Vrednosti gleženjskega indeksa, ki so nižje od 0,90, potrdijo diagnozo periferne arterijske bolezni in 50-odstotno ali več zožitev arterij na nogah. Zdravljenje je različno, odvisno od stopnje zožitve žile. S to preiskavo pri nas največkrat odkrijemo osebe, ki so ogrožene, a same tega še ne vedo, saj še nimajo hudih težav. Najbolj ogroženi so diabetiki, kadilci, ljudje z zvišanim krvnim tlakom, ljudje, ki imajo koronarno, možgansko-žilno ali ledvično arterijsko bolezen ter vsi, ki so starejši od 50 let, saj ima po 55. letu starosti blago obliko periferne arterijske bolezni kar ena petina prebivalcev. To pomeni, da se že pojavljajo spremembe na žilju, ni pa še znakov bolezni. Osebe, ki imajo zapore arterij na spodnjih okončinah, najbolj ogrožata srčni infarkt in možganska kap. Smrtnost zaradi srčno-žilnih bolezni je pri teh bolnikih dva do trikrat pogostejša kot pri ljudeh brez periferne arterijske bolezni nog.

Kdaj je torej najbolj smiselno opraviti preiskavo »gleženjski indeks«?

Preiskavo je smiselno opraviti, če je človek starejši od 70 let, če je starejši od 50 let ter hkrati kadi in/ali ima sladkorno bolezen, če ima koronarno, možgansko-žilno ali ledvično arterijsko bolezen, ter če ima simptome periferne arterijske bolezni, ki se kažejo kot stiskajoče bolečine v nogi, ki se okrepijo med telesno dejavnostjo, če bolečina v nogi izgine že po nekaj minutah počitka, če človek občuti šibkost v nogah, ima hladne noge, če opazi spremembe v barvi kože, če koža postane tanjša in če ima rane, ki se slabo celijo. Najhujši zaplet je gangrena, kjer je potrebna amputacija okončine.



Znanje temeljnih postopkov oživljanja lahko reši številna življenja.

V popoldanskem času v Posvetovalnici potekajo tečaji temeljnih postopkov oživljanja odraslih in tečaji temeljnih postopkov oživljanja dojenčkov in otrok. Se ljudje, ki imajo v družini svojca s srčno-žilno boleznijo, ki mu grozi nenaden srčni zastoj, odločijo za obisk tečaja? Verjetno je tudi veliko zaskrbljenih staršev, ki bi želeli osvojiti to znanje, predvsem, ko pričakujejo ali že dobijo otroka. Kje se prijavijo in kako dobijo to znanje?

Bolezni srca in žilja predstavljajo najpogostejši vzrok smrti ali invalidnosti pri odraslih ljudeh. Ob srčnem zastoju se povsem ustavi dobava kisika organom v telesu. Najbolj občutljivi za pomanjkanje kisika so možgani, ki lahko že v petih minutah utrpijo nepopravljive poškodbe. Žal se premalo laikov zaveda, kako pomembno je znanje iz temeljnih postopkov oživljanja.

Hkrati z neznanjem pride tudi strah. Strah, kako pomagati, ko pride do usodnega trenutka. Strah, da bodo storili kaj narobe. In ravno pridobljeno znanje ter pravilno ravnanje laika je neprecenljivo, saj pomaga ohraniti človeka, ki je v srčnem zastoj, pri življenju do prihoda nujne medicinske pomoči.

Naši tečaji potekajo v majhnih skupinah in obsegajo uvodno predavanje, prikaz oživljanja na lutki in uporabe avtomatskega defibrilatorja, prikaz pravilne odstranitve tujka iz dihal in pravilnega bočnega položaja pri nezavestnem človeku. Poudarek je na praktičnih vajah tečajnikov na lutkah, da pridobijo občutek, kako pravilno pomagati.

Zelo dobro so obiskani tečaji iz temeljnih postopkov oživljanja dojenčkov in otrok. Tečajev se udeležijo bodoči starši, starši malih otrok, stari starši, vzgojitelji, vaditelji različnih skupin telesne vadbe in drugi.

Primarni zastoj srca je pri otroku zelo redek. Vzrok zanj so razne prirojene srčne nepravilnosti. Po vzroku nastanka je zastoj srca pri otrocih največkrat sekundaren.

Mnogo situacij v življenju je takšnih, ki lahko pripeljejo do usodnega trenutka, na primer zavora dihalne poti s koščkom hrane ali delcem igrače (zadušitev je najpogostejši vzrok, ki ogrozi življenje otroka!), alergična reakcija, pik žuželke, poškodbe (npr. padec s previjalne mize, s stola, različnih igral, s kolesa, avtomobilske nesreče), zastrupitev, utopitev, udar električne energije, bolezni dihal in nevrološke bolezni, vročinski krči, idr.

Laiki, ki imajo opravljen tečaj temeljnih postopkov oživljanja tako odraslih kot dojenčkov in otrok, so poučeni, kako pravilno reagirati v kritičnem trenutku. Opravljen tečaj jim daje občutek varnosti in zaupanja v lastno ravnanje.

Na tečaj se je potrebno prijaviti preko elektronske pošte posvetovalnicazasrce@siol.net ali preko telefonske številke 01/234 75 55 ali kar osebno v Posvetovalnici za srce, Cigaletova 9 v Ljubljani.

Kaj bi želeli sporočiti bralcem ob koncu najinega pogovora?

Nikoli ni prepozno, da pričnemo zdravo živeti. Odločiti se in pričeti že danes, je največ, kar lahko naredimo zase, da bomo dlje živeli, in da bo tudi življenje v starejših letih lepše in bolj kakovostno. Pri tem vam lahko pomagamo. Vrata Posvetovalnice za srce so odprta za vse.

Hvala za prijeten pogovor. Verjamem, da sva s tem pogovorom marsikoga opogumili, da pride po nasvet in na pregled zdravstvenega stanja v našo Posvetovalnico Za srce. ♥

Pospravili smo nemirno leto 2013

Franc Zalar

Marec je navadno čas za občne zборе in skupščine nevladnih organizacij, ki so organizirane po zakonu o društvih. Letos ni bilo nič drugače. Najprej so bili občni zbori po podružnicah, nekateri so bili tudi volilni, ker se mandati ne ujemajo z mandatom vodstva društva. Torek, 18. marca 2013 pa je bil dan, ko je skupščina društva ob prisotnosti 34 predstavnikov podružnic od 56-tih, kolikor je članov naše skupščine, potrdila poročila za preteklo leto (poročilo o delu, finančno poročilo in poročilo nadzornega odbora).

Poročilo o delu je podal predsednik društva prim. Matija Cevc, dr. med. Poudaril je nekatere zelo uspešne projekte, ki smo jih izvajali v letu 2013. Med njimi je izpostavil vse dejavnosti Mreže NVO 25 x 25 z različnimi pobudami, delavnicami, storitvami za članice mreže, dejavnosti v posvetovalnici, kamor sodijo predvsem preventivne meritve, svetovanja, predavanja in delavnice. Predsednik se je še posebej zahvalil uredniškemu odboru na čelu z glavnim urednikom prof. dr. Alešem Blincem, dr. med., ki je tudi v preteklem letu poskrbelo, da so izšle vse načrtovane izdaje revije Za srce, predvsem pa, da je revija zadržala visoko raven, ki si jo je pridobila v več kot 20-letnem obdobju izhajanja. Odmevna je bila tudi akcija srček Bimbam v ljubljanskih osnovnih šolah in številne dejavnosti v podružnicah po vsej državi.

Društvo je delovalo v močno spremenjenih finančnih okvirih. Predvsem so se zmanjšala sredstva članarin in oglasov, na drugi strani pa povečala sredstva, pridobljena na razpisih. V letu 2014 pričakujemo podobna gibanja, kar pomeni, da bodo projekti, ki jih prijavljamo na razpise od lokalnih do državne in evropske ravni, odločilni za izvajanje nalog našega društva. Društvo je v letu 2013 poslovalo z izgubo dobrih 20.000 evrov, ki jih bo društvo po sklepu skupščine pokrilo v breme društvenega sklada.

Skupščina se je seznanila tudi s povečanim številom izstopov iz društva. Dosedanje članice in člani kot razlog izstopov navajajo



Delovno predsedstvo: prof. dr. Blaž Mlačak in prim. Matija Cevc

predvsem splošno draginjo, ki jih sili, da se odrekajo članstvu, da bi lahko preživeli. Prav ob tej temi se je porodila ideja, da bi v društvu sprožili solidarnostno akcijo, podobno botrstvu. Skupščina vabi članice in člane, ki si to še lahko privoščijo in so pripravljene/i pomagati drugim članicam oziroma članom, da prostovoljno prispevajo oziroma podarijo članarino tistim, ki tega več ne zmorejo. Skupščina je pobudo sprejela. Več v naslednji številki naše revije.

Skupščina je ocenila delo društva v preteklem letu kot uspešno, vsi prisotni pa se zavedamo, da novo leto prinaša tudi nove izzive. Program bomo še bolj kot do sedaj prilagajali finančnim možnostim. ♥

Foto: Sandra Kozjek



Zdravilišče Radenci
Akcijska 3=4, Plačate 3 bivate 4

AKCIJA 3=4

velja do 27.4.2014

Hotel Radin** že za 162 €**

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

PREVERITE FIRST MINUTE ZA POLETJE IN JESEN!

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

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

Osnovne smernice pri sestavljanju vadbene enote za telesno dejavnost, s poudarkom na ohranjanju mišičnega ravnovesja

Nataša Jan

Vsebinska mreža NVO 25 x 25 je 6. marca 2014 v Ljubljani pripravila delavnico o tem, kako lahko društva s področja zdravja sestavijo vadbeno enoto za telesno dejavnost. Delavnice se je udeležilo kar 23 udeležencev iz 11 različnih nevladnih organizacij. Delavnico je vodila Darja Ažman, doktorica športnih znanosti, asistentka na Fakulteti za šport, pionirka nordijske hoje v Sloveniji, zdaj tudi prva slovenska izvajalka metode Liebscher in Bracht (LNB), ki predvsem s pomočjo gibalnih ukrepov, kjer so osrednjega pomena specifične raztezne vaje, uspešno zmanjšuje oziroma odpravlja bolečine gibalnega aparata.

Cilj delavnice je bil naučiti udeležence, sodelavce nevladnih organizacij, kako formirati vadbene skupine za telesno dejavnost. Predavateljica je nazorno povedala, kako morajo biti usposobljeni vaditelji, kje dobijo informacije o usposabljanju, na koncu smo na primeru vadbe za ohranjanje mišičnega ravnovesja praktično izvedli primer vadbe. Udeležili so se je tudi gluhi (Mestno društvo gluhih Ljubljana), ki so bili v enakopravnem položaju z ostalimi sodelujočimi, saj jih je spremljala tolmačka, ki jim je uspešno podajala informacije.

V prvem delu delavnice smo izvedeli, kaj je to športna rekreacija oziroma telesna dejavnost za krepitev zdravja, spoznali smo, kaj se dogaja z mišicami skozi življenjsko obdobje in kaj lahko sami naredimo za ohranitev prožnih mišic čim dlje v starostno obdobje ter s tem koristimo krepitvi zdravja in zdravja gibalnega aparata. Posameznik, ki je v dobri psihofizični kondiciji, se bolje počuti, redkeje zboleva, njegovo splošno zdravje je boljše. Redno in učinkovito gibanje preprečuje razvoj bolezni srca in žilja, sladkorne bolezni tipa II, debelost, rak, pljučne bolezni, degenerativne bolezni hrbtenice/sklepov/mišic, stres, depresijo, anksioznost. Preprečuje tudi razvoj dejavnikov tveganja za zdravje: povišan krvni sladkor, krvni tlak, maščobe v krvi.



Na delavnici smo se seznanili tudi s praktično izvedbo vaj
(Foto: Sandra Kozjek)

Redna in pravilno zastavljena telesna dejavnost/vadba je izjemno pomemben sestavni del življenja, ker zavira fiziološke procese staranja in omogoča dolgo, kakovostno ter neodvisno življenje. Upoštevati je potrebno več dejavnikov, lastnosti posameznika, morebitne bolezni. Razmislili smo, kaj je to »pametna vadba«: koristna, varna, učinkovita, strukturirana, nam je v veselje.

Udeleženci so izvedeli, kako kot 'amater' pridobiti pravico do vodenja neke gibalne dejavnosti, kateri so programi usposabljanja za strokovne delavce v športu, potrjeni pri Strokovnem svetu RS za šport v okviru Ministrstva za izobraževanje, znanost in šport. Društva bodo s tem znala poiskati prava mesta za pridobitev znanja in licenc, ki jim bodo omogočila, da bodo organizirali vadbene enote s področja gibalne dejavnosti.

V osrednji temi smo izvedeli, kaj je vadbeno enota, kako je sestavljena, s katerimi sredstvi vplivamo na vadeče: ogrevanje od

	1973	1996	2001	2006	2008
NE (sploh ne oz. parkrat na leto)	57,8	56,5	53,0	40,6	36,1
OBČASNO (1x/mesec–1x/teden)	30,7	22,7	22,6	31,4	30,7
REDNO (2x/teden ali več)	11,5	20,8	24,4	28,0	33,2

Primerjava športno dejavnih Slovencev med letoma 1974 in 2008
(Sila, B., 2009: Delež športno dejavnih Slovencev in pogostnost njihove športne dejavnosti. Šport,)

5 do 15 minut, dinamično ogrevanje, sklop gimnastičnih vaj za splošno ogrevanje – 45 % razteznih, 45 % krepilnih, 10 % sprostilnih, sklop gimnastičnih vaj za specialno ogrevanje; glavni del od 20 do 60 minut, razvoj gibalnih sposobnosti ali gibalnih znanj in/ali razvoj vzdržljivosti ter zaključni del – ohlajanje, od 5 do 15 minut, raztezanje v glavnem delu najbolj obremenjenih mišic, sproščanje po vadbi.

Uravnotežena vadba je sestavljena iz 50 % aerobne vadbe (vzdržljivost), vadbe za moč (25 %), vadbe za gibljivost (25 %). Ni več toliko poudarka na aerobni vzdržljivosti in vzdržljivostni moči, temveč tudi na dejavnostih, ki vplivajo na splošno moč in koordinacijo, gibljivost, ravnotežje, mišično ravnovesje, ter so pomembne za normalno delovanje organizma.

Na kaj vse vpliva gibljivost/prožnost? Splošno dobro počutje, sposobnost za delo, gibalno izraznost – estetski športi, energetska poraba – trenje – vzdržljivostni športi, mišično ravnovesje – bolečine!

Bolečine so v več kot 90 % primerov informacije, ki jih moramo jemati pozitivno, kot opozorilo, govorico našega telesa, ki želi obvarovati svojo integriteto.

Metoda LNB pokaže, da večino bolečin lahko odpravimo tudi v primeru že prisotnih okvar, kot so npr. artroze, degeneracije medvretenčnih ploščic ali stenoze hrbtenjačnega kanala.

Protibolečinska obravnava po metodi LNB je v svojem bistvu prej trening kot terapija: pritiskanje na boleče točke in raztezanje mišičnih ožin. Omogoča dolgoročno ohranitev zgoraj doseženega stanja za življenje brez bolečin, funkcionalno gibljivost ter energijo.

