

ZA SRCE



Letnik XXI • št. 2., april 2012 cena: 1,60 EUR • Revijo izdaja Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije



Melodije za srce, 16. 4. 2012 v ljubljanski Operi
Pravice pacientov • Usihanje testosterona
Novo vodstvo Društva

VSako LETO

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

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

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

AF 01/JANUAR 2011

POSVETUJTE SE Z SVOJIM ZDRAVNIKOM

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



**Boehringer
Ingelheim**

Boehringer Ingelheim RCV
Podružnica Ljubljana
Goce Delčeva 1, Ljubljana

Tretjino pridelane hrane v Evropi zavržemo

Matija Cevc



Ne morem si kaj, da ne bi nadaljeval tam, kjer je v zadnjem uvodniku končal urednik naše revije, prof. Aleš Blinc.

V razvoju človeške vrste so bili njeni predstavniki bistveno pogostejše lačni kot siti. Temu dejstvu so se tudi evolucijsko prilagodili s tem, da so bili sposobni občasne viške hrane shranjevati kot telesno maščobo. Včasih pač niso imeli hladilnikov, kamor bi shranili hrano za »postni čas«, ko niso nabrali ali ulovili dovolj hranil. Dejstvo je, da je večina človeštva živela v pomanjkanju in na robu lakote še v drugi polovici 20. stoletja.

Tudi v Sloveniji ni bilo drugače, saj podatki o prehranskih navadah iz dveh vasi (Naklo in Rodine) Bele krajine iz leta 1938 kažejo, da je npr. poprečna kmečka družina v Beli krajini v tridesetih letih 20. stoletja le redko videla meso na mizi, kaj šele maščobe. Če se kdo sprašuje, od kod izraz »mastiti se«, je odgovor ravno v tem, da so bile maščobe včasih redke in dragocene, in so si jih takrat lahko redno privoščili le premožni kmetje. Kadar pa so si jih, je bilo to nekaj posebnega. Samo v boljših družinah (velja tudi za meščanske družine) so v takratnem času uživali meso enkrat na teden, poprečna družina je jedla meso le ob času večjih praznikov. Večinoma so živeli od krompirja, zelja in koruze ter stročnic.

Kot je industrijska in informacijska revolucija popolnoma spremenila naše življenje, so nove tehnologije pridelave in predelave prehrane spremenile naše jedilnike. V razvitem svetu je naenkrat hrane v izobilju in v Evropi kar 30 % pridelane hrane zavržemo, čemur se naša presnova v tako kratkem času seveda ni mogla prilagoditi. Posledica tega je epidemija debelosti in s tem povezanih kroničnih nenalezljivih – med njimi tudi srčno-žilnih bolezni, ki so še vedno najpogostejši vzrok smrti. Ne le v razvitem svetu, ampak tudi med nerazvitimi – prvič v zgodovini človeštva se je zgodilo, da več ljudi umre zaradi preobilja, kot zaradi pomanjkanja.

Podatki raznih raziskav kažejo, da je kar 61 % srčno-žilnih bolezni posledica slabih življenjskih navad – zlasti nezdrave prehrane in telesne nedejavnosti. Na to opozarja tudi nova publikacija Dieta, telesna dejavnost in preprečevanje srčno-žilnih bolezni v Evropi, ki jo je izdala Evropska mreža za srce ob koncu leta 2011. Kot že sam naslov pove, je bistvo preventive v zdravem prehranjevanju in rednem gibanju. S tema zelo preprostima ukrepoma, ki ne zahtevata kakšnih velikih finančnih sredstev, se lahko zmanjša umrljivost zaradi srčno-žilnih bolezni za več kot 50 %. Le prebivalstvo je potrebno o tem prepričati.

To pa je naloga nas, članov Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije, da s svojim zgledom in spodbudo druge, ki še niso prišli do teh preprostih spoznanj, prepričamo v koristnost zdravih življenjskih navad, ki ne le podaljšujejo življenje ampak zlasti tudi zagotavljajo kakovstno in zdravo starost. ♥

Odpira.

Ste zaprti? Bolj zaprti ali najbolj zaprti?

Donat Mg je zelo učinkovito sredstvo za uravnavanje prebave, zaradi bogate vsebnosti sulfatnih soli, ki na osnovi osmoze iz celic črevesne stene odtegnejo vodo. Posledično se poveča volumen vsebine v črevesju od 3- do 5-krat. Vsebina zato močneje pritisne na črevesno steno in izzove peristaltiko. Prednosti Donata Mg so: da je naraven, varen, vedno deluje in ne povzroča navajanja.

Več informacij in stik z zdravnikom na:
www.donatmg.net



Za zdravje!

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

UVODNIK

- 3 *Matija Cevc* Tretjino pridelane hrane v Evropi zavržemo

AKTUALNO

- 6 *Franc Zalar* Skupščina izvolila novo vodstvo Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije
 7 *Josip Turk* Ne morem si kaj, da ne bi...
 9 *Elizabeta Bobnar Najžer* Pravice bolnikov

ZNANJE ZA SRCE

- 12 *Mojca Jensterle Sever* Pomanjkanje testosterona v kasnejših letih

NI GA ČEZ DOBER NASVET

- 15 *Boris Cibic* Močni udarci srca

NOVICE O ZDRAVJU

- 16 *Aleš Blinc* Dobre novice Slabe novice

SRČIKA

- 18 *Sabina Burkeljca* Besede božajo srce

S SRCEM V KUHINJI

- 20 *Brin Najžer* Naj zadiši
 21 *Janja Strašek* Sezonska slovenska zelenjava in sadje sta zdrava in dobra

PREDSTAVLJAMO

- 23 *Boris Cibic* Acetilsalicilna kislina – danes nepogrešljiva



IZLETNIŠKO SRCE

- 25 *Herman Berčič* Vabljava pot na planino Korošico

SRCE IN ŠPORT

- 28 *Petra Zaletel* Joga za zdravje – dejavni v sozvočju telesa in duha

DRUŠTVENE NOVICE

- 32 Društvene novice
 41 Napovednik dogodkov

KRIŽANKA

- 46 Križanka

Letnik XXI, št. 2, 4. april 2012; 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,
 M: <http://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 postavitve in priprava za tisk:

Camera d. o. o.,
 Knezov štraden 94, 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:

Melodije za srce, 16. 4. 2012
 v ljubljanski Operi.
 Idejna zasnova: Elizabeta Bobnar Najžer.
 Fotografija in oblikovanje: Dragan Arrigler

»Podatki, ki so objavljeni v prispevkih o zdravljenju, so namenjeni izključno splošnemu informiranju in ne morejo nadomestiti osebne obiska pri zdravniku ali posveta s farmacevtom. Če menite, da potrebujete zdravniško pomoč, se obrnite na osebnega zdravnika ali farmacevta, ki sta edina poklicana za pravilno presojo in zdravstvene nasvete glede vaše bolezni oziroma vaših težav ter za izbiro in način jemanja zdravil.«

»Za članke, v katerih je obravnavano delovanje učinkovin in zdravil, ki se izdajajo na zdravniški recept, velja opozorilo Ministrstva za zdravje: Ministrstvo za zdravje opozarja, da besedilo obravnava zdravilo, ki se sme izdajati le na zdravniški recept. O primernosti zdravila za uporabo pri posameznem bolniku lahko presoja le pooblaščen zdravnik. Dodatne informacije dobite pri svojem zdravniku ali farmacevtu.«

Izid revije Za srce v letu 2012 je finančno podprla Javna agencija za knjigo Republike Slovenije iz naslova Javnega razpisa za sofinanciranje poljudno-znanstvenih periodičnih publikacij (Uradni list RS št. 76/2011 z dne 30. 9. 2011).

Projekt »Nacionalni projekt Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije za promocijo pravilne in varne uporabe zdravil pri splošni slovenski populaciji« je na podlagi Javnega razpisa za sofinanciranje projektov za promocijo zdravja v letih 2011 in 2012 finančno podprl Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije.

Nacionalni program Društva za srce, za spodbujanje zdravega življenjskega sloga in zmanjševanja dejavnikov tveganja za srčno-žilne bolezni, sofinancira Ministrstvo za zdravje RS, na podlagi javnega razpisa (Uradni list RS, št. 22/2011, z dne 25.3.2011).

ustanovni
sponzor
društva



Živeti zdravo življenje.

Sanolabor
 Ko gre za zdravje!

ZA
SRCE

EDITORIAL

3 *Matija Cevc* A third of the food produced in Europe is discarded

In the evolutionary path of the human race, our ancestors were much more often hungry than fed. We have evolved to cope with this fact by being able to store occasional abundance of food as body fat. In the developed world today, food is constantly abundant and as a result of this we throw away about 30% of it. This abundance is something our metabolism has not yet had time to adapt to.

ACTUALITIES

6 *Franc Zalar* The assembly elected a new leadership of the Slovenian Heart Association

On Tuesday, the 20th of March 2012 the assembly of the Slovenian Heart Association, consisting of delegates from all the regional offices met in session. This session was an electoral one as the current leadership's 4 year mandate expired. Matija Cevc, MD, specialist of internal medicine was re-elected as the president. The Association now has three vice presidents. Prim. Boric Cibic, MD and Boris Kurent, BEcon have been re-elected to their posts while the third vice president became prof. Irena Keber, MD

7 *Josip Turk* I can't say no...

The author reflects on different addictions and their impact on people's lives. The basis for this article is the death of Vaclav Havel, the president of the Czech Republic, who was able to move the world but unable to give up smoking which was most probably the reason behind his long illness and death.

9 *Elizabeta Bobnar Najžer* Patient's rights

It is right that in times of economic belt tightening and the rebalancing of the national budget we, as the users of the national health system are made aware of our rights and more important are not afraid to demand and exercise them. This article informs the readers about the rights as they appear in the bill and that we, the patients, will be exercising in our interactions with medical professionals.

KNOWLEDGE FOR THE HEART

12 *Mojca Jensterle Sever* A deficit of testosterone in later life

The decline of the levels of testosterone in men seems to be a part of the natural ageing process but can lead to a deficit of testosterone. The correct term for this condition is late onset hypogonadism and causes numerous problems for men. Those men who do not suffer from any chronic illness and lead a healthier lifestyle develop late onset hypogonadism less frequently and later in life.

THERE IS NOTHING BETTER THAN GOOD ADVICE

15 *Boris Cibic* Extra strong heartbeats

A cardiologist answers questions from concerned readers. This time about extra strong heartbeats and the fear that they may be caused by a cardio-vascular disease.

NEWS

16 *Aleš Blinc* Good news – Bad news

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

ROSEBUD

18 *Sabina Burkeljca* Words soothe the heart

This article presents bibliotherapy which is a therapy that uses books to help people overcome their problems. This method is well known amongst all the professions that deal with helping and counselling. It is employed by school social workers, medical professionals, teachers, librarians etc. In a school



environment it can be an important preventive element: helping to equip pupils with the tools to aid their personal growth, helping them to relax and understand new themes more easily, encouraging them to read and to listen to one another by teaching them the skills to debate constructively

IN THE KITCHEN, WITH YOUR HEART

20 *Brin Najžer* Let there be an aroma

Recipes for healthy and creative meals.

21 *Janja Strašek* Seasonal Slovenian fruits and vegetables are good and healthy

The Ministry of Health passed the National action plan to reduce the intake of salt in the diet of the residents of Slovenia for the period of 2010 – 2020. At the moment the activities are focused on the food production industry, medical workers and the general population that is being continuously informed about the correct choice of foods and meals with a decreased level of salt.

PRESENTING

23 *Boris Cibic* Acetylsalicylic acid – indispensable

When treating various pains many generations have turned to aspirin for which researchers are constantly discovering new uses and properties.

THE EXCURSION HEART

25 *Herman Berčič* A tempting trip up the Koroška plateau

An idea for a nice excursion, this time for people in good form who enjoy the high mountains.

THE HEART AND SPORTS

28 *Petra Zaletel* Yoga for your health – exercising in balance of body and mind

These days we need health like nothing else. Preventing the causes of diseases and suffering is just as important as treatment itself. Beginner's level yoga exercises, as described in this article can aid us in this goal.

NEWS

32 News

41 Calendar of events

46 *Marjan Škvorc* Crossword

SODELOVALI SO

Prof. dr. Herman Berčič, Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani; prof. dr. Aleš Blinc, dr. med., glavni urednik; Klinični oddelek za žilne bolezni, Univerzitetni klinični center Ljubljana; Elizabeta Bobnar Najžer, prof. slov. in ruš., odgovorna urednica; prim. Mirko Bombek, dr. med., specialist internist, predsednik Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje; Sabina Burkeljca, prof., Osnovna šola Rodica Domžale, prim. Matija Cevc, dr. med., specialist internist, predsednik Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije; prim. Boris Cibic, dr. med., spec. internist, kardiolog, namestnik glavnega urednika; Jernej Čamernik; Franc Černelič, podružnica Posavje; Ema Mesarič, Društvo za zdravje srca in ožilja za Pomurje; asist. dr. Mojca Jensterle Sever, dr. med., Klinični oddelek za endokrinologijo, diabetes in bolezni presnove, Univerzitetni

klinični center Ljubljana; Aljana Jocič, podružnica za Gorenjsko; Janez Kuhar, podružnica za Gorenjsko; Tjaša Mišček, podružnica za severno Primorsko; Brin Najžer, podružnica Ljubljana; asist. Viljemka Nedog, dr. med., specialistka interne medicine, Univerzitetni klinični center Maribor; Bernarda Pinter, prof., OŠ Mengeš; Janja Strašek, univ. dipl. ing. živ. tehn, Zdravilišče Šmarjetske toplice; Marjan Škvorc; Amadej Škibin, podružnica za Kras; Ljubislava Škibin, dr. med., spec., predsednica podružnice za Kras; Valter Školaris, podružnica za severno Primorsko; Pavla Tojagič, podružnica za Dolenjsko in Belo krajino; Meho Tokić, podružnica Posavje; Franc Zalar, direktor, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; asist. dr. Petra Zaletel, Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani;

Skupščina izvolila novo vodstvo Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije

Franc Zalar

V torek, 20. marca 2012, je zasedala skupščina društva, ki jo sestavljajo delegati podružnic. Tokrat je bila to volilna skupščina, saj je organom društva potekel 4-letni mandat 2008-2012.

Znova je bil za predsednika izvoljen prim. Matija Cevc, dr. med., ki je delo društva vodil že zadnji dve leti preteklega mandata. Društvo ima po novem 3 podpredsednike. Prim. Boris Cibic, dr. med., in Boris Kurent, dipl. oec., sta funkciji opravljala tudi v prejšnjem mandatu, nova podpredsednica je postala prof. dr. Irena Keber, dr. med.

Skupščina je izvolila še nadzorni odbor, častno razsodišče in svet društva.

Poleg volitev novih organov je skupščina sprejela poročilo o delu društva v mandatnem obdobju od 2008 do 2012 in v letu 2011 ter finančno poročilo za leto 2011. Temeljno poslanstvo društva, ki se ni spreminjalo vse od ustanovitve v letu 1991, je skrb za preventivo bolezni srca in žilja ter osveščanje prebivalstva o zdravem življenjskem slogu. V prihodnje bo to samo še bolj pomembno, saj smo že zakorakali v dobo, ko so bolezni srca in ožilja največji morilec človeštva. To je največji poudarek iz poročila predsednika na seji skupščine.

Širše družbene razmere seveda močno vplivajo na delovanje društva. Po dveh letih, ko je beležilo manjšo izgubo, je leto 2011 zaključilo s pozitivnim rezultatom. Največ so k temu rezultatu prispevali novi programi in svetovna nagrada za program Ujemi svoj ritem na področju ozaveščanja o atrijski fibrilaciji. Izkušnje iz leta 2011 so jasno pokazale, da mora društvo še naprej obvladovati stroške, hkrati pa širiti svojo dejavnost z novimi inovativnimi programi. Skupščina je kot prednostno nalogo novemu vodstvu naložila reševanje nakopičenih težav pri delovanju podružnic, ki



*Prim. Boris Cibic, dr. med., je spodbudno nagovoril prisotne
(Foto: Nataša Jan)*

so, ob delu na nacionalni ravni, temelj dejavnosti in širitve društva po vseh slovenskih regijah.

Volilna skupščina je postavila temelje za delo v naslednjih štirih letih. Imamo novo vodstvo, imamo nove ideje, s katerimi bomo nadaljevali in nadgrajevali temelje, ki so jih postavili ustanovitelji, na čelu z našim častnim predsednikom prof. dr. Josipom Turkom, dr. med. ♥



*Na skupščini so bili prisotni delegati iz vseh podružnic
(Foto: Nataša Jan)*

Obleci **Me**
v rdeče!



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

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

Ne morem si kaj, da ne bi...

Josip Turk

Razmišljanje o razvadah, katerim se tudi nekateri razgledani in osebno močni ljudje ne morejo odreči

Decembra 2011 nas je razžalostila vest, da je umrl Vaclav Havel, nekdanji predsednik prijateljske Republike Češke. Ne bi se hoteli spuščati v medicinsko stran bolezni, ki ga je po dolgih letih privedla do smrti. Kar deset in več let smo spremljali vesti, da je bil pogosto zdravljen v bolnišnici, največ oz. skoraj edino zaradi pljuč. Bolezen mu je prinašalo kajenje in Vaclav Havel, junak žametne revolucije, človek, ki se je znal boriti za pravice svojega ljudstva, ki mu je svoboda in napredek zaviral politični sistem, zatiralec človekovih pravic na vzhodu Evrope in še marsikje po svetu, se ni mogel upreti razvadi, zaradi katere je zgubljal svoja pljuča in utrpel življenjsko škodo tudi na žilju svojega srca. Ob koncu življenja Velikega človeka me je vznemirilo vprašanje, kako hudo lahko določena razvada drži svojo žrtev, da se je ne more znebiti. Lažje je razumeti, ko taka razvada zgrabi mladega človeka, dijaka, večkrat dekle kot fanta, pa tudi, ko zgrabi človeka z manj izobrazbe, fizičnega delavca ali osebo, ki bi ji, kljub znanju, enostavno pripisal premalo močne volje.

Leta 2003 smo pri Društvu za zdravje srca in ožilja Slovenije izdali knjigo z naslovom Preprečimo odvisnosti. V tej knjigi smo opisali številne odvisnosti, od raznih drog, vključno z alkoholom, ter tudi odvisnosti od navad, kot so pretirana delavnost, neustrezna prehrana, opuščanje tistega, kar opredeljujemo kot zdrav življenjski slog. Ni naš namen, da s tem sestavkom ponavljamo to, o čemer smo pisali pred devetimi leti. Razmišljanje želimo usmeriti v smer, kako nekateri odvisneži nikakor ne morejo živeti življenjskega sloga, ki bi jih varoval pred boleznijo in jim ohranjal zdravje, ki ga ljudje prinesemo na svet s svojim rojstvom.

Obstajajo odvisnosti, ki jih uporabniki skrivajo, katerih organizacija je preganjana. To so droge. Obstajajo pa odvisnosti, ki jih izpovedujemo oz. kažemo že na zunaj. Sem sodi prižgana cigareta, pretirana ješčnost in posledična debelost ter anoreksija (neješčnost) in posledična podhranjenost, oboje vidno že na daleč. Kje so tisti vzroki, da določeni ljudje kljub vsemu znanju in kljub zavesti, da je nekaj narobe, ne znajo najti poti, ki jim ohranja kakovostno življenje, in zavijejo na pot, ki jim škoduje. Andrej Marušič je v že omenjeni knjigi opisal, kaj vse človeka vodi pri razvoju škodljivih dejavnikov vedenja. Skupek genskih lastnosti imenujemo genom. Vedenje je opisal kot preplet dednosti in okolja. Okolje k vedenju prispeva 50, genska zasnova pa drugih 50 odstotkov. Martina Tomori poudarja, da naj bo varovalni dejavnik družina. Kar otrok vidi pri starših, česar se nauči v družini, spodbude in popravke, ki jih doživlja od staršev, sprejema kot tisto v vsak dan urejeno smer, ki je lahko prava, a žal nemalokrat tudi napačna. Vzгляд ostaja osnovni dejavnik vzgoje, ne le dobre, lahko tudi slabe.

Socialno okolje se spreminja ne samo skozi daljše, zgodovinsko obdobje, ampak v obilni meri tudi v času enega življenja. Bila so obdobja, tam nekje pred nekaj desetletji, ko si svojo osebno predstavitev dopolnjeval s cigareto, dame z ustnikom, ki je dopolnjeval imenitnost njene pojave. Moški, ki ni imel ustrezne figure, s katero



bi dokazoval, da je uspešen, v poslovnem ali političnem življenju, ni bil ustrezno uveljavljen. Če je na pomembni sestanek prišel peš, ne pa z avtom ali, še pred tem, kot jezdec ali potnik v kočiji, ni zbudil dovolj zaupanja pri sovrstnikih in drugih pomembnejših. Dandanes prihod na neko srečanje s kolesom ali peš človeku vrednost lahko dvigne, nekdanj bi mu jo zmanjšala. Trebuh, ki ga je nekdo prenašal z neko posebno važnostjo, je bil dokaz tistega življenjskega standarda, do katerega se je uspel dokopati njegov nosilec. To je vzbujalo mnenje, da bo uspešna tudi okolica, ki bi si ga izbrala za svojega predstavnika.

Danes ljudje, ki želijo biti zanimivi v politiki ali gospodarstvu, svojo zunanjo figuro ustvarjajo z ustrezno prehrano in rekreativnimi športi. Tek je nekaj, kar pomaga ustvarjati ugled politikom, gospodarstvenikom. Tako smo lahko večkrat zasledili poročila, kako dan začenja ta in ta minister, ta in ta predsednik. Naj bo to tek, tenis, kolesarjenje. Pomembne ljudi prikazujejo na smučanju, poročajo o njihovi hoji po gorah, skupnem igranju golfa in o številnih rekreativnih dejavnostih.

V politiki točk ne prinaša le govorjenje, temveč tudi izgled govornika, čeprav izkušnje učijo, da pojavnost manekena še ni zagotovilo za uspešnost.

In naš odnos do onih, ki niso zmogli z opuščanjem oz. odbijanjem določenih razvad ter z določenim videzom in dejavnostjo pridobiti simpatije svoje okolice. Kljub temu so naši soljudje, nosilci številnih pozitivnih lastnosti, lahko dobri očetje, možje, učitelji, voditelji. Ni naš problem, če ne sledijo temu, kar uči medicina, kar lahko slišijo in vidijo pozitivnega v medijih. Podcenjevanje njih kot ljudi bi bilo krivično. Konec koncev se nas ne tiče, če nam na sočloveku nekaj ni všeč, in če to ne prizadeva nas. V Svetem pismu je stavek: "Iver v očesu svojega bližnjega vidiš, bruna v lastnem pa ne." ♥

Zaradi velikega zanimanja smo pripravili še
DODATNI VEČERNI KONCERT

na isti dan, v ponedeljek,
16. aprila 2012, ob 20. uri

Melodije za srce

»Uspešnice Slovenskega okteta«
v SNG Opera in balet Ljubljana

Ne zamudite tega veselega srečanja, ki bo obenem tudi vrhunski kulturni dogodek.

Vstopnice so na voljo na blagajni SNG Opera in balet Ljubljana.

Cena vstopnice je 30 EUR. Za člane z veljavno člansko izkaznico velja 50 % popust, torej je cena 15 EUR.



Pravice bolnikov

Elizabeta Bobnar Najžer

Vsakdo od nas je lahko bolnik in prav vsakdo bi se v primeru možnosti izbire vsaj deklarativno temu z veseljem odpovedal. Ko pa nas bolečine ali drugi znaki bolezni povabijo v prostore, kjer se nam dvigne tlak že samo ob pogledu na belo oblačilo zdravnice ali zdravnika, si želimo le, da bi kot bolniki odšli – pomirjeni.

Sveda tudi zdravi ali vsaj z obetom izboljšanja zdravstvenega stanja. V časih zategovanja pasu in rebalansa državnega proračuna je zato prav, da se kot koristniki sistema zdravstvenega varstva zavemo pravic ter se jih predvsem ne bojimo zahtevati in uveljavljati.

Bolnik se neredko počuti zgolj kot tihi opazovalec, objekt medicinske obravnave, saj meni, da ni dovolj izobražen in zato ne more biti pristojen za sprejemanje odločitev, povezanih z zdravljenjem. Take misli lahko, bolj ali manj zavestno, ljudi vodijo v negotovost, prevečajo jih občutki o slabi samopodobi. Negotovost nagonsko vodi v samoobrambo in v časih preveč ali napačno poudarjeno (celo agresivno) dokazovanje sposobnosti.

Tako se zgodi, da se namesto z zdravljenjem, ukvarjamo s tem, kaj si kdo (zdravnik, sestra, zdravstveni tehnik) o nas misli, in kako je ocenil našo pričesko ali obleko.

Ko z olajšanjem zapustimo »hišo zdravja«, ugotovimo, da smo pravzaprav ostali prepuščeni samim sebi, na bistvena vprašanja in stiske pa nismo dobili ali nismo dobili zadostnega odgovora.

