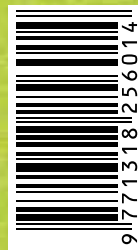


ZA SRCE



Letnik XXVIII • št. 1, februar 2019 • cena: 1,60 EUR • Revija izdaja Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije



Projekt SOPA – za odgovoren odnos do alkohola
Konoplja, nevarna rastlina
Gibalne sposobnosti človeka – usklajenost gibanja

REŠI ŽIVLJENJE BOLNIKOM Z MOŽGANSKO KAPJO! PREPOZNAJ ZNAKE GROM

POKLIČI 112



G

GOVOR

Neustrezen,
zaticajoč, slabo
razumljiv govor.



R

ROKA

Šibka
roka
ali noga.



O

OBRAZ

Na obrazu
povešen
ustni kot.



M

MINUTE

Vsaka
minuta
šteje!

OB KATEREMKOLI ZNAKU TAKOJ **POKLIČI 112.**
SPOROČI, DA SUMIŠ NA **MOŽGANSKO KAP.**



Sreča je zaveznica pogumnih

Elizabeta Bobnar Najžer



Želje, pregovori in reki o sreči nam popestrijo prehod iz starega v novo leto, o sreči spregovorimo ob obletnicah, voščimo si srečno pot, srečo na izpitu, pomembnih sestankih in predstavitvah.

Poglejte okoli sebe – koliko je srečnih ljudi okoli vas? Ste vi sami srečni? Sploh pa – kako vemo, da smo srečni. To preprosto vemo. Tega nas ni nihče učil, a vseeno vemo. Skušajte se prav sedaj, ko to berete, spomniti nekega trenutka, ko ste bili absolutno srečni. Le vsakdo sam lahko opredeli tak trenutek in hkrati točno ve, kakšen je njegov resnično srečni trenutek. Srečni trenutek, ki se ga spominjamo, lahko podoživimo, saj je to naš lastni spomin. Spomnimo se lahko barv, ki so nas obkrožale, vonjav, ki smo jih zaznavali, ljudi okoli sebe. Morda je bilo to rojstvo otroka ali dobro opravljeno delo. In lahko se spomnimo, da smo občutili veselje, vendar je sreča nekaj globljega, nekaj, čemur bi lahko rekli kar stanje sreče. To ni stanje evforije ali vznesečnosti, ampak je stanje globokega miru, zadovoljstva, moči in energije.

Občutki so lahko tako podoživeti, da se počutimo prav v istem stanju, v katerem smo bili v prvotnem dogodku. Če poskusite to narediti sedaj, ko to berete, lahko sami preverite, ali je to res.

In teh spominov, teh občutkov nam ne more vzeti noben šef, ki je vstal z levo nogo ali voznik, ki nam je prevzel parkirno mesto pred nosom.

Včasih se zgodijo situacije, ko človek ne more zadržati takega prijetnega spomina, teh občutkov, takega stanja. Če je človek dlje časa bolan ali ima bolečine, je stanje, v katerem je bil, in ki ga lahko sam pojasni sebi kot stanje sreče, nedosegljivo. Ampak, to pravzaprav ni res. Saj je spomin še vedno naš, dogodek se je zgodil in nikogar ni, ki ga lahko izniči. Spomnimo se, ko smo zboleli kot otroci in smo ozdraveli. Ali, ko je zbolel kdo od naših dragih in je ozdravel. Tudi to je lahko naš »srečni« spomin. In tak spomin nam lahko pomaga, ko res rabimo vzpodbudo.

Namesto da bi z vsemi okoli sebe premlevali, kako nas vse boli, kaj vse je narobe, kako slaba je naša diagnoza – se odločimo in se raje pogovarjamo o lepih stvareh, o lepih dogodkih, o sreči, ki je naša in nam je nihče ne more vzeti.

Enako, kot lahko treniramo mišice, da podpirajo telo, lahko treniramo svoje dobro počutje, svojo srečo. Večkrat, kot se bomo spomnili in podoživeli lepe trenutke iz preteklosti, lažje bomo tudi v sedanjosti videli priložnost, prihodnost, srečo.

In kaj je najbolj hecno – zgornje misli so navdihnili vaša dolgoletna poročila o delovanju podružnic, vaših srečanjih, izletih, vadbah za srce. O tem, kako vas druženje krepi, osrečuje, vam daje energijo in lep pogled v prihodnost. Zato, pobrskajte po napovedniku dogodkov ob koncu revije, pridružite se srečnim članom in prijateljem društva, ki si medsebojno pomagamo in se raje smejimo kot obupujemo.

Sreča nima roka trajanja, traja neskončno in le od nas je odvisno, ali se tega zavedamo in si stanje sreče ustvarimo sami.

Kot pravi pregovor: Prej boš srečo srečal, če ji greš naproti, kakor da čakaš nanjo. ♥

rossmax
monitoring



Merilnik krvnega tlaka - X3

AVTOMATSKI MERILNIK KRVNEGA TLAKA

LASTNOSTI IZDELKA:

- Zaznavanje namestitve manšete
- Zaznavanje gibanja
- Patentirana univerzalna konična manšeta, ki ne vsebuje lateksa
- Držalo za manšeto
- Prikaz tveganja za zvišan krvni tlak
- Zaznavanje nerednega srčnega utripa
- Povprečje zadnjih 3 meritev
- Pomnilnik za 120 rezultatov za 2 uporabnika (datum in čas)
- Način gosta
- Samodejno delovanje z enim dotikom
- Velik zaslon LCD: 57 x 73 mm
- Vtičnica za adapter
- Stalno umerjanje
- Priložen adapter



X3

UGODNO!

VPD, Bled, d.o.o., Pot na Lisice 4, 4260 Bled
tel.: 04 574 50 70, fax: 04 574 50 71, email: info@vpd.si
www.vpd.si / www.123zdravi.si / www.rossmax.com/si

UVODNIK

- 3 *Elizabeta Bobnar Najžer* Sreča je zaveznica pogumnih

NAŠ POGOVOR

- 6 *Nataša Jan Rok Zaletel* – odgovoren odnos do alkohola

ZNANJE ZA SRCE

- 8 *Miran Brvar* Konoplja, nevarna rastlina

SRČIKA

- 10 *Nataša Jan* Mladi smo skupaj s Srčkom Bimbam obračali svet v Črnučah

NOVICE O ZDRAVJU

- 12 *Aleš Blinc* Dobre novice Slabe novice

NI GA ČEZ DOBER NASVET

- 13 *Boris Cibic* Srce mi razbija

S SRCEM V KUHINJI

- 14 *Maruša Pavčič* Alkohol
16 *Brin Najžer* Naj zadiši

PREDSTAVLJAMO

- 17 *Boris Cibic* Honoré De Balzac – francoski pesnik in pisatelj

SRCE IN ŠPORT

- 18 *Borut Pistotnik* Gibalne sposobnosti človeka – usklajenost gibanja



IZLETNIŠKO SRCE

- 20 *Valentina Vovk* Zimska pravljica v neposredni bližini Ljubljane

DRUŠTVENE NOVICE

- 22 Društvene novice
30 Napovednik dogodkov
35 *Sandra Kozjek* Ugodnosti za člane Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije v letu 2019

KRIŽANKA

- 38 Križanka

Letnik XXVIII št. 1, 21. februar 2019; 1,60 EUR, ISSN 1318-2560

ZA
SRCE

Ustanovitelj in založnik:

Društvo za zdravje srca in ožilja
p. p. 4430,
Dalmatinova 10,
1001 Ljubljana,
TTR: SI 02970-0012437214,
Davčna številka: 87636484,
W: www.zasrce.si

Glavni urednik:

Aleš Blinc

Namestnik glavnega urednika:

Boris Cibic

Odgovorna urednica:

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

Področni uredniki:

Maruša Pavčič (S srcem v kuhinji),
Janez Pustovrh (Srce in šport)

Člana uredništva:

Josip Turk, Nataša Jan

Tajnica revije:

Sandra Kozjek

Naslov uredništva:

Za srce, Dalmatinova ul. 10, p. p. 4430
1001 Ljubljana • T: 01/23 47 550
E: drustvo.zasrce@siol.net

Oglasno trženje:

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

Tisk:

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

Računalniška postavitev in priprava za tisk:

Camera d. o. o.,
Cvetkova ulica 25, Ljubljana
T: 01/420 12 00

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:

Pomladno vzdušje naj nas spremlja vse leto – s srčno ljubeznijo.
Foto: Brin Najžer.
Idejna zasnova: Elizabeta Bobnar Najžer.

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

Programi in delovanje sofinancira FIHO.

Stališča organizacije ne izražajo stališč FIHO.



Izid revije Za srce je finančno podprla Javna agencija za raziskovalno dejavnost Republike Slovenije, iz sredstev državnega proračuna iz naslova razpisa za sofinanciranje domačih poljudno-znanstvenih periodičnih publikacij.

Preventivni program Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije na področju prehrane in telesne dejavnosti in program »Recimo NE odvisnosti!«, v letih 2017, 2018, 2019, sofinancira Ministrstvo za zdravje RS.

Program Društva Za srce »Mladi obračamo svet!« sofinancira MOL.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

DOBER TEK
Slovenija

Nacionalni program o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025



Mestna občina
Ljubljana

ustanovni sponzor društva



Živeti zdravo življenje.

EDITORIAL

3 *Elizabeta Bobnar Najžer* Happiness is an ally of the brave

In a similar manner as we can train up our muscles to support our body, we can train up our good feelings, our happiness. The more often we remember and reminisce about happy moments from our past, the easier we will see a happy future in the present.

INTERVIEW

6 *Nataša Jan Rok Zaletel* – Together for a responsible attitude towards alcohol consumption

The TRATAC (Together for a responsible attitude towards alcohol consumption) project brings together around 600 experts and represents a new approach in the efforts to lower the social acceptability of drinking alcohol in Slovenia. We are publishing an interview with Rok Zaletel, from the National Institute for Public Health, who is working on this project.

KNOWLEDGE FOR THE HEART

8 *Miran Brvar* Cannabis, a dangerous plant

The use of cannabis, and various products made with it, which contain tetrahydrocannabinol (THS), produce a "high" and also increase the risk of angina pectoris and myocardial infarction. Products made from cannabis do not treat any cardio-vascular disease. Patients who suffer from cardio-vascular disease are advised not to use products which contain cannabis.

ROSEBUD

10 *Nataša Jan* Youngsters were turning the world around with Bimbam the Heart in Črnuče

The Slovenian Heart Association held the closing event of the Young people turn the world around project at the Črnuče primary school. 2018 was the sixth year that this programme has been carried out. The "national hero Maks Pečar" primary school has excelled itself as a host as around 700 pupils from all the participating primary schools in Ljubljana enjoyed the closing event.

NEWS

12 *Aleš Blinc* Good news – Bad news

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

THERE IS NOTHING BETTER THAN GOOD ADVICE

13 *Boris Cibic* Heart pounding

Our cardiologist answers a letter from a patient.

IN THE KITCHEN, WITH YOUR HEART

14 *Maruša Pavčič* Alcohol

Alcohol is a substance which is created during fermentation, one of the oldest biological processes of digesting and metabolising organic matter. Drinks and food which contain alcohol are a part of the human food supply whether we like it or not. Every person should be aware that ethanol is not a crucial nutrient for humans and should be avoided as much as possible.

16 *Brin Najžer* Let there be an aroma

Recipes for healthy and creative meals



PRESENTING

17 *Boris Cibic* Honoré De Balzac – French poet and writer

Honoré De Balzac (Tours 1799 – Paris 1850) was a French poet and writer who allegedly drank 60 cups of coffee a day, did not exercise, smoked a lot, and did not sleep much. As a consequence, he died due to heart failure.

THE HEART AND SPORTS

18 *Borut Pistotnik* Human mobility – coordination of movement

The coordination of movement is the ability to effectively perform combined and complex movements. It can be seen in the effective coordination of the time and spatial elements of movement.

THE EXCURSION HEART

20 *Valentina Vovk* Winter wonderland in the vicinity of Ljubljana

We headed on this excursion the day after the first snowfall of the year. We headed to Osolnik, one of the higher peaks of the Polhograjsko hribovje.

NEWS

22 News

30 Calendar of events

35 *Sandra Kozjek* Membership benefits for members of the Slovenian Heart Association in 2019

38 *Marjan Škvorc* Crossword

SODELOVALI SO

Slavica Babič, podružnica za Severno Primorsko; 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; doc. dr. Miran Brvar, dr. med., Center za klinično toksikologijo in farmakologijo, Interna klinika, UKC Ljubljana; prim. Boris Cibic, dr. med., spec. internist, kardiolog, namestnik glavnega urednika; Sonja Gobec, podružnica za Dolenjsko in Belo krajino; mag. Nataša Jan, univ. dipl. biol., direktorica, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; Jasna Jukić Petrovčič, prof. zdr. vzg., Posvetovalnica za

srce Ljubljana, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; Sandra Kozjek, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; Marica Matvoz, podružnica za Koroško; Brin Najžer, PhD (Združeno kraljestvo Velike Britanije in Severne Irske), podružnica Ljubljana; Maruša Pavčič, univ. dipl. inž. živilske tehnologije, podružnica Ljubljana; izr. prof. dr. Borut Pistotnik, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport; Ljubislava Škibin dr. med. spec., predsednica organ. odbora prireditve in predsednica podružnice za Kras; Marjan Škvorc; Učenke in učenci OŠ n. h. Maksa Pečarja; Valentina Vovk, Medvode.

Rok Zaletel – odgovoren odnos do alkohola

Nataša Jan

Skupaj za odgovoren odnos do alkohola ali SOPA je nov pristop, ki združuje okoli 600 strokovnjakov in izvajalcev z različnih področij (zdravstva, sociale, nevladnega sektorja, področja zaposlovanja, policije in lokalnih skupnosti) v prizadevanju, da bi v Sloveniji zmanjšali družbeno sprejetost opijanja. Ugotovljamo namreč, da Slovenija potrebuje celostni pristop za spreminjanje tako imenovane »mokre kulture,« v kateri mnogi pijejo alkoholne pijače, ker jim nudijo užitek, pomenijo družbeno vezivo ter so del takih ali drugačnih praznovanj in pomembnih življenjskih dogodkov. Družba znotraj tovrstne kulture tudi ne obsoja čezmernega pitja. O tem sem se pogovarjala z Rokom Zaletelom z Nacionalnega inštituta za javno zdravje, ki dela na projektu SOPA.

Ali obstajajo podatki o pogostosti in količini zaužitih alkoholnih pijač pri slovenski populaciji?

Številke v Sloveniji zbuja skrb. Raziskave kažejo, da je za 43 odstotkov odraslih Slovencev značilno visoko tvegano pitje alkohola. To pomeni, da skoraj vsak drugi Slovenec pije čezmerno. Po izračunih Nacionalnega inštituta za javno zdravje je registrirana poraba alkohola v letu 2016 znašala 10,5 litra čistega alkohola na prebivalca, starejšega od 15 let. Poleg registrirane porabe alkohola pomeni v Sloveniji veliko težavo tudi obsežna neregistrirana poraba alkohola iz domače proizvodnje. Primerjava podatkov Svetovne zdravstvene organizacije glede registrirane porabe alkohola v obdobju 2003–2014 kaže, da ima Slovenija višjo porabo alkohola v primerjavi z evropsko regijo Svetovne zdravstvene organizacije. V tej isti regiji je poraba dvakrat višja od svetovnega povprečja. Če povzamem: Slovenija je v samem svetovnem vrhu glede na porabo alkohola.



Rok Zaletel, univ. dipl. politolog,
razvojno raziskovalni sodelavec na NIJZ
(Foto: Arhiv NIJZ)

Kako pa je z mladimi?

Zametki tveganega vedenja se pogosto razvijejo že v mladosti. V Sloveniji kar 40 odstotkov vprašanih 15-letnikov pove, da so alkohol prvič pili že pred svojim 13. letom. Polovica mladoletnikov pa je bila pred svojim 17. letom že vsaj dvakrat opita.

Kakšne so najpogostejše težave zaradi pitja alkoholnih pijač?

Posledice pitja alkohola se kažejo na ravni posameznika, njegovega ožjega in širšega socialnega okolja, ter na ravni družbe kot celote. Ob čezmernem pitju se kratkoročno poveča tveganje za motnje srčnega ritma, poškodbe doma, na delu in v prometu, nasilje (žrtev ali storilec), nesoglasja doma in na delu, samomorilnost ter slabše miselne ter telesne sposobnosti.

Dolgoročno se poveča tveganje za okvaro jeter, trebušne slinavke, želodca, povišan krvni tlak, popuščanje srca, možgansko kap, bolezni živčevja, duševne motnje (živčnost, potrtost, nespečnost, motnje spomina, demenco), zasvojenost z alkoholom, rakaste spremembe v ustih, grlu, požiralniku, jetrih, debelem črevesu in dojkah ter motnje v spolnosti.

Torej skorajda ni organa v človeškem telesu, ki ga zloraba alkohola ne bi prizadela?

Alkohol je strup, ki deluje škodljivo na vsako celico v telesu, opozarjajo strokovnjaki. Tako je tvegano in škodljivo pitje vzročno povezano z več kot 200 različnimi boleznimi in poškodbami. Svetovna raziskava objavljena v ugledni reviji The Lancet je pokazala, da je bil

alkohol leta 2016 v starostni skupini med 15 in 49 let najpogostejši vzrok za smrt, ki je odgovoren za približno desetino smrti. Alkohol je bil leta 2016 sedmi najpogostejši vzrok za prezgodnjo smrt. Tvegano in škodljivo pitje alkohola tako predstavlja enega glavnih



Ozaveščanje o zlorabi alkohola.

preprečljivih dejavnikov tveganja za kronične bolezni, poškodbe in nezgode.

Kakšno je vaše mnenje glede vpliva alkohola na srce?

V javnosti obstaja mit, da je kozarec vina na dan dober za srce in kri. Tudi če bi alkoholu priznali neko čarobno moč zdravljenja srca, kar seveda ne drži, se je potrebno zavedati naslednjega: Za zdravje, tudi našega srca, naredimo več dobrega z zdravo prehrano, redno telesno dejavnostjo, z izogibanjem škodljivih razvad in skrbjo za duševno zdravje.

Kakšno breme pitje alkohola predstavlja v družbi?

Vsak dan v Sloveniji zaradi razlogov povezanih izključno z alkoholom umreža najmanj 2 osebi. V obdobju 2011-2015 smo zabeležili 4.361 takih smrti, umrlo je 3.417 moških in 944 žensk. Umrljivost prebivalcev Slovenija presega evropsko povprečje.

Ocena zdravstvenih stroškov, ki so povezani s pitjem alkohola, je v Sloveniji v letih 2012-2016 v povprečju znašala 147 milijonov € letno. Če prištejemo še grobo oceno nekaterih drugih stroškov (npr. prometne nezgode, nasilje v družini, kriminalna dejanja – kraje, vandalizem), se ta številka zviša na 228 milijonov €. Za primerjavo: v zadnjih letih vsako leto v državni proračun s trošarinami od alkohola in alkoholnih pijač dobimo približno 103 milijone €.

Vsem tem stroškom pa bi bilo treba prišteti še nekatere druge, npr. stroške zmanjšane produktivnosti in stroške, ki nastanejo zaradi duševnega trpljenja bližnjih, predvsem otrok. To pa niso stroški, ampak škoda, ki je neizmerljiva.

Kateri so najuspešnejši ukrepi za zmanjšanje pitja pri mladostnikih oziroma, da ne bi pričeli s pitjem alkoholnih pijač?

Preventiva na področju tveganega vedenja ni enoznačna stvar, zato moramo pri ukrepih razmišljati zelo široko. Podatki kažejo, da je potrebno delati na več področjih hkrati.