Kljub starosti osmih desetletij in več lahko obdržimo visoko kakovost življenja s tem, da ostajamo v energetskem ravnovesju, letom primerno zmogljivi, umsko in telesno prožni, gibljivi, zve-

davi, ustrezno vitki in postavni, odzivni, vedrega obraza, dovzetni za novosti, prepleteni s soljudmi.

Na koncu delavnice smo se posvetili praktični izvedbi talnega programa LNB in opravili najpomembnejše vaje za ohranitev mišičnega ravnovesja in vitalnosti gibalnega aparata. Vaje smo delali na tleh, z opremo, ki smo jo prinesli s seboj (armaflex in trenerka).

Medicor – 10 let organizacije, ki varuje in zdravi naše srce

V soboto, 14. decembra 2013, smo praznovali 10-letnico medicinske organizacije Medicor. Povod za novo institucijo so bile dolge čakalne dobe na srčne operacije, njeno srce pa prof. dr. Metka Zorc. Stroko in bolnike, operirane na srcu, je povezala v organizacijo Medicor, ki jo je na začetku uspešno vodil gospod Vlado Petek. Jedro kirurške ekipe je predstavljal prof. Rene Favaloro iz Buenos Airesa, prvi v svetu, ki je operiral koronarne arterije. Zoženje arterij je zdravil s čiščenjem in z operacijami »by pass«, kjer je s premostitvijo zoženja ponovno vzpostavljen krvni obtok. Obvodne operacije so pozneje prevzemali tudi drugi, pri nas tudi prof. Košak. Prof. dr. Rene Favaloro je dejavno predaval in poudarjal tudi pomen preprečevanja dejavnikov tveganja, ki vodijo v boleznih žilja. Spomnim se njegovega obiska v Ljubljani pred leti in njegovega predavanja, ki je poudarjalo nujnost opustitve določenih dejavnikov tveganja za aterosklerozo. Ne samo operativno zdravljenje ampak predvsem z izogibanjem dejavnikom tveganja, kot so neustrezna prehrana z vsebnostjo holesterola, preveč sladkorja, premalo telesnega gibanja in vsega tistega, kar že desetletje izpostavljam kot dejavnike tveganja, in zaradi česar smo ustanovili Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije z osnovnim ciljem, skušati odvrniti ljudi od tistega, kar predstavlja škodljivost za srce. To, kar ljudje večinoma poznajo, se je velikokrat tako težko odpovedati. Nujne so kontrole krvnega tlaka, prenehanje kajenja, izogibanje stresom in drugo, kar v okviru dejavnosti Društva za zdravje srca in ožilja predstavlja osnovno dejavnost.

Medicor je sprva združeval bolnike, operirane na srcu, ki so rabili podporo za slog življenja, ki varuje pred koronarno boleznijo, zaradi dolgih čakalnih dob na srčne operacije pa je prerasel v strokovni, znanstveni in operativni center, v katerem stalno ali občasno delujejo številni vrhunski strokovnjaki iz domovine in tujine: prof. dr. Ninoslav Radovanovič, prof. dr. Ruda Zorc Pleskovič, prof. Porenta, prof. Roberto Favaloro, R. Hobbs, prof. S. Kar, prim. Miladin Đorđević, prof. Škof, prof. Jamnik, prof. dr. Marko Noč, prim. Boris Cibic in številni drugi. ♥

Josip Turk



Nacionalna mreža NVO
s področja javnega zdravja 25 x 25

Decembra 2012 je Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije ustanovilo Mrežo nevladnih organizacij s področja javnega zdravja 25 x 25 (kratko ime: Mreža NVO 25 x 25). Del imena 25 x 25 sporoča namen, da nevladne organizacije s področja zdravja v sodelovanju z ostalimi deležniki v Sloveniji pripomoremo k uresničitvi cilja resolucije št. 66 Generalne skupščine OZN (19.9.2011) o zmanjšanju stopnje umrljivosti kot posledici kroničnih nenalezljivih bolezni do leta 2025 za 25 %. Projekt Mreža NVO 25 x 25 omogoča oblikovanje reprezentativne mreže nevladnih organizacij s področja zdravja, katerih dolgoročni cilj je zmanjšati zbolevnost za kroničnimi nenalezljivimi boleznimi v Sloveniji in zmanjšati neenakost v zdravju.

Več o mreži in projektu lahko preberete na spletni strani

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

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

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



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA NOTRANJE ZADEVE



Naložba v vašo prihodnost
OPERACIJA DELNO FINANCIRANA EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI SOCIALNI SKLAD

Športno srce – mirujoči velikan

Borut Kolšek

V človekovih očeh ima srce zaradi svoje usodnosti posebno vlogo. Grški filozof Aristotel ga je tri stoletja pr. n. š. razumel kot sedež duše, čustev in miselne moči. Za središče vitalnosti telesa. Skoraj 2000 let kasneje je raziskovalec krvnega obtoka Wiliam Harvey pripisal srcu kozmološki pomen zaradi središčne lege v telesu ter ga imel za kralja in sonce telesa. V bistvu je srce majhen, izjemno preprost, a nenavadno trpežen in močan organ.

Nepredstavljivo je, kaj zmore in kako rešuje probleme, v katere ga postavlja človek s sodobnim življenjskim slogom, ki mu prinaša pretežno škodljive vplive in epidemijo srčnih bolezni.

V osveščenem delu prebivalstva kot odgovor narašča potreba po telesni dejavnosti, prihaja pa do značilnega pretiravanja modernega človeka, ki je postal tekmovalen čez vse meje. Del današnjih rekreativnih športnikov trenira več, kot sem sam v času ukvarjanja z vrhunskim športom. Nemalokrat v skupini zagrizenih rekreativnih športnikov zasledimo spremembe na srcu, ki smo jih nekoč zaganjali le pri profesionalnih športnikih.

Spoznanje, da se srce spreminja s telesnim delom, je staro več sto let. R. Bergmann je leta 1884 v svoji raziskavi opazil, da imajo divje živali večje srce v primerjavi s podobno težkimi in starimi udomačenimi živalmi iste vrste. Sprva je povečanje srca pri telesno dejavnih ljudeh vzbujalo skrb. Kardiologi so menili, da takim spremembam sledi neizbežna smrt. Šele na prelomu stoletja je S. Henschen pri opazovanju tekačev na smučeh prišel do spoznanja, da gre za koristne, nenevarne spremembe, kar je bilo kasneje izdatno dokazano.

Telesno dejavnost delimo na dinamično in statično. Pri prvi se spreminja dolžina mišice ob minimalno spremenjeni napetosti v mišici in jo imenujemo tudi izotonična mišična aktivnost. Klasičen primer za tako mišično dejavnost je tek (z izjemo ultramaratona). Pri statični telesni dejavnosti se dolžina mišic ne spreminja, napetost pa močno narašča. Primer take telesne dejavnosti, ki jo imenujemo tudi izometrična mišična aktivnost, je dviganje uteži. Zavedati se moramo, da je tudi pri teku v manjši meri prisotna izometrična mišična aktivnost (vzdrževanje pokončnega položaja telesa). Zato večine športov ne bi mogli tako preprosto razvrstiti, ker gre praviloma za mešane oblike telesne dejavnosti, pri čemer je razmerje med obema vrstama mišične aktivnosti od športa do športa različno.

Strukturne in funkcijske spremembe srca

Do kakšnih strukturnih in funkcijskih sprememb na srcu pri telesni dejavnosti bo prišlo, je zato odvisno od vrste, intenzivnosti, trajanja, pogostosti treninga in količine mišične mase, ki je vpletena.

Pri dolgotrajnem vztrajnostnem (izotoničnem, dinamičnem) treningu, zaradi povečane porabe kisika nastopijo spremembe, ki vodijo v boljšo zmogljivost srčnožilnega sistema. V praksi to izrazimo kot maksimalno aerobno zmogljivost (VO_{2max}), ki pomeni največjo količino kisika, ki jo telo lahko uporabi pri mišičnem delu na časovno enoto. Pri vrhunskih vzdržljivostnih

športnikov (tekači na dolge proge, tekači na smučeh) doseže VO_{2max} 80 ml/kg/min, normalno pa znaša od 35 do 40 ml/kg/min. Treniran organizem namreč bolje odvzame kisik iz krvi. Tok krvi se preusmeri v najbolj obremenjene mišične skupine, zato je v mišicah na razpolago več kisika in od njega odvisne razgradnje sladkorja, potrebnega za mišično delo.

Francoski znanstvenik in filozof R. Descartes je prvi opisal srce kot črpalko oziroma »stroj z notranjim izgorevanjem«, kjer se kemična energija spreminja v mehansko.

Športno srce

Športnikovo je srce varčno, zmogljivo in zelo učinkovito. Prostornina levega prekata je povečana, kar omogoča večjo količino iztisnjene krvi ob vsakem utripu. V mirovanju je število utripov nizko. Lahko slišimo šume in dodatne srčne tone. V elektrokardiogramu beležimo nepričakovane spremembe, rentgensko slikanje prsnega koša pokaže veliko srce. Soočeni smo s »sindrom športnega srca«. Da ne gre za bolezen, priča velika telesna zmogljivost (aerobna zmogljivost), ki jo zmore le zdravo srce.

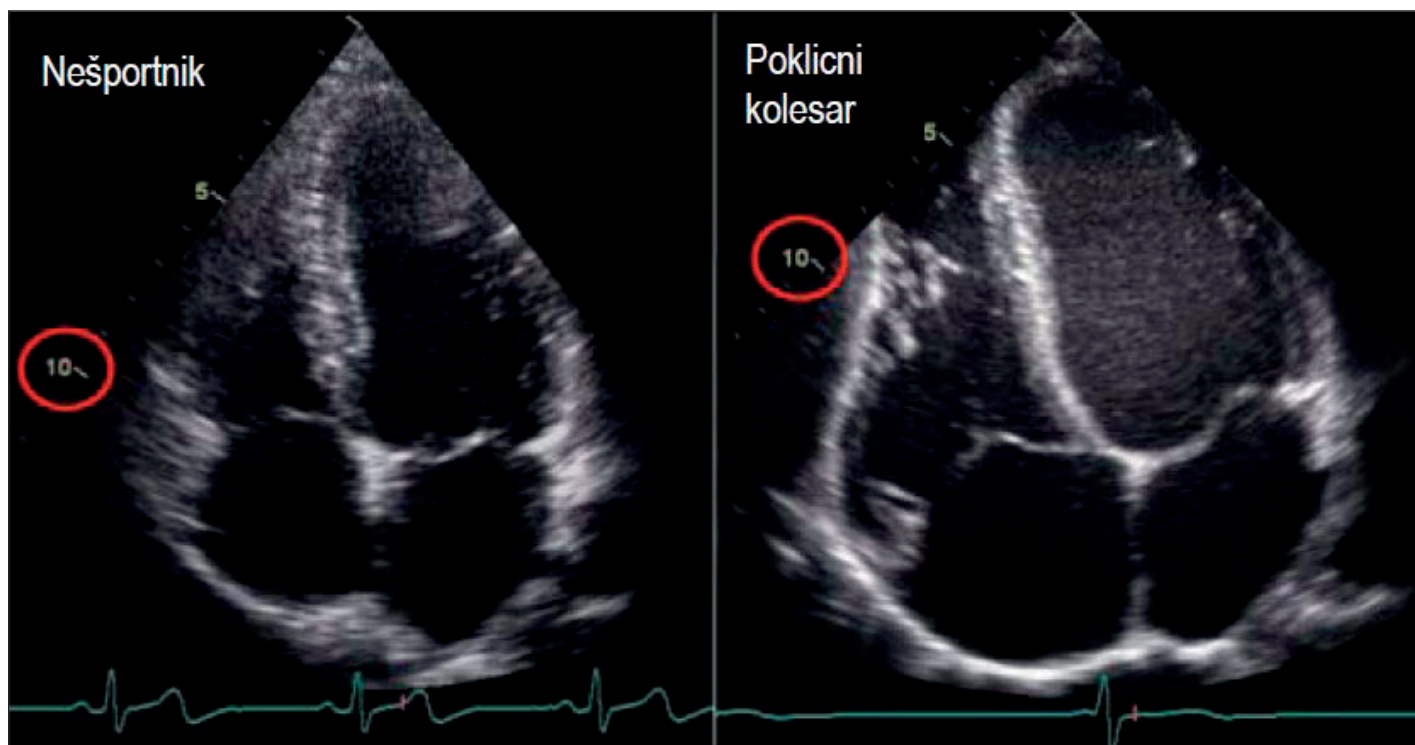
Temeljna sprememba pri športnem srcu je povečanje mase levega prekata, ki jo v medicini imenujemo »hipertrofija levega prekata« in jo določimo z ultrazvočno preiskavo.

Spremembe pri športnem srcu so večinoma blage, največ zmerne. Vztrajnostni športniki (aerobni, dinamični športi) imajo v primerjavi z nešportniki težji levi prekat (povečano maso) predvsem na račun povečane voltine. Stene levega prekata se pri tem le zmerno zadebelijo. (Povečano maso izračunamo s posebno formulo, na osnovi ultrazvočnih meritev). Pri anaerobnih (statičnih) športih, kot je npr. dvigovanje uteži, je prostornina levega prekata majhna, stene levega prekata pa so nekoliko izraziteje zadebeljene.

Srčna mehanika je pri športnikih kompleksna in odvisna od številnih dejavnikov, tudi spola in rase. Spremenjena struktura srca in opisane ostale prilagoditve na intenzivno mišično delo povzročijo izjemno učinkovitost srca v ekstremnih pogojih.

Mirujoče športno srce je podobno spečemu velikanu. Kljub počasnemu delovanju iztisne ustrezno količino krvi in pri tem počiva, napetost stene levega prekata pa je majhna, torej zmore več z manj naprežanja. Od tod športna odličnost tekmovalca po zaključenem treningu, ki jo zagotavlja dobro prilagojen srčnožilni sistem.

Ekstremnih povečanj mase levega prekata je malo, možne so izjeme, zato je v takih primerih potrebno zelo natančno razmejiti med fiziološkimi prilagoditvami in morebitno boleznijo



Ultrazvočna posnetka src dveh 23-letnih moških – nešportnika in poklicnega kolesarja. Velikost srca nešportnika znaša približno 15 x 12 cm, kolesarja pa kar 25 x 18 cm. Ker je kolesarjenje dinamična telesna dejavnost, so povečane srčne votline, stena srca pa ni zadebeljena. V spodnjem delu slike je zapis EKG, iz katerega je razvidno, da je srčna frekvenca poklicnega kolesarja mnogo počasnejša kot pri nešportniku. Rdeči krog označuje globino 10 cm od vrha ultrazvočne slike. (Povzeto po: <http://corkrunning.blogspot.co.at/2011/12/running-marathons-may-cause-damage-to.html>)

srčne mišice, saj se masa levega prekata poveča tudi pri številnih pridobljenih in prirojenih bolezenskih stanjih. Torej je potrebna razmejitev med tako imenovano fiziološko in bolezensko (patološko) hipertrofijo levega prekata.

V primeru neprepoznane bolezni je športnik zaradi ekstremnih obremenitev srca izpostavljen nevarnosti nenadne smrti.