Posledice takih občutkov so proučevali znanstveniki in med drugim ugotovili, da so bolniki slabše in počasneje okrevali, da so razvili slabše medsebojne in medosebne odnose, da so bolj nagnjeni k nezaupanju in nezadovoljstvu z vsem in vsemi, da razvijajo kritikanstvo, ki ne koristi ne njim ne drugim. Prav tako so znanstveniki poročali, da so ugotovili, da so bolniki bolj dovzetni za zunanje vplive, da so bolj psihično napeti, da dvomijo v strokovno usposobljenost medicinskih strokovnjakov, se zapirajo vase.

Vsemu temu bi se želeli v največji možni meri izogniti ter celo doseči nasprotno učinke.

Pri tem največ lahko storimo sami.

Vrste pravic

Najprej se s pravicami seznanimo. Ne čakajmo, da se bomo pravic zavedli, ko nam bodo odvzete. Nato pa jih s skrbno pripravo načrtno uvajamo v proces zdravljenja.

Prav vsak izmed nas ima številne pravice, ki nam jih v Sloveniji zagotavljajo različni zakoni in drugi zakonski akti. Med njimi so najprej tako imenovane univerzalne pravice uporabnika zdravstvenih storitev, sledijo pravice iz obveznega in dodatnega zdravstvenega zavarovanja ter seznam pravic, zapisanih v zakonu o pacientovih pravicah.

Univerzalne pravice uporabnika zdravstvenih storitev so sicer delno omejene z že obstoječimi zakoni in predpisi, kljub temu pa ne pozabimo, da nam zagotavljajo:

- ♥ Spoštovanje samostojnosti pri odločanju o lastni zdravstveni oskrbi.

- ♥ Spoštovanje zasebnosti.
- ♥ Varovanje osebnih podatkov.
- ♥ Enakopravnost, varnost.
- ♥ Varstvo največje koristi za bolnika.
- ♥ Zagotavljanje obveščenosti.

Košarica pravic iz obveznega zdravstvenega zavarovanja je obsežna in presega prostorske možnosti tokratnega članka, zato jim bomo več pozornosti namenili v naslednjih številkah. Pravice iz dopolnilnega zdravstvenega zavarovanja so trenutno v pristojnosti komercialnih zavarovalnic, ki vsakemu zavarovancu nudijo številna pojasnila.

Tokrat bomo več pozornosti namenili pravicam, ki so naštet v Zakonu o pacientovih pravicah.

Pravice bolnikov iz Zakona o pacientovih pravicah

Seznam pravic, zapisanih v Zakonu o pacientovih pravicah

- ♥ Pravica do dostopa do zdravstvene oskrbe in zagotavljanja preventivnih storitev.
- ♥ Pravica do enakopravnega dostopa in obravnave pri zdravstveni oskrbi.
- ♥ Pravica do proste izbire zdravnika in izvajalca zdravstvenih storitev.
- ♥ Pravica do primerne, kakovostne in varne zdravstvene oskrbe.
- ♥ Pravica do spoštovanja pacientovega časa.
- ♥ Pravica do obveščenosti in sodelovanja.
- ♥ Pravica do samostojnega odločanja o zdravljenju.
- ♥ Pravica do upoštevanja vnaprej izražene volje.
- ♥ Pravica do preprečevanja in lajšanja trpljenja.
- ♥ Pravica do drugega mnenja.
- ♥ Pravica do seznanitve z zdravstveno dokumentacijo.
- ♥ Pravica do varstva zasebnosti in varstva osebnih podatkov.
- ♥ Pravica do obravnave kršitev pacientovih pravic.
- ♥ Pravica do brezplačne pomoči pri uresničevanju pacientovih pravic.

Vsak bolnik ima pravico do dostopa do zdravstvene oskrbe in ustreznih preventivnih zdravstvenih storitev v okviru sodobne medicinske doktrine, strokovnih standardov in normativov ter razvitosti zdravstvenega sistema v Sloveniji. Pravica do nujne medicinske pomoči ima naravo absolutne pravice, saj je ni mogoče pogojevati, še zlasti ne s plačilom ali napotnico. Nujna medicinska pomoč je neodložljiva in se opravi takoj. Stopnja nujnosti se presoja v skladu z bolnikovo največjo koristjo in tako, da se prepreči resna zdravstvena škoda. Iz odmevnih primerov smo se naučili, da se

ne smemo prepustiti na milost in nemilost birokratskih postopkov. Zahtevajmo takojšen triažni pregled, ki naj pokaže nujnost obravnave. Če je le mogoče, naj gre z nami kdo od zdravih svojcev, ki nam lahko pomaga. Ostanimo mirni, dostojanstveni, vljudni, a hkrati tudi odločni ves čas ponavljanja naših zahtev.

Bolnik ima pravico, da ga pri zdravstveni oskrbi, ne glede na katerokoli osebno okoliščino, npr. starost, versko prepričanje, spol, narodnost, invalidnost, gmotni položaj, obravnavajo enako kot vse ostale bolnike.

Vsi izvajalci zdravstvenih storitev so enakopravni in so uporabniku dolžni na enak način omogočiti zagotavljanje njegovih pravic. Bolnike štiti tudi določilo zakona, ki za vse primere zdravstvene oskrbe predpisuje standard primernosti, kakovosti in varnosti.

Bolniki imamo možnost, da prosto izberemo tako zdravnika kot izvajalca zdravstvenih storitev (zdravstveni zavod) ne glede na kraj svojega prebivališča. Isto ugodnost lahko izkoristimo tudi v primeru zdravljenja in posegov v specialističnih ambulantah ali bolnišnicah po vsej Sloveniji.

V primeru zobozdravstvenih storitev, kjer vse večji delež plačamo iz lastnih sredstev, se cene od kraja do kraja zelo razlikujejo. Preverimo cene, v primeru obsežnejših terapij pridobimo predračune vsaj treh zobozdravnikov. Zahtevajmo natančna pojasnila, kakšne so razlike med materiali, kaj lahko pričakujemo in kakšna je zagotovljena trajnost posameznega materiala. Moje lastne izkušnje so, da pri popolnoma samoplačniški storitvi plačam manj, dobim boljši material, kot v primeru, ko je storitev opravljena z javnimi sredstvi in plačam »le« razliko. Seveda stvari ne moremo posploševati, vedno je potrebno upoštevati posameznikovo stanje in potrebno zdravljenje.

Primerna, kakovostna in varna zdravstvena oskrba po eni strani upošteva zmožnosti sistema (če v neki regiji ni neke storitve, jo je sistem dolžan nuditi v drugi regiji), po drugi strani pa mora dosledno dosegati izide zdravljanja, ki so primerljivi s standardi in najboljšimi praksami ter upoštevati temeljna načela kakovosti. Preprečevati mora škodo za bolnike, zlasti škodo za zdravje.

Spoštovanje časa - priprava doma

Čeprav nam zakon omogoča spoštovanje našega časa je dobro, če k temu pripjevamo tudi sami. Osebno menim, da bo v tem pogledu vedno bolj pomembno, da bomo na obisk k zdravniku ali zobozdravniku odhajali pripravljeni.

V kolikor imamo kronično bolezen, redno spremljajmo svoje počutje in si beležimo opažanja. Zapišimo si vprašanja, ki se nam ob tem porajajo. Prav tako se osredotočimo in tudi v primeru nujnega obiska v ambulantni doma v miru zapišimo na list vse občutke in vsa vprašanja. Pri zdravniku listek vzamemo v roke in ga preberemo zdravniku. Na ta način bo zdravnik dobil kar najbolj celostni vpogled v naše stanje, mi pa bomo pomirjeni, ker nismo ničesar pozabili, kar bi lahko vplivalo na potek zdravljenja. Svoj listek obdržimo v rokah in sproti preverjamo, če smo dobili zadostna, jasna, razumljiva pojasnila oziroma odgovore na vsa naša vprašanja. Vključno vztrajajmo vse do takrat, dokler ne bomo vsega razumeli, kar menimo, da potrebujemo za lastno vodenje bolezni doma. Posebej bodimo pozorni na zdravila. Spisek zdravil, čas jemanja in odmerke imejmo vedno napisane in listek pri sebi, tudi če se ne odpravljamo k zdravniku. Obvezno seznam seveda vzamemo s seboj tudi vsakokrat, ko se napotimo v ambulantno.

Večina ambulant ima vpeljan sistem naročanja. Spoštujmo uro, ne prihajajmo prej in ne zamujajmo. Prav tako je odraz naše lastne kulture, da se opravičimo in sporočimo, če iz kateregakoli razloga dogovorjene ure ali dneva ne moremo izkoristiti.

V naš čas sodi tudi dolgoročno čakanje na posege ali zdravljenje pri specialistu ali v bolnišnici. Čakalne dobe in čakalni seznam so javni, žal pogosto le objavljeni na spletnih straneh, pogosto šepa telefonska podpora. Skušajmo najti koga od svojcev ali znancev in si medsebojno pomagajmo pri pridobivanju informacij. Čakanje nam lahko zelo skrajša odločitve za poseg v kraju izven kraja bivanja.

Zakon bolnikom zagotavlja, da pisno strokovno mnenje v vsakem primeru prejmemo po koncu pregleda oziroma v treh delovnih dneh po opravljenem pregledu. V nujnih primerih je potrebno pisno mnenje sporočiti takoj. Zahtevajmo spoštovanje tega določila.

Osveščeno sodelovanje

Bolnik ima pravico biti obveščen o:

1. Svojem zdravstvenem stanju, verjetnem razvoju, posledicah bolezni ali poškodb.
2. Vrsti, načinu izvedbe, verjetnosti uspeha ter pričakovanih koristih in izidu predlaganega zdravljenja.
3. Možnih tveganjih, stranskih učinkih, negativnih posledicah in drugih neprijetnostih predlaganega medicinskega posega oziroma predlaganega zdravljenja, vključno s posledicami opustitve zdravljenja.
4. Morebitnih drugih možnosti zdravljenja.
5. Načinov zdravljenja, ki v Sloveniji niso dosegljivi.
6. Načinov zdravljenja, ki niso pravica iz zdravstvenega zavarovanja.
7. Rezultatov zdravljenja ter morebitnih zapletov.

Zato zahtevajmo, da nam vsak zdravstveni profesionalc, ki je odgovoren oz. sodeluje pri zdravljenju, za svoje področje posreduje pojasnila v neposrednem stiku, obzirno, na nam razumljiv način, v celoti – oziroma v obsegu, ki ga sami želimo, ter pravočasno.

Prepogosto pozabljamo, da imamo pravico, da se seznanimo z imenom in priimkom lečečega zdravnika in drugega zdravstvenega osebja.

Ne nazadnje je pomembno tudi, da nas morajo za samoplačniški del storitev predhodno seznaniti s predvidenimi stroški.

Pravica do samostojnega odločanja o zdravljenju

Ker se tako borimo za storitve, pogosto niti ne pomislimo, da imamo pravico zdravljenje tudi odkloniti. Brez predhodne zavestne in svobodne privolitve ni dovoljeno opraviti kakršnekoli zdravstvene oskrbe: prevoza z reševalnim vozilom, pregleda, rtg slikanja, popravila zob, operacije, fizioterapije idr. Privolitev je praviloma ustna, v posameznih primerih pisna. Vsako privolitev bolnik pred posegom lahko kadarkoli prekliče. Tudi vsako zavrnitev prav tako lahko kadarkoli prekliče!

Imamo tudi pravico, da zdravljenje zavrnemo, vključno z nujno medicinsko pomočjo.

Bolnik ima pravico, da se brez odlašanja ukrene vse potrebno za odpravo ali največjo možno ublažitev bolečin in drugega trpljenja, povezanega z boleznijo. Zdravstveno osebje je dolžno preprečiti nepotrebne bolečine, povezane z zdravljenjem. Vsakdo ima tudi pravico do paliativne oskrbe v končni fazi bolezni.

Pravica do seznanitve z zdravstveno dokumentacijo

Bolnik ima pravico do seznanitve z zdravstveno dokumentacijo, brez pojasnila, za kakšne potrebe potrebuje podatke! Dovoljen je vpogled, prepis, kopiranje (plačati je potrebno materialne stroške, ki so določeni s posebnim pravilnikom). Če česa ne razumemo, smo upravičeni do pojasnila.

V svojo zdravstveno dokumentacijo lahko tudi bolniki vnesemo svoje pripombe – seveda ločeno.

Pravica do varstva zasebnosti in varstva osebnih podatkov

Osebnosti podatki in občutljive informacije smejo biti znane le osebam, ki jih določa zakon ali, ki jih je določil bolnik. Pravico imamo zahtevati, da nas v čakalnici ne kličejo z osebnim imenom,

da se o občutljivih zadevah zdravstveno osebje pogovarja tako, da pogovora ne sliši nihče drug. Pravico imamo odkloniti prisotnost oseb, ki niso udeležene pri zdravljenju (študenti).

Samoodgovornost za zdravje

Za lastno zdravje smo najprej odgovorni sami. Članicam in članom našega društva niso tuji dejavniki tveganja ter njihovo preprečevanje. Z zdravo mero jih uvajamo v svoje vsakdanje življenje in obisk v ambulanti je lahko tudi zaradi tega manj pogost. Društvo nudi številne možnosti za brezplačne meritve krvnega tlaka, zato razbremenimo ambulate in se s tem tudi izognimo možnosti za dodatne okužbe s strani čakajočih v čakalnici.

In za to se je vredno truditi, mar ne?



ZA SRCE

Prostovoljci – vabljeni v srčno družbo

Društvo za zdravje srca in ožilja vabi k sodelovanju prostovoljke in prostovoljce za delo na terenu:

meritve krvi, krvnega tlaka,
podajanje informacij o delu društva,
pridobivanje novih članov.

Vključite se v družbo srčnih, spoznajte nove prijatelje in jih povabite, naj se nam pridružijo!

**Dodatne informacije: 01/234 75 55,
E: drustvo.zasrce@siol.net,
drustvo-zasrce@siol.net**

ZA SRCE

Vabilo za vaše pobude

Članice in člani Društva za zdravje srca in ožilja smo sila, ki premika meje preventive v Sloveniji. Veliko smo že dosegli. Radi bi še več. Zato iščemo nove ideje in pobude.

Pišite nam na elektronski naslov:

drustvo.zasrce@siol.net,

pokličite na telefonsko številko:

01/234-75-50, pridite na sedež društva ali naših podružnic. Idej ne zavijajte v lep papir. Takoj se jih bomo lotili in jih poskusili udejaniti.

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



SAVA
HOTELS & RESORTS

Cvetoča pomlad v Zdravilišču Radenci

01.03. – 01.06.2012

(Izvezni termini: 06.04. – 09.04., 27.04. – 03.05., 18.05. – 20.05.2012)

Cena vključuje: 2x polpenzion, neomejeno kopanje v termah, 1x dnevno vstop v svet savn, razvedrilni program, na dan odhoda možnost celodnevne kopanja in darilo presenečenja.

BONUS: Brez doplačila za enoposteljno sobo

NE SPREGLEJTE VELIKONOČNE IN PRVOMAJSKE POČITNICE z veveričko Muki - AKCIJA 3=4 že od 159 € / osebo - 32. MARATON TREH SRC 19.5.2012

Informacije in rezervacije: Zdravilišče Radenci, 9252 Radenci
Tel.: 02 520 27 22; info@zdravilisce-radenci.si, www.zdravilisce-radenci.si

SAVA HOTELI BLEJ • TERME 3000 - MORAVSKE TOPLICE
ZDRAVILIŠČE RADENCI • TERME BANOVCI • TERME PTUJ • TERME LENDAVA



Hotel Radin**** ali
Izvir**** že od **109 €**
za 2 polpenziona

Pomanjkanje testosterona v kasnejših letih

Mojca Jensterle Sever

V medicini se veliko pozornosti posveča procesom staranja in omogočanju zdravega staranja. Najbolj očitne spremembe, ki so povezane s staranjem, se odražajo v spremembi telesne sestave, z zviševanjem deleža maščevja in kopičenja maščevja v trebušni votlini ter v zmanjševanju imunskih sposobnosti organizma, upadanju mineralne kostne gostote, zmanjševanju mišične mase in upadanju mišične moči. Mnoge od teh sprememb so povezane s hormonskimi spremembami, med katerimi je pri moških zelo pomembno usihanje testosterona.



Testosteron

Testosteron je hormon, ki nastaja v modih. V puberteti sproži rast in razvoj spolnega uda, prostate, nastanek spermijev, razvoj moške poraščenosti. Spodbuja tvorbo rdečih krvničk v kostnem mozgu. Omogoča nastanek želje po spolnosti in spolno dejavnost. Povečuje tvorbo mišične mase in rast ter krepitev kosti. Povzroča moški način mišljenja in vedenja.

Kljub temu, da se usihanje testosterona s starostjo pri moških zdi naraven proces staranja, lahko upad vodi v stanje pomanjkanja testosterona ali **hipogonadizem**, ki moškim povzroča številne težave in ga najustrezneje poimenujemo **poznonastali hipogonadizem**. Upad testosterona pri tej obliki hipogonadizma je posledica motenj v delovanju mod in zmanjšane delovanja celic hipofize ter hipotalamusa. Moški, ki nimajo kroničnih bolezni in živijo bolj zdravo, poznonastali hipogonadizem razvijejo manj pogosto in kasneje. Ponavadi začne testosteron **upadati po 40. letu**, v povprečju od 1 do 2 % na leto. Koncentracija biološko aktivnega testosterona upada še hitreje, v povprečju od 2 do 3 % na leto, saj s staranjem narašča nastajanje vezalne beljakovine za spolne hormone (SHBG), ki veže večino testosterona in ga napravi neaktivnega.

Upad, povezan s staranjem, praktično nikoli ne privede do popolne odsotnosti testosterona. Nekateri moški v svojem življenju nikoli ne dosežejo pomembno znižanih vrednosti testosterona. V tem se poznonastali hipogonadizem pomembno razlikuje od menopavze, kjer gre za hiter ter popoln upad ženskih spolnih hormonov, ki prizadane vse ženske. Težave zaradi upada spolnih hormonov so zato pri ženskah bistveno hujše in bolj burne kot pri moških.

Koliko starejših moških ima sindrom pomanjkanja testosterona?

Pojavnost naraščanja poznonastalega hipogonadizma z vsakim desetletjem staranja narašča, vzporedno z manjšanjem izločanja testosterona.

Občutljivost na upad testosterona je med posamezniki zelo različen, zato je absolutno vrednost testosterona, pod katero se pojavi poznonastali hipogonadizem, težko določiti.

Pojavnost poznonastalega hipogonadizma je tako odvisna od

definicije stanja, ki ni enotna. Nekateri avtorji se zavzemajo za t. i. biokemično definicijo, kjer za diagnozo zadošča znižana koncentracija testosterona. Drugi se zavzemajo za klinično definicijo, kjer je za diagnozo obvezna prisotnost težav zaradi pomanjkanja testosterona. Večina strokovnjakov priporoča kombinacijo obeh definicij. Če upoštevamo samo biokemično definicijo, ima poznonastali hipogonadizem po ocenah kar od 20 do 50 % moških. Največ pojavnosti so izmerili v raziskavah, kjer je bil vključen velik delež debelih in starih bolnikov ter moških s pridruženimi drugimi boleznimi. Pogostost ob doslednem upoštevanju prisotnosti kliničnih simptomov in znakov hipogonadizma je bistveno nižja in je ocenjena le na od 2 do 6 %.

Kaj so klinični znaki in simptomi poznonastalega hipogonadizma?

Težave, ki so najpogostejše povezane s poznonastalim hipogonadizmom lahko v grobem razdelimo na 3 skupine. Najbolj značilne so motnje spolnih funkcij (zmanjšana pojavnost ali odsotnost erekcij, zmanjšana želja po spolnosti), ki se jih zato v zadnjem času priporoča za klinične diagnostične kriterije poznonastalega hipogonadizma. Fizični (izguba življenske energije, mišična nemoč, težave pri hoji daljši od 1 km, nezmožnost upogniti se, zmanjšana mišična masa, manjša telesna poraščenost, povečanje prsi, povečano kopičenje maščevja v trebušni votlini, znižana mineralna kostna gostota, slabokrvnost, stanjšana in suha koža, navali potenja in vročine) in psihični (izguba energije, depresivnost, utrujenost, nespečnost, motnje spomina, koncentracije) simptomi in znaki so manj značilni, zato so manj pomembni pri postavljanju diagnoze poznonastalega hipogonadizma. Pomembni pa so kot pomoč za oceno stopnje izraženosti simptomov in znakov, ki bi lahko bili povezani s poznonastalim hipogonadizmom, in nam lahko pomagajo pri odločanju o uvedbi nadomestnega hormonskega zdravljenja pri posamezniku. Nizke vrednosti testosterona so bile v nekaterih raziskavah povezane tudi s pospešeno aterosklerozo in celo z večjo umrljivostjo zaradi srčno-žilnih bolezni. Več kot ima posameznik zgoraj naštetih težav, prej se odločimo za nadomestno zdravljenje, če potrdimo diagnozo poznonastalega hipogonadizma.

Komu določati testosteron?

Ameriško endokrinološko združenje priporoča določanje testosterona pri moških, ki imajo težave, ki bi lahko nakazovale pomanjkanje testosterona (Tabela 1A in 1B). Zaradi velike pogostosti hipogonadizma v določenih skupinah se določanje testosterona priporoča tudi pri vseh bolnikih s stanji, ki so pogosto povezana z nizkimi vrednostmi testosterona (Tabela 2).

Določanja testosterona pri starejših moških, ki nimajo omejenih težav ali bolezni, ki so navedene v tabeli, ne priporočajo.

Tabela 1. Simptomi in znaki, ki so lahko povezani z pomanjkanjem testosterona

A. Bolj značilni znaki in simptomi

Zmanjšana želja po spolnosti in zmanjšana spolna dejavnost

Zmanjšano število spontanij erekcij

Povečanje prsi (ginekomastija)

Manjša poraščenost

Majhna moda (<5 ml)

Zmanjšano število spermijev

Zlom kosti pri nizki sili, izguba telesne višine, nizka mineralna kostna gostota

Zmanjšana mišična moč

B. Manj značilni znaki in simptomi

Zmanjšana vitalnost, motivacija, slabša samozavest, manjša agresivnost

Depresija, nihanja razpoloženja

Slabša koncentracija in spomin

Nespečnost

Slabokrvnost

Debelost

Zmanjšana telesna in delovna storilnost

Tabela 2. Stanja, ki so pogosto povezana z nizkimi vrednostmi testosterona

Hipofizni tumorji

Zdravila: glukokortikoidi, močna protibolečinska sredstva

Sladkorna bolezen tipa II

Končna ledvična odpoved

Kronična obstruktivna pljučna bolezen

Neplodnost

Osteoporoza

Kaj so nizke vrednosti testosterona?

Določanje testosterona v diagnostične namene ni enostavno, saj so njegove vrednosti v krvi odvisne od številnih dejavnikov. Izločanje testosterona ima svoj dnevni ritem, koncentracije so najvišje zjutraj. Dnevno nihanje se sicer z leti zabriše, še vedno pa ima približno 30 % starejših moških od 65 do 80 let, ki ima popoldne nizek testosteron, zjutraj povsem normalne vrednosti. Testosteron zato določamo med 7. in 11. ure dopoldne, nikoli v popoldanskem času. Ker se zniža tudi po hranjenju, je priporočen odvzem na tešče. Pomembno, je da nizko vrednost testosterona potrdimo s ponovnim odvzemom, ker ima 30 % moških pri drugem odvzemu normalne vrednosti testosterona. Na koncentracijo testosterona lahko vpliva akutna bolezen ali zdravila (opiat in glukokortikoidi), zato določitve ne smemo opravljati v času, ko prebolevamo akutno bolezen. Ker so nekatere kronične bolezni

povezane z nižjimi vrednostmi testosterona, je smiselno določanje testosterona pri določenih skupinah s kroničnimi boleznimi.

Najprej se priporoča določitev celokupnega testosterona, ki predstavlja vsoto na beljakovine vezanega in nevezanega ali prostega testosterona. Biološko aktiven testosteron predstavlja prosti testosteron in šibko vezan testosteron na albumin, ne pa testosteron, ki je močno vezan na vezalno beljakovino za spolne hormone (SHBG). Določanje prostega testosterona in SHBG se priporoča v primerih nizko normalnega ali znižanega celokupnega testosterona in v skupinah, kjer pričakujemo spremenjene koncentracije SHBG (starejši, debeli, bolniki s sladkorno boleznijo, boleznimi ščitnice in drugimi kroničnimi boleznimi).

Ker je občutljivost za upad testosterona med posamezniki različen, in ker je določanje testosterona odvisno od tako številnih dejavnikov, ni dokončnega dogovora o absolutni laboratorijski meji, ki bi pomenila dovolj veliko znižanje testosterona za pojav težav. Znano je, da se verjetnost za pojav težav zaradi pomanjkanja testosterona nedvomno poveča pri vrednostih celokupnega testosterona pod 10 nmol/l.

Kdo ima torej poznonastali hipogonadizem?