Posledice uživanja alkohola, na zdravju človeka
(Foto: Arhiv NIJZ)



Prekomerno uživanje alkohola škoduje tudi zdravju srca (Foto: Arhiv NIJZ)

Glede omejevanja ponudbe so rešitve relativno enostavne in jasne, zahtevajo pa veliko mero politične drznosti ter volje. Regulacija ponudbe lahko poteka na več načinov: omejitve prodajnih mest (licenciranje prodajnih mest, prepoved točenja na športnih prireditvah, ...), omejitve prodajnega časa (po 21.00, pred 10.00, ...), omejitve neregistrirane in registrirane proizvodnje, prepoved opijanja na javnih krajih, dvig trošarin, in druge. Vse to so ukrepi, ki dokazano znižujejo dostopnost in dokazano znižujejo tudi porabo. Nekaj teh ukrepov smo pri nas v preteklosti bolj ali manj dobro že naslovili. Žal pa smo nekoliko manj uspešni pri izvajanju sprejetih ukrepov. Večji izziv predstavlja zmanjševanje povpraševanja, saj na to vpliva precejšnje število očitnih in manj očitnih dejavnikov.

Ali je v Sloveniji lahko priti do alkohola?

V Sloveniji, kot kažejo tudi podatki, obstaja tako imenovana »Mokra kultura«, kar pomeni: dostop do alkoholnih pijač je enostaven, vzorci pitja se prenašajo iz roda v rod, goji se zelo nekritičen odnos do pitja in slednje ima svoje mesto tudi v kulturi in običajih. Če želimo nasloviti zgolj te 4 vidike, je naša naloga izredno težka. Tako pri mladih in odraslih je pomembno, da se o posledicah ter bremenu tveganega in škodljivega pitja alkohola govori povsod in vedno, ko se pojavi priložnost. Da odrasli s svojim zgledom pokažemo, da lahko dogodke (rojstni dnevi, novo leto, rojstvo otroka, odhod v pokoj, ...) obeležimo trezni. Da do posledic tveganega in škodljivega pitja gojimo ničelno toleranco. In ne nazadnje, da spoštujemo predpise glede omejevanja porabe alkohola.

Preventivne aktivnosti so najbolj uspešne, če vključujejo sistematično regulacijo ponudbe, ukrepe za zmanjševanje potrebe po pitju, dosledno izvajanje dogovorjenih ukrepov in podporo javnosti ter posamezniku pri odločitvah za spremembe ter pri odločitvi za zdrav življenjski slog.

Kaj bi še želeli sporočiti našim bralcem?

Pri SOPA tudi opozarjamo, da pitje alkohola v majhnih količinah ne pomeni zdravega življenjskega sloga. Rezultati najnovejše svetovne raziskave objavljene v ugledni medicinski publikaciji The Lancet so v tem pogledu prelomni. Pokazali so, da katerokoli pitje alkohola že pomeni določeno stopnjo tveganja – torej tudi kozarec vina ali piva na dan. Ena alkoholna pijača na dan tako pri ljudeh, starih med 15 in 95 let, poveča tveganje za zdravstvene težave, povezane z alkoholom, za 0,5 odstotka.

Najlepša hvala za pogovor.



Naložbo sofinancirata Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada (80 %) in Republika Slovenija (20 %)

Konoplja, nevarna rastlina

Miran Brvar

Uživanje konoplje in pripravkov iz konoplje, ki vsebujejo tetrahidrokanabinol (THC), povzroči »zadetost« ter poveča tveganje za angino pectoris in miokardni infarkt. Konopljin pripravek ne zdravijo nobene srčno-žilne bolezni. Bolnikom s srčno-žilnimi boleznimi uporabo konoplje in pripravkov iz konoplje odsvetujemo.

Konoplja (*Cannabis sativa*) je od 0,5 do 6 metrov visoka dvodomna rastlina, ki vsebuje številne snovi, imenovane kanabinoidi, npr. kanabinol, kanabidiol in tetrahidrokanabinol (THC).

THC je edini kanabinoid, ki se veže na kanabinoidne receptorje v osrednjem živčevju in moti delovanje endokanabinoidnega sistema, ki je udeležen v številnih fizioloških procesih, kot so npr. spomin, apetit, spanje in bolečina. Glede na vsebnost psihoaktivnega THC konopljo delimo na dve podvrsti: dovoljeno industrijsko konopljo (*Cannabis sativa ssp. sativa*) z manj kot 0,2 % THC v suhi teži, ki nima psihoaktivnih učinkov in jo uporabljajo za pridobivanje vlaken, semen in olja, ter prepovedano indijsko konopljo (*Cannabis sativa ssp. indica*) z nekajkrat večjim deležem THC, ki povzroča psihoaktivne učinke in jo uporabljajo za »zadevanje«. »Medicinska« podvrsta konoplje ne obstaja.

Mešanico razrezanih in posušenih vrhov poganjkov, listov in cvetov indijske konoplje imenujemo marihuana. Indijska konoplja je pred leti vsebovala le okoli 1-3 % THC, v zadnjem času pa se vsebnost THC v posušeni vršički konoplje v Sloveniji postopno zvišuje in je dosegla že 20 %. V zadnjih letih postaja vse pogostejše tudi uživanje hašiševega olja, ki vsebuje od 30 do 50 % THC, lahko celo več. Hašišovo olje pridobivajo s stiskanjem in ekstrakcijo hašiša, ki je koncentriran olivno zelen ali rjavo črn smolnat izloček konoplje, pridobljen iz cvetočih vršnih poganjkov in listov, ki jih posušijo in stisnejo v kroglice.

Uživalci konoplje večinoma kadijo zvitke oz. cigarete, ki vsebujejo marihuano, in običajno tudi tobak (džojnt), lahko pa marihuano ali hašišovo olje zaužijejo skupaj s hrano (npr. kolački, puding, bonboni) ali pijačo (čaj, mleko). Drugi načini vnosa konoplje v telo, npr. rektalne in vaginalne svečke, so redkejši.

Kajenje konoplje in vdihovanje dima povzroči psihoaktivne učinke v 5 – 10 minutah po pričetku kajenja zvitka, največji psihoaktiven učinek pa je dosežen od 20 do 30 minut kasneje, ko THC preide iz krvi v možgane. Učinki THC trajajo od 1 do 6 ur po kajenju konoplje. Po zaužitju pripravkov iz konoplje skozi usta se psihoaktivni učinki lahko pojavijo šele od 1 do 3 ur po zaužitju in lahko trajajo tudi več dni, kar je odvisno predvsem od odmerka zaužite konoplje.

Bolezni zaradi uživanja konoplje

Bolezni srca

Pri okoli 5000 odraslih, ki so v mladosti občasno kadili konopljo, tekom 30-letnega opazovanja v odrasli dobi niso ugotovili pogostejših srčno-žilnih bolezni, katerih glavni vzrok je ateroskleroza žil, npr. koronarna srčna bolezen in možganska kap. Po drugi strani pa so ugotovili, da lahko konoplja pri bolnikih s kronično stabilno angino pectoris povzroči njeno poslabšanje in pojav ishemije srca oz. angino pectoris ob manjšem naporu, poleg tega lahko

uživanje konopljin pripravek pri teh bolnikih povzroči tudi motnje srčnega ritma in miokardni infarkt. Ob uživanju konoplje namreč porasteta srčni utrip in krvni tlak ter s tem potreba srca po kisiku, kar lahko pri bolnikih z napredovalo aterosklerozo žil privede do pomanjkanja kisika v srčni mišici. V raziskavi, v kateri so spremljali več tisoč bolnikov, sprejetih zaradi miokardnega infarkta, so ugotovili, da je uživanje konoplje povezano s petkrat zvišanim tveganjem za miokardni infarkt v prvi uri po uživanju konoplje. Poleg tega se je pokazalo, da je smrtnost uživalcev konoplje, sprejetih v bolnišnico zaradi akutnega miokardnega infarkta, nekajkrat večja kot pri bolnikih, ki ne uživajo konoplje. Pri dnevnih uživalcih konoplje se tveganje za miokardni infarkt poveča za nekaj odstotkov letno, najverjetnejši vzrok le-tega je vazospazem koronarnih žil.

V strokovni literaturi je opisanih tudi vse več mladih bolnikov, brez predhodnih srčno-žilnih bolezni, pri katerih je bilo uživanje pripravkov konoplje najverjetnejši vzrok nastanka akutnega koronarnega dogodka in motenj srčnega ritma.

Bolezni možganov

Kajenje konoplje je verjetno povezano tudi z možgansko kapjo, pri nekaterih bolnikih se je kap ob ponovnem kajenju konoplje celo ponovila.

Bolezni pljuč

Mladi odrasli, ki kadijo konopljo, imajo pogosta vnetja dihalnih poti in simptome bronhitisa, kot so jutranji kašelj in izpljunek ter piskanje v pljučih, ki po opustitvi kajenja konoplje sicer večinoma izzvenijo. Pri bolnikih z astmo kajenje konoplje povzroči pogostejša poslabšanja astme. Občasno kajenje konoplje verjetno ne



Vir: https://sl.wikipedia.org/wiki/Navadna_konoplja

povzroča kronične obstruktivne pljučne bolezni, medtem ko pogosto kajenje konoplje lahko vodi v obstruktivno pljučno bolezen. Sočasno kajenje konoplje in tobaka ima sinergistični učinek na razvoj kronične obstruktivne pljučne bolezni (KOPB). Potrditev vpletenosti kajenja konoplje v razvoj KOPB otežuje predvsem težko pridobivanje zanesljivih podatkov o uživanju konoplje in tobaka v daljšem obdobju. Ob razlagi teh rezultatov moramo upoštevati, da pri kajenju konoplje pride v spodnja dihalna večja količina dimnih delcev kot pri kajenju tobaka, hkrati pa oba dima vsebujeta podobne toksične in rakotvorne snovi, kot so acetaldehid, benzen, fenol, krezol, toluen itn. Glede na to ne presenečajo rezultati 40-letnega spremljanja 50.000 moških, kjer so pri tistih, ki so v 40-ih letih vsaj 50-krat kadili konopljo, ugotovili dvakrat več pljučnih rakov.

Zastrupitve s pripravki konoplje starejših bolnikov s kroničnimi boleznimi

S popularizacijo samozdravljenja se je v zadnjih letih pričelo pojavljati vse več starejših zastrupljenцев s konopljo, predvsem s konopljinim oz. hašiševim oljem. Število primerov zastrupitev s hašiševim oljem je leta 2011 pričelo strmo naraščati, predvsem med bolniki z rakavimi novotvorbami in drugimi kroničnimi boleznimi (npr. arterijsko hipertenzijo), ki so hašiševo olje zaužili misleč, da jim bo le-to pomagalo ali jih ozdravilo.

Povprečna starost zastrupljenцев s hašiševim oljem je pri nas okoli 50 let. Najstarejši bolnik, ki smo ga zdravili, je bil star celo več kot 80 let. Poleg starosti je pomembna razlika glede na načina vnosa konoplje. Mlajši konopljo predvsem kadijo, medtem ko starejši bolniki pri samozdravljenju hašiševo olje zaužijejo, zato se znaki zastrupitve pri njih pojavijo z zakasnitvijo in trajajo dlje časa. Klinična slika po zaužitju hašiševega olja je lahko izrazitejša, kot je po kajenju marihuane, tudi zaradi visoke vsebnosti THC v pripravkih hašiševega olja.

Konoplja in konopljino oz. hašiševo olje povzročijo upočasnitev, zaspanost, omotico, zmedenost, nemir, nerazumljivo govorico, strah, tesnobo, izkrivljeno zaznavanje prostora in lastnega telesa, oslabelost, slabost in bruhanje ter izgubo zavesti oziroma komo.

Konoplja običajno povzroči tudi hiter srčni utrip in občutek tiščanja v prsnem košu, lahko pa tudi znižan krvni tlak stoje (ortostatsko hipotenzijo) zaradi širjenja žil (periferne vazodilatacije), ki se pokaže z omotičnostjo in prehodno izgubo zavesti. Občasno uživalci kanabisa občutijo še nezaupljivost, strah in panične reakcije, lahko pa imajo tudi prehodne psihotične epizode.

Vožnja pod vplivom konoplje

Uporaba konoplje pri voznikih zmanjša pozornost, spodobnost sledenja objektom, reakcijski čas, hitrost, natančnost in usklajenost gibanja ter za približno dvakrat poveča tveganje za prometno nezgodo. Najpogostejša motnja pri vožnji je neustrezno vzdrževanje smeri in položaja vozila na voznem pasu (npr. vijuganje po cesti in vožnja po nasprotnem pasu). Uživalci konoplje oz. hašiševega olja za volanom tako ne škodujejo samo sebi, ampak ubijajo tudi nedolžne.

Zdravljenje srčno-žilnih bolezni s konopljo

V zadnjih letih posamezne raziskave na celičnih kulturah in živalih nakazujejo, da imajo lahko kanabinoidi tudi zaščitno vlogo pri napredovanju ateroskleroze, vendar dokazov o klinični uporabnosti kanabinoidov in konoplje pri srčno-žilnih boleznih ni, zato bolnikom s srčno-žilnimi boleznimi njihovo uporabo odsvetujemo.

Uživanje pripravkov konoplje celo zmanjša prag za obremenitveno angino pectoris, poveča tveganje za motnje srčnega ritma, povzroča občutek razbijanja srca, hitro bitje srca, porast ali znižanje krvnega tlaka ter pomembno poveča tveganje za angino pectoris in miokardni infarkt.

Vpliv konoplje na zdravila za srce in žile

Konoplja vsebuje snovi, ki se vmešavajo v delovanje nekaterih presnovnih encimov. Posledica je upočasnjena presnova zdravil, npr. zaviralcev kalcijevih kanalčkov, zaviralcev adrenergičnih receptorjev beta in nekaterih statinov, zato se koncentracija teh zdravil v krvi lahko poveča in učinek ojača, kar lahko privede do neželenih učinkov zdravil. Obenem pa zdravila, kot so klopidoogrel in verapamil zavirajo encime, preko katerih se presnavljajo učinkovine konoplje, zato povečajo verjetnost neželenih učinkov konoplje. Tudi zato močno odsvetujemo uživanje pripravkov konoplje vsem, ki imajo bolno srce in jemljejo zdravila.

Zaključek

Če povzamemo, dosednji znanstveni dokazi ne zadoščajo za priporočilo uporabe konoplje v medicinske namene. Zdi pa se, da obstaja precejšen razkorak med javnim dojemanjem učinkovitosti in varnosti konoplje ter mnenjem stroke oziroma znanstvenimi dokazi, ki predstavljajo osnovo za odločanje o vlogi konoplje kot zdravila. Z vidika varnosti so zaskrbljujoče predvsem kronične posledice uživanja konoplje, možnost napačne uporabe ali celo zlorabe. Razumno je le odsvetovanje uživanja konoplje, posebno pri ljudeh z že znanimi boleznimi srca in ožilja. ♥



Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije

vabi k vpisu v klube, ki jih je vzpostavilo za druženje in dejavnosti tistih, ki bi poleg tega želeli tudi več informacij iz različnih področjih, ki jih obravnavajo:

**Klub družinske hiperholesterolemije,
Klub atrijske fibrilacije,
Klub srčnega popuščanja.**

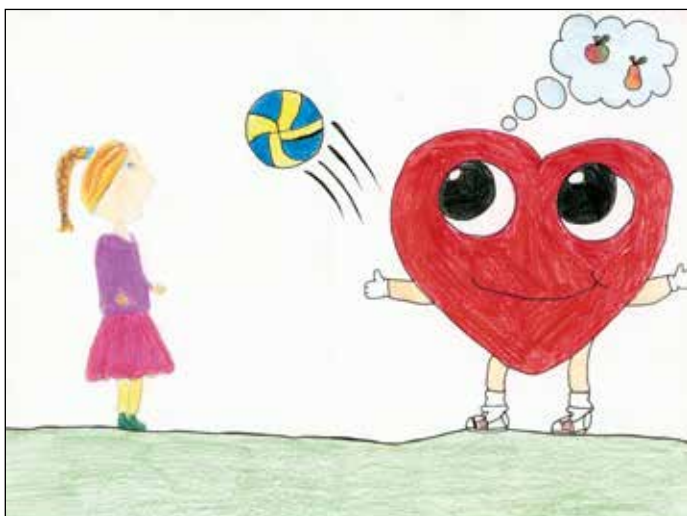
Več informacij:

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije,
Dalmatinova ulica 10, 1000 Ljubljana
e-pošta: drustvo.zasrce@siol.net ali
telefon: 01/234 75 50.

Mladi smo skupaj s Srčkom Bimbam obračali svet v Črnučah

Nataša Jan

Društvo za zdravje srca in ožilja je na osnovni šoli v Črnučah pripravilo zaključno prireditev projekta Mladi obračamo svet, ki se je v letu 2018 izvajala že šesto leto. Osnovna šola n. h. Maksa Pečarja se je izkazala kot odlična gostiteljica te prireditve, v velikih novih prostorih telovadnice se je poveseilo okoli 700 učencev iz sodelujočih ljubljanskih osnovnih šol.



Katarina Vencelj 5.a, OŠ n. h. Maksa Pečarja

V letu 2018 je v okviru dejavnosti »Mladi obračamo svet« sodelovalo 23 ljubljanskih osnovnih šol. Na društvu smo prejeli okoli 1.000 kartončkov, kamor so otroci vpisovali, koliko se skozi čas treh tednov gibljejo vsak dan. Ugotovili smo, da so rezultati odlični! Na osnovni šoli n. h. Maksa Pečarja smo pripravili zaključno prireditev in razstavo Vse o srcu. Udeležene je pozdravil predsednik Društva za srce prim. Matija Cevc, pomočnica ravnateljice ga. Alenka Velkarh, podžupan Dejan Crnek, ter Ribič Pepe, ki je izvedel zabavni program za otroke.

Vsem sodelujočim se zahvaljujemo za pomoč pri organizaciji zelo lepe prireditve, še posebej pa osnovni šoli v Črnučah, ki nas je vse udeležence toplo sprejela.

Otroci so skupaj s srčkom Bimbam ambasadorji zdravlja v naših družinah. Prisluhnimo jim in se gibajmo skupaj z njimi, poskrbimo za raznovrstno, zdravo prehrano v družinah, da ne bomo ogroženi zaradi bolezni srca in žilja, ne v otroštvu in ne kasneje!



Nina Debelak, 5.a., OŠ n. h. Maksa Pečarja



Ribič Pepe je pel, plesal in igral ter dobro razgibal vse otroke
(Foto: Aleš Drinovec)



Na zaključni prireditvi je zapel odličen pevski zbor OŠ n. h. Maksa Pečarja Črnuče (Foto: Aleš Drinovec)



Udeležence je pozdravila pomočnica ravnateljice ga. Alenka Velkavrh (Foto: Nik Rován)



Vsi smo zmagovalci (Foto: Nik Rován)



Podžupan MOL Dejan Crnek nam je povedal, da se objemamo z dotikom leve srčne polovice telesa (Foto: Nik Rován)



Srček Bimbam je razveseljeval otroke (Foto: Nik Rován)



Na zaključni prireditvi projekta Mladi obračamo svet se je v črnuški osnovni šoli zbralo okoli 700 otrok (Foto: Nik Rován)

SRČEK BIMBAM

Sem Srček Bimbam,
in delam vsak dan.
Sem rad razigran,
in športu predan.

Zelenjavo imam rad,
in grem jo nabrat,
na babičin vrt,
kjer koplje en krt.

V krošnjo brž splezam,
za sadjem oprezam,
naberem si hruške,
na srečo brez buške.

Na hrib povzpni se z mano,
ker to za nas je zdravo,
veliko dobre volje,
tako nam bo še bolje.

Se zunaj igram,
s prijatli vsak dan,
svež zrak dene nam,
za dober vsak dan.

Na hrib povzpni se z mano,
ker to za nas je zdravo,
veliko dobre volje,
tako nam bo še bolje.

