

30
LET

DRUŠTVA ZA
ZDRAVJE SRCA IN
OŽILJA SLOVENIJE

ZA SRCE



Letnik XXX • št. 5, september 2021 • cena: 1,60 EUR • Revijo izdaja Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije



**Svetovni dan srca, 29. september – Povezujmo se s srcem • LDL-holesterol
v žilah je kot mikroplastika v oceanih • Gibanje, možgani in telo**

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.**

www.GROMminute.si



Boehringer
Ingelheim

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

PC-SL-100419
Datum priprave informacije: februar 2021

Povezujmo se s srcem

Nataša Jan



29. september, svetovni dan srca je pred vrati. Za nami je zahtevno in neobičajno leto, ko se je ves svet spopadal in se še vedno spopada z grožnjo virusa bolezni covid-19. Organizacije, kot je naša, pa opozarjajo tudi na preventivo ter pomagajo zaščititi zdravje srca in žilja ljudi, ki so imeli v času epidemije občutek osamljenosti, hkrati s tem, pa tudi slabše povezanosti z zdravniško pomočjo. Svetovni dan srca nas letos uči in spodbuja, da poskrbimo za zdravje svojega srca in src drugih.

Prisluhnimo in pomagajmo si, bodimo prijazni drug do drugega!

Geslo POVEZUJMO SE S SRCEM nas bolj kot kadarkoli združuje, vodi in navdušuje za spremembe v načinu življenja, ki pomenijo učinkovito preventivo pred srčno-žilnimi boleznimi. Zavedanje je prvi korak na poti do zdravja, na poti do ohranjanja zdravja, ozdravitvi ali pa k večji kakovosti življenja z obstoječo srčno-žilno boleznijo. Pri tem je osnovno, da poiščemo prave informacije in jih vključimo v svoje vsakdanje življenje: zdravju koristen način prehranjevanja, redna telesna dejavnost, vzdrževanje zdrave telesne teže, dovolj kakovostnega spanja, obvladovanje stresa in seveda tudi dobri medsebojni odnosi.

Zdravju koristne spremembe življenjskega sloga si izberimo sami. Lahko rečemo, da so plod naših lastnih odločitev. Te spremembe naj bi bile v prid zdravju, naj bi bile smiselne, učinkovite, prijetne in ne nazadnje tudi zabavne. Kar posledično pomeni, da naj bi nam bile všeč. Tisto, kar z njimi pridobimo, mora biti vredno več kot tisto, čemur se odrečemo.

Življenje nam ponuja obilje lepot. Na nas je, da jih poiščemo. Gibajmo se v naravi, družimo se, poslušajmo se in se pogovarjajmo, doma skupaj pripravljajmo zdrave obroke, se ob tem zabavajmo in jih potem v miru, sproščeno pojemo.

Sezonska zelenjava in sadje, oreščki, polnovredna živila iz žitnih zrn, čim manj predelani živilski izdelki naj bodo vsak dan na našem jedilniku. Zelo primeren je sredozemski način prehrane, ki temelji na močni zastopanosti živil rastlinskega izvora, rib, zmernem uživanju mesa, jajc, mlečnih izdelkov in zdravju koristnih maščob (npr. oljčno in repično olje). Zelo pomembno je tudi uživanje tekočin – še najboljše zadostno pitje sveže vode.

Številne raziskave so potrdile, da lahko tovrstna prehrana ščiti pred kroničnimi nenalezljivimi boleznimi – boleznimi srca in žilja, presnovnimi zapleti, rakom, sladkorno boleznijo tipa 2, debelostjo, depresijo, demenco, Alzheimerjevo in Parkinsonovo boleznijo. Strokovnjaki menijo, da bi se lahko v povezavi zdrave prehrane, redne telesne dejavnosti, nekajenja, izognili vsaj 80 % srčnih boleznim, 70 % možganskih kapi in 90 % sladkorne bolezni tipa 2.

