

# ZA SRCE



Letnik XXIII • št. 3-4, junij 2014 cena: 1,60 EUR • Revija izdaja Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije

**Svetovni dan srca 2014:  
»Življenje. Delo. Zabava. Pridružite se.«**

**Igor Ribič alias »Ribič Pepe«**

**Pitje tekočine med telesno vadbo**

**Rekreativno rolanje**



VSAKO LETO

3 MILIJONE LJUDI DOŽIVI  
ISHEMIČNO MOŽGANSKO  
KAP (IMK) KOT ZAPLET  
ATRIJSKE FIBRILACIJE (AF)<sup>1-3</sup>

1,5 MILIJONA LJUDI UMRE V  
PRVEM LETU PO IMK OB AF<sup>1, 3, 4</sup>

1 MILIJON LJUDI OSTANE  
HUDO PRIZADETIH  
ZARADI IMK OB AF<sup>1,3</sup>

AF 01/JANUAR 2014

POSVETUJTE SE Z SVOJIM ZDRAVNIKOM

1. WHO. *The Atlas of Heart Disease and Stroke. Chapter 15. Global burden of stroke.* Available at: [http://www.who.int/cardiovascular\\_diseases/en/cvd\\_atlas\\_15\\_burden\\_stroke.pdf](http://www.who.int/cardiovascular_diseases/en/cvd_atlas_15_burden_stroke.pdf)
2. Wolf PA, Abbott RD, Kannel WB. *Stroke* 1991; **22**:983–988.
3. Lin H-J *et al. Stroke* 1996; **27**:1760–1764.
4. Marini C *et al. Stroke* 2005; **36**:1115–1119.



**Boehringer  
Ingelheim**

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

## Tudi med dopustom ne pozabimo na svoje srce

**Cvetka Melihen Bartolič**



**S**mo v najlepšem letnem času, ko se bo pomlad počasi prevesila v poletje, na vrhuncu so tudi dejavnosti naše severnoprimske podružnice glede organizacije pohodov v naravo in izletov do krajevnih znamenitosti. Na zadnjem takem sprehodu smo se člani našega ožjega odbora pogovarjali tudi o članstvu v naši podružnici. Znova smo se pohvalili, da imamo zavidljivo veliko število članov v primerjavi s povprečjem v celotnem društvu, in da skoraj na vsaki prireditvi na naš seznam vpišemo vsaj dva do tri nove člane.

Težko je ugibati o vzrokih za upad članstva oz. za zmanjševanje vpisa novih članov v zadnjih letih v celotnem društvu. Kljub temu menim, da je letna članarina društva vendarle še dostopna in stroškovno primerljiva, če upoštevamo, kaj članom lahko nudi. Že samo prejetje revije Za srce opraviči članarino, saj so revije, ki jih kupujemo v kioskih veliko dražje, ob tem pa vsebina po strokovni plati sploh ni primerljiva. Članarina nam nudi tudi številne druge ugodnosti, od popustov pri meritvah holesterola in krvnega sladkorja, pri bivanju v zdraviliščih in popustih pri zdraviliških storitvah. Najpomembnejše, po mojem mnenju, pa je druženje članov društva na predavanjih, prireditvah in pohodih, kjer si izmenjamo izkušnje, pridobivamo nova znanja in vztrajamo pri glavnih smernicah društva. Naša osnovna dejavnost je preventiva, ki jo skušamo približati čim večjemu krogu prebivalcev. Glede na izkušnje v naši podružnici ugotavljam, da smo na tem področju veliko dosegli in se zato z novimi oblikami dejavnosti trudimo, da pridobimo nove člane.

Prav kmalu se bo začelo koledarsko poletje in verjetno marsikdo že sedaj razmišlja o tem, kam in kako se bo odpravil na letovanje ali kako bo preživel dneve, ko bo pripekalo sonce, šole in vrtci bodo zaprli vrata, zaposleni pa si bodo privoščili vsaj kratek težko pričakovani dopust. Tudi upokojeanci morajo spremeniti svoj vsakdanji ritem in si privoščiti spremembo okolja ali opustiti nekaj vsakodnevnih obveznosti. Pri vseh načrtih pa ne smemo pozabiti na svoje srce in žile. V poletni vročini ter ob dodatnih obremenitvah je srčno-žilni sistem bolj obremenjen in kar hitro se lahko zgodi, da nam prijeten dopust ob morju ali v planinah prekine bolezen.

Prav zato je priporočljivo, da se o vrsti in kraju dopusta posvetujemo s svojim zdravnikom, ki dobro pozna našo bolezen, in bo svetoval ali odsvetoval naš izbor. Med počitnicami tudi ne smemo prekiniti z jemanjem zdravil, ki jih redno uživamo, poskrbeti moramo za zadostno nadomeščanje tekočine, saj jo v vročini prekomerno izgublamo z znojenjem.

V izogib poletnemu soncu naj naše dejavnosti potekajo v zgodnjih jutranjih ali poznih popoldanskih urah, ko vročina še ni tako huda in telo ob telesni dejavnosti ne bo dodatno obremenjeno. Vsekakor pa tudi sicer ni priporočljivo sončenje, saj v zadnjih letih veliko slišimo in beremo o vplivu sončenja na nastanek kožnega raka. Za nastanek koristnega vitamina D dobimo dovolj UV žarkov tudi v senci. Poleti si privoščimo čim več plavanja, kjer razgibamo celotno telo in ob tem ne obremenjujemo preveč svojih sklepov. Dejavnosti je veliko in vsak si bo izbral tisto, za katero meni, da je zanj najbolj primerna in koristna. Pomembno je le, da smo dejavni, in da porabimo odvečne kalorije, ki jih pridobimo s pivom ali sladoledom, kar sicer v poletni vročini tudi prija. Tudi sicer ni nič narobe, če se uležemo s knjigo v roki na ležalniki v senci na morju ali na domačem vrtu in uživamo brez vsakodnevnih stresov, seveda pa naj bo poležavanje časovno omejeno.

Želim vam prijeten dopust in tudi v prihodnje veliko druženja v krogu našega društva. ♥

# Tudi vam kdaj nagaja prebava.

Droga Kolinske d. d., Kolinska ulica 1, 1544 Ljubljana



Odpira



**Naravna mineralna voda Donat Mg ugodno deluje na prebavo in pomaga ob zaprtju.**

Ob Donatu Mg seveda ne pozabite na pomen raznolike in uravnotežene prehrane ter zdravega načina življenja.

Narava zdravi  
donatmg.eu

**Donat Mg**

## UVODNIK

- 3 *Cvetka Melihen Bartolić* Tudi med dopustom ne pozabimo na svoje srce

## NAŠ POGOVOR

- 6 *Franc Zalar* Igor Ribič alias »Ribič Pepe«

## AKTUALNO

- 8 *Nataša Jan* Se kdaj vprašate, kako zdravju srca prijazno je okolje, v katerem živite? Svetovni dan srca 2014
- 9 *Aleš Blinc* V spomin: akad. prof. dr. Matija Horvat, dr. med., 1935 – 2014
- 9 *Franc Zalar* Kako lahko rešiš življenje
- 10 *Nataša Jan* Kataloga storitev nevladnih organizacij s področja javnega zdravja



## ZNAJJE ZA SRCE

- 11 *Bojan Knap* Pitje tekočine med telesno vadbo
- 13 *Aleš Blinc* Nova antikoagulacijska zdravila za večjo varnost

## NOVICE O ZDRAVJU

- 14 *Aleš Blinc* Dobre novice Slabe novice

## NI GA ČEZ DOBER NASVET

- 15 *Boris Cibic* Nov hipertoničnik

## SRČIKA

- 16 *Učenci in učenske OŠ Prežihovega Voranca Ravne na Koroškem* Zdravje – največje bogastvo

## S SRCEM V KUHINJI

- 18 *Brin Najžer* Naj zadiši
- 19 *Maruša Pavčič* Mleko ni le za otroke

## PREDSTAVLJAMO

- 22 *Boris Cibic* Evolucija »srca«

## SRCE IN ŠPORT

- 23 *Aleš Gros* Rekreativno rolanje

## IZLETNIŠKO SRCE

- 26 *Pia Peršič* Po slovenski planinski poti v 30 dneh

## DRUŠTVENE NOVICE

- 28 Društvene novice
- 38 Napovednik dogodkov
- 42 Križanka

Letnik XXIII št. 3-4, 12. junij 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:**

Uživajmo v preprostih igrah v naravi, primernih za vse starosti.  
Foto: Brin Najžer.  
Idejna zasnova: Elizabeta Bobnar Najžer

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

Programi in delovanje sofinancira FIHO.  
Stališča organizacije ne izražajo stališč FIHO.



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).

REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

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.



Ko gre za zdravje!

ZA  
SRCE

**EDITORIAL**

3 *Cvetka Melihen Bartolić* Let's not forget about our heart during the holidays. It will soon be the start of summer and we should not forget to consider our heart when making plans. During the summer the cardio-vascular system is under a greater strain because of the heat and additional physical efforts. We must not stop taking our prescribed drugs or forget to adequately replenish fluids lost through perspiration in the heat.

**INTERVIEW**

6 *Franc Zalar* Igor Ribič a.k.a. »Pepe the fisherman«

Igor Ribič is an academic painter who designs, draws, illustrates and at the same time sings, plays the piano and does many other things. He created a highly viewed children's programme on the national television in which he also plays the title character, "Ribič Pepe", a fisherman (his last name means "fisherman" in Slovene) named Pepe. The programme's goal is to teach the children as many useful things as possible in a funny way – through storytelling, drawing, sculpting, singing and dancing. Igor Ribič has also been working with our Association, designing the character of Bimbam the Heart.

**ACTUALITIES**

8 *Nataša Jan* Do you ever ask yourself, how heart-friendly is the environment in which you live? World Heart Day 2014

The objective of the World Heart Day 2014 is to empower individuals and communities to demand for themselves environments that enable them to make positive choices for their cardiovascular health. This World Heart Day calls on individuals and communities to advocate for heart-healthy environments, and for governments to champion and implement policies in these areas.

9 *Aleš Blinc* In memoriam prof. Matija Horvat, M.D., PhD. (1935 – 2014)

Professor Matija Horvat was the founder of intensive internal medicine in Slovenia, the first head of the Department of Intensive Internal Medicine at the University Medical Centre Ljubljana, an engaged intellectual, long-serving member of the Republic of Slovenia National Medical Ethics Committee, in his free time a mountaineer, mountain rescuer, marathon runner and triathlete. Professor Horvat actively supported the founding of the Slovenian Heart association in 1991 and served on the Supervisory board for many years. He also co-authored several books, published by the Association.

9 *Franc Zalar* How you can save a life

The Slovenian Heart Association published a booklet titled "How you can save a life" as part of its preventive programmes. It was written by a young doctor, Martina Zavratnik, who in her student years worked with the Association as a basic life support instructor. The booklet was illustrated by Igor Ribič and received excellent expert reviews from Peter Radšel, M.D., PhD. and primarius Ivan Vidmar, M.D.

10 *Nataša Jan* Catalogues of services offered by NGO's in the field of public health

The NGO Network 25 x 25 prepared two catalogues. The first presents to the public the NGO's which carry out programmes and services in the field of public health for target groups. The other includes a list of NGO's which offer programmes and services for the promotion of health in labour organisations. This is a pilot project which, if successful, will be upgraded and expanded next year.

**KNOWLEDGE FOR THE HEART**

11 *Bojan Knap* Drinking fluids during exercise

The need for water may be estimated by measuring body mass before and after physical exercise, by monitoring urine colour and the feeling of thirst. With an appropriate fluid intake before and during physical exercise we can avoid the

negative effects of dehydration on our health and physical abilities. In extreme climates it is however better to avoid longer strenuous physical activity.

13 *Aleš Blinc* New anticoagulation drugs for increased safety

The pharmaceutical companies have, after extensive clinical testing, brought out new anticoagulation drugs. These new drugs are more predictable than warfarin, because they only block one factor in the coagulation process, either thrombin or Xa, and they therefore no longer require regular checks of the anticoagulation effect. This makes them more convenient for the patient.

**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* New hypertonic

A cardiologist answers a question from a patient, this time from a 36-year-old man, who was diagnosed with high blood pressure.

**ROSEBUD**

16 *Pupils of the Prežihov Voranc Ravne na Koroškem primary school* Health – our greatest treasure

The pupils think about the meaning of health. They all rate it as an important value.

**IN THE KITCHEN, WITH YOUR HEART**

18 *Brin Najzer* Let there be an aroma

Recipes for healthy and creative meals.

19 *Maruša Pavčič* Milk is not only for kids

The author assesses the role of milk in the adult diet in connection with chronic metabolic diseases like obesity, metabolic syndrome, high blood pressure, cardio-vascular diseases and type 2 diabetes.

**PRESENTING**

22 *Boris Cibic* Evolution of the heart

The article describes the evolutionary development of the heart from single cell organisms to mammals.

**THE HEART AND SPORTS**

23 *Aleš Gros* Recreational roller skating

Roller skating as a recreational sport is widespread and very popular amongst Slovenes, particularly the young. But it can also be very pleasant and useful for the middle-aged generation.

**THE EXCURSION HEART**

26 *Pia Peršič* The Slovenian Mountain Hiking Trail in 30 days

The author describes a wonderful personal experience of walking along the entire Slovene Mountain Hiking Trail. The route is about 680km long and takes you from Maribor to Ankaran. It includes 75 checkpoints, visits 58 mountain cottages, climbs 23 peaks (13 of them above 2000m) and descends into five cities. It took the author exactly 30 days to complete it.

28 News

38 Calendar of events

42 *Marjan Škvorc* Crossword

**SODELOVALI SO**

Prof. dr. Aleš Blinc, dr. med., glavni urednik; Klinični oddelek za žilne bolezni, Univerzitetni klinični center Ljubljana; Elizabeta Bobnar Najzer, prof. slov. in ruš., odgovorna urednica; prim. Boris Cibic, dr. med., spec. internist, kardiolog, namestnik glavnega urednika; Andreja Cokan Vujkovic, dr. med., specialist internist, Splošna bolnišnica Slovenj Gradec; Franc Černelič, predsednik podružnice za Posavje; Mojca Dreisinger, Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje; Miloš Dretnik, podružnica za Koroško; mag. Milan Golob, Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje; Aleš Gros, prof. šp. vzg.; mag. Nataša Jan, univ. dipl. biol., Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; Aljana Jocif, podružnica za Gorenjsko; doc. dr. Bojan Knap, dr. med., Klinični oddelek za nefrologijo, SPS Interna klinika, UKC Ljubljana; Cvetka Melihen Bartolić, dr. med., specialistka internistka,

predsednica podružnice Društva za zdravje srca in ožilja za Severno Primorsko; Tjaša Mišček, podružnica za Severno Primorsko; Maruša Pavčič, univ. dipl. inž. živilske tehnologije, podružnica Ljubljana; Pia Peršič, dipl. dediščinarka, vodička in strokovni delavec v športu; Društvo Na Turo, Stritarjeva 1, 8270 Krško; Jože Prednik, podružnica za Koroško; Igor Ribič, akad. grafik, Imprimo d.o.o., Ljubljana; Marjan Škvorc; Ljubislava Škibin, dr. med., spec., predsednica podružnice za Kras; Učenci OŠ Prežihovega Voranca Ravne na Koroškem in Vanja Benko, prof., OŠ Prežihovega Voranca Ravne na Koroškem; asist. Vladimir Valentinuzzi, dr. med., specialist kirurg, Splošna Bolnišnica Dr. F. Derganca Šempeter pri Gorici; Kristl Waltl, podružnica za Koroško; Franc Zalar, direktor, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije.

# Igor Ribič alias »Ribič Pepe«

Franc Zalar

V zadnjih letih je javnosti najbolj poznan kot otroški lik Ribič Pepe. A Igor Ribič ni le prijazen in zabaven ribič, ki v dobro voljo spravlja staro in mlado, pač pa je mnogo več kot to. V slovenskem prostoru je brez premora prisoten že od osemdesetih let. Je akademski slikar, ki oblikuje, riše, ilustrira, obenem pa poje, igra klavir in počne še marsikaj. Tudi pri teku ga boste morda kdaj ujeli, ampak kar tako »za malo malico« ne bo šlo. Igor tudi že lepo število let sodeluje z našim društvom, zato ga tokrat predstavljamo v rubriki Naš pogovor.



Ribič Pepe

## Če bi imeli samo minuto časa za odgovor, kako bi se predstavili?

Minuta bi bila preveč. Petdesetletnik (celo malo čez), ki noče odrasti. Svet ilustracij, slikarstva in televizije, v katerem živim, mi omogoča, da mi to do določene mere celo uspeva.

## Kateri izmed vaših mnogih talentov vas najbolj izpopolnjuje? Zakaj?

Ne verjamem preveč v talente. Prevelika nadarjenost rada poleni, saj talentirani ljudje lažje dosežejo prve uspehe. Današnji svet zahteva tek na daljše proge, zato so pomembnejše druge lastnosti. Če govorimo o »umetniški« nadarjenosti, se mi zdi, da je skrivnost v sposobnosti gledanja na svet okrog sebe s široko odprtimi očmi. To pa velja tudi na splošno – tisti, ki noče videti, je pogosto bolj slep od tistega, ki ne vidi.

## V zadnjih letih ste najbolj prepoznavni kot Ribič Pepe. Kje črpate ideje za nastope? Je vse plod vaše domišljije ali vam pri tem kdo pomaga?

Ribič Pepe je lik, za katerega pišem scenarije in ga tudi igram, vendar sem samega sebe bolj upodobil v nekoliko koleričnem in uporniškem liku ptička Kakaduduja. Osnovna ideja serije je ves čas ista. Prizadevamo si, da bi naše mlade gledalce naučili čim več koristnih reči na zabaven način – skozi pripoved, risanje, modeliranje, prepevanje in ples. Televizijsko delo je zelo ekipno, vendar morajo osnovne ideje prihajati iz enega vira. Kakovost končne izvedbe odraža raven profesionalizma celotne ekipe, ki je na nacionalni televiziji zelo visok.

## Lahko razkrijete, kateri lik, ki ste ga ustvarili, vam je najbolj pri srcu?

Vedno me najbolj obremenjuje tisti, na katerem v danem trenutku delam. Te dni se ukvarjam z nadaljevanjem akcije Srček Bimbam.

## Kdaj zaigrate tudi za svojo dušo?

Večino svoje poklicne poti sem se ukvarjal z oblikovanjem in ilustriranjem, zato mi ustreza omejena ustvarjalna svoboda, pri kateri je treba prisluhniti potrebam občinstva in zahtevam naročnika. Redko ustvarjam čisto zase, in ko sem se pred časom resneje lotil slikarstva, sem imel veliko treme pred praznim platnom. Kar se pa tiče glasbe, moram priznati, da sem se »upokojil« že pred leti, in ker skoraj nič ne vadim, so prsti otrdeli.

## Sliši se, da vas ni prav lahko ujeti. Atlet med kulturniki ali kulturnik med atleti?

Moram priznati, da sem tekaške copate prvič obul pri štiridesetih. Kmalu pa sem začel uživati v teku in napredek je bil zelo spodbuden. Prišla so tudi veteranska tekmovanja in maratoni. Z leti napredka ni več, čeprav še vedno tečem skoraj vsak dan. Med atlete se ne bom nikoli mogel prišteti, ostajam le priden in zagnan rekreativec.

## Ste tudi pri animiranju svojih štirih otrok tako polni idej kot, ko zabavate množice? Ali ste doma bolj zadržani?

Doma imam najbolj objektivne ocenjevalce svojega dela in moram priznati, da se poskušam ravnati po njihovem mnenju. Moji otroci v meni ne vidijo Pepeta, nisem tako pokroviteljski, vseveden in brez napak. Zasebno nasploh nisem pretirano zabaven, običajno ždim v kotu in nekaj kracam – pišem, rišem ali »klofam« po računalniku.

**V zadnjih letih veliko sodelujete tudi z Društvom za srce. Kot ste že omenili, ste oživili Srčka Bimbama in z vašo pomočjo tudi otroci razumejo, kako pomembno je zdravo življenje. Od kod ideja za to sodelovanje in predvsem, od kod ideja za prisrčen lik po imenu Bimbam?**

Z Društvom sodelujem že dolga leta. Dobro desetletje sem bil tehnični urednik revije Za srce, zato ni čudno, da je prišlo do sodelovanja pri projektu Srček Bimbam. Osnovna ideja je nastala pri njih, jaz sem jo le poskušal vizualizirati po svojih najboljših močeh. Direktor Društva je pritegnil k sodelovanju tudi široko strokovno javnost, učitelje in druge sodelavce, ki so pomembno prispevali k uspehu lika in celotne kampanje.

**Je Bimbam tudi nekakšno osebno sporočilo mladim?**

Življenjski slog mladih je zadnja leta zelo zaskrbljujoč. Neustrezna prehrana, škodljive razvade in premajhna telesna dejavnost prinašajo številne negativne posledice za zdravje naših otrok. Srček Bimbam jih poskuša ozaveščati že v zgodnji mladosti tako, da o teh rečeh govorijo s svojimi starši. Na nek način želimo, da postanejo glasniki ideje zdravega življenja.

**Kako uspe umetniška duša skrbeti za svoje srce?**

Kot sem omenil, je moja optimalna rešitev postal tek, saj ga najlažje vkomponiram v svoj dnevni urnik. Z njim sem se znebil prevelike telesne teže in zamenjal način življenja. Brez pretiravanja lahko trdim, da z njegovo pomočjo tudi lažje prenesem stresne situacije na delovnem mestu, saj sta svež zrak in gibanje najenostavnejše orodje za doseganje najrazličnejših psihičnih razbremenitev.

**Pred leti ste igrali in prepevali z ansamblom GuGu. Še znate na pamet vse pesmi Gugujev, ki ste jih prepevali kot član skupine? Katera je vaša najljubša in zakaj?**

Glasba je v mojem življenju igrala zelo pomembno vlogo in Gugu je bila šestletna etapa, med katero sem iz najstnika zrasel v odraslega moža. Poleg intenzivnega in hitrega življenja mi je dala tudi občutek za delo v skupini in sposobnost za nastopanje pred ljudmi. Glasba, ki smo jo ustvarjali, je bila odsev tedanjega časa –



Z družino v Barceloni

osemdesetih, zato je zadnje čase nekoliko pozabljena. Mislim pa, da njen čas še prihaja. Želim si na Jamajko, Ljubil bi se, Mi imamo se fajn, Mango banana in Ljubica mojega srca so železni repertoar družinskih žurk, ko sedem za klavir.

**Kdo vas je sploh navdušil za glasbo in umetnost?**

Izhajam iz predmestne delavske družine. Pokojna starša sta morala vse življenje strašno varčevati. Odpovedala sta se številnim stvarim, nikoli pa ni zmanjkalo denarja za vstopnice za opero. Z mlajšo sestro, ki je znana balerina in plesna pedagoginja, sva bila vzgojena v tem duhu. Živelimo v kletnem stanovanju, pianino pa je prišel k hiši pred pralnim strojem.

**Zahajate na kulturne in športne prireditve?**

Z ženo imava gledališki abonma, s sinovi hodim na koncerte resne glasbe, z vnuki pa na otroške predstave. Obiščemo tudi kakšno nogometno tekmo, zraven pa smo na vseh večjih tekaških prireditvah.

**Ste akademski slikar. Kdaj ste nazadnje naslikali kakšno sliko? Kakšna je bila njena tematika?**

Slikarstvom se ukvarjam kampanjsko in premalo poglobljeno. Včasih po več let ne naslikam ničesar. Ob očetovi smrti pred dvema letoma pa mi je čopič pomagal prebroditi najhujše dni. Pri svojih slikah ostajam zvest figuraliki, na nek način pred pozabo rešujem podobe okrog sebe.