In nikoli ne pozabi:
gibanje pomembno je,
za telo in mišice,
predvsem pa za srce.

Alisa Pivk in Brina Belavič Pučnik,
5.a, OŠ n. h. Maksa Pečarja

Dobre Slabe

novice

V ZDA so razširili dostopnost do antidota za antikoagulacijski zdravili rivaroksaban in apiksaban

Ameriška agencija za prehrano in zdravila je maja 2018 že odobrila uporabo andeksaneta alfa v izbranih bolnišnicah, od januarja 2019 pa je zdravilo v ZDA dostopno v vseh bolnišnicah. Gre za antidot, ki hitro zavre antikoagualacijski učinek rivaroksabana ali apiksabana, kar je pomembno zlasti takrat, ko ob antikoagulacijskem zdravljenju s katerim od teh zdravil pride do pomembne krvavitve. (vir: www.empr.com/news/andexxa-second-generation-manufacturing-process-approval/article/824743/)

Jogurt koristi zdravju

Zaradi vsebnosti nasičenih maščobnih kislin naj bi po sodobnih prehranskih priporočilih omejevali uživanje mleka in polnomastnih mlečnih proizvodov kot sta jogurt in sir. Analiza raziskave PURE pa je pokazala, da uživanje dveh ali več porcij mleka in polnomastnih mlečnih proizvodov zmanjšalo celokupno umrljivost in srčno-žilno umrljivost. Koristno je bilo zlasti pitje mleka in uživanje jogurta, sir in maslo pa sta imela nevtralen učinek. (vir: *Lancet* 2018; doi: 10.1016/S0140-6736(18)31812-9)

Uživanje vlaken in polnozrnatih izdelkov je koristno

V zadnjem času so ogljikovi hidrati postali dežurni krivec za številne zdravstvene težave. Ne smemo pa pozabiti, da ogljikovi hidrati obsegajo cel spekter od enostavnih sladkorjev do škroba in neprebavljivih celuloznih vlaken. Uživanje sadja, zelenjave in malo predelanih žit, ki so bogat vir celuloznih vlaken, zmanjšuje tveganje za srčno-žilne bolezni raka. Vlakna v črevesju vplivajo na občutek sitosti, upočasnijo absorpcijo glukoze in sproščanja inzulina, zmanjšujejo tudi absorpcijo maščob. (vir: *Lancet* 2019; doi: 10.1016/S0140-6736(18)31809-9)

Zmerno omejevanje vnosa soli je koristno

V nasprotju zaključki nekaterih raziskav, ki so v zadnjih letih postavile pod vprašaj koristnost omejevanja soli v prehrani, so evropski strokovnjaki ob ponovni analizi podatkov zaključili, da je vsekakor koristno stremeti k vnosu soli, ki ne bi presegal 5 g dnevno. V razvitem svetu vsak dan v povprečju zaužijemo od 7 do 10 g soli na dan, kar je preveč in prispeva k razvoju arterijske hipertenzije in srčno-žilnih bolezni. Izigibati se velja zlasti industrijsko pripravljene hrane, ki vsebuje mnogo preveč soli. (*Nutr, Metabol Cardiovasc Dis* 2018; doi: 10.1016/j.numecd.2018.11.010)

Žilne opornice in žilni balončki, ki v arterije spodnjih udov izločajo paklitaksel, so lahko dolgoročno škodljivi

Ob katetrskem širjenju stegenske arterije so se v zadnjih letih uveljavile žilne opornice, še bolj pa balončki za širjenje žil, ki sproščajo citostatik paklitaksel. Ta učinkovina preprečuje brazgotinjenje žilne stene na mestu balonske širitve in ščiti pred ponovnimi zožitvami. Žal pa podatki kažejo, da se po dveh in več letih od uporabe opornic in balončkov, ki sproščajo paklitaksel, poveča celokupna umrljivost bolnikov. Razlogi za to niso jasni in Ameriška agencija za prehrano in zdravila je sprožila preiskavo (vir: *J Am Heart Assoc* 2018;7:e011245. doi: 10.1161/JAHA.118.011245)

Sladkorna bolezen tip 1 lahko se lahko pojavi tudi med 30. in 60. letom starosti

Sladkorna bolezen tip 1, pri kateri zaradi imunskih razlogov propadejo celice beta v trebušni slinavki, ki izločajo inzulin, velja za bolezen otrok in mladine. V resnici pa se sladkorna bolezen tip 1 lahko izrazi tudi pri odraslih med 30. in 60. letom starosti. Ti bolniki imajo manjši indeks telesne mase kot bolniki s sladkorno boleznijo tip 2, pri zdravljenju pa praviloma že v prvem letu potrebujejo inzulin. (vir: *Lancet* 2017, doi: 10.1016/S2213-8587(17)30362-5)

Probiotiki ne pospešijo okrevanja črevesnega mikrobioma po jemanju antibiotikov

Pacientom, ki se zdravijo z antibiotiki, pogosto svetujemo jemanje probiotičnih preparatov, da bi si čim prej povrnili ravnovesje med mikroorganizmi v črevesju. Nedavno pa so dokazali, da probiotiki po zdravljenju z antibiotiki celo upočasnijo okrevanje črevesnega mikrobioma v ravnovesno stanje. Laktobacili namreč v svojo okolico sproščajo topne molekule, ki zavirajo razmnoževanje drugih bakterij. (vir: *Cell* 2018, doi: 10.1016/j.cell.2018.08.047)

Omajana je vloga gena, ki naj bi bil povezan z razvojem človeškega govora

Gen FOXP2, ki pomembno sodeluje v fetalnem razvoju možganov, naj bi bil ključen za razvoj govora pri človeku. Ameriški znanstveniki so z nedavno temeljito analizo, ki je vključevala tudi genom človekovih prednikov, ovrgli hipotezo, da je koristna mutacija FOXP2 pri vrsti *homo sapiens* ključno prispevala k razvoju govora. Potrebujemo novo razlago, kako so naši geni povezani s sposobnostjo govora. (vir: *Cell* 2018, doi: 10.1016/j.cell.2018.06.048) ♥

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

Srce mi razbija

Boris Cibic

Vprašanje

»Lepo pozdravljeni.

Stara sem 41 let, 10 let se zdravim zaradi ščitnice, začelo se je z hipertirozo-bazedovka, potem sem prejela jod, nato je šlo na hipotirozo.

V teh 10 letih so mi samo trikrat prilagajali dozo euthyroxa in trenutno mi jo, zopet mi dela preveč. Sedaj je en mesec, kar so mi zmanjšali dozo, se mi zdi da še ni ok.

Takrat, ko so mi odkrili težave s ščitnico, sem doživela šok (smrt bližnjega), že ves ta čas se pač učim živeti s tem, sem bolj občutljiva, skrbi me za vse okrog mene, odkar imam sina (6 let) še toliko bolj ... se pravi že dolgo sem pod stresom, poskušam se umirjati, malo mi uspeva dosti pa ne ... vse se me dotakne ...

Pred tremi leti sem šla zaradi ponavljajočih se bolečin v prsih na kardiološki pregled, imam prolaps mitralne zaklopke. So rekli, da to ni nič takega oz. lepotna napaka.

Vendar takrat še nisem imela povečanega utripa nikoli.

V zadnjem letu in pol sem imela tri panične napade z močnim razbijanjem srca, tresenjem, mravljinčenjem in drisko.

Najprej sem morala ugotoviti, kaj je to, ker ko se je prvič zgodilo ponoči, sem mislila, da mi bo srce odpovedalo, nisem vedela kaj se dogaja, vedno so bili ponoči ...

Sedaj si pomagam z dihanjem, meditacijo, pomirjevalo sem vzela samo eno tableto enkrat.

Skrbi me, ker sedaj, ko niti ne vem, da bi imela kakšen stres, me je spet danes ponoči zbudilo razbijanje srca, imela sem ga 120 udarcev ob 3 zjutraj, seveda nisem mogla spati, malo mi ga je uspelo pomiriti, vendar ne za dolgo ... sedaj je ura 9 in mi v epizodah srce začne razbijati in razbija skupaj po uro ali dve ... nikoli pa več kot 140 udarcev ... je pa zelo močno razbijanje, da ko ležim, me celo zaguga. Imam tudi gastritis, čakam na kontrolno gastrokopijo pod sedacijo, ker sem prvič zelo težko prenesla pregled. Strah me je jemati zdravila, ker me potem še želodec matra in sem pri 41 letih čisto fuč, kar ni normalno.

V bistvu me je strah, če mislim, da je zaradi ščitnice in panike srce podivjano, ali je morda kaj drugega, kar mi povzroča trajne poškodbe na srcu, ker jih ne zdravim??

Rada bi samo bila zdrava, da ima sin zdravo mami...

Hvala za vaše mnenje in želim vam zdravje in srečo v novem letu ...»

* Vprašanje je bilo posredovano po e-pošti in je delno lektorirano

Odgovor

Vsebina vašega dopisa kaže na vplive anksioznosti in prolapsa mitralne zaklopke, na pogostne napade hitrega ali nerednega bitja srca. Stanje ni nevarno, je pa lahko zelo moteče. Zelo pomemben je zdrav način življenja: izogibanje stresnim situacijam, nekajenje, zadostni nočni počitki, omejeno uživanje kave, itd. Zelo koristni so polurni sprehodi, delno s pospešeno hojo, 5 - 6 krat na teden in blaga pomirjevala (lahko tablete persen, ki so v prosti prodaji). Srečno. ♥

KUPON

ZA ČLANE DRUŠTVA ZA ZDRAVJE SRCA
IN OŽILJA SLOVENIJE

30%
popust



Eko tinktura
propolisa, 20 ml

Redna cena: 6,11 €

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

4,28€

Kupon je novčljiv do 11. 3. 2019 v enotah Lekarne Ljubljana.



LEKARNA LJUBLJANA

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

Kupon je novčljiv do 11. 3. 2019 oziroma do prodaje zalog. Popust velja ob predložitvi tega kupona in veljavne članske izkaznice Društva za zdravje srca in ožilja, v vseh enotah Lekarne Ljubljana ob enkratnem nakupu. En kupon velja za nakup enega izdelka Eko tinktura propolisa, 20 ml. Kupon ne velja v Spletni Lekarni Ljubljana na www.lekarnaljubljana.si. Popust se obračuna na blagajni. Veljaven je samo kupon, izrezan iz revije Za srce. Kupona ni mogoče zamenjati za gotovino. Popusti se med seboj ne seštevajo.

www.lekarnaljubljana.si

POSVETOVALNICA ZA SRCE

na Dalmatinovi ulici 10
ponovno nemoteno deluje
v času uradnih ur
ponedeljek, torek, četrtek,
petek od 9.00 do 12.00,
sreda od 11.00 do 15.00.

Vabljeni!



Alkohol

Maruša Pavčič

Alkohol je snov, ki nastaja pri enem izmed najstarejših bio postopkov prebave in presnove organskih snovi, to je fermentaciji.

Na kaj pomislimo ob besedi »alkohol«. Na pijačo v družbi prijateljev, na pomembno gospodarsko panogo, na turistične znamenitosti, na »kulturno dediščino ob trgatvah in kuhanju žganja«, na odvisnost, ki jo povzroča, na socialne probleme zaradi odvisnosti, na vzroke prometnih nesreč, na pomemben vzrok številnih obolenj, na toksičnost (strupenost) snovi in podobno. Pod nazivom »alkohol« si predstavljamo v glavnem pijačo, ki vsebujejo predvsem etilni alkohol (etanol). Ne pomislimo pa, da je alkohol snov, ki nastaja pri enem izmed najstarejših bio postopkov prebave in presnove organskih snovi, to je fermentaciji.

Fermentacija je presnovni proces, ki pretvori sladkorje (enostavne ogljikove hidrate) v kisline, pline ali alkohol. Odvija se v kvasovkah in bakterijah, pa tudi v mišičnih celicah, takrat ko celicam primanjkuje kisika.

O fermentaciji v širšem smislu govorimo tudi takrat, ko s tem načinom presnove mikroorganizmov na posebnih gojiščih pridobivamo specifične kemijske produkte, na primer pri mlečnokislinski fermentaciji mleka jogurte in zelenjave kisle kumarice, pri alkoholni fermentaciji sadja pa vino.

Ljudje uporabljajo fermentacijo v proizvodnji njim vsečnih živil in pijač in kot konzervans za hrano že zelo dolgo. Na Kitajskem so odkrili, da so glineni vrči iz pozne kamene dobe (iz let 7.000 – 5600 pred našim štetjem) vsebovali ostanke vina iz grozdja in gloga, medice in riževega piva. Proizvodnja alkoholnih pijač je bila razširjena v starem Egiptu, stari Grki, Rimljani in Perzijci so imeli posebne bogove posvečene alkoholu (Dioniz, Bakhus, ...). V devetem stoletju našega štetja so Arabci izpopolnili proces destilacije alkohola in s tem omogočili razvoj pijač z večjim volumskim deležem alkohola, ko bi ga dobili s samo fermentacijo (žgane pijače). Destilacija se je do 12. stoletja iz Male Azije širila v Italijo po eni strani in na Kitajsko po drugi, do 14. stoletja pa tudi v Indijo in celo Evropo.

Danes je uživanje alkoholnih pijač in živil, ki vsebujejo alkohol, razširjeno po vsem svetu. Obstaja neizmerno število alkoholnih pijač, od naravno fermentiranih, kot so razni tipi vina in piva, do »dodelanih« žganih pijač in likerjev, pa tudi »industrijsko narejenih« pijač iz špirta, ki niso naravnega izvora.

Po podatkih SZO (Svetovne Zdravstvene Organizacije) iz leta 2010 so največji uživalci alkohola v Belorusiji, kjer vsak odrasel nad 15 let povprečno zaužije kar 17,6 l čistega alkohola na leto, od tega 17,3 % v obliki piva, 5,2 % v obliki vina, 46,6 % v obliki žganja in 30,9 % v obliki drugih alkoholnih pijač, najmanjši pa v Kuvajtu, Libiji, Mavretaniji in Pakistanu, kjer je potrošnja čistega alkohola na osebo starejšo od 15 let povprečno le 0,1 l. Slovenci smo med največjimi uživalci alkohola (na 24. mestu od 191 držav). Povprečna količina zaužitega alkohola na osebo nad 15 let pri nas je 11,6 l/leto, od tega 44,5 % iz piva, 46,9 % iz vina in 8,6 % iz žganih pijač.

Etanol

Glavna učinkovina alkoholnih pijač je etanol (alkohol s kemijsko formulo C_2H_5OH). Etanol je pri sobni temperaturi brezbarvna kapljevina, večinoma prijetnega vonja. Je psihoaktivna snov (droga), ki spremeni zaznavanje in doživljanje in lahko preide v razvado.

V večjih količinah, večjih koncentracijah in ob uživanju v daljšem časovnem obdobju je strupena. Po mnenju strokovnjakov s področij psihiatrije, kemije, farmakologije, forenzike, epidemiologije in prava je etanol med 20 najpogostejšimi rekreativnimi drogami na 6. mestu po odvisnosti, na 11. mestu po povzročitvi telesne škode in na 2. mestu po povzročitvi socialne škode.

Učinke etanola lahko v grobem razdelimo na takojšne, ki se pojavijo v petih do desetih minutah po popitju alkoholne pijače in trajajo, dokler je alkohol prisoten v telesu in na kasnejše.

Etanol nastaja v človeškem organizmu med fermentacijo v debelem črevesu (dnevno ga tako nastane 3 g), predvsem pa vstopa v organizem z uživanjem alkoholnih pijač. Po zaužitju se absorbira v gastrointestinalnem traktu. Hitrost absorpcije je odvisna od prisotnosti drugih hranil v gastrointestinalnem traktu: maščobe in sladkorji upočasnijo absorpcijo etanola, voda in CO_2 pa jo pospešijo.

Učinki etanola so odvisni od količine zaužitega alkohola (preglednica 1).

Preglednica 1: Učinki etanola pri različnih koncentracijah v krvi

Vsebnost etanola v krvi in njegovi učinki		
mg/dL	volumski %	učinki
50	0,05 %	dobro počutje in razpoloženje, zgovornost, sprostitvev
100	0,1 %	zmanjšano delovanje centralnega živčnega sistema, slabost, možno bruhanje, moteno motorično in senzorično delovanje, oslabiljeno pomnjenje
➤ 140	➤ 0,14 %	zmanjšan pretok krvi v možgane
300	0,3 %	omamljenost, možna nezavest
400	0,4 %	možna smrt
500	0,5 %	smrt

Človeško telo se želi etanola čim hitreje znebiti, zato ima njegova presnova in oksidacija v telesu prednost pred drugimi hranilnimi snovmi. Presnova etanola poteka predvsem v jetrih. Jetra 70 kg težkega človeka zmorejo v eni uri razgraditi do 10 ml (8 g) alkohola. Več kot 90 % zaužitega etanola, ki vstopi v telo, v jetrih popolnoma oksidira. Ostanek alkohola se ne presnovi, ampak se izloči po približno osmih do desetih urah pri dihanju, potenju in uriniranju.

Presnova etanola poteka s pomočjo treh med seboj neodvisnih sistemov. Pri prvem načinu sodeluje predvsem encim alkoholna dehidrogenaza, ki ga spremeni v presnovni produkt etanal, ta se s pomočjo encima aldehid dehidrogenaze razgradi v acetat, le-ta pa v CO_2 in vodo. Ob večjih koncentracijah etanola pa se sprožita

še dva, za alkohol specifična encimska sistema. Pri presnovi 1 g etanola se sprosti približno 7 kcal energije, ki pa ni vključena v sistem pridobivanja in porabe energije za življenje, razvoj in delo in jo pridobivamo iz drugih energijskih hranil. Reakcije presnove etanola se niso razvile kot pot pridobivanja energije, ampak kot razstrupiljevalni sistem za majhne količine alkohola, ki nastane pri bakterijski fermentaciji v debelem črevesu.

Sama presnova in vmesni kemični produkti, ki nastajajo pri presnovi etanola vplivajo tudi na potek presnove drugih energijskih hranil (glukoze, maščobnih kislin in amino kislin, ki jih telo ni porabilo za tvorbo lastnih beljakovin). Pojavijo se motnje v presnovi glukoze, v sproščanju glukoze iz glikogena v jetrih (glukoneogeneze), motnje v oksidaciji maščobnih kislin, poveča se tvorba trigliceridov in raven plazemskih trigliceridov, spremeni se lahko tudi učinkovitost nekaterih zdravil.

Kasnejši učinki uživanja etanola so predvsem različne bolezni, od zamaščenosti jeter (stanje značilno za presnovni sindrom), ciroze jeter, povečane vsebnosti trigliceridov, diabetesa, motenj v strjevanju krvi, kapi in nekaterih oblik raka. Vpliva tudi na nekatere druge organe in organske sisteme. V možganih vpliva na nevrottransmitorje (prenašalce impulzov med živčnimi celicami). Psihičen vpliv je odvisen od količine zaužitega alkohola, hitrosti pitja, mešanja z ostalimi snovmi, fizičnega stanja pivca in genetskega stanja. V kardiovaskularnem sistemu povzroča kardiomiopatije, v skeletnem mišičju miopatije in razna vnetja. Moti razvoj fetusa v telesu nosečnic.

Alkoholne pijače

Alkoholna pijača je vsaka pijača, ki vsebuje vsaj 1,2 volumnskega % etanola, medtem, ko v živilih, ki vsebujejo alkohol (na primer bombonih z alkoholnim nadevom) mejna količina etanola ni opredeljena. Med alkoholnim vrenjem se, odvisno od osnovne surovine, poleg etanola tvorijo tudi druge sestavine, ki dajo pijači okus, izgled in aromo.