Vse več je veteranskih tekačev na dolge proge, ki se redno udeležujejo tekmovanj. Korist takega načina življenja za srčnožilni sistem in manjša zboleznost/umrljivost je nesporno dokazana. Dolgoletno spremljanje udeležencev ekstremnega teka na smučeh Vasaloppet in podobnih dogodkov je pokazalo, da več kot tečeš, manj umiraš.

V zadnjem času zaključene raziskave pa so pokazale, da lahko dolgotrajna in zelo intenzivna (pretirana) vzdržljivostna telesna dejavnost povzroči pomembne motnje srčnega ritma. Predvorno migetanje in plapolanje (atrijska fibrilacija in undulacija) sta pri tekačih srednje starosti tudi petkrat pogostejša kot pri neaktivnih vrstnikih. Kot možen vzrok raziskovalci navajajo telesno višino, količino vadbe, preoblikovanje (povečanje) levega preddvora srca, prezgodnje utripe in spremembe v avtonomnem živčnem sistemu, ter nastajanje majhnih brazgotinic v srcu pri ekstremnih tekačih.

Športni kardiologi se zavedajo, da se tekači težko strinjajo z zmanjšanjem količine treninga in da slabo prenašajo zdravila za srčni utrip. V izjemnih primerih lahko rešimo problem s strategijo zgodnjega posega v srce, ki prepreči napade aritmije. V raziskavah so v krvi tekačev po zaključenem maratonu izmerili povečano količino beljakovine troponin. Ta se sprošča le pri poškodbi srčnomišične celice. Pomen najdbe še ni dokončno raziskan, vendar trenutno prevladuje mnenje, da ne gre za škodljiv pojav.

Koliko telesne dejavnosti je preveč

Naraščajoče število vztrajnostnih tekmovanj za rekreative, vse resnejši pristop in prevelika tekmovalnost veteranov je sprožila vprašanje, koliko telesne dejavnosti je preveč.

Dokazano je, da za zdravje zadostuje dejavnost pod ravniyo vztrajnostnih rekreativcev. V neki raziskavi so 15 let opazovali let 50.000 odraslih in ugotovili, da je dosežena največja korist, če so tekli manj kot 32 kilometrov na teden, z večjimi razdaljami je korist upadala. Večina dejavnih športnikov po zaključku kariere nadaljuje z rekreativnim športom na visoki ravni, za ostale velja splošno priporočilo o telesni dejavnosti za vzdrževanje zdravja evropskega kardiološkega združenja: od 30 do 45 minut zmerne vztrajnostne telesne dejavnosti (hoja, tek, plavanje), vsak dan z dopolnilno izometrično (uporovno) telesno dejavnostjo, pri tem pa odsvetujejo dviganje težkih uteži. Za večino ljudi je zmerna telesna dejavnost hoja s hitrostjo od 5 do 7 km/h.

Preoblikovanje srca pri intenzivni športni dejavnosti ni trajno. V 80 % se srce v nekaj tednih po prenehanju telesne dejavnosti vrne v predhodno stanje. Pri ostalih manjše spremembe vztrajajo, vendar pomen tega ni dokončno pojasnjen.

Strokovnjaki so enotni pri oceni, da ponavljajoča se ekstremna vztrajnostna telesna dejavnost skozi čas lahko povzroči prezgodnje staranje srca, saj »več je bolje« ne gre v nedogled. Ljudje, ki se udeležujejo Ironmana in podobnih tekem, so visoko psihično motivirana, posebna skupina in je od njih težko pričakovati popuščanje, zato je pomembno, da so opozorjeni na možnosti škode na srcu.

Splošno načelo in priporočilo tako za vztrajnostno telesno dejavnost kot za druge stvari v življenju pa je zmernost, s katero zmanjšamo tveganje za škodljive učinke in ostanemo zdravi. ♥

Dobre Slabe

novice

Sadje, čaj in vino varujejo pred sladkorno boleznijo

Angleški raziskovalci poročajo, da so ženske, ki so uživale največ hrane, bogate s koristnima flavonoidoma antocianinom in flavonom, najredkeje zbolele za sladkorno boleznijo, srčno-žilnimi boleznimi in rakom. Vnos antoinina in flavona je bil obratno sorazmeren kazalcem vnetja ter neodzivosti na inzulin. Koristne flavonoide najdemo v grozdju, hruškah, različnih jagodah, pomarančah, vinu in čaju. (vir: J Nutr 2014; 144: 202-8)

Računalniška tomografska angiografija (RTA) koronarnih arterij dobro opredeli tveganje za srčno žilne zaplete.

RTA za razliko od klasične koronarografije ne pokaže zgolj notranjega odlitka koronarnega žilja, temveč tudi koronarne aterosklerotične lehe. Tudi če lehe ne povzročajo pomembne žilne zožitve, se lahko natrgajo in povzročijo srčni infarkt. Vse preiskovance s koronarnimi aterosklerotičnimi lehami je treba zdraviti z zdravili za preprečevanje srčno-žilnih zapletov. (vir: Circ Cardiovasc Imaging 2014; DOI:10.1161/CIRCIMAGING.113.00104)

Močni statini koristijo bolnikom po srčnem infarktu

Bolniki, ki po prebolelem srčnem infarktu prejema močan statin (atorvastatin ali rosuvastatin), imajo v treh letih za 28 % manjše tveganje smrti kot bolniki, ki prejema šibkejši statin (simvastatin). To velja tudi, če šibkejšemu statinu dodamo ezetimib, ki zavira absorpcijo holesterola v črevesju. Ameriške smernice že priporočajo jemanje močnega statina vsem bolnikom z znano srčno-žilno boleznijo. (vir: Heart 2014; DOI:10.1136/heartjnl.2013.304678)

Bolečine v mišicah zaradi statinov so redke

Pogosto doživljamo bolečine v mišicah, za katere so vzroki najrazličnejši. Bolniki, ki jemljejo statine, za mišične bolečine radi krivijo svoje zdravilo. Ti bolniki lahko opravijo dvojno slepi poskus na sebi: 3 tedne jemljejo tableto, za katero niti on niti njihov zdravnik ne veda, ali je statin ali placebo, nato 3 tedne drugo vrsto tablete. Kadar ni razlike v pogostosti in stopnji mišičnih bolečin med jemanjem statina in placeba, so preiskovanci navadno pomirjeni nadaljujejo z jemanjem statina. (vir: Ann Intern Med 2014; 160: 301-10)

Multivitaminski preparati ne koristijo pri preprečevanju srčno-žilnih bolezni in raka

Za razliko od sadja in zelenjave multivitaminski preparati ne koristijo zdravju. Metaanaliza 24 raziskav o učinku dodajanja vitaminov in mineralov je pokazala, da ti preparati ne preprečujejo srčno-žilnih zapletov ali raka, dodatki beta karotena pri kadilcih pa so celo škodljivi. Prodaja vitaminsko-mineralnih preparatov predstavlja ogromen posel, saj Američani za prehranska dopolnila zapravijo letno več kot 28 milijard dolarjev. (vir: Ann Intern Med 2014, dosegljivo na <http://annals.org>)

Smrt zakonca poveča tveganje za srčni infarkt in možgansko kap

Depresija je povezana z različnimi telesnimi boleznimi. Angleški raziskovalci poročajo, da je bilo pri nedavno ovdovelih tveganje za srčni infarkt 2,1-krat večje kot pri kontrolnih preiskovancih, tveganje za možgansko kap pa 2,4-krat večje. Med žalovanjem se dogajajo spremembe krvnega tlaka in strjevanja krvi, ki povečajo verjetnost za nastanek krvnih strdkov. (vir: JAMA Intern Med 2014; DOI:10.1001/jamainternmed.2013.14558)

Odlašanje z operacijo na srcu zaradi zobnih posegov je lahko tvegano

Pred operacijo na srcu, zlasti pred vstavitvijo umetnih srčnih zaklopk, smernice svetujejo odstranitev obzobnih vnetnih žarišč, ki bi lahko prispevala k infekcijskemu endokarditisu. Raziskovalci s Klinike Mayo poročajo o veliki umrljivosti (2,9 %) in zbolelosti z dodatnimi srčno-žilnimi zapleti (4,8 %) pri bolnikih mesec dni po ruvanju zob, ko so čakali na srčno operacijo. Zdi se, da ruvanje zob pri srčnih bolnikih ni nedolžen poseg. (vir: Ann Thorac Surg 44-838 :97 ;2014)

Pomanjkanje vitamina D je povezano z vnetjem

Pri osebah, starejših od 60 let, ki so imele znižane vrednosti vitamina D v krvni plazmi, so izmerili značilno višje vrednosti kazalcev vnetja (C-reaktivne beljakovine, interlevkina 6 in 10). Zaenkrat še ne vemo, ali je mogoče kronično vnetje, ki je nedvomno povezano z aterosklerozo in srčno-žilnimi zapleti, uspešno zavirati s tako preprostim ukrepom, kot je nadomeščanje vitamina D. (J Clin Endocrinol Metab 2014, elektronska objava 25. februar; Endocrinol Rev 2012; 33: 456-92)

Pekoča bolečina v prsih

Boris Cibic

Vprašanje*

»Imam težave s pekočo bolečino v prsih, ki se v zadnjem tednu javlja vsakodnevno vsaj enkrat na dan. Bolečina je pekoča, širi se od sredine trebuha ali pa od sredine prsnega koša in se širi tudi v ramena in nadohiti. Obenem dobim mravljinice v dlaneh in podplatih in potne roke in podplate. Ob tem me ne duši. Krvni pritisk je 140/90, pulz do 120, ko napad neha se tresem po celem telesu, kot, da me zebe. Do pred dvema tednoma sem jemala zdravilo nebilet za znižanje srčnega ritma. Nebilet sem opustila, zato ker mi je znižal pulz tja do 60, 70 na minuto. Zaradi gastritisa jemljem zdravilo nolpaza že eno leto. Zaradi premajhnega učinka zdravila mi je zdravnica pred enim tednom povečala odmerke in me je poslala na »urgenco«. Tam so mi napravili EKG in so mi pregledali kri. Ker so bili vsi izvidi normalni so posumili, da so težave posledica živčnih vplivov. Dejansko sem pred kratkim doživela hujši stres. Ker pa me je še vedno strah, da le ni kaj narobe, se obračam na vas za mnenje ali bi bilo bolje narediti še kakšne preiskave srca. Ali je pekoča bolečina res le posledica refluksa želodčne kisline v požiralnik?

Imam tudi lažji prolaps mitralne zaklopke, ki so mi ga ugotovili pri UZ-pregledu srca pred 4 leti. Stara sem 42 let, visoka 159cm s telesno težo 70 kg. V zadnjih tednih sem se bolj ukvarjala s športom, bolečin v prsih pa nisem imela. Darja.«

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

Odgovor

Verjetno vam je že znano, da smo zdravniki v zadnjem času vedno bolj pozorni na pripovedi bolnic, ko nam predstavljajo svoje

težave v prsnem košu, pri srcu in v trebuhu. Slike so lahko zelo pisane in zato zavajajoče. Posebno se to lahko zgodi pri ženskah, ki imajo prirojeno srčno napako prolaps mitralne zaklopke. Nisem trdno prepričan, da so si zdravniki, ki so vas pregledovali, dovolj prizadevali, da potrdijo ali izključijo srčno bolezen, so jim pa v tem prizadevanju zanesljivo pomagali izvidi krvnih preiskav. Napisali ste, da so bili normalni. Na odsotnost organske srčne bolezni, pravzaprav aterosklerotične bolezni žil srca z njihovo zoženostjo kaže tudi vaša navedba, da nimate nobene težave pri srcu v času športne dejavnosti. Da gre pri vas v prvi vrsti za funkcionalno motnjo vegetativnega živčevja, ki jo zdravniki imenujemo nevrovegetativni sindrom, kažejo razne motnje (znojenje, mravljinice, itd.). Mislim, da ste lahko brez skrbi glede suma, da imate bolno srce ali bolne srčne žile. Nadaljujte z zdravim načinom življenja, pri katerem so zelo pomembne polurne, delno živahne hoje, večkrat na teden. Po možnosti se izogibajte stresnim situacijam. Skrbite za zadostne nočne počitke. Pomembno je nekajenje, omejeno uživanje kave in alkohola. Mislim, da bi vam zdravilo nebilet koristilo. Prav tako bi priporočil blaga pomirjevala (npr. persen, ki je v prosti prodaji). Vsekakor je prav, da po potrebi obiščete izbranega zdravnika. ♥

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

KUPON

**ZA ČLANE DRUŠTVA ZA ZDRAVJE SRCA
IN OŽILJA SLOVENIJE**



LUTEIN 10 mg
LEKARNA LJUBLJANA,
60 kapsul

Redna cena: 17,15 €

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

8,58 €

Kupon je unovčljiv do 30. 4. 2014 v enotah Lekarne Ljubljana.

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

LEKARNA LJUBLJANA 5 LET

Kupon je unovčljiv do 30. 4. 2014 oziroma do prodaje zalog. Popust velja ob predložitvi tega kupona in veljavne članske izkaznice Društva za zdravje srca in ožilja, v vseh enotah Lekarne Ljubljana ob enkratnem nakupu. En kupon velja za nakup enega izdelka Lutein Lekarna Ljubljana. Popust se obračuna na blagajni. Kupon ne velja v spletni lekarni www.lekarna24ur.com. Veljaven je samo kupon, izrezan iz revije Za srce. Kupona ni mogoče zamenjati za gotovino. Popusti se med seboj ne seštevajo. Akcija je predvidena za prodajo v količinah, običajnih za gospodinjstva in ne velja za pravne osebe. Slika je simbolna.

www.lekarnaljubljana.si

Dobro delo



Kaj sploh je dobro delo? Na kaj pomisliš, o čem razmišljaš, ko slišiš besedi dobro delo?

- ♥ Težje delo, ki ga storiš nekomu, namesto njega. Največkrat to potrebujejo starejši.
- ♥ Nekomu pomagaš in oba sta srečna. Ti, ker si pomagal in oni, ki je dobil potrebno pomoč.
- ♥ Osrečiti človeka, ki ga imaš rad.
- ♥ Pomagati bi moral vsem, ki pomoč potrebujejo, a ne moreš.
- ♥ Nekaj narediš zato, da nekomu pričaraš nasmeh na obraz.
- ♥ Narediti nekaj dobrega, pa čeprav je to nekaj čisto majhnega.
- ♥ Lahko narediš nekaj dobrega tudi za sebe, ne le za druge.
- ♥ Pomagati starejšim, jih razveseliti, jim krajšati čas.
- ♥ Prispevati v Unicef, Karitas, Rdeči križ.
- ♥ Nekomu olajšati in olepšati dan. Lahko komu celo spremenimo življenje.
- ♥ Dobro delo? To je res nekaj posebnega.
- ♥ Pri dobrem delu pomagaš sebi in drugim. Postaneš bolj samozavesten.
- ♥ Nekomu pokažeš, da ga imaš rad in da te skrbi zanj.
- ♥ Če narediš dobro delo, si zadovoljen.

Učenci 5. c razreda

SONČNA SOBA

NEJC: Imam prababico, ki bo letos dopolnila 89 let. Kljub njeni starosti ima še zelo bistre misli in me ob vsakem snidenju vedno znova razveseli z zanimivimi zgodbami in darili. Živi v domu starejših občanov v Kamniku. Kmalu se bo preselila v novo sobo. Odločil sem se, da bom njeno sobo napolnil s soncem, veseljem in glasbo. Na steno ji bom prilepil nekaj svojih risb in fotografij, napisal nekaj lepih misli, naredil kakšen origami in ji zaigral na flavto. Tako jo bom osrečil in razveselil. Starejši ljudje se počutijo velikokrat osamljene, zato jih tako dobro delo zelo razveseli in osreči.