V vseh številkah revije Za srce, še posebej pa v tej, ki izide ob svetovnem dnevu srca, pišemo in vabimo k zdravim navadam in udeležbi na društvenih dejavnostih po Sloveniji. V rubriki Srčika že naši najmlajši razmišljajo o prekomerni uporabi zaslonov, nas opozarjajo, da preveč časa preživimo na pametnih telefonih in družbenih omrežjih, ki ljudem sicer dajejo občutek povezanosti, občutek pripadnosti določeni skupnosti, a je le-ta pogosto lažen. Ta lažnost pa se kaže v duševnih stiskah in pomanjkanju pristnih stikov ter prave pozornosti do sočloveka.

Srce je edini organ v človeškem telesu, ki ga lahko slišimo in čutimo. Daje prvi in zadnji znak življenja. Je simbol ljubezni, sreče in povezovanja. Skrbimo za naša srca. ♥

NADZORUJTE DEJAVNIKE TVEGANJA IN PREPREČUJTE POJAV KAPI

rossmax

X5 - MERILNIK TLAKA, ki vam nudi več
Med rednim merjenjem tlaka zaznava aritmije
in atrijsko fibrilacijo

**NATANČEN
in UGODEN!**



X5

- Zaznavanje aritmije (ARR)
- Zaznavanje atrijske fibrilacije (AFib)
- Zaznavanje prezgodnjega utripa
- Povprečje zadnjih 3 meritev
- Priložen adapter
- Klinično validiran



2in1! MaX

**2in1. MaX - spremljajte
vrednosti glukoze v krvi.**

Izberite enostaven
in točen merilnik s
**posamično pakiranimi
lističi z rokom
uporabe 24 mesecev!**

▶ NAPREDNA TEHNOLOGIJA
KOREKCIJE HEMATOKRITA

**HCT
0-70 %**

**900
MEM**

Spomin
900 meritev

0,5 µL

0,5 µL
količina vzorca

**Izmet
lističev**

Izmet
lističev



Preverite številne ugodnosti v trgovinah MEDIKA

Medika Kranj (04/236 90 88), Medika Celje (03/543 43 52),
Medika Kočevje (01/893 90 17), Medika Bled (04/574 50 70),
Medika Bolnica Maribor (02/300 28 82), Medika MC Tabor
Maribor (02/229 52 46), Medika Jesenice (04/586 12 14)

VPD, Bled, d.o.o., Pot na Lisice 4, 4260 Bled
tel.: 04 574 50 70, email: info@vpd.si
www.vpd.si

BREZPLAČNA ŠTEVILKA
080 80 91



UVODNIK

3 Nataša Jan Povezujemo se s srcem

NAŠ POGOVOR

6 Helena Peternel Pečauer LDL-holesterol v žilah je kot mikroplastika v oceanih

AKTUALNO

10 Nataša Jan Povezujemo se s srcem

11 Nataša Jan Prodajni avtomati za živila, ki varujejo zdravje

ZNANJE ZA SRCE

12 Aleš Blinc Gibanje, možgani in telo

NOVICE O ZDRAVJU

14 Aleš Blinc Dobre in slabe novice

SRČIKA

16 Darija Cvetko Otroci bi radi, da večkrat odložimo svoje telefone

S SRCEM V KUHINJI

18 Nada Rotovnik Kozjek Micka in prehitro bitje srca

20 Brin Najžer Naj zadiši

NI GA ČEZ DOBER NASVET

21 Matija Cevc Nosečnost in zdravila proti zvišanju holesterola

PREDSTAVLJAMO

22 Boris Cibic Jaz, stoletnik.

27 Janez Tasič S kolesom iz Celja v Vitanje

POVEZUJMO
SE S SVOJIM

SRCE IN ŠPORT

30 Maja Dolenc, Ana Šuštaršič Koordinacijski izziv v naravi

IZLETNIŠKO SRCE

32 Valentina Vovk Izliv reke Soče

DRUŠTVENE NOVICE

34 Društvene novice

40 Napovednik dogodkov

46 Križanka



Letnik XXX št. 5, 9. september 2021; 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)

Članica uredništva:

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:

Posavci v Poljanski dolini ob
Tavčarjevem spomeniku, 12. 6. 2021.
(Foto: Franc Černelič)
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 presojo 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 2017-2019 ter 2020-2022,
sofinancira Ministrstvo za zdravje RS na podlagi javnih razpisov.