**Ena izmed popularnejših pevk za otroke letos zaključuje svoje otroško ustvarjanje. Se vam zdi, da se ustvarjalci otroških pesmi res lahko izpojejo? So vse pesmi res že napisane in odpete?**

Za razliko od Romane ne zapiram več vrat za seboj, saj sem se zarečenega kruha že nekajkrat preobjedel. Naj povem, da sem bil glasen antišportnik, zdaj pa me lažje srečate v tekaškem dresu kot s kravato. Je pa res, da je življenje večine estradnikov v kriznih časih težko, in da se človek z leti utruje. Kljub temu pa najlepše pesmi niso napisane, saj si vsaka nova mlada generacija zasluži svojo, ki je povsem drugačna od pesmi generacije njenih staršev.

**Imate morda še kakšno sporočilo za naše bralke in bralce?**

Umetnost življenja je v tem, da znamo prisluhniti svojemu srcu. Z njegovo pomočjo imamo radi, z njegovo pomočjo ločimo dobro od slabega in z njegovo pomočjo živimo polno, ustvarjalno in lepo. Skrbimo zanj. ♥



Maratonec

Se kdaj vprašate, kako zdravju srca prijazno je okolje, v katerem živite?

# Svetovni dan srca 2014

Nataša Jan

Svetovni dan srca je največja svetovna kampanja za osveščanje o boleznih srca in možganski kapi, saj se z različnimi prireditvami in medijsko izpostavljenostjo približa več kot dvema milijardama ljudi v 120 državah po svetu.

Svetovni dan srca je po petnajstih letih obstoja edinstvena priložnost za uvrstitev bolezni srca in žilja v osrčje globalnih prednostnih nalog – na področju zdravja in širše. Letošnji poudarek bo na zdravju prijaznemu okolju, ki posameznikom omogoča obvladovanje dejavnikov tveganja za nastanek bolezni srca in žilja, kot so visok krvni tlak, tobak, pomanjkanje telesne dejavnosti, nezdrava prehrana in drugi spremenljivi dejavniki tveganja za nastanek tovrstnih bolezni.

Izbrano geslo v letu 2014 je »Življenje. Delo. Zabava. Pridružite se«. Pridružite se globalnemu gibanju za boljše srce prijazne odločitve – ne glede na to, kje živite, delate in se zabavate.

Družba za nastanek bolezni srca in žilja prepogosto krivi posameznike, saj jim očita kajenje, prekomerno uživanje hrane in pijače ali pomanjkanje telesne dejavnosti. Toda okolja, v katerih živimo, delamo in se zabavamo lahko močno omejujejo možnosti za sprejemane odločitve, ki koristijo zdravju našega srca, zlasti vse bolj urbanizirana in delovna okolja, zaradi katerih smo spremenili svoj način življenja in prehrane.

Mnogi so ujeti v okoljih, kjer se soočajo:

- s pomanjkanjem zelenih površin, površin za varno gibanje in rekreacijo,
- z nezdravo prehrano,
- s ponudbo tobaka, alkohola in hitre prehrane na vsakem vogalu,
- z izpostavljenostjo pasivnemu kajenju.

Okolja jih ovirajo pri sprejemanju odločitev, ki bi koristile zdravju srca, nezdrave odločitve so lažje in bolj sprejemljive.

Cilj svetovnega dneva srca 2014 je spodbuditi posameznike in skupnosti k vzpostavitvi takšnega okolja in pogojev, ki omogočajo pozitivno izbiro za zdravje srca. Posamezniki in skupnosti naj

stremijo k temu, oblasti pa naj zagovarjajo in izvajajo ukrepe na zadevnih področjih, kot so na primer:

- vzpostavitev organizirane, brezplačne vadbe za mlade družine,
- umestitev pogojev za varno, dejavno mobilnost v prostorske plane občin – za dejaven in varen prihod prebivalstva v službo, šolo in drugam (kolesarjenje, hoja, pešačenje,...),
- novi prostorski plani občin, ki so usmerjeni v zagotavljanje brezplačne rekreativne dejavnosti,

- zagotavljanje prostora in varnih površin za igro, gibanje (igrišča, površine z igrali,...),
- ureditev mreže kolesarskih poti v mestih in lokalnih skupnostih,
- povečati ponudbo in povpraševanje po kakovostni lokalno pridelani in predelani hrani,
- povečati lokalno trajnostno oskrbo gospodinjstev in zagotavljati proračunsko podporo ponudnikom lokalno pridelane in predelane hrane.

S tem globalnim gibanjem se bo okrepila moč posameznikov, da zaščitijo zdravje svojega srca in hkrati pozovejo k spremembam na ravni skupnosti in družbe. S skupnim ukrepanjem lahko prispevamo k uresničitvi cilja, to je zmanjšanju števila prezgodnjih smrti zaradi bolezni srca in žilja

za najmanj 25 odstotkov do leta 2025.

Veliko lahko storimo tudi mi sami in spremenimo svoj dom, svojo šolo, delovno mesto in skupnost, v srcu prijazno okolje.

Več in najnovejše o svetovnem dnevu srca 2014 si lahko preberete na spletni strani: [www.worldheartday.org](http://www.worldheartday.org) in na [www.zasrce.si](http://www.zasrce.si).



**Veliko pa lahko storimo tudi sami.  
Spremenimo svojo šolo, delovno mesto  
in skupnost v srcu prijazna okolja.**



V spomin

## Akad. prof. dr. Matija Horvat, dr. med., 1935 – 2014

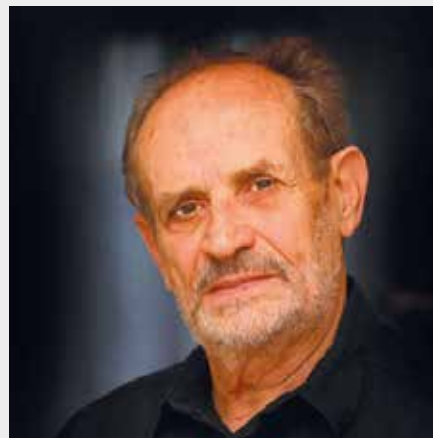
Aleš Blinc

26. aprila 2014 je nenadoma zastalo srce akademiku prof. dr. Matiji Horvatu, začetniku intenzivne interne medicine v Sloveniji, dolgoletnemu predstojniku Centra (kasneje kliničnega oddelka) za intenzivno interno medicino v Univerzitetnem kliničnem centru v Ljubljani, rednemu profesorju interne medicine na Medicinski fakulteti Univerze v Ljubljani, angažiranemu intelektualcu, dolgoletnemu članu Komisije Republike Slovenije za medicinsko etiko, alpinistu in gorskemu reševalcu, maratonskemu tekaču in triatloncu. Profesor Horvat je leta 1991 dejavno podprl ustanovitev Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije ter dolgo deloval v nadzornem svetu Društva. Bil je tudi soavtor knjig, ki jih je izdajalo Društvo.

Študente medicinske fakultete je že v 80-ih letih navduševal s predavanji, ki so predstavljala natanko to, kar danes imenujemo »učenje z reševanjem primerov«. Slikovitim opisom kliničnih primerov iz svoje bogate klinične prakse je po razpravi s študenti dodal kratko teoretično razlago,

ki smo si jo nadobudni medicinci zlahka zapomnili. Vzgojil je več generacij izvrstnih zdravnikov, ki so ga dostojno nasledili pri zdravljenju najtežjih internističnih bolnikov in pri kliničnem raziskovalnem delu. Pri zdravniškem delu je spominjal na Sherlocka Holmesa, saj je s svojim neverjetnim darom opazovanja brezhibno povezoval posamezne podrobnosti v zaključeno celoto, ki je vodila do diagnoze in ustreznega zdravljenja. Med sodelavci in študenti nikoli ni vzbujal strahu, vselej pa globoko spoštovanje, ki je temeljilo na njegovih izrednih sposobnostih in neizprosni do samega sebe. Matija Horvat je dežural mnogo več kot večina drugih predstojnikov, po stopnicah Kliničnega centra je hodil hitreje kot večina polmlajših študentov, ob koncu tedna pa je zahajal v gore ali se preizkušal na napornih tekaških ali triatlonskih tekmovanjih, ki jih večina ljudi vidi le od daleč.

Akademik Matija Horvat je bil goreč zagovornik zdravega načina življenja, v katerem ni bilo prostora za lenarjenje. Ko



smo po lanskoletnem zdravniškem teku po Rožniku razpravljali o koristnosti teka za zdravje, se je prav razjezil ob navedbi iz kopenhagenske raziskave dolgoživosti, da počasni rekreativni tekači za zdravje pridobijo več koristi od hitrih. Edina stvar, ki se je je Matija Horvat zares bal, je bila dolgotrajna bolezen, ki bi ga omejila v njegovi brezkompromisni samostojnosti. Strah je bil odveč – odšel je nenadoma. Prezgodaj.

## Kako lahko rešiš življenje

Franc Zalar

Društvo za zdravje srca in ožilja je v sklopu preventivnih programov izdalo novo knjižico z naslovom »Kako lahko rešiš življenje«. Napisala jo je mlada zdravnica Martina Zavratnik, ki je v študentskih letih z društvom sodelovala kot inštruktorica tečajev temeljnih postopkov oživljanja. Ilustracije je prispeval Igor Ribič, strokovni recenziji pa dr. Peter Radšel, dr. med., in prim. Ivan Vidmar, dr. med.

V knjižici avtorica nazorno prikazuje temeljne postopke oživljanja odraslih z uporabo avtomatskega zunanjskega defibrilatorja. Morda je najpomembnejši stavek, da je defibrilator varna in enostavna naprava, ki v uporabi s stisi prsnega koša ter vpihi rešuje življenje. Kako se z njo rešuje življenje, pa seveda v knjižici in na tečajih.

Posebej bi radi opozorili na poglavje o temeljnih postopkih oživljanja otrok in dojenčkov. Naše društvo že več kot 10 let organizira tečaje temeljnih postopkov oživljanja za otroke in dojenčke ter odrasle, knjižica pa bo tečajnikom prišla prav, da bodo lahko tudi doma kdaj pa kdaj pokukali in si osvežili znanje.

V knjižici so ob temeljnih postopkih oživljanja tudi odgovori na najpogostejša vprašanja, ki so jih zastavljali tečajniki

in tečajnice. Tako smo dobili priročnik, ki naj bo zares pri roki, saj nikoli ne vemo, kdaj nam bo prišel prav.

Želimo si, da bi knjižico vzeli v roke tudi tisti, ki še niso bili na tečaju. Morda jih bo opogumila, da se prijavijo. Zagotovo jim bo tak tečaj koristil. Upajmo sicer, da tega znanja ne bo treba nikoli uporabiti, ampak življenje je tako nepredvidljivo, da je znanje temeljnih postopkov oživljanja še kako potrebno.

Najboljša je kar kombinacija udeležbe na tečaju in prebiranja knjižice, pa še ilustracije so zelo nazorne. Vse, ki so na tečaju že bili, pa vabimo v Posvetovalnico za srce na Cigaletovi ul. 9, v Ljubljani, kjer bodo svoje znanje lahko obnovili. ♥



# Katalog storitev nevladnih organizacij (NVO) s področja javnega zdravja

Nataša Jan

V arovanje zdravja je ključno za zmanjševanje revščine, socialni in gospodarski razvoj. Za posameznika pa zdravje pomeni možnost telesnega, čustvenega ter intelektualnega razvoja in je prvi pogoj za ekonomsko varnost. V Sloveniji se po eni strani zdravje prebivalcev izboljšuje (rast in izboljšanje pričakovane življenjske dobe ter kazalnikov zdravja), po drugi strani je vse več neenakosti v zdravju in vse več kroničnih nenalezljivih bolezni (bolezni srca in žilja, rak, sladkorna bolezen tipa 2, kronične bolezni dihal, kostno-mišične bolezni in druge). Opaziti je porast primerov duševnih motenj in bolezni, zlasti depresije, kar pripisujemo stresu (predvsem na delovnem mestu ter stresu, povezanim s slabimi ekonomskimi razmerami) in sploh hitremu ritmu življenja.

Katalog storitev nevladnih organizacij je Mreža NVO 25 x 25 pripravila kot pilotni projekt – seznam programov in storitev, ki jih v izbranih treh občinah (Mestna občina Maribor, Mestna

občina Ljubljana in Mestna občina Murska Sobota) izvajajo NVO s področja zdravja za različne ciljne skupine. Storitve in programe v obliki kataloga predstavljamo predstavnikom lokalne oblasti z namenom vključevanja nevladnih organizacij in njihovih programov v razvojne strategije, akcijske načrte in druge občinske programske dokumente.

Projektna pisarna mreže nevladnih organizacij, ki delujejo na področju zdravja (Nacionalna mreža NVO za javno zdravje 25 x 25) s katalogom predstavlja storitve, ki krepijo zdrav način življenja. Posamezna predstavljena društva na določenem zdravstvenem področju delujejo že vrsto let ter so bogata zakladnica znanj in izkušenj. ♥



# Katalog storitev NVO za promocijo zdravja v delovnih organizacijah

Nataša Jan

K do je odgovoren za zdravje posameznika? Za zdravje smo na prvem mestu odgovorni sami. Zavedamo pa se, da posameznik ne more vplivati na različna okolja, katerih del je. Seveda je posameznik sam odgovoren, ali bo prevzel zdrav življenjski slog, je pa tudi res, da ga bo okolje, v katerem je (naj bo to dom, služba, lokalna skupnost, ...) pri tem spodbujalo ali oviralo.

Delovno mesto je eno od najbolj pomembnih življenjskih okolij,

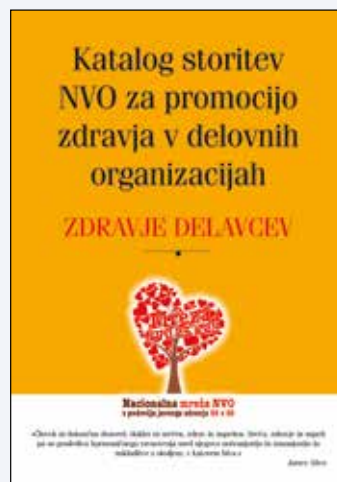
saj odrasli tam preživijo tretjino svojega življenja. Zdravstveno ozaveščanje je zagotovo precej zapostavljena dejavnost v mnogih slovenskih podjetjih in dejstvo je, da večina današnjega dejavnega prebivalstva ni deležna kakršnekoli organizirane

oblike pomoči za ohranjanje lastnega zdravja, ki bi potekala v okviru podjetja. Podatki iz zdravstvene statistike Slovenije, v primerjavi s podatki za prebivalce drugih članic Evropske zveze, odstopajo v negativno smer (višja stopnja umrljivosti zaradi bolezni srca in žilja, nižja kakovost življenja, manj produktivno življenje ipd.). V Sloveniji so tudi značilne razlike med posameznimi regijami, ki pa so povezane zlasti s socialno-ekonomskimi dejavniki.

Decembra 2011 je začel veljati spremenjen Zakon o varnosti in zdravju pri delu. Delodajalci so na podlagi 6. člena zakona zavezani k načrtovanju in izvajanju promocije zdravja na delovnem mestu.

Nevladne organizacije (NVO), ki delujejo na področju zdravja, izvajajo številne dejavnosti in programe, ki krepijo zdrav način življenja tudi v delovnem okolju. V okviru projekta Nacionalne mreže NVO 25 x 25 smo oblikovali katalog storitev, ki jih društva, zveze društev, zasebni zavodi in ustanove lahko nudimo delovnim organizacijam oz. podjetjem.

Katalog je sestavljen tako, da omogoča pregled storitev glede na področje, s katerim se organizacija ukvarja. Ob vsakem opisu ponujenih storitev so objavljeni kontaktni podatki organizacije za dodatne informacije o ponujeni storitvi. Gre za pilotni projekt, ki ga bomo v naslednjem letu nadgradili. ♥





**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](http://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  
OPERATIVNO DELNO FINANCIRANJE EVROPSKA UNIJA  
EVROPSKI SOCIALNI SKLAD

# Pitje tekočine med telesno vadbo

Bojan Knap

*V človeškem telesu je kar šestdeset odstotkov vode. Voda je ključna za izmenjavo snovi, zato je zadostna preskrbljenost telesa z vodo zelo pomembna za zdravje in telesno zmogljivost. Posebno pri intenzivni telesni dejavnosti, ki traja več kot eno uro ali poteka v vročem okolju, je pomanjkanje vode v telesu nevarno za zdravje. Potrebe po vodi ocenjujemo s kontrolo telesne teže pred in po vadbi, s spremljanjem barve urina in z občutkom žeje. S primernim vnašanjem tekočine v telo pred in med telesno vadbo se izognemo škodljivim učinkom pomanjkanja vode v telesu na zdravje in telesno zmogljivost. V izjemnih klimatskih pogojih pa se raje zогibamo dolgotrajnim in intenzivnim telesnim naporom.*

**T**elesna dejavnost ima mnoge koristne učinke na zdravje. Rekreativna dejavnost pomeni povečano presnovno dejavnost, ki jo dosežemo z mišičnim delom, pomeni pa tudi veselje, zabavo in druženje. K rekreaciji prištevamo tako vrtnarjenje, sprehode kot tudi bolj intenzivne dejavnosti, kot so tek, igre z žogo, plavanje, kolesarjenje, hoja v gore in plezanje. Potrebe po energiji ter vnosu tekočine med in po vadbi oziroma rekreaciji so zelo različne. Včasih je težko ločiti rekreacijo od tekmovalnega športa, saj so nekatere rekreativne tekme lahko izredno naporne za udeležence. Čim bolj naporna je vadba, tem bolj pomembno je, da upoštevamo pravi režim uživanja tekočine, ki ohranja zdravje in preprečuje upad zmogljivosti zaradi dehidracije.

## Vpliv vročih klimatskih pogojev na dehidracijo in telesno zmogljivost

Potrebe po vodi so v normalnem klimatskem okolju majhne pri telesnih dejavnostih, ki so krajše od ene ure in majhne intenzivnosti. V primeru, da je rekreacija bolj tekmovalne narave, pa lahko pride do pomanjkanja vode v telesu. Rekreacija vključuje aerobno in anaerobno presnovo. Predvsem pri športnih igrah prihaja do mešanja aerobnih in anaerobnih energetskih procesov v telesu, saj se nenehno izmenjujejo anaerobni sprinti in intervali počasnejšega gibanja, ko energetske potrebe pokrivamo z aerobno presnovo. Zlasti pri aerobni vadbi večje intenzivnosti, kot je npr. tek s hitrostjo od 10 do 16 km/h, lahko dehidracija zmanjša telesno zmogljivost. Pri izgubi več kot dveh odstotkov telesne mase na račun izločenega znoja se znatno zmanjša aerobna zmogljivost, medtem ko je vpliv dehidracije na moč in anaerobno telesno zmogljivost manj pomemben. Dva odstotka telesne mase pri 70 kg težkem človeku pomeni izgubo 1400g telesne teže, kar v praksi zahteva dve uri intenzivnega dela v vročem okolju. Izguba treh do štirih odstotkov telesne mase na račun tekočine že močno zmanjša aerobno zmogljivost športnika in je lahko tudi nevarna za zdravje, čeprav je vročinska kap redka. Možnosti cirkulatornega kolapsa in vročinskih krčev so večje pri zelo dolgih, tako imenovanih »ultra« rekreativnih preizkušnjah, pri katerih lahko izjemni telesni napor privedejo tudi do razpada mišičnih vlaken in do akutne odpovedi ledvic.

Načeloma velja pravilo zdrave pameti, ki rekreativcem odsvetuje napore v izjemnih klimatskih pogojih. Poleti rekreativna tekmovalna potekajo samo zjutraj in v večernih urah ravno zaradi izogibanja težavam z dehidracijo, izčrpanostjo in grozečo vročinsko kapjo, ki je izjemoma lahko celo smrtna. V normalnih klimatskih pogojih uživanje majhnih količin tekočin med vadbo preprečuje dehidracijo, zdravstvene zaplete in ohranja zmogljivost športnikov.

## Izguba vode in elektrolitov pri rekreaciji in športnih dejavnostih

Pri intenzivni telesni dejavnosti začne telesna temperatura narasčati in organizem vzpostavi novo ravnovesno telesno temperaturo na višji ravni s pomočjo znojenja in izhlapevanja vode s površine telesa. V vročem okolju je znojenje lahko zelo intenzivno in doseže izgubo več kot dveh litrov vode na uro. Intenzivnost znojenja je odvisna od intenzivnosti in trajanja napora, pa tudi od zunanje temperature, vlažnosti zraka in intenzivnosti sončnega sevanja. Vsebnost vode v telesu rahlo niha preko dneva, vendar organizem potrebuje dnevni vnos 1,2 – 2,5 litrov vode že pri sedečem načinu življenja. Pri zmerni telesni dejavnosti priporočamo vnos 3,2 litra tekočine na dan. Del tekočine zaužijemo s hrano, povprečno okrog dvajset odstotkov priporočene dnevne količine. V vročih klimatskih pogojih lahko ljudje spijejo do šest litrov tekočine dnevno. Pri izjemnih naporih vzdržljivostne narave, kot je recimo RAAM, slavna kolesarska dirka čez Ameriko, ko tekmovalec v sedmih dneh prekolesari 5000 km praktično brez počitka, je potreben skrben nadzor udeležencev ter poseben režim hranjenja in pitja tekočine. Prvi dan tekmovalci vozijo dvanajst ur po puščavi, kjer je izjemna sončna obremenitev in temperatura zraka prek 40°C. V tamkajšnjih pogojih znojenje lahko preseže sposobnost črevesja po vsrkavanju tekočine, to je približno dva litra na uro. Jure Robič, petkratni zmagovalec dirke čez Ameriko, je v dvanajstih urah uspel popiti 16 litrov hipotoničnega elektrolitskega napitka, kar mu je omogočilo, da je brez večjih težav prekolesaril klimatsko najzahtevnejši del poti čez Ameriko. Za optimalno vsrkavanje tekočine iz črevesja mora voda vsebovati tudi nekaj soli in glukoze, da se prepreči zastrupitev z vodo in zmanjša možnost za drisko, ki je lahko posledica prevelikega vnosa tekočine v kratkem času. Podoben preizkus sposobnosti črevesja za vsrkavanje vode in hranil predstavlja tudi znamenita tritedenska dirka Tour de France, kjer so zahteve po kalorijah, elektrolitih in tekočini tako velike, da predstavljajo pravi izziv vsem tekmovalcem in spremljevalnim ekipam, ki se trudijo tri tedne ohranjati vrhunsko telesno zmogljivost.