DOBRO DELO ZA MOJO MAMICO

ŽAN: Moje dobro delo bo namenjeno moji mami, ki ima težave s sladkarijami. Preveč jih poje in potem jo boli trebuh in se slabo počuti. Rad bi jo odvadil jesti sladkarije. Saj so dobre, tudi jaz jih imam rad, a vem da niso zdrave. Ne vem, kako jo bom prepričal, a bom že našel način.

Za srce • april 2014

HANA: Odločila sem se, da bom pomagala mami in mami pri njenem delu. Mama težko nosi iz trgovine in tudi prinašanje drv je zanjo težko breme, zato ji bom pri teh delih pomagala, saj sem mlada in močna. Babičina zahvala mi bo veliko pomenila. Mami pa bom pomagala pri gospodinskih delih, ki jih pri treh otrocih nikoli ne zmanjka. Pogosto pride iz službe utrujena domov in tako ji bo malo lažje.

ANJA: Moje dobro delo bo namenjeno moji mami. Ona veliko dela in lepo skrbi za naju s sestro. Doma jo čaka cel kup opravil, pri katerih ji bom pomagala. Sklenila sem, da bom jaz skrbela za posodo. To bo moje delo. To ni prav lahko delo in z veseljem ga bom naredila namesto mame. Tako bo imela več časa za naju s sestro.

ANA TARA: Mami ima težave s hrbtenico, ki jo zelo boli. Ne sme dvigovati in nositi težkih bremen. Pri tem ji bova pomagala skupaj z očitom. Jaz pa ji bom še zmasirala hrbet, saj ji masaža zelo prija. Po njej se počuti bolje in bolj sproščeno. Vem, da bo tega vesela, jaz pa tudi, saj mi mami vedno, ko kaj potrebujem, pomaga. Ker mi je razveseliti mami v veselje, bom to še kdaj ponovila.

POMOČ V DELAVNICI

TINE: Očetu bom pomagal v delavnici. Moj oče veliko dela in vsaka pomoč mu je dobrodošla. Jaz mu rad pomagam, saj ga imam zelo rad. Najprej bom pometel vso delavnico in odnesel smeti v smetnjak, nato pa bova skupaj znosila vse deske, ki jih ni prav malo, v delavnico. Med delom bova klepetala in čas nama bo hitro minil. Vem, da bo oči mojega dobrega dela vesel in me bo pohvalil.



POMOČ Z OBLAČILI

IVONA: Premišljevala sem, kaj dobrega bi lahko storila. Spomnila sem se, da lahko zberem svoja stara, premajhna oblačila in jih odnesem v zabojnik Humana, kjer zbirajo stara oblačila tudi za revne otroke. Njihovi starši nimajo denarja, da bi jim kupili topla oblačila, zato bodo mojih oblačil gotovo veseli. Pozimi je težko, če nimaš kaj toplega obleči. Vesela sem, da sem se odločila za to dobro delo.

POMOČ MOJEMU BRATU

MAJA: Jaz bom dobro delo poskušala narediti kar doma. Brata bi rada odvadila kaditi, saj mu kajenje zelo škodi. Ne vem, če me bo poslušal, rada pa bi, da bi me. Brata imam zelo rada in ne želim, da zbolí. Povedala mu bom, da me skrbi zanj in da mu lahko pomagam. Lahko greva na sprehod, se skupaj kaj igrava in morda bo pozabil na cigarete.

HVALA, SINE!

ARIF: Moj oči ima hude zdravstvene težave. Zelo ga boli hrb-



tenica in težko hodi. Tudi vstane in sede s težavo. Pri tem mu bom pomagal, kolikor bom mogel. Težko mi je, ker ga boli in želim, da ozdravi. Nočem, da ga boli in nočem, da postane invalid. Oči je moj predlog sprejel z veseljem in mi rekel: Hvala, sine.

BABICI BOM POMAGAL

IGOR: Pomagal bom babici. Moja babica čuva mojega mlajšega bratca, ki je še zelo majhen. Pri tem ji bom pomagal. Za dve uri bom prevzel skrb zanj, se igral z njim in skupaj se bova zabavala. Tako bo babica lahko v miru pogledala kaj po televiziji, saj pri bratcu to ne more. Pa tako rada gleda televizijo.

SKUHALA BOM KOSILO

LINA: Kakšno dobro delo naj naredim, da bo za vso družino? Skuhala bom kosilo presenečenja. To bodo palačinke ali pa pica. Najprej bom v trgovini kupila vse, kar potrebujem. Potem bom skuhalo, pripravila mizo in po kosilu še vse pospravila. Mami bo mojega presenečenja gotovo vesela. Tisti dan bo malo več prosta, saj ji ne bo potrebno skrbeti za kosilo.



KAVICA ZA MOJO MAMICO

MATEJ: Dobro delo bom naredil svoji mami. Pogosto pride iz službe pozno in utrujena. Potem jo doma čaka še kup gospodinjstkega dela. Razveselil jo bom s kavico. Zelo rada jo spiše. Povabil jo bom, naj sede za mizo in ji postregel s toplo, dišečo kavico. Kar vidim, kako se bo nasmehnila in me pohvalila.

TUDI MALENKOSTI ŠTEJEJO

REBEKA: Mamici bom pomagala pri gospodinjstkih delih. To ne pomeni, da bom delala namesto nje, le pomagala ji bom. Olupila bom krompir, oprala solato, obesila perilo ... Tako bo delo hitreje narejeno in mami bo imela še kaj časa zase. Lepo je pomagati tistim, ki te imajo radi, skrbijo zate, ti pomagajo ... Zato je prav, da tudi ti pomagaš njim, ko to potrebujejo. Ker sem še majhna, ne morem narediti kaj velikega, a tudi malenkosti nekomu veliko pomenijo.

SMUTI

TIM W.: Mamici in Martinu bom naredil zdravo in osvežilno pijačo – smuti. Naredil ga bom iz več vrst sadja in zelenjave ter jima ga prinesel v posteljo. Rada imata smuti, a zjutraj običajno nimata vedno dovolj časa, da si ga pripravita. Z mojim napitkom bosta dobila dovolj energije za naporen delovni dan, ki ju čaka. Pa še zdrava bosta.

IGRA SPOMIN

JANINA: Moj dedek, ki ga imam zelo rada, se zaradi bolezni težko giblje. Pomagala mu bom, da bo malo potelovalil. Včasih je bil športnik in pogreša gibanje. Skupaj bova igrala igro spomin, da mu ne bo dolgčas, da se bo bolje počutil, pa še spomin bova trenirala. Mojemu dedku je moja ideja zelo všeč.

RISBICO ZA BABICO

EVA: Svojo babico bi rada odvadila kajenja. Povedala ji bom, da zaradi kajenja lahko zelo zbolí. To smo se pogovarjali v šoli. Predlagala ji bom, naj namesto, da prižge cigareto, pokliče mene. Skupaj se bova igrali družabne igre in se zabavalo. Narišal ji bom tudi kakšno lepo risbo.

LAN: Dobro delo bo za babico Sonjo. Težko nosi vrečke iz trgovine, ker ima poškodovane roke in hrbtnico, zato ji bom pri tem pomagal. Vedno preveč naloži, čeprav ve, da ne sme težko nositi. Če bom šel z njo, bom lahko vrečke do avtomobila nesel jaz. Babica je vedno vesela, kadar ji kaj pomagam in tudi tokrat vem, da bo.

Mentorica: Nada Javh, razredničarka 5.c razreda OŠ Mengeš
Uredila: Bernarda Pinter

Naj zadiši

Kuha: Brin Najžer

Predjed:

Solata iz komarčka in avokada

Sestavine (za 3 osebe):

- 1 zrel avokado
- 1 srednje velik komarček
- 2 jedilni žlici limoninega soka
- 1 jedilna žlica oljčnega olja
- poper



Komarček očistimo in narežemo na čim tanjše rezine. Avokado olupimo, odstranimo peško in ga narežemo na manjše kose. V skledi zmešamo oljčno olje in limonin sok ter dodamo komarček in avokado. Popopravimo po okusu. Dobro premešamo in pustimo stati kakšno minuto, da se okusi zmešajo.

Glavna jed:

Ajdova kaša z rozinami

Sestavine (za 2 osebi):

- 200 g ajdove kaše
- 80 g rozin
- 1 mala žlička cimeta
- 1 jabolko
- 1 paprika

Ajdovo kašo operemo in kuhamo v vodi približno 15 minut. Ko je kuhana, odlijemo vodo, kašo odcedimo in stresemo nazaj v posodo. Naribamo surovo jabolko, svežo papriko narežemo na manjše kose in oboje dodamo kaši. Začinimo s cimetom in dodamo še rozine. Dobro premešamo in postrežemo.



Sladica:

Pomarančni žepki

Sestavine (za 4 osebe) – približno 12 žepkov:

- 200 g listnatega testa
- 1 pomaranča
- 1 kivi

Listnato testo razvaljamo na debelino približno 3 mm. Iz njega izrežemo kroge s premerom približno 10 cm. Pomarančo in kivi olupimo ter narežemo na manjše kose. Na vsak testen krog položimo en kos pomaranče in en kos kivija, ga prepognemo in rahlo stisnemo skupaj. Žepke preložimo na pekač, prekrit s peki papirjem, in pečemo v predogreti pečici na 200 stopinjah približno 20-25 minut, oziroma dokler žepki niso zlato zapečeni. Žepki se bodo med pečenjem odprli in ustvarili zanimive umetnine. ♥



Besedilo in fotografije: Brin Najžer

Načela mediteranskega prehranjevanja

Urška Blaznik, Cirila Hlastan Ribič

Tradicionalna mediteranska prehrana je tisočletna kulturna dediščina, ki je nastala na tem geografskem področju. Mediteransko prehrano bolj kot nabor posameznih hranil predstavlja način življenja in navade prehranjevanja.

Zdravje posameznika in skupnosti, v kateri živi, je odvisno od interakcij med genetskimi dejavniki in dejavniki okolja. Prehrana je izredno pomemben okoljski dejavnik. Genetska zasnova ljudi se je v zadnjem desetletju malo spremenila, velike spremembe pa se dogajajo na področju naše preskrbe s hrano, vnosa energije in telesne dejavnosti.

Študija sedmih držav iz šestdesetih let prejšnjega stoletja, vključujoč Združene države Amerike, Finsko, Nizozemsko, Italijo, bivšo Jugoslavijo, Japonsko in Grčijo, je bila prva, ki je preučevala povezanost med prehrano in dejavniki tveganja za bolezni srca in žilja. Petletna opazovalna študija je pokazala, da je bila pojavnost bolezni srca in žilja ter raka najnižja v Grčiji in Italiji, v primerjavi z ostalimi vključenimi državami. Ta pionirska in številne študije, ki so ji sledile, so pokazale, da se koristi za zdravje, povezane s privrženostjo mediteranski prehrani, kažejo predvsem v zmanjševanju tveganja za metabolični sindrom, sladkorno bolezen tipa 2, srčno-žilne bolezni, nekatere degenerativne bolezni živčevja ter različne oblike rakavih bolezni.

Kljub sicer različnim oblikam prehranjevanja na mediteranskem področju so prehranski strokovnjaki oblikovali prehranski model, ki se približuje temeljnim načelom teh variacij in ga poimenovali »mediteranska prehrana«. Tradicionalna mediteranska prehrana je tisočletna kulturna dediščina, ki je nastala na tem geografskem področju. Mediteransko prehrano bolj kot nabor posameznih hranil predstavlja način življenja in navade prehranjevanja. Zelo grobo bi tradicionalno mediteransko prehrano lahko opisali z visokim vnosom rastlinskih živil, predvsem sadja in zelenjave, žit in polnozrnatih žitnih izdelkov, stročnic, oreščkov, semen ter začimb; z visokim vnosom rib in morskih sadežev, zmernim uživanjem jajc, perutnine, mleka, jogurta, sira ter nizko uporabo rdečega mesa in sladkorja v koncentrirani obliki. Med viri maščob prevladuje oljčno olje, ki se uporablja tudi za pripravo hrane. Nizko do zmerno se uživa rdeče vino, katerega uživanje se pridruži glavnemu obroku.

V zadnjem času zaradi vpliva in razširitve zahodne ekonomije, urbane in tehnološko razvite kulture, pa tudi zaradi globalizacije pri proizvodnji hrane poteka progresivna erozija tradicionalne mediteranske prehrane. Več mednarodnih prehranskih in zdravniških združenj je v prizadevanju za krepitev zdravja ljudi izoblikovalo posodobljena načela mediteranske prehrane, ki so razumljena in poimenovana v širšem smislu kot »življenjski slog za danes«.

Širše pojmovanje mediteranske prehrane

Vprašanje je, ali je upoštevanje načel mediteranske prehrane v nemediteranskih populacijah, kamor spada npr. tudi večji del

Slovenije, sploh v celoti izvedljivo. Raziskovalci poročajo o kar nekaj bistvenih razlikah med severnoevropskimi in mediteranskimi državami – prva med njimi je uporaba oljčnega olja, ki ga v severnejših predelih zamenjujejo ostala rastlinska olja, pogosto tudi živalska maščoba. Sledi različna privrženost ter možnost izbire sadja in zelenjave, ki je v severnejših geografskih predelih precej bolj skromna in klimatsko omejena. Slabši pogoji za vzrejo živali v mediteranskih področjih so povezani z večjo porabo (bolj zdravih) kozjih in ovčjih proizvodov, medtem ko so severnejši deli že ugodnejši za vzrejo govedine in svinjine, kar se seveda odraža na manj zelenih prehranjevalnih navadah. Rdeče vino v severnejših predelih zamenjujejo druge fermentirane pijače kot npr. pivo. Kolikšen delež k slabšim izidom kroničnih bolezni predstavljajo prav te razlike in kolikšen delež pripada tudi življenjskemu slogu je ključno vprašanje pred razvojem programov za promocijo mediteranske prehrane. Ti so nujni za preobrnitev trenda nezdravega prehranjevanja, ki ga ugotavljamo tudi med odraslimi prebivalci Slovenije z rezultati raziskav Z zdravjem povezan vedenjski slog 2001, 2004 in 2008.

Nova prehranska piramida

Grafično načela mediteranske prehrane poenostavljeno predstavlja prehranska piramida, ki je bila oblikovana kot primerno orodje za vzpostavitev zdravega življenjskega sloga v vsakodnevni življenju. Priporočila veljajo za zdrave odrasle (od 18 do 65 let) in jih je treba ustrezno prilagoditi za otroke, nosečnice in kronične bolnike. Novejša piramida vsebuje ključne elemente za izbiro hrane, tako v kakovostnem kot količinskem smislu. Vsebovana so vsa živila, saj samo izbira živil in tehnik priprave v dnevni prehrani ločuje zdrava živila od nezdravih. Širok nabor živil v prehrani namreč zmanjšuje verjetnost pomanjkanja določenih hranil.