Program je del prizadevanj
Dober tek Slovenija, Nacionalni
program o prehrani in telesni
dejavnosti za zdravje 2015-2025

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 *Nataša Jan* Use heart to connect

This year's World Heart Day encourages us to take care of our hearts and the hearts of others. Let's listen, help and be kind to each other!

INTERVIEW

6 *Helena Peternel Pečauer* LDL-cholesterol in the blood vessels is like microplastics in the ocean

Access to a physician has been made difficult for some people due to coronavirus restrictions. Other people have decided not to visit their physician due to fear of infection. Both scenarios can lead to serious, in some cases fatal, consequences. Dragan Kovačič, M.D., PhD., specialist in cardiology and vascular medicine, answers questions regarding this dilemma.

ACTUALITIES

10 *Nataša Jan* Use heart to connect

In cooperation with the World Heart Federation, this year we are commemorating the 22nd World Heart Day in Slovenia. In honour of World Heart Day our message to people is: Use heart to connect.

11 *Nataša Jan* Vending machines for healthy foods

Environmental and socio-economic risk factors are the most important contributors to the obesity epidemic. Alongside fast food, food from vending machines plays an important role in this problem. Unfortunately, in Slovenia, the foods sold in vending machines do not offer enough healthy choices.

KNOWLEDGE FOR THE HEART

12 *Aleš Blinc* Exercise, the brain, and the body

Exercise and physical work had been necessary for most people to survive for a long time. Only over the last few generations has it become a luxury that we can indulge in as a recreational sporting activity.

NEWS

14 *Aleš Blinc* Good news – Bad news

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

ROSEBUD

16 *Darija Cvetko* Our children want us to put down our phones more often

Grownups can set a good example to our children about the use of smartphones. The more we use them, the more the children will. We invite you to set a good example and put your smartphone down more often!

IN THE KITCHEN, WITH YOUR HEART

18 *Nada Rotovnik Kozjek* Micka and tachycardia

A case study of a person who developed RED-S syndrome (Relative Energy Deficiency in sports). This syndrome is used to describe the consequences of hormonal dysfunction and malnutrition when a long term deficit of energy intake disrupts the function of different physiological systems.

20 *Brin Najžer* Let there be an aroma

Recipes for healthy and creative meals

THERE IS NOTHING BETTER THAN GOOD ADVICE

21 *Matija Cevc* Pregnancy and hypercholesterolemia medication

An expert answers a question about how to treat familial hypercholesterolemia during pregnancy.



SVETOVNI DAN SRCA

29. SEPTEMBER

**Osrednja prireditev ob
svetovnem dnevu srca
bo v soboto, 25. 9. od 10. do 13. ure,
na Prešernovem trgu v Ljubljani.**

Več informacij o ostalih aktivnostih, pohodih,
predavanjih o zdravem načinu življenja ter
bolezni srca in ožilja, preventivnih meritvah, idr.
pa bodo objavljene septembra na **www.zasrce.si**.

PRESENTING

22 *Boris Cibic* I, centenarian

An article in the autobiography of primarius Boric Cibic, M.D., specialist of internal medicine and cardiologists who is celebrating with 100th birthday on the 2nd of September 2021. He is one of the co-founders of the Slovenian Heart Association and has been helping people for the whole 30 years of the Association's existence. Prior to this, he held various leadership positions in the field of internal medicine.

27 *Janez Tasič* Ride a bike from Celje to Vitanje

Many cycling tracks have been set up in recent years connecting several municipalities which makes them perfect for short cycling trips. They are suitable for young people, as well as those of us who have already weathered over 50 years.