Vino tako vsebuje v 100 g pijače 82 kcal, 10,6 g etanola, 2,7 g OH, od tega 0,8 g sladkorja (količine etanola in sladkorja lahko pri različnih sortah vina precej varirajo), pa tudi nekaj natrija, kalija, kalcija, železa in magnezija. V vinih najdemo tudi veliko fitokemikalij, posebno priznan je antioksidant resveratrol v rdečem vinu.

Pivo v 100 g pijače vsebuje 43 kcal, 5 g etanola, 3,6 g OH (količine etanola in energijska vrednost pri posameznih vrstah piva je lahko tudi večja), ter nekaj natrija, kalija, kalcija in magnezija, malo beljakovin, folne kisline in vitamina B 12. Tudi v pivu najdemo še številne druge snovi, od fenolnih kislin, različnih drugih alkoholov, različnih taninov in drugih sestavin, ki dajejo pivu specifičen okus.

Za razliko od vina in piva žgane pijače vsebujejo samo etanol in nekaj arom, ki prehajajo v žganje iz osnovnih surovin. 100 g žgane pijače vsebuje približno 250 kalorij.

Čeprav so ugotovitve o škodljivosti etanola in preko tega tudi vseh alkoholnih pijač že dolgo potrjene, nekatere, predvsem epidemiološke študije kažejo, da je uživanje majhnih količin alkoholnih pijač lahko tudi pozitivno. Znan je »Francoski paradoks«. V Franciji kjer je konzumacija alkoholnih pijač, predvsem vina, velika, je namreč bistveno manj bolezni srca in žil kot v drugih deželah, ki uživajo hrano podobne sestave in količine. Kozarec rdečega vina ob obroku je tudi sestavni del Sredozemske prehrane, načina prehranjevanja revnih kmetov in ribičev v Grčiji in južni Italiji, ki slovi kot najbolj zdrav način prehranjevanja. Pozitivni učinki rdečega vina naj bi bili posledica antioksidantov, ki se izlužijo iz

kožice groznih jagod med alkoholno fermentacijo. Epidemiološke študije tudi ugotavljajo, da je krivulja zbolewnosti in smrtnosti zaradi bolezni srca in žilja v obliki črke »J«, kar pomeni, da je pri popolnih abstinentih več zbolewnosti in smrtnosti kot pri zmernem uživanju alkoholnih pijač (manj tveganem pitju). Z večanjem količine zaužitega etanola pa ta krivulja strmo narašča.

Koliko alkohola lahko popije posameznik?

Meje manj tveganega pitja temeljijo na opredelitvi enote alkohola.

1 enota alkohola = 10 gramov čistega etanola

Toliko alkohola je v enem kozarcu vina (1 dcl) ali polovici pločevinke piva (2,5 dcl) ali enem šilcu žgane pijače (0,3 dcl) ali dveh tretjinah stekleničke alkopops pijače (mešane gazirane alkoholne pijače).

Meja manj tveganega pitja je za moške in ženske različna, odvisna je tudi od starosti in zdravstvenega stanja posameznika. Meje manj tveganega pitja za posamezne skupine prebivalstva so podane v preglednici 2.

Preglednica 2: Meje manj tveganega pitja

Skupina prebivalcev	Enote alkohola na dan	Enote alkohola na teden
Zdravi odrasli moški	< 2 enoti	< 14 enot (vsaj 2 dni v tednu brez alkohola)
Zdrave odrasle ženske, ki niso noseče in ne dojijo	< 1 enota	< 7 enot (vsaj 2 dni v tednu brez alkohola)
Starejši nad 65 let	< 1 enota	< 7 enot (vsaj 2 dni v tednu brez alkohola)
Noseče in ženske, ki dojijo	nič	nič
Otroci in mladostniki	nič	nič
Bolniki	po posvetu z zdravnikom	po posvetu z zdravnikom

Zaključek

Pijače in jedi, ki vsebujejo alkohol, so hočeš nočeš del prehrane človeštva. Kljub dokazom o njegovem vplivu kot psihotropne snovi na telesno in duševno zdravje ter na sociokulturno okolje, je njegovo uživanje v prevelikih količinah razširjeno po vsem svetu. Vse družbene skupnosti so se in se še danes trudijo na različne načine zmanjšati njegovo škodo: prepovedi uživanja v nekaterih religijah, informiranje potrošnikov o posledicah pitja, izobraževanje potrošnikov o manj tveganem pitju in vključevanje alkoholnih pijač v zdrav prehranski vzorec. To delajo po eni strani v odnosu do posameznika, po drugi strani pa pridelavo, predelavo in potrošnjo alkoholnih pijač in živil podpirajo kot pomembno ekonomsko dejavnost. To se kaže tudi pri izvzemanju alkoholnih pijač iz predpisov o kakovosti in varnosti živil v EU. Za pijače, ki vsebujejo več kot 1,2 % etanola, namreč ni potrebno navesti za druga živila obveznih podatkov o vsebnosti energije in hranil.

Vsak človek naj se zaveda, da etanol človeku ni nujno potrebno hranilo in se ga je dobro čim bolj izogibati. Če pa se že odloči uživati alkohol naj bo to v mejah manj tveganega pitja. ♥



Naj zadiši

Kuha: Brin Najžer

Besedilo in foto: Brin Najžer

Predjed

Popečen brokoli s čilijem

Sestavine (za 2 osebi):

- 1 večja glava brokolija
- čilijeve luske
- sok ene pomaranče
- oljčno olje

Brokoli operemo in očistimo ter nato navpično narežemo na rezine, tako da dobimo prerež od dna stebela do vrha glave. V ponvi segrejemo oljčno olje in na njem nekaj minut popražimo rezine brokolija, samo toliko, da se zmehčajo in malce zapečejo. Ko jih obrnemo jih po vrhnji strani pokapljamo s polovico soka pomaranče in potresemo s čilijem. Preden jih postrežemo, jih po želji lahko prelijemo še s preostalim pomarančnim sokom.

Glavna jed

Telečji medaljoni na zelenjavni postelji

Sestavine (za 2 osebi):

- 300 g telečjih medaljonov
 - 150g brstičnega ohrovt
 - polovica glave cvetače
 - 6 češnjevih paradižnikov
 - 1 srednje velik korenček
 - timijan, sol, poper, sladka paprika, oljčno olje
- Brstični ohrovt in cvetačo očistimo, položimo v lonec in dolijemo toliko vode, da je zelenjava pokrita. Ko voda zavre, dodamo šče

suhega timijana ter kuhamo pokrito približno 10 – 15 minut oziroma dokler se zelenjava malce ne zmehča. Medaljone na suho popivnemo s papirnato brisačo in jih pustimo stati približno pol ure, da se segrejejo na sobno temperaturo. Nato jih začínimo s soljo, poprom in sladko papriko. V večjo ponev damo dve žlici oljčnega olja in dobro segrejemo. Nato v njej popečemo medaljone, na vsaki strani približno 3 minute. Korenček na drobno naribamo, paradižnike prerežemo na polovico. Medaljone postavimo na posteljico iz kuhane zelenjave, potresemo z naribanim korenčkom in dodamo paradižnike. Vse skupaj pokapljamo z malce soka, ki je ostal od pečenja medaljonov.

Poobedek

Solata iz avokada in čebule

Sestavine (za 2 osebi):

- 1 zrel avokado
- 150 g koruze
- 1 šalotka
- pest sveže bazilike
- sok 1 limone

Avokado olupimo, mu odstranimo peško in narežemo na srednje velike kocke. Koruso odlijemo iz konzerve ter speremo pod tekočo vodo. Šalotko olupimo in na grobo narežemo. Vse skupaj stresemo v posodo za solato, dodamo na grobo narezano svežo baziliko ter vse skupaj pokapljamo z limoninim sokom. Dobro premešamo in postrežemo. ♥

Honoré De Balzac – francoski pesnik in pisatelj

Boris Cibic

Honoré De Balzac (Tours 1799 – Pariz 1850) je francoski pesnik in pisatelj, ki so mu nadeli tudi vzdevek »hipertonični veseljak in razuzdanec.« Njegovo pronicljivo opazovanje in opisovanje francoske družbe ter nezdravih razvad ga ni odvrnilo od življenjskega stila, ki so škodovala njegovemu srcu.

V dobi zadnjih sto let sta pretresli Evropo dve veliki hudi vojni, ki ju imenujemo prva in druga svetovna vojna. Po vsaki, zlasti po drugi, se je Evropa eksplozivno razcvela na številnih področjih, kulture, tehnike, zdravstva, itd. Vedno se je spremenil tudi življenjski slog.

Vzporedno se je vedno razvila tudi znanost in z njo medicina. Med njimi še posebej preprečevanje in zdravljenje srčnih bolezni. Čeprav se nam včasih zazdi, da skoraj klišejsko pozivamo k zdravemu načinu življenja, nas pogled v zgodovino opomni, kako resno je to povabilo.

Na ta prispevek sem začel misliti, ko sem v angleški zdravniški reviji prebral prispevek o življenju francoskega pesnika in pisatelja, ki je v svojih delih opisal francosko družbo, ko je po t.i. francoski revoluciji (1789-1809) hlatala po senzacijah, nezadržno lovila denar in se predajala orgijam ter razuzdanemu življenju.

Honoré De Balzac se je rodil 20. maja 1799. Pri osmih letih je odšel v internatsko šolo, kjer so ga knjige tako prevzele, da je zaradi nevrotičnosti moral začasno opustiti šolo. Pri 15-ih letih je v Parizu najprej končal srednjo šolo, se vpisal na pravo in ga leta 1819 uspešno končal. Pravno znanje je vnesel tudi v številna svoja dela. Perspektivni karieri odvetnika se je odrekel zaradi ljubezni do literature. Po prvih dokaj neuspešnih začetkih, s katerimi je zašel v dolgove, je zaslovel in bil že za življenja priznan v socialnih krogih. Vendar se dolgovi ni znebil, tudi zaradi razsipnega življenjskega sloga.

V svojih enaindevetdesetih romanih in novelah je Honoré De Balzac opisal, prikazal in razvil več kot dva tisoč oseb, njihovih

značajev in navad. Osupljiv opus, ki dokazuje njegov tako talent kot tudi njegovo delavnost. Zanimivo z medicinskega stališča je, da je kljub izjemni literarni plodovitosti, ki je zahtevala veliko časa, osebno življenje »užival« v duhu svojega časa.

Ker je bil prisiljen veliko pisati, da se je preživel in odplačeval dolgove, je delal povprečno 15 – 17 ur na dan, večinoma ponoči, in je po pričevanjih popil okoli 60 skodelic močne kave na dan.

Ali bi mu zdravje bolje služilo in bi bolj užival v zdravem življenju, če bi omejil svoj pretirano uživaški način življenja z vdajanjem zemeljskim užitkom, v nenehnem konfliktu s tedaj veljavnimi življenjskimi normami, več spal, se redno gibal, shujšal. Glede na njegovo zdravstveno stanje temu zagotovo lahko pritrdimo.

Bil je krepke konstitucije in je marsikaj prenesel, vendar ga je pri 37-ih letih, 26. junija 1836, srce prvič opozorilo, da je nekaj hudo narobe. Takrat je prvič izgubil zavest in se zgrudil, na srečo ob deblu drevesa, tako da ni bil poškodovan. Ko se je zavedel, je slišal piskanje v ušesih in imel je težave z ravnotežjem. Po tem dogodku je obiskal več zdravnikov, ki so bili v njegovem času zelo ugledni. Med njimi so bili njegov družinski zdravnik dr. Nacquart; njegov stari znanec dr. Jean Baptiste Bouillaud, sicer pionir na področju kardiologije; dr. Horace Bianchon in drugi. Vsi zdravniki so menili, da ima visok krvni tlak, ter mu svetovali zdrav način življenja. Začetnim znakom srčnega popuščanja so se pridružili hitra utrujenost in opotekanje pri hoji, pogoste vrtoglavice, opešala je njegova sposobnost za delo.

Odpoved srca je povzročila hudo otekanje nog, ki so jo v 19. st. zdravili s kanilami, ki so jih vstavili v noge za odvajanje tekočine. Postopek je prvi uvedel Southey leta 1877. Žal se je pri Balzacu, ob odsotnosti ustreznih dezinfekcijskih ukrepov in antibiotikov, odprta rana okužila in povzročila gangreno, zaradi katere je pisatelj 18. avgusta 1850 v Parizu umrl, star 51 let. ♥

Vir: <https://www.imdb.com/name/nm0051304/>

Vir: <http://phisick.com/item/southey-silver-trocar-set/>



Southey-eva kanila

Gibalne sposobnosti človeka – usklajenost gibanja

Borut Pistotnik

Koordinacija gibanja je sposobnost učinkovitega izvajanja sestavljenih in zapletenih gibalnih nalog. Kaže se v učinkoviti uskladitvi časovnih in prostorskih elementov gibanja, pri čemer morata v CŽS (centralni živčni sistem) potekati dva procesa: načrtovanje in uresničevanje gibanja (nadzor in sprotni popravki gibanja).

Koordinacija oziroma usklajenost gibanja

Usklajeno gibanje zahteva namreč dobre programe, ki se oblikujejo v CŽS na osnovi gibalnega učenja in izkušenj. Človek s številnejšimi gibalnimi izkušnjami ima tako večje možnosti za njihovo združevanje v bolj kakovostne gibalne odgovore, glede na okoliščine, v katerih deluje. V mišicah pa ima človek tudi energijske zaloge, ki se načrtno izkoriščajo pri izvedbi gibanja. V usklajenem gibanju se namreč uporabi le toliko energije, kolikor jo je potrebno, da gibanje poteka lahkotno in sproščeno. Če se uporabi večja količina energije, se v izvedbo vključijo nepotrebne mišice, ali nastane večja mišična napetost, kar ovira lahkotno in popolno izvedbo gibanja.

Pri vključitvi premajhne količine energije pa se, zaradi premajhne mišične napetosti, gibanje ne more izvesti optimalno, ali pa sploh ne. Glede na to se kot koordinirano gibanje označi tisto gibanje, pri katerem si vključevanje mišic sledi v ustreznem zaporedju, do želene izvedbe. Kljub mnogim raziskavam je koordinacija gibanja še vedno precejšna neznanka, tako kot vsa človekova dejavnost, ki je v večji meri odvisna od delovanja CŽS. Zato tudi vpliv dednosti ni natančno določen, se pa predvideva, da je sorazmerno visok, tj. okoli 80 %. Je pa bilo ugotovljeno, da se koordinacija gibanja kaže v več pojavnih oblikah (šest pojavnih oblik), ki se med seboj razlikujejo po načinu obdelave informacij v CŽS in v gibalnem izrazu (koordinacija gibanja spodnjih okončin – slika 1, koordi-

nacija gibanja v ritmu, časovna usklajenost gibanja – timing ipd.)

Koordinacija gibanja se prične razvijati že pred rojstvom, saj plod že v materinem telesu pridobiva prve gibalne izkušnje. V največji meri otroci te izkušnje pridobivajo do približno 6. leta starosti. To je obdobje, v katerem so najbolj dojemljivi za učenje raznovrstnih gibanj, saj se morajo vseh gibanj, ki jih bodo potrebovali v življenju, šele naučiti. V tem obdobju je živčni sistem namreč še dovolj plastičen, da se z različnimi gibalnimi dejavnostmi lahko nanj pomembno vpliva. Tudi do začetka pubertete (okrog 11. leta) je razvoj koordinacije še dokaj uspešen, čeprav nekoliko počasnejši. V obdobju pubertete pa se koordinacija gibanja celo nekoliko poslabša, kar je predvsem posledica hitre rasti skeleta in s tem rušenja starih gibalnih vzorcev. Daljši vzvodi, ki jih take kosti predstavljajo, so namreč moteč dejavnik pri izvedbi že naučenih gibov. Ko pa se telesna rast umiri, človek ponovno pridobiva na koordinaciji, ki vrhunec doseže okrog 20. leta starost. To raven se nato lahko zadrži nekako do 35. leta, kar pa je v veliki meri odvisno od načina življenja in fizioloških procesov v živčnem sistemu. S procesi staranja prične sposobnost počasi upadati, vendar se z ustrezno vadbo lahko ohrani na visoki ravni še v pozno starost.

Za razvoj posameznih pojavnih oblik koordinacije gibanja se uporabljajo različni pristopi, pač glede na vzdraženje in delovanje funkcionalnih sistemov, ki so odgovorni za njihovo pojavljanje v gibanju. Zaradi slabšega poznavanja strukture, pa se pri njenem razvoju uporablja *večkratno ponavljanje specifičnih gibalnih struktur*, ki so značilne za posamezno pojavno obliko koordinacije gibanja in za katera se predvideva, da pozitivno vplivajo na njen razvoj.



*Slalom z dvema žogama –
test za koordinacijo spodnjih okončin*



*Sprint 20m z letečim startom –
test za hitrost premikanja v prostoru*

Hitrost

Hitrost je sposobnost izvedbe gibanje v najkrajšem možnem času. Pojavlja se pri premagovanju krajših razdalj (t. i. ciklična gibanja – tek, plavanje, kolesarjenje ipd.) in pri izvedbi posameznih gibov (npr. hitrost reakcije ali zamaha). Od vseh gibalnih sposobnosti je hitrost v največji meri odvisna od dednosti, saj je prirojena približno 95 %. To kaže na majhne možnosti treninga za njeno izboljšanje (glede na prirojene danosti se jo lahko izboljša le še okrog 5%), zato se za športe, v katerih je potrebna hitrost, izbira že po naravi hitre posameznike (selekcija), tako da se že visoko prirojena hitrost samo še nadgradi za preostale odstotke. Tudi pri hitrosti poznamo več pojavnih oblik, kot so: hitrost posameznega giba, hitrost reakcije in hitrost ponavljajočih se gibov – frekvenca gibanja, ki je povezana s hitrostjo premikanja v prostoru (slika 2). Glede na to je treba dobro poznati vse možnosti in dejavnike, ki omogočajo, da se hitrost lahko izboljša.

Dejavniki od katerih je odvisna hitrost so predvsem:

- dobro delovanje ČŽS (aktivnost gibalnih centrov) in dobre živčno-mišične povezave;
- sestava mišičnega tkiva – več hitrih mišičnih vlaken in energijske zaloge v mišicah;
- psiha – motivacija in določena psihična stanja;
- telesne razsežnosti – predvsem pri hitrem premikanju telesa v prostoru; in
- raven ostalih gibalnih sposobnosti – gibljivost, moč, koordinacija.

Pri vadbi se zato uporablja tako posredni, kot tudi neposredni načini razvoja hitrosti.

Neposreden razvoj hitrosti temelji na večkratnem izvajanju gibanj z maksimalno hitrostjo. Brez doseganja maksimalnih hitrosti gibanja se namreč ne vpliva na izboljševanje živčno-mišičnih povezav, zato se ne more nadgraditi prirojene hitrosti. Maksimalno hitrost pa je človek sposoben izraziti le v krajšem časovnem raz-

dobju, zato je potrebno gibanje večkrat ponavljati. S takšno vadbo se vpliva tudi na povečanje energijskih zalog v mišicah in s tem na zmožnost izvajanja gibanja z veliko hitrostjo dalj časa, saj energije za delo zmanjka kasneje. Na povečanje odstotka hitrih vlaken v sestavi mišic se z vadbo ne more vplivati, ker je to dedno pogojeno, se pa lahko vpliva na psiho (obvladanje treme in motivacija na ustrezni ravni). Od razsežnosti človekovega telesa predvsem podkožno masno tkivo negativno vpliva na hitrost, ker ovira doseganje optimalnega razpona gibov, hkrati pa predstavlja balast, ki ga je potrebno premikati pri gibanju. Zato naj bi bila vadbo usmerjene v zmanjševanje odvečne telesne maščobe.