Diagnozo po priporočilih Ameriškega endokrinološkega združenja lahko postavimo samo pri moških, ki imajo vztrajno prisotne težave, ki bi lahko bile povezane s pomanjkanjem testosterona in imajo hkrati vsaj dvakrat izmerjene nizke vrednosti testosterona. V zadnjem času za postavitev diagnoze poznonastalega hipogonadizma predlagajo obvezno prisotnost motenih spolnih funkcij.

Ko hipogonadizem potrdimo, je potrebna tudi pri starejših dodatna opredelitev zaradi izključitve drugih oblik hipogonadizma, ki niso povezane s staranjem. Določimo hipofizne hormone. Če so hipofizni hormoni znižani, moramo izključiti prekomerno izločanje hormona prolaktina iz hipofize, ki prav tako lahko povzroči hipogonadizem, vendar ga zdravimo čisto drugače. V primeru sočasno prisotnih glavobolov ali motenj vida, ali pa v primeru izrazito nizkih vrednosti testosterona (<5.2 nmol/L), moramo opredeliti delovanje celotne hipofize in slikati hipofizo z magnetno resonanco.

Komu nadomeščati testosteron?

Kandidat za uvedbo zdravljenja je vsak moški, ki ima nizke vrednosti testosterona in težave, ki bi lahko bile povezane s poznonastalim hipogonadizmom. Za uvedbo nadomeščanja testosterona pri poznonastalem hipogonadizmu nekateri predlagajo vrednosti celokupnega testosterona pod 10 nmol/l, saj se pod to mejo najpogosteje pojavijo težave zaradi hipogonadizma. Drugi za uvedbo nadomeščanja testosterona predlagajo mejo pod 7 nmol/L, saj je za tovrstno znižanje največ trdnih dokazov za dobiti nadomestnega zdravljenja pri poznonastalem hipogonadizmu. Z bolnikom se moramo pred uvedbo zdravljenja temeljito pogovoriti o pričakovanih dobitih in tveganjih ter o sledenju tekom nadomeščanja. Če po uvedbi nadomeščanja ne dosežemo pričakovanih kliničnih učinkov, se lahko odločimo za prekinitev zdravljenja, da moškega brez očitnih dobiti ne izpostavimo morebitnim stranskim učinkom.

Kako nadomeščati testosteron?

V Sloveniji je na voljo testosteron v obliki gela, ki se nanaša vsakodnevno v tanki plasti na čisto, suho, zdravo kožo rok, ramen ali trebuha. Normalne koncentracije testosterona se običajno dose-

žejo po enem mesecu zdravljenja, koncentracije so stabilne preko celega dneva. Občasno se pojavi kožna preobčutljivostna reakcija, ki ne zahteva nujno prekinitev zdravljenja. Z direktnim kožnim stikom je možen prenos na ženske in otroke. Previdnostni ukrepi so umivanje rok po nanosu, pokritje mesta nanosa z oblačili in umitje kože nanosa neposredno pred stikom z drugo osebo. Konstantne koncentracije testosterona v krvi so prisotne, če se koža umije najmanj od 4 do 6 ur po nanosu gela. Drugi preparat, ki je pri nas na voljo, je testosteron undekanoat, ki se nekajkrat na leto v obliki injekcij aplicira v mišico. Drugi odmerek sledi 6 tednov po prvi injekciji, tretji 12 tednov po drugi injekciji, nato pa se tik pred četrto injekcijo opravi kontrola, s katero določimo končni razmak med aplikacijami (od 10 do 16 tednov).

Kaj so pričakovane dobrobiti zdravljenja poznonastalega hipogonadizma s testosteronom?

Nekateri ugodni učinki nadomestnega zdravljenja s testosteronom so pri starejših moških z nižjim testosteronom prepričljivo dokazani. Nedvomno je dokazano izboljšanje telesne sestave (povečanje mišične mase in zmanjšanje celokupnega maščevja in maščevja v trebušni votlini). Dokazan je porast mineralne kostne gostote. Dokazana je večja fizična moč, izboljšanje miselnih sposobnosti in razpoloženja, kakovosti življenja, izboljšanje krvne slike ter porast spolnega poželjenja in spolnih dejavnosti. V zvezi s popravo erektilne disfunkcije so izsledki raziskav manj zanesljivi, se pa poizkus nadomeščanja z ali brez kombinacije z inhibitorji fosfodiesteraze vsekakor priporoča. Izboljšanje telesne sestave, porast rdečih krvničk, spolnih funkcij, vitalnosti in povečanje volumna prostate opazimo že po 3 do 6 mesecih zdravljenja, polni učinek na mineralno kostno gostoto se izrazi šele v 24 mesecih.

Številne raziskave so poročale o povezavi med nizkimi vrednostimi testosterona in razvojem sladkorne bolezni. Nekatere raziskave so uspele potrditi ugoden vpliv nadomeščanja testosterona na urejenost sladkorne bolezni. Zaenkrat še ni prepričljivih raziskav, ki bi potrdile ugoden vpliv nadomeščanja testosterona na koronarno srčno bolezen, čeprav so nekatere manjše raziskave po nekajmesečnem zdravljenju s testosteronom ugotovljale povečanje telesne zmogljivosti in povišanje praga za pojav ishemične srčne bolečine. V večini raziskav so ovrgli neugodne učinke nadomeščanja testosterona na koronarno bolezen. Nasprotno pa je ena raziskava pri zelo starih bolnikih s srčno-žilnimi boleznimi poročala o nekoliko večjemu številu srčno-žilnih dogodkov v skupini bolnikov, ki je prejela testosteron.

Kaj so potencialna tveganja nadomestnega zdravljenja s testosteronom?

Večina skrbi o morebitnih tveganjih izhaja iz predvidevanj, dejanska tveganja v resnici potrjuje le malo raziskav.

Prostata. Nadomeščanje testosterona ne povzroča raka prostate, spodbuja pa njegovo rast. Pred uvedbo zdravljenja je potrebno zato z gotovostjo izključiti skrite oblike raka prostate.

Hiperviskoznost. Testosteron pospeši nastajanje rdečih krvničk v krvi, kar lahko poveča tveganje za nastanek krvnih strdkov. Zdravljenja s testosteronom ne smemo uvajati pri bolnikih (pogosto pri bolnikih s kroničnimi pljučnimi boleznimi), ki imajo previsok delež rdečih krvničk v krvi (Ht > 0,50).

Prekinitve dihanja v spanju. Prekinitve dihanja v spanju se lahko v času zdravljenja s testosteronom poslabšajo in zato nezdravljene predstavljajo kontraindikacijo za zdravljenje. Na ta stranski učinek moramo biti pozorni zlasti pri prekomerno težkih moških.

Neplodnost. Nadomeščanje testosterona zmanjšuje nastajanje spermijev in plodnost, zato ga je potrebno v času načrtovanja družine in zdravljenja neplodnosti ukiniti.

Manj klinično pomembni in redki možni stranski učinki nadomestnega zdravljenja so prehodne akne, mastna koža in povečanje prsi (ginekomastija).

Določeni stranski učinki so vezani na obliko preparata. Pri zdravljenju s testosteronskimi preparati, ki se dajejo v mišico, zaradi nihanj v koncentraciji testosterona lahko pride do nihanj v razpoloženju in libidu in redko do kašljanja po aplikaciji. Pri nadomeščanju testosterona v obliki gela se redko pojavijo preobčutljivostne kožne reakcije.

Koga ne smemo zdraviti s testosteronom?

Nadomeščanje s testosteronom se odsvetuje pri bolnikih z rakom prostate, v primeru povišane izhodne verdnosti PSA nad 4 ng/L, pri tistih s prevelikim deležem rdečih krvničk – previsokim hematokritom (Ht) (pogosto pri bolnikih s kroničnimi pljučnimi boleznimi), pri moških s hudimi težavami z odvajanjem vode zaradi povečane prostate. Ker testosteron povečuje zadrževanje tekočin, se nadomeščanje odsvetuje tudi pri nezdravljenem ali dekompenziranem srčnem popuščanju. Pri blagem srčnem popuščanju so po uvedbi testosterona dokazali izboljšanje telesne zmogljivosti.

Kako sledimo bolnike, ki prejemaajo testosteron?

Prvo kontrolo naredimo od 3 do 6 mesecev po uvedbi terapije in nato enkrat na leto. Preverimo klinično učinkovitost, vrednosti testosterona in varnostni profil. Ciljne vrednosti serumskega testosterona pri starejših moških so v spodnjem območju normalnih vrednosti.

Kontrola hematokrita se priporoča pred uvedbo zdravljenja, od 3 do 6 mesecev po uvedbi zdravljenja in nato enkrat na leto. Če se hematokrit poviša nad 54 %, zdravljenje prekinemo do znižanja hematokrita. Po znižanju hematokrita < 50 % lahko testosteron v nižjih odmerkih ponovno uvedemo.

Pri moških, mlajših od 40 let, sledenje prostate ni potrebno. Pri moških, starejših od 40 let, ki imajo izhodiščni PSA > 0,6 ng/l, se pred uvedbo zdravljenja svetuje pregled prostate. Kontrola PSA se pri vseh starejših moških nad 40. letom starosti nato svetuje od 3 do 6 mesecev po uvedbi zdravljenja v prvem letu, nato pa enkrat na leto. V povprečju je PSA pri starejših moških po uvedbi terapije normalno porastel za 0,4–0,5 ng/l. Urološka obravnava in prekinitev zdravljenja do opredelitve je potrebna, če PSA znotraj 12 mesečnega obdobja zdravljenja s testosteronom poraste za več kot 1,4 ng/l. Pri bolnikih, ki smo jih že sledili vsaj 2 leti, je sumljiv porast PSA s hitrostjo > 0,4 ng/ml na leto, ob čemer za referenčno vrednost vzamemo PSA po 6 mesecih zdravljenja. Ker je lahko porast PSA povezan tudi z drugi stanji (prostatitis, poškodba, okužba sečil) ali z laboratorijskim odklonom, se priporoča, da se morebiten porast PSA potrdi s ponovnim odvzemom. Testosteron prekinemo tudi, če nastanejo težave z odvajanjem vode.

Zaključek

Poznonastali hipogonadizem imajo moški, ki imajo nizke vrednosti testosterona in težave, predvsem spolne, ki so lahko povezane z nizkimi vrednostimi testosterona. Nadomeščanje testosterona ima zagotovo nekatere ugodne učinke. Odločitev o uvedbi nadomeščanja mora biti individualna, zdravnik mora skupaj z bolnikom pretehtati pričakovane dobrobiti in morebitna tveganja, povezana z nadomeščanjem testosterona pri vsakem posamezniku posebej. ♥

Močni udarci srca

Boris Cibic

Vprašanje*

»Meni se v zadnjih šestih mesecih, včasih samo enkrat na mesec, včasih pa tudi večkrat na dan zgodi, da začutim en močan ali več močnejših zaporednih udarcev srca. Pri tem se mi ne vrti ali kaj drugega. Dogaja se vedno v stanju mirovanja. Kadar tečem se mi kaj takega ne zgodi.

Pred tem časom nisem nikoli imela težav. Stara sem 34 let in mislim, da nimam stresnega življenja. Med tem časom sem tudi na obdobjem pregledu v službi opravila EKG in zdravnica ni nič rekla, da bi bilo s srcem kaj narobe. Prosim za nasvet, ali naj se dam pregledati kardiologu. Bojim se, da ni s srcem kaj narobe. Hvala za pomoč. Breda«

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

Odgovor

Spoštovana gospa Breda, ne vem, ali imate kdaj čas ali priložnost brati dopise in vprašanja, ki jih prejemam, ter moje odgovore v forumu »kardiologija«. Vprašanja so zelo raznolika in se nanašajo predvsem na preprečevanje in zdravljenje vseh vrst srčnih in žilnih bolezni. Z veseljem ugotavljam, da se vprašanja res redko ponavljajo, kar dokazuje, da so občutki posameznih izpraševalcev zelo samosvoji in zato težko primerljivi s podobnimi, ki smo jih v tej rubriki že obravnavali. Zato me ne preseneča, da se ste obrnili na ta forum z vprašanjem, kako ozdraviti sedanjo motnjo.

Težave, ki vas motijo in jih opisujete kot »posamezni močni udarci«, so posamezni prezgodnji utripi, ki jih zdravniki imenujemo »ekstrasistole«. S posnetkom EKG ugotovimo, na katerem mestu se sprožijo: v preddvorih ali prekatih. Napisali ste, da včasih nastopi več zaporednih udarcev srca. Možno je, da si več ekstrasistol sledi druga za drugo. V upanju, da to dogajanje »ujamemo«, snemamo

EKG 24 ur, kar bi bilo morda dobro narediti tudi v vašem primeru. V primeru, da bi se v 24-urnem snemanju EKG pokazala kakšna posebna motnja, prosite izbrano zdravnico, da vam izda napotnico za kardiologa.

Posebno pozornost zasluži vaša ugotovitev, da motnje nikoli ne nastopijo pri telesnih obremenitvah, kar sicer kaže na veliko verjetnost, da je srce zdravo. Tako je sklepala tudi zdravnica, ki vas je pregledala. Verjetno bo ob obdobjni kontroli preverila tudi pokazatelje vrednosti različnih enot v krvi. Sami si lahko pomagajte tako, da se odrečete kajenju, da niste debeli, da nimate visokega krvnega tlaka, niti sladkorne bolezni, niti povišanega holesterola, da se dovolj gibate, in da ne pretiravate s pitjem kave ali alkohola. Pričakujem, da bodo ob skrbi za zdrav način življenja vaše težave prenehale. Po potrebi lahko po predhodnem posvetu s svojim zdravnikom ali famacevtom vzamete blago pomirjevalo. ♥

ZA SRCE



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

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

BP A200 AFIB

microlife
A partner for people. For life.



GRATIS

- USB priključek
- programska oprema
- univerzalna velikost manšete (22-42 cm)
- adapter

Clinically Tested
BHS A/A - BHS Protocol

mam
tehnologija

Afif

SWISS
DESIGN

22-42cm

- Avtomatski merilnik za merjenje krvnega tlaka, ki lahko zazna atrijsko fibrilacijo
- Klinično testiran (BHS protokol)
- 5 let garancije

VPD VPD BLEED d.o.o. | Pot na Lisice 4, SI-4260 Bled
T +386 (0)4 574 50 70 | F +386 (0)4 574 50 71 | E info@vpd.si | www.vpd.si

MOŠKA STUJKA
080 80 91

Dobre Slabe

NOVICE

Magnetnoresonančna preiskava srca (MRI) lahko razjasni vzrok za bolečino v prsih

Nekateri bolniki z bolečino v prsnem košu in povišano ravni troponina, ki je označevalec poškodbe srčne mišice, imajo ob koronarografiji normalno prehodne koronarne arterije. Tedaj se postavlja vprašanje, za katero bolezen gre. MRI srca lahko opredeli, ali gre za vnetje srčne mišice, ishemično srce, različne oblike srčnega popuščanja ali pomembno pljučno embolijo. V nemški raziskavi je MRI srca razjasnila diagnozo ob normalno prehodnih koronarnih arterijah in povišani ravni troponina v 111 od 126 (87 %) primerov. Žal je MRI zaenkrat težje dostopna in draga preiskava. (vir: abstrakt B-0060 na European Congress of Radiology, marec 2012, Dunaj, Avstrija)

Zvečer je treba vzeti zdravila proti visokemu krvnemu tlaku in si umiti zobe

Čedalje bolj se uveljavlja spoznanje, da je zdravila proti visokemu krvnemu tlaku koristno vzeti zvečer. Španski raziskovalci so opisali, da se je v 4-5 letih opazovanja kar za 30 % zmanjšala pogostost srčno-žilnih zapletov pri osebah, ki so redno jemale zdravila proti arterijski hipertenziji zvečer, v primerjavi s skupino, ki je zdravila jemala zjutraj. Umivanje zob pa je pomembno za zmanjševanje boleznih obzobnih tkiv, ki predstavlja kronično vnetišče v telesu in povečuje tveganje za srčno-žilne zaplete. (vir: J Am Soc Nephrol 2011; 22: 2313-21)

Prekinitev simpatičnega živčevja ledvice izboljšuje delovanje srca pri bolnikih z odporno hipertenzijo

Pri nekaterih bolnikih visokega krvnega tlaka ni mogoče zadovoljivo obvladati z zdravili. Za zdravljenje teh bolnikov so razvili kate-trsko metodo, ki prekine simpatično živčevje ledvice. Denervacija ledvic je pri 46 bolnikih zmanjšala sistolični krvi tlak v povprečju za 22 mmHg, diastoličnega za 7 mmHg, poleg tega pa se je pol leta po posegu zmanjšala povprečna debelina stene levega prekata s 14,1 na 12,5 mm. Izboljšala se je polnitev srca v diastoli in posledično iztisni delež srca. Raziskovalci menijo, da dobro uravnavanje krvnega tlaka in izboljšano delovanja srca zmanjšujeta tveganje za ishemične zaplete. (vir: J Am Coll Cardiol 2012; 59: 901-9)

Dober urbanistični načrt koristi zdravju srca

Koliko se gibljemo in kako zdravo živimo, je odvisno tudi od okolja, v katerem živimo. Ameriški raziskovalci so primerjali navade oseb v dveh revnejših mestnih soseskah ugotovili, da so se otroci več ukvarjali s športom v tisti soseski, v kateri je varna steza za kolesarjenje in hojo povezovala stanovanjske bloke s šolo, igriščem in knjižnico. Tudi pri odraslih je okolje, ki je ponujalo možnost za varno gibanje na prostem, prispevalo k bolj zdravemu življenjskemu slogu. (vir: abstrakta št. 001 in P267 na kongresu EPI/NPAM 2012 - Epidemiology and Prevention / Nutrition, Physical Activity and Metabolism, San Diego, ZDA)

Osredotočanje na ranljive aterosklerotične lehe ne razloži cele zgodbe o akutnem koronarnem sindromu

Raziskave zadnjih let so razblinile upanje, da bo s slikovno opredelitvijo ranljivih aterosklerotičnih leh in usmerjenimi kate-trskimi posegi mogoče uspešno preprečevati srčni infarkt. Večina t. i. ranljivih aterosklerotičnih leh v koronarnih arterijah se lahko natrga, ne da bi povzročile nastanek znatnega krvnega strdka in zapore koronarne arterije, temveč se zacelijo in »zabrazgotinijo«. K temu, ali bo natrganje ranljive lehe povzročilo akutni koronarni sindrom, pomembno prispevajo številni dejavniki, zlasti delovanje notranjega žilnega sloja (endotelija), prisotnost vnetja v žilni steni, nagnjenost krvi k strjevanju, lastnosti toka krvi in krvni tlak. (vir: Circulation 2012; 125: 1147-56)

Že en napitek sladkane pijače na dan znatno povečuje tveganje za koronarno bolezen

Redno uživanje sladkanih, gaziranih pijač, tudi če gre za eno samo plastenko ali pločevinko, za približno 20 % povečuje tveganje za koronarno bolezen. Pri pivcih sladkanih pijač so zabeležili višjo raven trigliceridov in označevalcev vnetja kot pri osebah, ki niso uživale sladkanih pijač. Dodatni škodljivi učinek sladkanih pijač je navajanje na intenzivno sla-dek okus, kar povečuje apetit za sladkano, nezdravo hrano. Raziskovalci priporočajo, da pijemo vodo, čaj ali kavo, lahko tudi razredčene sadne sokove. (vir: Circulation 2012; DOI:10.1161/CIRCULATIONAHA.111.067017)

Zapiranje ovalnega okna med srčnima preddvoroma ne zmanjša pogostosti ponovne možganske kapi

Bolniki, ki so utrpeli ishemično možgansko kap neznane-ga izvora, imajo pogostejše kot splošna populacija odprto ovalno okno med levim in desnim srčnim preddvorom. Nedavno so zaključili raziskavo, v kateri so 909 bolnikov s prehodnim ovalnim oknom, ki so že utrpeli možgansko kap ali prehodni ishemični napad, razdelili v skupino, ki so ji s katetrskim posegom zaprli ovalno okno, ter skupino, ki je prejemale le zdravila – aspirin in prvih 6 mesecev tudi klopido-grel. Med obema skupinama po 2 letih ni bilo razlik v pojavnosti ponovne možganske kapi. Zdi se, da je zapiranje ovalnega okna, za katerega Američani letno napravijo vsaj 40 milijonov dolarjev, nekoristen poseg. (vir: N Engl J Med 2012; 366:991-9)

Hrana, bogata z nasičenimi maščobnimi kislinami, zmanjšuje plodnost moških

Z neplodnostjo se spopada od 10 do 15 % parov, ki poskušajo spočeti otroka. Moški, ki so uživali veliko živalskih maščob, so imeli za približno 40 % manjšo koncentracijo spermijev v semenski tekočini kot tisti, ki so uživali zelo malo nasičenih maščob. Raziskovalci svetujejo moškim, ki želijo izboljšati svojo plodnost, da namesto nasičenih maščob v redečem mesu uživajo več omega-3 maščobnih kislin, ki jih najdemo v ribah ali farmacevtskih pripravkih. (vir: Hum Reprod 2012; elektronska objava 13. marec 2012)

Zmagovit okus!



V novi embalaži.

Vsak dan naredi veliko.

www.alpskomleko.si

Besede božajo srce

Sabina Burkeljca

Branje oplemeniti vsakega, ki se ga dotakne.

Učenci v šoli berejo. Za domače branje, bralno značko, referate, seminarske naloge, plakate in seveda najbolj in največ (si upam trditi) za veselje, sprostitve in zabavo. Ne smemo pa pozabiti, da branje leposlovja tudi zdravi srce in dušo, kar ponavadi opišemo tako, da rečemo, da smo se potopili v branje, da nam je ob branju lepo, da smo se sprostili (mišice so sproščene, telesu je toplo in udobno). Nekako čutimo, da nas lepota besed celi (nalašč uporabljam prav besedo celiti, ker s celjenjem postajamo celi – to pa nam lahko nudi dobra knjiga). To so vedeli že v starem Egiptu, saj so imeli na knjižnicah napis »Zdravilišče za dušo«.

Pred leti sem začela več razmišljati o zdravljenju s knjigami, o biblioterapiji, ki je metoda zdravljenja predvsem v zdravstvu pri različnih oblikah zasvojenosti, osebno-stnih motnjah ipd., saj bolnik preko knjige lahko doživi uvid v lastno zgodbo. Prav to, da v knjigi prebere zgodbo, ki ni njegova, mu omogoča, da se oddalji od lastne situacije, ob branju doživi katarzo, se poglobi v dejanja posameznih knjižnih junakov in se ob tem sooči s svojo lastno zgodbo. V šolskem okolju je bila ta metoda bolj kot ne neznana (oz. manj znana), pred nekaj leti pa smo jo z inovacijskim projektom oživel tudi v osnovni šoli.

Vendar je potrebno takoj dodati, da je ob tem nujna previdnost. V šoli otrok ne zdravimo, ampak jih ozaveščamo, odpiramo (tabu) teme, o katerih prebiramo knjige, se pogovarjamo o književnih junakih in o sebi. V manjših skupinah (do 10 učencev) prebiramo kakovostno knjigo, primerno njihovi starosti in bralnemu razvoju, ter se o njej pogovarjamo. Ob knjigi se pogovarjamo tudi o sebi in lastnih izkušnjah, podobnih (ali pa tudi ne). Žal moram kot moderatorica/mentorica povedati, da so med njimi tudi težke, boleče

izkušnje. Takrat smo preprosto tam za otroka, da lahko s svojimi besedami in solzami izreče (ubesedi) bolečino, da nasloni svojo glavo na nas, da mu je za hip lažje, kajti vemo, da prav zastarana, neizrečena travma ali bolečina kasneje v življenju naredi veliko škode in jo otrok kasneje (kot odrasla oseba) morda težje predela. Ta način dela smo iz biblioterapije preimenovali v bibliopreventivo, saj je bolj preventivne narave, hujših psihičnih težav učencev namreč v šolskem okolju ne zdravimo, saj za to nismo pristojni. Če se izkaže, da so težave širše in hujše, smo to seveda dolžni posredovati naprej ustreznim ustanovam, ki v takih primerih otrokom lahko nudijo strokovno pomoč.

Kaj je biblioterapija?

Osnovna opredelitev biblioterapije je uporaba knjig z namenom, da bi pomagali ljudem reševati probleme. Metoda biblioterapije je znana skoraj v vseh poklicih, ki se ukvarjajo s pomočjo (svetovanjem, vodenjem) ljudem. Uporabljajo jo šolski svetovalni delavci, zdravstveni delavci, pedagogi, knjižničarji idr. V šolskem okolju je to lahko pomembna metoda dela v preventivnem pomenu (opremljanje učencev za osebno rast, razbremenitev, spoznavanje določene tematike, poglobljanje odnosa do branja, poslušanje drugega, opremljanje z veščinami konstruktivne debate idr.), redkeje prav v

terapevtsko. Ob lepoti besed, ob sočutni podpori mentorja, se v otroku dogaja nekaj lepega, nekaj toplega, kar mu pomaga ob in po samem branju ali pa mu bo odzvenelo nekoč, ob kakšni podobni situaciji v življenju in se tega, kar ga je »rešilo«, niti ne bo zavedal. Menim, da je s preventivnega zornega kota biblioterapija zelo dobra naložba.