THE HEART AND SPORTS

30 *Maja Dolenc, Ana Šuštaršič* Coordination challenges in nature

We present exercises to improve the coordination of your movement. Coordinated movement is movement, which is easily made, timely, done with the correct amount of strength, within the correct amplitude, and one where the muscles engage in the correct sequence.

THE EXCURSION HEART

32 *Valentina Vovk* Mouth of the Soča river

An idea for an excursion to the Soča river delta, which is also a nature reserve. The Soča river runs for 137km, the vast majority of which are in Slovenia. The last 42 km are in Italy, where the river flows into the sea.

NEWS

34 News

46 *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; Darija Cvetko, strokovna sodelavka društva in mama dveh otrok; Franc Černelič, predsednik podružnice za Posavje; prof. dr. Maja Dolenc, Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani; mag. Nataša Jan, univ. dipl. biol., direktorica, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; Lucija Mozetič,

podružnica za Severno Primorsko; Brin Najžer, PhD (Združeno kraljestvo Velike Britanije in Severne Irske), podružnica Ljubljana; Helena Peternel Pečauer; prof. dr. Nada Rotovnik Kozjek, dr. med., Onkološki inštitut; Marjan Škvorc; asist. Ana Šuštaršič, mag. prof. šp. vzg., Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani; prim. Janez Tasič, dr. med., spec. kardiolog, predsednik podružnice Celje; Valentina Vovk, Medvode; Majda Zanoškar, dipl. m. s., svet. za spec. klin. dietetiko, predsednica podružnice za Koroško.

LDL-holesterol v žilah je kot mikroplastika v oceanih

Dr. Dragan Kovačić, dr. med., specialist kardiologije in vaskularne medicine, Kardiološki oddelek, Splošna bolnišnica Celje

Helena Peternel Pečauer

V času, ko se ves planet bori s povzročiteljem nalezljive bolezni, novim koronavirusom, je videti, da ljudje pozabljamo na hude nenalezljive bolezni. Zavedati se moramo, da so z nami še vedno tudi srčno-žilna obolenja, pa tudi ključna dejavnika tveganja zanje, visok krvni tlak in holesterol, ki neusmiljeno napadata naše žile. Če prištejemo še spremenjeno življenjsko rutino, z neredno prehrano slabše kakovosti, zmanjšanjem gibanjem, nenehnim strahom, stresom in negotovostjo, dobimo skrb zbujačo sliko. Dostop do zdravnika je zaradi koronskih ukrepov za marsikoga otežen, nekateri se v ambulate ne odpravijo zaradi strahu pred okužbo, oboje pa lahko vodi v številne zaplete, prepogosto tudi s smrtnim izidom. Kaj storiti, kako ravnati v teh neljubih razmerah, smo se pozanimali pri dr. Draganu Kovačiču, dr. med., specialistu kardiologije in vaskularne medicine na Kardiološkem oddelku Splošne bolnišnice Celje.

Aktualne razmere so precej spremenile zdravstveno obravnavo ljudi. Pred pandemijo so visok krvni tlak in zvišane vrednosti holesterola mnogim odkrili na preventivnih sistematskih pregledih, ki so zdaj okrnjeni. Žal sta oba dejavnika tveganja za razvoj srčno-žilnih bolezni 'tiha ubijalca', težav se zavemo, ko že povzročijo škodo. Na kakšne simptome moramo biti v tem času še posebej pozorni?