Bilanca tekočin med telesno vadbo je najbolje raziskana pri vzdržljivostnem teku, ki je preprosta in enakomerna telesna dejavnost, ki jo zlahka objektivno opredelimo z razdaljo, hitrostjo teka in klimatskimi razmerami. Analiza potreb po vnosu vode med dolgotrajnim vzdržljivostnim tekom je pokazala, da dobro pripravljen organizem v normalnih klimatskih pogojih bolje prenaša izgubo vode kot slabše pripravljen. Spremljali so skupino rekreativnih tekačev, ki so ob temperaturi zraka 22 in 30°C tekli 21 in 42 km v rekreativnem tempu s hitrostjo okrog 10 km/h. Do pomembne dehidracije je prišlo pri rekreativnih tekačih samo med

maratonom. Razumljivo je, da so težji tekači (80 kg) v primerjavi z lažjimi (60 kg) zgubili več telesne teže in sicer 3% v primerjavi z 2,5%. Ponovo poudarjamo, da izguba teže med tekom, ki preseže 2%, lahko poruši regulacijo telesne temperature in zmanjša aerobno zmogljivost tekača. Pri hitrejšem teku s hitrostjo 16 km/h je pri 22°C zračne temperature je prišlo do izgube več kot 2% telesne teže ponovno samo pri teku na 42 km, spet izraziteje pri težjih kot pri lažjih tekačih. Pri temperaturi zraka 32°C je že tek na 21 km povzročil izgubo vode, ki se je približala 2%-ni dehidraciji, medtem ko so maratonce, ki so pretekli 42 km v približno 3 urah, pri zračni temperaturi 32°C z znojem izgubili od 3,5% do 4% telesne teže, kar bi brez nadomeščanja tekočin lahko zelo močno okrnilo njihovo aerobno sposobnost in celo ogrozilo njihovo zdravje. Zdrava pamet in zdravniška stroka tekaška tekmovanja na daljše razdalje v vročem vremenu seveda odsvetujeta.

### Potrebe po ogljikovih hidratih in mineralih med telesno vadbo

Če bi zelo pretiravali z uživanjem čiste vode, recimo popili pet litrov vode v nekaj urah, bi prišlo do zastrupitve z vodo, ki je lahko smrtno nevarna. V normalnih okoliščinah zdravi ljudje zelo težko spijejo tolikšno količino vode. Organizem poleg vode potrebuje ustrezno količino mineralov, ki jih običajno prejme s hrano, lahko pa tudi z napitki. S hrano v zahodnem svetu zaužijemo vsaj 3,5 g soli dnevno. Glede na to, da je v litru znoja zelo malo soli (nekajkrat manj kot v litru plazemske tekočine), lahko tudi v vročem okolju organizem ob pitju čiste vode dokaj dolgo vzdržuje zadovoljivo bilanco natrija, da ne pride do kolapsa krvnega obtoka, ki nastopi ob hudem pomanjkanju soli in vode v telesu. Na vroče klimatske razmere se je treba prilagoditi s postopnim prilagajanjem in povečevanjem količine ter intenzivnosti vadbe, vendar omenjeno velja le za profesionalne športnike. Ostalim telesni napor, zlasti v vlažni vročini, odsvetujemo.

Večina napitkov za športnike je izotonična ali blago hipotonična, kar najbolje zadosti telesnim potrebam po vodi, elektrolitih in sladkorju med telesnim naporom. Vsebnost napitkov naj bi bila po elektrolitski sestavi podobna znoju. Znani so podatki, da vrhunske nogometne ekipe natančno merijo vsebnost soli v znoju svojih nogometišev med tekmo, da igralci spijejo ravno prav tekočine, ki ohranja visoko zmogljivost vseh devetdeset minut tekme. Preveč soli in tekočine v napitku pomeni odvečno težo in obremenitev prebavil, medtem ko pomanjkanje lahko povzroči upad zmogljivosti, mišične krče in slabše delovanje srčno-žilnega sistema. Zaradi omenjenega imajo vrhunski športniki zelo natančno predpisano sestavo svoje rehidracijske tekočine in natančno izdelan režim pitja med naporom. Med hitrim tekom, ki traja več kot uro in pol, znašajo potrebe po ogljikovih hidratih okrog 1g na minuto, kar znese okrog 60 g sladkorjev na uro, ki so primešani litru športnih napitkov. Manjše količine izotoničnih napitkov v večini primerov rekreativne dejavnosti povsem zadostijo potrebam telesa po elektrolitih, energiji in vodi. Treba je opozoriti, da je regulacija telesne temperature z znojenjem oslABLJENA pri starejših in pri otrocih, zato predvsem pri slednjih svetujemo napore le z vmesnimi počitki. Otroci se med

igro, ki je nepogrešljiva za razvoj ustvarjalnosti, neumorno gibljejo, vendar vmes tudi počivajo. Zadostno pitje tekočine je pomembno tudi na delovnem mestu v vročem okolju, da ohranjamo zdravje in storilnost ter zmanjšamo število delovnih nesreč.

### Ocena potrebe po tekočini med telesno vadbo

Znanstvena ocena potreb po tekočini ni enostavna. Za prakso pa velja, da zadostuje »kopalniški test«, ko se goli stehamo pred in po naporu. Razliko med težo lahko nekoliko poenostavljeno označimo kot količino znoja, ki smo ga prelili med rekreacijo. Upoštevati moramo še količino popite količine med vadbo. Pomembno je tudi opazovati urin. Če je ta temnejši, pomeni, da ledvice koncentrirajo seč in telo trpi pomanjkanje vode. Lahko tudi laboratorijsko določimo specifično težo urina, in če je ta gostejši z večjo specifično težo, smo v zadnjih urah izgubili več vode, kot je za telo primerno. Na občutek žeje se med naporom ne gre preveč zanašati, saj ta mehanizem deluje z zamudo. Kadar smo med naporom žejni, smo izgubili že več kot 2% telesne teže in ni nujno, da bomo med naporom uspeli telo rehidrirati do te mere, da ne bi zmanjšali optimalne telesne zmogljivosti. Za dehidracijo vsekakor velja, da jo je najbolje preprečiti.

### Praktična navodila maratonce pred preizkušnjo na 42 km

Priprava na maraton mora trajati vsaj dve leti in vadeči v tem času dobro spozna svoje telo. Tehtanje pred in po dolgem teku razkrije, koliko tekočine potrebujemo med tekom. Občutki na tekmah in med dolgimi teki povedo, koliko ogljikovih hidratov naj bi pojedli na uro napora. Običajno priporočamo eno ali dve energetske ploščice ali ustrezno količino gela, če upoštevamo, da ena ploščica vsebuje okrog 50 g ogljikovih hidratov. Ker gre pri maratonskem teku lahko precej stvari narobe, so izkušnje zelo dragocene in poceni, če jih pridobivate na treningu dolgih tekov. Praviloma velja, da so dolgoprogaši na startu maratonske preizkušnje približno kilogram težji kot običajno zaradi polnih glikogenskih rezerv, in da dva kilograma »minusa« v cilju dobro pripravljenim tekačem še ne poslabša tekmovalnega dosežka. Maratonec torej lahko izgubi največ 3 kg telesne teže, če naj še računa na optimalen rezultat. Pri intenzivnem telesnem naporu vsrkavanje tekočin iz prebavil poteka zelo počasi. Premalo tekočine pomeni dehidracijo, krče in »zlom cirkulacije« s kolapsom, preveč tekočine pa težave z dihanjem, bruhanje, drisko ali v ekstremnih primerih celo smrtno nevarno zastrupitev z vodo. V praksi velja, da več kot liter tekočine na uro potrebujemo le izjemoma, prav tako pa ne manj kot pol litra tekočine oziroma športnega napitka na uro. Čisto vodo odsvetujemo, razen med hojo po hribih, ko uživamo tudi juho ali jemo zraven običajno hrano, recimo sendviče. Na Ljubljanskem maratonu bo verjetno pol litra tekočine na uro zadostovalo, da ohranjamo ravnovesje tekočin in mineralov v telesu. Energetska gostota napitka mora biti taka, da nam ne povzroči driske ali bruhanja, saj ob omenjenih težavah ni pričakovati dobrega rezultata. Napitke in njihovo sestavo je treba skrbno preveriti na tekmah in na dolgih tekih, da natančno vemo, kaj nam ustreza in kaj ne. ♥



# Nova antikoagulacijska zdravila za večjo varnost

Aleš Blinc

Pri nerednem srčnem utripu ob atrijski fibrilaciji pogosto nastajajo majhni krvni strdki v levem srčnem predvoru, od koder jih tok krvi lahko zanese v arterijski sistem. Najslabše je, če se strdek zagodzi v možganskih arterijah in povzroči možgansko kap. Pri bolnikih z atrijsko fibrilacijo je zato potrebno preprečevanje nastajanja krvnih strdkov z antikoagulacijskimi zdravili, ki upočasnijo strjevanje krvi. Podobno velja za venske tromboembolizme, pri katerih strdki najpogosteje nastanejo v venah nog, odtrgani deli pa se lahko zagodzijo v pljučnem krvnem obtoku in povzročijo pljučno embolijo.

Več kot pol stoletja so bili edina antikoagulacijska zdravila v obliki tablet zaviralci vitamina K, med katerimi smo pri nas najpogosteje uporabljali učinkovino varfarin. Varfarin uspešno preprečuje nastajanje krvnih strdkov pri atrijski fibrilaciji in razvoj pljučne embolije pri venski trombozi, vendar je za varno uporabo potrebno redno spremljanje njegovega antikoagulacijskega učinka v krvi in pogosto prilagajanje odmerka. Učinek varfarina je odvisen od sestave hrane in se spremeni ob jemanju številnih zdravil, zato nekateri bolniki zelo težko »ujamejo« odmerek, pri katerem je delovanje ravno pravšnje. Če je učinek varfarina premajhen, grozijo tromboembolični zapleti, če pa je prevelik, grozi krvavitev. Najbolj nevarna je krvavitev v možgane, ki se lahko konča usodno.

V zadnjih letih so farmacevtska podjetja po temeljitem kliničnem preizkušanju pripeljala na trg nova antikoagulacijska zdravila, ki delujejo bolj predvidljivo od varfarina, ker zavirajo en sam dejavnik v koagulacijskem procesu, bodisi trombin ali Xa, in zato ne zahtevajo več rednega spremljanja antikoagulacijskega učinka, kar je za bolnike udobneje. Delovanje novih antikoagulacijskih zdravil

nastopi hitro in po zaključku jemanja tudi hitro izzveni. Le malo je interakcij z drugimi zdravili in hrano, zato pri prehranjevanju ni omejitev. Od leta 2012 sta za preprečevanje tromboemboličnih zapletov pri atrijski fibrilaciji, ki ni povezana z revmatsko boleznijo mitralne zaklopke, prisotnostjo umetne srčne zaklopke ali operativno popravljene mitralne zaklopke, v Sloveniji na voljo učinkovini dabigatran (zaviralec trombina) in rivaroksaban (zaviralec Xa), v letu 2014 se jima je pridružil še apiksaban (zaviralec Xa). Rivaroksaban je registriran tudi za zdravljenje venske tromboze in pljučne embolije in je med trojico edino zdravilo, ki ga bolniki jemljejo le enkrat dnevno.

Raziskave, ki so zajele več kot 70.000 bolnikov z atrijsko fibrilacijo, so pokazale, da so nova antikoagulacijska zdravila najmanj enako učinkovita kot varfarin, povzročajo pa znatno manj možganskih krvavitev in celo nekoliko izboljšujejo preživetje v primerjavi z varfarinom. Nekoliko pogosteje se ob novih antikoagulacijskih zdravilih pojavljajo krvavitve v prebavila.

Za varno jemanje novih antikoagulacijskih zdravil morajo imeti bolniki dokaj dobro ohranjeno delovanje ledvic in jeter, dobro morajo poznati razlog za jemanje zdravil, biti poučeni o prepoznavanju majhnih in velikih krvavitev ter o ukrepih ob morebitnih zapletih. Vsak bolnik z novim antikoagulacijskim zdravilom mora biti uvrščen v register antikoagulacijskega zdravljenja in voden s pomočjo računalniškega programa v pristojni antikoagulacijski ambulanti. Dobra organiziranost antikoagulacijskih ambulant v Sloveniji je doslej botrovala zelo dobrim izkušnjam z novimi antikoagulacijskimi zdravili. ♥

## Merite utrip srca.



**Prepoznajte motnjo srčnega utripa, ki ogroža milijone ljudi po svetu. Atrijska fibrilacija lahko vodi v možgansko kap. Preprečite jo!**

S podporo Društva za zdravje srca in ožilja, Društva za preprečevanje možganskih in žilnih bolezni in Združenja bolnikov s cerebrovaskularno boleznijo Slovenije.

[www.meri-utrip.si](http://www.meri-utrip.si)



ZDRUŽENJE BOLNIKOV  
S CEROBROVASKULARNO BOLEZNIJO  
SLOVENIJE (CVB)



Bayer HealthCare

# Dobre Slabe

## NOVICE

### Nadomeščanje testosterona pri hipogonadnih moških verjetno ni škodljivo in lahko celo koristi srcu in žilam

V nasprotju z nedavno objavljenimi podatki o škodljivosti testosternih nadomestkov, so na letošnjem ameriškem endokrinološkem kongresu poročali o 19.968 hipogonadnih moških, ki so med leti 2009 in 2014 prejeli nadomestke testosterona. Izkazalo se je, da je bilo pri njih tveganje za srčni infarkt kar 7-krat manjše in tveganje za možgansko kap 9-krat manjše kot pri splošni populaciji. Dokončen odgovor na dilemo o vplivu testosternih nadomestkov na srčno-žilne zaplete bo lahko dala le prospektivna, randomizirana raziskava. (vir: [www.medscape.com/viewarticle/825326](http://www.medscape.com/viewarticle/825326))

### Za zdravje ni potrebno pretirano telesno naprežanje, pač pa redna, zmerna dejavnost

Že dolgo vemo, da je sedeč način življenja, ki vodi v preveliko telesno težo in slabo odzivnost na inzulin, škodljiv za zdravje. Vse bolj postaja jasno, da je najbolj koristna zmerna telesna dejavnost, npr. živahna hoja, vsak dan ali večino dni v tednu v trajanju vsaj pol ure. Intenzivna telesna vadba, ki tedensko traja več kot 5 ur, pa je pri ljudeh, starejših od 30 let škodljiva, saj povečuje tveganje za atrijsko fibrilacijo in za ishemično bolezen srca. (vir: *Heart* 2014; DOI: 10.1136/heartjnl-2013-305242 in DOI: 10.1136/heartjnl-2014-305780)

### Novo zdravilo za zniževanje holesterola evolucumab je uspešno prestalo 3. fazo kliničnega preizkušanja

Evolucumab je monoklonsko protitelo, ki zavira beljakovino PCSK9 in močno zmanjšuje raven škodljivega LDL-holesterola. Zdravilo je potrebno vbrizgavati pod kožo vsake 2 do 4 tedne, raven LDL-holesterola v krvi pa se v povprečju zmanjša za 65 %. Bolniki so zdravljeni z evolucumabom dobro prenašali, nimamo pa še podatkov, ali dramatično znižanje LDL-holesterola pomeni tudi zmanjšanje pojavnosti srčnega infarkta in možganske kapi. (vir: *Kongres American College of Cardiology* 2014, abstrakt 402-10)

### Kakovost bolnišničnega zdravljenja se povečuje

Čprav se povsod po svetu pogosto pritožujemo nad kakovostjo bolnišničnega zdravljenja, objektivni podatki kažejo, da se število zapletov vztrajno manjša. Ameriški podatki kažejo, da se je pogostost bolnišničnih okužb, neželenih učinkov zdravil in padcev v bolnišničnem okolju zmanjšala za 9 % med letoma 2010 in 2013, kar pomeni nadaljevanje ugodnega trenda. Ocenjujejo, da je varnejše bolnišnično zdravljenje v ZDA na račun zmanjšanja stroškov za zdravljenje zapletov pomenilo letni prihranek v znesku 2 milijard ameriških dolarjev. (vir: [www.medscape.com/viewarticle/824782](http://www.medscape.com/viewarticle/824782))

### Zvišan krvni tlak ponoči napoveduje srčni infarkt in možgansko kap

Obsežna raziskava, ki je zajela več kot 13.000 bolnikov, ki so opravili ambulantno 24-urno merjenje krvnega tlaka, je pokazala, da vrednosti krvnega tlaka preko dneva ne napovedujejo srčno-žilnih zapletov. Krvni tlak v nočnem času pa je bil izrazito povezan z zapleti. Vsako povečanje nočnega sistoličnega tlaka za 10 mmHg je pomenilo za 25 % večje tveganje srčno-žilnih zapletov. Zaskrbljujoče je, da večina odločitev o zdravljenju arterijske hipertenzije temelji na dnevni vrednosti krvnega tlaka, ki so manj povedne. (vir: *J Am Soc Hypertens* 2014; 8: e59)

### Telesna nedejavnost pri ženskah prispeva k številnim srčno-žilnim zapletom

Avstralski raziskovalci so z opazovanjem več kot 32.000 žensk ugotovili, da je telesna nedejavnost pri njih postala najpomembnejši dejavnik tveganja za srčno-žilne zaplete in je epidemiološko celo preseгла pomen kajenja. Pri ženskah, ki so bile mlajše od 30 let, je telesna nedejavnost razložila 47 % tveganja za srčno-žilne zaplete, v starostni skupini od 31 do 36 let 51 % tveganja, v skupini od 85 do 90 let pa 23 % tveganja. Strokovnjaki poleg redne, zmerne telesne dejavnosti priporočajo tudi zdravo prehrano, vzdrževanje primerne telesne teže in nekajenje. (vir: *Br J Sports Med* 2014, elektronska objava 8. maja)

### Umetni lipoprotein CER-001 ni zmanjšal tveganja za srčno-žilne zaplete

Raziskava CHI-SQUARE, ki je zajela 507 bolnikov z akutnim koronarnim sindromom, ni dokazala koristi od infuzij umetnega lipoproteina CER-001, ki je podoben »dobrim lipoproteinom« HDL. Prostornina aterosklerotičnih leh v koronarnih arterijah preiskovancev se ni zmanjšala. Gre za še en terapevtski neuspeh strategije povečevanja ravni HDL-holesterola. Doslej tudi niacin in zaviralci beljakovine CETP, ki povečujejo raven HDL-holesterola, niso zmanjšali srčno-žilnih zapletov. (vir: *Eur Heart J* 2014; DOI:10.1093/eurheartj/ehu171)

### Slabšanje srčnega popuščanja po sprejemu v bolnišnico je slab napovednik

Raziskava več kot 3.700 bolnikov s srčnim popuščanjem, ki so bili sprejeti v bolnišnico, je pokazala, da se je pri 12 % bolnikov stanje dodatno poslabšalo po začetku bolnišničnega zdravljenja. Ti bolniki so ostali v bolnišnici v povprečju 5 dni dlje kot ostali, po 3 mesecih pa jih je umrlo 14 %, kar je predstavljalo skoraj 2-krat večjo umrljivost kot pri ostalih bolnikih s srčnim popuščanjem. K slabšanju srčnega popuščanja lahko prispevajo okužbe, slabšanje delovanja ledvic, motnje srčnega ritma, še vedno pa vzrok slabšanja pogosto ostaja neznan. (vir: *Heart Failure Congress* 2014, Atene, Grčija, povzeto po [www.medscape.com/viewarticle/825329](http://www.medscape.com/viewarticle/825329))

# Nov hipertoničnik

Boris Cibic

## Vprašanje\*

»Mojemu možu so pred kratkim diagnosticirali primarno hipertenzijo. Star je 36 let, tehta 89 kg, visok je 186 cm, ima povprečne vrednosti krvnega tlaka 144/104 mm Hg. Ne pije alkoholnih pijač, se zmerno giba, ni predebel, se zdravo prehranjuje in v družini (menda) ni srčno-žilnih bolezni. Stres je delno prisoten (službene odgovornosti). Opravil je več preiskav.

Pri UZ-preiskavi trebuha so ugotovili nekoliko pojačan odboj širokega parenhima ledvic in 4 mm velik kamen. Pri UZ-pregledu srca je bilo vse bp. 24-urno merjenje tlaka (Holter), zaradi nekaj tehničnih motenj, bodo ponovili. Delni rezultati so bili:

Podnevi povprečje 144/104 mm Hg, ponoči povprečje 142/104 mm Hg, zgodaj zjutraj povprečje 151/119 mm Hg.

V zadnjih tednih si vsak dan meri krvni tlak. Opaža, da je tlak najvišji zgodaj zjutraj. Podnevi po navadi malo upade, vendar redko pod 140/90 mm Hg in potem zvečer spet naraste. Pulz ima v povprečju okoli 60 utripov na minuto.

Nekaj več kot teden dni jemlje tablete prenessa 4 mg (pol tablete na dan), vendar zaenkrat še niso pokazale učinka v zmanjšanju krvnega tlaka.

Po kolikem času naj bi tablete začele delovati?

Mojega moža zanima predvsem to: zakaj je ravno zjutraj krvni tlak najbolj povišan? V kolikem času lahko pričakuje učinke tablet ter kaj še lahko stori za znižanje pritiska? Hvala za vaš čas in odgovor. LP.«

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

## Odgovor

Zahvaljujem se vam za razmeroma zadovoljivo obsežen prikaz poteka bolezni pri vašem možu, ki ne bi bil predolg s še kakšnim dodatnim podatkom. Izgleda, da ima bolnik krvni tlak še vedno tako visok, kot je bil, ko še ni jemal nobenega zdravila. V dopisu ni podatka, katere motnje so ga spodbudile, da je šel na pregled k izbranemu zdravniku. Ker je po sedanjih stališčih hipertenzija bolezen, ki sodi v delokrog družinskega zdravnika, so v vašem

primeru pohvale vredni dosežani postopki in ukrepi izbranega zdravnika, ki je bolnika verjetno naročil tudi na kontrolni pregled, da ugotovi pravilnost predpisanega zdravljenja.

Bolnika preseneča ugotovitev, da se mu krvni tlak še ni nič znižal, odkar jemlje tablete. Očitno so odmerki prenizki. V dopisu ni navedbe, ali je zdravnik bolniku dal navodila za zdrav način življenja, ki bi lahko stvarno vsaj malo prispeval k znižanju tlaka. Bolnika nekoliko preseneča ugotovitev, da ima vrednosti tlaka nekoliko višje v dopoldanskem času. Skrb je odveč. Tako stanje je pri večini ljudi.

Ker sem pri branju vašega dopisa dobil vtis, da ste pripravljeni sodelovati pri zdravljenju svojega moža, vam priporočam, da si pri izbranem zdravniku priskrbite kakšno zgibanko o tej bolezni ali stopite do najbližje knjigarne, kjer boste zanesljivo našli ustrezno literaturo, namenjeno nestrokovnjakom. Lahko mi še pišete.



## KUPON

ZA ČLANE DRUŠTVA ZA ZDRAVJE SRCA  
IN OŽILJA SLOVENIJE



**Koencim Q10**  
z antioksidanti  
LEKARNA LJUBLJANA,  
30 kapsul

Redna cena: 9,99 €

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

**7,99 €**

Kupon je unovčljiv do 30. 6. 2014 v enotah Lekarne Ljubljana.

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.



Kupon je unovčljiv do 30. 6. 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 Lekarne Ljubljana. Popust se obračuna na blagajni. Kupon ne velja v spletni lekarni [www.lekarna24ur.com](http://www.lekarna24ur.com). Veljaven je samo kupon, izrezan iz revije Za srce. Kupona ni mogoče zamenjati za gotovino. Popusti se med seboj ne seštevajo. Akcija je predvidena za prodajo v količinah, običajnih za gospodinjstva in ne velja za pravne osebe.

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



TO NI SAMO RDEČA OBLEKA,  
TO JE RDEČE OPOZORILO!

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

# Zdravje – največje bogastvo

Zdravje je naše največje bogastvo. Te besede sem kot otrok slišala nešteto krat iz ust odraslih, a vedno so se mi zdele nekako za lase privlačene. Le kaj govorijo?! Dragulji, grad, zlato in kupi denarja – to je pravo bogastvo! Tako je razmišljal moj mali jaz. Pa danes? Z odraščanjem in z boleznijo, ki je prizadela našo družino, sem spoznala njihov pravi pomen. Pravijo, da se človek zave, kaj je imel, ko tega nima več. Nikoli nisem pomislila, kako srečna sem, ko sem z družino pohajkovala po hribih, smučala, drsala in počela vse mogoče. Vse do dne, ko je oče hudo zbolel. Takrat se nam je življenje postavilo na glavo. Hribe in gore so zamenjali kratki sprehodi v naravi, posedanje na klopici in igranje kart. Kmalu se je poškodovala še mama in svet se mi je sesul kot hišica iz kock. Priznam, da je bilo na začetku precej hudo, nama s sestro še posebej, a danes nam nič ne manjka. Naučili smo se biti zadovoljni s smeha polnim sprehodom po gozdu in ceniti, kar nam je dano. Sončni zahod je lep, če ga gledaš z vrha gore ali s klopcice pred hišo. Res je, da brez denarja ne moreš živeti, a drži tudi, da noben denar na svetu ne more kupiti zdravja.