Piktografska predstavitev sledi običajnim prehranskim piramidam, kjer so v bazi piramide tista živila, ki naj vzdržujejo in preskrbijo največ energije, v vrhu pa tista, ki jih uživamo zmerno ali v majhnih količinah oziroma ob posebnih priložnostih. Ključno vlogo v mediteranski prehrani imajo obroki, zato je v novi piramidalni predstavitvi poudarjena prav sestava posameznega obroka. Uravnotežena sestava glavnih obrokov naj vključuje sadje, zelenjavo in žita, dopolnjeno z drugimi rastlinskimi živili, mlečnimi proizvodi ter viri beljakovin. Na najširšem delu piramide so živila rastlinskega izvora, ki preskrbijo organizem s ključnimi hranili, vlakninami in zaščitnimi snovmi, ki prispevajo k splošnemu dobremu počutju, sitosti in vzdrževanju uravnotežene prehrane, zato se jih uživa v večjih količinah in pogosto. Prav ta del prehrane je izrednega pomena pri preprečevanju

nenalezljivih kroničnih bolezni in vzdrževanju telesne teže.

Koliko, kdaj in kaj?

V splošnem prehranska priporočila navajajo, naj bi posameznik zaužil od tri do pet obrokov, enakomerno razporejenih preko dneva. Zajtrk je najpomembnejši obrok v dnevni prehrani, saj zjutraj telo oskrbi s potrebno energijo in hranilnimi snovmi. Pri prebivalcih Slovenije opazimo, da neredno uživamo zajtrk, delež tistih, ki zajtrka nikoli ne uživajo, pa še narašča. Časovno in količinsko neustrezno si razporejamo obroke preko dneva, kar je še posebej izrazito pri prebivalcih Slovenije s poklicno izobrazbo. Mediteranski način prehranjevanja priporoča najmanj tri obroke, ki naj vsebujejo tri osnovne elemente:

- žita; ena ali dve enoti v obliki kruha, testenin, riža, kuskusa idr., izbira se med polnozrnatimi oblikami;
- zelenjavo; prisotna pri kosilu in večerji, ali več kot dve enoti na obrok, vsaj ena enota naj bo v surovi obliki, pestrost barv in tekstur oskrbi z raznolikostjo antioksidantov in drugih zaščitnih snovi;
- sadje; ena ali dve enoti na obrok, naj bo najbolj pogosta izbira za sladice.

Sadje in zelenjava

Sadje in zelenjava imata velik pomen v zdravi prehrani, saj vsebujeta veliko vitaminov, mineralov, antioksidantov, prehranske

vlaknine in veliko drugih zaščitnih snovi, ki predstavljajo temelj dobrega zdravja. V Sloveniji se je delež tistih, ki uživajo zelenjavo enkrat in več kot enkrat na dan od leta 2001 do leta 2008 zmanjšal s 67,6 % na 56,2 %. Povečal se je delež tistih, ki zelenjave nikoli ne uživajo (leta 2001 0,3 %, leta 2008 1,9 %). Opazimo padajoč trend uživanja zelenjave pri obeh spolih, še posebej pri moških (v letu 2001: 62,5 %, v letu 2008: 49 %). Zelenjavo najpogosteje uživajo pripadniki višjih družbenih slojev, ne opazimo pa naraščajočega trenda. Pogosteje sicer uživajo zelenjavo v zahodnem delu Slovenije, vendar opazimo padajoč trend uživanja zelenjave v vseh regijah Slovenije.

Vsak dan mora biti zagotovljen vnos od 1,5 do 2 l tekočine, najboljše pitne vode, kar je ključno za vzdrževanje telesnega vodnega ravnotežja; potrebe se lahko razlikujejo glede na starost, življenjski slog posameznika, pa tudi glede na letni čas in vremenske pogoje. Za vnos tekočin se štejejo tudi nesladkani zeliščni čaji in juhe z manj soli.

Začimbe, zelišča, česen in čebula so sestavine, ki popestrijo okuse in vonje pripravljenih jedi ter tako prispevajo tudi k manjši porabi soli. Čezmeren vnos soli in s tem natrija je dokazan neposredni prehranski dejavnik tveganja za zvišan krvni tlak, ta pa predstavlja pomemben vzrok za nastanek možganske kapi ter drugih bolezni srca in žilja. Odstotek odraslih prebivalcev Slovenije, ki hrano pri mizi vedno dosolijo, se je od leta 2001 do 2008 ugodno zmanjšal z 2,3 % na 1,3 %. Ugotavljamo, da je delež anketirancev, ki hrane nikoli ne dosolijo, večji v vaškem in primestnem okolju. Rezultati

Piramida sredozemske prehrane: sodobni način življenja

Priporočila za odraslo prebivalstvo

Porcije (p) so skromne in upoštevajo lokalne navade
Vino zmerno ob spoštovanju družbenih prepričanj



2010 edition



Fundación
Dieta Mediterránea

ICAF
International Commission on the
Anthropology of Food and Nutrition



Predimed
Preveniendo con Dieta Mediterránea



raziskav kažejo naraščajoč trend udeležencev v raziskavi, ki hrane nikoli ne dosolijo, pri obeh spolih, pri vseh starostnih in izobrazbenih skupinah, pri vseh družbenih slojih ter v vseh delih Slovenije. Raziskave na področju ugotavljanja zaužite soli med prebivalci Slovenije sicer kažejo na čezmeren vnos soli.

Mlečni proizvodi naj bodo v obliki nizko maščobnih jogurtov, sira in drugih fermentiranih proizvodov. Prispevajo k zdravju kosti, hkrati pa so vir neželenih nasičenih maščobnih kislin. V sam center piramide je postavljeno oljčno olje, ki naj bo osnovni vir prehranskih maščob. Zaradi ugodne sestave se ga priporoča tako za hladno kot toplo pripravo jedi. Pri prebivalcih Slovenije opazamo naraščajoč trend uživanja oljčnega olja pri vseh starostnih in izobrazbenih skupinah, pri vseh družbenih slojih in v vseh delih Slovenije. Oljčno olje se sicer pričakovano pogosteje uporablja v zahodnem delu Slovenije. Viri zdravih maščob pa tudi beljakovin, vitaminov, mineralov in vlaknine so olive, oreški in različna semena. Njihovo razumno uživanje (v velikosti pesti) je primer zdravega vmesnega obroka.

S spoštovanjem verskih in drugih družbenih okoliščin je zmerno uživanje vina in drugih fermentiranih pijač (en kozarec za ženske in dva kozarca za moške dnevno) priporočljivo kot sestavni del obroka.

Beljakovine

Piramida mediteranskih načel prehranjevanja tedensko priporoča raznoliko uživanje beljakovin rastlinskega in živalskega izvora. Od tega so najbolj pomembne ribe (dve ali več enot), sledi belo meso (dve enoti) in jajca (dve do štiri enote). Vse našete skupine so dobri viri živalskih beljakovin. Nekatere ribe in morski sadeži so tudi dober vir zdravih maščob (dolgoveržne omega 3 in omega 6 maščobne kisline). Rdeče meso (manj kot dve enoti, predvsem pusti kosi) in mesni izdelki (manj kot ena enota) naj bodo na jedilniku v majhnih količinah in manj pogosto. Kombinacije stročnic (več kot dve enoti) in žit so dobri viri zdravih beljakovin in maščob. Krompir prav tako spada v to skupino, saj je del tradicionalnih mediteranskih receptov z mesom in ribami (tri ali manj enot na teden).

Postopki priprave hrane

Prav tako so pomembni pravilni postopki priprave hrane zaradi večjega izkoristka hranil, boljše prebavljivosti in, ne nazadnje, zaradi boljšega okusa, arome in videza živil. Priporočljivi postopki so kuhanje v sopari, parnokonvekcijski pečici, dušenje z manjšo količino olja in dušenje v lastnem soku ali z dodatkom vode. Pri odraslih prebivalcih Slovenije z raziskavami že opazujemo padajoč trend uživanja ocvrte hrane pri vseh starostnih in izobrazbenih skupinah, pri vseh družbenih slojih in v vseh delih Slovenije. Uživanje ocvrte hrane je sicer bolj pogosto v vzhodnem delu Slovenije v primerjavi z osrednjo in zahodno Slovenijo.

Manj je več

V vrhu piramide so predstavljena živila, ki naj bi jih uživali zgolj občasno. To so kategorije živil z višjimi vsebnostmi sladkorja in manj zdravih maščob. Sladkor, bomboni, slaščice in pijače z dodanim sladkorjem oz. osvežilne pijače naj se uživajo v majhnih količinah in ob posebnih priložnostih. S pitjem gaziranih pijač zaužijemo veliko energije in v večini primerov le malo ali pa sploh nič hranilnih snovi. Raziskave so pokazale padajoč trend uživanja gaziranih pijač pri vseh starostnih in izobrazbenih skupinah, pri vseh družbenih slojih in v vseh delih Slovenije.

Nov pristop k načelom mediteranske prehrane vključuje dejavnike življenjskega sloga in kulturne elemente, saj se koristi za zdravje lahko razvijejo le s krepitvijo le teh. Zmernost: velikost porcij naj bo osnovana na skromnosti, prilagojena energijskim potrebam in sodobnemu pretežno sedečemu življenjskemu slogu. Socializacija: vidik družabnosti je zelo pomemben del vrednosti obroka, tudi nad samo prehransko vrednostjo. Kuhanje, sedenje okoli mize in deljenje hrane z družinskimi člani ali prijatelji krepi občutek pripadnosti skupnosti. Kuhanje: naj bo pomembna dejavnost, ki se ji nameni zadosti časa in prostora. Kuhanje deluje sproščujoče, zabavno, vključuje družinske člane, prijatelje in tiste, ki jih imamo radi. Recepti so del bogate kulturne dediščine posameznih družbenih skupnosti. Sezonsko, biodiverzitetno, ekološko prijazno, tradicionalno in lokalno pridelano: to so podporni elementi trajnostnemu razvoju sodobne družbe v prihodnosti. Prednost sezone, sveže in čim manj predelane hrane je v povečani vsebnosti zaščitnih hranil in zaščitnih snovi. Telesna dejavnost: redno izvajanje zmerne telesne dejavnosti (vsaj 30 minut na dan) je osnovno dopolnilo k uravnoteženemu vnosu energije, prispeva k vzdrževanju telesne teže in ima številne druge koristi za zdravje. Počitek: je del zdravega in uravnoteženega življenjskega sloga. Znanstveno je bilo potrjeno, da je kratek počitek po jedi zdrava tradicionalna mediteranska navada, ki krepi zdravje in deluje preventivno.

Obstaja zadosti znanstvenih utemeljitev, da načela mediteranske prehrane krepijo zdravje in ugodno prispevajo k zmanjševanju tveganja za razvoj bolezni srca in žilja, nekaterih vrst rakov in nekaterih degenerativnih bolezni (npr. demence). Pogoji za vključevanje načel mediteranske prehrane v življenjski slog so v Sloveniji zaradi geografske bližine razmeroma ugodni, zato je primerno podpirati strategije celostnih sistemskih ukrepov, ki bodo omogočali večjo dostopnost do zdrave hrane in zdravega prehranjevanja vsem skupinam prebivalcev. ♥

ZA SRCE

Vabilo za vaše pobude

Članice in člani Društva za zdravje srca in ožilja smo sila, ki premika meje preventive v Sloveniji. Veliko smo že dosegli. Radi bi še več. Zato iščemo nove ideje in pobude. Pišite nam na elektronski naslov: drustvo.zasrce@siol.net, 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!

Skrb za zdravje srca pri človeku in srce v svetu živali

Boris Cibic

Aprila 1991 smo po vzoru nekaterih zahodnoevropskih in ameriških držav tudi v Sloveniji ustanovili humanitarno društvo z imenom »Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije« z obsežnim delovnim programom, usmerjenem v preprečevanje bolezni srca in žilja ter v osveščanje ljudi o dejavnikih, ki botrujejo nastanku in pogosto usodnemu smrtnemu izidu teh bolezni.

Zdaj imamo za sabo že veliko izkušenj. Tesno sodelujemo z mnogimi podobnimi društvi pri nas in v tujini, predvsem z evropsko mrežo za srce (EHN = European heart network) in posredno s Svetovno zvezo za srce (World heart federation).

Do sedaj smo objavili knjige, brošure in zgibanke o srčno-žilnih boleznih, knjige o dejavnih tveganja za bolezni srca, po vsej Sloveniji v vseh podružnicah društva prirejamo predavanja, na katerih vsebinsko in slikovno predstavljamo napredke diagnostike ter zdravljenja srčnih bolezni. Nepogrešljiva je še revija »Za srce«, ki je bogata s strokovnimi in rekreativnimi prispevki, ter jo člani društva brezplačno dobijo na dom šestkrat na leto. Zelo skrbimo, da so v vsaki številki revije prikazane programirane in uspešno izvedene dejavnosti v posameznih podružnicah društva po vsej Sloveniji (predavanja, pohodi, kulturne prireditve, itd.). Posebna dejavnost so razstave o srcu, ki smo jih vsaj enkrat priredili po vsej Sloveniji in večkrat v Ljubljani s posebnim prikazom programov, ki jih svetuje Evropska mreža za srce (npr. debelost pri otrocih, bolezni srca pri ženskah, zdrav način življenja, itd.) Po zgledu in v sodelovanju z avstrijskim društvom za srce smo leta 1995 priredili več kot tri mesece trajajočo razstavo v Ljubljani, ki smo jo posvetili srcu človeka, srcu v živalskem svetu, srcu v religijah ter srcu pesnikov in filatelistov. Zelo smo bili veseli velikega obiska šol iz vse Slovenije. Domnevamo, da je razstavo videlo preko 50.000 ljudi. Zapustila je nepozaben vtis. V manjšem obsegu smo jo ponovili še nekajkrat s sodelovanjem nekaterih slovenskih univerzitetnih ustanov.

Kaj bi vi znali povedati o človeškem srcu? Ali bolj natančno o vašem srcu? Glede na izkušnje, ki jih imam pri delovanju v forumu Med.over net. sem prepričan, da v Sloveniji ni več človeka, ki ne bi znal odgovoriti na glavna vprašanja o zdravem načinu življenja, o škodljivosti za zdravje srca glavnih s strani glavnih »dejavnikov tveganja« za bolezni srca, itd.

Srce v živalskem svetu

Razen živih bitij, ki sestojijo iz ene same celice in živijo v vodi, iz katere neposredno črpajo hrano in kisik, imajo vsa druga bitja v telesu »črpalko« (srce), ki po posebnih vodih (kanalih, žilah) oskrbuje telo s hrano in kisikom. Po načinu delovanja so najbolj podobna srcu človeka srca toplokrvnih živali. Nekaj skupnega s človeškim srcem imajo nekatere hladnokrvne živali (žaba). Kot je pester svet plazilcev, tako so pestre oblike in funkcije njihovih src

ter žilja. Pri drugih nižjih vrstah živali so »srca« tako različna od človeškega, da bi jih težko vključil v to predstavo.

Hitrost bitja srca pri živalih

Hitrost bitja srca je pri večini toplokrvnih živali v obratnem razmerju z velikostjo živali: pri slonu, ki tehta dve toni, srce v mirovanju bije s 40 utripi na minuto, pri konju, ki povprečno tehta 300 kg, srce bije s hitrostjo 55 utripov na minuto, pri psu, težkem 6 kg, srce bije s hitrostjo 120 utripov na minuto, pri kuncu pa 200 utripov na minuto. Srce pri miški utripne 600-krat na minuto.