Na žalost sta obe omenjeni stanji res 'tiha ubijalca', praktično nas lahko tareta desetletja, pa ne opazimo nobenih simptomov in znakov. Razvijejo se šele, ko so že prisotne posledice na žilju ali na tarčnih organih. Zato so še toliko bolj pomembni preventivni pregledi in obravnave v referenčnih ambulantah, kjer te parametre izmerimo, še preden povzročijo škodo. Za primer naj omenim pacienta, ki je star 47 let, pa smo mu ravnokar odkrili celokupni holesterol v vrednosti 8,1, kar je zelo, zelo visoko, pa ne zazna nobenih težav. Pomembno je, da bolezenska stanja prestrežamo še preden povzročajo težave, ki so pogosto hude in nepopravljive, medtem ko je zdravljenje previsokega krvnega tlaka in holesterola relativno enostavno, če se pacient zaveda koristi, ki iz tega izhaja, ter prednosti dolgega in zdravega življenja. Če potrebnih ukrepov ne ponotranjimo, ne bomo nič dosegli, saj je človek po naravi uživaško naravn, ljudje smo hedonisti, radi bi uživali in hkrati živeli zdravo, to pa se ne izide vedno.

Višino krvnega tlaka z merilci, ki so danes že zelo dostopni, lahko učinkovito spremljamo tudi doma. Kakšne vrednosti so že znak za alarm, kdaj še lahko kaj ukrenemo sami, s spremembo življenjskega sloga, kdaj pa moramo nujno k zdravniku?

Tarčne vrednosti so jasne, pri domačih meritvah velja za mejnega izmerjen tlak, ki je višji od 135/85 mm Hg, ob pogoju, da smo med

merjenjem popolnoma umirjeni. To še ni razlog za paniko, strah ali obisk urgentnih ambulant, je pa mogoče, da številke kažejo na možnost, da imamo bolezen, ki se ji reče zvišan krvni tlak. Vedeti moramo, da takšna stanja potrebujejo desetletja, da povzročijo okvaro tarčnih organov, to se ne zgodi preko noči. Položaj rad ponazorim s primerom človeka, ki v fitnesu dvigne težko utež in ima v tistem trenutku krvni tlak 300/100, pa ga ne bosta prizadela možganska kap ali infarkt, saj mehanizem ni akuten. Seveda pa previsokih vrednosti ne smemo zanemariti. Če si izmerimo povišane



Dr. Dragan Kovačić, dr. med., specialist kardiologije in vaskularne medicine

Zvišan krvni tlak in holesterol sta nevarna.



visok krvni tlak
poškoduje žilo

holesterol
se nalaga v žilni steni

Ukrepajte zdaj!

Več informacij o krvnem tlaku in holesterolu
lahko najdete na www.zakajtibijesrce.si.

Projekt Združenja za hipertenzijo in
Združenja kardiologov Slovenije podpira Krka,
tovarna zdravil, d. d., Novo mesto.

ZA KAJ TI BIJE SRCE?



vrednosti krvnega tlaka, jih je potrebno nekaj tednov ponavljati in če so konstantno povišane, je treba obiskati osebnega zdravnika, ta pa bo ocenil še druge naše dejavnike tveganja, starost, spol in se odločil, ali je potrebno takoj uvesti zdravljenje z zdravili ali pa morda lahko še kaj storimo z izboljšanjem življenjskega sloga. Obstaja serija ukrepov, kako lahko vzdržujemo nizek krvni tlak brez zdravil. Mednje sodijo redna telesna aktivnost, izogibanje kajenju in zakajenim prostorom, izogibanje pretiranemu vnosu alkohola in soljenju hrane ter podobni. Dolgoletni podatki so pokazali, da je hipertenzija zelo nevarna bolezen, da v Sloveniji zaradi njenih posledic vsako leto umre 3.500 ali več ljudi, pozabili pa smo jih naučiti, da se to dogaja ljudem, ki so desetletja zanemarjali svoje stanje ali pa jih zdravstveni sistem ni ustrezno obravnaval.

Kako je s tem pri vrednostih holesterola, zlasti bolj škodljivega LDL?

Sprejemljive vrednosti LDL-holesterola so v zadnjih treh letih doživele strašansko znižanje in zdaj za normalne ocenjujemo vrednosti pod 1,4 mmol/l za najbolj tvegane osebe, pa tja do 2,6 do 3 mmol/l pri manj tveganih. Danes velja nekakšna dogma, da je LDL-holesterol nekaj takšnega, kot je mikroplastika v oceanih. Nima nikakršne fiziološke funkcije, povzroča pa veliko škodo. Velja pravilo, nižje, kot so njegove vrednosti, bolje je.