Kako v šoli poteka biblioterapija

V šoli izvajamo skupinsko biblioterapijo oz. bibliopreventivo. Dejavnost temelji na branju kakovostnega mladinskega leposlovja, pogovora o prebranem, vključuje učenčev doživljanje besedila in vpogled v njegovo lastno zgodbo ob podpori svetovalca/mentorja (knjižničarja ali pedagoga), ki ga usmerja s pogovorom, podporo in sprejemanjem. Dejavnost običajno poteka v manjši skupini učencev, lahko jo izvajamo tudi s posameznim otrokom. Glavni dejavnosti sta torej branje kakovostnega mladinskega leposlovja ter pogovor o vsebini in doživljanju učencev ob tem.

Mentor

Svetovallec oz. mentor mora dobro poznati mladinsko literaturo, didaktiko (mladinske) književnosti, literarno teorijo, sposoben mora biti globinske psihološke interpretacije literarnega besedila, poznati mora (psihični) razvoj otroka oz. mladostnika, obvladati veščine komunikacije, biti mora empatičen. Postavlja se vprašanje, kje se svetovallec lahko nauči komunikacijskih veščin samega procesa svetovanja. Nekateri se nagibajo k temu, da se jih nauči med samim svetovalnim procesom, spet drugi, da se mora na tem področju predhodno



izobraževati. Vsekakor je najbolj pomembno to, da je mentor sočuten opazovalec in podpornik, da se zna in zmore vživeti v zgodbe, da izžareva zaupanje in toplino, ter da izbira kakovostva besedila z močnim terapevtskim nabojem, ki učenca odpirajo in s katerimi se lahko identificira.

Moč dotika besed

Kakovostna umetniška literatura (s svojo estetsko, spoznavno in etično funkcijo) ob angažiranem (sočutnem, odprtem)

mentorju učencem (ob lastni motivaciji za branje) nudi podporo, pomoč pri premagovanju problemov, jim omogoča osebnostno rast ter možnost usmeritve k odprtemu in strpnemu pogledu na življenje.

Besede imajo veliko moč. Moč izgradnje lepšega sveta v in okoli nas. Moč slišanja neslišnega preko umetniškosti, ki daje možnost našemu notranjemu »razsvetljenju«. Moč dotika, ki poboža srce in nas odpira za življenje v vsej svoji raznolikosti.



»Všeč mi je način branja – to, kako beremo. Sama sem na začetku knjige brala zelo hitro in nisem razmišljala o knjigah. Tukaj pa se o knjigi pogovorimo in izmenjamo svoje poglede na različne situacije. Všeč mi je, da se ne pogovarjamo samo o knjigi temveč tudi o naukih življenja – kaj je v življenju pomembno. Delimo svoje izkušnje, se pogovarjamo tudi o tem, kaj se nam v življenju dogaja. Ne samo, da sem se naučila, kako brati knjige, izvedela sem tudi veliko novega o svojih sošolkah in učiteljicah in ni mi žal, da sem se pred štirimi leti vpisala na ta krožek. Ob skoraj vsaki knjigi – zgodbi se mi je spremenil pogled na stvari – stvari gledam v drugačni luči.« (Neža, 15 let)

»Zdaj vsako zgodbo bolje »premeljem« in tako odkrijem globlja sporočila. Drugače pa mi knjiga še vedno predstavlja užitek in nekakšno zatočišče, čisto drug svet, v katerega se lahko zatečem. /.../ Če prideš do situacije, ki smo jo brali v knjigi, se boš lažje spoprijel z njo.« (Ana, 15 let)

»Najbolj mi je všeč, da beremo knjige, ki se navezujejo na resnično življenje in se lahko o tem pogovarjamo brez zadržkov.« (Urša, 14 let)

»Najbolj všeč mi je to, da se pogovarjamo o temi iz knjige in nato to temo povežemo z resničnim svetom ter našimi izkušnjami. Branje mi pomaga, predvsem zato, ker beremo knjige o najstniških problemih – potem drugače gledaš na probleme.« (Manca, 15 let)

»Najbolj mi je všeč, da lahko vsaka pove svoje mnenje, ter da si lahko zaupamo tudi naše probleme.« (Sadije, 14 let)

»Včasih sem knjigo prebrala in tudi, če mi je bila všeč, sem hitro pozabila obnovo in nikoli nisem preveč razmišljala o njej. Zdaj pa, ko knjigo berem, o njej premišlujem in razmišljam, kako bi jaz odreagirala, kaj je določena oseba naredila narobe – knjige povezujem z mojim življenjem. Všeč mi je, ker se o knjigi pogovarjamo in je ne samo beremo, ker odpiramo nove teme in vsaka pove svoje mnenje. Zdaj bolje poslušam mnenje drugih, premislim, preden kaj storim in govorim o težavah. Postala sem bolj potrpežljiva. Krožek bi priporočila vsem, ki nimajo prijateljev, saj se tukaj z ostalimi bolj povežejo. In tudi tistim, ki se ne morejo odpreti drugim.« (Tina, 15 let)

»Všeč so mi naše debate in pogovori, všeč mi je, da imamo s seboj vedno kakšne prigrizke in pijačo. Všeč mi je, da se ne pogovarjamo samo o knjigah, ampak tudi o drugih stvareh. /Branje na krožku/ mi pomaga pri pouku slovenščine, pa tudi drugače, ko se kje pogovarjamo. Pomaga mi v resničnem življenju. Brali smo knjigo Nicholas Dane, ki govori o prevzgojnem domu. O tem smo se tudi veliko pogovarjali in zdaj veliko bolje razumem te otroke.« (Maša, 15 let)

»Najbolj mi je všeč ravno pogovarjanje, in da ima vsak priložnost povedati, kako vidi dogajanje. Zdaj sem bolj potrpežljiva in premislim, kaj govorim.« (Romana, 15 let)



V anketi, ki je bila izvedena 6. marca 2012, so sodelovale učenke, ki se udeležujejo srečanj. Likovna oprema: Leon Cimerman, 8. a, Osnovna šola Mengeš

Naj zadiši

Kuha: Brin Najžer

Predjed:

Solata iz komarčka s kaprami

Sestavine (za 2 osebi):

1 srednje velik komarček 2 mali žlički kaper
bučno olje jabolčni kis

Surov svež komarček operemo in po potrebi odstranimo slabe dele. Nato ga naribamo ali narežemo na tanjše rezine, podobno kot zelje. Kapre prerežemo na pol in dodamo komarčku. Začinimo z malo olja in kisa. Zelo okusna je jed z dodatkom čemaža (svežega ali vloženega).



ali dva – odvisno od kosa. Nanj naložimo nadev. Meso zvijemo ter ga pritrdimo z zobotrebci in nitko. Tako polnjene prsi damo v rahlo namaščen pekač in jih zmerno namažemo z oljem. Pečemo v predogreti pečici med 40 in 50 minut na 200 stopinjah oziroma dokler meso ni zlato zapečeno.

Sladica:

Popečen kruhek z namazom in jagodami

Sestavine (za 4 osebe):

150 g manj mastnega kremnega sira
2 veliki žlici medu
100 ml vode
50 g sladkorja
125 g svežih jagod
4 kosi polnozrnatega kruha (prerezani na polovice)

Kremni sir in med zmešamo, da nastane gladka masa, to postavimo v hladilnik. Sladkor stresemo v posodo z vodo in kuhamo na zmernem ognju. Mešamo, dokler se sladkor ne raztopi, nato pa pustimo nežno vreti približno 20 minut, da se sirup malce zgosti. Občasno premešamo. Posodo odstavimo in pustimo stati še 20 minut, da se ohladi na sobno temperaturo. Jagode operemo, jim odstranimo liste, jih po dolgem narežemo na tanjše rezine. Stresemo jih v posodo in zalijemo s sirupom ter damo v hladilnik za vsaj 10 minut. Rezine kruha popečemo, jih namažemo z namazom in na vrh položimo rezine jagod. Jed postrežemo na toplem popečenem kruhu. ♥

Besedilo in fotografije: Brin Najžer



Glavna jed:

Polnjene puranje prsi

Sestavine (za 4 osebe):

1kg puranjih prsi brez kože 80 g nesoljenih pistacijinih jedrc
80 g kuskusa oljčno olje
125 ml vrele vode šop svežega petršilja
1 čebula origano
50 g mase iz kutin curry

Kuskus stresemo v posodo, ga prelijemo z vrelo vodo, pokrijemo in pustimo stati 5 minut oziroma toliko, da kuskus vpije vso tekočino. Ko je gotov, ga z vilicami razdrobimo. Čebulo na grobo nasekljamo in pražimo na malo oljčnega olja približno 3 minute, nato dodamo curry in origano po okusu. Premešamo in pražimo še eno minuto, nato odstavimo z ognja. Kutino umijemo, olupimo, odstranimo peške in narežemo na manjše kose. V posodi jo z malo vode kuhamo približno 15 minut, da se zmehča. Z mešalnikom ali ročnim stiskalnikom jo spremenimo v maso, ji dodamo kuskus, čebulo, nasekljan petršilj in grobo narezane pistacije. Vse skupaj dobro premešamo in pustimo stati nekaj minut. Piščančje prsi na hitro operemo in jih razrežemo, da dobimo velik ploščat zrezek

Sezonska slovenska zelenjava in sadje sta zdrava in dobra

Janja Strašek

Že kot otrok sem se spraševala, ali je vse, kar pojem, dobro. Kaj sploh hrana vsebuje? Dobro se spomnim, da mi je bila v osnovnošolskih letih najljubša jed jajce, pečeno na oko, in kos domačega kruha. Kako lepo je bilo videti živo rumeni rumenjak na belini pečenega beljaka. Kakšen fascinanten okus je imela kombinacija obojega – kruha in jajčka. Vendar se nisem ustavila le pri okusu, vedno znova sem se spraševala, kaj je to, kar jem. Zakaj je rumenjak včasih živo rumen – kot barva koruze, včasih pa blede rumen – kot žitno zrnje? Okus jajca je bil pozimi drugačen kot poleti. Kaj se skriva v snežni čvrsti belini in kaj v gosti rumeni tekočini? Kaj od tega bo moje telo potrebovalo in kaj izločilo kot odpadke? Odgovore sem našla v okolju, letnih časih, načinu krmljenja živali in vsakdanjega življenja kokošk, ki so nesla ta dragoceni zaklad beljakovin, maščob, vitaminov in mineralov, naravnih emulgatorjev in antioksidantov. Tudi srednješolska leta so tekla v radovednosti in v iskanju odgovorov na vprašanja – kaj jem, zakaj to jem, ali je to, kar jem, dobro zame, ali bom pridobila oz. izgubila kakšen kilogram s hrano, ki jo dnevno uživam ...

Zima

Zimski meseci so bili vedno v znamenju kolin, matevža in kislega zelja ali repe. Kako slastna je bila kombinacija fižola in krompirja, pripravljena z malo česna in zabeljena s »podpratno« mastjo, poleg pa žlica domačega kislega zelja ali kisle repe z ocvirki iz domače krušne peči. Po taki jedi ni bilo treba iskati prehranskih dodatkov, saj je bila jed sama tako izvirna in bogata – z beljakovinami, škrobom, vlakninami, maščobami, vitaminom C, probiotiki in prebiotiki – da je zadostila vsem potrebam po hranilnih snoveh v mesecih z nizkimi temperaturami. Rumeno oranžna koleraba, korenje ter zelena so bili v obarah in juhah odličen vir vitaminov in mineralov v kombinaciji z ajdovimi žganci pa vir ogljikovih hidratov in vlaknine za energijo in dobro prebavo.

Pomlad

Prvo pomladansko sonce je prebudilo regrat, ki je s kuhanim krompirjem in zabeljen z domačo slanino na naše mize prinesel svežino s travnikov, vrtov, živih mej in sadovnjakov. Z namenom, da pospeši izločanje želodčnih in črevesnih žlez ter trebušne slinavke. Velikokrat sem videla, da je moja babica pila regratov čaj oz. poparek, ker je menila, da bo s tem prečistila kri, spodbudila zaspano presnovo ter izločila odpadne snovi iz telesa. Kmalu za tem so bile na našem jedilniku živo zelene mlade koprive – ob pire krompirju s kuhano govedino je bila omaka, podobna špinači, pravi posladek in naboj C vitamina, mikroelementov (na primer železa in kalcija) ter obilje karotenoidov in flavonoidov. Moja stara teta je redno kuhala poparek iz mladih kopriv, da bi si znižala sladkor v krvi in prečistila ledvica. Sosedova teta pa je prisegala na čemaž. Ničkolikokrat se je v spomladanskih mesecih odpravila na bližnje Gorjance in od tam prinesla velike šope zelenih listov, ki so dišali

po divjem česnu. Iz domačega mleka je pripravila skuto, ki je bila nekoliko sladkega okusa in ji primešala grobo nasekljan čemaž. Mlečni namaz, bogat z beljakovinami, kalcijem, vitaminom D in z vsemi lastnostmi antibiotičnega česna, smo vaški otroci mazali na svež domači kruh. Najboljša kombinacija, ki mlademu in odraslemu telesu prinese vse potrebne hranilne snovi in dovolj energije za popoldansko razposajenost. Gotovo ste že ob hoji po travniku žvečili sočna stebelca kislice. Bila so kiselkasta in zdrava. Že Rimljani so jo cenili kot zdravilno rastlino in jo uporabljali kot zelenjavo. Pije se sok stebelc, jedo listi in semena. Liste navadne kislice kuhamo in uživamo kot spomladansko zelenjavo ali jo surovo dodajamo k solatam. V ljudskem zdravilstvu je veljala kot dober čistilec krvi in zdravilo pri boleznih jeter, žolčnih poti, črevesja in kože.

Poletje

Ob robu našega pašnika raste čudovito dišeč grm bezga, katerega rumenkasto bele cvetove smo le v sončnem vremenu meseca junija nabirali za slastne večerje z bezgovim cvrtjem, ki so nam ga starši pripravili za dober spanec, saj mleko in sladkor ter malo maščobe nasiti želodčke in umiri nemirno telo. V hudi vročini smo pili šabeso, domači bezgov sirup, razredčen z vodo in jedli iz obronkov gozdov ali vinogradov nabrane dišeče gozdne jagode. Skodelica jagod je v vročih poletnih popoldnevih zapolnila potrebe po vitaminu C in K, pokrila potrebe po nekaterih mineralnih snoveh in nas z nizko vsebnostjo sladkorja posladkala ravno toliko, da smo imeli dovolj energije za dejavnosti proti večeru. Kako prijetni so bili dopoldnevi, ko smo s košaricami tekali po gozdu in obirali nizke grmičke s temno modrimi plodovi borovnic. Borovnica, bogata s prehransko vlaknino, mineralom manganom, vitaminom A in visoko vsebnostjo sadnega sladkorja fruktozo, je primeren sadež tudi za sladkorne bolnike. Neverjetno dober je borovničev zavitek z domačo pregreto smetano in skuto, sok in marmelade so



Z domačega vrta

osnovni izdelki tega priljubljenega gozdnega sadeža. In ko imamo prebavne težave, se zatečemo k suhim borovnicam in pripravimo poparek, ki v kratkem prežene tovrstne težave. Maline in robide - plodovi sonca in gozda, bogastvo vlaknine, pektinov, flavonoidov in drugih sekundarnih zaščitnih snovi, vitaminov in mineralov so dragoceni dodatki pri peki sadnih sladici, pripravi marmelad in sadnih sirupov ter sveže okrepčilo v popoldanski sadni solati. Na vrtu smo že imeli rdečo redkvico in mlado berivko, malo kasneje pa se jim je pridružil še živo rdeč paradižnik vseh sort in oblik. Rdeča, rumena in zelena paprika nudita pravo pašo za oči in vir dragocenih vitaminov, mineralov in za današnji čas nam ljudem tako dragocenih antioksidantov.

Jesen

Mati narava nam v jeseni podari darove, vrtov, sadovnjakov, vinogradov, polj in gozdov. Kako čudovito pisana je bera vseh pridelkov, tako po barvah, okusih, vonjih in raznolika po vsebini hranilnih in zaščitnih snovi. Zagotovo ste že slišali za rek: Če hoče človek biti »zdrav kot dren«, mora jeseni nabrati in uživati škrlatno rdeče podolgovate plodove rumenega dreva, ki jim pravimo drnulje. Iz njih lahko naredimo slastno marmelado, čežano, kompot, juho ali zdravilni čaj. Drnulje so najboljšega okusa takrat, ko postanejo temno rdeče in začno odpadati. Zdravilne učinke dreva je cenila že sv. Hildegarda, ki je ugotovila, da dren daje človeku moč, saj čisti in krepi šibek in tudi zdrav želodec ter na splošno koristi zdravju. Za pomiritev želodca in črevesja so pomembne čreslovine, ki so bogato nakopičene v plodu, v obilici pa je prisoten tudi vitamin C. Plodovi nešplje dozori oktobra ali novembra, njihova posebnost je, da zreli še niso užitni, ker imajo preveč taninov. Ti se razgradijo šele po jutranjih zmrzalih, ki povzročijo tvorbo sladkorja in mehčanje mesa. Neugledni sadež, ki je zrel videti tak, kot da je gnil, vsebuje 20 odstotkov sladkorjev, sadne kisline, veliko pektina in nekaj čreslovin. Vsebuje tudi sorbitol in vitamin C. Plodove uživamo sveže ali pa iz njih naredimo marmelado, čežano ali sok. Najlepše jesenske spomine imam na škrlatno rdeče »bunkice«, šipek, ki sem ga s sosedovim stricem v sončnih popoldanskih urah, v času sprehoda nabirala za zdravilni čaj oz. dodatek k slivovi ali jabolčni marmeladi. Najpomembnejša sestavina je vitamin C, vsebuje pa tudi pektine, čreslovine, sladkor, rastlinske kisline in provitamin A ter malo flavonoidov in antocianov.

Z menjavo letnih časov so tekla dijaška in študentska leta v raziskovanju in spoznavanju sezonskih in lokalnih živil, jedi in na splošno prehrane.

Zakaj in kaj jem?

»Zakaj jem?« sem se zares in odgovorno vprašala, ko sem prvič začutila, da pod mojim srcem raste otrok. Takrat sem se zavedla, da je moje telo odgovorno za zdrav razvoj otroka, ki je bil v popolni odvisnosti od mene. Takrat ni bilo več izgovorov, bom jutri, nimam časa, saj je tudi tako dobro, vsi tako jedo... Hrana nam da energijo in to energijo potrebujem za dihanje, obtok krvi, prebavo, presnovo, gibanje, govorjenje, razmišljanje in celo za spanje... S hrano dobi moj in otrokov organizem gradbeni material za trdne kosti, močne mišice, zdravo srce, prebavila in možgane... Zaradi teh odgovorov mi postaja vedno bolj pomembno, kaj dam v usta, iz česa črpam energijo in iz kakšnih surovin je gradbeni material. Vedno bolj se zavedam, da na moje zdravje vpliva način pridelave rastlinskih živil, skladiščenje in predelava le-teh ter vzreja živali in priprava jedi iz živil živalskega izvora. Ali je res potrebno, da jemo



Jajčevci v Sloveniji dobro uspevajo

paradižnik sredi zime, kislo zelje poleti in za vir dragocenih hranil na prvo mesto uvrščamo živila iz daljnih krajev? Ali ne znamo logično razmišljati in kot odgovorni potrošniki puščati na polnih policah založenih trgovin živila, ki nam že na prvi pogled povedo, da so imela dolgo in težko pot transporta, s tem izgubila dragocene vire hranil, in se na dolgi poti naužila konzervansov in aditivov? Ali se zavedamo, kaj pomeni rok trajanja nekaterih izdelkov? Kako dolgo bomo še jedli zelenjavo in sadje, ki ponujata le lepe barve olupek in zelo malo kakovostne vsebine? Vse to in še marsikaj se sprašujem že desetletje in na vest trkam svojim poslušalcem na predavanjih. In kljub temu še vedno ni vse tako slabo, naša dežela ponuja veliko kakovostne in na zdrav način pridelane in predelane hrane. Pomembno je, da si vzamemo čas za načrtovanje jedilnikov in upoštevamo starost, spol, telesno in umsko dejavnost. Vzemimo si čas, najmanj dve uri na dan, da hrano jemo počasi in s tem vsak grizljaj dobro prežvečimo. Jejmo samo toliko časa, dokler smo lačni in nič več. Ne poslušajmo želodca ampak signal, ki prihaja iz možganov, tam je namreč center, ki ureja sitost in lakoto. Naj postane naše prehranjevanje obred. Prisluhnimo svojemu telesu, ki nam lahko pove, kaj potrebujemo za boljše počutje in zdravje.

Hiter tempo življenja tudi meni naenkrat ni več dopuščal, da tisto, kar govorim in predavam drugim, tudi sama upoštevam. Razkorak med vedenjem in vedénjem je bil vedno večji. To pa se je poznalo tudi na moji kondiciji. Kako, da znanja, ki ga delim okoli



Brstični ohrovt je vez med zimo in pomladjo

ne znam uporabiti v svoj prid? Zakaj ostajam ena izmed mnogih, ki jim čas določa počutje in zdravje?

Kako je sedaj z mojo odgovornostjo do zdravja? Otroci rastejo izven mojega telesa, se razvijajo in vpijajo kot gobe vse, kar jim pokažemo s svojim zgledom, ne prenašajo naših besed, ampak se učijo iz dejanj. Želim, da bi bili moji otroci zdravi, vitalni, dobri učenci, športniki, glasbeniki... Le kakšne navade bodo pridobili, če jim bomo le govorili? Zato, pričnimo pri sebi, sedaj in po malih korakih, ker nam je zelo dobro poznan rek: »Kar se Janezek nauči, to Janez zna.« In prehranske navade se ukoreninijo in težko jih je spreminjati.

Želja po lepem ter večno mlademu telesu in duhu je postala vrednota sodobnega sveta. V kolikor gledamo nanjo z vidika potrošniške družbe, ni prav spodbudno, vendar so v tej želji tudi pozitivne strani. Morda so se prav zaradi tega pogleda pričele spreminjati prehranske in življenjske navade ljudi. Že od nekdaj je znano, da z določeno vrsto hrane lahko zmanjšamo učinke stresa. Ogljikohidratna živila vplivajo na hormon serotonin, t.i. hormon sreče. Hrana, bogata z aminokislino triptofan, jogurt, kefir, skuta, ovčatina, kokošje meso, ribe... vplivajo na tvorbo tega hormona. Zelo dobra kombinacija za zajtrk, ki sprosti napetost in da gorivo našim možganom, je jogurt z malinami in ovsenimi kosmiči. Jedi, začinjene z zelišči, kot sta na primer, peteršilj, bogat z apiolom in linalol v koriandru, ščitita pred depresijo, lastnosti ingverja so, da sprošča, miristicin v muškarnem oreščku povzroča euforijo, kapsaicin v papriki in feferonih pa nas pomirja. S problemom celulita se srečuje velika večina žensk v srednjih letih. Težava je lahko genetskega izvora ali pa neredna in energijsko bogata prehrana, premalo tekočine, nič telesne dejavnosti. Rešitev je v razstrupljanju

telesa. Ni pomembno, da je v obliki posta, že prehod na zdrave prehranske navade s poudarki na tekočini ter presni prehrani s sezonskim in lokalnim sadjem, zelenjavo, kalčki, semeni in oreščki, prinašajo želene učinke. Dober diuretični in prečiščevalni učinek imajo tudi beluši, buče, por, zelje, kreša, janež, čebula, grenivke, jabolka, redkvice in grozdje.

Polnovredna prehrana je bistvenega pomena za usklajeno uigranost vseh delov imunskega sistema. Telo potrebuje dovolj vitaminov, mineralov in elementov v sledovih. Združeni so pod skupnim imenom antioksidanti, kot so vitamin C in E, provitamin A in selen ter cink in so lovci prostih radikalov. To so zelo napadalne kisikove spojine, ki so odgovorne za proces staranja in so sovražnik imunskega sistema. Tudi mene že zanima ali lahko odložim proces staranja za nekaj let ali mi bo kaj prizaneseno s težavami, ki jih prinaša obdobje po petdesetem. Prepričana sem, da je eden od stebrov zaviranja staranja kakovostna prehrana. Nobena tabletko ne more nadomestiti polnovredne prehrane, ki jo vsebujejo naravna, lokalna in sezonska živila. Prav je, da se zavedamo, da potekajo v organizmu interakcije med minerali in vitamini, ki vplivajo na njihovo absorpcijo in izkoriščanje v organizmu. Življenjsko pomembne snovi – prinašalci mladosti, to so vse tiste sestavine v naši naravni in zdravi prehrani, ki so nujno potrebni za zdravje.

Zaključila bom s Hipokratovim zgovornim stavkom, ki me vedno bolj nagovarja, vrnimo se nazaj k naravi.