Anetka Kuserbanj, 9. a



## SPREHOD

Sprehod privoščim si v naravo,  
za pljuča diham sveži zrak,  
gimnastika je za postavo,  
kdor čike vleče, pravi je bedak.

Prehrana zdrava, sadje in meso  
pa zelenjava in še pol krompirčka –  
to dobro res za moje je telo.

Kozarec čiste vode izpod pipe  
prileže se mi venomer,  
na daleč se izognem vsake gripe  
in res ne vem, kaj je bolniški toplomer.

Tanja Turičnik, 9. b

## NAŠ ZELENJAVNI VRT

Ko smo še majhni, starši skrbijo za nas in za naše zdravje. Pozimi nam dajejo piti limonado, da dobimo dovolj C-vitamina. Ko malo odrastemo, skušamo sami skrbeti za svoje zdravje, zato se ukvarjamo z različnimi športi, jemo sadje in zelenjavo, poskušamo pred odhodom v šolo zajtrkovati ter hodimo na sprehode v naravo. Pogosto pa nas morajo starši spomniti na zdrav način življenja in nas priganjati k dejavnostim, da se ne zasedimo ob knjigah. Kot mnoge družine v našem kraju, imamo tudi mi svoj vrt. Mama in ata se trudita, da nam na njem zrastejo domači pridelki: solata, korenje, krompir, peteršilj, čebula, por, kumare, bučke ... Vse znata pripraviti na kar se da najbolj okusen in zdrav način.

Zala Kokol, 9. a

## IZ GENERACIJE V GENERACIJO

Sodelujem v šolski plesni skupini, ker mi je ples všeč in me sprošča. Ko plešem, pozabim na vse skrbi in se sprostim. Poleg tega ples tudi krepi moje zdravje in zavedam se, da je gibanje pomembno za zdravje kakor hrana. Ker živim izven mesta, preživim veliko časa na svežem zraku in to mi je zelo všeč. Doma imamo vrt, kjer pridelamo zelenjavo zase in tudi sorodniki, ki nas obiščejo, so deležni naših dobrot. Vem, da je prav, da se veliko gibamo, jemo zdravo in smo čim več v naravi, saj je to del zdravega načina življenja, ki ga pri nas prenašamo iz generacije v generacijo.

Janja Saberčnik, 8. c



## NAŠE NAJVEČJE BOGASTVO

Tečem, plavam, se po hribih plazim,  
skrbno res na zdravje pazim.  
Še z odbojko se ukvarjam,  
raje kot zdravniku tarnam.

Dan se z zajtrkom začne,  
v šoli sadje čaka te.  
Za sladico še korenje,  
kolač kar sosed naj odpelje.

Priznam, da tudi jaz se kdaj pregrešim  
in korenje izpustim,  
kakšen dan v hrib ne grem  
pa bombonov se najem.  
Takšne dni imam se krasno,  
vendar ne pozabimo:

ZDRAVJE NAŠE NAJVEČJE JE BOGASTVO.  
Žan Adam, 8. c





## ŽIVIM Z NARAVO

Tako kot na mnogih koncih Slovenije je žled tudi na naši kmetiji na Strojni naredil veliko škode. Dela v gozdu s pravilom uničenega drevja in pripravo drv ni konca ne kraja. Vesel sem, da lahko pomagam očetu, saj se ob tem učim za življenje, hkrati pa poskrbim tudi za rekreacijo, ki mi nadomešča ukvarjanje s športom. Kljub vsakdanjemu delu, ki ni lahko, še najdem čas za šolske obveznosti. Vem, da mi gibanje in svež zrak pripomoreta k boljšemu zdravju in počutju, zato bom tudi v prihodnje živel z naravo.

*Primož Volker, 8. c*

## POZOR, NEVARNO SEVANJE

V današnjem času že vsi uporabljamo mobilne telefone. Znanstveno je dokazano, da le-ti povzročajo elektromagnetno sevanje, tako prekomerno izpostavljanje pa pripomore k levkemiji in lahko povzroča tudi druge bolezni in simptome, kot so: tumorji, bolečine v očeh, težave s spanjem, glavoboli, utrujenost itd. Večina ljudi o teh nevarnostih še vedno ni primerno ozaveščena ali pa menijo, da sevanje človeku ni nevarno.

*Aljaž Mesner, 8. b*

## ŠPORT

Šport je moj način življenja in mi veliko pomeni. Celo leto treniram plavanje, pozimi tudi smučanje, ko pa se ozračje malo ogreje, z veseljem skočim s kolesom v hribe ali z rolerji nabiram kilometre. Ker imam treninge vsak dan ali celo dvakrat na dan, ker imam zasedene tudi sobote in nedelje s treningi in tekmami, bi mi brez pomoči staršev trda predla. Vseskozi skrbijo, da moj natrpani urnik ne trpi preveč in me oba vozita na treninge in tekme, predvsem pa skrbita za mojo uravnoteženo prehrano.

Mami vsak večer poskrbi, da dobim zadostno število ogljikovih hidratov in beljakovin, oče pa z izotoničnimi napitki poskrbi, da se moje baterije zopet napolnijo.

Vikende, ko imam tekmo, družina izkoristi za izlet in, kakor rečejo starši, je treba združiti prijetno s koristnim. Ko se ob nedeljah popoldne vračamo babica ve, da nimamo časa kuhati, in nam z veseljem pomaga iz zagate. Takrat pripravi kosilo po svojem izkušenem receptu.

Kot normalen mladostnik najdem čas tudi za kakšno igrice na računalniku, čeprav vem, da ta škodi zdravju.

*Žan Rihter, 8. c*



## V 7. A SKRBIMO ZA SVOJE ZDRAVJE

Skoraj vsak dan igram košarko (tudi 4 ure) in popijem veliko vode. Tudi kolesarim veliko. *Bine*

Obiskujem rokometne treninge in igram nogomet. S prijatelji kolesarimo v bližnjem gozdu. Popijem veliko vode in se tudi zdravo prehranjujem. *Anže*

Veliko ljudi se nepravilno prehranjuje. Jedo kebab, pice, hamburgerje. Včasih je bolje, da za svoje zdravje plačaš malo več. Tudi pri pijači, ki jo zaužijemo, moramo biti pazljivi, saj sokovi vsebujejo preveč sladkorja ali strupeno barvilo, ki povzroča raka. *Alen*

Zase lahko rečem, da se zdravo prehranjujem in da zdravo živim, saj pojem veliko ogljikovih hidratov in doma pridelane zelenjave. Pijem le naravne in domače sokove. Pazim na svojo težo, da je ni niti premalo niti preveč. Redno se ukvarjam s športom (petkrat tedensko igram rokomet). Tudi ob računalniku nisem toliko kot moji vrstniki, ker mi starši ne dovolijo. *Matija*

Redno treniram pri Koroškem nogometnem klubu Fužinar. Uspelo mi je že, da sem očeta in mamo prepričal, da ne kadita v stanovanju, ampak na balkonu. Upam, da bosta to slabo razvado kmalu opustila. Jem zdravo hrano, ne pijem alkohola in ne kadim. Pijem vodo in naravne ter multivitaminske sokove. Zajtrkujem redno in zdravo. Tudi za računalnikom nisem veliko. Skrbim tudi za svojo težo in držim linijo. *Domen*

Za svoje zdravje skrbim tako, da se redno gibljam, jem čim manj hitre hrane ter veliko zelenjave in sadja. Ko igram računalniške igrice, sedim vzravnano. Treniram nogomet in ohranjam telesno težo. *Tilen*

Sama se veliko gibam, treniram nogomet, pazim na svojo težo ter se zdravo prehranjujem. Za računalnikom in ob televizorju ni pametno preveč sedeti, a kdor to počne, uničuje samega sebe. *Pia*

Treniram športno plezanje in gimnastiko. V naši družini vsi pazimo, da se poleti ne izpostavljam preveč soncu, in da redno hodimo v naravo (na izlete, pohode, plezamo). Vsak dan redno zajtrkujem. Vesela sem, da moji starši ne pijejo alkoholnih pijač in ne kadijo. *Zala*

Moja mama je pred tremi leti nehala kaditi, ker je imela težave s kašljanjem in je v stanovanju vse smrdelo. Srečna sem, da ne kadi več, saj je zdaj veliko bolj zdrava. Ker v družini nihče ne kadi, smo zdravi. *Nika*

Ker sem doma vedno govorila, da alkohol škodi zdravju, v naši družini nimamo takih pijač. Moja nova in največja želja sedaj pa je, da bi ata in mama opustila kajenje, saj mi ni všeč, da kadita v stanovanju. Delno mi je s prigovarjanjem in prošnjami že uspelo, da kadita manj, kot sta. *Neža*

Veliko sem v naravi, saj živim na kmetiji in pomagam očetu pri vsakdanjih opravilih, kot so košnja, spravilo lesa, krmljenje živali ... *Aljaž*

V prostem času igram s prijatelji nogomet, ker pa vem, da računalnik škoduje zdravju, se trudim, da sem čim manj ob njem. *Teo*

Zajtrk je pomemben del zdravega načina življenja, zato se strinjam s pregovorom: Zajtrkuj kot kraj, kosi kot cesar in večerjaj kot berač. *Katja* ♥

*Srčiko so ustvarili učenci  
OŠ Prežihovega Varanja Ravne na Koroškem  
Fotografije: Športni vikend v Planici, OŠ Mengeš  
Mentorica: Vanja Benko, prof.  
Uredila Bernarda Pinter*

# Naj zadiši

Kuha: Brin Najžer

## Predjed:

### Grahova juha z meliso

Sestavine (za 4 osebe):

1 l vode

500 g svežega ali zamrznjenega graha

pest sveže ali suhe melise

muškadni orešček

Vodo zavremo in vanjo stresemo grah. Kuhamo približno 10 minut, ko je kuhan, ga pustimo stati še nekaj minut. Nato s paličnim mešalnikom grah zmeljemo, mu dodamo začimbe, še enkrat premešamo in pustimo stati od 3 do 5 minut, da se juha navzame arome začimb.



## Glavna jed:

### File morskega lista s pirejem iz belušev

Sestavine (za 2 osebi):

380 g filejev morskega lista

200 g belušev

3 jedilne žlice sezama

2 stroka česna

1 šopek petršilja

sok 2 limon

poper

nekaj listov bazilike

oljčno olje

1 majhna kocka masla (25g)

Repično olje

Fileje operemo in posušimo, jih pokapljamo s polovico limoninega soka, oljčnim oljem in začimimo s poprom ter pustimo stati vsaj pol ure. Medtem očistimo in operemo beluše, večje po potrebi razrežemo na manjše kose. V posodi zavremo vodo, jo malce posolimo in v njej kuhamo beluše približno 10 minut. Nato jih odcedimo in damo v mešalnik, začimimo z malce drobno nasekljane bazilike ter iz njih naredimo pire. Ko so se fileji navzeli začimb, v ponvi segrejemo malo repičnega olja in na njem popečemo fileje, od 2 do 3 minute na vsaki strani, dokler niso zlato zapečeni. Nato jih odstavimo, da odležijo še minuto ali dve. Petršilj in česen drobno



nasekljamo, zmešamo s preostankom limoninega soka ter tremi žlicami oljčnega olja. Vse skupaj damo v posodo in na nizkem ognju kuhamo približno 5 minut, nato dodamo kocko masla in sezam ter kuhamo še od 3 do 5 minut oziroma po okusu, dokler omaka ni dovolj gosta. Nato jo prelijemo čez fileje in jih postrežemo s pirejem.

## Sladica:

### Malinov frape

Sestavine (za 3 osebe):

250 g svežih ali zamrznjenih malin

sok ene pomaranče

sok ene limone

od 10 do 12 ledenih kock

Maline in ledene kocke stresemo v mešalnik ter premešamo, da se kocke zdrobijo. Ko se masa zgosti, dodamo sok pomarančne in limone, ter vse skupaj dobro premešamo. Nato ga prelijemo v kozarce in postrežemo. Frape je dobro popiti svež, lahko pa v hladilniku počaka kakšen dan. ♥

Besedilo in fotografije: Brin Najžer



# Mleko ni le za otroke

Maruša Pavčič

Pogosto slišimo med ljudmi: »Mleka pa že ne pijem, saj nisem več otrok«. Pa imajo prav ali je to zopet eden izmed tabujev, ki so se razvili v dolgih stoletjih in ki kažejo, da je bilo mleko tako dragoceno, da so ga odrasli »prihranili« za prehrano otrok, ter se ga sami odrekli in našli druge vire potrebnih hranil. Veliko je resnice na tem. Dejstvo je, da so mleko in mlečni izdelki »osnovna hrana«, in da se ob vsaki krizi njihova poraba poveča. Danes, vsaj v Sloveniji, pomanjkanja ponudbe mleka in mlečnih izdelkov ne čutimo, vprašanje pa je, ali jo dovolj izkoristimo. Ta članek bo govoril predvsem o vlogi mleka v prehrani odraslih v povezavi s kroničnimi presnovnimi boleznimi, kot so debelost, presnovni sindrom, visok krvni tlak, bolezni srca in žilja ter diabetes tipa 2.

**P**rva hrana, ki jo začnejo uživati mladiči sesalcev, je mleko. Zato mleko vsebuje vsa potrebna hranila za rast in razvoj mladičev posamezne vrste v optimalnih količinah za posamezno vrsto (preglednica). Ljudje smo od neolitika naprej, takrat, ko smo prvič začeli gojiti domače živali, začeli uživati tudi mleko teh živali. In čeprav sestava raznih vrst mleka ni popolnoma enaka sestavi humanega mleka, ima tudi mleko različnih vrst sesalcev toliko koristnih hranil, da jih je pametno uživati. Danes uživamo predvsem mleko in mlečne izdelke iz kravjega mleka (85 % celokupne svetovne proizvodnje mleka), sledi bivolje (11 %) in kozje mleko (2 %). Poleg tega ljudje pijejo še ovčje (1,2 %), kamelje (0,4 %), oslovsko, kobilje, mleko jelenov, jakov in podobno.

## Energijska in hranilna sestava posameznih vrst mleka

Vrsta mleka	Energija (kcal/100 g)	Laktoza (g/100 g)	Beljakovine (g/100 g)	Maščobe (g/100 g)	Holesterol (mg/100 g)
humano	72	7	1,1	4,2	n.p.
kravje	66	4,8	3,2	3,9	14
kozje	60	4,4	3,1	3,5	10
ovčje	95	5,1	5,4	6	11
bivolje	110	4,9	4,5	8	8

## Sestava mleka

Ker je mleko prva in osnovna hrana za novi organizem, so tudi njegove sestavine v taki obliki, da so lahko prebavljive, in da jih kot vir hranil lahko izkoristi tudi še nerazvit prebavni in presnovni mehanizem. Mleko je v bistvu emulzija maslenih kroglic v vodni raztopini, ki vsebuje raztopljene ogljikove hidrate (laktozo) in beljakovinsko-mineralne delce. Po svoji obliki in vlogi, ki jo imajo v prebavi in presnovi, se ta hranila razlikujejo od hranil, ki jih najdemo v drugih živilih.

## Glavne skupine hranil v mleku

- **Maslo:** maščoba v mleku je v obliki maščobnih kroglic, ki jih obdaja opna, sestavljena iz fosfolipidov in beljakovin. Fosfolipidi in beljakovine v opni preprečujejo zlepljanje maščobnih kroglic v večje kepe ter ščitijo vsebino maščobnih kroglic

pred različnimi encimi, ki so raztopljeni v vodni fazi mleka. Vsebnost maščobnih kroglic, pa tudi premer kroglic se med seboj v posameznih vrstah mleka, pa tudi pri posamezni pasmi, v različnih letnih časih in odvisno od prehrane živali, ki dajejo mleko, zelo razlikuje (od 3,1 do 5,2 % vsebnosti v pomolženem mleku krav različnih pasem). Velikost maščobnih kroglic se lahko še dodatno zmanjša s postopkom homogenizacije (premer maščobnih kroglic v nehomogeniziranem mleku je običajno 0,2 do 15 mikrometrov, pri homogeniziranem pa le 0,4 mikrometra), kar vpliva na hitrost prehajanja mlečne maščobe iz prebavnega trakta v telo. Maščobne kroglice vsebujejo poleg maščobnih kislin v maščobi topne vitamine A, D, E in K ter telesu nujni linolno in linolensko kislino. Zaradi velikega nihanja vsebnosti mlečne maščobe danes v mlekarnah delež mlečne maščobe uravnavajo na dogovorjene vrednosti. Tako pri nas, pa tudi v vsej EU, poznamo tako imenovano polnomastno mleko, ki vsebuje 3,5 % mlečne maščobe, delno posneto z 1,6 % in posneto mleko z 1 % mlečne maščobe.

- **Beljakovine:** 80 % beljakovin v mleku je v obliki kazeinskih micelijev, skupkov več tisoč beljakovinskih molekul, povezanih med seboj z vezmi kalcijevega fosfata v kosmiče s premerom približno 0,1 mikrometra. Čeprav obstaja več tipov kazeina, je na površju micelija vedno tako imenovani kapa-kazein, ki skrbi za to, da ti delci v normalnih okoliščinah lebdijo v vodni raztopini in tvorijo stabilno koloidalno suspenzijo. Poleg kazeinov so v mleku tudi druge vrste beljakovin, ki so bolj topne



v vodi in ne tvorijo micelijev ter tudi po izločanju kazeina pri izdelavi sirov ostajajo v sirotki (beljakovine sirotke). Med njimi je najbolj znan laktoglobulin.

- Mleko vsebuje veliko **mineralov**, kot npr. kalcija, fosforja, magnezija, natrija, kalija, klora, ki močno vplivajo na kazein, pa tudi vitaminov, kot so vitamini A, B6, B12, C, D, E, K, tiamina, niacina, biotina, riboflavina, folatov in pantotenske kisline. Mleko in mlečni izdelki, predvsem fermentirani mlečni izdelki, kot so jogurt, kisló mleko, kefir ipd. so izredno pomembni viri kalcija in kalija.
- Ogljikovi hidrati v mleku so pretežno v obliki **laktoze**, disaharida, ki se v prebavilih cepi na glukozo in galaktozo.

### Vloga beljakovin mleka v presnovi

Ali mleko in mlečni izdelki s svojo sestavo in strukturo pomagajo ob spremembah življenjskega sloga, predvsem povečani telesni dejavnosti, zmanjšati pogostosti presnovnih motenj, ki vodijo do presnovnega sindroma, debelosti, povečanega tveganja za bolezni srca in žilja in diabetesa tipa 2, ter povečanja skeletnega mišičevja, so se vprašali raziskovalci v številnih epidemioloških in eksperimentalnih študijah. Cilj raziskav je predvsem vloga in pomen mlečne beljakovine v teh procesih.

Obe skupini beljakovin mleka, kazeini in beljakovine sirotke, so zelo kakovostne beljakovine, če jih primerjamo s potrebami človeškega telesa po aminokislinah, iz katerih človek gradi svoje beljakovine, po prebavljivosti in dostopnosti. Obe vsebujeta velik delež telesu nujno potrebnih (esencialnih) aminokislin, beljakovine sirotke, več leucina, izoleucina in valina, v kazeinu pa je več histidina, metionina, fenilalanina in valina. Poleg tega je v kazeinu tudi veliko neesencialnih aminokislin arginina, glutaminske kisline, prolina, serina in tirozina.

Beljakovine sirotke se hitreje absorbirajo v telo kot kazein, saj se le-ta v želodcu obori, kar zadrži praznjenje želodca. Ta razlika v hitrosti prehajanja aminokislin iz črevesja v plazmo spremeni tudi sestavo in količino aminokislin v plazmi. Hitro po zaužitju je v plazmi več aminokislin iz beljakovin sirotke, malo kasneje pa več aminokislin iz kazeina. Hormon insulin je občutljiv na sestavo in koncentracijo plazemskih aminokislin, takoj po zaužitju mleka se začne izločati v večjih količinah. Insulin neposredno in posredno vpliva na številne presnovne procese ogljikovih hidratov, maščob in beljakovin, od stimulacije prenosa glukoze iz krvnega obtoka v celice, tvorbe glikogena, prenosa maščob, tvorbe trigliceridov, tvorbe človeku lastnih beljakovin in preprečevanja njihove razgradnje, lipolize in glukoneogeneze. Zato lahko stimulacija izločanja insulina z različnima beljakovinskima skupinama pomembno vpliva na metabolne učinke v na insulin občutljivih tkivih, še posebno pri tvorbi skeletnega mišičja. Dolgotrajni povišan krvni sladkor, ki nastane zaradi zmanjšane učinkovitosti insulina ali premalo insulina v telesu, je zato ključni presnovni faktor tveganja pri sladkorni bolezni tipa 2 in s tem povezanega tveganja za bolezni srca in žilja.

Cilj zdravega uravnavanja krvnega sladkorja po zaužitju hrane je, da le-ta čim hitreje doseže normane količine. Povečana vsebnost krvnega sladkorja lahko poveča razgradnjo beljakovin, tvorijo se snovi neencimske razgradnje, ki prehajajo v proste radikale, zmanjša se tvorba dušikovega oksida, kar vodi do poškodb mikro- in makrožilnega sistema. Potekajo številne študije, ki ugotavljajo vpliv beljakovin sirotke na zmanjšanje dviga krvnega sladkorja po zaužitju hrane pri sladkorni bolezni tipa 2 ali moteni toleranci za glukozo. Te študije so obetavne, učinki uživanja beljakovin sirotke naj bi bili primerljivi z učinki nekaterih tradicionalnih zdravil. Učinki kazeina pri zniževanju krvnega sladkorja niso tako trdni. Beljakovine sirotke naj bi tako izboljšale izrabo krvnega sladkorja pri ljudeh, ki imajo presnovni sindrom ali sladkorno bolezen tipa 2, njihove beta celice pa še proizvajajo insulin, ki pa ni dovolj učinkovit.

### Znižati tveganje za srčno-žilne bolezni

Motnje v presnovi maščob so eden izmed najpomembnejših dejavnikov tveganja za bolezni srca in žilja. Znaki presnovnega sindroma so povečane vrednosti trigliceridov in nizke vrednosti »dobrega« HDL-holesterola. Celó, če ti znaki niso trajni, lahko povečanje maščob v krvi po zaužitju obroka povzroči prehodno motnjo v delovanju žilnih sten in druge poškodbe. Beljakovine mleka naj bi imele sposobnost, da omejijo dvig maščob po zaužitju obroka zaradi svojih insulinotropnih učinkov, saj insulin preprečuje delovanje encima lipaze, potrebnega za razgradnjo maščob. Raziskave o tem, ali in koliko beljakovin mleka je potrebno zaužiti, da bi dosegli te pozitivne učinke, še potekajo. Prav tako še ugotavljajo, kakšen je vpliv uživanja beljakovin sirotke na dolgotrajno zniževanje maščob v krvi oziroma na zniževanje povišanih maščob na tešče. Uživanje beljakovin sirotke ob sočasni dieti z manj maščob in malo energije, ki povzroča hujšanje, naj bi dolgoročno izboljšalo tudi maščobni profil pri bolnikih s presnovnim sindromom. Poskusi na živalih so pokazali, da naj bi beljakovine sirotke zmanjševale tudi infiltracijo maščob v jetra pri nealkoholnih zamaščenih jetrih.