Velike razlike v hitrosti bitja srca pri živalih so odvisne tudi od gibanja in zunanjih pogojev. Pri medvedu v zimskem spanju, zaradi zmanjšanje potrebe po kisiku, srčna frekvenca pade na 10 odstotkov poletne. Srce žabe bije 11-krat na minuto pri petih stopinjah zunanje temperature in 35-krat pri temperaturi 35 stopinj. To ugotovitev izkoristijo kirurgi pri operacijah človeškega srca (hipotermija). Podobne velike razlike v hitrosti bitja srca so prisotne pri netopirju, ki ima v letu do 600 utripov na minuto, v mirovanju pa lahko samo 30. Pri delfinu na površini morja srce bije s hitrostjo 160 utripov na minuto, pri podvodnem plavanju pa samo 50 utripov na minuto. Še večje razlike v hitrosti bitja srca imajo tjunli: na kopnem srce opravi 100 utripov na minuto, pod vodo pa samo 10, kar tjunljem omogoči, da ostanejo in plavajo brez dihanja tudi v globoki vodi skoraj eno ure, kar je velika izjema za sesalce. Ugotovili so, da v je takih pogojih samo srce zadostno oskrbovano s kisikom. Podobno in še boljše se dogaja pri kitu, ki lahko ostane v 1500 metrov globoki vodi do 45 minut na račun velike zaloge kisika v pljučih pred potopom (približno 3 – 4 kubni metri zraka, kar pomeni en kubni meter kisika) in dodatno manjša občutljivost za nakopičen ogljikov dvokis v krvi. Zaradi tehničnih ovir in delovanja društev za zaščito živali raziskovalci do sedaj še niso uspeli kaj več izvedeti o delovanju srca pri kitih, ki verjetno deluje še bolj varčno kot človeško. Neka posebnost so tudi žile hermelinov (vrsta podlasice) in žile tigra, v katerih še niso našli aterosklerotičnih tvorbo. Na drugi strani so pa nekatere vrste opic, pri katerih se v žilah srca pokažejo aterosklerotične spremembe že po kratkem bivanju v laboratorijih. Nazadnje omenim še velike razlike v krvnem tlaku v živalskem svetu, ki je samo nekaj milimetrov Hg velik pri glisti in je največji pri žirafah (sistolični tlak preko 200 mm Hg).



Varno na turno smuko

Blaž Jereb

Slovenci smo planinski narod, saj je planinstvo že vrsto let ena izmed najmnogičnejših športno-rekreativnih dejavnosti. Vedno več ljudi v gore zahaja tudi takrat, ko so pobeljene s snegom. Nekateri obiskujejo gore peš, drugi si za lažjo hojo po globokem snegu nadenejo na noge krplje, tisti, ki jim je blizu smučanje, gore osvajajo s smučmi. Če združimo dve dejavnosti, kot sta gornišтво in smučanje, govorimo o turnem smučanju.

Turno smučanje je ena najlepših dejavnosti v gorskem svetu. Včasih so turno smučali zaradi potrebe po preživetju, danes se ljudje v gorah sprostijo, naužijejo čistega zraka ter se duhovno in telesno krepijo. Turno smučanje je naporno toliko, kolikor si naporega naredi turni smučar sam. Intenzivnost napora si turni smučar uravnava s tempom hoje. Če želi uživati v lepotah gora in v gibanju po svežem zraku, bo tempo napredovanja počasnejši. Če si želi večjega telesnega napora, bo tempo temu primerno hitrejši. Ob ustrezno izbranem terenu oziroma turi, je turno smučanje primerno tako za začetnike kot tudi za izurjene turne smučarje, take, ki so kondicijsko dobro ali le povprečno pripravljeni. V kar nekaj raziskavah, kjer so spremljali intenzivnost napora udeležencev na celotni turi kot tudi med posameznimi deli ture, so ugotovili, da je bila ta okoli 70 %. S tako intenzivnostjo napora se lahko vpliva na ohranjanje aerobne kondicije, na zmanjševanje telesne teže in izboljšanje splošnega počutja.

Turno smučanje je ena izmed oblik smučanja izven urejenih smučišč, ki je za neizkušenega nepoznavalca gorniškega znanja lahko nevarna. Za varno obiskovanje neokrnjene narave mora

gornik imeti nekaj posebne opreme. Oprema sama po sebi ne zagotavlja varnosti, treba jo je znati tudi uporabljati. Gorniška znanja si je mogoče pridobiti na tečajih planinskih društev ali Planinske zveze Slovenije, s samoizobraževanjem (učbeniki, priročniki, revije, svetovni splet) in z dolgoletnimi izkušnjami.

Poleg turnega smučarja se lahko v gorah odvijajo tudi druge oblike smučanja izven urejenih smučišč. Alpinistični smučarji se spuščajo z gora po zahtevnih plezalnih smereh, v zadnjem času v gorah lahko srečamo deskarje na snegu in smučarje, ki navzdol vijugajo s tehniko telemark. V gorah se za tekmovanja pripravljajo tudi tekmovalni turni smučarji.

Osebna oprema gornika

V nahrbtniku morajo biti rezervne rokavice, rezervna kapa, rezervna oblačila, bivač vreča, vžigalice, sveča in baterijska svetilka, manjša prva pomoč, zaščitna krema, sončna očala, vetrna očala, astronautska folija, hrana in pijača, lahko tudi osebni dokument, kompas ter planinski zemljevid področja načrtovane ture. Priporočljiva sta navigacijska naprava in mobilni telefon.



Na vrhu Lanževice, v ozadju Triglav (Foto: osebni arhiv)



Na vrhu Draškega roba, v ozadju Triglav (Foto: osebni arhiv)

Za turno smučaje je potrebno imeti nekaj specialne opreme!

Smučarske palice, ki so lahko zlozljive, tako da jih je možno dati v nahrbtnik, ko niso potrebne. Turnosmučarske smuči so lahke in nekoliko širše kot smuči za alpsko smučanje. Vezi so prav gotovo najpomembnejši kos turnosmučarske opreme. Pri hoji se lahko petni del vezi sprost, kar omogoča dvigovanje pete in s tem lažjo hojo navzgor. Za spust je potrebno petni del vezi učvrstiti, da deluje kot vez za alpsko smučanje. Turnosmučarski čevlji so nekoliko mehkejši kot čevlji za alpsko smučanje, saj so prvenstveno namenjeni za hojo. Imajo narebren podplat, ki omogoča varnejši korak brez smuči. Kože za vzpenjanje navkreber – psi so trakovi iz umetnih materialov. Na eni strani imajo dlake, ki preprečujejo drsenje smuči nazaj, na drugi strani lepilo, s katerim se jih prilepi na drsno podlago smuči. Brez večjih težav jih je med turo mogoče večkrat prilepiti in odlepiti, le drsno ploskev smuči je treba do suhega obrisati. Srenaci so nekakšne dereze za smuči. Nameščene na vez se jih uporablja pri vzpenjanju v trdem snegu. Za spust jih je potrebno sneti. Za zahtevnejše ture morajo biti v nahrbtniku tudi dereze, na njem pa cepin.

Nepogrešljiv del opreme turnega smučarja je plazovni trojček. Sestavljajo ga plazovna žolna, plazovna sonda in plazovna lopata. Plazovna žolna je elektronska naprava za iskanje zasutega v plaz. Oddaja in sprejema prekinjajoče se radijske zvočne signale, ki so včasih oponašali glasove žolne – od tu tudi ime »žolna«. Plazovna sonda je okoli 2,5 m dolga zlozljiva aluminijasta palica in je prav tako namenjena za iskanje zasutega v plaz. Iskanje s plazovno sondo je zamudno, utrudljivo in manj učinkovito kot iskanje s plazovno žolno. S plazovno lopato se najdenega izkoplje izpod plaz. Z lopato se lahko tudi izdelata igla ali kakšno drugo zasilno bivališče na prostem. Lahko služi tudi kot sredstvo za transport ponesrečenega v gorah. V zadnjem času vedno več gornikov srečamo z nahrbtnikom ABS, v katerem je napihljiva vreča. Ob morebitnem plazju jo gornik aktivira, ta pa ga pomaga zadrževati na površju plazju.

Nevarnosti v zasneženih gorah

V gorah je lepo, dokler se ne zgodi kaj nepredvidenega. Pravi-jo, da nesreča nikoli ne počiva, zato se je potrebno na turo začeti

pripravljati že doma. Izbrati je treba ustrezen cilj glede na tehnično, kondicijsko in psihično pripravljenost. Cilj mora biti prilagojen tudi opremi, ki jo ima gornik na razpolago, in trenutnim vremenskim ter snežnim razmeram, ki vladajo v času načrtovane ture v gorah.

Največ nesreč se v zasneženih gorah zgodi zaradi zdrsa, ki mu sledi padec, ali obratno. Nevarnosti zaradi mraza (ozeblina, zmrzline, podhladitev) so pri nas redke, vendar se jih ne sme zanemariti. V pomladanskem času gornika ogroža padajoče kamenje. Predvsem pa izstopajo nevarnosti, ki so povezane s snegom. Pri nas je veliko vrtač, zaradi vremenskih razmer se v gorah nenehno spreminja sneg in s tem razmere za smučanje. Z vetrom nastaja opasti. Najbolj znana nevarnost je snežni plaz.

Pod plazom v Alpah vsako leto umre veliko ljudi, zato imajo te dežele zelo dobro organizirane službe, ki se ukvarjajo s preučevanjem snežnih plazov. Pri nas se s tem ukvarja Geografski inštitut Antona Melika ZRC SAZU, informacije o snežnih razmerah in o stopnji nevarnosti proženja snežnih plazov posreduje Agencija RS za okolje, s preventivo in kurativo se ukvarja tudi Gorska reševalna zveza. Za preprečevanje nesreč s snežnimi plazovi lahko največ storimo sami, tako da:

- se pred nameravano dejavnostjo na prostem seznanimo s splošnimi razmerami v hribovitih in goratih območjih Slovenije,
- upoštevamo vremensko napoved in najnovejše poročilo o stanju snežne odeje,
- upoštevamo posebna dodatna navodila in opozorila na urejenih smučiščih,
- spoznamo nekatere osnovne značilnosti proženja in gibanja snežnih plazov,
- izberemo primerno opremo in spremstvo za gibanje po zasneženi pokrajini,
- uporabljamo lavinsko žolne ter sproti spremljamo razmere in dogajanje okoli nas
- preudarno izberemo cilj ture, pri vzponu in spustu so izogibamo plazovitih območij,
- se v zasneženo pokrajino ne podajamo sami,
- v primeru velike nevarnosti proženja snežnih plazov turo prestavimo (odpovemo), preusmerimo ali pa celo prekinemo in se vrnemo na varno (v dolino, koč, bivač idr.), saj nobena pot ni tako nujna, da je ni moč preložiti, pa tudi gora nas bo prihodnjič še čakala!

Previdnosti v gorskem in neznanem svetu ni nikdar preveč. Na podlagi parametrov petstopenjske evropske lestvice za določanje stopnje nevarnosti snežnih plazov, se gornik lahko odloči, ali bo šel v gore ali ne. Če že ne morete ostati doma, se je v nevarnih razmerah najprimerneje zadrževati v območju pod gozdno mejo.

Pri izbiri cilja – ture, si lahko pomagata z razno literaturo s področja turnega smučanja, ki so jo napisali izkušeni gorniki.

Za zaključek bi zaželel vsem, ki se odpravljate na turno smuko dobre razmere in veliko osebnega zadovoljstva. ♥

Muzej na prostem Rogatec

Alenka Veber

Ko slišimo besedo muzej, bržkone pomislimo na nepregledne sobane s številnimi razstavnimi eksponati, in če se že moramo odločiti za obisk, le-tega načrtujemo ob slabem vremenu. A tokrat bi vas rada vzpodbudila, da bi začeli spoznavati neprecenljive zaklade, ki jih hranijo slovenski muzeji – tako državni, pokrajinski, t. i. medobčinski muzeji in posebni muzeji, katerih javno službo financira država ter ostali, ki profesionalno opravljajo muzejsko dejavnost – kot tudi muzeji, ki so v zasebni lasti.

Vsi zakladi se vendarle ne skrivajo za debelimi zidovi, saj poznamo tudi muzeje na prostem. Tokrat se podajmo na izlet v jugovzhodni del Slovenije – v Rogatec. Na tem majhnem področju, stisnjenem med Donačko goro na severu in reko Sotlo na jugu, se skrivajo drobni, a redki in dragoceni biseri narave, kulturne ter zgodovinske dediščine.

Kjer preteklost podaja roko sedanjosti

Začetki današnjega Muzeja na prostem Rogatec segajo v leto 1981, ko je bilo ustanovljeno Društvo za ureditev muzeja na prostem Rogatec. Prve pomembne temelje nastajajočega Muzeja je utrdila Šmitova hiša – stanovanjska hiša subpanonskega tipa, ki je prevladoval v Posotelju. Na izbrano lokacijo so jo prinesli iz vasi Tlake. Letnici na prečnih tramovih Šmitove hiše pričata o gradnji le-te v začetku 19. stoletja. Pripadala je Šmitovi družini iz Tlak, v njej se je leta 1922 rodil in odraščal Jože Šmit – slovenski pesnik, prevajalec, urednik in novinar, umrl leta 2004 v Ljubljani. Današnji

podoba Muzeja, leta 1999 je bil razglašen za kulturni spomenik državnega pomena, zaokrožuje poleg Šmitove hiše gospodarsko poslopje, poljsko stranišče, vodnjak – »štepah na čapljo«, čebelnjak, svinjak – »štalunci«, kozolec, kovačnica, »lodn« – trgovina z mešananim blagom in viničarska hiša. Vsi objekti skupaj oziroma vsak zase tvorijo iz dneva v dan zgodbo o kulturi in načinu življenja ljudi na območju južno od Donačke gore in Boča ter Obsotelja v času od 19. do sredine 20. stoletja. Občina Rogatec sodi z nekaj več kot tritisoč prebivalci med manjše slovenske občine. Ugodna lega na prehodu iz predalpskega v panonski svet je Rogatcu prinesla trške pravice, kar ga uvršča med najstarejše trge na Slovenskem. Muzej na prostem Rogatec ter prenovljen dvorec Strmol kraju danes prinašata pomemben utrip vsakdana.