»Vse kar jemo, nas gradi in spreminja. Od tega, kar smo s hrano vnesli v organizem so odvisni naša moč, naše zdravje, naše življenje.« (Hipokrat). ♥

PREDSTAVLJAMO

Acetilsalicilna kislina – danes nepogrešljiva

Boris Cibic

Kaj vse je človeštvo poizkusilo pri zdravljenju bolečin, je danes zajeto v številnih debelih knjigah, vendar je na neskončnem seznamu prav malo takih zdravilnih spojin, ki ustrezajo zahtevam sodobne uradne medicine. V večini primerov gre za snovi z blagimi učinki. Pri tem pa zavzema častno izjemo spojina, ki je v sodobni različici suvereno vstopila v seznam uradnih, danes nujno potrebnih zdravil. Poznamo jo vsi. Po vsem svetu se imenuje aspirin.

Nekaj zgodovine

Pri branju zgodovine medicine, ki zajema tudi obravnavo zdravljenja, bralca nekoliko preseneča podatek, da so že v nekdanih zelo različnih civilizacijah (kitajska, egipčanska, grška, indijanska v Srednji Ameriki) navedeni prevretki lubja vrbe kot koristna »zdravila« pri zdravljenju bolečine. V zvezi s tem so še najbolj obsežne navedbe v spisih Hipokrata, starogrškega zdravilca in učitelja, očeta sodobne medicine, ki je živel med V. in IV. stoletjem

pred našim štetjem, in je svoje bolnike zdravil s prevretki vrbovega lubja proti glavobolu in drugim bolečinam ter visoki telesni temperaturi. Za tem, pri zdravljenju bolečin, sledijo stoletja brez bistvenih novosti do 19. stoletja, ko so v medicinsko dejavnost proti bolečinam začele vstopati čiste kemične snovi, dobljene iz rastlinstva in živalskega sveta, ali na novo proizvedene v manjših ali večjih kemijskih laboratorijih.

Salicin

Leta 1828 je Johann Buchner, profesor farmacije na Univerzi v Muenchnu (Nemčija), iz lubja vrbe pridobil majhno količino drobnih, igli podobnih rumenih kristalov, grenkega okusa, ki jih je imenoval »salicin« (salix v latinščini vrba). Leta 1838 je italijanski kemik Raffaele Piria, ki je deloval na pariški univerzi Sorbona, kemično obdelal Buchnerjev salicin in ga pretvoril v novo snov, ki jo je imenoval »salicilna kislina«. Ta je zelo učinkovita proti bolečinam v sklepih in mišicah, vendar povzroča tako hude bolečine v želodcu, da je bolniki ne prenašajo. Leta 1853 je francoski raziskovalec Charles Frederic Gerhardt iz salicilne kisline uspel izdelati novo zdravilo »natrijev salicilat«, ki prav tako povzroča hude bolečine v želodcu. Raziskave so bile zato prekinjene, dokler niso leta 1890 vzniknile, kot gobe po dežju, nove kemične delavnice, v katerih so raziskovalci, v lovu za zaslužek, tekmovali v izdelovanju novih kemičnih spojin z zdravilnimi učinki proti bolečinam. Če se ustavimo pri aspirinu, je zgodba naslednja.

Felix Hoffmann

V majhni tovarni zdravil družine Bayer v Elberfeldu (Nemčija) je med drugimi deloval mlad kemik Felix Hoffmann. Ker je želel pomagati svojemu očetu, ki je bolehal za revmatičnim vnetjem s hudimi bolečinami v sklepih, je prosil delodajalca, da bi mu, poleg rednega dela, dovolil raziskovati Gerhardtov natrijev salicilat. Prav v tistem času se je začelo odigravati tiho tekmovalstvo med številnimi laboratoriji, komu bo prvemu uspelo proizvesti (sintetizirati) novo spojino, ki bo prav tako učinkovita proti bolečinam v sklepih kot natrijev salicilat, ne bo pa imela hudih neželenih stranskih učinkov. Hoffmann je imel srečo. Za nekaj mesecev je prehitel »nevarne tekmece«. 10. avgusta 1897 je ugledala luč sveta nova spojina, ki jo je imenoval »acetilsalicilna kislina«. Najprej jo je preizkusil pri očetu. Uspeh je bil nad pričakovanjem. Očeta je rešil večletnih

bolečin. Trud je bil bogato poplačan. Kmalu je sledila prijava novega zdravila pri cesarskem patentnem uradu v Berlinu (6. marec 1899) z zaščitnim imenom »Aspirin Bayer«.

Zakaj ime Aspirin?

Črka »A«, kot prva črka besede acetiliranje, ki je pomenila postopek pri obdelavi salicilne kisline. Črke »Spir« zaradi asociacije na latinsko ime grma »medvejka«, ki vsebuje mnogo salicilne kisline (spiraea ulmaris). Črki »in« kot pogosta končnica farmacevtskih izdelkov.

Zaradi zaščitnega patenta ni imela nobena tovarna dovoljenja izdelovati Aspirina, razen tovarne Bayer. To je veljalo do konca prve svetovne vojne, ko se je morala Nemčija v okviru reparacij zaveznikom odpovedati zaščitnemu patentu Bayerjevega Aspirina. Tako smejo vse tovarne na svetu proizvajati aspirin, ki ga od tedaj pišemo z majhno začetnico, kot je v navadi za vsa generična zdravila. Do leta 1915 je bil Aspirin v prodaji samo v obliki praška, za tem pa tudi v obliki tablet. Leta 1971 je sir John Vane, britanski farmakolog, odkril celoten mehanizem delovanja aspirina v človeškem telesu. Za to odkritje je leta 1982 dobil Nobelovo nagrado za fiziologijo in medicino, angleška kraljica ga je nagradila s plemiškim naslovom sir. Aspirin zavira delovanje prostaglandinov, ki so pomembni vmesni člen v procesu strjevanja krvi.

Verjetno danes ni odraslega človeka v razvitih državah Evrope in drugje po svetu, ki ni videl kakšne reklame za aspirin, ali še ni zaužil nobene tablete aspirina za zdravljenje akutnih ali kroničnih bolečin v sklepih ali v mišicah, proti glavobolu, proti zobobolu oziroma proti visoki temperaturi. V majhni Sloveniji pokupimo na leto prek 2 milijona škatlic tega zdravila. Ko so sredi polovice prejšnjega stoletja zdravilo začeli najbolj ceniti zdravniki in bolniki, so nekoliko bolj prišle na dan tudi njegove senčne strani, predvsem krvavitve iz prebavil. Ni pa bilo treba dolgo čakati, da je nezaželen stranski učinek prišel v igro kot koristen »stranski učinek«.

Redčenje krvi

Tekla je druga polovica prejšnjega stoletja. Ponujala se je ugotovitev, da aspirin v nizkih odmerkih zavira nastajanje strdkov v aterosklerotičnih žilah (Singer, 1945 in L. L. Craven, 1950), iz katerih se lahko odcepijo manjši delci (embolusi), ki jih krvotok odnese do manjših žil, kjer se zataknejo in žilo zamašijo (tromboza žile). Leta 1988 je skupina angleških raziskovalcev, po večletnih raziskavah, v angleški zdravniški reviji British medical Journal objavila izsledke s podatki o zanesljivo koristnem preventivnem dajanju aspirina v nizkih odmerkih proti nastopu srčnega infarkta, možganske kapi in drugih zapletov ateroskleroze. Danes večina raziskovalcev meni, da je najbolj primeren odmerek 100 mg na dan.

Smemo govoriti o novem rojstvu aspirina? ♥

Glavni stranski učinki aspirina (približno 5 % odraslih): draženje želodčne sluznice s posledičnimi bolečinami, odrgnine in ranitve želodčne sluznice in sluznice dvanajstnika s posledičnimi krvavitvami, napadi težkega dihanja, kožni izpuščaji, zvonjenje v ušesih, vrtoglavica, bruhanje, zatekanje nog, prikrita krvavitve iz prebavil s posledično malokrvnostjo.

Aspirin niha raven sladkorja v krvi, zmanjša učinek zdravil, ki nižajo krvni tlak in učinek zdravil za izločanje vode.

Aspirina ne sme uživati bolnik z odprto rano, s čírom na želodcu, pri nagnjenosti h krvavitvam, hudi bolezni jeter in ledvic, pri uričnem artritisu.

Aspirina ne smejo dobivati otroci, ko prebolevajo virusno infekcijo (gripo).



Felix Hoffmann

Vabljliva pot na planino Korošico

Herman Berčič

Morda ste se doma odločili za obisk katere od znanih ali manj znanih slovenskih planin, ki so na široko posejane v našem planinskem okolju. Če ste se, potem vas to pot vabimo na planino Korošico, ki je 1554 m visoko umeščena vzhodno od Ljubelja. Kdor verjame v svet planin in gora, ki nam obiskovalcem veliko dajejo, če smo spoštljivi do tega izjemnega naravnega okolja, potem se bo vračal domov poln energije, duševno bogatejši in okrepljenega srca. To slednje mislimo dobesečno.

Pot na planino Korošico

Najprej naj povsem na kratko opišemo pot do izhodišča za odhod na planino. Ta za večino vodi najprej po avtocesti Ljubljana – Jesenice, kjer se usmerimo za izvoz Ljubelj oz. Tržič in sledimo cesti proti mejnemu prehodu. Ta nas nato vodi skozi nekaj predorov, za nas pa je pomemben zadnji, ki je bil zgrajen za varovanje ceste pred plazovi. Prepoznamo ga po tem, da se za predorom na levi strani ceste nahaja melišče, potem pa kmalu pridemo do prvega ostrega levega ovinka in tu na desni opazimo cestarsko bajto in ob njej makadamsko cesto. Tu na manjšem parkirišču parkiramo avto in se primerno opremljeni, tudi s planinskimi palicami in čevlji, odpravimo po makadamski oz. gozdni cesti. Na desni opazimo smerno tablo, ki nas opozori, da bomo ob zmerni hoji do planine Korošice potrebovali uro in pol. Pot nato prečka nekaj zagraščenih grap, nato pa zavije desno čez potok in se začne v dolgih zavojih vzpenjati po pobočju.

Lep razgled proti zahodu

Ko se pot že nekoliko dvigne, se nam proti zahodu odpre lep pogled na Zelenico. Nad njo na levi kraljuje Begunjščica s svojimi ostenji, ki se spodaj končajo na meliščih. Tod v zimskem času in ob zadostnih količinah snega gospodarijo plazovi. Pogled seže prav do tja, kjer se na platoju skriva obnovljena koča na Zelenici in še dlje proti Stolu. Na desni pa ne moremo spregledati dvigajočo se piramido Vrtačo. Zelenica ima sicer bogato smučarsko zgodovino. Komur seže spomin nekoliko nazaj, se bo spomnil, da se je tod kalila skoraj celotna smučarska reprezentanca bivše skupne države in tudi vrhunski alpski smučar Bojan Križaj. Ta prelepi gorski svet opeva tudi znana tržiška pesem, ki je posebej posvečena Zelenici. Navedimo le eno od kitic pesmi Zelenica, ki je med drugimi zbrana v drobni knjižici 90 pesmi za 90 let Planinskega društva Tržič.



Zelenica z Begunjščico, Vrtačo in Stalom

*Zapadel sneg begunjski plaz in log,
v dolino se je umaknil kozorog,
Zelenica naša, alpske smuke raj,
zato v ta kraj me vleče spet nazaj.*

Melišča in ostenja Velikega vrha

Po poti sledimo tipični planinski flori, ki je v poletnem času značilna za ta del Karavank. Že ozeleneli macesni pričajo, da smo se povzpeli višje, nekateri pa na koncu melišča kljubujejo plazovom. Ob poti nas potem, ko smo se povzpeli po blagi vzpenjajoči se poti mimo planinskega travnika na levi, na desni pozdravijo strme stene Zajmenovih peči višje pa ostenja zahodnega dela Velikega vrha, ki se dvigajo nad melišči. Pogled seže navzgor po meliščih vse do Hajnževega sedla, od koder je mogoč neposreden prehod preko državne meje v Avstrijo.

To pa je lahko tudi izhodišče za zahtevnejšo, s klini in jeklenicami opremljeno gorniško pot, ki vodi po severnem strmejšem delu na vrh Velikega vrha (2088 m), ki ga na začetku zahodnega dela Košute zlahka opazimo z avtoceste preden zavijemo prot Tržiču oz. Ljubelju. Seveda to ni naš cilj in to pot prepustimo izkušenim, psihično trdnim in kondicijsko dobro pripravljenim gornikom.

Naš cilj je slikovita travnata planina Korošica, umeščena pod goro Košutico (1968 m) ali Ljubeljsko Babo, na kratko tudi Babo. Zanimivo je, da to isto goro domačini imenujejo Korošica, izgovarjajo pa jo »Korošca«. Lahko ugibamo, ali je po njihovem planina dobila ime po gori, ali pa gora po planini. No ob tem razmišljanju smo približno na dveh tretjinah poti.



Zahodni del Velikega vrha

Višje ko se vzpenjamo, bolj se nam kažejo zahodna ostenja Velikega vrha, preprejena s koluarji in zajedami. Na levi pa nas spremlja mešan gozd listavcev. Pot je v bistvu vedno usmerjena v smeri glavne grape, ki priteka izpod sedla med gozdom in melišči.

Če ob poti v majskih ali junijskih dneh srečamo kakšnega plazilca (tod domuje črni gad), ne bodimo presenečeni in pustimo, da si najde zavetje v listju in travi, ali pa morda celo v skritem bivališču kje v bližini. Kače so nasploh zelo koristni plazilci in v gorskem svetu skrbijo za naravno ravnovesje, zato ne kamen in ne palica nimajo kaj početi v roki obiskovalca planin in gora v smislu njihove pogube.

Vabljava planina Korošica

Pot se nato po krajšem času usmeri levo navzgor in nas privede do spodnjega pašnika planine Korošice, od koder se nam znova odpre lep pogled proti zahodu na Begunjščico, Vrtačo in Stol. Od tod je le še streljaj do vrha, kjer kmalu nato zagledamo kočo.

Slikovita planina Korošica leži pod jugo-zahodnimi vesinami že omenjene Košutice ali Babe. Zaradi svoje lege in lepih razgledov nudi obilo sprostitev in planinskih užitkov. Kot rečeno, smo do sem porabili uro in pol do dve uri, odvisno seveda od posameznika in njegovih sposobnosti.

Ker je bilo letos malo snega, je pot že več ali manj kopna, tako, da bo obisk v spomladanskih mesecih lahko prav prijeten. Kdor pa ima rad cvetoče planinske travnike, se bo na planino podal v poletnih mesecih. Planšarska



Pot vodi ob meliščih in ostenjih



Košutica (Baba) nad planino Korošico

stoljubjem vabi na tržiškem planincem in okoličanom dobro znane in izvrstne ajdove žgance in kislo mleko. Nadvse prijazno osebje kočice bo skupaj s prijatelji poskrbelo, da bomo mnogo bližje začutili toplino človeške roke in besede, kot se to dogaja v dolini. Naužijmo se torej planinskih radosti, če pa smo še pri močeh, se čez čas lahko odpravimo po vidni in nezahtevni poti proti Hajnževemu sedlu, na kar nas opozori tudi smerna tabla pod kočico.

S planine se vračamo nazaj po isti poti. Do avta bomo potrebovali dobro uro in ob zaključku celodnevne bivanja v planinskem in streljaj od gorskega okolja, bomo v notranjosti čutili zadovoljstvo, da smo nekaj dobrega in koristnega storili tudi zase. Vračamo se torej bogatejši za prijetno planinsko izkušnjo, ki pa je lahko spodbuda za načrtovanje nove. ♥

koča, ki jo bomo obiskali, ne pomeni le del našega planinskega cilja (ob planini, na katero smo prispeli), marveč s svojim go-

Zemljevid: Planinska karta Karavanke osrednji del, 1: 50 000, Planinska zveza Slovenije



Planšarija na planini Korošici

Joga za zdravje – dejavni v sozvočju telesa in duha

Petra Zaletel

Jogo poznamo že več tisoč let in je veja indijske filozofije. Joga je metoda, ki človeku omogoči popolno obvladovanje duše in telesa. Je pot za dosego uresničitve. V ta namen mora človek razviti svojo sposobnost koncentracije, to pa je uresničljivo samo, če obvlada svet misli. V tem pa se izmojstri samo tisti, ki povsem obvlada svoje telo. Dandanes potrebujemo zdravje bolj kakor vse, kar nam lahko ponudi bogastvo. Preprečevanje vzrokov bolezni in trpljenja je prav tako sveta naloga kot zdravljenje samo, po katerem obupno hrepenijo milijoni. Začnite tako, da ne boste niti v duševnem niti v telesnem dovolili nobenega negativnega stanja, kajti bolezen je pomanjkanje življenjske moči, votlost telesne zgradbe, katere vrhunec je propad sistema.

Poleg vadbe za povečanje vzdržljivosti in moči, pri kateri se trudimo povečati srčni utrip in narediti določeno število ponovitev ter serij, obstaja na drugi strni mnogo tehnik in metod za vzpostavljanje telesnega in duhovnega ravnovesja, ki so vse bolj cenjene. Joga je ena izmed teh metod, ki s svojimi vajami vsestransko učinkuje na telo, dušo, zavest in duha. Joga pomaga obvladovati vsakdanje težave, zahteve in skrbi. Je individualna pot vsakega posameznika. Če se ukvarjamo z njo, bolje razumemo sebe, poleg sproščanja in krepitev pa nas joga spodbuja k osredotočanju naših misli ter zavedanju notranjega energijskega toka.

Različni sistemi joge se razlikujejo samo v svojem izhodišču. Bistvo in cilj sta pri vseh enaka: popolno spoznanje samega sebe. To pa je uresničljivo samo na poti samodiscipline. Vse vrste joge nas učijo samoobvladovanja. Vsekakor je priporočljivo, da začnemo z jogo, katere izhodišče je telo. To je pot do zdravja, imenuje pa se *hatha* joga. Zavestno izpopolnjuje telo, odpravlja njegove morebitne pomanjkljivosti in jih polni s sijočo življenjsko močjo. Hatha joga nas pelje nazaj k naravi, seznanja nas z zdravilnimi močmi, ki prebivajo v travah, drevesih, koreninah, z našim telesom in silami, ki delujejo v njem, ter pripomore k tesnemu sozvočju telesa in duše. Telo se odzove na najmanjše vzgibe duše in duša nenehno zaznava telesno stanje. Hatha joga izrablja ta medsebojni vpliv in zdravi tako dušo, kot tudi telo.

Kdo lahko izvaja jogo?

Jogo lahko vadi prav vsak: otrok, moški, ženske, mlajši, starejši. Obstaja mnogo literature prav za jogo za ženske, njihova različna obdobja v življenju, ki so pogojena z različnim hormonskim delovanjem (menstrualni cikel, nosečnost, menopavza). Joga učinkovito uravnoteži hormonsko delovanje ženske in s tem tudi njena čustva. Znižuje tveganja za različne bolezni, kot na primer rak dojke in osteoporozo. Prav tako omogoča ženskam prijeten, sproščen način življenja, podprt z duhovnostjo.

Močan razlog žensk, ki se ukvarjajo z jogo (kar 85 % vseh, ki se ukvarjajo z jogo, so ženske) je poleg sprostitve in pridobivanja energije tudi ohranjanje gibljivosti, telesne in duševne, bodrenje duha in razvoj notranje moči. Avtorica knjige Joga za ženske navaja, da imamo ženske potencial delati več stvari hkrati – skrbeti za

bolnega otroka, kuhati, se pogovarjati po telefonu in početi še tri druge stvari sočasno. To pomeni, da imamo naravno večjo duševno sposobnost, ki nam omogoča »iti s tokom«. Te odlike zasijejo v vadbi joge, kjer lahko izkusimo uravnoteženo igro prepletanja vitalnosti in sprostitve – sposobnosti biti buden pa vendar miren, sproščen in poln energije, vse ob istem času.

Ženske imamo tudi močno izraženo potrebo, da se počutimo ljubljene in varne. Avtorica knjige trdi, da z jogo razvijamo ljubezen do samih sebe, ter da občutek varnosti leži znotraj nas samih. Želimo se počutiti izpolnjene. Joga nam pomaga pri samoizpopolnitvi in pri samozavedanju. Vse navedeno nas vodi, da začnemo sebe ljubiti in se sprejemati take kot smo; šele takrat lahko delamo na lastnem razvoju – tako telesnem, kot duševnem – in naredimo korak naprej v kakovosti našega življenja. Samozavedanje bo v nas prebudilo odločitve, kaj si želimo, porajalo vrsto ciljev, h katerim bomo z mirom znotraj sebe in samodisciplino stremeli, ter sprožili pozitiven krog samoodobranja sproti, ko jih bomo dosegali.

Želim vam prebuditi osnovno zanimanje za to starodavno vadbo, ki se je preko stoletij ohranila in ima ogromno privrženecv po vsem svetu. V nadaljevanju vam bom predstavila nekaj vaj, s katerimi lahko omenjeno začutite, poskusite, kako vaje učinkujejo na vas in se svobodno odločite, v katero smer želite iti. Naj ozaveščanje lastnega telesa poteka na več ravneh hkrati, navedene vaje so le začetek ene izmed poti.

Uglasimo se

Na telesni ravni joga prinaša večjo moč, prožnost in vzdržljivost. Joga izboljšuje občutek za ravnotežje, telesno držo, gibčnost in eleganco. Hkrati tudi očiščuje ter pospešuje telesne procese (prebavo). Poudarek na dihalni tehniki bistri in umirja um, zaradi česar se izboljša tudi zbranost. Morda boste ugotovili, da joga zmanjšuje zaskrbljenost, čustveno napetost in nihanje razpoloženja.

Vaje hatha joge so sestavljene iz treh sklopov: usmerjanja zavesti, uravnavanja dihanja in telesnih položajev. Vse tri dejavnosti je treba vaditi hkrati. Naš poglavitni cilj je, da v vseh delih telesa enakomerno razvijemo zavedanje samega sebe, ali z drugimi besedami, da svoje telo povsem »oživimo«.

Začetek vadbe asan

Asana pomeni telesni položaj. S pomočjo vadbe asan razvijemo večje zaznavanje in zavedanje svojega telesnega jaza, prebudimo subtilne povezave med umom in telesom in se naučimo nadzorovati dihanje med gibanjem in v mirovanju.

Pred vadbo...

Pri vadbi smo bos in imamo na tleh podlago, ki preprečuje drsenje (tanka blazina). Vaje prilagodimo svojim zmognostim in sposobnostim. Vadba za športnike se zagotovo razlikuje od vadbe starejše osebe z bolečinami v hrbtenici. Med vadbo ves čas mirno in enakomerno dihamo skozi nos. Na splošno velja, da vdihujemo

med dviganjem ali raztezanjem in izdihujemo med spuščanjem ali obračanjem in prepogibanjem. Če začutite kakršno koli bolečino, takoj prenehajte z vadbo. Ves čas izvajanja asan se osredotočamo na položaj, se opazujemo, se zavedamo vseh delov našega telesa kot skladne celote.

Začnite z disciplino in si določite dneve za vadbo. Najprej vadite kratek čas (15 min), kasneje vadbo podaljšajte.

Telesni položaji

Navedla bom nekaj osnovnih telesnih položajev in način njihove izvedbe. Upoštevajte navodila iz prejšnjih odstavkov.



Slika 1



Slika 2



Slika 3



Slika 4

1. **Predklon:** ohranja prožnost hrbtenice, spodbuja prebavo in izločanje ter pospešuje odstranjevanje strupov iz telesa. Stojimo vzravnano, ob vdihu dvignemo roke nad glavo, dlani sta nekoliko razmaknjeni, obrnjeni druga k drugi, ob izdihu pa se sklonimo naprej in trup spustimo navzdol. Roke položimo ob stopala, prsti gledajo nazaj (sl. 1 in 2). Če tega položaja ne zmoremo, pri predklonu nekoliko pokrčimo kolena, z dlanmi pa se primemo za komolce (sl. 3). Bolj zahtevni lahko izvedejo

predklon v razkoraku, kjer se iz stoje vzravnano razkoračno predklonimo in spustimo roke k stopalom (sl. 4).

2. **Klešče:** sedemo na tla, iztegnemo nogi, prsti gledajo navzgor, ob vdihu vzročimo, potegnemo trebuh noter. Ob vdihu se pripognemo iz kolkov, raztegnemo hrbtenico, roke položimo na noge (sl. 5 in 6). Če zmoremo, se primemo za prste na nogah in spuščamo prsni koš k nogam (sl. 7 in 8).



Slika 5



Slika 6



Slika 7



Slika 8



Slika 9 →



Slika 10



Slika 11 →



Slika 12



Slika 13 →



Slika 14



Slika 15 ↓



Slika 17 ↓



Slika 16



Slika 18

3. **Kobra:** položaj krepi zgornji del hrbtenice in povečuje prožnost, krepi prebavila, izločila, živčevje in dihalo. Tako kakor vsi upogibi nazaj, spodbuja možgane in na splošno poživlja. Ležemo na trebuh, dlani položimo na tla pod rameni. Ob vdihu napnemo trup, dvignemo od tal prsni koš, glavo in roke. Ob naslednjem vdihu položimo dlani na tla, potegnemo nazaj lopatice in čim više dvignemo trup. Podaljšamo vrat, trebušne mišice napenjamo, da podpremo hrbtenico (sl. 9 in 10).