Posreden razvoj hitrosti pa temelji na izboljševanju gibalnih sposobnosti, ki predstavljajo osnovo za izraz prirojenega dela hitrosti. Ustrezen nivo teh sposobnosti namreč omogoča, da se prirojena hitrost sploh izrazi v polni meri. Glede na to mora vsak trening za hitrost vsebovati tudi specialne treninge za: *koordinacijo gibanja* (tehnika gibanja – racionalno, sproščeno, usklajeno gibanje); *eksplozivno moč* (boljši štartni pospešek ter pospeševanje med gibanjem); in *gibljivost* (elastičnost mišic omogoča doseganje optimalnega razpona gibov in zmanjša odpor pri njihovem raztezanju). ♥



SPROSTITIV, REKREACIJA, ŠPORT...

VSI V PARK! VSI NA FITNESS!

FITNES, VODENE VADBE IN BAZEN

PARK TIVOLI - FITNESS TIVOLI

PARK VIČ - FITNESS VIČ

(v Gimnastičnem centru Ljubljana)



Fitness Tivoli / Fitness Vič

www.sport-ljubljana.si



Mestna občina
Ljubljana



ŠPORT LJUBLJANA

ZA SRCE

Članstvo v društvu prinaša številne ugodnosti

Društvo za zdravje srca in ožilja svojim članom nudi številne ugodnosti, ki so opisane v reviji Za srce št. 1/2019. Med njimi je tudi prejemanje revije Za srce s strokovnimi in poljudnimi članki.

Da bi ugodnosti lahko nemoteno koristili, potrebujete člansko izkaznico za tekoče leto.

S plačilom članarine za leto 2019 si zagotovite člansko izkaznico, s katero dostopate do številnih ugodnosti. Seznam ugodnosti najdete tudi na spletni strani

www.zasrce.si

Skupaj zmoremo več!

Zimska pravljica v neposredni bližini Ljubljane

Valentina Vovk

Tokrat smo se na izlet odpravili drugi dan po prvem letošnjem sneženju in sicer na enega izmed višjih vrhov Polhograjskega hribovja, na Osolnik.



Smerokaz



Cerkev Sv. Mohorja

Ta je obenem eden izmed mojih ljubših hribov v Polhograjskih, kajti tam v lepem vremenu skoraj vedno ujamem sonce. Sicer nisem prepričana, vendar mislim, da je hrib imenovan ravno po tem, ker je eden izmed lepše osončenih vrhov.



Izginjajoča zimska idila

Osolnik oziroma Osovnik kot ga poimenujejo domačini, je 857 metrov visok gologlav vrh, na katerem stoji cerkev Sv. Mohorja. Domačini poznajo legendo, ki govori o tem, da je hrib pred stoletji obiskoval Sv. Mohor, ki se je tukaj pogovarjal z bogom, zato so mu na tem mestu, kot velevala ljudsko izročilo, postavili cerkev.

Poznamo več možnih dostopov do tega čudovitega hriba. Glavne poti vodijo iz smeri Škofje Loke oziroma Puštalca, ter iz Sore pri Medvodah. Dostopen je tudi iz doline Ločnice in sicer iz smeri Gonte in Govejk. Če vas bo izlet očaral in se boste sem vračali, pa zagotovo najdete še kakšno zanimivo pot sami ali pa vas bodo o njej podučili pohodniki, ki se sem odpravljajo pogosteje. Tokrat bomo opisali pot na vrh iz Sore in sicer krajšo verzijo te poti, ki se ji reče »pot od križa«. Ta je primeren za tiste, ki nimajo dovolj kondicije, da bi se na vrh odpravili že iz samega izhodišča.

Sora in cerkev Sv. Štefana

Iz Ljubljane se odpeljemo v smeri Medvode, kjer zavijemo na lokalno cesto, ki ob reki Sori vodi v Škofjo Loko. Peljemo se skozi vasi Vaše, Goričane ter Rakovnik in pridemo v Soro. Sredi vasi bomo videli smerokaz za Osolnik in tam zavijemo levo navzgor. Po nekaj sto metrih bomo zagledali parkirišče ob cerkvi Sv. Štefana, kjer je izhodišče za daljšo in strmo pot do vrha, ki vodi preko Homa. Peljemo se mimo in naprej po cesti navzgor. Cesta je večji del poti asfaltirana, mi pa se peljemo še naprej po utrjenem makadamu, vse dokler ne pridemo do večjega križišča v gozdu, kjer je drugo parkirišče. Če ne drugače, ga bomo prepoznali po razpeli in smerokazu, ki usmerja na gozdno pot do vrha Osolnika.

Parkirišče pri križu

Tukaj se nadaljuje naša pešpot do vrha hriba. Pot ni naporna, sem ter tja se rahlo dvigne, sicer pa tik do vznožja hriba hodimo brez posebnega naprezanja. Zadnjih dvesto metrov, tik pod vrhom,



Razgled je res čudovit



Brunarica

kjer gozd preide v travnato pobočje, zagledamo cerkev Sv. Mohorja. Ta zadnji del poti je precej strm, zato je urejen po stopničkah, da lažje premagujemo strmino. Če pa imamo še dovolj moči in bi želeli pospešiti srčni utrip, se lahko od tu odpravimo kar naravnost po strmini čez travnato pobočje. Če se boste tukaj uzrli nazaj, se vam ob lepem vremenu odpre razgled v smeri Ljubljanske kotline in Kamniško-Savinjskih Alp.

Vrh in cerkev Sv. Mohorja

Lepi razgledi vas bodo zagotovo navdušili tudi na vrhu, od tu vam namreč pogled seže proti Govejku in Trnovcu. Ob cerkvi je



Stari vodnjak



Smerokaz pri brunarici

tudi več klopi, tako da si lahko pred nadaljevanjem odpočijemo in morda kaj popijemo. Nazaj se lahko odpravite po isti poti, vendar je lepše in tudi precej bolj položno, če se spustite po hribu navzdol do skupine hiš in turistične kmetije Rožnik. Tukaj lahko kaj popijemo ali pojemo, da se okrepčamo. Desno od Rožnika, pot vodi mimo planinske brunarice v smeri Govejka ali Tošča. Brunarica, ki je odprta ob vikendih, je prijetna planinska postojanka, kjer nudijo odlično hrano in domač čaj. Mi smo se tukaj ob kaminski peči dobro pogreli, popili čaj in pojedli zelo okusno ocvirkovco.

Tako okrepčani, dobro pogreti in predihani, smo se zelo dobre volje odpravili nazaj proti avtomobilu. Vrnili smo se do kmetije Rožnik, od tu pa desno po makadamski cesti počasi proti avtomobilu. Položna pot nas je vodila mimo stare lesene kašče in štirne ter po nekaj ovinkih pripeljala do že omenjenega razpela. ♥

Foto: Valentina Vovk



Iz Sore v višine

PODRUŽNICA LJUBLJANA

Projekt Zdrave arterije se uspešno nadaljuje

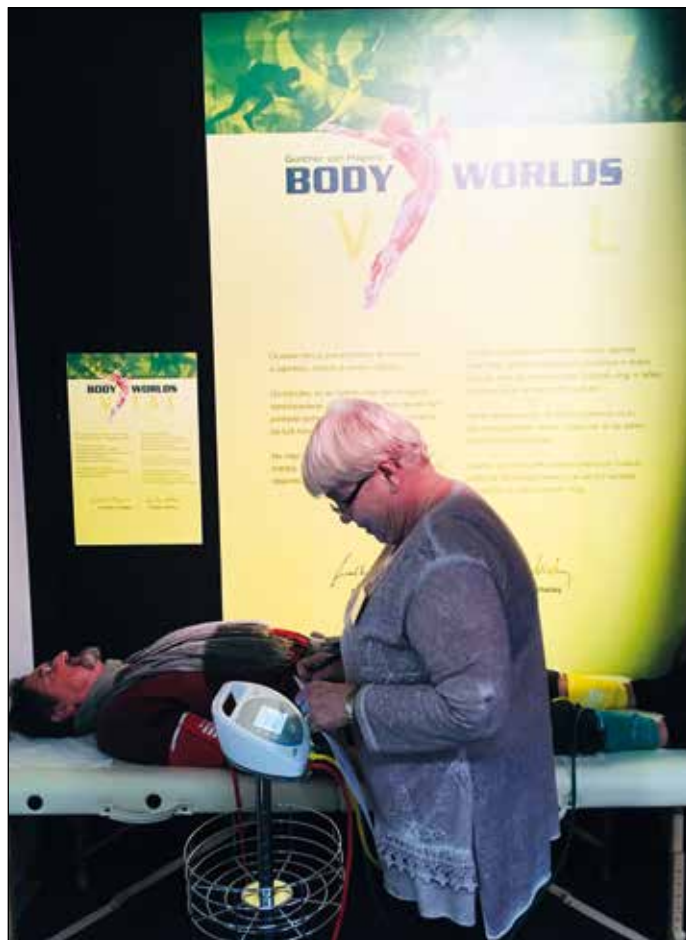


Osveščanje o periferni arterijski bolezni na razstavi Body Worlds Vital v Ljubljani (Foto: Urša Kolarič)

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije se je 4.12.2018 uspešno predstavilo na razstavi Body Worlds Vital na Gospodarskem razstavišču v Ljubljani s predavanjem prim. Matije Cevca, dr. med. z naslovom »Miti in resnice – holesterol in žilne bolezni«, ter s projektom Zdrave arterije in brezplačnimi meritvami gleženjskega indeksa za obiskovalce.

Obiskovalcev je bilo precej, tudi otrok in šolarjev. Zlasti najmlajšim je bilo izjemno zanimivo sprehajati se skozi model napihnjene arterije, ki je obložena s strdki. Šolarjem smo razložili pomen modela žile, kaj predstavlja, kakšne težave in bolezni lahko nastanejo zaradi obloženih ter zamašenih žil v našem telesu. Prav tako so razlagi prisluhnili odrasli, ki so nato odšli na predavanje prim. Cevca, ki je govoril o mitih in resnicah, ki krožijo o holesterolu in žilnih boleznih. Dialog med poslušalci in zdravnikom je bil zelo zanimiv, bilo je veliko različnih vprašanj o holesterolu, boleznih srca in žil, o terapiji,...

Obiskovalcem in poslušalcem so bile na voljo tudi meritve gleženjskega indeksa, ki pokaže prehodnost arterij na nogah. Tako smo ljudi dodatno osveščali o periferni arterijski bolezni in



Merjenje gleženjskega indeksa na razstavi (Foto: Urša Kolarič)

pomenu zdravih žil.

Celoten dogodek ocenjujemo kot zelo uspešen in dobro sprejet med obiskovalci. ♥

Jasna J. Petrovčič



Predavanje o holesterolu in žilah (Foto: Urša Kolarič)

POSVETOVALNICA ZA SRCE



na Dalmatinovi ulici 10
ponovno nemoteno deluje
v času uradnih ur ponedeljek, torek,
četrtek, petek od 9.00 do 12.00,
sreda od 11.00 do 15.00.

Vabljeni!

PODRUŽNICA POSAVJE

Posavci vstopamo v dvajseto leto ustanovitve naše podružnice

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije – podružnica Posavje vstopa v dvajseto obletnico ustanovitve. Medlo se spomnim, da sem bil na ustanovnem občnem zboru prisoten kot eden od nepomembnih prvih članov. Pobudniki iz Ljubljane in naši zdravniki so bili optimistični in vizija pomoči občanom, še posebno bolnim, je bila močna. Osveščanje in preventiva sta bila glavni moto nastalega gibanja.

Takrat si nisem predstavljal, da bo nastala močna in povezana skupina članov, ki bo nadgrajevala začetne ambicije. Zdravstveno osebje je tvorilo hrbtenico dejavnosti ob močni podpori Splošne bolnišnice Brežice. Zdravniki so informirali bolnike o možnosti združevanja in povezovanja. Vodstvo podružnice je vse bolj širilo dejavnost in z zanimivimi predavanji, druženji in začetnimi zanimivimi pohodi privabljal nove člane. Vesti o prijetnem in prijateljskem druženju, koristnim za zdravje, so se širile v prostoru Posavja. Postopoma smo dosegli lepo število članov, ki omogoča stabilnost društva ne glede na starajoče člane.

Že v drugi polovici leta 2018 smo začeli z načrtovanjem ustreznega dogodka ob 20. obletnici ustanovitve. Pripravljali smo tekste in slike za brošuro, se dogovarjali o nastopajočih in lokaciji dogodka. Posebno pozornost smo namenili zagotavljanju financ, saj brez tega ni nobene izvedbe. Priprave so kar obsežne in terminsko zahtevne. Naša članica, mojstrica risbe in skulptur, Jožica Petrišič nam je za obletnico v akvarelu narisala pohodnike. Torej tokrat ne objavljamo samo slik, temveč tudi risbo.

Praznike smo preživeli v prijetnem vzdušju z lepim dogodkom tik pred novim letom v Kulturnem domu Krško, kjer so nas Avseniki in Slovenski oktet razvajali z melodijami. Posavci moramo biti ponosni na naše glasbenike, ki sodelujejo tudi v eminentnih glasbenih skupinah v Sloveniji. Po koncertu smo se »srčniki« zbrali v posebnem prostoru in nazdravili prihajajočemu letu z željami »zdravja«. Ali ni to logično!

V januarju smo izvedli pohod od Žejnega do Šentvid nad Čatežem ob Savi. S snegom pobeljena pokrajina je omogočila po



Akvarel - Pohodniki – srčniki. Avtorica Jožica Petrišič

novoletno vzdušje. Pri cerkvi Sv. Vida smo občudovali panoramo Brežic in jezera nad HE Brežice. Nato smo nazdravili s kozarčkom šampanjca na zdravje in na letošnje pohode in pomalicali. Pri Martinovih v Globočicah smo se ogreli s čajem in kavo ter celo zaplesali ob vižah hišnega muzikanta. Skratka imeli smo se lepo.

Takoj za državnim praznikom smo se 9. februarja odpravili v okolico Mokronoga. Skratka ogreli smo noge in srce. Žal se dogaja, da nekateri ne zmorejo več pohodniških naporov. Kdaj bo to doletelo mene ali tebe? Prav gotovo na nek dan. Vendar ga skušajmo odmakniti daleč v prihodnost. Kolki, kolena, išias, revma, prehladi, slabo počutje, glavoboli, občutek pešanja moči, apatičnost... naj nas ne odvrne od človeške družabnosti. Ko pride kar koli od naštetega in ne naštetega, ne pozabimo, da se da vzdrževati minimalno gibljivost tudi v domačem okolju in klepetati znanci. Optimizem naj bo vedno prevladujoč v našem življenju. ♥

Franc Černelič



Skupinska slika pohodnikov z ozadjem brežiške kotline



Pohod na Šentvid nad Čatežem ob Savi

PODRUŽNICA ZA DOLENJSKO

Pohod za srce



Pred startom pri šoli na Bajnofu pod Trško goro še pogled v nebo „ali bo vzdržalo?“

Dolenjski griči, porasli z Dolenjcem tako ljubo vinsko trto, gozdovi, travniki, njivami, nasploh prikupno zeleni in zato vedno mikavni za ljubitelje narave, tišine, ptičjega petja in v času trgatve pritrkavanja klopota, ki je tudi eden od simbolov Slovenije, radi privabljajo tudi ljubitelje pohodov po Štukljevi in Andrijaničevi poti, po katerih smo se v soboto, 8. septembra 2018, podali že na 21. tradicionalni POHOD ZA SRCE. Pohod pomeni hkrati poklon svetovnemu dnevu srca, ki ga obeležujemo 29. septembra.

Ne glede na to, da je vso noč pred jutranjim startom močno deževalo in pošteno razmočilo našo traso, se nas je na cilju obeh



V objemu Srčka Bimbama po prihodu na cilj v Šmarjeških Toplicah

poti, torej daljše Štukljeve, s startom pri šolskem centru Grm na Bajnofu, kot ta predel Novega mesta na južnem vznožju Trške gore na osnovi zgodovinskih dejstev imenujemo domačini in krajše Andrijaničeve poti, s startom pred Hotelom Šport na Otočcu, zbralo 140 ljubiteljev narave, naravnega gibanja, kar hoja nedvomno je, in druženja s somišljeniki. Pohodniki, ki so se spoprijeli z daljšo potjo, so premagali razdaljo 12 km, tisti, ki so se podali na krajšo pot, pa 5 km. Da smo se pohodniki na poti počutili varne, so poskrbeli vodniki Planinskega društva Pohodnik Novo mesto, ki jim je priskočila na pomoč tudi gospa Štefka s Planinskega društva Zabukovica ter zdravstveno osebje z reševalnim vozilom Zdravstvenega doma Novo mesto pod vodstvom prim. Iztoka Gradeckega. Razveseljujoč je bil pogled na pohodnike, saj je bilo med njimi tudi nemalo otrok in mladine, zdrava prihodnost naše družbe.

Kljub, kot že rečeno, zopni razmočenosti terena in visoki zračni vlažnosti, ki sta spremljali pohodnike vse do cilja, smo se na zaključku poti na piknik prostoru Krkinih Term v objemu



Skupina pohodnikov po startu na Bajnofu



Pozdravni nagovor predsednika Podružnice Danila Radoševića, dr. med., zbranim na cilju pohoda in skupina učencev OŠ Šmarjeta, pripravljenih na nastop



Okrepčilo s toplim obrokom po prehojeni poti

sonca, nasmejanih obrazov, vedro razpoloženi in ravno prav lačni okrepčali s toplim obrokom. Za nadomestilo izgubljenih kalorij so poskrbeli kuharji Zdravilišča Šmarješke Toplice.

Ko smo pohodniki poskrbeli za okrepčilo in kratek počitek po prehojeni poti, sta z nekaj besedami o pomenu in nujnosti gibanja za zdravje in dobro počutje, o poslanstvu Društva za zdravje srca in ožilja ter z zahvalo pohodnikom ter vsem, ki so fizično in finančno pomagali in omogočili našo tradicionalno prireditev, pohodnike nagovorila vodja pohoda prim. Iztok Gradecki in predsednik Podružnice za Dolenjsko in Belo krajino Novo mesto Danilo Radošević, dr. med.. Na pohodu po daljši poti in seveda na zaključku prireditve sta se nam pridružila tudi dolgoletna ne-



Vodja pohoda prim. Iztok Gradecki, dr. med., s planinskima vodnikoma Markom Remsom in Slavkom Možetom

umorna snovalca vsebin in res srčna člana Društva Franc Zalar, podpredsednik Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije Ljubljana in Franci Borsan, predhodni, dvajsetletni predsednik Podružnice Novo mesto.

Da smo nahranili tudi duha, so poskrbeli učenci Osnovne šole Šmarjeta pod vodstvom mentorice učiteljice Nine Leban Vindiš s kratkim, a pristrčnim kulturnim programom.

Za prijetno in vzgojno popestritev prireditve je tokrat poskrbel dr. Stanislav Pinter s Fakultete za šport v Ljubljani. S pomočjo maskote Društva za srce – Srčka BimBam je v kratko odmerjenih trenutkih pohodnikom poskušal prikazati pomen sistematične in redne telesne dejavnosti na zdravje in s tem posledično na boljšo kakovost življenja posameznika in družbe. Z napihljivim modelom preseka zamašene žile, postavljenim na izhodu s prireditvenega prostora, pa je v sodelovanju z Ireno Gačnik z Društva za srce iz Ljubljane ponazoril, kako težka je pretočnost (sicer krvi), v našem primeru pa pohodnikov, zaradi oblog, ki so prehod ovirale, ko so se mnogi sprehodili skozi nj.

Srček BimBam in povečan model preseka žile sta bila prava paša za oči otrok, vsekakor pa tudi poučna zanimivost za odrasle.

Organizatorji smo se potrudili, da bi 21. pohod Za srce po Andrijaničevi in Štukljevi poti v celoti ostal v prijetnem spominu vsem udeležencem in v njih spodbujal ljubezen do gibanja v naravi.