Tako so nekoč živeli

Izjemen vtis prikaza ljudskega stavbarstva iz 19. in 20. stoletja dopolnjujejo različne delavnice in etnografski prikazi. Šmitova hiša

predstavlja osrednji muzejski prostor. V »cimprači«, zgrajeni iz lesenih brun, se v črni kuhinji še vedno kadi. Zdi se, da ogenj v skoraj dvesto let stari hiši nikoli ni ugasnil. V dnevnem prostoru – »hiši« gospodinja pravkar mesi testo. Okrog »mentrge« se gnetejo radovedni šolarji in pomagajo gospodinji pri gnetenju testa za t. i. »žuliko«, ki jo bo gospodinja spekla v kmečki peči. Velikost hiše in dvoje kurišč v črni kuhinji priča, da je v preteklosti v Šmitovi hiši prebivala družina malo boljše-ga kmeta. Prebivalcem te hiše je gospodinja hrano pripravljala v glinastih vezanih loncih – »piskrih«, ki jih je z burkljami – »vilami postavila na ognjišče. V hiši je deloma ohranjena še prvotna oprema, nekaj so jo restavrirali ali nadomestili. V osrednjem bivalnem prostoru pod »bogkovim kotom« se je ob času obedov zbrala vsa družina. Pod stropom nad mizo lahko



Muzej na prostem Rogatec



Tako so nekoč zajemali vodo

opazimo širšo polico »ranto«, kjer so imeli shranjene knjige in dragocene drobne predmete. Starim staršem so namenili topel kot za pečjo v manjši sobi – »štiblcu«, kjer so spali tudi otroci. »Hiška« ali »mala hiša« je bila namenjena dekletom. Da so jih obvarovali pred pohujšanjem in slabo družbo, so na okencih te sobe nameščeni železni križi. Pozimi je k Šmitovim v »štero« prišel čevljar – v dekliski sobi ga še vedno čaka čevljarški stolček z orodjem za izdelavo in popravilo čevljev. Shramba – »hramucl« je bila namenjena predvsem shrambi živil, v njej so imeli dve do tri »kible« – lesene škafe za shranjevanje masti, v mast zalitega mesa ali kislega zelja in repe.

Živa pripoved

Če kje, potem se v Muzeju na prostem Rogatec ne smemo prepustiti samo lastni radovednosti, temveč se moramo pustiti zapeljati zgodbam, ki nam jih bodo pripovedovali muzejski delavci. Še več: lahko jih bomo tudi podoživeli. Eno izmed zgodb sicer bolj kuje kot pripoveduje kovač. Rekonstrukcijo Mordejeve kovačije iz leta 1930 iz Dobovca pri Rogatcu je bila postavljena leta 1996. Posebnost kovačnice je zadnja zalomljena fasada. Kovač je namreč kupil predolg meh in ga v podaljšku ognjišča ni mogel namestiti, zato je moral prvotne stene podreti, vgraditi meh in steno na novo pozidati. V kovačnici si lahko ogledamo vso potrebno kovaško opravo in opremo: ognjišče in klinasti meh, tnalo s 125 kg težkim

Kako na pot

Zavod za kulturo, turizem in razvoj Rogatec, Pot k ribniku 6, 3252 Rogatec, tel.: 03/81 86 200, spletna stran www.rogatec.net.

Odpiralni čas:

Muzej je odprt od 1. aprila do 31. oktobra med 10. in 18. uro, vse dneve razen ponedeljka. Za skupine je možen ogled tudi izven odpiralnega časa.

Okusimo dediščino:

Od aprila do novembra, vsak četrtek in soboto od 15. do 17. ure – Etnografski prikazi in učno doživljajske delavnice za posameznike, družine, skupine brez doplačila in predhodne najave.

nakovalom, zbirko kovaških kladiv in klešč, vrtalno napravo na ročni pogon ... Razstavljeni so tudi številni izdelki in polizdelki. Kako so se nekoč oskrbovali z virom življenja, nazorno prikazuje vodnjak panonskega tipa z dvžnim mehanizmom »čapljo«. Sadni mlin, brusni kamen v stojalu na nožni pogon, »preša« – stiskalnica za grozdje, mlatilnica, »telege« – jarem, ročni vozički, »babe« za škopanje, lesena samokolnica – »šajtorga« ... in drugi predmeti so shranjeni v gospodarskem poslopju (stavba je služila različnim namenom – vinski kleti, podu za mlatenje žita in hlevu oz. »štali), katerega sestavni del je bil navadno stranišče na »štrbunk«. Med hlevom in kozolcem stoji svinjak – »štalunci« s štirimi hlevčki, kar hkrati pove o številu živali in velikosti kmetije oz. o njenem socialnem okviru. O bogati čebelarški tradiciji v Rogatcu priča čebelnjak, v Muzeju je postavljen tudi dvojni vezani kozolec ali toplar, ki predstavlja svojevrstno slovensko posebnost.

Utrip časa med obema vojnama prikazuje »lodn« – trgovina z mešanim blagom. Viničarska hiša, namenjena je gostinsko-turistični dejavnosti Muzeja, je posnetek originalne stavbe v vasi Dobrina pri Žetalah.

Donačka gora

Po prijetni uri ali dveh, ki smo ju preživeli v muzeju, se lahko podamo še do bližnjega dvorca Strmol, ki se danes odkriva v novi baročni preobleki ter ponaša s častitljivo preteklostjo. Dvorec se danes uvršča med najbolj reprezentančne grajske stavbe na Slovenskem.

Nič manj, za željne hoje, pa ni privlačna Donačka gora. Njeno izjemnost bomo prepoznali po strmi stožčasti obliki in legi ob vzhodni meji alpskega sveta. Donačka gora je izjemna po svoji strmi stožčasti obliki in legi ob vzhodni meji alpskega sveta. Znana je po čudovitem razgledu, ki se odpira na vse strani: v Haloze, na Dravsko in Ptujsko polje, v Hrvaško Zagorje in Posotelje. Domači planinci vas znajo opozoriti še na eno znamenitost: na 27 ha velik naravni rezervat, ki je kot pragozd zavarovan od leta 1965. V Sloveniji so le trije bukovi gozdovi s pragozdnim značajem. Po njegovem zahodnem delu vodi urejena planinska pot od planinskega doma na greben gore. Občudovali boste lahko tudi rastlinske posebnosti, ki jih drugje ni. Na skalnih stenah in policah prisojne strani gore je v Sloveniji edino nahajališče juvanovega netreska. ♥

PODRUŽNICA LJUBLJANA

Vse o srcu ob Valentinovem

Ker je Valentinovo praznik vseh zaljubljenih in je povezan z našimi srci, na OŠ Božidarja Jakca v Ljubljani že dvanajsto leto zapored na ta dan za učence 9. razreda organiziramo naravoslovni dan, ki smo ga poimenovali »Vse o srcu«. Učenci na ta dan štiri šolske ure delajo v skupinah, ki so jim na voljo glede na njihove interese in zmožnosti.

Vsi učenci so se udeležili enournega predavanja o srcu, ki ga je vodila ga. Brigita Valenčič iz Društva za zdrave srca in ožilja Slovenije. Ga. Valenčič je učencem predstavila dejavnike, ki kre-



pijo srce in ožilje, ter jih seznanila tudi z dejavniki, ki ju ogrožajo: prevelika telesna teža, zvišan holesterol, telesna nedejavnost, zvišan krvni sladkor, zvišan krvni tlak, čezmerno pitje alkohola in kajenje. Izvedeli so, kakšen utrip imajo nekatere živalske vrste, koliko krvi načrpa človeško srce v svojem življenju, kakšen je maksimalni srčni utrip in še mnogo drugih zanimivosti.

Po skupinah so učenci izdelovali gregorjeve ptičke in spoznavali razlike med valentinovim in gregorjevim. Seznanili so se z



varovalnimi živili in pripravili valentinov zajtrk iz varovalnih živil. Izdelali so lično oblikovane zvitke papirja, v katerih so bila lepa sporočila in misli o ljubezni. Na likovni delavnici so ustvarjali iz glin na temo ljubezni. Risali so tudi z ogljem. Spoznali so osnovne pojme o srčnem utripu, ki jih srečujemo v športu, seznanili so se z merilniki srčnega utripa in krvnega tlaka ter izvedli meritve utripa v mirovanju in v gibanju.

Po delu v skupinah so se učenci zbrali v učilnici, kjer je sledilo poročanje po skupinah. Vsaka skupina je predstavila svoje delo (izdelke, plakate, zvitke s sporočili), nato je sledila pokušina valentinovega varovalnega zajtrka. Učenke in učenci, ki so sodelovali v projektu, so s svojim delom znova dokazali, da imajo ideje in različne talente ter se radi učijo in znajo sodelovati.

Glede na pozitiven odziv učencev in učenk vsako leto posodabljam vsebine, ki so povezane s srcem, zdravjem in ljubeznijo.♥

Besedilo in fotografije Elvira Sušec

PODRUŽNICA POSAVJE

Zbor članov podružnice Posavje

Da. Smo že marca 2014. Kako čas teče. Zimo in sneg smo iskali in našli 15. februarja na Mariborskem Pohorju. Na Arehu smo si na hitro ogledali smučarski vrvež in se po daljši poti sprehodili do Mariborske koče. Po okrepčilu in druženju smo se popoldan z avtobusom vračali domov. Za to popotovanje nas je bilo vsega 34, ampak smo bili pravi za veselo družbo.

27. februarja smo pripravili zbor članov Podružnice Posavje. Ker imamo nekaj nad 480 članov, bi nas moralo biti za sklepčnost vsaj 250. To je težko doseči, saj je velik del članstva v častitljivih letih in ostaja doma. Običajno se nas zbere od 100 do 150 članov. To je dovolj za sklepčnost po polurnem presledku. Ker to vemo, že dalj časa pripravimo kulturni program in predavanje, ki zapolnita čas čakanja. Letos nam je zapela klapa Parangal, ki jo sestavljajo domači fantje in poleg slovenskih pesmi pojejo tudi dalmatinske. Štiri dalmatinske pesmi so ogrele članstvo tako, da je ob zaključku



Članstvo na zboru z delovnim predsedstvom (Foto: Meho Tokič)



*Dr. Milena Strašek govori o strokovnih predavanjih
(Foto: Meho Tokič)*

sledil močan aplavz. Sledilo je predavanje gospoda Sotlerja na temo pacientovih pravic. Zelo nazorno in prijetno predavanje je osvežilo naša znanja o tej tematiki. Menim, da je bila tema primerna za zbor članov in ga bomo še povabili.

Zbor članov smo po preteku skoraj tričetrt ure nadaljevali z ugotovitvijo sklepčnosti in sprejetjem dnevnega reda. Poročila o opravljenem delu predsednika je dopolnila še podpredsednica

dr. Milena Strašek, ki je povzela minula strokovna predavanja in nakazala teme za leto 2014. Sledilo je še finančno poročilo, ki ga je podala gospa Ana Kalin, in poročilo nadzornega odbora. Razprave skoraj ni bilo, saj so člani soudeleženi v dejavnostih in jih poznajo. Poročila so bila soglasno sprejeta. Letos smo uvrstili na dnevni red tudi Poslovnik podružnice in s sprejetjem omogočili dopolnitev upravnega odbora in zapisali določilo, da je po pol ure zbor članov sklepčen, če je prisotnih 10 % članstva. Popravili smo še nekaj smiselnih navedb, ki so poenotena v vseh členih, kjer se pojavljajo. Nekaj več pogovora je bilo o programu dela, ki je splošen in hkrati tudi opredeljen skozi vse leto za predavanja in pohode. Program pohodov bo dan tudi kot napovednik dogodkov v naši reviji.

Posebno veseli smo bili udeležbe gospoda Zalarja, ki nas je nagovoril. Pojasnil je situacijo v celotnem društvu ter dal smernice za inovativno in propulzivno delo. Pohvalil je naše dosedanje delo in prenesel pozdrave vodstva našemu članstvu.

Na našem zboru članov so bili tudi predstavniki drugih sorodnih društev. Pozdravila nas je predsednica društva osteoporoze gospa Jesenko ter nas povabila k sodelovanju ob akcijah masovne preventive in ozaveščanja občanov za zdravo življenje.

Po občnem zboru je ob dobrem zdravem prigrizku in nealkoholnih pijačah zaživel sproščen klepet.

Franc Černelič ♥

Dan žena in zakasneli pust v Posavju

Člani podružnice Posavje smo se na dan žena odpravili na pohod ob Savi od Kompolja do vasi Šmarčna in nato do gostišča v Šmarčni ob glavni cesti. Ne premrzlo in nekoliko vetrovno vreme nas je spremljalo ob reki Savi. Pohod ob novi strugi reke Save je zanimiv, saj je drugačen zaradi elektrarn na Savi. Presenetila nas je lepo urejena vas Šmarčna, kjer so nam krajanji pokazali na novo sezidano podružnično cerkvico Marije Pomočnice. Ta je še posebno presenetila z datumom posvetitve leta 2013 in z zelo okusno in dovršeno notranjostjo. Vse so izdelali domači mojstri. Povedali so nam, da je kraj stopil »skupaj« ne glede na verovanje. Videli smo kakovostna dela mizarja, zidarjev, steklarja, keramičarja, domačega slikarja, ki se je kot ateist potrudil preštudirati biblične prizore in za kraj ustvaril pomembno delo in drugih obrtnikov.



Nad trobenticami



Pohodniki ob bregu Save nad vasjo Kompolje

Kdorkoli ima pot ob tem kraju naj se ustavi. Ne bo mu žal. Pohod smo nadaljevali do gostišča Šmarčna, kjer smo malicali ter ob harmoniki in kitari praznovali dan žena. Prisotne članice je že jutraj s sladkarijami obdaril Lojze Štih. Naš vodič Franc Vintar je podelil prikupne šopke, društvo pa je po malem nagajivem zapletu ženam podarilo še lončke rož.

Kot je vsako leto običaj, je prva sobota po pustu namenjena pohodu in pustovanju. Razigrani pohodniki smo se delno ali v celoti našemili. Komisija je izbrala štiri najboljše maske in jih na koncu nagradila. Ob plesu in prepevanju ob spremljavi harmonike smo preživeli še nekaj časa skupaj in se zadovoljni vrnili domov.

Besedilo in foto Franc Černelič ♥

PODRUŽNICA ZA KRAS

Ljubislava Škibin, dr. med., bo vodila kraško podružnico za srce že tretji mandat

Na 20. jubilejnem rednem in volilnem zboru članov kraške podružnice Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije, ki se je odvijala 7. 3. 2014 v Sežani, so pregledali opravljeno delo v preteklem letu in se dogovorili za načrt dela v tekočem letu. Hkrati so izvolili novo vodstvo. Ponovno je predsednica postala direktorica sežanskega zdravstvenega doma Ljubislava Škibin, dr. med., ki je kraške srčnike vodila že dve mandatni obdobji, to je osem let in je v lanskem letu prejela priznanje Upravnega odbora Nacionalnega foruma humanitarnih organizacij Slovenije, ki ji je priznanje podelil za dolgoletno udejstvovanje v humanitarnih organizacijah



Predsednica kraške podružnice Društva za zdravje srca in ožilja Ljubislava Škibin, dr. med., je podala poročilo o delu v preteklem letu, ki so ga zbrani ocenili za uspešno opravljenega

ter prispevek k razpoznavanju in spoštovanju humanitarnega dela.

»Opravili smo veliko prostovoljnega dela, ki ga ocenjujemo v skupni vrednosti 9 tisoč evrov. Vsak mesec smo prirejali redne pohode vsako tretjo nedeljo v mesecu in si ogledali marsikatero kraško znamenitost. Šli smo po Napoleonovi poti od Opčin do Proseka, ogledali smo si Doberdobsko presihajoče jezero in ostanke podzemne bolnišnice iz 1. svetovne vojne. Prekrasen je bil izlet iz Proseka v Križ z ogledom ribiškega muzeja. Po Ludvikovi lipiški učni poti smo popeljali tudi člane slovenskih podružnic društva za srce in gostili skupino podružnice iz Posavja, ki smo jo popeljali na Kokoš. Šli smo po Hrpeljski učni poti. Ob svetovnem dnevu srca smo se podali v Glinščico –princeso iz Doline, organizirali tradicionalni pohod na Stari Tabor, si ogledali jamo Vilenico ter izvajali brezplačne meritve. Višek je bila že 19. tradicionalna kulturno-umetniška in zdravstveno-vzgojna prireditev Z razumom, pesmijo in plesom za zdrava srca Krasa. Pri organizaciji so se nam pridružili Kraški dren in Društvo diabetikov ter Medobčinsko društvo invalidov. Beležili smo rekordno število brezplačnih meritev dejavnikov tveganja. Prav tako sodelujemo s športnimi društvi in drugimi sorodnimi društvi, kjer opravljamo meritve,« je poudarila Škibinova. Ker pa člani, še zlasti starejši, pogrešajo predavanja, bo eno takih 25. aprila, ko bodo spregovorili o novostih

pri zdravljenju aritmije srca.