4. **Metulj:** je vaja za povečanje prožnosti medenice in hrbtenice. Pomaga pri lažšanju menstrualnih težav in težav z mehurjem. Sedimo z vzravnano hrbtenico, pritegnemo stopala k sebi, roke položimo na gležnje. Kolena padajo navzven. Vdihnemo in razširimo prsni koš. Med izdihovanjem se nagnemo iz kolkov naprej, hrbtenica je vzravnana (sl. 11 in 12).

5. **Most:** povečuje moč, gibljivost in zavedanje, kako uporabljamo trebušne mišice in mišice medeničnega dna. Krepi mišice nog in širi prsni koš, spodbuja prožnost hrbtenice in delovanje žlez v vratu ter pripravlja telo na svečo. Ležemo na hrbet, pokrčimo kolena, stopala so uprta v tla v širini kolkov. Ob izdihu stisnemo trebušne in zadnjične mišice ter mišice medeničnega dna. Dvignemo boke od tal. Sklenemo prste rok pod seboj in potisnemo roke navzdol proti stopalom. Potegnite lopatice skupaj in dvignite celo telo, razširite prsni koš in ga čim bolj dvignite. Vztrajajte nekaj dihov (sl. 13). Težja možnost: roke pokrčite, z njimi podprite hrbet v višini pasu – na roke se ne opiramo, nato dvignemo eno nogo navpično navzgor. Dihajmo enakomerno (sl. 14).

6. **Plug in sveča:** sta odlični vaji za raztezanje zgornjega dela hrbta in vratu. Položaja izboljšujeta krvni obtok, lajšata napenjanje, napetost in nespečnost. Sproščata, obnavljata energijo in krepita zbranost. Obe spodbujata delovanje ščitnice, ki nadzoruje presnovo. Ležemo na hrbet, pritegnemo k sebi noge, pokrčene v kolenih, roke ležijo na tleh ob telesu. Napnemo trebušne mišice in zazibamo medenico od tal. Hrbet podpremo z rokami (sl. 15 in 16). Dvignjene iztegnjene noge spustimo za glavo. Trup je dvignjen, lopatice potegnemo skupaj (sl. 17). Iz položaja pluga dvignemo noge navpično v svečo in vzravnamo hrbet. Z rokami ga podpremo (sl. 18).



Slika 19 →



Slika 20



Slika 21 →



Slika 22



Slika 23



Slika 24

7. **Riba:** ležimo na hrbtu, roke položimo pod zadnjico, z dlanmi obrnjenimi navzdol. Lopatice potegnemo skupaj in jih pritisnemo ob tla (sl. 19). S komolci se upremo v tla, vdihnemo in se vlekemo. Trebušne in nožne mišice so napete, prsni koš razširjen (sl. 20). Z usločitvijo zgornjega dela telesa krepimo hrbet, vrat, prsni koš in dihalo.
8. **Jezdec:** krepi noge, povečuje gibljivost kolkov, izboljšuje telesno držo. Stojimo razkoračno in vdihnemo. Ob izdihu obrnemo zgornji del telesa in noge v desno, levo koleno in nart položimo na tla (sl. 21 in 22). S prsti rok se čim bolj približamo k tlom, hrbet je vzravnani (sl. 23). Če se v omenjenem položaju dobro počutite, lahko ob vdihu dvignete roke nad glavo, odprete prsni koš, glavo nagnete nazaj, trebušne mišice so napete. Enakomerno dihate (sl. 24).



Foto: Jernej Čamernik

Premagajte bolečino in si olajšajte življenje!



Vzroki za bolečine so različni, zato ljudje s telesnimi bolečinami in športniki, uporabljajo pripomočke, kot so ortoze, bandaže, zaščite za koleno itd. Z njimi namreč učinkovito premagajo bolečino.

Prepričajte se in jih naročite zase ali za svoje bližnje!

**S pripomočki
Mueller
ste lahko
zmagovalci
nad bolečino
tudi vi!**

Mueller®

svet športne medicine

V lekarnah in trgovinah z medicinskimi pripomočki!

Uvoznik: Medis-M d.o.o., Zagrebška cesta 40, 2000 Maribor

»ZA SRCE« na radijskih valovih

Rodila se je nova radijska oddaja, ki smo jo poimenovali Za srce. Idejo za naslov smo dobili kar doma v našem društvu. Seveda pri reviji Za srce. Oddaja bo na sporedu vsako drugo sredo v mesecu. Začnjenala se bo takoj po poročilih ob 18. uri in bo trajala do 19. ure.

Na svoje valove nas je povabilo uredništvo Radia Pacient. Poslušamo ga lahko na Gorenjskem, Dolenjskem in na širšem področju Ljubljane (valovne dolžine 103,3, 104,1 in 107,4 MHz). Drugje po Sloveniji in po svetu pa je za poslušanje naše oddaje potreben računalnik. Zadošča že klik na spletno stran našega društva http://www.zasrce.si/dejavnosti/delavnice_tecaji/radio_pacient_najava/ in potem sledite povezavi Radia Pacient ali pa kliknite kar neposredno na spletno stran Radia Pacient <http://radiopacient.si/index.php/category/oddaje/drustva/>. Na obeh spletnih straneh bo dostopen tudi arhiv vseh oddaj.

Prvo oddajo smo pripravili v sredo, 14. marca 2012. Gosta sta bila predsednik in podpredsednik našega društva prim. Matija Cevc, dr. med., in prim. Boris Cibic, dr. med. Kot se spodobi, smo za uvod govorili predvsem o preventivi in delovanju našega društva. V nadaljevanju bomo odpirali aktualne teme in pogovore z različnimi strokovnjaki za preventivo. Vabimo tudi vas, spoštovane bralke in bralci. Pričakujemo vaše predloge, pobude in vprašanja. Veseli bomo tudi vaših kritičnih ocen. Tako bomo skupaj ustvarjali zanimivo in poučno oddajo, s katero bomo širili informacije in znanje, predvsem pa osveščali o pomenu preventive bolezni srca in ožilja. Vabljeni k poslušanju in soustvarjanju naše nove oddaje.



Franc Zalar

PODRUŽNICA ZA GORENJSKO

Na Valentinovo v gorenjski podružnici srčno, s srcem in za srce

Zamenjava v vodstvu podružnice in novi načrti

Na Valentinovo je v Kranju potekala skupščina gorenjske podružnice Društva za zdravje srca. Zdravnica Milica Oman Ogrizek, ki je podružnico vodila dve leti, je vodenje predala novi predsednici Vilmi Regovc. Milica Oman Ogrizek bo delo nadaljevala v ožjem odboru podružnice.

Vilma Regovc, ki je podružnico že vodila pred desetletjem, je takoj po izkaznem zaupanju članstva ter prevzemu naloge predstavila načrte za delo podružnice, ki na Gorenjskem povezuje 260 članov. Vodilo bodo številne preventivne dejavnosti, povezane s skrbjo za ohranjanje zdravje in preprečevanjem najpogostejših dejavnikov tveganja, ki so povezani z razvadami sodobnega časa. Tudi letos bodo v podružnici opravljali meritve krvnega tlaka, holesterola in krvnega sladkorja. Predsednica Vilma Regovc bo skupaj z ožjim odborom, v katerem vsak po svojih močeh pomaga

uresničevati načrte, pripravila tudi več pohodov z nordijskimi palicami na različnih območjih Gorenjske. Zaradi tegob sodobnega časa in stresa, ki pogosto načenja zdravje, pa kot novost načrtujejo tudi delavnice sproščanja z zvokom in sodelovanje pri jogi smeha. Zelo pomembno mesto bodo tudi v tem letu ohranila predavanja.

Prav na valentinovo je gorenjska podružnica pripravila zanimivo predavanje znane prehranske strokovnjakinje Marije Merljak. Predavanje »Hrana za mlado in zdravo srce« je vtisnilo valentinovemu dnevu svojstven pečat. Predavateljica Marija Merljak je nazorno in strokovno opozorila na napake, ki jih delamo pri prehranjevanju ter udeležence spomnila, kako pomemben je izbor prave hrane v pravem letnem času. Pozorne so bile predvsem poslušalke, saj so na predavanju veliko izvedele o živilih, ki varujejo srce, o hrani, ki je nekdaj pomagala preživeti, danes pa smo jo skorajda pozabili, ter drobnih skrivnostih žitaric in najpomembnejši pijači – vodi.



Nova predsednica Vilma Regovc je predstavila program dela v prihodnje



Predavanje prehranske strokovnjakinje Marije Merljak



Prizadevna člana Ivica Arvaj in Ivan Rebernik sta se Milici Oman Ogrizek zahvalila za trud

Prešerno razpoloženje in klepeti o tem, kako pomembno je pravilno prehranjevanje za ohranjanje zdravja, so se nadaljevali tudi po predavanju prehranske strokovnjakinje Marije Merljak.

V marcu je gorenjsko podružnico obiskala Marta Satler, ki je svoje predavanje nasloвила »Prostovoljstvo v Ugandi – šola skromnosti in srčnosti«. Društvo Edirisa Slovenije že osmo leto pomaga v Ugandi, tudi s finančnimi prispevki Slovencev, zato je osnovna šola za okoli 2 tisoč otrok bolj dostopna. V teh letih je pomagalo tudi 70 prostovoljcev iz Slovenije, ki so s svojim znanjem in iznajdljivostjo pomagali učencem. Med njimi je bila tudi Marta Satler, ki kot prostovoljka pozna kraje in ljudi na jugozahodu Ugande, in kot sama pravi: »Veliko se lahko naučimo od teh prijaznih in omikanih ljudi, predvsem pa začnemo bolj ceniti vse možnosti, ki nam jih nudi življenje tukaj in zdaj«. In prav to je bilo nadvse dragoceno sporočilo na marčevskem predavanju in srečanju gorenjske podružnice. ♥

*Aljana Jocič
Foto: Janez Kuhar*



Prostovoljka Marta Satler (desno) v pogovoru s predsednico Vilmo Regovc



Zadovoljni slušatelji predavanja Marije Merljak

PODRUŽNICA KRAS

Številni in dobro obiskani pohodi preko vsega leta

Na občnem zboru Podružnice za Kras v petek, 16. marca 2012, smo se spomnili vseh dejavnosti v letu 2011 in naredili načrt za leto 2012.

Kot vsa leta do sedaj, smo sodelovali na posvetovalnicah z zdravniki prostovoljci v okviru 12 telovadnih skupin, ki pod vodstvom Kraškega dreva gojijo zdrav slog življenja in druženja na velikem delu Krasa. Aprila smo sodelovali s športnim društvom Hitre noge iz Senožeč na tekaško-pohodniški prireditvi za Pokal Liv v Senožečah. Izvedli smo meritve in se udeležili pohoda. Ravno tako smo sodelovali s športnim društvom Kraški tekači na njihovih tekih na Kokoš, na Tabor v Sežani ter na teku v Štanjelu. Pri tem smo izvedli brezplačne meritve in svetovanja. Udeležili smo se koncerta Melodije za srce, ki je bil 12. aprila 2011 ob 20.

obletnici društva v Ljubljani, ki ga je za vse svoje člane organiziralo Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije. Prireditev je bila zelo lepa, udeležba s Krasa pa skromnejša od prejšnjih let.

Večino dejavnosti smo tudi v letu 2011 organizirali ob svetovnem dnevu srca konec septembra, in se podali na verjetno bodočo novo srčno pot (Stari Tabor). Pred tem smo opravili številne meritve pred jamo Vilenico, v katero smo se spustili po opravljenem pohodu na Tabor. Sledile so še meritve in druženje pred jamo.

V sodelovanju s klubom Kraški dren in Društvom Diabetikov smo organizirati že tradicionalno kulturno umetniško in zdravstveno-vzgojno, tokrat 17. prireditev »Z razumom, pesmijo in plesom za zdrava srca Krasa«. Z rekordnim številom prostovoljnih nastopajočih in zelo kakovostnim programom smo zabeležili



Gonilna sila podružnice Kras upravni odbor 2011



V naravni Formavivi pozimi

višek naših dejavnosti in opravili tudi rekordno število brezplačnih meritev dejavnikov tveganja pred prireditvijo. Vsem nastopajočim smo se lepo zahvalili za nastop in jim poslali DVD s posnetkom celotne prireditve.

Nadaljevali smo z zdravstveno-vzgojnimi predavanji na temo Delam s srcem v velikih podjetjih, ki so pokazale interes zanje: Kobilarna Lipica, Mitol in Cimos Senožeče.

Organizirali smo številne spomladanske in jesenske pohode predvsem na področju Krasa, ki so bila dostopna večini zainteresiranih in so poleg zdravega gibanja in druženja vključevala tudi poučne in zanimive elemente za čim večjo promocijo lepote in zanimivosti Krasa. Nekatere so spremljale tudi brezplačne meritve.

Izvedli smo naslednje dejavnosti v naravi:

Prvi pohod 20. februarja iz Lokve na Stari Tabor z rekordnim številom udeležencev s številom 100.

Drugi pohod čez mejo v okolico Proseca, 20. marca, po poučni poti NATURA ALPE ADRIA s čudovitim pogledom na morje v Tržaškem zalivu in na dvorec Miramar. Ves čas nas je spremljalo lepo sončno vreme, premamili so nas tudi prvi šparglji, ki so pokukali iz zemlje na sončni strani grebena Kraškega roba.

Tretji že tradicionalni pohod, smo imeli 7. aprila po dolini reke Glinščice. Tokrat v spomladanski različici. Kot vedno lep in zanimiv.

Četrty pohod nam je skisalo slabo vreme, saj je 15. maja deževalo. Kljub temu smo se odpravili v Zgonik in v Carsiano, kjer smo

si ogledali na novo odprt botanični vrt in se nato odpravili do Sv. Lenarta.

Peti pohod v dolino reke Raše 19. junija je spremljal dež. Peščica najpogumnejših nas je vseeno odšla na pot po dolini in nato do cerkvice, kjer smo vedrili ob najmočnejšem naluvi. Domišljije in dobre volje nam ni zmanjkalo. Premočeni in s šparglji v žepih smo se prebijali po mokri gozdni poti. Se je pa izplačalo doživeti tudi to dogodivščino.



Najmlajši udeleženec pohoda po lipiški učni poti

Šesti pohod je bil 18. septembra iz Griž na hrib Ter (673 m) in nato na Veliko Polje, z ogledom spomenika narodne herojke Mihaele Škapin – Drine in nato povratek v Griže, je potekal v idealnih vremenskih pogojih in v zelo prijetni družbi. Poučen in zanimiv potek poti, s sprehodom v preteklost, ki je bila zelo kruta in je ne smemo pozabiti, ter hkrati vzpodbuda za sedanjost in prihodnost, da se bomo zmogli spopadati z vsakodnevnimi bitkami v sebi in okrog nas.

Sedmi pohod in meritve za svetovni dan srca je bil 25. septembra izpred jame Vilenice na hrib Stari Tabor (603 m) nad vasjo Lokev in nato možnost ogleda jame Vilenice. Pred in po pohodu so bile brezplačne meritve dejavnikov tveganja in druženje pred čudovito kraško jamsko lepoto s kulturnim pridihom svetovnega pomena. Prelep dan in lepo vzdušje je bilo prisotno od začetka do konca.

Osmi pohod je bil v Gorjansko, obisk in postanek v vasi Škofi in nato nadaljevanje poti v Volčji Grad, Debelo Grižo in nazaj. Ogled kamnitega zidu, ki je svetovna znamenitost, a ve zanj le malo ljudi celo na Krasu, nas je zelo presenetil s svojim pojavom na tem mestu. Ogledali smo si tudi zgledno urejeno domačijo Gojmirja Lešnjaka-Gojca, ki je primer izredne spoštljivosti do arhitekture preteklosti, vpete v možnost bivanja v sedanjosti. Vse čestitke Gojcu, ki je obogatil s svojo prisotnostjo ta prelepi, a skoraj zapuščen kotiček Krasa in s svojo osebnostjo ter prizadevanjem tudi ves Kras kot večletni direktor kulturnega doma Srečka Kosovela v Sežani.



Zbada, a je lepa

Deveti pohod 20. novembra je tekel iz vasi Merče do vasi Plešivica in od tam v Povir na obisk čebelarstva Atelšek. Po zelo zanimivem in poučnem predavanju o čebelah in medu pri gospodu Atelšku, smo se vrnilo preko Gure nazaj v Merče.

Deseti pohod naj bi bil zaključni in čim bližji domu zaradi nepredvidljivega vremena. Zato smo se 18. decembra odpravili še po Lipiški učni poti in



Najdrznejši na vrhu naravnega lepota

nazaj do Lurške matere božje. Kljub zimskemu terminu, mrazu in ivju po tleh, smo bili lepa skupina in v čudovitem vremenu smo se prebijali čez čarobno kraško gmajno z belimi kipi, ki jih

je izklesala narava sama, in so bili v tem času kot postavljeni na ogled. Sonce se je risalo na njih in ustvarjalo podobe, ki jih ne more izklesati noben umetnik. Na celotni poti smo imeli s seboj mlado družinico s sedaj najmlajšim udeležencem pohoda, ki je še v vozičku žarečih očk in rdečih ličk budno spremljal vso to lepoto okrog sebe. Vse čestitke mladim staršem. Takih si želimo še veliko na naših pohodih, kajti preventiva se mora začeti že v pleničkah. Pred pohodom so bile, kot vedno, izvedene brezplačne meritve dejavnikov tveganja v hotelu Maestozo v Lipici. Po pohodu nazaj je bila dana tudi možnost obiska drsališča v Lipici, ki nekaj zadnjih let gostuje tam čez zimske mesece.

Ker pa se kar nismo mogli sprijazniti s koncem leta, vreme pa je vabilo v naravo, smo se čez teden dni, na božični dan, 25. decembra, v manjši skupini odpravili na pot iz Štorij do Povirja. Tako smo zaokrožili bogato in dejavno leto. Upamo na polno dobre volje, zanimivih pobud za druženje, predvsem v naravi, ki se je vedno bolj zavedamo in nam hvaležno poplača vse obiske, nas napolni z energijo in upanjem v vse lepo.



Ljubislava Škibin

Foto: Amadej Škibin

Načrt dela podružnice Kras v letu 2012

Nadalje bomo sodelovali na posvetovalnicah z zdravniki prostovoljci v okviru 12 telovadnih skupin, ki telovadijo pod vodstvom Kraškega drena. Meritve nameravamo razširiti na področje spremljanja srčnega utripa, na katerem je v tem letu še poseben poudarek s priročnim aparatom EKG.

Tudi letos smo aprila dogovorjeni za sodelovanje s športnim društvom Hitre noge iz Senožeč na tekaško-pohodniški prireditvi za Pokal Liv v Senožečah. Izvedli bomo meritve in se udeležili pohoda ali teka v čim večjem številu.

Udeležili se bomo koncerta Melodije za srce, ki bo aprila 2012 v organizaciji Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije za vse svoje člane.

Z meritvami in svetovanji bomo sodelovali s Kraškimi tekači pri pohodu in teku na Kokoš, ob tekmovanju za nagrado Primorskih novic, poleti 2012. Športnikom in rekreativcem bomo v dogovoru s športnim društvom opravili zelene meritve pred dejavnostjo (pohodom ali tekom) in po njej.

V okviru občinskega praznika v Sežani bomo konec avgusta opravljali meritve in svetovanja tudi ob pohodu in teku na Tabor, ki ga vsako leto organizira društvo Kraški tekači.

Večino dejavnosti bomo tudi letos organizirali ob svetovnem dnevu srca, konec septembra, in mogoče odprli novo srčno pot na Stari Tabor ali v Povir.

Upamo, da nam bo tudi letos uspelo v sodelovanju s klubom Kraški dren in Društvom Diabetikov organizirati že tradicionalno kulturno-umetniško in zdravstveno-vzgojno, tokrat 18. prireditev »Z razumom, pesmijo in plesom za zdrava srca Krasa«.

Nadaljevali bomo s predavanji, ki jih bomo organizirali in izvajali v različnih krajih po Krasu. Nadaljevali bomo s predvidenimi predavanji iz lanskega leta ter novimi. Predavanja bodo predvsem na teme preprečevanja bolezni srca in žilja ter zmanjševanja dejavnikov tveganja v življenjskem slogu v vseh življenjskih obdobjih,

ter teme v zvezi z nudenjem prve pomoči. Letos bomo, še posebej s poudarkom na problematiki nepravilnega srčnega utripa s poudarkom na atrijski fibrilaciji, povežali predavanja s prikazom polavtomatskih defibrilatorjev.

Organizirali bomo številne spomladanske in jesenske pohode po predlogu naših vodičev ali članov, predvsem na področju Krasa, ki bodo dostopni večini zainteresiranih ter bodo poleg zdravega gibanja in druženja vključevala tudi poučne in zanimive elemente. Nekatere bodo spremljale tudi brezplačne meritve.

Glavni cilji dela v letu 2012

1. Vzpodbujati čim širši krog ljudi k najrazličnejšim vsakodnevnim dejavnostim, ki prispevajo k boljšemu splošnemu počutju in zdravju, s poudarkom na dejavnosti v naravnem in sproščenem socialnem okolju.
2. Nadalje krepiti sodelovanje z drugimi socialno, zdravstveno, humanitarno, športno, rekreativno, kulturno, umetniško usmerjenimi organizacijami in društvu tudi zunaj naših meja, da v njihove dejavnosti vnesemo tudi kanček spoznanja o tem, da so njihove dejavnosti ne samo prijetne, ampak tudi zelo koristne za njihovo zdravje in dobro počutje.
3. Nadaljevati s čim tesnejšim povezovanjem in sodelovanjem s sosednjimi podružnicami.
4. Povečati število članov vseh starosti, predvsem vključiti v dejavnosti čim več mladih, ki za to izkazujejo interes.
5. Razširiti krog prostovoljcev.

Več o dejavnostih, ki jih načrtujemo, preberite v napovedniku dogodkov podružnice Kras.

Ko ozdrave bolni, mi zaigra srce. Ko prepričam zdravega, da poskrbi za ohranitev svojega zdravja, mi poleg srca zaigra tudi duša.



Ljubislava Škibin

PODRUŽNICA POSAVJE

Zbor članov podružnice Posavje

Mesec februar je rezerviran za občne zборе, delovne konference, kongrese, plenum ali po zakonskem poimenovanju za društva »zbore članov«. Marsikdo je moral zaradi poimenovanja spreminjati statut, čeprav smo ljudje navajeni na preprosto besedo občni zbor. Vemo, da je takrat sklic članstva, da so dana poročila in sprejet program dela za naslednje leto. Tokrat smo 15. februarja 2012 imeli volilni občni zbor v prostorih prenovljenega Mladinskega centra Brežice. V pripravah na možnost novega kadrovanja smo ugotovili, da moramo nekatere člane nadomestiti, ker zaradi prevzema novih funkcij ne zmorejo več dosedanjega dela. Hkrati smo ugotavljali, da dokler vodstvo dobro deluje in je pripravljeno delovati tako še v naslednjem mandatu, ni posebnega razloga za velike menjave. Seveda je po točki razrešitev organov društva demokratična priložnost za kandidiranje kogarkoli izmed članstva. Kakšnega velikega prerivanja za funkcije v našem društvu ni, saj ne gre za plačano delo ali za kakšno drugo korist. Je pa z volitvami izražena demokratična volja prisotnih na občnem zboru za zaupanje v predlagano vodstvo.

O poročilih in siceršnjem tekočem poteku občnega zbora ne bi pisal, saj je več ali manj enako povsod. Rad bi pohvalil udeležence, ki so še vedno ob snegu in dokaj hudem mrazu prišli na občni zbor. Z velikim zanimanjem smo spremljali tudi predavanje dr. Petra Kapša, nevropsihiatra, s temo »Depresija in koronarna bolezen«. Ob spoznanju, da imamo telesno bolezen, trpi tudi psiha. Vsak reagira drugače in pogosto je potrebna strokovna pomoč, da spet postanemo optimisti. Prav tako smo z zanimanjem spremljali načrte delovanja društva v naslednjem letu. Dr. Milena Strašek je opisala načrt in teme strokovnih predavanj skozi vse leto. Tudi na priložen program pohodov ni bilo pripomb. Vse je bilo na koncu tudi sprejeto.

Posebno nas razveseli tudi obisk predstavnika matičnega društva iz Ljubljane. Tokrat je bil z nami predsednik, prim. Matija Cevc, ki nas je tudi nagovoril. Želimo, da ostane naša povezava zelo tesna in v prid našega društva.

Z vodstvom Bolnišnice Brežice je naše društvo še posebej trdno



Nastop glasbenikov Glasbene šole Brežice

povezano. Prisotnost in vključitev direktorja, gospoda Dražena Levojevića, je odraz medsebojne interesne povezanosti članstva in stroke.

Ves čas občnega zbora smo v projekciji lahko gledali slike z naših minulih pohodov, ki jih je pripravil naš član Peter Simonišek. Verjamemo, da nas bo naslednjič presenetil z novim sklopom slik. Kot sem že nekajkrat omenil, člani ne moremo brez kulturnega vložka. Tokrat so nam na začetku zaigrali učenci glasbene šole Brežice, na klavirsko harmoniko, na diatonično harmoniko in na tolkala. Izbor skladb je bil instrumentom primeren. Aplavz je potrdil kakovost njihovega nastopa.