Epidemiološke študije kažejo, da so mlečni izdelki iz mleka in jogurta povezani z zmanjšanim tveganjem za visok krvni tlak, domnevno zaradi visoke vsebnosti bioaktivnih peptidov. Belja-



kovine sirotke namreč vsebujejo bioaktivne peptide laktokinine, kazein pa kazeinkinine. *In-vitro* poizkusi kažejo, da ti peptidi lahko preprečijo aktivnost encima ACE, ki je odgovoren za spreminjanje angiotensina I v angiotensin II, proces, ki poteka ob krčenju žil. Tako lahko oboji, laktokinini in kazeinkinini znižujejo krvni tlak. Reaktivnost žil je pomembna za odstranjevanje glukoze iz krvi in uravnavanje pretoka krvi, vendar je pri bolnikih s presnovnim sindromom motena zaradi zmanjšane z insulinom stimulirane vazodilatacije v žilnih stenah.

Debelost običajno spremlja ne izrazito, a zelo pomembno vnetje, kar se kaže z zvišanimi markerji vnetja v serumu in infiltracijo vnetnih celic v tkiva. Pri debelih osebah so zvišane serumske vrednosti citokinov in aktivirane mononuklearne celice v periferni krvi. Vnetni citokini lahko povečajo insulinsko rezistenco in onemogočijo sprejem glukoze v perifernih tkivih ter povzročijo povečanje razgradnje celic skeletnega mišičevja. Ugotovitve *in-vitro* študij na živalih in zdravih ljudeh kažejo, da imajo beljakovine mleka in peptidi iz mleka lahko različne učinke na zmanjševanje ali stimulacijo imunskega sistema. Pri tem sodelujejo predvsem kapakazein in beljakovine sirotke. Ali velja enako tudi pri ljudeh s presnovnimi motnjami, pa je potrebno še dokazati.

Poleg neposrednega vpliva beljakovin mleka na presnovo, lahko le-te posredno vplivajo tudi na izboljšanje nadzora presnove preko povečanja nadzora apetita in/ali preko drugih mehanizmov, ki pomagajo pri spremembah telesne teže in sestave telesa. Dolgo je veljalo, da ima hrana z veliko beljakovin pozitiven učinek na sitost. In čeprav vse študije niso pokazale, da bi se zmanjšala količina zaužite hrane, je sprememba sestave hrane potrdila, da povečanje beljakovin igra določeno vlogo pri nadzoru telesne teže. Aminokisliline z razvejanimi verigami, ki jih je veliko v beljakovini sirotke, povečujejo sintezo beljakovin v mišicah in mišično maso skeletnega mišičja ter lahko ščitijo telo pred izgubo puste mase med hujšanjem. Ker je skeletno mišičevje največja organska skupina v telesu in je zelo presnovno aktivno tkivo, lahko zaščita skeletne mase po drugi strani pripomore k izboljšanju presnovnega zdravja celotnega telesa. Kakšen pa je mehanizem delovanja in katere specifične aminokisliline so pri tem udeležene, še ni popolnoma razjasnjeno.

Shujševalne diete, pri katerih se izgublja prekomerna trebušna maščoba, imajo vpliv na presnovno zdravje, saj trebušna maščoba tvori vnetne citokine, ki lahko ovirajo delovanje insulina v skeletnem mišičevju. Tudi tu beljakovine mleka pozitivno vplivajo na hitrost hujšanja in na vzdrževanje dosežene teže po hujšanju. Katera frakcija mlečnih beljakovin in kakšen je mehanizem učinkovanja, še ni razjasnjeno.

Mlečne beljakovine zagotavljajo tudi močan anaboličen stimulus zaradi njihove aminokislinske sestave in insulinotrofičnega učinka, čeprav še ni jasno, katera frakcija, beljakovine sirotke ali kazein, imata večji vpliv na mišično maso in/ali njeno delovanje.

Ne glede na to, da raziskave o vlogi mlečne beljakovine in njenih frakcij v zdravi prehrani še potekajo, pa je jasno, da je mleko pomembno živilo za vzpostavljanje pravilne presnove pri zdravih in še bolj pri bolnikih, katerih presnova je motena.

In koliko mleka, po možnosti mleka z nižjo vsebnostjo maščobe, bi bilo dobro zaužiti vsak dan? Po prehranskih priporočilih vsaj 3 skodelice oziroma 600 ml, v obliki mleka, jogurta ali ustreznega mlečnega izdelka, kot je na primer pusta skuta, nemasten mlad sir, sir s čim manj maščobe (označuje ga zelena folija), in jedi iz teh izdelkov.

Raziskava Z zdravjem povezan življenjski slog Inštituta za varovanje zdravja, objavljena leta 2009, pa je pokazala, da uživa mleko od 1 do 2-krat/dan 49,5 % Slovencev, jogurt od 2 do 3-krat/teden 30 %, skuto od 1 do 3-krat/mesec 26,9 % in sir od 2 do 3-krat/teden 36,4 % Slovencev, kar prav gotovo ne zadosti prehranskim priporočilom. Še več, kar 15 % prebivalcev nikoli ne uživa mleka, 15,4 % jogurta, 45,6 % skute in 7,1 % sira. Deleža prebivalcev, ki uživajo mleko in mlečne izdelke, ter delež prebivalcev, ki jih ne uživajo, sta se od leta 1997, ko je bila objavljena prva raziskava, povečala. ♥

ZA SRCE






**Zdravilišče Radenci**  
Akcijska 3=4, Plačate 3 bivate 4

**AKCIJA 3=4**  
velja od 20.6. do 18.7.2014  
Hotel Radin A\*\*\*\* že za 168 €

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

**POVPRAŠAJTE TUDI O UGODNIH PONUDBAH IZVEN TEGA OBDOBJA!**

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.

☎ 02 520 2722 ✉ info@zdravilisce-radenci.si 🌐 www.sava-hotels-resorts.com

# Evolucija »srca«

Boris Cibic

Verjetno bi v jutranji izdaji naročenega dnevnika z veseljem bral, da so znanstveniki, raziskovalci dogajanj v vesolju, še nekje v vesolju končno uspeli odkriti zanesljive »znake življenja« in s tem odpreti novo poglavje o nastanku življenja sploh. Glede na velikansko število planetov in drugih nebesnih teles, je kaj takega logično pričakovati. Do tedaj lahko proučujemo začetke življenja le na naši Zemlji.

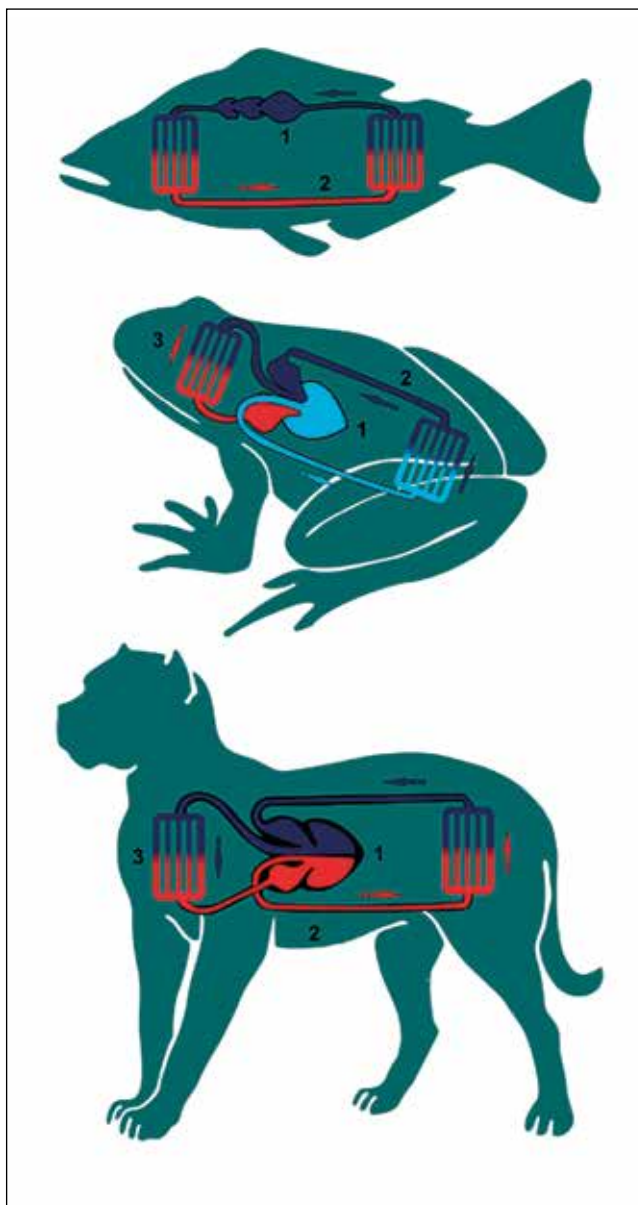
Sprijaznjen z dejanskim stanjem grem pri iskanju izvora življenja na naši zemlji od 100.000 do 500 milijonov let po poti nazaj v prvotni ocean, vse do dogodka, ki je usodno zaznamoval začetek življenja. To je nastanek prve celice, sposobne samostojnega življenja z neposrednim vsrkavanjem hrane, kisika in elektrolitov skozi membrano, ter prav tako z neposrednim izločanjem presnovkov skozi membrano. Danes še vedno ugibamo o nastanku življenja, o množenju prvih celic, o nastajanju vedno višje razvitih živali do človeka.

Ugotovitev, katera prvotna sila je v mrtvo snov vdihnila življenje, bo morda ostala večna skrivnost, prav tako bodo verjetno ostala brez natančnega odgovora številna vprašanja o dejavnikih, ki so že pri prvotnih živih bitjih sprožila nastanek novih in novih vrst, ter pri vsaki vrsti lahko korenite spremembe od generacije do generacije.

Ko ugotavljamo, da se je življenje na naši zemlji začelo približno pred 500 milijoni let, lahko skušamo ugotoviti, kako je potekalo do sedaj, ter kaj ob upoštevanju dosedanjega poteka lahko pričakujemo v bližnji in daljnji prihodnosti. Poglejmo, na primer, razvojno pot organa, ki v sedanji stopnji razvoja življenja »skrbi«, da sleherna celica vsakega živega bitja dobi hrano in kisik, nujna elementa za preživetje in delovanje. To je seveda zdravo srce, neprekosljivo natančno delujoči organ.

## Prvotni organi krvnega obtoka

Če so enocelična živa bitja v najnižji stopnji razvoja življenja zadostila svojim življenjskim potrebam s črpanjem hrane, kisika



*Evolucija krvotoka pri vretenčarjih: riba, dvoživka (žaba) in sesalec (pes)*

in elektrolitov v prvotnem oceanu neposredno iz okolja, se je tak način ohranjanja življenja ob nastanku prvih večceličnih organizmov, pri katerih niso bile vse celice v neposrednem stiku z okoljem, kmalu pokazal kot nezadosten. Iz fosilov (okamnelih ostankov prvotnih večceličnih bitij), starih preko treh milijard let, izvemo, da so bile v njihovih telesih prisotne cevem podobne tvorbe, ki so tudi celicam v notranjosti telesa omogočile neposredni stik z obdajajočim morjem, ter iz njega črpali kisik in hrano ter preko njih izločati v morje presnovne ostankе. Pri nekaterih fosilih vidne majhne okroglaste razširitve v poteku cevi dopuščajo misel, da je obstajalo mesto večjega nabiranja morske tekočine s črpalno funkcijo obdajajočih celic (zasnova črpalne funkcije srca).

## Nova podoba sveta

Če je vznik življenja spremenil podobo Zemlje, je bil nastanek celic s črpalno funkcijo (cevasto srce) nadgradnja, ki omogoča, da tekočina (hemolimfa) v ceveh (žilah) poteka do vsake celice in s tem ustvari pogoje, da po zakonih »naravne selekcije« nastajajo nova in nova, vedno bolj visoko razvita živa bitja (polži, žuželke). Pri živalih do te stopnje razvoja je prisoten odprt krvožilni sistem (členonožci in večina mehkužcev). Preprosto cevasto srce poganja hemolimfo

v žile, ki se stekajo v obsežen prostor ali hemocel. V tem prostoru se hemolimfa meša s telesnimi tekočinami in nadalje vrača vse preko žil nazaj v srce.

Na nadaljnji stopnji razvoja je krvožilni sistem zaprt (sipe, hobotnice, ribe, dvoživke, plazilci in na najvišji stopnji ptice ter sesalci). Kri se pretaka po sklenjenem omrežju arterij, kapilar in ven. Krvožilni sistem je tesno povezan z zgradbo dihalnega sistema.

## Toplokrvne živali

Vse toplokrvne živali, vključno s sesalci in nazadnje s človekom, imajo srce s štirimi votlinami (dva preddvora in dva prekata) z ločenimi krvotoki. Tako srce priskrbi organizmu skozi celo leto, v toplih in hladnih mesecih, zadostno količino kisika in hrane. ♥

# Rekreativno rolanje

Aleš Gros

*Rolanje kot rekreativni šport je med Slovenci zelo razširjen in popularen, še zlasti med mladino. Z zadostnim znanjem ter ustrezno zaščitno opremo je lahko zelo prijeten in koristen tudi predvsem za srednjo generacijo. Ker rolanje zaradi pomanjkanja znanja, predvsem hitrega in učinkovitega zaviranja ter spremembe smeri, lahko kaj kmalu postane tudi nevaren šport, se priporoča osvajanje osnov pod vodstvom strokovnjaka, pri tem pa ne smemo pozabiti na obvezno zaščitno opremo. Rolanje se priporoča še zlasti osebam, ki imajo zdravstvene težave s sklepi na nogah in tudi ljudem s prekomerno telesno težo.*

## Zgodovina kotalkanja in rolanja

Začetki kotalkanja segajo v 17. stoletje. Prvi poskus izdelave kotalke je leta 1770 uspel Josephu Merlinu, mehaniku in izdelovalcu glasbil iz Belgije. Prve kotalke so imele malo podobnosti z današnjimi. Bile so lesene z majhnimi kovinskimi kolesci in neokretne. Prve patentirane kotalke je naredil Monsieur Petitbled iz Francije leta 1819. Kotalke so imele tri kolesa nameščena v vrsti, podvozje je bilo leseno, na njem so bili pritrjeni usnjeni pasovi. Današnje rolarke so prvič ugledale luč sveta v osemdesetih letih prejšnjega stoletja. Prvo serijsko proizvodnjo je začelo podjetje Rollerblade iz ZDA, ki je uspešno še danes. Prav po njih se v žargonu imenuje ta šport tudi ‚rollerblading‘. Prve rolarke so sredi osemdesetih iz ZDA k nam prinesli slovenski športniki (smučarji tekači, alpski smučarji), ki so tja hodili na tekmovanja. Smučarji tekači so jih začeli uporabljati na treningih in pojavilo se je nordijsko rolanje, ki pa ni nadomestilo klasičnega nordijskega rolanja (teka na tekaških rolgah). Po letu 1992, ko so prvi trgovci začeli uvažati rolarke iz Italije, se je rekreativno rolanje začelo hitro razvijati. Zaživelo je tudi hitrostno rolanje, ki je nadaljevanje tradicionalnega hitrostnega kotalkanja, s prvimi izvedenimi tekmovanji leta 1993. Kmalu so se začele razvijati tudi ostale pojavne oblike rolanja: hokej na rolarkah, akrobatsko rolanje in v zadnjih letih še terensko rolanje.

## Koristi rekreativnega rolanja

Rolanje je primeren šport za oba spola. Primeren je za otroke od 4. leta dalje in vse tja do starosti okrog 70 let. Zelo je primeren za ljudi s prekomerno telesno težo, saj se s pomočjo kolesc lažje gibajo in tako razbremenjujejo sklepe. Zaradi razbremenjevanja sklepov rolanje velja za t. i. »mehek šport«. Pri sproščeni vožnji z rolarkami je srčni utrip podoben kot pri malce hitrejši hoji. Seveda srčni utrip lahko precej naraste z vožnjo v vzpon oz. če povečamo hitrost gibanja. Rolanje ima veliko dobrih lastnosti, saj z njim razvijamo ravnotežje, koordinacijo in specialno vzdržljivost nog. Z uporabo smučarsko-tekaških palic, ki imajo ostro konico iz vidia, obremenimo tudi zgornji del telesa, poveča pa se tudi stabilnost,



saj nam palice nudijo dodatno oporo. Tudi zato se starejšim ljudem, ki se odločajo za rolanje, priporoča uporaba tekaških palic. Rolanje daje osnovo teku na tekaških rolgah in posledično teku na smučeh. Koristen je tudi pri učenju osnov alpskega smučanja in ima veliko povezanosti z drsanjem. Rolanje je zabaven šport. Povezuje mlado in staro. Mnogo bolj zabavno je rolati v dvojce, troje ali celo v večji skupini.

## Oprema za rekreativno rolanje

Primerna oprema zagotavlja napredek pri učenju rolanja in varnost. Popolna oprema poleg rolark obsega še čelado ter ščitnike za zapestje, komolce in kolena. Poznamo več vrst rolark, saj se za vsako pojavno obliko rolanja uporabljajo posebne rolarke. Najbolj razširjeno je rekreativno rolanje, s katerim se tudi običajno seznanijo začetniki. Rekreativna rolarka naj bi imela udoben in zračen čevelj. Podvozje je izdelano iz boljše plastike oz. pri boljših modelih iz aluminija. Premer koles pri osnovnih modelih je med 80 in 84 mm, pri boljših modelih pa znaša 90 mm ali celo 100 mm. Otroške rolarke so v osnovi podobne rekreativnim, njihova posebnost je v tem, da so raztegljive za več števil (npr. od št. 30 do št. 35). Imajo manjša kolesa, velikosti od 70 do 72 mm. Na podvozje mora biti obvezno pritrjena zavora, sicer rolarke niso varne. Brez dodatne zaščitne opreme rolanje iz športa za užitek lahko postane zelo nevaren šport. Zato se zelo priporoča vsaj nekajurni tečaj pri učiteljih rolanja, da se naučimo osnovnih storitev, med katerimi je najpomembnejša tehnika zaustavljanja.

Osnovni modeli rolark stanejo okrog 100 €. Za kakovostnejše boste odšteli med 150 in 200 €, za najboljše pa tudi preko 300 €. Ker potrebujemo še kolesarsko čelado ter ščitnike je kompletni strošek za osnovno opremo med 200 in 300 €. Pomembna je udobnost počutja noge v rolarki, zato jih moramo pred nakupom obvezno tudi preizkusiti. Paziti moramo, da nas ne tiščijo, da niso premehe in nam dajejo zadostno oporo v gležnju.

### Tehnika rekreativnega rolanja

Tehnika rolanja se loči na začetniške in nadaljevalne elemente. Znotraj začetniških elementov poznamo začetniško gibanje – začetniški rolarski korak, začetniško zaustavljanje z zavoro in začetniško zavijanje – A zavoj. Med nadaljevalne elemente pa štejemo »limonce«, osnovni rolarski korak kot nadaljevalno gibanje, zaustavljanje v travi in zaustavljanje s polobratom kot elementa zaustavljanja ter paralelni zavoj kot element zavijanja. Pri rolanju je najpogostejša napaka neznanje pravilnega zaustavljanja in vožnja na preveč iztegnjenih kolenih (toge noge), saj z njimi ne uspemo amortizirati neravnin in kaj hitro lahko pride do nezaželenega padca.

### Kako se naučiti pravilnega rolanja?

Rolanje kot športna panoga spada pod Zvezo kotalkarskih športov Slovenije. Obstajata dva naziva strokovne usposobljenosti in sicer Vaditelj rolanja ter Trener rolanja. Kljub velikem povpraševanju žal v zadnjih letih ni dovolj izvajalcev, ki bi realizirali tovrstna usposabljanja. Pod okriljem Smučarske zveze Slovenije – ZUTS je bil pred kratkim uveden program usposabljanja s področja nordijskega rolanja, ki poleg osnov rolanja ponuja tudi tek na rolarkah v elementih

drsalne tehnike teka na smučeh z uporabo tekaških palic. V nasprotju s kadrovskega tečaja se v praksi izvajajo številni osnovni, nadaljevalni in izpopolnjevalni seminarji rolanja. Vsekakor pa se vsem začetnikom priporoča obisk začetnih seminarjev, kjer se bodo spoznali z osnovami rolanja.

Za začetnike priporočam dolžino vadbe do 30 minut. Po nekaj vadbah, ko se prilagodimo na napor, vadbo brez težav podaljšamo do 60 ali celo do 90 min. Primer takšne vadbe je sledeč: ogrevanje z lahkotnim rolanjem 5 min., gimnastične vaje na rolerkah 10 min. (priporoča se ne drsečo podlago), sledi glavni del vadbe v dolžini od 30 do 60 min. (lahko tudi dlje, odvisno od naše pripravljenosti) in še ohlajanje z manjšo intenzivnostjo rolanja, npr. 5 min.

Otroci v starosti od 4 do 6 let so lahko brez težav dejavni do 60 min., nekoliko starejši tudi do 90 minut. Pri starejših osebah nad 60 letom starosti se trajanje dejavne vadbe zopet začne skrajševati do največ 60 min. Glede tega, kako dolga naj bo dejansko naša vadba, moramo predvsem poslušati naše telo, ki nas opozori, kdaj je potrebno vadbo umiriti oz. prekiniti.

### Kako poskrbeti za varnost?

Pri vsaki športno rekreativni dejavnosti je varnost na prvem mestu. To še zlasti velja za rekreativno rolanje. Žal opažamo premalo ozaveščenosti o varnosti pri rolanju, predvsem glede uporabe čelad in ščitnikov. Pri rolanju so sicer najpogostejše poškodbe zapetja, komolcev in ramenskega obroča. Z nošenjem ščitnikov in kakovostne čelade se ob eventualnem padcu lahko v veliki meri izognemo najhujšim poškodbam, v celoti pa jih ne moremo preprečiti, saj nas na padec lahko še vedno spominjajo manj boleče udarnine in praske. Do padcev najpogosteje prihaja zaradi rolanja na preveč iztegnjenih nogah. Temu se izognemo, če imamo noge ves čas rahlo pokrčene v vseh treh sklepih: skočnem, kolenskem in kolčnem sklepu. V izogib poškodbam se je potrebno pred vsako vadbo dobro ogreti.

### Vadbeni poligoni

Vadbenih poligonov v Sloveniji žal primanjkuje. Najprimernejše površine so rolarske in kolesarske steze, ki se pospešeno gradijo po Sloveniji. V Kranju je npr. zelo živahno na kolesarski stezi med Kranjem in Škofjo Loko, na Gorenjskem je poznana Bohinjska kolesarska pot med Bohinjsko Bistrico in Srednjo

vasjo, na Primorskem pa t.i. Parenčana med Ankaranom in Sečovljami. Korošci imajo kolesarsko pot med Mislinjo in Dravogradom, ki je zelo primerna tudi za rolanje. Žal je z občinskim odlokom občine Kranjska gora prepovedano rolanje po najdaljši kolesarski stezi med Mojstrano in Ratečami. Poleg kolesarskih stez se rolanje najpogosteje izvaja na asfaltnih igriščih in asfaltnih stezah v bližini šol, ki so tudi najprimernejši poligoni za začetnike.