Ena takšnih priložnosti bo že naš naslednji pohod, ki ga bomo pripravili v soboto, 14. septembra 2019, na katerega vse člane že danes prijazno vabimo, do takrat pa vzdržujte zdrav duh v zdravem telesu.



Sonja Gobec

Fotografije: Špela Vodeb, Laura Laban, Jure Jerele

**PREDOLGO SEDENJE NI DOBRO ZATE.
PREBUDI SE! IZTEG NAD GLAVO:**

SKLENI ROKE
NAD GLAVO. IZTEGNI
JIH IN POLOŽAJ ZADRŽI
5-10 SEKUND.

NAGNI SE
V DESNO STRAN
IN ZADRŽI POLOŽAJ.
PONOVI NA LEVI
STRANI.

Vzemi si
razgiban odmor!
Telesna dejavnost
osrečuje tvoje srce!

ZA SRCE

Priporoča Društvo
za zdravje srca
in ožilja Slovenije

**SAMO
2 MINUTI!**

PODRUŽNICA ZA SEVERNO PRIMORSKO

Pohodniški zaključek in začetek leta



Proti Lokavcu (Foto: Slavica Babič)



Ob fužinah – Ajdovščina (Foto: Slavica Babič)

D nevi nam kar hitijo in polzijo. Dan na dan, mesec za mescem in leto je naokoli. Spet smo prestopili v novo leto. Kot vedno, smo si tudi tokrat izražali polno dobrih želja, sprejemali zaobljube in zastavljali nove načrte. Velikokrat so prisotne želje in sklepi o skrbi za lastno zdravje. Seveda je v veliki meri prisotna želja po redni telesni dejavnosti. Veliko načrtov se razblini, toda ob organiziranem dogodku, spodbudi, družbi je navadno lažje. Tako je marsikomu spodbuda k pogostejši hoji tudi udeležba na naših skupnih pohodih. Redni mesečni pohodi so nam zlezli pod kožo. Niso samo hoja in gibanje, veliko nam pomeni druženje. Tkejo se nove in nove prijateljske vezi. Postajamo velika skupina, z veliko veselja in pozitivne naravnosti, vendar tudi s polno mero prilagodljivosti, strpnosti, empatije drug do drugega. Življenje nam nič ne prizanaša. Deležni smo lepih dogodkov pa tudi težkih preizkušenj. V takih trenutkih in situacijah nam je v največjo oporo prisotnost sočloveka, prijatelja. Sama sem neizmerno hvaležna vsem »mojim« pohodnikom za oporo in razumevanje, za vse iskrene objeme in ramena na katere sem točila solze, za vse besede tolažbe in sočutja,

ki sem jih bila deležna v zadnjih mesecih. Pravijo, da v nesreči spoznaš prijatelja. Hvala vsem! Ob taki podpori čutim dolžnost, da z našimi druženji in pohodi nadaljujemo.

V novembru 2018 smo se odpravili v Ajdovščino. Preko Lokavca smo se podali do izvira Hublja in krožno do mesta, kjer smo se sprehodili po starem mestnem jedru. Majda kot domačinka nam je Ajdovščino lepo predstavila. Hvala!

Med vsemi slovenskimi kraji, ki so dediči rimskih mest, je le še v Ajdovščini ohranjeno skoraj povsem strnjeno rimskodobno obzidje s štirinajstimi stolpi. Rimljani so utrjen vojaški tabor, ki je bil vključen v obrambni sistem vzhodnih meja rimskega cesarstva, začeli graditi okoli leta 270. Ajdovščina se je dolga stoletja razvijala izključno znotraj njega. Rimljani pa so v Ajdovščini pustili še veliko drugih zanimivih sledi.

Izvir Hublja je eden od kraških izvirov v Vipavski dolini. Pomemben je tudi zaradi svoje čistosti in neoporečnosti, saj sodi med najbolj pitne vode v dolini. Ob Hublju se je v času njegovega dolgega obstoja godilo marsikaj. Ob njem so se ustavljali Rimljani,



Nad Prvačino (Foto: Slavica Babič)



Na Brjah pri Komnu (Foto: Slavica Babič)

Longobardi, Huni,... ob njem so delovale fužine, mlini, žage,... ob njem je vedno utripalo življenje. Voda, ki se zbira globoko v notranjosti gore, privre na dan iz številnih skalnih lukenj kraškega podzemlja. Najbolj veličastni so izbruhi vode po obilnem deževju. Občudujemo jih lahko iz najlepše razgledne točke, z mosta pri izviru Hublja.

Decembra 2018 smo hodili po in okrog vasi Prvačina. Prvačina je gručasto naselje, pripeto na nizko vzpetino Kamnega čela. Vas očara s svojimi ozkimi ulicami, ki se kot labirint križajo med seboj. Zanimiv je drevored, ki vodi vse do cerkve Sv. Andreja. V starem jedru vasi je muzej v spomin ženskam, ki so odhajale služiti v Egipt – Aleksandrinkam.

Po pohodu smo si na kmetiji pri Bojanu privoščili skupno kosilo, nato pa obiskali še muzej Aleksandrink. Tokrat gre zahvala za soorganizacijo, pa seveda za slastne štruklje Sonji in Emilu.

Tudi januarja 2019 smo se družili. Bili smo na Krasu. Iz Tubelj pri Komnu smo se podali po trasi nekdanje ozkotirne železnice proti Brjam pri Komnu in se po drugi poti, pod Sv. Lenartom vrnili v Tublje. Na Brjah pri Komnu smo obiskali kmetijo Frankič-Peloz, kjer so nam postregli s čajem in kavo. Med potjo smo se zaustavili pri treh vojaških pokopališčih iz 1. svetovne vojne. Ob cesti, ki povezuje vasi, je še četrto pokopališče. Res je presunljivo, ob tako majhnih vasicah, pa toliko pokopališč. V času prve svetovne vojne je bila na Brjah vojaška bolnišnica, kjer je umrlo na tisoče vojakov. Ob povratku smo videli eno izmed suhozidnih kamnitih pastirskih hišk. Nad vasjo se dviguje grič Sv. Lenart, ki se imenuje po cerkvi, ki je nekoč stala na vrhu in katere ostanki so še vidni. Tam pa smo bili pred dobrim letom.

Prvo sredo v februarju 2019 nas je pot vodila na pohod me Batujami in Črničami. O tem več prihodnjič.



Slavica Babič

PODRUŽNICA ZA KOROŠKO

Pohod po Slovenj Gradcu



Koroška na zaključku leta 2018 (Foto: Kristl Waltl)

Prvo soboto v januarju 2019 smo se KOROŠKI SRČKI zbrali na zimskem pohodu po Slovenj Gradcu. Po pristrčnih objemih in stiskih rok smo se podali na pohod ob reki Suhodolnici proti mestnemu jedru in se seznanili z mestnimi znamenitostmi. Slovenj Gradec je edina mestna občina na Koroškem ter upravno, gospodarsko, srednje in visoko šolsko, kulturno središče, kjer je tudi ugledna Splošna bolnišnica. Je mesto, ki je središče Mislinjske in Koroške ter delno Dravske doline. Mesta občina šteje okoli 17.000 prebivalcev in je mestne pravice pridobilo že leta 1267, podelili so jih Oglejski patriarhi. Mesto je bilo v srednjem veku obdano z obzidjem, katerega ostanki so vidni še danes.

Znamenite osebnosti iz 19. stoletja sta skladatelj Hugo Wolf in kipar Fran Berneker. V 20. stoletje obeležujejo župnik Jakob Soklič, župnik in pisatelj Ksaver Meško, slikarja Jože Tisnikar in Karel Pečko.

Največje znamenitosti mesta so: Koroška galerija likovnih umetnosti, Koroški pokrajinski muzej, rojstna hiša in muzej Hugo Wolf, cerkev Sv. Elizabete iz leta 1251, cerkev Sv. Duha, zgrajena leta 1417, cerkev Sv. Pankracija iz 13. st.; nad Slovenj Gradcem stoji Grad Rotenturn, v mestu je tudi hiša medičarjskih mojstrov Perger, zgrajena leta 1757.

V Andeškem hramu smo si ogledali Meškovo bukvarno.

Zelo zanimiv je bil tudi ogled in realizirana ideja o odlaganju knjig v hladilnik za dušo, to je mala knjižnica, v katerega lahko odložiš ali si sposodiš knjigo.

Tovrstni hladilniki stojijo že marsikje po Sloveniji.

Po ogledu mesta smo obiskali Legen, kjer smo izmenjali prijetne vtise in se pokrepčali.



Marica Matvoz



Pred Meškovo bukvarno (Foto: Zuhra Horvat)

PODRUŽNICA ZA KRAS

Zahvala sponzorjem, donatorjem in soorganizatorjem

Kulturno-umetniška in zdravstveno-vzgojna 24. prireditev „Z razumom, pesmijo in plesom za zdrava srca Krasa in Brkinov“ je bila izvedena 05. 12. 2018 med 18. in 20. uro.

Tri ure pred kulturnim delom prireditve smo v zgornjih prostorih Kulturnega doma Srečka Kosovega v Sežani opravili brezplačne meritve dejavnikov tveganja: meritve krvnega tlaka, pulza, sladkorja v krvi, maščob v krvi, meritve gleženjskega indeksa, oksimetrijo, analizo sestave telesa, meritve venskega pretoka in EKG.

Pri izvedbi prireditve so sodelovala še naslednja društva: Medobčinsko društvo invalidov Sežana, Društvo Kraški dren, Rdeči križ Slovenije – območna enota Sežana, Društvo onkoloških bolnikov Slovenije – skupina za samopomoč Sežana, plesno društvo Mavrica. Zaradi bolezni v društvu se ni uspelo pridružiti tudi društvu za duševno zdravje in kreativno preživljanje prostega časa Vezi Štorje Sežana.

V pripravi prireditve, ki je trajala nekaj več kot 3. mesece, in izvedbi programa je sodelovalo 25 prostovoljk in prostovoljcev sodelujočih društev in delavk ZD Sežana ter 2 strokovni delavki in 5 dijakinj zdravstvenega oddelka SLŠ iz Postojne. V pomoč sta nam priskočila še 2 strokovna delavca iz podjetja DIAFIT s posebnimi meritvami.

V kulturnem programu so sodelovali:

Glasbena skupina Štorsi Kosi, plesno društvo Mavrica otroci, dijaki in odrasli, solisti harmonikarji Glasbene šole Sežana, pevke kulturnega društva Borjač, plesalke plesne skupine Štorovke, baletno društvo Ose Rose in ga. Erna Stantič (gasilec Pepi) namesto ga. Papič.

Nastopalo je kar 70 otrok in 38 odraslih.

V preventivno svetovalnem delu neposredno pred prireditvijo so strokovni prostovoljci opravili več kot 400 meritev različnih dejavnikov tveganja za kronične bolezni, izvedli več prikazov oživljanja z defibrilatorjem in veliko število svetovanj in sicer:

188 odvzemov krvi (CHOL, GLUK), izmerili smo 70-krat SpO₂, 38-krat izmerili krvni tlak, 56-krat izmerili GI, pri 14. občanih opravili EKG. Opravili smo 30 analiz sestave telesa in 14-krat izmerili venski pretok. Dodatne meritve je izvajal tudi sodelavec iz podjetja DIAFIT.

Prireditve je sofinancirala kot glavni sponzor občina Sežana, meritve pa so nam sofinancirale vse občine, v katerih deluje naša podružnica. Finančna sredstva smo porabili v skladu z planom dela podružnice in pogodbami, zato se vsem občinam in donatorjem posebno zahvaljujemo.

Čas pred prireditvijo, od 14.30 do 17.30, so v pritličju kulturnega doma zapolnili prostovoljci, lokalni pridelovalci in razni razstavljalci:

MDI Sežana, sodelavke DOB SZSP Sežana, sadjarstvo Pečar, čebelarstvo Atelšek, Štolfa Tinka, FIL Šport, sponzorji Tavčar Milena, Širca Edvin, Boris Lisjak, Fama trgovina in drugi.

Glavni sponzor pogostitve nastopajočih je bila Brkinsko Kraška zveza lovskih družin, ki je pripravila 150 obrokov za nastopajoče in prostovoljce ter goste, in zavarovalnica Grawe, poslovalnica Sežana.

V imenu društev soorganizatorjev se vsem iskreno zahvaljujemo

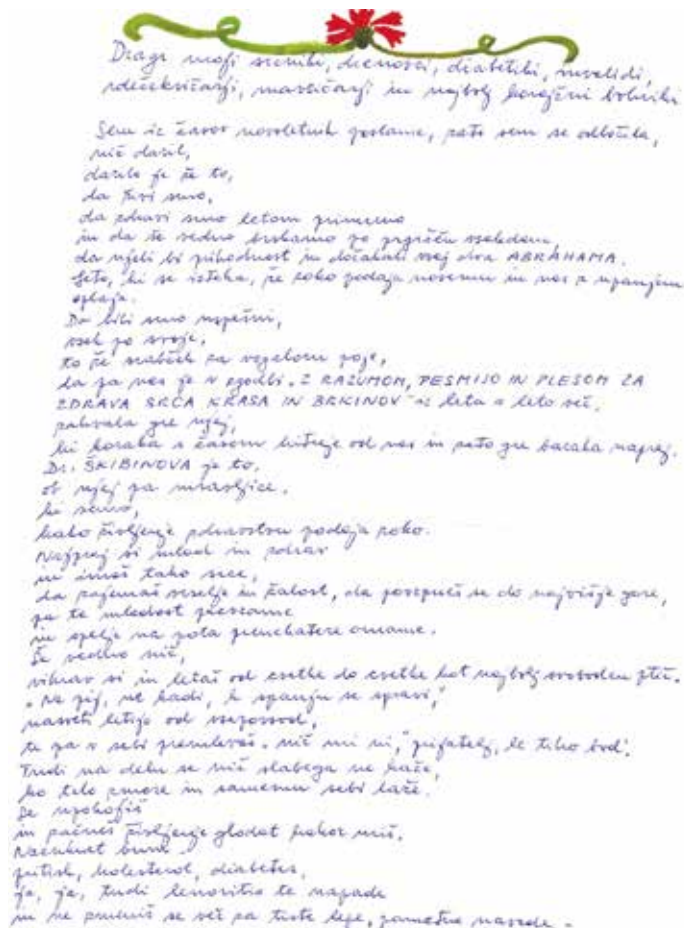


Člani organizacijskega odbora za pripravo in izvedbo naše prireditve „z razumom, pesmijo in plesom za zdrava srca Krasa in Brkinov“ (Foto: Olga Knez)

za pomoč pri izvedbi edinstvene prireditve v okviru Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije z skromno pisno zahvalo in revijo Društva za srce.

Na koncu prireditve nas je presenetila naša draga voditeljica gospa ANA Godnik, ki že od vsega začetka vodi to prireditev in vloži tudi v organizacijo le-te veliko svoje dobre volje, časa in srca. Vse prostovoljce nas je obdarila še z novoletno poslanico in čestitko, ki jo objavljamo. ♥

Ljubislava Škibin



Novoletna poslanica in čestitka ga. Ane Godnik



PRAVOČASNO ZDRAVLJENJE ZAMAŠENIH ŽIL REŠUJE ŽIVLJENJE.

Kar 70 % bolnikov s periferno arterijsko boleznijo nima značilnih simptomov, poleg zamašitve žil na nogah pa jim grozita srčni infarkt in možganska kap.

Če ste starejši od 50 let, se z osebnim zdravnikom pogovorite o meritvi gleženjskega indeksa!

Za več informacij obiščite spletno stran www.zdravearterije.si.

NAPOVEDNIK DOGODKOV

PODRUŽNICA LJUBLJANA

Dalmatinova ulica 10, 1. nadstropje, Ljubljana
Tajništvo: od 10.00 do 13.00, telefon: 01/234 75 50

POSVETOVALNICA ZA SRCE V SREDIŠČU LJUBLJANE – VSAKO SOBOTO

od 11.00 do 13.00 od januarja 2019 dalje.

Vabimo vas v novo Posvetovalnico za srce, ki se nahaja v prostorih Skrbovin'ce, Info točke 65+ ter Varne točke na **Mačkovi ulici 1 v Ljubljani** (med Pogačarjevim trgom in Stritarjevo ulico).

V Posvetovalnici si lahko izmerite krvni tlak, srčni utrip, holesterol, trigliceride, sladkor v krvi, nasičenost krvi s kisikom, EKG in opravite posvet z medicinsko sestro. Naročanje ni potrebno.

Posvetovalnica je primerna tudi za gibalno ovirane in je **odprta vsako soboto od 11.00 do 13.00**.

Najlepša hvala Mestni občini Ljubljana, ki nam je omogočila souporabo prostorov.

Predavanja

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

♥ **6. marec:** Občni zbor podružnice Ljubljana (ca 15 minut), sledi predavanje: Rok Luciano Perme, dr. med.: Periferna arterijska bolezen – še en obraz ateroskleroze

♥ **3. april:** prof. dr. Aleš Blinc, dr. med.: Zakaj še nismo izkoreninili ateroskleroze?

Telovadba za zdravo srce

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

Člani Društva za zdravje srca in ožilja ne plačajo letne članarine (identificirate se s člansko izkaznico), ampak samo mesečno vadnino. Vadba poteka v 2 skupinah, v ŠD Gib in jo bo vodila Barbara Sluga, prof. švz. po naslednjem urniku:

Torek in petek: 8.00 - 9.00 in 9.00 - 10.00

Prvi obisk je brezplačen, vljudno vabljeni!

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

Meritve Becel na Rožniku

Z meritvami na Rožniku ponovno pričnemo 3. marca 2019.

Vsako prvo nedeljo v mesecu od 10.00 do 14.00: meritve krvnega tlaka, holesterola in glukoze na Rožniku pod pokroviteljstvom podjetja Unilever, d. d.

♥ **3. marec**

♥ **7. april**

♥ **5. maj**

POSVETOVALNICA ZA SRCE

Dalmatinova 10 (prvo nadstropje), Ljubljana, T.: 01/234 75 55: meritve krvnega tlaka, srčnega utripa, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi, celotni lipidni profil (vse maščobe v krvi), snemanje in interpretacija izvida EKG, meritve gleženjskega indeksa (je pokazatelj prehodnosti arterij na spodnjih okončinah), meritve pulznega vala (hitrost pretoka krvi po arterijah oz. pokazatelj togosti žil) zdravstveno-vzgojno svetovanje, svetovanje o zdravem načinu prehrane:

♥ **ponedeljek, torek, četrtek in petek od 9.00 do 12.00**

♥ **sreda od 11.00 do 15.00**

Cenik storitev (v EUR)

Vrsta preiskave	ČLANI društva	NEČLANI
Krvni tlak in srčni utrip	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
Lipidni profil	15,00	18,00
EKG	2,00	4,00
Gleženjski indeks	6,00	9,00
Meritev hitrosti pulznega vala, ocena starosti žil	6,00	9,00
Posvet s kardiologom	10,00	15,00
Tečaj temeljnih postopkov oživljanja	15,00	20,00
Zdravstveno-vzgojno svetovanje	brezplačno	brezplačno

Tečaji temeljnih postopkov oživljanja dojenčkov in otrok

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

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

Tečaji temeljnih postopkov oživljanja odraslih

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

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 Mobilnih linij 031, 041 in 051, ostali plačajo običajni telefonski pogovor).

PODRUŽNICA ZA SEVERNO PRIMORSKO

Informacije o dejavnostih podružnice:

info@zasrce-primorska.si, T.: 070 879 891 (Barbara Mlinar)

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

♥ **vsako prvo sredo v mesecu ob 8.30: pohod**, start na parkirišču Qlandije. Pohode vodi Slavica Babič

PODRUŽNICA CELJE

Glavni trg 10, Celje

Kontakt: 040 87 21 21

Posvetovalnica:

♥ vsak četrtek med 10.00 12.00 na Glavnem trgu 10 v Celju.