Torej »zbor članov« je potekal tekoče, vsebinsko polno, demokratično in smo ga končali ob prigrizku, sokovih in v klepetu.

Franc Černelič
Foto: Meho Tokić



Dr. Milena Strašek predstavlja strokovni program dela



Druženje po uradnem delu

PODRUŽNICA ZA SEVERNO PRIMORSKO

Uspešno delo

Podružnica Društva za zdravje srca in ožilja za severno Primorske je privabila na letni zbor v začetku marca sto in več svojih članov. Dogodku se zaradi koristnega, družabnega in zabavnega dogajanja, ki lahko popestri in obogati zaključek tedna, pridruži vsako leto več ljudi. Podružnica namenja pozornost in skrb za izvedbo tega dogodka že vse od začetka leta, ko je glavna naloga priprava pisnih dokumentov, s poročili o delu v preteklem letu in pregledom finančnega poslovanja. Vse to je potem pridruženo programu dela za tekoče leto, opremljenemu s finančnim načrtom pridobivanja sredstev za tekoče leto.

Letos je bilo poleg vsega še leto, ko smo volili nove organe društva.

S svojo prisotnostjo nas je počastil častni predsednik društva, lanskoletni jubilar pri 90 letih, prim. Boris Cibic, ki ga naše članstvo že dobro pozna iz preteklih srečanj. Prišel je tudi direktor društva Franci Zalar in nas seznanil z delom vseslovenskega društva in načrtih. Na zboru smo imeli priložnost pozdraviti podžupana MONG Mitjo Trtnika, ki je smelo izrazil svoje mnenje, da bo občina v prihodnje še bolj prisluhnila in nagradila delo društva.

Posebej za to priložnost je predsednica pripravila predavanje o atrijski fibrilaciji oz. nerednem utripu srca. Prisotne je predavanje pritegnilo k posluhu, saj je to pogosta in nevarna težava pri boleznih srca.

Po opravljenem uradnem delu zbora, ko so bili sprejeti predvideni akti in potrjene kandidatne liste, smo pridobili v organe vodenja Podružnice tudi nekatere nove strokovne moči. Predsednica Cvetka Melihen Bartolič, dr. med., spec. internistka, in tajnica Tjaša Mišček bosta nadaljevali z delom. V upravni in nadzorni odbor so bili izvoljeni: primarij Herbert Bernhardt, dr. Dana Košiček, Anton Vencelj, Dušan Ambrožič, Valentina Lazovski, Bojana Kompara, Sonja Kralj, Vlado Lipovec, Gotard Gregorič, Lucija Mozetič in Jože Kotar.



Pevski zbor Gimnazije Nova gorica



Prim. Boris Cibic in predsednica podružnice za severno Primorsko dr. Cvetka Melihen Bartolič

Vsem želimo uspešno in zagnano delo v humanitarnem društvu, katerega poslanstvo je izobraževanje in organiziranje številnih oblik preventive pred boleznimi srca in ožilja, kot npr.: preverjanje holesterola, glukoze, krvnega tlaka, EKG, pridobivanje znanja za prvo pomoč ob defibrilatorju, strokovna predavanja, gibalne dejavnosti idr.

Dogodek je bil zaokrožen tako s slastnimi prigrizki iz prenovljene ponudbe gostilne Metulj in podjetja AMC kot tudi s kulturno vsebino. Najprej so jo poklonile članice vokalne skupine »Nepozebnice« iz Tolmina pod vodstvom Vere Clemente Kojič, ki so presenetile s pesmijo tolminske rojakinje Ljubke Šorli in prisotnostjo njene hčere Lojzke Bratuž. Prireditve so odeli v svetle barve tudi nadebudni dijaki Gimnazije Nova Gorica, umetniška smer, s pevskim zborom pod vodstvom Aneja Černeteta, vokalistko Ano Stergulc in kitaristom Vaskom Krapežem, ter recitatorka Mojca Madon, s pesmijo Toneta Pavčka »Dober dan življenje«.

Prav ta pesem naj bo iztočnica za polnokrvno in zavzeto delo Društva za bolezni srca in ožilja severne Primorske v letu 2012. Pridružite se, pokličite T.: 031/818 530.



Tjaša Mišček

Foto: Valter Školaris

PODRUŽNICA ZA DOLENJSKO IN BELO KRAJINO

Srečanje članov



Glasbena šola Marjana Kozine



Predavanje

Gregorjevo je dan, ko se ptički ženijo, mi pa smo se odločili, da se bomo srečali na zboru članov. Preden smo pričeli z uradnim delom, so naše sestre iz Zdravstvenega doma Metlika izmerile krvni tlak, sestre iz Posvetovalnice Ljubljana pa holesterol, sladkor in trigliceride ter opravile tudi pregled EKG. Kulturni program je izvedel Kvartet klarinetov učencev Glasbene šole Marjana Kozine iz Novega mesta, nadaljevali pa predavateljici prim. mag. Tatjana M. Gazvoda, dr. med., in Petra Erpe, dipl. med. sestra, z

zanimivo temo »Promocija zdravja pri delavcih«. Vsi nastopajoči so si prislužili velik aplavz.

Da je naša podružnica kljub težki gospodarski krizi še vedno uspešna, je zaslužen naš predsednik Franci Borsan, ki s svojo delovno ekipo odlično krmari že od ustanovitve podružnice. Tako smo, kljub velikemu upadu, v članstvu uspeli zadržati dva odstotka celotnega prebivalstva Dolenjske in Bele krajine. Pridobili smo toliko finančnih sredstev iz donacij podjetij in javnih razpisov



Del prisotnih članov v dvorani



Predstavnica Krke je predsedniku podružnice predala aparata za merjenje gleženjskega indeksa



»Na zdravje« vsem članom



Prim. Boris Cibic (prvi z leve) z darilom

občin, da smo uspešno uresničili program dela za leto 2011. Za leto 2012 smo sprejeli program dela, ki vsebuje 27 nalog, in je skrbno opredeljen po vsebini, nosilcih dejavnosti in rokih izvedbe. Za njegovo uresničitev bomo po finančnem načrtu potrebovali 18.500,00 EUR, katere v sedanjih ekonomskih in socialnih razmerah ne bo lahko zbrati, a potrudili se bomo, da jih bomo.

Prijetno smo bili presenečeni, ko nam je Mojca Prah Klemenčič, direktorica Regije Slovenija Tovarne zdravil Krka iz Novega mesta, predala dopplerski aparat za merjenje perfuzijskih tlakov

za določanje krvnega pretoka v spodnjih okončinah. Zahvala Krki za njeno skrb in pozornost.

V svoji sredi smo, poleg predsednika in direktorja Društva, imeli tudi prim. Borisa Cibica, dr. med., ki je lansko leto praznoval 90 let. Poleg priložnostnega darila smo mu zaželeli, da bi bil še dolgo tako čil in dobre volje med nami. ♥

Pavla Tojagić

Foto: E. Peklar in N. Goleš

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA ZA MARIBOR IN PODRAVJE

Za srce – naj bije: 10 let samostojnega delovanja društva (2002 – 2012)

Vse naše dejavnosti smo posvetili 10. obletnici. Spomladanski sklop predavanj v Mariboru smo 15. februarja 2012 v Glazerjevi dvorani Univerzitenega kliničnega centra Maribor pričeli z že jeseni napovedano temo o najpogostejši aritmiji. O zanimanju in dobri izbiri je pričala polna dvorana. Predavala je asist. Viljemka Nedog, dr. med., specialistka interne medicine in za našo skupno revijo napisala povzetek svojega predavanja



Zanimanju za atrijsko fibrilacijo ni videti konca
(foto M. Bombek)

Novosti v zdravljenju atrijske fibrilacije

Atrijska fibrilacija (AF) oz. preddvorno migetanje je najpogostejša obstojna motnja srčnega ritma pri odraslih in najpogostejši vzrok sprejemov v bolnišnico zaradi motenj ritma. Število bolnih narašča s staranjem prebivalstva, v Evropi je okoli 5 milijonov bolnikov.

Gre za neenakomerno bitje srca, ki nastaja v levem preddvoru. Pri tretjini bolnikov ni pridruženih srčnih bolezni, pri večini pa je AF povezana z dolgotrajno arterijsko hipertenzijo, boleznimi srčnih zaklopk, srčnim popuščanjem. Nastop paroksizma AF lahko sproži tudi alkohol ali prekomerno delovanje ščitnice.

Bolniki z AF imajo 5-krat večje tveganje za možgansko kap, ki je posledica nastajanja strdkov v levem preddvoru ob njegovem hitrem migetanju. Tveganje za možgansko kap ni za vse bolnike z AF enako. Odvisno je od starosti (večje po 65. letu, še večje po 75. letu) in pridruženih boleznih (arterijska hipertenzija, srčno popuščanje, sladkorna bolezen, prebolela možganska kap ali prehodna slabša prekrvitev možganov, bolezen arterij, ženski spol).

AF se lahko pojavlja v napadih (paroksizmalna) ali pa traja

neprekinjeno (perzistentna, permanentna).

Veliko bolnikov aritmije ne občuti in jo naključno odkrijemo pri pregledu, snemanju EKG ali sprejemu v bolnišnico zaradi srčnega popuščanja ali možganske kapi.

Ostali čutijo bodisi povečano utrujenost, slabšo telesno zmogljivost, moteče preskakovanje srca, zbadanje v prsih, glavobol, težjo sapo...

Pri vseh bolnikih ocenimo tveganje za nastanek možganske kapi. Kadar je visoko, se odločimo za antikoagulantno zdravljenje (»redčenje krvi«). Poleg warfarina, ki zahteva redno spremljanje v t. i. antikoagulantnih ambulantah (kontrola testov strjevanja krvi), sta na voljo novejši zdravili (dabigatran in rivaroksaban). Njuna prednost je, da spremljanje laboratorijskih vrednosti strjevanja krvi ni potrebno, slabost pa, da bolnik v primeru izpuščenega odmerka ni zaščiten pred možgansko kapjo (zdravilo mora jemati redno na 12 ur), in da mora zdravilo plačati sam. Podkožnih injekcij heparina kot redne terapije se pri ambulantnih bolnikih poslužujemo redkeje oz. le prehodno, kadar se pripravljajo na načrtovan kirurški poseg. Aspirin pred možgansko kapjo ne ščiti enako dobro kot omenjena antikoagulantna zdravila.

Ali bomo pri bolniku zdravili le prehitro bitje srca ob AF, ali bomo skušali doseči normalen sinusni ritem, se odločamo individualno ter v skladu z veljavnimi evropskimi smernicami za vodenje AF. Za nadzor hitrosti bitja srca (nadzor srčne frekvence) najpogosteje uporabljamo zaviralce beta receptorjev, verapamil, digitalis, za vzpostavitev sinusnega ritma propafenon, amiodaron, vernakalant (novost v zadnjem letu, ki jo že uporabljamo v urgentnih ambulantah), za vzdrževanje sinusnega ritma pa dronedaron, propafenon, amiodaron.

Za nefarmakološke načine zdravljenja AF (zdravljenje z invazivnimi kateterskimi posegi oz. t. i. radiofrekvenčno ablacijo) se prav tako odločamo individualno. Primernejši so mlajši bolniki, s paroksizmi AF, ki se pogosto ponavljajo, ter bolniki, pri katerih z zdravili ne moremo uspešno nadzirati hitrosti bitja srca ob AF. Kirurško zdravljenje AF pride v poštev le pri tistih, ki potrebujejo operacijo srca zaradi bolezni srčnih zaklopk in koronarnih arterij.

Sočasno z zdravljenjem AF pri vseh bolnikih zdravimo pridružene bolezni, v kolikor jih imajo. ♥

Viljemka Nedog

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA POMURJE

Obeležitev svetovnega dneva zdravja

Svetovna zdravstvena organizacija vsako leto ob svetovnem dnevu zdravja, ki ga obeležujemo 7. aprila, nameni pozornost določenemu zdravstvenemu problemu. Letos je pozornost usmerjena v starostnika. V starostnem obdobju so marsikateri življenjske funkcije že precej oslabele. Prav zaradi tega je potrebno veliko več dejavnosti usmeriti v varovanje in krepitev zdravja. V sklopu Evropskega leta dejavnega staranja in solidarnost med generacijami smo temu tudi v Društvu za zdravje srca in ožilja Pomurje posvetili več pozornosti.

S tem namenom smo v našem društvu okrepili mrežo institucij in nevladnih organizacij, ki delujejo na področju varovanja in krepitevi zdravja. Cilj delovanja temelji na sinergističnih učinkih, to je dvig kakovosti življenja posameznika. Ena izmed dejavnosti je tudi obeležitev svetovnega dneva zdravja. Priključili smo se glavnemu organizatorju Zavodu za zdravstveno varstvo Murska Sobota, ki že vrsto let izvede odmeven dogodek. Soorganizatorji so še: javni zdravstveni zavodi (Zdravstveni dom G. Radgona, Lendava, Ljutomer, Murska Sobota, Splošna bolnišnica Rakičan), občina Beltinci in druge nevladne organizacije (ZTK, Pomursko društvo za boj proti raku, Pomursko društvo medicinskih sester, babic in

zdravstvenih tehnikov Pomurja, Območno združenje RK Murska Sobota, Gornja Radgona, Lendava, Ljutomer).

Osrednji dogodek obeležitve svetovnega dneva zdravja v pomurskem prostoru bo potekal na Otoku ljubezni v Ižakovcih, kjer bomo preko številnih dejavnosti promovirali zdrav življenjski slog, telesno dejavnost in zdravo prehrano. Društvo bo pripravilo stojnico z zdravstveno-vzgojnimi materiali. Dijaki zdravstvene šole Rakičan bodo udeležencem merili krvni tlak. Vabljeni torej na osrednji dogodek obeležitve svetovnega dneva zdravja v idiličen kraj – Otok ljubezni v Ižakovce, 15. aprila 2012 ob 14.30. ♥

Besedilo in foto: Ema Mesarič



Idiličen kraj Otok ljubezni



Kakovostna starost

Prepoznavte atrijsko fibrilacijo

Atrijska fibrilacija je najpogostejša motnja srčnega utripa pri odraslih, ki v povprečju prizadene skoraj vsako četrto žensko ali moškega po 40. letu starosti. Število bolnikov v razvitem svetu narašča, zaskrbljujoče pa je, da se povečuje tudi število zbolelih med mlajšimi. Zgodnje odkrivanje atrijske fibrilacije je zato izjemnega pomena, saj jo zaradi nejasnih ali neznačilnih simptomov zdravniki pogosto odkrijejo šele pri prvih težavah, ki jih povzročijo, na primer

ob možganski kapi. Da bi lažje prepoznali bolezen in preprečili njen razvoj, so v družbi Bayer Health Care pripravili kampanjo osveščanja širše javnosti pod naslovom »Merite utrip srca«. S pomočjo spletne strani www.meri-utrip.si boste odslej lahko izvedeli več o njenih značilnih simptomih, spoznali dejavnike tveganja, ki jo povzročajo, ter se seznanili z nevarnimi in uničujočimi posledicami, ki jih prinaša. In še nasvet: skrbite, da bo vaše srce zdravo! ♥

Merite utrip srca.



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

www.meri-utrip.si



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



Bayer HealthCare

NAPOVEDNIK DOGODKOV

Podružnica Ljubljana

♥ **2. junij ob 9.00: kolesarsko-pohodniška prireditve Za srce**
Pričetek prireditve bo pred OŠ Vrhovci v Ljubljani. Start bo ob 9.00, vrnitev do OŠ Vrhovci bo do 13.00. Sledila bo topla malica, osvežitev in razvedrilni program z žrebanjem nagrad. Prijave za šolske skupine in športna društva sprejema Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, Cigaletova 9, 1000 Ljubljana po telefonu: 01/234 75 50 ali faksu: 01/234 75 54, e-pošta: drustvo.zasrce@siol.net. Prijava naj vsebuje ime in naslov šole ter ime, priimek, naslov in letnico rojstva posameznega udeleženca. Individualni udeleženci se prijavijo na dan prireditve od 8. ure dalje na startnem mestu pred OŠ Vrhovci. Vsak udeleženec prejme poseben kartonček za kontrolo od starta do cilja. Za šolske skupine do 18. leta ter otroke in mladino do 14. leta startnine ni! Za ostale posameznike in skupine znaša startnina 2,50 EUR.

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

- ♥ **9. maj:** predavanje prof. dr. Aleš Blinc, dr. med.: Vpliv gibanja na žilni sistem
- ♥ **6. junij:** predavanje mag. Nada Rotovnik Kozjek, dr. med.: Posebnosti prehrane v perimenopavzi (obdobje nekaj let pred menopavzo in kakšno leto po njej)

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 tedensko v dopoldanskem času. Vadečim ponujamo raznovrstno vadbo, kjer se v dobri družbi in v prijetnem vzdušju razgibavajo in krepijo svoje telo in s tem prispevajo k boljšemu psihofizičnemu počutju. Vadba je raznolika in zanimiva, sestavljena iz različnih razteznih, krepilnih in sprostilnih vaj, prilagojena starosti, sposobnostim in zdravstvenim posebnostim vadečih. Ugodnost: člani Društva za zdravje srca in ožilja ne plačajo letne članarine (identificirate se s člansko izkaznico), ampak samo mesečno vadmno. Vadba poteka v dveh skupinah v ŠD Gib in jo bosta vodili Barbara Sluga, prof. švz., in Tina Porenta, prof. švz., po naslednjem urniku:

- ♥ **ponedeljek – sredo: 9.00 - 10.00**
- ♥ **torek – četrtek: 9.00 - 10.00 (nadaljevalna skupina)**

Prvi obisk je brezplačen, vljudo vabljeni!

Informacije in prijava: Športno društvo GIB Ljubljana Šiška, Drenikova 32, 1000 Ljubljana, telefon: 01/514 13 30. Več si lahko ogledate na <http://gib-sport.com>

Z Egom na pohod

♥ **vsak drugi četrtek v mesecu voden pohod »Z Egom na 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. april ob 16.00**
- ♥ **10. maj ob 16.00**
- ♥ **14. junij 18.00**
- ♥ **12. julij ob 18.00**
- ♥ **9. avgust ob 18.00**
- ♥ **13. september ob 17.00**

Srčna pot Becel po Golovcu

- ♥ **vsak prvi torek v mesecu** voden pohod po Srčni poti Becel po Golovcu.
- ♥ **8. maja ob 16.00 – sprememba dneva zaradi praznika**
- ♥ **5. junij ob 18.00**
- ♥ **3. julij ob 18.00**
- ♥ **7. avgust ob 18.00**
- ♥ **4. september ob 17.00**

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 pa lahko skupaj krenemo nazaj. Na začetku poti in ob vrnitvi nazaj vam lahko izmerimo krvni tlak (na zbirnem mestu ob nogometnem igrišču Krim). Naredite nekaj dobrega za svoje srce! Vse dodatne informacije: 01/234 75 55.

Meritve Unilever na Rožniku

Meritve krvnega tlaka, holesterola in glukoze na Rožniku pod pokroviteljstvom podjetja Unilever, d.d., **vsako prvo nedeljo v mesecu od 11. do 15. ure:**

- ♥ **6. maj**
- ♥ **3. junij**
- ♥ **1. julij**
- ♥ **5. avgust**
- ♥ **2. september**

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 Sano-labor), Ljubljana

Meritve gleženjskega indeksa!

Vljudo vabljeni na meritve gleženjskega indeksa, ki je pokazatelj prehodnosti arterij na spodnjih okončinah. Je osnovna presejalna metoda, s katero odkrivamo aterosklerozo spodnjih okončin. Meritve izvajamo v času uradnih ur Posvetovalnice za srce, Cigaletova 9, Ljubljana.

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

♥ **ponedeljek, torek, četrtek in petek od 9.00 do 12.00:** meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi, snemanje in interpretacija izvida EKG, meritve gleženjskega indeksa, zdravstveno-vzgojno svetovanje,

♥ **sreda, od 11.00 do 15.00:** meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi, snemanje in interpretacija izvida EKG, meritve gleženjskega indeksa, zdravstveno-vzgojno svetovanje, svetovanje o zdravem načinu prehrane.

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

Posvetovalnica za srce, pasaža Maxi

Vljudo vabljeni na novo lokacijo Posvetovalnice za srce v prodajalni Maxi zelišča v kletni pasaži Maximarketa: vhod v pasažo s Šubičeve ulice, prva trgovina na desni strani.

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

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

Posvetovalnica za srce, prostori Bazilice-zel, Citypark v Ljubljani

- ♥ **četrtek, od 16.00 do 18.00:** meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi, zdravstveno-vzgojno svetovanje, brošure in revije z zdravstveno vsebino,
- ♥ **sobota, od 11.00 do 13.00:** meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi, zdravstveno-vzgojno svetovanje, brošure in revije z zdravstveno vsebino,
- ♥ **snemanje EKG**, ki ugotovi različne motnje srčnega ritma. Urnik snemanj EKG: četrtek od 16.00 do 18.00 in sobota od 11.00 do 13.00. Za snemanje se ni potrebno predhodno najaviti. Vabljeni!

Cenik storitev za leto 2012 (cenik velja od 1. 1. 2012)

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

Tečaji temeljnih postopkov oživljanja odraslih

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

PODRUŽNICA ZA POSAVJE

Predvideni pohodi v letu 2012

- ♥ **14. april 2012:** Kostel in okolica
- ♥ **12. maj 2012:** Jablanica, Vrh Ravne
- ♥ **junij 2012:** Pohod KS Velika Dolina – dan bo določen s strani organizatorja
- ♥ **september 2012:** Plitvička jezera – dan bo določen s strani organizatorja
- ♥ **21. oktober 2012:** Po poteh soške fronte
- ♥ **17. november 2012:** Krška vas, Gadova peč – martinovanje
- ♥ **8. december 2012** Šentjernejske peš poti

PODRUŽNICA ZA SEVERNO PRIMORSKO

- ♥ **od ponedeljka do petka od 14.00 do 21.00:** vas vabimo k vadbi v kardio-fitness, Tehnični šolski center Nova Gorica, Delpinova 4a, v Novi Gorici. Prijave so v pisarni fitnesa. Vadbo usmerjajo strokovno usposobljeni vaditelji, za nadzor nad obremenitvijo udeležencev z zdravstveno 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 okrepčevalnico Panovec.
- Informacije o vseh dejavnostih podružnice:
info@zasrce-primorska.si, tjasa.miscek@arctur.si, T: 031/818 530 (Tjaša Mišček).

PODRUŽNICA CELJE

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

Posvetovalnica za srce, Glavni trg 10, Celje

T: 03/543 44 21, 041/725 163

- ♥ **vsak torek, od 10.00 do 12.00:** svetovanje in določanje holesterola in sladkorja v krvi ter krvnega tlaka. Med 17. in 19. uro 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

- ♥ **vsak četrtek ob 17.00: pohod po Trški gori.** Start je na Bajnofu pri Grmu Novo mesto – centru biotehnike in turizma (bivša Kmetijska šola). Pohod traja do 2 uri (po dogovoru).
- ♥ **23. april od 9.00 dalje:** meritve gleženjskega indeksa (pokazatelja prehodnosti arterij na spodnjih udih) v prostorih podružnice na Glavnem trgu 10 v Novem mestu. Cena meritve je 7 EUR. Prijava je obvezna, zato čimprej pokličite na T.: 07/337 41 71 ali 040/863 513.
- ♥ **maj** (točen datum bo znan naknadno) **v prostorih podružnice:** meritve bioresonančnega sistema CoRe Inergetix za odkrivanje in odpravljanje vzrokov za nastanek večine kroničnih bolezni sodobnega časa, ki jim sodobna uradna medicina večkrat ni kos), ki jo bo izvajal prim. Tomislav Majič, dr. med. Prijava je obvezna. Pokličite na telefon 07/337 41 71 ali 040/863 513.

Posvetovalnica za zdravo življenje, Glavni trg 10, Novo mesto

T: 07/337 41 71, E: drustvozasrce.novomesto@siol.net

- **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**.

PODRUŽNICA KRAS

Napovednik predvidenih pohodnih dejavnosti podružnice Kras v letu 2012

- ♥ **vsako tretjo nedeljo v mesecu ob 9.00:** odhod s stare avtobusne postaje v Sežani: pohodi in ogledi po spodnjem seznamu. V

primeru slabega vremena bo pravočasno javljena sprememba datuma in smeri pohoda. Natančnejši opisi poti in napotki bodo pravočasno objavljeni v medijih. Informacije možne tudi en teden pred vsakim pohodom na T.: 040/900 021, vsak dan po 16. uri.