### Rekreativne prireditve v rolanju

Rekreativne množične prireditve v Sloveniji so v zadnjem času zopet pridobile na popularnosti. Organizacija rolarskih izletov po različnih koncih Slovenije je v porastu. V Kranju npr. vsako leto v začetku maja poteka tudi odprto državno prvenstvo v hitrostnem rolanju, ki je sicer rezervirano za tekmovalce. V Evropi so v zadnjih letih zelo popularni polmaratoni in maratoni. Med najbolj znanimi je trenutno Berlinski maraton, ki vsako leto privabi preko 8.000 udeležencev.

### Ostale pojavne oblike rolanja

V rolanju se je skozi razvoj pojavilo več različnih pojavnih oblik. Tako danes ločimo:

**Rekreativno rolanje:** je najbolj razširjena oblika rolanja in se pojavlja na asfaltnih igriščih, kolesarskih stezah, praznih parkiriščih itd. Najpogostejši udeleženci so otroci in mladostniki, pa tudi pripadniki srednje generacije.





**Hitrostno rolanje:** je tekmovalna oblika rolanja in je v svetu precej razširjena. V hitrostnem rolanju se tekmovalne discipline ločijo na kratke razdalje (200 m, 300 m, 500 m, 1000 m) in dolge razdalje (od 3 do 20 km). Najdaljše so pol maratonske in maratonske razdalje na 21 oz. 42 km. Glede na objekte ločimo tekmovanja na posebnih stezah, ki so nagnjene na ovinku in na cestah. V Sloveniji potekajo tekmovanja na ravni pokalnih tekmovanj (pokal Alpe Jadran) in na ravni državnega prvenstva, v svetu pa na ravni celinskih in svetovnih pokalov ter celinskih (npr. evropsko prvenstvo) in svetovnih prvenstev. Krovna organizacija v Sloveniji je Zveza za hitrostno rolanje, v svetu pa Mednarodna zveza za rolarske športe

(www.rollersports.org). V to zvezo so vključeni naslednji športi: hitrostno rolanje, umetnostno kotalkanje, hokej na kotalkah, hokej na rolarkah, rolanje za deskah (skateboarding), smuk na rolarkah, rolanje prostega sloga, derbi na kotalkah (roller derby) in alpsko rolanje.

Hitrostne rolerke so nadgradnja najboljših rekreativnih modelov. Čevlji so izdelani iz karbona ter segajo le do višine gležnjev. Uporablja se premer koles 100 oziroma 110 mm, v otroških kategorijah pa od 84 do 90 mm.

**Akrobatsko rolanje:** to je zvrst rolanja na poligonih t. i. skate parkih. Danes ima akrobatsko rolanje organizirana tekmovanja na ravni celinskih in svetovnih prvenstev. Discipline so različne oblike slaloma (hitrostni slalom, umetnostni slalom posamično in v parih) in tekmovanja na skate poligonih.

**Terensko rolanje:** izvaja se po makadamskih poteh in travnikih. Zaradi neravnega terena se uporabljajo kolesa iz gume velikostnega obsega od 100 do 150 mm. Običajno imajo ta kolesa profil, nekatera pa so tudi napihljiva. Poznamo tudi t. i. »Skike« terenske rolke, ki jih uporabljamo skupaj s tekaškimi palicami. Prednost teh rolk je v tem, da imajo velika napihljiva kolesa, zelo učinkovito zavoro, kar omogoča vožnjo po spustih in univerzalno uporabo.

**Nordijsko rolanje:** za nordijsko rolanje je značilno, da se uporabljajo rekreativne rolarke in palice za tek na smučeh. Seveda morajo biti na palicah nameščene posebne konice iz karbidne trdine (vidia konice). Pri gibanju se uporabljajo elementi drsalne tehnike teka na smučeh, tako po ravninskih predelih kot tudi v vzpone.

**Hokej na rolarkah:** Čevlji je enak kot za hokej na ledu, namesto kline za drsanje pa ima pritjeno aluminijasto podvozje. ♥

# FESTIVAL ZDRAVJA

## 65 RAZLOGOV ZA OBISK!


14. 6. 2014, KRIŽANKE V LJUBLJANI, 9.00 - 17.00



**VSTOPNINE NI, VABLJENI VSI!**

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

Javni zavod Lekarna Ljubljana, Komenskega ulica 11, 1000 Ljubljana (A) R I H

 LEKARNA LJUBLJANA Z VAMI ŽE **5** LET

zvesta vašemu zdravju

Po slovenski planinski poti v 30 dneh

# Hodim, torej sem!

**Pia Peršič**

Slovenska planinska pot (SPP) je dolga približno 630 km in vodi od Maribora do Ankarana. Zajema 75 kontrolnih točk, obhodi 58 planinskih koč, se vzpne na 23 vrhov (od tega 13 dvatisočakov) in se spusti v pet slovenskih mest. Na poti sta dva muzeja (Slovenski planinski muzej v Mojstrani, Bolnica Franja) in Škocjanske jame, ki sodijo v Unescovo kulturno dediščino. Speljana je skozi pet regij in razodeva bogato arhitekturno ter etnološko dediščino, nas spoznava s posebnostmi narečja in očara z gastronomsko raznolikostjo, kot so: koroški ajdovi žganci, kislomleko, kranjska klobasa, trentarski krafi, idrijski žlikrofi in tradicionalne domače jedi. Verjamem, da lahko vsakemu pohodniku ponudi doživetje v vsej svoji veličini, meni, ki pa sem jo prehodila v enem mahu, je pustila neprecenljivo izkušnjo in me zaznamovala.

## O SPP in mimo nje

**D**a smo Slovenci planinski narod, kažeta tudi znana nacionalna imperativa, ki pravita, da mora vsak Slovenec vsaj enkrat stati na vrhu Triglava in prehoditi Slovensko planinsko pot.

SPP je pravzaprav unikat prve, vezne, 630 km dolge poti, po čigar vzoru so nastajale tudi druge poti v Alpah in drugod po svetu. SPP je tako vrednota in poseben del zgodovine slovenskega planinstva, je nekako blagovna znamka slovenskega pohodništva.

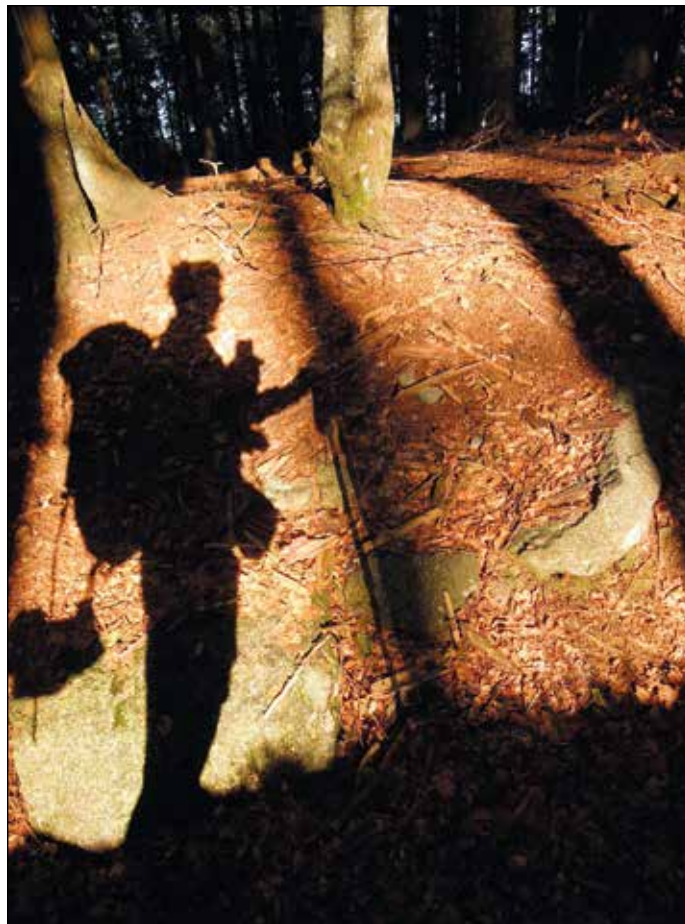
In še nekaj številčk za ilustracijo deželice pod Alpami. Slovenci imamo 1.600 planinskih poti z 9.000 km označenimi potmi in z 278 planinskimi društvi, ki širijo idejo organiziranega planinstva že več kot 120 let. Ideja o SPP se je porodila prof. Ivanu Šumljaku, ki je želel povezati Slovenijo, sredogorje, doline in vrhove z morjem, da bi Slovincem čim bolj približal lepote naše dežele. Uspelo mu je trasirati pot, ki jo je poimenoval magistrala, kasneje (do leta 1991) se je zanjo uporabljalo ime Slovenska transverzala, danes ji pravimo Slovenska planinska pot.

SPP vodi čez Pohorje, Kamniško-Savinjske Alpe, Karavanke, Julijske Alpe, Škofjeloško, Cerkljansko-Idrijsko hribovje, čez Trnovsko planoto, preko Črnega kala, vse do Ankarana. Zanj je potrebnih 245 ur zmerne hoje, oziroma 28 dni.

## Hodim, torej sem!

Moje pohodniške veščine in ljubezen do gora so se kalile skozi otroške, mladinske in študentske tabore. Z ljubeznijo do gora sem tako okužila svojega, sedaj pokojnega očeta, da sva včasih celo šolo »prešpricala« in jo mahnila v hribe. Največji motiv za hojo pa sem dobila na kolesarjenju po romarski poti v Camino de Santiago de Compostela v Španiji (980 km). Tu sem srečevala romarje in pohodnike, ki so brez nog ali rok, na vozičkih in tudi s konji vztrajno sledili svoji nameri ter se pomikali proti cilju. In takrat sem se odločila, da se tudi sama odpravim na neko daljšo pohodno pot. Sprva sem imela v mislih treking po Nepal, vendar sem se kot dediščinarka odločila, da najprej raziščem svoje »pecirke«. In tako je padla odločitev, da bom v avgustu leta 2012 prehodila Slovensko planinsko pot. Kot študentka sem se začela spogledovati z inovativnim turizmom in razmišljala sem, na kakšen način bi povabila pohodnike, da bi se mi pridružili na poti. S prirejenim Descartejevim rekom Hodim, torej sem –

sem skušala popularizirati pohodništvo in dejavno preživljanje prostega časa. Ustanovila sem Facebook stran, kjer sem doživetja vsakodnevno objavljala preko telefona. Ta način je povabil kar 18 ljudi, da so se mi pridružili na različnih etapah. Z menoj so ostajali po nekaj dni in mnogi so se vračali. Moj eksperiment s sodobnimi tehnologijami je omogočil spekter obveščanj, zato sem bila na poti sama le tri dni. Čas mojega »romarstva« mi je prinašal različne izkušnje, kot so nova znanstva, kolegialnost,



*Vsaka pot se začne s prvim korakom*



*Med Malim Triglavom in vrhom Triglava*

samost/samota, vzdržljivost in vztrajnost. Bili so trenutki, ko sem se lahko naslonila le na svoj slogan Hodim, torej sem in so mi bili novi prijatelji največja opora.

### »Vsaka pot se začne s prvim korakom«

Za vsakega pohodnika je pomembna priprava za pot. Na svoja potovanja se ponavadi odpravim s preveč prtljage, zato je na začetku moj nahrbtnik tehtal kar 16 kg. Razen večvremenskih oblačil, vodnikov, zemljevidov, nekaj prve pomoči sem morala poskrbeti tudi za vodo in suho hrano, ki sem jo nekako tedensko kupovala v krajih na poti. SPP je speljana tako, da je na vsakih 5 do 6 ur hoje planinska kočica. Večina odlično oskrbovanih mi je nudila zavetje in hrano tako rekoč vseh 30 dni. Zame so bila svetišča toplote, predvsem pa so mi pomenile dan – bliže cilju.

SPP je označena s Knafelčevo markacijo, z enko na sredi. Mnoga križišča brez pravih označb so nenehno preizkušala orientacijske sposobnosti. Na znakih so se izgubljal tiste enke, zato sem po pomoti osvojila še nekaj dodatnih vrhov. Moje dnevne etape so ponavadi merile od 8 do 9 ur, bili pa so tudi »maratonski« dnevi s 15-urami hoda, ko sem denimo želela doseči dnevni plan ali se izogniti nevihti. Največji problem je predstavljala seveda pitna voda, zaradi vročine in razdalj sem jo včasih tvorila tudi po šest litrov. Tudi moja higiena je bila hribovska, z občasnim tušem za desert in sprotnim pranjem perila. In še nekaj o sami pripravljenosti. Pravijo, da ima mladost pogum brez izkušenj. Mnogi so zmajevali z glavo, ko sem jim pred odhodom pripovedovala o svojem namenu – v smislu: »Deklič, saj ne veš česa se lotevaš!« In seveda so imeli prav, le sama tega nisem verjela. Kondicijsko sem bila sicer dobro pripravljena, saj sem tisto poletje prekolesarila Anglijo in Škotsko, naštudirala sem vodnike, preračunala ure hoda... In začela. Že na začetku so se pojavile težave s tetivami in neznosne bolečine so premikale meje vzdržljivosti. Vzela sem jih v zakup in izkazalo se je, da so nekega dne klonile moji trdoživosti.

SPP zajema lahke, zahtevne in zelo zahtevne poti. Slednje so mi postregle z mnogimi, primarnimi občutki, kot je strah in nemoč. Z njima sem se prvič soočala na Koroški Rinki čez Savinjsko sedlo in Prisojnik. V planinski literaturi je ta del naveden kot najzahtevnejši SPP in sama bi se pod to samo podpisala. Ko sem tresočih rok zapuščala njene kline in zajle, in ko se mi je zdelo, da je vse hudo že za menoj, se je pred menoj pojavila še zadnja preizkušnja v Julijskih Alpah, Prisojnikovo okno. Sama v



*Dom za bogove pod Skuto.*

steni – s pogledom na Mojstrano sem zopet iskala tiste enice v markacijah in s težkim nahrbtnikom ... Ostal mi je le še klic v sili, gorske reševalne službe, da bi mi vsaj povedali, če sem na pravi poti. Seveda so postavljali najosnovnejša vprašanja o čeladi, pa o samovarovalnem kompletu, česar seveda, nisem imela. Opreti sem se morala povsem na svoje moči in (na srečo!) nadaljevala po severni strani do vrha. Kljub temu, da sem preplezala že marsikatero zahtevnejšo steno – ostaja Prisojnik v mojem mladem gorniškem udejstvovanju zame Sveta gora.



*Veličina narave med Golaki in Čavnom*



*Na polovici Slovenske planinske poti na Kredarici*

Avgust se je pregibal v jesen in čakale so me neskončno lepe poti po Robu (Trnovska planota), med Predmejo in Colom, s čudovitim pogledom na Vipavsko dolino, Kras, ob lepem vremenu pa pogled seže celo vse do morja.

Natanko v 30 dneh sem 5. septembra leta 2012 prispela v Ankaran. Še danes si domišljam, da je Kreslinova interpretacija pesmi Moja pot bila nekoč zapeta prav zame. Za tistih 45.000

premaganih višinskih metrov vzpona, za vse jutranje zarje v gorah, za iskanje zlatoroga med potmi, za jok v stenah, srečevanja in za nova znanstva. SPP mi je ponudila utrinke več obzorij in še vedno ga hranim kot najlepše darilo. Moja brezskrbna predstava, koliko človek zares zmore, in trdna prepričanost o dosegu zastavljenega cilja (kljub težavam s tetivami, tisočerimi žulji in virozo na poti) me je pripeljala do zastavljenega cilja. Šele danes se namreč zavedam, da pot ni odvisna le od nas samih, naše pripravljenosti, psihične in telesne kondicije, pač pa, da je od sreče odvisen celo prvi korak.

### Namesto konca

Pohodništvo kot najstarejša oblika rekreacije ponuja spoznavanje kulturnih in naravnih vrednot, krepi socialne vezi, nudi estetska doživetja krajine in nas srečuje s pristno arhitekturo, vrača nas h koreninam. SPP nas nagovarja, da jo prehodimo po svoji zmogljivosti, saj vsakomur ponuja slikovit zahtevnostni teren. Ko me sprašujejo o najlepšem delu poti, sem v zadregi. Veliko krajev je, kamor bi še želela stopiti; mednje sodijo gotovo Kamniško-Savinjske Alpe ter Karavanke s svojo prvinskostjo in avtentičnostjo planinstva. Manj obljudene so in zato je sedeti v tamkajšnjih kočah povsem nekaj drugačnega, kot kjerkoli drugje. Sama pot in doživetja so tako neprimerljiva, da bi vas želela nagovoriti, da sami odkrivате poti in jih doživite vsej svoji veličini. Pa srečno, kjerkoli že ste! ♥

## DRUŠTVENE NOVICE

# Raziskava: Vpliv nogavic z vgrajenimi keramičnimi mikrodenci na mikrocirkulacijo stopala

Vabimo vas k sodelovanju v raziskovalni študiji, ki jo izvajamo na Fakulteti za elektrotehniko Univerze v Ljubljani. Meritve bodo potekale v sodelovanju z Društvom za zdravje srca in ožilja Slovenije v Ljubljani v prostorih tega društva. Z raziskavo želimo ugotoviti, ali nogavice iz tkanine z vgrajenimi keramičnimi mikrodenci izboljšajo pretok krvi v koži stopala pri diabetikih v primerjavi z „navadnimi“ nogavicami brez teh delcev.

K sodelovanju vabimo **dejavne polnoletne osebe obeh spolov** imajo **urejeno sladkorno bolezen tipa 2**. V študiji žal **ne morete** sodelovati, če imate katero od naštetih bolezni:

- alkoholizem;
- sladkorna bolezen tipa 1;
- akutna ali kronična kritična ishemija (izkazana kot bolečine v nogah že ob manjših naporih ali v mirovanju ali prisotnost kroničnih ran (preležanin) kjerkoli na telesu);
- razjede zaradi venske insuficience (ulcus cruris);
- nezaceljene poškodbe ali rane na stopalih ali goleni ali vnetje kože na stopalih;
- močno zatekanje nog (v primeru srčnega popuščanja);
- nevrolška ali druga obolenja, zaradi katerih med meritvijo ne bi mogli približno 90 minut mirovati v ležečem položaju na hrbtu.

Prosimo vas za 2 uri vašega časa, od tega pol ure za pogovor in umirjanje ob prihodu ter uro in pol za meritve. Med meritvijo boste mirovali, udobno zleknjeni na hrbtu, z nameščenimi merilnimi sondami in nogavicami. Merjenje je neinvazivno in brez stranskih učinkov. Med drugim vam bomo izmerili tudi krvni tlak in gleženjski indeks ABI – rezultate boste seveda dobili.

Če se odločite za sodelovanje, vam bomo bolj podroben opis z navodili poslali naknadno.

### Kontakt za prijavo in dodatna pojasnila

Društvo za zdravje srca in ožilja  
Cigaletova 9, 1000 Ljubljana  
Tel. (01) 234-75-50  
Email: drustvo.zasrce@siol.net

### Vodja raziskave

Izr. prof. dr. Tomaž Jarm, univ.dipl.inž.el.  
Univerza v Ljubljani, Fakulteta za elektrotehniko  
Tržaška 25, 1000 Ljubljana  
Tel. (01) 4768-820  
Email: tomaz.jarm@fe.uni-lj.si

## PODRUŽNICA POSAVJE

## Dan žil in dan zdravja v Posavju

Tokrat pišem vam, spoštovani člani in članice našega društva, ki zaradi bolezni ali starosti ne morete z nami na vsakome-sečne pohode. Toda tudi vi potrebujete razgibanje, primerno vaši sposobnosti in medsebojno druženje. Najbolj vas z društvom povezuje prav revija Za srce, ki vas s članki seznanja o dobrih in slabih straneh zdravja, vas vzpodbuja za način primerne prehrane in vzdrževanja primerne gibljivosti. Hkrati vas seznanja z dejavnostjo tistih, ki še zmoremo več. Verjamem, da bo v revijah, ki bodo sledile, še več člankov namenjenih prav vam. V podružnici Posavje vam organiziramo kar nekaj dodatnih predavanj in prireditev, ki se jih lahko udeležite tudi vi. Ob dnevu žil in dnevu zdravja smo stopili skupaj iz vseh društev na področju zdravja v Posavju.

20. marca smo v predprostoru Megamarketa v Brežicah od 9. do 18. ure seznanjali mimoidoče, da je tokrat dan žil. Poučevali smo jih o načinu otipa srčnega utripa na več točkah telesa. Zdravstveno osebje jim je lahko izmerilo krvni sladkor in krvni tlak. Z otipom so lahko iskali žile na nogah ali jim je potek žil pokazala medicinska sestra z ultrazvokom. Predvsem smo se sproščeno pogovarjali o zdravju. Bolnišnica Brežice je zagotovila zdravnike in medicinsko sestro z opremo. Prostovoljci smo vzpostavljali stike z mimoidočimi, nudili brošure in jih nagovarjali za izpolnitev ankete. Kar nekaj ljudi je prišlo k nam prav z namenom kontrol, saj so bili preko medijev obveščeni o dejavnosti na dan žil.

Na dan zdravja, 7. aprila, smo prav tako skupaj z Bolnišnico Brežice in društvu na področju zdravja organizirali predavanje na temo »Terapevtske skupine zdravil«. Predaval je Jurij Fürst iz Zavoda za zdravstveno zavarovanje Slovenije. Predavanje je bilo v Mladinskem centru Brežice ob 16. uri. Kakšnih sto poslušalcev je predavatelj seznanil z naporji za zmanjšanje stroškov za zdravila, ki ga mora pokrivati Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije tudi s tem, da uvajajo uporabo primerljivih cenejših zdravil za enak namen. Poudaril je, da je za vsako bolezen več primernih proizvodov zdravil, ki pa imajo različno ceno. Pokazal nam je kup tabel in grafov, ki so zelo pomembna za management financiranja. Med njimi ni bilo grafov zniževanja cen preko dobaviteljev in posrednikov. Žal. Za nas bolnike so ti podatki sicer informativni in hkrati nekoristni, saj ne moremo vplivati na dogajanje. Lahko ga občutimo tudi kot nekaj negativnega zaradi počutja ob jemanju novega zdravila ali zaradi doplačil. Bolniki, ki moramo uživati zdravila, si jih želimo čim manj, brez stranskih učinkov, z ustreznimi terapevtskimi posledicami in so lahko hkrati cenena. Nas ne zanima cena, naziv in izdelovalec. Želimo le »zdravje«. Bolniki moramo zaupati v znanje zdravnikov. Iz predavanja je razvidno, da obstaja neke vrste nezaupanje in degradacija zdravnikov, ki se ukvarjajo z »zdravljenjem«, s strani zdravnikov in managerjev, ki se ukvarjajo s politiko zdravstva in financiranjem. Ob takem nesoglasju je verjetno otežkočeno delo zdravnikov, ki se vsakodnevno srečujejo z bolniki. Toda problem morata rešiti prav ti dve skupini in v prid bolnikov.

Predavatelj je predstavil tudi nekaj statističnih podatkov glede števila zdravil po posamezniku in pokazatelje povprečja. Kot bolnik si nihče ne želi biti obravnavan v povprečju, niti ne želi zmanjšati števila zdravil zaradi zagotavljanja povprečja, če so strokovni razlogi zanje. Bolnik želi biti oseba – človek, tudi kadar je bolan.



Pano društva za Srce



Ugotavljanje poteka žil na nogi z ultrazvokom



Udeleženci predavanja

Po predavanju je bilo kar nekaj pozitivnih reakcij glede predstavitve stroškov zdravljenja, nekaj vprašanj o vse večji ponudbi »nekakšnih« nadomestnih zdravil, ki se pojavljajo na prostem trgu in internetni prodaji ter kritična vprašanja v zvezi z doplačili zdravil, ki posamezniku bolj odgovarjajo, kot naknadno predpisana nadomestna cenejša zdravila iz skupine terapevtskih zdravil.