Možnost merjenja krvnega tlaka, in elektrokardiograma, občasno tudi KS in holesterola.

Posvet z zdravnikom!

Predavanja:

objava na oglasni deski in v Novem Tedniku 14 dni pred predavanjem. Predavanja bodo v Celju, Šentjurju in Zrečah.

Šola reanimacije in uporaba defibrilatorja bo v sodelovanju s Koronarnim klubom Celje.

Šola nordijske hoje:

♥ vsak ponedeljek ob 10.00 pri Splavarju ob Savinji pred knjižnico.

Pohodi:

♥ vsak ponedeljek: zbor pri splavarju razen v decembru, januarja če dopušča vreme. Julija in avgusta so pohodi v lastni režiji. Priporoča se pohod v zgodnjih jutranjih ali hladnih večernih urah.

Vodeni pohodi trajajo 1,5 do 2 uri.

Predvidevamo izlet na Šmohor in Golte, ob svetovnem dnevu srca pa na Goro (Št. Jungert/Kunigundo) ter kosanjev piknik na eko kmetiji v jeseni.

PODRUŽNICA ZA DOLENJSKO IN BELO KRAJINO

Glavni trg 10, 8000 Novo mesto

Kontaktna oseba: Sonja Gobec

Telefon: 07/33 74 170 (v dopoldanskem času)

ali 051 340 880 (kadarkoli)

E-naslov: drustvozasrce.nm@gmail.com

♥ ponedeljek, 4. marec 2019, ob 17.00: letni zbor članov Podružnice v Kulturnem centru Janeza Trdine v Novem mestu, Novi trg 5. Dve uri pred pričetkom zbora (od 15. do 17. ure) bo brezplačno merjenje krvnega tlaka, po društveni ceni pa bodo potekale meritve holesterola, glukoze in trigliceridov. Pridite čimprej, da boste pravočasno prišli na vrsto.

Posvetovalnica za zdravo življenje, Glavni trg 10, Novo mesto, vsak predzadnji ponedeljek v mesecu, od 15.00 do 17.00, v prostorih podružnice – razgovor z zdravnikom in meritve krvnega tlaka. Prosimo, da se predhodno najavite – vsaj teden dni prej (p. s.: organiziramo samo na osnovi prijav, če je prijavljenih vsaj nekaj kandidatov).

Prijave na tel.: 07/33 74 170 ali 051 340 880 in e-mail: drustvozasrce.nm@gmail.com

Meritve gleženjskega indeksa (pokazatelj prehodnosti arterij na spodnjih okončinah) v prostorih podružnice na Glavnem trgu 10, se bodo nadaljevale. Vabimo vas, da se prijavite. Prijavljene članke bomo o času izvajanja meritev obvestili po telefonu.

T.: 07/337 41 70 ali 051 340 880 in e-mail: drustvozasrce.nm@gmail.com.

Informiranje članov Podružnice

Člane Podružnice, ki imate oziroma uporabljate elektronsko pošto in želite biti informirani o dejavnostih podružnice (predavanja, informacije za javnost z novinarskih konferenc Društva za zdravje srca in ožila Slovenije Ljubljana, z dobrodošlimi vsebinami za vsakdanjo rabo v prizadevanjih za življenje v zdravem življenjskem slogu), o katerih vas ne obveščamo s to revijo, ker informacije ne sovpadajo z izidom te revije, prosimo, da nam vaše elektronske naslove sporočite na e-mail: drustvozasrce.nm@gmail.com.

Dobrodošli med prejemnike novic po e-poti.

PODRUŽNICA ZA GORENJSKO

♥ torek, 5. marca 2019, ob 17.00: predavanje, gostišče Arvaj v Kranju, a predavanje Predaval bo Jošt TORKAR, vodja Centra za krepitev zdravja v kranjskem zdravstvenem domu, naslov: Duševno zdravje.

PODRUŽNICA ZA KRAS

♥ vsako 3. nedeljo v mesecu ob 8:30: Podružnica za Kras bo nadaljevala z rednimi pohodi vsako 3. nedeljo v mesecu. Smer in potek pohoda bo objavljen v medijih v tednu pred to nedeljo. Vedno se dobimo ob 8.30 uri na stari avtobusni postaji v Sežani. Potem se odpravimo po dogovoru in vremenu. Načrtujemo nekaj novih smeri in nekaj že utečenih. Prijava ni potrebna. Članstvo ni pogoj za udeležbo. Pogoj je le dobra volja, želja po zdravju, druženju in doživetju kaj novega in zanimivega. Starost od 0 -100 let.

PODRUŽNICA ZA KOROŠKO

♥ 23. marec ob 10.00: vabljeni na letni zbor Podružnice v prostorih Društva upokojencev Slovenj Gradec, Šolska ulica. Po kosilu organiziramo še pohod po Slovenj Gradcu.

♥ 6. april ob 10.00: zbor pred Upravno enoto v Slovenj Gradcu in se udeležimo prireditve ob svetovnem dnevu zdravja, ki bo na Glavnem trgu v mestu, kjer organizirajo stojnice, tek, pohod z otroci, brez alkohola in drugo.

♥ 13. april ob 10.00: zbor pri Hoferju v Dravogradu. Pohod v neznanu predvidoma v plebiscitno vas v Libeliče z obiskom črne kuhinje, kostnico, pokopališče, državno mejo in še kaj. Okrepili se bomo z znano krompirjevo juho z ocvirki. Pohod vodi Betka Kolenbrand. Info 031 587 789.

♥ 18. maj ob 8.30: zbor pri Mercator Kotlje. Gremo v Pekel po solzice, kot pravi Voranc. To je največji izziv za mlade še danes, saj se tam srečamo z živim peklenščkom. Pohod vodi Džuro Haremija. Info 041 325 090.

♥ 22. junij ob 8.30: zbor pri Hoferju v Prevaljah. Prijetna pot ob reki Meži vse do Poljane, kraja kjer so potekali zadnji boji v 2. NOB, ki so trajali vse do 15. maja 1945. Na ta dan se organizira proslava v spomin zmage nad fašizmom in nacionalizmom.

V primeru močnih padavin v času pohoda, kontaktirajte posameznega vodjo pohoda.

PODRUŽNICA ZA POSAVJE

Kontakt: Franc Černelič 041 763 012

PROGRAM POHODOV »SRCE« - 2019 –

Podružnica Posavje

DATUM POHODA	PROGRAM POHODA	Trajanje pohoda	VODSTVO
9. MAREC	Pustni pohod Dol. vas – Sremič	5 ur	Štih Lojze 041 226 661
13. APRIL	Sečovlje – Portorož – Piran	Ves dan	Černelič Franc 041 763 012
11. MAJ	Tržišče	5 ur	Štih Lojze 041 226 661
15. JUNIJ	Bohor s piknikom	8 ur	Černelič Franc 041 763 012
20. JULIJ	Soteska Vintgar	10 ur	Lokalni vodič
10. AVGUST	Velika planina	10 ur	Štih Lojze 041 226 661
14. SEPT.	Jurčičeva pot	8 ur	Štih Lojze 041 226 661
12. OKT.	Pohod po Novem mestu ob Krki	6 ur	Marinka Bandelj Žibret
16. NOV.	Šentjernejski – Pleterje – Gorišek	6 ur	Marinka Bandelj Žibret
14. DEC.	Mozirski gaj	8 ur	Černelič Franc 041 763 012

Člani se lahko za izbrane pohode prijavite na takoj po objavi programa pohodov in boste uvrščeni na listo udeležencev. Tako bomo vedeli koliko je interesa za posamezen pohod in temu primerno organizirali prevoze. Vsekakor je potrebno morebitno odpoved udeležbe najaviti pred odhodom, da damo možnost drugemu čakajočemu interesentu. V kolikor bi se nam želel priključiti na določenem pohodu tudi kdo iz drugih krajev lahko vzpostavi kontakt kadarkoli po telefonu Černelič Franc 041 763 012 ali po elektronski pošti cernelic.franc@siol.net.

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA POMURJE

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

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA ZA MARIBOR IN PODRAVJE

ZA SRCE - NAJ BIJE

V začetku leta smo si zaželeli zdravja in sreče v novem letu, se zaobljubili za pozitivne odločitve, torej kadilci bodo nehali kaditi, drugi bodo manj jedli in še in še je možnih obljub. Redno si bomo merili krvni tlak in krvne vrednosti - sladkorja, holesterola in trigliceridov, preverili srčni utrip z EKG monitorjem, določili gleženjski indeks, se posvetovali z zdravnikom. Visoke vrednosti holesterola in trigliceridov so znak motene presnove, ko holesterol pospešeno nastaja v organizmu, po zadnjih izsledkih pa je manj posledica nepravilne prehrane. Maščobe so še vedno pomemben napovednik tveganja za nastanek srčno-žilnih bolezni in njihovo napredovanje, za bolnike in tiste s povišanimi vrednostmi pa pomemben pokazatelj uspešnega zdravljenja in boljšega preživetja.

Naše meritve izvajajo usposobljene medicinske ekipe na stalnih merilnih mestih in na sedežu društva:

- ♥ **vsak prvi torek v mesecu**, v prostorih Društva upokojencev Tabor, Gorkega ul. 48, Maribor, med 7.30 in 10.30, tudi z EKG-monitorjem, s svetovanjem zdravnika. Pridite 5. 3., 2. 4. in 7. 5. 2019.
- ♥ **vsako prvo sredo v mesecu**, v prostorih Mestne četrti Pobrežje, Kosovelova ul. 11, Maribor, smo od 6. 2. dalje skrajšali delovni čas za eno uro, merimo med 7.30 in 9.30 uro, brez EKG-monitorja, 6. 3., 3. 4. in zaradi praznika 8. 5. 2019.
- ♥ **vsak drugi ponedeljek v mesecu**, 11. 2., 11. 3. in 8. 4. 2019 v prostorih društva, Pobreška c 8, med 8.00 in 10.00 meritve krvnih vrednosti, za EKG in gleženjski indeks prosimo za predhodno prijavo na 02/228 22 63 v času uradnih ur ali po e-pošti: tajnistvo@zasrce-mb.si
- ♥ meritve krvnega tlaka, krvnih vrednosti in EKG monitor s svetovanjem zdravnika v prostorih Društva upokojencev Maribor Center, Slomškov trg 5, izvajamo na prvo soboto neparnih mesecev. Tako bodo meritve 2. 3. in 4. 5. 2019.

Na enodnevne tečaje **Temeljnih postopkov oživljanja** z uporabo defibrilatorja se lahko prijavite na sedežu društva. Prejeli boste navodila in pisno gradivo. Projekt je usklajen z evropskimi smernicami, izvajajo ga zdravniki učitelji z mednarodnim certifikatom. Naučimo se pravilno ravnati v primeru srčnega zastoja – nenadne smrti doma, na delovnem mestu, med športom in rekreacijo ali kjerkoli. Večina preživelih kakovostno živi naprej. Naučite se nekaj novega in nadvse koristnega! Temu je bilo namenjeno tudi predavanje prim. Boruta Kamenika 13.11.2018. Škoda, če ste ga zamudili.

PREDAVANJA – ne zamudite spomladanskega sklopa

Napovedujemo že drugo predavanje v spomladanskem sklopu, ki bo, kot vedno, na drugi torek v mesecu, **12. marca ob 17. uri na Medicinski fakulteti v Mariboru, Taborska ul. 8.**

Naslov predavanja: DOSEŽKI IN TRENDI RAZVOJA KARDIOVASKULARNE KIRURGIJE V SLOVENIJI

Predavatelj: doc. dr. Juš Kšela, dr. med., KO za kirurgijo srca in ožilja, UKC Ljubljana

Iz vsebine: Kljub izjemnemu napredku internističnega zdravljenja srčno-žilnih bolezni, z žilnimi opornicami in zdravili, ostaja danes kardiovaskularna kirurgija eden najbolj uspešnih načinov zdravljenja napredovalih oblik bolezni srca in ožilja. Temu uspešno sledijo tudi na Kliničnem oddelku za kirurgijo srca in ožilja Univerzitetnega

kliničnega centra v Ljubljani, kjer bolnikom ponujajo minimalno invazivne posege na zaklopkah z novimi načini poprave lastnih zaklopk ali uporabo brezšivnih in šivnih umetnih zaklopk, manj invazivne postopke operacije aorto koronarnih premostitev z operacijo na delujočem srcu in endoskopskim odvzemom vene iz spodnjih okončin. Z minimalno invazivnimi načini zdravljenja se lotevajo motenj srčnega ritma, odstranjevanja elektronskih naprav iz srca, z minimalno invazivnimi pristopi pa vstavljajo mehanično cirkulatorno podporo za levi prekat. Manj invazivni pristop uporabljajo tudi pri zdravljenju arterijskega žilnega sistema.

Poleg tega se na oddelku lahko pohvalijo tudi z največjim številom presaditev srca na število prebivalcev v svetovnem merilu in z izjemno uspešnim načinom zdravljenja popuščanja srca z uporabo podpornih mehanizmov za pešajoče srce in vstavitvijo popolnoma umetnega srca. O dosežkih in trendih razvoja kardiovaskularne kirurgije v našem okolju boste zvedeli na predavanju, ob koncu boste imeli tudi možnost vprašati vse kar vas zanima. Ne zamudite te možnosti.

Spremljajte prosim obvestila, ki jih objavljamo v dnevniku Večer in na Radiu Maribor, za kar se obema medijema zahvaljujemo. Naša spletna stran je www.zasrce-mb.si

Vstop na predavanja je za člane in nečlane prost.

Druge dejavnosti

SNG Maribor - Opera in balet - SNG Maribor - Opera in balet

**OPERABALET
MARIBOR**

SLOVENSKO NARODNO GLEDALIŠČE
SLOVENE NATIONAL THEATRE

**Obvestilo in vabilo na ogled operne predstave v
Veliki dvorani SNG Maribor**

**v nedeljo, 24. 3. 2019 ob 17 uri.
Giuseppe Verdi – AIDA,**

velika opera v štirih dejanjih, Opera in Balet SNG Maribor
v koprodukciji s Cankarjevim domom v Ljubljani

Dirigent: **Francesco Rosa**, Režiser: **Pier Francesco Maestrini**,
Koreografija: **Edward Clug**

Odlična zasedba: Aida, etiopska princesa: **Rebeka Lokar**, Radames, poveljnik straže: **Renzo Zulian**, Amneris, faraonova hči: **Irena Petkova**, Ramfis, visoki svečenik: **Slavko Sekulić**, Egiptovski kralj: **Valentin Pivovarov**, Amonasro, etiopski kralj: **Jaki Jurgec**, Svečenica: **Andreja Zakonjšek Krt**, Glasnik: **Martin Sušnik**
Koncertni mojster: **Saša Olenjok**
Simfonični orkester SNG Maribor
Koncertni mojster: Saša Olenjok
Zbor Opere SNG Maribor, Baletni ansambel SNG Maribor



Foto: Marta Tiberiu

Ljubitelji opere, iz društev in podružnic Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije, ne oklevajte. Za informacije, pogoje in kolektivni nakup pokličite prosim 02/228 22 63.

Vstopnice lahko dvignete v ponedeljek, 4. 3. od 8. do 12. ure in v sredo, 6. 3. od 8. do 12. in od 15. do 18. ure na sedežu društva, Pobreška c. 8.

Vabljeni, naj se tradicija sodelovanja s Slovenskim narodnim gledališčem v Mariboru nadaljuje!

SNG Maribor - Opera in balet - SNG Maribor - Opera in balet

♥ **PONOVO VADBA ZA SRCE V BAZENU MTC FONTANA V MARIBORU!**

Pridružite se nam ob petkih ob 15.45, tudi v tej sezoni.

♥ V sklopu projekta »Gibanje za zdravje«, pod vodstvom Mateja Lubeja, se ponovno dobivamo v MTC Fontana v Mariboru. Vadba poteka po enakem urniku kot v prejšnji sezoni, razgibavamo se in plavamo ob petkih ob 15.45. Vadba je sestavljena iz vaj atletske abecede v bazenu kot ogrevanje, nato gimnastične vaje za raztezanje, sledijo krepilne vaje za celotno telo in vadbo končamo s plavanjem 15 min z različnimi motivacijskimi vložki, skupno eno uro, nato proste dejavnosti.

Vadba je priporočljiva tako za bolnike, kot tudi kot preventiva v hladnih mesecih, ko se ne gibljemo toliko v naravi. V minuli sezoni je bil obisk dober, zato s programom nadaljujemo.

Za razumno nespremenjeno ceno je na izbiri dveurni ali triurni obisk (4 ali 5 EUR) kar povsem zadovoljuje naše člane za krepitev in vzdrževanje dobrega zdravja in počutja.

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

♥ **snemanje z enokanalnim EKG- monitorjem**, ki lahko odkrije atrijsko fibrilacijo in opredeli druge aritmije. Naše meritve izvaja medicinska sestra z dolgoletnimi izkušnjami, zabeležijo se v elektronski spomin. V primeru nepravilnosti shranjene posnetke dodatno pregleda zdravnik specialist enkrat mesečno in kratko obrazložitev preiskovani prejme na dom; preiskava ni namenjena urgentnim primerom, v kolikor odkrijemo večjo nepravilnost, preiskovanega napotimo v zdravstveno ustanovo. Snemanje se izvaja na stalnih merilnih mestih (glej zgoraj) in na sedežu društva – drugi ponedeljek v mesecu.

♥ Po prekinitvi zaradi odsotnosti zdravnika ponovno **Posvetovalnica Za srce** na stalni lokaciji na sedežu društva (Pobreška c.8) – **vsak drugi četrtek v mesecu od 16.00 do 18.00, 14. 2., 14. 3. in 11. 4. 2019** po predhodni prijavi v času uradnih ur društva ali po elektronski pošti. Prispevek je 10 EUR za člane in 15 EUR za nečlane. Če opozorite na socialno in zdravstveno stisko, opravi zdravnik specialist posvet brez plačila.

♥ **Gleženjski indeks** je neboleča ultrazvočna meritev tlakov in posredno pretokov na žilah rok in nog primerljivo. Med preventivnimi, presejalnimi preiskavami se po novih izsledkih uvršča visoko, ob ultrazvočni pregled vratnih žil. Merimo na **sedežu društva vsak**

drugi ponedeljek v mesecu in vsak drugi četrtek v mesecu v času posvetovalnice. Informacije, potrditev datumov in prijave sprejemamo na sedežu društva, po telefonu in e – pošti (02/228 22 63; tajnistvo@zasrce-mb.si.). Prispevek za člane je 6 EUR in nečlane 9 EUR, prejmete tudi izvod revije Mariborski srčni utrip z opisom preiskave. Ne odlašajte, pridite, smo dostopnejši kot drugi ponudniki.

POZOR: Izvid, ki ga preiskovani prejme na našem merilnem mestu je strokoven in ga lahko uporabi pri nadaljnji zdravstveni obravnavi.

Vse dogodke Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje praviloma objavljamo v dnevniku **VEČER** in po **Radiu Maribor**, opravičujemo se za občasne motnje v obveščanju. Podrobnosti na **sedežu društva**: po telefonu na št. 02/228 22 63 v času **uradnih ur, vsak ponedeljek od 8.00 do 12.00 in vsako sredo od 15.00 do 18.00, ali na elektronski naslov: tajnistvo@zasrce-mb.si.**

Za sprotno obveščanje o predavanjih in drugih pomembnih dogodkih ter spremljanje različnih vsebin naše člane prosimo, da nam zaupajo svoje elektronske naslove. Spoštovali bomo vašo zasebnost in kodeks o varovanju podatkov, tudi po najnovejših evropskih direktivah. Oglejte si našo spletno stran www.zasrce-mb.si

POSVETOVALNICA ZA SRCE



na Dalmatinovi ulici 10
ponovno nemoteno deluje
v času uradnih ur ponedeljek, torek,
četrtek, petek od 9.00 do 12.00,
sreda od 11.00 do 15.00.