- ♥ **april:** Štanjel po poti tekačev, ogled Štanjela z okolico,
- ♥ **maj:** pohod v dolino reke Raše ali ogled Sežane in botaničnega vrta,
- ♥ **junij:** pohod na bistrsko po poteh okrog Ilirske Bistrice,
- ♥ **julij:** pohod v Hrpeljah ali v Materiji po učni poti,
- ♥ **avgust:** pohod na Tabor in meritve v Sežani ob občinskem prazniku,
- ♥ **september:** pohod iz Senožec na Veliko polje in na hrib Ter.
- ♥ **25. september:** pohod in meritve ob svetovnemu dnevu srca. Start pred jamo Vilenica na hrib Stari Tabor ali pohod po poteh pastirskih hišk s predhodnim ogledom filma o pastirskih hiškah v kulturnem domu v Lokvi. Pred in po pohodu brezplačne meritve dejavnikov tveganja in druženje.
- ♥ **oktober:** pohod v dolino Glinščice,
- ♥ **november:** pohod po Lipiški učni poti ali v Gropado čez lipiško gmajno,
- ♥ **december:** pohod iz vasi Merče do vasi Plešivica. Od tam pot v Povir in obisk čebelarstva Atelšek. Povratek po poti preko Gure nazaj v Merče.

PODRUŽNICA ZA SLOVENSKO ISTRO

Rekreativni pohodi »Za srce in dušo« na področju Slovenske Istre

Društvo za zdravje srca in ožilja – podružnica Slovenska Istra pripravlja redne pohode, ki bodo trajali vse do junija 2012, ko nas toplota začne zaustavljati in smo raje v morju ali v visokogorju. Poti po katerih hodimo, so neke označene z zdaj že vsem znanimi rdeče-modrimi srčki. V kolikor jih ni, vodnik Darko Turk že najde take poti in steze, da se po štirih urah (ne upoštevajoč malico) pride na izhodišče pohoda. Poti v Istri in Krasu so primerne za vse letne čase. Tega se društvo zaveda, zato vabi vse, da se te vrste rekreacije v čim večjem številu udeležite. Marsikdaj vodnik zaradi slabega vremena ali prilagajanja posameznikom, krajša ali spremeni pohod oz. potek pohoda. Izhodišče, oziroma odhod z avtomobili je vedno ob 8.00 pri Vinakoper (blizu pokopališča) v Koprju. Pohode vodi Darko Turk, T.: 040/564 800. Priporočljiva je primerna obutev! Vabimo vas, da se nam pridružite.

- ♥ **8. april ob 8.00:** Trebeše – Slap – Picuri – Paviči – Mazurinov mlin – Trebeše (pot Za srce),
- ♥ **13. maj ob 8.00:** Praproče – Velike Gorice – Kojnik – Jampršnik – Praproče,
- ♥ **3. junij ob 8.00:** Vanganel – Marežice (pot Za srce).

Posvetovalnica za zdravo prehranjevanje, Zdravstveni dom Izola

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

PODRUŽNICA ZA GORENJSKO

- ♥ **16. april, ob 15.00:** odhod avtobusa na koncert Melodije za srce, Ljubljana, Opera, v izvedbi Slovenskega okteta. Avtobus bo odpeljal izpred Sloge v Kranju, nasproti Mercatorja. Vstopnice za člane društva stanejo 15 evrov. Naročite jih lahko pri ga. Inge Sajovic, T.: 030/ 673 541. Pokličite tudi za rezervacijo sedeža na avtobusu.
- ♥ **19. april prvič nato vsak četrtek ob 19.00:** joga smeha. Čla-

nom in članicam gorenjske podružnice Društva za zdravje srca priporočamo, da obiščejo Klub joge smeha v Kranju, Jelenčeva 1, (bivši IBI). Joga smeha vzpodbuja zdravje in zdrav način življenja.

Tisti, ki vas joga smeha zanima, vabljeni na prvo srečanje, v četrtek, 19. aprila. Na srečanje pridite v udobnih oblačilih, s seboj prinesite podlago za na tla in vodo.

- ♥ **21. april ob 8.00:** zbor pred okrepčevalnico Alo-alo v središču Šenčurja. Pohod Po Jurjevi poti. Pripravlja ga Turistično društvo Šenčur. Daljša pot bo dolga 15km, krajša pa 5 km. Startnina 5 EUR, všteta malica, napitek in sladica.
- ♥ **11. maj ob 18.00:** vabimo na predavanje društva Šola zdravja, ki bo v Domu krajanov v Šenčurju. Tema pogovora: kako doseči čim bolj zdravo življenje. Če se boste odločili, se boste v organizaciji Šole zdravja od 14. maja dalje vsak delovni dan od 7.30 do 8.00 lahko udeleževali jutranje telovadbe. Telovadba bo potekala v središču Šenčurja na Blagnetovem vrtu.
- ♥ **26. maj ob 10.00:** vabimo na 12. županov tek okoli Brda (tek ali hoja na 2,1 km ali 10 km).

Nordijska hoja

V sodelovanju z Zvezo za nordijsko hojo Slovenije pripravljamo brezplačno vadbo nordijske hoje, v naslednjih krajih in terminih:

- **12. april ob 17.30:** v Radovljici, zbirališče Spar v Radovljici,
- **13. april ob 17.00:** v Kranju, zbirališče na hipodromu Brdo,
- **16. junij ob 15.00:** v Škofji Loki, zbrali se bomo na parkirišču pri nogometnem igrišču v Puštalju.

Vsem udeležencem priporočamo primerno športno obutev. Če imate svoje palice za nordijsko hojo, jih prinesite s seboj, lahko pa si jih boste tudi izposodili. V primeru dežja bomo vadbo prestavili na drug datum.

PODRUŽNICA ZA KOROŠKO

- ♥ **7. april ob 9.00:** ob svetovnem dnevu zdravja bo na Vorančevem trgu v Slovenj Gradcu, pri hotelu Vabo, promocija zdravega življenjskega sloga: pohod, tek, stojnice. Informacije: Majda Zanoškar, T.: 040/432 097.
- ♥ **14. april ob 9.00:** zbor na parkirišču pri cerkvi v Kotljah. Pohod s ciljem pri cerkvi sv. Neže in proste vaje v naravi. Informacije: Stanko Kovačič T.: 041/477 648.
- ♥ **16. april ob 13.30:** odhod z avtobusne postaje Dravograd: koncert Melodije za srce, Ljubljana, Opera, v izvedbi Slovenskega okteta. Informacije: Majda Zanoškar, T.: 040/432 097, oz. vodje UO.
- ♥ **14. maj ob 8.00:** zbor pri Tušu v Mislinji. Pohod na Završe, proste vaje, kosilo in volitve podružnice za Koroško. Informacije: Skrlavnik Jožica, T.: 031/483 841.
- ♥ **27. maj ob 7.15:** zbor na parkirišču pred Zdravstvenim domom v Ravnah na Koroškem: Svetovni dan brez tobaka. Promocija, preventiva za zdravje. Informacije: Majda Zanoškar, T.: 040/432 097 in Marica Matvos, T.: 031/355 986.
- ♥ **16. junij ob 8.00:** zbor na parkirišču pri Gasilskem domu Trbonje. Pohod s ciljem na kmečkem turizmu Ušnik in Sv. Danijelu (pohod, proste vaje v naravi, ogled muzeja). Informacije: Marjetka Mlačnik, T.: 02/878 84 65.
- ♥ **predvidoma 30. 6. ob 8.30:** natančen datum bo objavljen v lokalnih medijih. Pohod k Najevski lipi. Zbor 8.30 na parkirišču pri hotelu »Krneč«, Črna na Koroškem: pohod, proste vaje, srečanje s politiki. Informacije Stanko Kovačič, T.: 041/477 648.
- ♥ **15. avgust ob 9.00:** občinski praznik v Vuzenici – imamo stojnico na stalnem sejamskem prostoru v Vuzenici (svetovanje ter meritve, promocija zdravega načina življenja). Informacije: Majda Zanoškar, T.: 040/432 097 in Marica Matvos, T.: 031/355 986.

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA POMURJE

♥ **15. april ob 14.30:** obeležitev svetovnega dneva zdravja v idiličnem kraju – Otok ljubezni v Ižakovcih. Preko številnih dejavnosti bomo promovirali zdrav življenjski slog, telesno dejavnost in zdravo prehrano. Društvo bo pripravilo stojnico z zdravstveno vzgojnimi materiali. Dijaki zdravstvene šole Rakičan bodo udeležencem merili krvni tlak. Vabljeni!

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA ZA MARIBOR IN PODRAVJE

**Vse naše dejavnosti ob 10. obletnici potekajo pod sloganom:
ZA SRCE - NAJ BIJE
10 LET SAMOSTOJNEGA DELOVANJA DRUŠTVA
2002 - 2012**

Z velikim veseljem in ponosom oznanjamo selitev društvenih prostorov s Partizanske c. 12/II na novo lokacijo na Pobreški c. 8, v pritličje in prvo nadstropju novejši, primernejši in lažje dostopne stavbe. Prostori so v bližini UKC Maribor, nasproti Medicinske fakultete v izgradnji, z možnostjo parkiranja v garažni hiši v bližini bolnišnice ali, če namignemo, v bližnjem Europarku. V neposredni bližini je tudi avtobusno postajališče mestnega prometa. V prostorih bo sedež društva, stalno merilno mesto dejavnikov tveganja in »Posvetovalnica za srce«. Prostore nam je uspelo pridobiti z vztrajnostjo in velikim razumevanjem Mestne občine Maribor!

Strokovno usposobljene in preverjene ekipe merijo krvni tlak in vrednost sladkorja, holesterola in trigliceridov v krvi zaenkrat še na starih lokacijah. Na stalnih merilnih mestih svetuje zdravnik in sicer:

- ♥ **vsako prvo soboto v mesecu, od 8.00 do 12.00:** v prostorih Društva upokojencev Maribor Center, Slomškov trg 5, Maribor;
- ♥ **vsak prvi torek v mesecu, od 7.30 do 11.30:** v prostorih Društva upokojencev Tabor, Gorkega ul. 48, Maribor;
- ♥ **vsako prvo sredo v mesecu, od 8.00 do 12.00:** v prostorih Mestne četrti Pobrežje, Kosovelova ul. 11, Maribor.

Na stalnih merilnih mestih in nekaterih akcijah na terenu po predhodnem dogovoru z naročnikom izvajamo že uveljavljeno snemanje z enokanalnim EKG monitorjem, ki aritmije in druge motnje odkrije, če so prisotne med snemanjem. Meritve izvaja medicinska sestra z dolgoletnimi izkušnjami s kardiološkimi bolniki. V primeru nepravilnosti posnetek pregleda zdravnik specialist in kratko obrazložitev prejmete na dom. Prepričani smo, da bodo osební zdravniki tak način v dobro bolnikov sprejeli kot dobrodošlo novost.

Vsako življenje je dragoceno, ne očitajmo si neznanja, naučimo se pravilno ravnati v primeru srčnega zastoja – nenadne smrti. Za **dvodnevne tečaje Temeljnih postopkov oživljanja** (tudi z uporabo defibrilatorja) se lahko prijavite na sedežu društva v času uradnih ur. Prejeli boste pisno gradivo. Ta projekt se je pričel na našo pobudo prav na mariborskem področju in je usklajen z novimi evropskimi smernicami, izvajajo pa ga certificirani učitelji. V letu 2012 nadaljujemo s spomladanskim sklopom **predavanj** – o februarjem predavanju o atrijski fibrilaciji preberite v rubriki Društvene novice, o marčevem o vplivu transcendentne meditacije na zdravje pa v naslednji številki revije.

♥ **17. april 2012 ob 17.00:** predavanje prof. dr. Radovana Hojsa na temo o medsebojnem vplivu ledvičnih in srčnožilnih bolezni: je najprej srčnožilna bolezen ali ledvična bolezen ali nastaneta hkrati? Veliko dejavnikov tveganja za obe bolezni je skupnih. O tem prof. Hojs v predavanju z naslovom »Srčno-žilne bolezni in kronična ledvična odpoved«. Tako je zapisal za našo revijo:

Prisotnost kronične ledvične bolezni je v različnih delih sveta (ZDA, Evropa, Avstralija, Azija) ocenjena na približno 10 odstotkov. Bolniki s kronično ledvično boleznijo so v primerjavi s splošno populacijo obremenjeni z znatno večjim tveganjem za razvoj srčno-žilnih bolezni in celokupno umrljivostjo. Spadajo v skupino z največjim tveganjem za srčno-žilne dogodke. Pri bolniku s kronično ledvično boleznijo je večja verjetnost, da umre zaradi srčno-žilnega vzroka, kot pa da pride do končne odpovedi ledvic s potrebo po nadomestnem zdravljenju z dializo.

Pri bolnikih s kronično ledvično boleznijo je hkrati prisotnih več dejavnikov tveganja za srčno-žilne bolezni. Številni dejavniki tveganja niso zgolj dejavniki tveganja za srčno-žilne bolezni, temveč pogosto tudi dejavniki tveganja, povezani z napredovanjem ledvične okvare; najbolj znana sta zvišan krvni tlak (arterijska hipertenzija) in sladkorna bolezen.

Vljudno vabljeni!

Uvedli smo novost – ob koncu poslušalci, če želite, izpolnite **evalvacijski vprašalnik**, kjer nas pohvalite, grajate, predvsem pa usmerjate. Predavanja so v Glazerjevi dvorani Univerzitetne knjižnice v Mariboru, Gospejna ul. 10/I. Parkirate lahko na Slomškovem trgu ali Strossmayerjevi in Gregorčičevi ulici ob stadionu Ljudski vrt. Vstop na predavanja je za člane in nečlane prost, vljudno vabljeni člani društva, koronarnega kluba, simpatizerji in vsi, ki jih tematika zanima!

Ob svetovanju na merilnih mestih deluje Posvetovalnica Za srce na stalni lokaciji (po novem na Pobreški c. 8) vsak četrtek ob 16.00, po predhodni prijavi na sedež društva v času uradnih ur. Posvet, ki ga vodi zdravnik, je brezplačen!

Razstavo Vse o srcu, ki je bila v mariborskem Europarku med 19. in 25. marcem 2012, bomo aprila preselili v Slovensko Bistrico v eno od šol, saj so organizirane skupine dijakov najhvaležnejši obiskovalci.

KRKA d. d. nam je na skupščini Društva, 27. marca 2012, ob 10-letnici podarila prenosni ultrazvočni detektor za merjenje gleženjskega indeksa, iskrena hvala. S to napravo ugotavljamo prizadetost žil v nogah, ki je dober napovednik obolelega žilja nasploh. Po kratkem usposabljanju pričenjamo z novimi meritvami na stalni novi lokaciji društva. Več o tem v prihodnji številki. Ob svetovnem dnevu gibanja **7. aprila med 10.00 in 12.00** bo na "Srčni poti" v mariborskem Mestnem parku test telesne zmogljivosti v hitri hoji na 2 km v sodelovanju z ZD Adolfa Drolca.

Na Športnem vikendu Maribora, **2. in 3. junija 2012**, sodelujemo z meritvami različnih dejavnikov (npr. krvnega tlaka in holesterola) in EKG monitorjem za ugotavljanje aritmij.

Vse akcije in prireditve Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje redno objavljamo v dnevniku VEČER in po Radiu Maribor.

Pokličete nas lahko tudi po telefonu na štev.: 02/228 22 63 v času uradnih ur na sedežu društva v Mariboru, ki so:

♥ **vsak ponedeljek od 8.00 do 12.00** in

♥ **vsako sredo od 15.00 do 18.00.**

ali po elektronski pošti: srce.mb@siol.net.

PRISTOPNA IZJAVA MARIBOR

Izkažite nam zaupanje in če še niste član, se včlanite v Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije ali pa 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, ki so objavljene v tej številki revije in prejimate kakovstno 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.

Vsi tisti člani, ki pridobite 3 nove člane, boste prejeli praktično darilo Društva za zdravje srca in ožilja.



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.

Pridružite se nam in nam pošljite pristopno izjavo:

Podpisani-a želim postati član-ica

DRUŠTVA ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA ZA MARIBOR IN PODRAVJE

Ime in priimek:

Leto rojstva: Poklic:

Naslov (ulica): Kraj, pošta in poštna številka:

Telefon: Datum:

Podpis:

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

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:

*Vabimo vas
na vsakoletni veliki
koncert*

Melodije za srce

»Uspešnice Slovenskega okteta«
v ponedeljek, 16. aprila ob 17. uri
v SNG Opera in balet Ljubljana.



UČENEC, KI SE UČI ABECEDE	MADŽARSKI NOGOMETNI KLUB	OSTREŠNI TRAM	KEMIJSKI SIMBOL ZA GALIJ	NIZEK ŽENSKI GLAS	SPODNJI DEL POSODE	VEČNO MESTO	ORGAN VIDA
ITALIJANSKI FIZIK (AMEDEO)	4						
PALICA ZA NABUJANJE PUŠK		7					
ESTONEC	13		IME ALPINISTA ČESNA	14			
RUSKI VLADAR			PRIPRAVA ZA MLETJE ŽITA	KARTUZIJA PRI SLOV. KONJICAH	PREBIVALEC IBERSKEGA POLOTOKA	PODEŽELSKO NASELJE	KEMIJSKI SIMBOL ZA IRIDIJ
DVOJICA							
UPRAVA ZDRUŽENIH NARODOV ZA POMOČ IN OBNOVO OD 1943 DO 1949	JAMA ZA STROJENJE UMBERTO NOBILE		SLOVENSKI SMUČARSKI SKAKALEC (JOŽE)	9			PETER KLEPEC DANSKI PISATELJ
		18	KAR NE OBSTAJA NEKD. TOV. V CELJU			17	HITER RAZVOJ ROMUNSKA ATLETINJA
MOŠKO IME, NACE			PESNIK RILKE LEV TOLSTOJ			PRISTAN. V IRAKU ZAREBRNICA	
ŠOLSKI PRIPOMOČEK				RAZGIBAJMO ŽIVLJENJE	ŠVICARSKA UPRAVNA ENOTA OSEBNI ZAIMEK	11	
RADO MURNIK							
BIVŠA KULTURNA MINISTRICA (ANDREJA)		12		RAHEL SUNEK	LJUDSTVO NA MADAGASKARJU AVSTRIJSKO MESTO OB MURI		
MARTIN HVAŠTIJA			ŠIFRIRAN ZAPIS	10	STAROGRŠKO BRENKALO TUJE ŽENSKO IME		SMEŠNICA HERCEGOVEC
					20	IZVLEČEK JAPONSKI POLITIK	1
	SESTAVIL MARJAN ŠKVRČ	ŠKOTSKI POLARNI RAZISKOVALEC (JOHN)					
	VRSTA ŽITA	VERDIJEVA OPERA	AMORET KUHAHO MLEKO	5		JANEZ JANŠA	EGIPČANSKI BOG (RA) VEČJE NASELJE
							STRUPENI PLAZILCI
							PISATELJ CANKAR
							DEL SKLADBE
							15
							STATUA, PLASTIKA KULTURNA RASTLINA
	ŽENSKO IME				6	SLAVLJENJE RICARD BURTON	2
	OTOK OB ZAHODNI OBALI IRSKE			16	IZDELOVALEC KRTAČ	8	
	OTOK ČAROVNICE KIRKE V GRŠKI MITOLOGIJI				PRED- PLAČNIK		3





1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Geslo prejšnje križanke je bilo: »SRČNE MELODIJE POMLADI«. Za pravilno rešitev iz prejšnje številke je žreb razdelil nagrade takole: Angelca KOZOLE, Stermeckijeva 7, 8270 Krško, Ana FLEGO, Kosovelova 5, 5000 Nova Gorica, Božo TURK, Borovo 3 A, 3272 Rimske Toplice, Marija BOŽIČ, Šegova 1, 8102 Novo mesto, Marica DOBNIK, Ul. bratov Mivšek 15, 1353 Borovnica
Čestitamo!

Med reševalce, ki nam bodo poslali pravilno rešitev križanke izključno na dopisnicah, bomo razdelili 5 lepih nagrad. Ko boste križanko rešili, prenesite določene črke po številkah v kupon, kjer boste dobili neko misel. Kupon prilepite na zadnjo stran dopisnice. Pri žrebanju bomo upoštevali vse križanke, ki bodo prispele do 10. maja 2012 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	20
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----



Vaš um v vrhunski formi.

Izboljšana prekrvitev za večjo moč uma.

Redna uporaba Bilobila:

- ➔ razširi krvne žile in izboljša pretok krvi v možganih,
- ➔ krepi delovanje možganskih celic, saj izboljša izrabo kisika in glukoze,
- ➔ varuje možganske celice pred škodljivimi vplivi radikalov.

Bilobil vsebuje izvleček iz listov *Ginkga bilobe*.

Bilobil®



www.krka.si

KRKA

*Naša inovativnost in znanje
za učinkovite in varne
izdelke vrhunske kakovosti.*

Pred uporabo natančno preberite navodilo!
O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.

500

**min
v omrežje
Mobitel**

500

**min v ostala
slovenska
omrežja**

500

**sporočil
SMS/MMS**

500

**MB prenosa
podatkov**

Prebudimo pomlad.

S svežim naročniškim paketom **Povezani 2000**
in **pestro ponudbo mobitelov.**



**Samsung
Galaxy W**

**Paket Povezani 2000
in Izbira NAJNAJ 12
Premium**

1€*



**HTC
Wildfire S**

**Paket Povezani 2000
in Izbira NAJNAJ 7
Premium**

1€*



**Nokia
500**

**Paket Povezani 2000
in Izbira NAJNAJ 5
Premium**

1€*

Cvetoča pomlad bo končno naredila konec hladnim dnevom, saj nas skupaj z znanilci pomladi navdušuje čudovit paket **Povezani 2000**. Vključuje **500 minut klicev in videoklicev v omrežje Mobitel, 500 minut v ostala slovenska omrežja, 500 sporočil SMS/MMS in 500 MB prenosa podatkov**, za ceno **25 EUR mesečno**. V tej spomladanski ponudbi pa lahko izbirate tudi med **pisano ponudbo mobitelov**.

Telekom Slovenije, d.d. novim ali obstoječim naročnikom storitev Mobitel omogoča sidentiteto naročniškega razmerja za naročniški paket Povezani 2000. Naročniško razmerje za Povezani 2000 lahko sidentiteto tuja oseba od 6. 2. 2012. Povezani 2000 vključuje 2.000 enot storitev, od tega 500 minut klicev in videoklicev v omrežje Mobitel, 500 minut v ostala slovenska omrežja, 500 sporočil SMS/MMS in 500 MB paketa prenosa podatkov, za ceno 25 EUR mesečno. Vključne količine veljajo za storitve, opravljene v domačem omrežju Mobitel z mobilnim v okviru enega obračunskega obdobja. Neopredeljene količine se ne prenašajo v naslednje obračunske obdobje. Za obračun velja interval 60 s, kar pomeni, da se prva minuta obračuna v celoti, naslednji pogovor pa po sekuncah. Celotni pogovorovi nad vključeno količino in preostala storitva Povezani 2000 sta objavljeni na www.mobitel.si. S identiteto naročniškega razmerja za Povezani 2000 Telekom Slovenije, d.d. naročniku zaračuna priključno takso v višini 11,87 EUR; v primeru spremembe iz obstoječega naročniškega paketa za storitve Mobitel na Povezani 2000 pa naročniku zaračuna enkratni znesek v višini 9 EUR.

* V akciji ponudbi so količine omejene, akcijska ponudba velja do izčrpanja/podatkov naročniškega razmerja za storitve Mobitel s paketom Povezani 2000 za 24 mesecev s storitvijo Izbira NAJNAJ 5 Premium (Nokia 500) ali s storitvijo Izbira NAJNAJ 7 Premium (HTC Wildfire S) ali s storitvijo Izbira NAJNAJ 12 Premium (Samsung Galaxy W), za vse, ki nimajo vključenega analiza GSM št. 8/2005 oz. GSM št. 8/2005 Povezani ali analiza UMTS št. 14/2005 oz. UMTS št. 14/2005 Povezani (24 mesecev) ali samostojnih analiz GSM št. 16/2009 oz. GSM št. 16/2009 Povezani (24 mesecev) ali UMTS št. 17/2010 (24 mesecev) ali UMTS št. 18/2011 (24 mesecev) in izpolnjujejo ostale pogoje. Izbira NAJNAJ 5/7/12 Premium se doda paketu Povezani 2000, kar pomeni, da ima naročnik za obdobje 24 mesecev na prejetem mesečnem računu dodatnih 5 EUR (Izbira NAJNAJ 5 Premium) ali 7 EUR (Izbira NAJNAJ 7 Premium) ali 12 EUR (Izbira NAJNAJ 12 Premium) za nakup mobilne.

Predloga ponudba Povezani 2000 in storitve Izbira NAJNAJ Premium sta objavljeni na www.mobitel.si. Z nakupom mobilne z Izbira NAJNAJ Premium dobite brezplačno naročnino na storitvi Mobitel TV in Integral. Slike so simbolične. Cene so navedene v EUR in vključujejo DDV. Količine mobitelov so omejene. Telekom Slovenije, d.d., si pridržuje pravico do sprememb cen in pogojev. Za več informacij o storitvah Mobitel in za ostale pogoje nakupa mobitelov po ugodnih cenah obiščite najbližji Telekomov center, www.mobitel.si ali pokličite Center za pomoč uporabnikom na 041 700 700 ali 080 80 00.

WWW.MOBITEL.SI