Mislím, da kronični bolniki ne smemo prekinjati zdravljenja na utečen način, ne glede na različne informacije o terapevtskih skupinah zdravil. Posvetujmo se zdravnikom, ki nas zdraví. Posledice sprememb zdravil lahko pospešijo poslabšanje počutja,

zdravja in lahko vodijo do povečanega števila dodatnih bolezni. S tem se tudi dodatno povečajo stroški. Na predavanju sem za šalo dejal, da v predavanju manjka graf trenda pokopališke dejavnosti ob grafih prihrankov uporabe terapevtskih skupin zdravil. Bo krivulja navzgor?

Spoštovani člani in članice. Vaše izkušnje, predloge in pripombe bomo posredovali naprej, če nam jih boste zaupali. Lahko pišete tudi direktno na uredništvo revije Za srce ... ♥

*Besedilo in foto: Franc Černelič*

## Slovenija, v vsakem kotičku si lepa.

**V** soboto, 12. aprila, smo se posavski srčniki odpravili na pohod od Spodnje Besnice proti Zgornji Besnici. Napoved deževnega vremena je najbrž koga odvrnila od prijave na pohod. Kljub temu nas je 42 pohodnikov avtobus Izletnika Krško odpeljal proti Kranju, kjer smo se v Voklem najprej okrepcali in nato v spodnjem delu Kranja zavili proti lepi dolini obeh Besnic, kjer so turistično zelo dejavni in prirejajo kar nekaj odmevnih prireditev, kot je srečanje harmonikarjev na diatoničnih harmonikah in znameniti kostanjev

piknik z mnogimi stojnicami domače obrti in ponudbe. Manj kot deset kilometrov od Kranja se začneja torej živa – prelepa dolina. Pa tudi ljudje niso od muh. Tam prebivajo znani športniki in od tam izvirajo pomembni ljudje različnega obdobja.

V Spodnji Besnici nas je pričakal predsednik turističnega društva gospod Miha Sušnik z ženo Mileno. Najprej sta nam pokazala znamenito gotsko cerkvico v Spodnji Besnici, posvečeno sv. Janezu Krstniku. Pokazala sta tudi domovanje olimpijke Vesne



*Prva postaja pohodnikov pri cerkvi s. Janeza Krstnika v Spodnji Besnici*



*Startno mesto pohoda*



*Župnik Jaka Kralj nam je zaigral dobrodošlico*



*Rastišče azaleje in pohodniki*

Fabjan. Pot nas je preko travnikov in prelepega gozdička vodila proti Zgornji Besnici. Po malici pod kozolcem smo izpustili ogled slapa, saj je žled praktično onemogočil dostop. V župnijski cerkvi nas je sprejel župnik Jaka Kralj, ki je predstavil zgodovino kraja in cerkve. Dodatno razlago sta podala še naša vodiča. Po predstavitvi so nas župnik in krajan povabili še na topel čaj in prigrizek. Po dodatnem klepetu smo se odpravili še na Šmarjetno goro in si tam ogledali panoramo Kranja. Po drugi uri smo se odpeljali domov brez kaplje dežja na peš poteh.

V maju smo izbrali deseti dan, ko začnejo cveteti azaleje na naravnem rastišču v bližini vasi Vrhek. Takrat ima KS Tržišče svoj krajevni praznik in organizira pohod po okolici. Priključili smo se jim in tako nas je 44 »srčnikov« preživelo lepe urice v druženju in

opazovanju narave. Že sam sprejem na izhodiščni točki pri veliki, sicer kovinski pletenki, ki nakazuje vinorodno okolje, je bil prijazen. Pridružili so se še ostali pohodniki. Vzpon do vasi Vrhek nas je dobro ogrel. Pri rastišču azaleje so nas sprejeli domačini s fantovskim petjem in vodička nam je razložila ohranjanje naravnega rastišča. O izdelani diplomski nalogi gozdarke na temo azaleje je spregovorila tudi avtorica. Po ogledu rastišča so nas v vasi Vrhek sprejeli domačini s praženim krompirjem in kozarčkom vina. Tudi sladkih dobrot ni manjkalo. Odpravili smo se še proti Krmelju in po obronkih nazaj proti izhodišču. Pohod smo pričeli nekaj čez 10 uro zjutraj in končali po 14 uri. Prepričani smo, da se bomo še vrnili. Ogled teh krajev zelo priporočamo tudi drugim. ♥

Besedilo in foto: Franc Černelič

## PODRUŽNICA ZA GORENJSKO

# Zanimiva delavnica, nove izkušnje in samozavedanje

Gorenjska podružnica za zdravje srca in ožilja je spomladi pripravila zanimivo antistresno delavnico, ki je potekala v zelenem okolju Zdravilnega vrta Zavoda Korak v Kranju. Zdravnici, specialistka medicine dela in športa Zora Gruden Vadnjal in internistka Tjaša Šubic sta pod široko krošnjo javorja in drugih dreves pripravili zanimivo predavanje, kako lahko sami prepoznamo in skušamo obvladovati stres, ki je vse večja tegoba današnjega časa. Pogosto pa je lahko tudi vzrok za nastanek bolezni. Pri premagovanju stresa nam lahko pomaga tudi narava, in sicer tako, da hitreje obvladamo reakcijo, ki jo v našem telesu sproži stres. Zdravnici sta predvsem udeleženkam, pa tudi manjšemu številu udeležencev, predstavili tehnike sproščanja, osredotočenje na podrobnosti. V



Predavateljici: zdravnici Zora Gruden Vadnjal in Tjaša Šubic v Zdravilnem vrtu



Pozorni udeleženci



Rozine v središču pozornosti

svojem zanimivem predavanju in praktičnem prikazu sta predstavili razne tehnike, dihalne vaje, sproščanje posameznih mišic, ki jih do zdaj nismo tako pozorno prepoznali. Z njimi v tem napetem času, polnem obveznosti, lahko dosežemo boljše spanje, manj napete mišice, številni pa vnovič začutijo veselje do novega dne.

Udeleženci delavnice, ki so posedli v naravnem okolju in oblikovali naravni pravokotnik, so prisluhnili predavanju ter sredi mestnega vrveža znova zaslišali žvrgolenje ptic, šumenje in šelestenje vetra. Celo več. Nekatere udeleženke so v pogovoru povedale, da so začutile veter na licu. Občutki, ki jih vsi dobro poznamo, a se jih pogosto ne zavedamo. Tudi tehnike sproščanja so udeleženci po navodilih izkušenih zdravnic sprejemali in usvajali vsak po svojih močeh. Udobno nameščeni so sede sproščali posamezne skupine mišic in zaznavali občutke, ki jim morda do zdaj niso namenjali pozornosti.

Tjaša Šubic, sicer specialistka medicine, internistka v Kliniki

Golnik, je predstavila čuječnost, to je poseben način posvečanja pozornosti, vsemu, kar se ta trenutek dogaja v našem telesu, umu in v okolju. To je ponazorila tudi z razdeljenimi rozinami, ki so jih udeleženci lahko počasi otipali, zaznali njihovo obliko, poduhali, ponesli k ušesom, in čisto na koncu so jih lahko tudi pojedli. Za mnoge je bila do novih spoznanj le rozina, pojedli so jih, ne da bi jo poskušali raziskovati, se z njo ukvarjati, morda o njej celo razmišljati.

Delavnica je bila zanesljivo dobra izkušnja, kako premagovati razmere, v katerih se znajdemo, ne da bi pravzaprav vedeli, kdaj in zakaj. Udeleženci so se o svojih izkušnjah, doživljanjih in doživljanju tudi sproščeno pogovarjali. Tudi daljših pogovorov je danes vse manj. Pogovor v Zdravilnem vrtu, ki sta ga vodili zdravnici Zora Gruden Vadnjal in Tjaša Šubic, je sproščujoče povezal številne udeležence antistresne delavnice. ♥

Besedilo in foto: Aljana Jocič

## PODRUŽNICA ZA KOROŠKO

# Koroški »srčki« smo obiskali Pernice

S ončno, majsko idilo smo doživljali na pohodu na Pernice, občina Muta. Lepota cvetočih jablan, spominčic, zelenja, vonj po borovem lesu in še in še... Svetovni dan gibanja, 9. maj, je za nami. Mi smo se podali na pot dan za tem.

Po pesniško, bili smo tam, kjer je zemlja zakipela. Polagoma smo se korak za korakom vzpenjali v čudovitem dnevu. Oko je užilo, vpijalo lepote te planinske pokrajine. Blizu tisočaku so visoke, malo znane Pernice. Kraj, kot prilepljen na severno mejo naše domovine, se naslanja na Mlake, kjer ga globoki kanjon loči od Jerneja. Vmes teče sedaj »potoček« Bistrica, tista reka, ki je danes samo še živa senca nekdanje divje reke, ki je tovorila na tisoče kubikov lesa iz teh predelov, na njej so si »plavovci« služili nevaren kruh. Danes njena voda ob vznožju Koralp napaja veliko umetno jezero na Golici v Avstriji.

Tu so tiste Koralpe, ki so pozimi polne smučič – na strani sosedov, v Avstriji. Tam so tudi skriti ostanki nekdanjih velikih steklarn. Tako visoko v planinah je bil kremen, bili so bukovi gozdovi, še danes pa je tudi polno sledi dela naših prednikov. Skoraj na vsakem koraku je kanček (skoraj) pozabljene preteklosti.

Tu nas je razcepila politika – na one in naše. Navadni ljudje smo se kar lepo razumeli, tudi še danes. Proti Košenjaku je svet poln



*Kljub vihri narave bor še živi*



*Po poti naprej*



*Pred obzidjem cerkve Sv. Simona*





Koroški srčki



Proti dolini, v ozadju Pohorje

presenečenj. Še imamo čiste izviričke, zdravo drevje, še hranimo baldrijan, še raste arnika, pa še kaj redkega.

Tu še kraljuje veliki divji petelin, lahko srečate belega planinskega zajčka. Predvsem pa je tu dežela prijaznih ljudi in trpke zgodovine, spominov, predvsem iz druge in prve vojne svetovne vojne. Ta pač ni znala zaobiti teh goratih krajev.

Ja, pa kultura je tu doma! Ste slišali, da tu mame otrokom namesto ropotuljice potisnejo v roke »frajtonerco« (diatonično harmoniko)? Lani so proslavili 110. obletnico prave Kmečke godbe Pernice. Ženske imajo lepo uglašen pevski zbor, tudi ta ima že dvajset ali večletne korenine.

Z izgradnjo ceste so hitro stopali po poteh napredka, hkrati pa

hranijo svojo tradicijo v kulinariki, v običajih in kulturi.

Svoje mišice smo raztegovali ob osamljenem razstavnem lepoticu – boru. Fotka za spomin in pot nas je vodila naprej, navzdol. Dobrote domače kuhinje smo zaužili pri Ravniku.

Le »otročadi« se danes rodi premalo, pa so šolo spremenili v Dom krajanov. Lepo ga vzdržujejo. In glej čudo, sami otroci planin – pa imajo lepo delujoče Pohodno društvo, ne samo, da ga imajo, tudi potujejo... To je kraj, kjer smo tokrat koroški srčki naše podružnice spoznavali našo Koroško: na poti, na pohodu proti vrhovom...

Ohranjajmo lepote poti v neokrnjeno naravo – za dobre ljudi, ter jih ponudimo tudi Vam in našim sosedom! ♥

Kristl Waltl

## Ti, ali se še spomniš?

Ob slovenskem kulturnem prazniku je Društvo upokojencev Ravne v soboto, 8. 2. 2014, v sodelovanju z JSKD območna enota Ravne na Koroškem, organiziralo ogled razstave »Mati fabrika« v Koroškem pokrajinskem muzeju na Ravnah in ogled kovačnice v Metalu Ravne.

Ob 10. uri dopoldne so se zbrali v »štauhariji«. Obiskovalcev je bilo okoli 120, upokojencem so se pridružili tudi člani Društva za

srce in ožilje, koroški literati in občani. Bilo je tudi veliko mladih, pravo medgeneracijsko srečanje. Dan je bil kot nalašč za to, da združimo prijeto s koristnim. Malo kulture, zgodovine in spomina. Želja obiskovalcev je bila tudi ogled »fabrike«.

Po krajšem kulturnem programu v izvedbi pevcev Koroškega okteta, so se udeleženci razdelili v dve skupini, saj bi bilo zaradi velikega števila obiskovalcev sicer težko varno organizirati ogled



Številni obiskovalci v »Štauhariji« nekdanje Železarne



Nagovor predsednika Društva upokojencev Ravne na Koroškem g. Jožeta Prednika, ki je tudi član Društva za srce

proizvodnje. Tako si je ena skupina najprej ogledala razstavo, druga pa se je medtem podala na ogled kovačnice težkih odkovkov. Nato sta se skupini zamenjali. Kovačnico je obiskalo okrog 60 udeležencev, zanimalo jih je predvsem delo na 45MN stiskalnici. Bivši delavci železarne so se nostalgичno spominjali dela v njihovih časih, obujali spomine na „fabriko“, na staro topilnico in livarno, ki se je nekdanj nahajala v teh prostorih. Prav zanimivo je bilo slišati: „Ti, ali še veš?“, „Ti, ali se še spomniš“?

Bilo je veliko lepih spominov na čase neke mladosti. Obiskovalci so bili navdušeni nad skrbno urejeno zbirko v muzeju, polno je bilo pohval in tudi vprašanj, kdaj bo urejen in na ogled tudi sosednji prostor?

V Časopisu Večer z dne 7. 2. 2014 sem prebral naslov, da Avstrija živi od kulturne dediščine. Za ohranjanje zapuščine naših prednikov je tudi pri nas že kar veliko storjenega. Zahvala gre tistim, ki imajo posluš, moč in znanje ter voljo, da to uresničijo. Dokaz za to je zbirka, ki je že drugo leto na ogled v tej stari „štauhariji“, krčilni kovačnici na Ravnah, je priča, kako in kje si je Fužinar, železar služil kruh nekoč in tudi danes.

Obiskovalcev ni zanimala samo preteklost, ampak tudi trenutna situacija v železarni in se kar niso mogli načuditi, koliko je bilo v teh letih vložnega v proizvodnjo. Za mnoge pa je Metal bil in še vedno ostaja „MATI FABRIKA“.

Hvaležni smo vodstvu Metala, direktorju g. Andreju Gradišniku, gospe dr. Karli Oder in g. Milošu Dretniku za vodenje po obratu

kovačnice, prav tako gre hvala pevcem Koroškega okteta za kulturni utrinek. Želja obiskovalcev je, da bi lahko to še kdaj ponovili. ♥

Jože Prednik in Miloš Dretnik

# 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 50, 01 / 234 75 55

Faks: 01 / 234 75 54

E: drustvo.zasrce@siol.net,

drustvo-zasrce@siol.net

## PODRUŽNICA ZA SEVERNO PRIMORSKO

# Dan žil na severnem Primorskem

Združenje za žilne bolezni Slovenije v sodelovanju z Društvom za zdravje srca in ožilja je letos prvič organiziralo dan žil, ki je bil 20. marca 2014 po vsej Sloveniji. Podobne akcije potekajo že več let s strani nefrologov, nevrologov in kardiologov. Tudi v naši regiji smo bili člani različnih društev pri teh akcijah zelo dejavni. Prebivalci so se v velikem številu odzvali pozivu na brezplačna testiranja. Lokalni mediji so s svojimi prispevki še dodatno prispevali k večji ozaveščenosti prebivalcev naše regije glede preventive in zdravljenja različnih bolezni.

Ateroskleroza ali poapnenje žil prizadene arterije v telesu in lahko povzroči smrtno nevarne zaplete, kot sta možganska ali srčna kap. Prizadete so tudi arterije nog, kar v najslabšem primeru vodi v amputacijo udov. Ljudje s periferno arterijsko boleznijo so zelo ogroženi za srčno-žilne dogodke in imajo visoko umrljivost. Zato je pravočasno prepoznavanje te bolezni ter vplivanje na dejavnike tveganja nujno in še kako pomembno. Med bolnike z visoko stopnjo tveganja uvrščamo sladkorne bolnike, kadilce, bolnike z zvišanim krvnim tlakom in holesterolom. Tudi če ima nekdo v ožjem sorodstvu koga, ki ima aterosklerozo ali poapnenje žil, se uvršča v ogroženo skupino. Bolezen se kaže s hladnimi stopali, bolečinami v mišicah nog, ki se pojavljajo sprva med napori, nato pa že v mirovanju. Prepoznamo jo tudi s tipanjem pulzov, ki so pri tej bolezni slabo ali ne tipljivi. Torej velja za vse: »Če ugotovite, da spadate v eno od ogroženih skupin, vam še posebej priporočamo, da se naučite tipati pulze sebi in drugim«. Pri vseh ogroženih bol-

nikih je izjemno pomembno, da bolezen odkrijemo pravočasno in jo pričnemo pravočasno zdraviti.

Letošnja akcija pod sloganom »Zmanjšati število amputacij« je potekala v Novi Gorici v trgovskem centru »Qulandia«, 20. marca med 10. in 18. uro.

S pripravljenimi zloženkami in zgovornimi plakati »2 x BOM«



Na vprašanja je z veseljem odgovarjal in svetoval asist. Vladimir Valentinuzzi, dr. med., spec. kirurg, iz Splošne bolnišnice F. Derganc Šempeter

smo opozorili na stanja, pri katerih je treba pomisliti na možnost bolezni arterij nog: bolečina v mečih, odsotnost pulzov, mrzle noge. In kako naj v tem primeru postopam? Tako, da bom prenehal kaditi, si uredil krvni sladkor, maščobe in krvni tlak.

Plakati so tudi na drugih javnih mestih nudili osnovne informacije o bolezni arterij nog.

Če bo kdo prepoznal znake in simptome te bolezni pri sebi, naj obišče svojega osebnega zdravnika. Naša želja je, da bolezen odkrijemo čim prej!!

Drugi del akcije je bil namenjen učenju tipanja pulzov, z odsotnostjo katerih se lahko prepozna bolezen arterij nog.

Kako je potekala akcija in kako so ljudje preverjali, ali so njihove arterije nog zdrave?

Na dogovorjenem mestu so bile postavljene stojnice, ob njih pa predstavniki združenja in Društva za zdravje srca in ožilja. Brošure in plakati so opozarjali na bolezen arterij nog.

Zdravstveno osebje, ki je sodelovalo v tej akciji, je bilo na voljo za razna pojasnila in informacije o bolezni arterij nog, o njenem odkrivanju in zdravljenju. Ljudje so prejeli nasvete o tem, kaj lahko vsak posameznik sam naredi za svoje žile. Vsak, ki je želel preveriti okvirno stanje svojega srčno-žilnega sistema, je imel možnost to storiti z meritvami dejavnikov tveganja. Izvajali so meritve krvnega tlaka, holesterola in krvnega sladkorja.

Poučen je bil o tem, kako se otipa pulze na žilah stopal, opravljene so bile meritve tlakov na nogah. Vse podatke je analiziral tudi zdravnik in glede na izvide ocenil posameznikovo ogroženost ter svetoval potrebne ukrepe.

V severnoprimerški podružnici smo že pred leti prejeli informacijo o dosežku slovenskega znanja. Podjetje MESI je v sodelovanju



*Dogodek je vzbudil veliko zanimanja, ljudje so spregovorili o svojih težavah.*

z inštitutom Jožef Stefan izdelal aparat za določanje gleženjskega indeksa. Preprost, neinvaziven pregled, ki z veliko natančnostjo ugotovi stanje arterij v nogah v malo več kot desetih minutah.

Opravili smo več sto meritev, veliko zanimanje pri ljudeh nam razodeva visoko stopnjo osveščenosti, zato bomo tudi v bodoče organizirali redna mesečna srečanja v medgeneracijskem središču na Ulici Gradnikove brig. 33, s predhodnimi prijavi na 05/335 33 11. ♥

*Andreja Cokan Vujkovic, Vladimir Valentinuzzi, Tjaša Mišček*  
Fotografije: Anton Vencelj

## DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA MARIBOR IN PODRAVJE

# Da bo srčno-žilnih bolezni še manj

Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje je samo lani opravilo 12.108 storitev za preprečevanje srčno-žilnih bolezni. Prim. Mirko Bombek, dr. med., specialist kardiologije, vaskularne in interne medicine, bo tudi naslednja štiri leta vodil Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje, so soglasno sklenili člani mariborskega društva na marčni redni volilni skupščini. Za podpredsednika društva je bil prav tako soglasno izvoljen prim. prof. dr. Erih Tetičkovič, dr. med., specialist nevrologije.

Začetki delovanja društva segajo v leto 1991, ko je bila v Mariboru ustanovljena podružnica nacionalnega Društva za zdravje srca in ožilja, leta 2002 pa se je preoblikovala v samostojno društvo, ki uspešno uresničuje nacionalni in regionalni program preprečevanja bolezni srca in žilja. Društvo deluje v javnem interesu s široko zasnovano promocijo zdravega načina življenja, pri tem pa je posebna pozornost namenjena mladim v enem izmed temeljnih društvenih projektov.

V okviru projekta splošne preventive in zdravstvenega osveščanja aktivisti društva in njegove strokovne ekipe med ljudmi širijo zavedanje o dejavnikih tveganja za nastanek srčno-žilnih bolezni. Samo v lanskem letu so strokovne ekipe društva na 102 akcijah/dogodkih opravile 12.108 storitev. Gre za meritve krvnega tlaka, sladkorja, holesterola in trigliceridov v krvi, v ta podatek sodi tudi 929 EKG-posnetkov, 132 meritev gleženjskega indeksa in 14



*Prim. Mirko Bombek dr. med., bo tudi naslednja štiri leta vodil Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje*  
(Foto: Jože Pristovnik)

zdravniških svetovanj.

Stalnica v programu društvene dejavnosti so poleg zdravstveno-prosvetiteljskih predavanj tečajji temeljnih postopkov oživljanja z



*Za dolgoletno uspešno delo je društveno priznanje prejel Branko Vasa (Foto: Jože Pristovnik)*



*Za dolgoletno uspešno delo je društveno priznanje prejel Jože Žmauc (Foto: Jože Pristovnik)*

uporabo zunanega defibrilatorja. Lani je bilo takih 15 tečajev, na njih se je za nudenje nujne medicinske pomoči pri zastoju srca usposobilo 224 tečajnikov.

Predsednik prim. Mirko Bombek se je na skupščini posebej zahvalil Mestni občini Maribor in občini Slovenska Bistrica, ki sta v okviru javnih razpisov tudi lani podprli dejavnost društva. Njegova zahvala velja tudi donatorjev, ki pa jih je žal čedalje manj, in vsem aktivistom društva za obsežno in požrtvovalno delo. Ko je ocenjeval pomen meritev dejavnikov tveganja, je poudaril, da jih opravlja strokovno zelo usposobljen tim, zato imajo izvidi teh meritev enako veljavo kot izvidi, dobljeni v zdravstvenih ustanovah. Društvo ima 1031 članov, njegovim zvestim aktivistom pa so se lani pridružili novi prostovoljci – študenti medicine in zdravstvenih ved.

Skupščina je kot priznanje za več kot desetletno izjemno zavzeto vsestransko delo, za številne pobude in predloge za izboljšanje delovanja društva podelila plaketo društva Jožetu Žmaucu in Branku Vasi, Milanu Golobu pa za več kot desetletno uspešno vodenje informacijsko-publicistične dejavnosti društva in urejanje časopisa

Mariborski srčni utrip naziv »Srčni vitez«.