Tudi program dela za kraško podružnico, ki šteje približno 160 članov, za tekoče leto bo približno enak kot prejšnja leta. Še naprej bodo vabili čim širši krog ljudi, da se jim pridružijo pri vsakodnevni preprosti dejavnosti, ki prispevajo k splošnemu boljšemu počutju in zdravju s poudarkom na dejavnostih v naravnem ter sproščenem socialnem okolju.

Zbora sta se udeležila tudi priznani kardiolog, primarij Boris Cibic, ki ne skriva kraških korenin, saj rad zahaja na Prosek, kjer se je leta 1921 tudi rodil, in direktor Društva za zdravje srca



Predstavili so delovanje naprave za merjenje gleženjskega indeksa

in ožilja Slovenije, g. Franc Zalar. Zalar je opozoril na problem čezmerne telesne teže in debelosti pri otrokih in pri tem nanizal podatke, da je kar tretjina otrok v šoli predebelih, rekorder pa je učenec, ki tehta 180 kilogramov. Osnovno poslanstvo društva je skrb za daljše in bolj kakovostno življenje vseh ljudi, pri čemer je sedaj povprečna življenjska doba 80 let, medtem ko je bila pred 30. leti le 65. Letos sicer ne bo tradicionalnega koncerta Melodije za srce, zato pa razmišljajo o koncertu in ogledu Arboretuma za člane Društva za zdravje srca. V marcu uvajajo dan žil, ki bo letos potekal 20. marca. Prav tako ponovno oživljajo kardiomobil, ki bo opravljal meritve tudi na Primorskem.

Dr. Cibic je predstavil napravo za merjenje gleženjskega indeksa ali prenosnega EKGja, s katerim je mogoče že v treh minutah izmeriti in dobiti rezultate arterijske prekrvitve, ki pove o stanju žil po celem telesu. ♥

Besedilo in foto: Olga Knez



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

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

NAPOVEDNIK DOGODKOV

PODRUŽNICA LJUBLJANA

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

- ♥ **7. maj ob 17.00:** prim. Boris Cibic, dr. med.: Kako zdravo živeti, da bo življenje daljše? (lastne izkušnje)
- ♥ **4. junij ob 17.00:** dr. Andrej Erhartič, dr. med.: Novosti pri zdravljenju aterijske hipertenzije

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

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

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.
- ♥ **6. maj ob 18.00**
- ♥ **3. junij ob 18.00**

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).

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.
- ♥ **6. april od 11.00 do 15.00**
- ♥ **4. maj od 11.00 do 15.00**
- ♥ **1. junij 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 Posvetovalnico za srce.

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

NOVOST V POSVETOVALNICI ZA SRCE

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

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

Posvetovalnica za srce, pasaža Maxi

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

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

- ♥ **četrtek, od 10.00 do 12.00:** meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi,
- ♥ **sobota, od 10.00 do 13.00:** meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi.

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: **vsaka sobota od 11.00 do 13.00**. Kontakt: 01 /54 100 54

Cenik storitev

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

Tečaji temeljnih postopkov oživljanja dojenčkov in otrok

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

- ♥ **9. april ob 17.00:** Gorenjska podružnica za zdravje srca in ožilja bo ob svetovnem dnevu zdravja na Jezerskem pripravila meritve najpogostejših dejavnikov tveganja, o svojem zdravju pa se bodo udeleženci pogovorili z zdravnico. Dogodek Storimo skupaj več za svoje zdravje bo potekal v dvorani Kulturnega doma na Jezerskem.
- ♥ **24. april ob 16.00:** Zora Vadnjal Gruden, dr. med., in mag. Tjaša Šubic, dr. med., spec., bosta v naravnem okolju Centra Korak pripravili antistresno delavnico. Voditeljici delavnice sta v vabilu zapisali, da nam narava lahko pomaga, da hitreje obvladamo reakcijo, ki jo v našem telesu sproži stres. V naravnem okolju Zdravilnega vrta Centra Korak v Kranju boste lahko preizkusili nekaj tehnik sproščanja, boljšega osredotočenja na podrobnosti, lažjega-sproščenega odzivanja na stres. Z različnimi tehnikami-dihalnimi vajami, relaksacijo mišic, čuječnostno meditacijo lahko dosežemo boljše spanje, manj napete mišice in spet začutimo veselje do novega dne. Vaje bodo potekale v vrtu, sede udobno na stolu. Udeleženci naj s seboj prinesejo udobno, toplo, vremenu primerno športno opremo in obutev. Delavnica se bo začela ob 16.00.

PODRUŽNICA CELJE

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

Posvetovalnica za srce, Glavni trg 10, Celje

T.: 03/543 44 21

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

PODRUŽNICA ZA DOLENJSKO IN BELO KRAJINO

Posvetovalnica za zdravo življenje, Glavni trg 10, Novo mesto

- ♥ **vsak predzadnji ponedeljek v mesecu, od 15.00 do 17.00:** v prostorih podružnice. Pogovor z zdravnikom in meritve krvnega tlaka. Prosimo, da se predhodno najavite **vsaj teden dni prej**. T.: 07/337 41 71 ali 040/863 513, E: drustvozasrce.novomesto@siol.net
- ♥ **meritve gleženjskega indeksa** (pokazatelj prehodnosti arterij na spodnjih udih): prijavljene članke bomo o času njihove meritve obvestili po telefonu. Novi interesenti 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 6. 10. 2013 DO 1. 6. 2014

- ♥ **13. april:** Lazaret – Čampore – Barižoni – Debeli rtič – Lazaret
- ♥ **11. maj:** Rakitovec – Plasa – Lipnik – Rakitovec (narcise ali šmarnice)
- ♥ **1. junij:** Vanganel – Vanganelsko jezero – Marežige – Vanganel (pot Za srce)

Posvetovalnica za zdravo prehranjevanje, Zdravstveni dom Izola

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

PODRUŽNICA ZA KOROŠKO

♥ prehransko svetovanje: Osebnostno, družinsko ali skupinsko?

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

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

- ♥ **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.
- ♥ **31. maj:** obeležili bomo svetovni dan brez tobaka
- ♥ **1. junij ob 7.00:** zberemo se pri Zdravstvenem domu Ravne, promocija zdravja brez tobaka, stojnice, opravljali bomo razne meritve: vodja ga. Majda Zanoškar, T.: 040 432 097
- ♥ **14. junij ob 8.00:** zberemo se pri Hofer-ju na Prevaljah. Šli bomo na pohod po okolici Prevalj. Vodja pohoda bo ga. Anita Janežič, T.: 041 228 348

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

- ♥ **12. april:** Spodnja in Zgornja Besnica (Kranj), 2,5 km. Izlet z avtobusom.
- ♥ **10. maj:** Tržišče, 2,5 km. Izlet z avtobusom.
- ♥ **7. junij:** pohod v okviru praznika KS Velika Dolina – Piknik, 2,5 km. Prevoz z avtobusom do lokacije piknika.

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!**

Vljudno vabljeni tudi na sedež društva po nasvete in literaturo in v »Posvetovalnico Za srce« na Pobreški c. 8, nasproti nove Medicinske fakultete ob Dravi.

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 gleženjskim 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 enodnevnne tečaje **Temeljnih postopkov oživiljanja** (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):

- ♥ **15. april 2014 ob 17.00:** dr. Lidija Lokar: Pomen dobro vodene antikoagulantne terapije s starimi in novimi zdravili, predavanja o preprečevanju možganske kapi zaradi atrijske fibrilacije z zdravili za redčenje krvi bo v sodelovanju z Oddelkom za transfuziologijo UKC Maribor.

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!

Vstop na predavanja je za člane in nečlane prost.

DRUGE DEJAVNOSTI

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

- ♥ **snemanje z enokanalnim EKG monitorjem**, ki odkrije atrijsko fibrilacijo in druge aritmije. Meritve izvaja medicinska sestra z dolgoletnimi izkušnjami na stalnih merilnih mestih (glej zgoraj) in na sedežu društva - drugi in treji ponedeljek v mesecu od 8.00 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 €.

KULTURA

Tudi letos smo organizirali ogled gledališke predstave v Slovenskem narodnem gledališču v Mariboru. Tokrat nam je v sredo 2. aprila 2014 večer polepšala **baletna predstava Carmen** po motivih istoimenske opere Georgesa Bizeta.

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 številko 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. Spoštovani 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 območja).

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.

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 članke«. Člani, ki pridobite 3 nove člane, boste prejeli praktično darilo Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije. Na obrazec pristopne izjave, ki je dostopen tudi na spletni strani in na sedežu društva, v ustrezno okence vpišite svoje ime in obrazec, seveda izpolnjen, oddajte ali pošljite v vašo podružnico ali na naslov, ki je na pristopni izjavi.



Pristopna izjava

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

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

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

V primeru, da želite postati član kot posameznik:

Ime in priimek: _____

Rojstni datum: _____

Poklic: _____

Ulica/cesta/naselje: _____

Kraj in poštna številka: _____

Telefon: _____

E-pošta: _____

V _____ Dne _____ Podpis

PROSIMO, IZPOLNITE PRISTOPNO IZJAVO Z VELIKIMI TISKANIMI ČRKAMI.

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

Ime in priimek: _____

Rojstni datum: _____

Poklic: _____

Ime in priimek: _____

Rojstni datum: _____

Poklic: _____

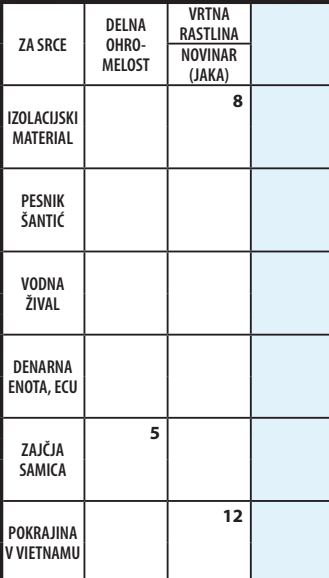
Ime in priimek: _____

Rojstni datum: _____

Poklic: _____

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

Član, ki je pridobil novega člana: _____

				SESTAVIL MARJAN ŠKVORC	PISAVA S KLINASTIMI ZNAKI	IGRALCI ROKOMETA	ŠPANSKI PISATELJ (EUGENIO)	MIRA DOBRAVEC	KONIČASTO KLADIVO	BIVŠI LJUBLJ. NADŠKOF (ANTON)	ZAŠČITA ZVEZKA ALI KNJIGE	MLETO ŽITO								
				NOSILEC GENOV								3								
				LORDSKI NASLOV							13									
				PRVA NEZNANKA V MATE- MATIKI				MOČAN GLAS ŠPORT S KAJAKI												
				NIKOLAJ OMERSA			GRŠKI OTOK			14										
				HITER PLES			LADO LESKOVAR													
												POD- LAHTNICA	PAVLE ZIDAR				VRTEČI DEL MOTORJA			
														LOUIS ADAMIČ						
ZA SRCE	DELNA OHRO- MELOST	VRTNA RASTLINA NOVINAR (JAKA)						18	LOV DIVJIH AFRIŠKIH ŽIVALI	HODNIK V GLEDAL. GLAS OB STRELI										
IZOLACIJSKI MATERIAL		8					NEMŠKI FILOZOF (GEORG)		1		SKLADAT. (ORLANDO) IGRALKA RINA	17								
PESNIK ŠANTIČ					15		ŽENSKO IME TONE NOVAK							GOJIŠČE VRTNIN						
VODNA ŽIVAL					ATLETSKA DISCIPLINA KARLI ARHAR			6						ITALIJ. PISATELJ (UMBERTO) OTEKLINA			4			
DENARNA ENOTA, ECU				GL. MESTO KONGA KILOMETER								HLAPLJIVA TEKOČINA ŠVEDSKO SMUČIŠČE								
ZAJČJA SAMICA	5					SEDMI APRIL	TRČENJE UTELEŠ. BOGA V HINDUIZMU				GLASBENIK DARIAN GRUDI				OLIVER	STALNO BIVALIŠČE				
POKRAJINA V VIETNAMU		12			USTVAR- JALNA MOČ	BALONAR ŠORN PREBIVAL- KA IBERIJE				PREVA- JANJE DINAMO		19								
				VIŠINA, RAVEN ČESA			7		ČLOVEK, KI RAD DREMLJE			16								
				DOMAČE SUKNO SEVERO- ZAHOD	2			KONJSKA HRANA	IVAN SIVEC VINKO JELOVAC			DEŠČICA ZA LESENE POSODE	LEPILO PRIPADNIK AVAROV							
																	JAPONSKI DROBIŽ	PRIPADNIK ANTOV		
													PREPREKA SIMBOL ZA AMERICIJ			11				
				RIBJA JAJČECA						SKLADIŠČE, MAGAZIN										
				NEMŠKA IGRALKA (DOLLY)						9	OKRASNA RASTLINA, ŠČIR									

Geslo prejšnje križanke je bilo: »PRIJAZEN NASMEŠEK«. Za pravilno rešitev iz prejšnje številke je žreb razdelil nagrade takole: Vera ŠKR-BEC, Novo mesto, Anica PLEVNİK, , Prevalje, Sonja KRALJ, Kanal, Terezija HAJDINJAK, Ljubljana, Franci STRUPI, Cerklje na Gorenjskem.

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 30. 4. 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	17	18	19
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Zakaj bi iskali drugje, ko pa v prodajalnah Sanolabor dobite vse, kar potrebujete za ohranjanje zdravja in kakovostno rešitev različnih težav?



Specializirane prodajalne z medicinskimi pripomočki, zdravili brez recepta in raznovrstnimi izdelki za zdravo življenje

- medicinski pripomočki • zdravila brez recepta in prehranska dopolnila • izdelki za nego telesa in ustno higieno • izdelki za boljše počutje • izdelki za nosečnice in otroke • zdrava prehrana

Velika izbira merilnikov krvnega tlaka **beurer**:

Številna priznanja, ki dokazujejo vrhunsko kakovost:

- beurer WIRELESS CONNECT
- reddot design award honourable mention 2011
- A1+ GRADED BHS
- ESH
- PLUS X AWARD
- EINFACHE BEDIENUNG easy to use

Izdajamo in izposojamo pripomočke, ki jih predpiše zdravnik na naročilnico **222s**.
Upokojenci lahko izkoristite 5-odstotni gotovinski popust od 1. do 5. v mesecu.

 **Sanolabor**
Ko gre za zdravje!

Seznam prodajaln Sanolabor po Sloveniji z naslovi in telefoni najdete na www.sanolabor.si

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