Vabljeni!

PREDOLGO SEDENJE NI DOBRO ZATE.

Vzemi si razgiban odmor! Telesna dejavnost osrečuje tvoje srce!
NAPOLNI SE Z ENERGIJO! HITRE NOGE:

Priporoča Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije

ZA SRCE



**SAMO
2 MINUTI!**

IZKAŽITE NAM ZAUPANJE – OBNOVITE IN PODALJŠAJTE ČLANSTVO V NAŠEM DRUŠTVU Istočasno ste vi in vaši družinski člani (če prispevate družinsko članarino) člani slovenskega Društva za srce, prejimate 6-7 številke revije in uživate druge popuste in ugodnosti. Članstvo in članarino lahko tudi podarite – primerno in koristno darilo.

Podprite naša prizadevanja za zdrava srca, skupaj smo in bomo glasnejši, učinkovitejši in prodornejši, vpliv civilne družbe in nevladnih organizacij, ki jim pripadamo pa bo bolj prepoznaven.

Vljudno prosimo, da izberete naše društvo in nam namenite 0,5% dohodnine. Obiščite nas na Društvu ali pokličite po telefonu za pomoč.

Pridružite se nam in nam pošljite pristopno izjavo:

Pristopna izjava Maribor

Podpisani-a želim postati član-ica

DRUŠTVA ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA ZA MARIBOR IN PODRAVJE



Ime in priimek:

Datum in leto rojstva: Poklic:

Naslov bivanja:

Zaposlen:

E-pošta: Telefon/GSM:

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

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

Podpis: Datum:

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, Dalmatinova ul. 10, p.p. 4430, 1001 Ljubljana. Po pošti boste prejeli položnico za plačilo. Po plačilu prejmete člansko izkaznico. Za družinsko članarino se lahko odloči družina z najmanj dvema in največ štirimi družinskimi člani, ki živijo v skupnem gospodinjstvu. Vsak član prejme člansko izkaznico, družina pa prejema samo en izvod revije »Za srce«.

Član, ki je pridobil novega člana:

UGODNOSTI ZA ČLANE DRUŠTVA ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE V LETU 2019

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

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

Celoten seznam ugodnosti najdete tudi na naši spletni strani www.zasrce.si

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE, Dalmatinova ulica 10, 1000 LJUBLJANA

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

spletna stran: www.zasrce.si

elektronski naslov: drustvo.zasrce@siol.net

Nudi svojim članom:

- brezplačno prejemanje revije Za srce,
- brezplačno merjenje krvnega tlaka, srčnega utripa, saturacije, telesne teže in obsega pasu ter zdravstveno-vzgojno svetovanje,
- popust pri meritvah v Posvetovalnicah Za srce (holesterol, trigliceridi, sladkor, enokanalni EKG, pulzni val, gleženjski indeks...),
- brezplačno včlanitev v klub atrijske fibrilacije, klub srčnega popuščanja in klub družinske hiperholesterolemije,
- brezplačno posvetovanje s kardiologom po telefonu 031 334 334 vsak delovni dan od 12.00 do 14.00 (za uporabnike mobilnega omrežja Telekom Slovenije),
- popust za osebno svetovanje s kardiologom,
- brezplačen dostop do kardiološkega foruma <http://med.over.net/phorum/list.php?f=103>,
- brezplačna predavanja o preprečevanju srčno-žilnih bolezni,
- brezplačne delavnice,
- organizirano pohodniško-rekreacijsko dejavnost.

VODNO MESTO ATLANTIS

BTC d.d., Šmartinska 152, 1000 LJUBLJANA

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

spletna stran: www.atlantis-vodnomesto.si

elektronski naslov: vodnomesto@btc.si

- 10 % popust ob nakupu 2-, 4- urne in dnevne vstopnice za Svet doživetij ali Termalni tempelj ob predložitvi članske izkaznice Društva za srce (Popust velja le za člane. Popust ne velja ob nakupu darilnega bona).

ŠPORT LJUBLJANA, KOPALIŠČE TIVOLI

Celovška cesta 25, 1000 LJUBLJANA,

T.: 01 430 66 68, 051 622 162

elektronski naslov: info@sport-ljubljana.si

- 10 % popusta na redne cene vstopnic za kopališče Tivoli.

Popusti se ne seštevajo.

Velja ob predložitvi izkaznice pred plačilom rekreacije, kasnejših reklamacij ne upoštevamo.

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

T.: 01/514 13 30

spletna stran: www.gib-sport.com

elektronski naslov: recepcija@gib-sport.com

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

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

Vadba poteka v 2 skupinah, v ŠD Gib in jo bo vodila Barbara Sluga, prof. švz. po naslednjem urniku: **torek in petek: 8.00-9.00 in 9.00-10.00**

Prvi obisk je brezplačen, vljudo vabljeni!

TERME KRKA, d.o.o.

T.: 08/205 03 10

W: www.term-krka.si

E: booking@term-krka.si

Terme Dolenjske Toplice, 8350 DOLENJSKE TOPLICE

- 10 % popust na storitve namestitve in zdravstvenega programa.

Terme Šmarješke Toplice, 8220 ŠMARJEŠKE TOPLICE

- 10 % popust na storitve namestitve in zdravstvenega programa.

Talaso Strunjan, 6320 PORTOROŽ

- 10 % popust na storitve namestitve in zdravstvenega programa.

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

Naročniki lahko uveljavljajo popust samo z veljavno člansko izkaznico ali drugim dokazilom o članstvu.

Skupni seštevek vseh popustov lahko poleg zgoraj navedenih popustov, vključuje še dodatni 10 % popust za upokojece na storitve namestitve nad 5 dni in 10 % popust za članstvo v Klubu Krka.

THERMANA LAŠKO, Zdraviliška cesta 6, 3270 LAŠKO

v Zdravilišču Laško T.: 03 734 5771 ali v Termalnem Centru Thermana Park Laško T.: 03 734 8900

spletna stran: www.thermana.si

elektronski naslov: info@thermana.si

- a) 10 % popust pri gotovinskem plačilu na kopališki recepciji za naslednje storitve:

- vstopnice za kopanje in kopanje + savno,
 - wellness in fizioterapevtske storitve.
- Izključene so vse večerne in ostale akcijske ponudbe. Popusti ne veljajo ob vikendih, praznikih in v času vseh šolskih počitnic.

b) AKCIJSKA PONUDBA

- 30 % popust na celodnevne vstopnico za kopališče hotela Zdravilišče Laško vse dni v tednu.
- Popust velja tudi v času praznikov in počitnic.
- 20 % popust na celodnevne vstopnico v Termalnem Centru hotela Thermiana Park Laško za vstop od ponedeljka do petka.

Popust NE velja ob vikendih, praznikih in v času šolskih počitnic. Pri akcijski ponudbi se na doplačilo za vstopnico za savno obračuna tudi 10 % popust.

Člani društva in njihovi družinski člani lahko koristijo popust na podlagi predložitve članske kartice in kartice Thermiana kluba. Popust velja na dan koriščenja storitve in se ne seštevava z ostalimi popusti, ki jih nudi ponudnik.

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

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

spletna stran: www.lifeclass.net

elektronski naslov: booking@lifeclass.net

- 10 % popust na aktualne cene (paketi, akcije...) v vseh naših hotelih : Slovenija 5*, Grand Hotel Portorož 4*sup, Riviera 4*, Apollo 4*, Neptun 4*, Mirna 4*
- 10 % popust pri koriščenju termalnih storitev v Terme & Wellness LIFECLASS – za v naprej rezervirane storitve

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

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

TERME TOPOLŠICA, Topolšica 77, 3326 TOPOLŠICA

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

spletna stran: www.term-topolsica.si

elektronski naslov: info@term-topolsica.si

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

TERME DOBRNA d.d. Dobrna 50, 3204 DOBRNA

T.: 080 22 10

spletna stran: www.term-dobrna.si

elektronski naslov: info@term-dobrna.si

- 30 % popusta na redne cene kopeli v hotelu Vita in Zdraviliškem domu
- 20 % popusta na redne cene kopanja vse dni v tednu in praznikih
- 20 % popusta na redne cene vstopa v Deželo savn vse dni v tednu in praznikih
- 20 % popusta na redne cene na vse storitve Frizerskega salona do ponedeljka do petka
- 20 % popusta na redne cene na vse storitve lepotnega centra La vita SPS & beauty

Popusti veljajo do 23. 12. 2019

MEDICAL CENTER ROGAŠKA, Zdraviliški trg 9, 3250 ROGAŠKA SLATINA

T.: 03/811 70 15

spletna stran: www.rogaska-medical.com

elektronski naslov: info@rogaska-medical.com

- 20% popust na storitve balneo- in fizioterapije ter masaž v Medical centru Rogaska,
- 20% popust na masaže, kopeli in storitve fizioterapije v Hotelu Slatina Medical.

Članom bomo ugodnosti priznali na podlagi članske izkaznice.

TURISTIČNA KMETIJA GROBELNIK, Podvrh 39, 8292 Zabukovje, Sevnica

T.: 041/335 257

Spletna stran: www.grobelnik.si

Elektronski naslov: info@grobelnik.si

- 10 % popust za člane društva z veljavno izkaznico za vikend paket, ki se ga preživi na turistični kmetiji.

Popust velja za obdobje leta 2018.

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

T.: 01/433 10 43

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

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

T.: 01/5854 211

Spletna stran: www.sanolabor.si

V vseh 28 specializiranih prodajalnah po Sloveniji nudimo članom društva Za srce:

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

Različni popusti in ugodnosti se med seboj ne seštevajo.

Popust ne velja v naših franšiznih prodajalnah.

HARTMANNplus – Specializirana trgovina z medicinskimi pripomočki v nakupovalnem središču BTC

Letališka cesta 3c, Ljubljana (med trgovino Harvey Norman in Bauhaus), brezplačna T. številka 080 50 75, spletna stran: www.hartmannplus.si

Vsem članom Društva za srce in ožilje nudimo 15% popust na:

- na inkontinenčni program (plenice in vložki)
- na negovalni program MoliCare skin (izdelki za čiščenje, zaščito in nego kože)
- na izdelke za oskrbo rane (obloge, povoji, izdelki iz gaze)
- na izdelke za stomo (sistemi za oskrbo stome Dansac)
- na razkužila (za roke, površine in kožo)
- na diagnostiko (merilci krvnega tlaka, kombinirane naprave krvni tlak/EKG, termometri)

*Popusti se ne seštevajo. Popust ne velja na zaklenjene cene in izdelke na medicinsko naročilnico, ki jo predpiše zdravnik.

Vabljeni v našo specializirano trgovino, vsak delovnik med 8.00 in 16.00, kjer vam bomo v našem svetovalnem kotičku postregli z GRATIS kavo.

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

T.: 02/674 08 50

elektronski naslov: info@diafit.si

trgovine v Ljubljani:

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

trgovine v Mariboru:

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

Popusti (popusti se ne seštevajo):

- 15 % popust za merilnike krvnega tlaka znamke OMRON, za katere je odobren znak „Priporoča Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije“
- 15 % popust za OMRON merilnik telesne sestave

- 15 % popust za števec korakov OMRON za nadzor zdrave aktivnosti
- 10 % popust za WATERPIK zobno prho in sonično ščetko
- 10 % popust na izposojlo OMRON EKG

SENSILAB

Brezplačna telefonska številka: 05 908 27 78

Spletna stran: www.sensilab.si

E-mail: info.sensivital@sensilab.com

Sensilab je slovenski proizvajalec izdelkov za dolgo, aktivno in zdravo življenje. Naše glavno prizadevanje je zagotavljanje ohranjanja zdravja na naraven način. Ponujamo celosten pristop k obravnavi izzivov, pred katere nas postavlja hiter tempo življenja in njegove posledice: prekomerna teža, zakisanost telesa, stres, slaba odpornost, bolečine v sklepih. Za vse težave vam ponujamo rešitve in vas na poti k spremembam spremljamo na vsakem koraku. Pričakujemo Vas v trgovinah Sensilab, kjer vam poleg svetovanja in brezplačnih meritev nudimo visokokakovostne proizvode, prehranske dodatke, omege, vitamine, ...). Osebni pogovor z našimi svetovalkami Vam bo pomagal, da si boste vzeli čas in razmislili o svojem zdravju. Članom Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije v letu 2019 ponujamo naslednje ugodnosti:

- BREZPLAČNE meritve krvnega tlaka, meritev starosti kože, meritev vitaminov&mineralov v trgovinah Sensilab misli Zdravo
- 20% popust na izdelke SuperOmega – 1000 mg, SensOmega, CodLiver OIL, Krill Oil, ki učinkovito pripomorejo k vzdrževanju normalnega delovanja srca in ožilja

Popuste lahko izkoristite v vseh trgovinah Sensilab (Mercator center Šiška, Supernova Ljubljana Rudnik, Citypark Ljubljana, Europark Maribor, Citycenter Celje, Supernova Kranj, Mercator center Bršljin Novo mesto in NC Velenjka). Popusti in akcije se med seboj ne seštevajo.

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

T.: 01 54 46 426, GSM: 031 573-090 Fax.: 059 944 864,

elektronski naslov: info@mediplus.si

spletna stran: www.mediplus.si

in nova poslovalnica v centru Ljubljane in sicer:

MINI MEDIPLUS, Židovska ulica 1, 1000 Ljubljana

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

- ob nakupu ortopedske obutve in ortopedski vložki MEDIWALK, GRUBIN, MUBB, FUTTI, VAROMED, WALDLAU-FER, CALCEO, BERGAL, GIESWEIN 10 % popust,
- VAROMED in WALDLAU-FER specialna obutev za diabetike, otekale noge, limfedem, revmatoidni artritis, klavdivasti prsti, halux valgus 10 % popust
- VAROMED nogavice za diabetike 10 % popust
- HEITMANN FELLE program toplih copatov za odrasle in otroke iz prave lamafel volne 10 % popust
- ob nakupu SWIMMATES plavalne hlačke-plenice za enkratno uporabo za odrasle 20 % popust
- ob nakupu SCUDOTEX preventivne kompresijske nogavice, opornice, grelni pasovi 20 % popust
- ob nakupu merilnikov krvnega tlaka 10 % popust. Kupca merilnika krvnega tlaka bomo obdarili še z merilnikom krvnega sladkorja iz linije aparatov Contour proizvajalca Bayer
- možnost nakupa MEDIPLUS DARILNIH BONOVI in izdaje medicinsko ortopedskih pripomočkov na recept ter brezplačna dostava le teh na dom

Spremljajte nas na FB in INSTAGRAM družbenem omrežju

Ko gre za vaše zdravje sledite oznaki MEDIPLUS-plus za zdravje!

VPD, Bled, d.o.o., Pot na Lisice 4, Bled

T.: 04 574 50 70, Modra številka: 080 80 91

Spletna stran: www.vpd.si

Spletna trgovina: www.123zdрави.si

E-naslov: info@vpd.si, medika.bled@vpd.si

- 15 % popust na merilnik MERILNIK KT X5 (ROSSMAX)
- 15 % popust na merilnik MERILNIK KT X3 (ROSSMAX)
- 15 % popust na inhalator TURBO MINI
- 15 % popust na brez kontakti termometer

Poslovne enote:

Medika Kranj (ZD Kranj)

Medika Celje (ZD Celje)

Medika Jesenice (poleg bolnišnice)

Medika MC Tabor (Mercator center Tabor Maribor)

Medika Bolnica (bolnišnica Maribor)

Medika Kočevje (ZD Kočevje)

Medika Bled (upravna stavba)

MEDIGO d.o.o., Gradnikove Brigade 53, 5000 Nova Gorica

T.: 05 330 46 10

W: <https://medigo.si>

E: info@medigo.si

Na naši spletni strani medigo.si ponujamo vsem članom društva Za srce:

- 10 % popust pri nakupu preventivnih kompresijskih nogavic za težave z ožiljem
- 10 % popust pri nakupu krem za noge HappyVen
- 10 % popust pri nakupu pedikurnih in manikurnih aparatov MQ perfect
- 10 % popust pri nakupu ščipalcev, škarij, klešč in pilic za nohte
- 10 % popust na merilnike krvnega tlaka

Za uveljavitev popusta pred plačilom vnesite promocijsko kodo ZASRCE10.

VIS MEDICA d.o.o.

Šentviška ulica 26, 1210 Ljubljana

T.: 064 297 445

E: info@vismedica.si

W: www.vismedica.si

Akcijska cena 19,90 € (redna cena 25,90 €) za en par kompresijskih nogavic Venora Prevent. Medicinske kompresijske nogavice Venora Prevent so izdelane po standardih direktive o medicinskih pripomočkih 93/42/EGS in so namenjene vsem, ki imajo pogosto težke in utrujene noge ali pa jim noge zaradi dolgotrajnega stanja, sedenja ali potovanja otekajo.

Ugodnosti lahko člani izkoristijo pri naročilih pri podjetju Vis Medica, na spletni strani podjetja, preko elektronske pošte ali po telefonu.

CENTER CELOSTNE OSKRBE/CCO, d.o.o., so.p., Dunajska cesta 63, 1000 LJUBLJANA

T.: 040 861 017

info@cco.si

Center Celostne Oskrbe nudi

- 10 % popust na terapevtske storitve v domačem okolju (zdravstvena nega in oskrba, fizioterapija, delovna terapija) za člane Društva za zdravje srca in ožilja.

Zbrala in uredila Sandra Kozjek

Geslo prejšnje križanke je bilo: »SRČNO IN ZDRAVO NOVO LETO«. Za pravilno rešitev iz prejšnje številke je žreb razdelil nagrade takole: Jožef MEGLIČ, Tržič, Jožica MILAVEC, Sežana, Neva ZADNEK, Nova Gorica, Franc ŽNIDARŠIČ, Trebnje, Janez KRAMER, Moravske Toplice.

Čestitamo!

Med reševalce, ki nam bodo poslali pravilno rešitev križanke izključno na dopisnicah, bomo razdelili 5 lepih nagrad. Ko boste križanko rešili, prenesite določene črke po številkah v kupon, kjer boste dobili neko misel. Kupon prilepite na zadnjo stran dopisnice. Pri žrebanju bomo upoštevali vse križanke, ki bodo prispele do 20. marca 2019 na naslov: Društvo za srce, Dalmatinova ulica 10, 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
---	---	---	---	---	---	---	---	--	---	----	----	----	----	----	----	----

NAJ VAM SLADKORNA BOLEZEN NE ZLOMI SRCA



Srčno-žilna obolenja so #1
vzrok za delno invalidnost
in smrt pri bolnikih
s sladkorno boleznijo tipa 2¹

Ali veste, da vam sladkorna bolezen prinaša tudi veliko
tveganje za nastanek **srčno-žilnih obolenj**
(npr. možganska kap, srčni infarkt)?

Posvetujte se s svojim zdravnikom, kako lahko čim bolje
obvladujete sladkorno bolezen in s tem zmanjšate tveganje
za **srčno-žilna obolenja**.

1. Vir: Wang C, Hess CN, Hiatt WR, et al. Clinical Update: Cardiovascular Disease in Diabetes Mellitus. Circulation. 2016; 133:2459-2502.

Novo Nordisk d. o. o., Šmartinska cesta 140, 1000 Ljubljana, T: 01 81 08 700

POSVETOVALNICA ZA SRCE

Vabljeni na preventivne zdravstvene meritve in svetovanja
v POSVETOVALNICO ZA SRCE, DALMATINOVA UL. 10, LJUBLJANA.

Naročanje na
preventivne
meritve NI potrebno.

Urnik:

Ponedeljek od 9h do 12h

Torek od 9h do 12h

Sreda od 11h do 15h

Četrtek od 9h do 12h

Petek od 9h do 12h



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

Več informacij na 01 /234 75 55,
posvetovalnicazasrce@siol.net ali www.zasrce.si