Gost letne skupščine, Franc Zalar, direktor Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije, se je društvu zahvalil za dobro opravljeno zdravstveno-prosvetiteljsko delo na območju Maribora in Podravja. Da smo v zdravstveni preventivi zelo uspešni pove tudi podatek, da je Slovenija ena izmed treh evropskih držav, kjer srčno-žilne bolezni niso več na prvem mestu vzrokov smrti, povprečna življenjska doba pa je 80 let. Tudi po zaslugi društev ZA SRCE pa tudi drugih nevladnih organizacij. Zahvalil se je vsem, ki prizadevno delajo v mariborskem društvu in čestital prejemnikom priznanj.

V imenu Društva za zdrav način življenja GLOG Miklavž se je za odlično sodelovanje zahvalil Rafko Izlakar, dr. Blanka Vomberger pa je udeležence skupščine pozdravila v imenu Društva živilskih in prehranskih strokovnih delavcev SV Slovenije ter Izobraževalnega centra Piramida Maribor in zbrane povabila na druženje ob pokušini peciva iz tatarske ajde, ki so ga pripravili njeni sodelavci in dijaki izobraževalnega centra Piramida. ♥

*Milan Golob*

## Medgeneracijsko druženje na Festivalu za tretje življenjsko obdobje

Zadnji vikend v aprilu je v Mariboru potekal drugi Festival za tretje življenjsko obdobje, kjer smo z odprto delavnico *Zdrav življenjski slog za zdravo srce* sodelovali tudi člani Sekcije študentov in diplomantov medicine Društva Za srce. Mimoidočim smo merili vrednosti krvnega tlaka in jim svetovali o preventivi srčno-žilnih bolezni. Kot novost smo uvedli brezplačno merjenje telesne sestave s pomočjo posebne tehtnice, tako smo lahko posameznikom glede na izmerjene vrednosti indeksa telesne mase, telesne maščobe, visceralne maščobe in deleža mišic v telesu še bolje svetovali o primernih spremembah življenjskega sloga. Hkrati je na prizorišču Festivala potekal Otroški bazar, kar je pomenilo, da so bili mimoidoči tudi mladi starši s svojimi otroki. Presenetil nas je navdušujoč odziv mladih, saj jih je še posebej zanimala njihova telesna sestava. Tako smo lahko našo preventivno dejavnost usme-

rili že v mlajše generacije in jih s pogovorom ustrezno usmerjali na bolj zdrav način prehranjevanja in redno telesno dejavnost. Z veseljem smo delili svoje znanje, obiskovalce naše delavnice poučevali o dejavnikih tveganja za razvoj srčno-žilnih bolezni in odgovarjali na številna vprašanja.

Prizorišče smo v vseh treh dnevih sodelovanja zapustili v upanju, da smo uspeli vsaj nekatere posameznike usmeriti k bolj zdravemu življenjskemu slogu in tako prispevali kamenček v mozaiku preventive srčno-žilnih bolezni. Hkrati smo na Festivalu spoznali, da je medgeneracijsko sodelovanje še kako pomembno, in da je preventivno delovanje nujno potrebno in tudi dobro sprejeto med mlajšo populacijo. ♥

*Mojca Dreisinger*

S pomočjo Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje poteka

## zbiranje pomoči za humanitarno medicinsko odpravo Zambija 2015

Humanitarno medicinsko odpravo Zambija 2015 sestavlja 6 študentov in študentk 6. letnika mariborske medicinske fakultete. V januarju 2015 se za 3 mesece odpravljajo v Nangomo, majhno mesto v središču Zambije. Pomoč v tem delu Afrike s strani slovenskih medicinskih odprav ima več kot 20-letno tradicijo in s tem omogoča tamkajšnjim prebivalcem neprekinjeno zdravstve-



no oskrbo, ki bi je bili sicer deležni le občasno in v nepopolnem obsegu. Tudi odprava mariborskih študentov medicine ni izjema – svoj čas, znanje in veliko dobre volje bodo dobro izkoristili in s svojim delom v tamkajšnji bolnišnici, ambulanti in na terenu pomagali številnim bolnikom, ki si, kakor vsak od nas, želijo le, da bi ozdraveli.

Organizacija in izvedba odprave je povezana z visokimi stroški. Sredstva ekipa odprave zbira s pomočjo donacij finančnih sredstev in medicinskega materiala, s prostovoljnimi prispevki v zameno za majice in skodelice z logotipom odprave, z organizacijo dobrodelnih koncertov in z dobrodelnimi sms-i. Pomagajte jim lahko tako, da

- pošljete sms s ključno besedo »ZAMBIJA2015« na 1919 in s tem darujete 1€
- za odpravo donirate poljubno vsoto denarja na račun Društva študentov medicine Maribor, Taborska 8, 2000 Maribor, TRR: SI56 0451 5000 1186 915, Namen: Odprava Zambija 2015, Sklic: 0042

Člani odprave se Vam že vnaprej iskreno zahvaljujejo za vsak prispevek, s katerim bodo korak bližje uresničitvi dobrodelnega cilja.

Več informacij o odpravi lahko poiščete na [www.zambija2015.si](http://www.zambija2015.si) si ali preko e-mail naslova [zambija2015@medicinesec.si](mailto:zambija2015@medicinesec.si)

### Nagradna akcija – člani pridobivajo nove člane

#### Spoštovane članice in člani!

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



### Pristopna izjava

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

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

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

#### V primeru, da želite postati član kot posameznik:

Ime in priimek: \_\_\_\_\_

Rojstni datum: \_\_\_\_\_

Poklic: \_\_\_\_\_

Ulica/cesta/naselje: \_\_\_\_\_

Kraj in poštna številka: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

E-pošta: \_\_\_\_\_

V \_\_\_\_\_ Dne \_\_\_\_\_ Podpis

PROSIMO, IZPOLNITE PRISTOPNO IZJAVO Z VELIKIMI TISKANIMI ČRKAMI.

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

Ime in priimek: \_\_\_\_\_

Rojstni datum: \_\_\_\_\_

Poklic: \_\_\_\_\_

Ime in priimek: \_\_\_\_\_

Rojstni datum: \_\_\_\_\_

Poklic: \_\_\_\_\_

Ime in priimek: \_\_\_\_\_

Rojstni datum: \_\_\_\_\_

Poklic: \_\_\_\_\_

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

Član, ki je pridobil novega člana: \_\_\_\_\_

# 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.

**Predavanj v poletnem času ne bo. Ponovno ste vabljeni na naslednje predavanja, ki bo oktobra 2014.**

### Predavanje o osteoporozi in bolečinah v križu

Vabljeni na brezplačno predavanje o osteoporozi in bolečinah v križu **16. junija ob 16. uri** v predavalnico Golf Clarus, poleg stavbe Diagnostika Clarus v BTC-ju v Ljubljani, Šmartinska 152. Predavala bosta Sveto Vitorović, dr. med., spec. internist, in prim. Damjan Radosavljevič, dr. med., spec. ortoped.

Ker je število mest omejeno, se je **na predavanje potrebno predhodno naročiti** na telefonsko številko 01/200 09 10 ali preko e-pošte [diagnostika@clarus.si](mailto:diagnostika@clarus.si) oz. [mdps@clarus.si](mailto:mdps@clarus.si)

Vsi udeleženci predavanja lahko koristite 50 % popust na merjenje kostne mase, 50 % popust na posvet pri zdravniku internistu in 30 % popust na ortopedski pregled (naročite se takoj po predavanju ali pred predavanjem na telefon 01/2000 910; preko e-pošte [diagnostika@clarus.si](mailto:diagnostika@clarus.si) oz. [mdps@clarus.si](mailto:mdps@clarus.si))

**Za vse člane Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije Diagnostika Clarus ponuja 10 % popust na vse specialistične storitve centra ob predložitvi veljavne članske izkaznice.**

### 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.: 01/544 64 26 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 EUR.
- ♥ **pregled kostne gostote:** izračun tveganja za osteoporozni zlom, presejalno merjenje mineralne kostne gostote z UZ na petnici. Cena 15 EUR.
- ♥ **pregled žilja in kostne gostote:** združene vse meritve, cena 25 EUR.

### Telovadba za zdravo srce

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

Vadba se je konec meseca maja zaključila in je skozi poletne mesece ne bo. Vabimo vas v vpisu za naslednje obdobje – s septembrom. Informacije in prijava: Športno društvo GIB Ljubljana Šiška, Drenikova 32, 1000 Ljubljana. T.: 01/514 13 30, [repcija@gib-sport.com](mailto:repcija@gib-sport.com). Več si lahko ogledate na <http://gib-sport.com>

### Srčna pot Becel po Golovcu

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

- ♥ **1. julij ob 18.00**
- ♥ **5. avgust ob 18.00**
- ♥ **2. september ob 17.00**
- ♥ **7. oktober ob 16.00**

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

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

### Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije vabi na voden pohod na Rožnik:

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

- ♥ **12. junij ob 18.00**
- ♥ **10. julij ob 18.00**
- ♥ **14. avgust ob 18.00**
- ♥ **11. september ob 17.00**
- ♥ **9. oktober ob 16.00**
- ♥ **13. november ob 15.00**
- ♥ **11. december ob 14.00**

### 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. julij**
- ♥ **3. avgust**
- ♥ **7. september**
- ♥ **5. oktober**

### Meritve v Maximarketu in Bazilici-Zel

od 1. 7. do 31. 8. 2014 odpadejo. Z meritvami začnemo 1. septembra.

### 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**

## NOVOST V POSVETOVALNICI ZA SRCE Določanje vrednosti glikiranega hemoglobina HbA1c

**Ste vedeli, da hemoglobin, ki se nahaja v rdečih krvničkah, poleg kisika prenaša tudi glukozo?**

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

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

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

### Cenik storitev (v EUR)

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: posvetovalnicazasrce@siol.net ali osebno v Posvetovalnici Za srce v Ljubljani. Vabljeni.

### Tečaji temeljnih postopkov oživljanja odraslih

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

## PODRUŽNICA ZA SEVERNO PRIMORSKO

Informacije o vseh dejavnostih podružnice:

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

♥ **od ponedeljka do petka od 14.00 do 20.00**, vas vabimo k vadbi v kardio-fitness, Tehnični šolski center Nova Gorica, Delpinova 4a, v Novi Gorici. Prijave so v pisarni fitnesa. Vaditelji so strokovno usposobljeni, za nadzor udeležencev z diagnozo skrbi

primarij Herbert Bernhardt, dr. med, spec. internist.

♥ **vsako tretjo soboto v mesecu ob 9.00:** pohodi po »Srčni poti« v Panovcu, zbirališče pred nekdanjim Trimčkom. V primeru dežja pohod odpade.

## PODRUŽNICA ZA GORENJSKO

♥ **27. julij ob 21.00:** Gorenjska podružnica za zdravje srca in ožilja vas poleti vabi na ogled domače gledališke predstave Veselica v dolini tihi, ki jo je napisal Roman Končar. Krstna uprizoritev bo v nedeljo, 27. julija 2014 ob 21.00. Člani Društva za zdravje srca in ožilja bodo za ogled predstave in prevoz z avtobusom iz Kranja odšteli 15 EUR, nečlani pa 20 EUR. Podrobne informacije boste dobili pri gospe Inge Sajovic, T.: 030 673 541.

## PODRUŽNICA CELJE

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

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

T.: 03/543 44 21

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

♥ **vsako soboto, od 10.00 do 12.00:** svetovanje in določanje holesterola in sladkorja v krvi ter krvnega tlaka.

## PODRUŽNICA ZA DOLENJSKO IN BELO KRAJINO

### 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 70 ali 040 863 513, E: drustvozasrce.nm@gmail.com

♥ **meritve gleženjskega indeksa** (pokazatelja prehodnosti arterij na spodnjih udih): **4. 6., 6. 6., 13. 6. in 18. 6. 2014**. Prijavljene člane bomo o času njihove meritve obvestili po telefonu. Novi interesenti naj se še prijavijo na: T: 07/337 41 70 ali E: drustvozasrce.nm@gmail.com

♥ **četrtkovi pohodi po Trški gori se pričnejo ob 17.00**, na Bajnofu (Sevno) in trajajo približno 2 uri. Pridružite se nam.

♥ **13. september:** TRADICIONALNI POHOD ZA SRCE po Štukljevi in Andrijaničevi poti. Prijave zbira pisarna podružnice Društva v Novem mestu, Glavni trg 10  
T: 7/337 41 70 vsak delavnik od 9.00 do 12.00 **ali po e-pošti: drustvozasrce.nm@gmail.com**

Ponovno obveščamo vse člane, da smo spremenili naslov elektronske pošte, ki se zdaj glasi: drustvozasrce.nm@gmail.com in telefonsko številko, ki je sedaj T.: 07/337 41 70.

## PODRUŽNICA KRAS

Vsi pohodi in ogledi zanimivosti bodo tretjo nedeljo v mesecu z odhodom iz stare avtobusne postaje v Sežani ob 9.00 ali prej. Možne spremembe in natančnejši opisi poti in napotki bodo pravočasno objavljeni v medijih. Informacije možne pred vsakim pohodom na T.: 040 900 021 vsak dan po 16.00 (predsednica podružnice, Ljubislava Škibin, dr. med.).

- ♥ **15. junij:** verjetno pohod v Odolino pri Materiji z ogledom tabornega stolpa in gradu v dolini ali neka druga pot v občini Hrpelje Kozina.
- ♥ **julija ali avgusta bo 3. nedeljo** pohod na Sveti Ambrož (531 m visoko) na vrhu obrobjenem z gradiščem dolgim več kot 600 m z ostanki cerkvice Sv. Ambroža ali pohod v Temnico na Krasu z ogledom železniške proge in Lojzove jame.
- ♥ **14. september:** pohod iz Proseka v Križ z ogledom ribiškega muzeja in filma o ribičih režiserja Jadrana Strleta ali pohod v dolino Glinščice po običajni poti ali novi poti z ogledom filma v naravoslovnem centru v Boljuncu.
- ♥ **v soboto ali nedeljo konec septembra** pred svetovnim dnevom srca bo tradicionalni pohod na Stari Tabor v Lokvi in ogled jame Vilenice s predhodnimi meritvami in druženjem.
- ♥ **19. oktober:** ogled Doberdobskega presihajočega jezera in zgodovinsko naravoslovnega muzeja, kjer je možen tudi ogled filma o naravnih lepotah rezervata in na poti nazaj ogled črpališča bazoviškega vodovoda.
- ♥ **16. november:** pohod na Griško polje na senožeškem z ogledom vetrne elektrarne in ogledom turškega stolpa v Dolenji vasi in okolice ali pohod iz Senožec po gozdni poti preko Maznega vrha v Dolenjo vas mimo spomenika padlim in ogled vetrne elektrarne.

## PODRUŽNICA ZA SLOVENSKO ISTRO

### Rekreativni pohodi »Za srce in dušo« na področju Slovenske Istre, jesen 2014

Poti, po katerih hodimo, so neke označene z zdaj že vsem znanimi rdeče-modrimi srčki. Če jin 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 Koprju.** Dodatne informacije: Darko Turk, T.: 040 564 800

### POHODI ZA SRCE OD 6. 10. 2013 DO 1. 6. 2014

- ♥ **15. oktober:** Tradicionalni pohod na Slavnik skupaj z OPD Koper
- ♥ **9. november:** Osp – Prebeneg – Dolina – Socerb – Osp
- ♥ **14. december:** po poti Za srce: Pomjan – Supotski slap – Koštabona – Šmarje – Pomjan

## PODRUŽNICA ZA KOROŠKO

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

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

- ♥ **19. julij ob 8.30:** pohod s palicami k Najevski lipi. Zbrali se bomo pri hotelu Krnes v Črni na Koroškem. Vodja pohoda bo g. Stanko Kovačič, T.: 041 477 648.

- ♥ **17. avgust:** promocija zdravja in Društva v Vuzenici. Predstavili se bomo na stojnici. Kontaktni osebi: Majda Zanoškar, Marica Matvos, T.: 040 432 097.

- ♥ **23. avgust ob 9.00:** pohod s palicami po Srčkovi poti na Grajsko bajto. Zbrali se bomo pred Zdravstvenim domom v Dravogradu. Vodja pohoda: ga. Jožica Heber, T.: 040 296 140.

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 neusklajenosti evidence med centralo in podružnico morda še ne prejmete vabil podružnice prosimo, da pokličete na telefon **041 690 291** ga. Ana Kalin – **dopolodne od 9.00 do 12.00 ali 041 763 012** g. Franca Černeliča.

## DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA POMURJE

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

## DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA ZA MARIBOR IN PODRAVJE

**Po malem že vsi mislimo na počitnice, v juliju in avgustu ne izvajamo naših rednih dejavnosti, v juniju pa še imate možnost preveriti krvne vrednosti, da vas poleti ne bo skrbelo.**

Strokovno usposobljene ekipe **merijo krvni tlak in vrednost sladkorja, holesterola in trigliceridov v krvi ter EKG monitor in gleženjski indeks** na stalnih merilnih mestih na terenu kjer svetuje zdravnik in na sedežu društva **v juniju:**

- ♥ **prvo soboto, 7. 6.** v prostorih Društva upokojencev Maribor Center, med 7.30 in 11.30, Slomškov trg 5, Maribor;
- ♥ **prvi torek, 3. 6.** v prostorih Društva upokojencev Tabor, med 7.30 in 11.30, Gorkega ul. 48, Maribor in
- ♥ **prvo sredo, 4. 6.** v prostorih Mestne četrti Pobrežje, med 7.30 in 11.30, Kosovelova ul. 11, Maribor.
- ♥ **drugi ponedeljek, 9. 6.** v prostorih društva, Pobreška c 8, med 8.00 in 11.00z 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).

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

Na predavanjih se bomo srečali spet jeseni. 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 v kardiološki ambulanti na stalnih merilnih mestih (glej zgoraj) in na sedežu društva – drugi ponedeljek v mesecu. V primeru nepravilnosti, predvsem aritmij, posnetek naknadno pregleda zdravnik specialist in preiskovani prejme kratko obrazložitev na dom; preiskava ni namenjena za nujne primere.

- ♥ **Posvetovalnica Za srce v juniju, juliju in avgustu ne bo delovala**, sicer pa na stalni lokaciji na sedežu društva (Pobreška c.8) – vsak drugi četrtek v mesecu od 16.00 – 18.00, po predhodni prijavi v času uradnih ur ali po elektronski pošti, naročamo v 15 minutnih intervalih. Prispevek je 10 EUR za člane in 15 EUR za nečlane.
- ♥ **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. 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 EUR in nečlane 9 EUR.

**Vse dogodke Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje praviloma objavljamo v dnevniku VEČER in po Radiu Maribor, podrobnosti na sedežu društva:** po telefonu 02/228 22 63 v času uradnih ur, vsak ponedeljek od 8.00 do 12.00 in vsako sredo od 15.00 do 18.00, ali na elektronski naslov: tajnistvo@zasrce-mb.si. Prosimo, zaupajte nam vaše elektronske naslove za obveščanje o pomembnih dogodkih. Spoštovali bomo vašo zasebnost.

Oglejte si tudi našo spletno stran [www.zasrce-mb.si](http://www.zasrce-mb.si), komentirajte, predlagajte ali zgolj pohvalite.



## Vabilo za vaše pobude

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

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

**Izkažite nam zaupanje in če še niste član, se včlanite v Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije ali v Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje (če ste iz tega področja).**

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

mariborskega društva prejmete še eno številko njihovega glasila. Podprite naša prizadevanja za zdrava srca, skupaj bomo glasnejši in prodornejši, učinek civilne družbe in nevladnih organizacij, ki jim pripadamo pa bo bolj prepoznaven.

**Članstvo in članarino lahko tudi podarite tistim, ki jih imate radi in za njih skrbite.**

*Pridružite se nam in nam pošljite pristopno izjavo:*

## Pristopna izjava Maribor

Podpisani-a želim postati član-ica  
DRUŠTVA ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA ZA MARIBOR IN PODRAVJE

### Postanite naši člani!

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

Ime in priimek: .....

Datum in leto rojstva: ..... Poklic: .....

Naslov bivanja: .....

Zaposlen: .....

E-pošta: ..... Telefon/GSM: .....

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

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

Podpis: ..... Datum: .....

				SESTAVIL MARJAN ŠKVIORC	KRIVICA	DELAVEC V LIVARNI	POLOŽAJ ZA MEDITACIJO V JOGI	BOLGARSKI POLITIK (STOJAN)	MEDNAR. ORGANIZA- CIJA ZA BEGUNCE	KRAVJA MLEČNA ŽLEZA	GRŠKI JUNAK PRED TROJO	PROFESOR, STROJNIK (ZORAN, 1904-1972)									
				STROJ, KI DROBI Z VRTEČIMI KLADIVI		15															
				RISBA						9											
				SLOVENSKI POLITIK																	
				POLITIK GOŠNIK PLIN ZA DIHANJE							ESTONEC ČEBELI PODOBNA ŽUŽELKA	4									
											6	JUDOVSKI MISLEC (URIEL)					MOŠTVO, EKIPA	PRA- KANTON V SVICI			
ZA SRCE	UPOR	ORANŽADA			MODEL AVTOMOBIL LA FIAT PUNTO	SKOPOST	ŠESTI PLANET OD SONCA				17				PRIPRAVA ZA SPROŽANJE PUŠČIC	SLABA SOLSKA OCENA					
KRIČANJE, VIK		ITAL			EDI ŠELHAUS		PRISTA- NIŠČE NA SICILJI ATESTAT										16				
ŽENSKA, KI STOKA								GRŠKA ČRKA OTOK S. OD MOLATA			12										
DEL					IT. FILOLOG (ALBERTO) VULKAN NA FILIPINIH					POSUŠENA TRAVA DRUGE KOŠNJE		ZGORNJA OKONČINA			14						
TRIGLAVSKI ŽUPNIK (JAKOB)	10					ZMES ZA PEKO KRUHA MESTO V KALIFORNIJI							ELI LIKAR			INICIALKA	KONTAKT				
DŽIP				13	DEL NJIVE, OGON MESTO J. OD MOSKVE			3					LJUBIMEC GALATEJE KRUNO CIPCI								
ANDREJ CAPUDER			VIŠEČ SNEŽNI ZAMET					SEKANJE	POUDAREK UVODNA GLASBA												
				KONICA				NASELJE BLIZU SV. TOMAŽA (PRLEKLIJA)				11				RIMSKA DVOJKA SKLADAT. (BLAŽ)					
				DUŠAN AVSEC	8		OGRAĐA ZA SVINJE	KLOVNESA ŠKOFIČ IME, JOVAN							PISATELJ LONDON BRINOV GRM						
				MLADI PUJSKI SIMBOL ZA MOLIBDEN						18			PRISTAN. V J. ITALIJI KONOP, OŽA							VODJA (STARIN- SKO)	
											ZORA NIKOLAJ PIRNAT		7				NAVJE VITAL AHAČIČ				1
																					5
				KONJSKI TEK, GALOP									ZNAK ZA ENAKOST		19						

Geslo prejšnje križanke je bilo: »SAMOZAVEST IN VESELJE«. Za pravilno rešitev iz prejšnje številke je žreb razdelil nagrade takole: Ana KUHAR, Novo mesto, Alenka KOREN, Maribor, Elvira GOLUB, Solkan, Julija NOVLJAN, Škofja Loka, Frančiška PONIKVAR, Ljubljana  
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. 6. 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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

# 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](mailto:posvetovalnicazasrce@siol.net)

# Pijte boljšo vodo.

## Ste vedeli zakaj pijete boljšo vodo?

Redni biološki testi že desetletje kažejo, da naravno mineralno vodo Dana od drugih slovenskih voda loči nižja vsebnost genotoksičnih snovi, zato jo s ponosom imenujemo organizmu prijazna voda.