V javnosti je še vedno prisotno prepričanje, da sta oba dejavnika tveganja za razvoj srčno-žilnih bolezni domena starejših ljudi, a osebni zdravniki poročajo, da vse pogostejše prizadeneta tudi zelo mlade ljudi. Kje so po vašem mnenju vzroki za to?

To absolutno drži, tudi mlade prizadeneta. V medicini je tako, da z novimi diagnostičnimi metodami začnemo odkrivati stvari, o katerih se nam prej ni niti sanjalo. Pri hipertenziji in hiperholesterolemiji ugotavljamo močno genetsko komponento. Kdor ima smolo in njegova jetra proizvajajo preveč holesterola, bo že v mladosti bolehal, 'mikroplastika', LDL-holesterol bo plaval po njegovih žilah in jih okvarjal, a ta oseba ne bo nič čutila. Škoda, saj je mogoče težavo zelo dobro zdraviti, z zelo učinkovitimi zdravili. A ljudje hodijo po svetu, ne da bi vedeli za težavo, k zdravniku pa navadno zaidejo šele, ko se že pojavijo zožitve na koronarnem ali možganskem žilju. Genetske študije, ki trajajo več kot 50 let, kažejo, da bi z ustreznim zdravljenjem ljudi že pri starosti 30 let, ob enakem znižanju LDL-holesterola, lahko dosegli trikrat večjo korist, kot jo dosežemo pri kasnejši obravnavi bolnika, starega 50 let. Dejstvo je, da moramo takšna stanja čim prej detektirati in jih začeti zdraviti. Za hipertenzijo velja podobno.

Z razvojem medicine in farmacije je človeštvo za reševanje teh težav res dobilo zelo učinkovita in varna zdravila. Zakaj jih morajo ljudje jemati redno in tudi potem, ko že dosežejo priporočene vrednosti krvnega tlaka ali holesterola, ne smejo prekiniti terapije?

Pri tem je zelo pomembno poznavanje metabolizma holesterola. Če pogledate količino holesterola, ki jo običajni slovenski jedci pojemo, postane jasno, da glavno vlogo pri določanju plazemske koncentracije holesterola igrajo jetra, s svojim proizvodom. Se pravi, da je naš notranji holesterol tisti, ki povzroča visoke vrednosti. Histrost, s katero jetra tvorijo holesterol, je določena genetsko, stopnjuje pa se s starostjo. Ko jetra enkrat začnejo tvoriti preveč holesterola,

bodo štiri do šest tednov po prenehanju jemanja zdravil to znova storila. V mesecu in pol ali dveh se bomo vrnili na enake vrednosti, ko smo jih zaznali pred uvedbo zdravil. Bolezen z zdravili na neki način lahko le utišamo, ne moremo je odstraniti. Prenehanje jemanja terapije zato ni nič drugega kot vrnitev v bolezensko stanje. Dobro pa je vedeti tudi, da zdravila ne začno delovati že po prvi popiti tableti, ampak šele po štirih do petih tednih in popustijo po prav takšnem času. Samoocena, da so se ljudje po določenem času jemanja otresli holesterola, zato ni pravilna.

Kakšne pa so izkušnje vaših pacientov s t. i. kombiniranimi zdravili?

Obstajajo različne kombinacije, na primer kombinacije različnih antihipertenzivov in tudi antihipertenzivi v kombinaciji s statinom. Čedalje bolj pogosto pa se pri zdravljenju krvnih maščob uporablja tista, ki vsebuje statin in ezetimib, ki jo bolniki dobro prenašajo. Vedno obstaja določen odstotek ljudi, ki neke učinkovine ne bo prenašal, pa je lahko najboljše zdravilo na svetu. Pri takšnih pač poiščemo nove možnosti zdravljenja. To mora vedno potekati v sinergiji med pacientom, zdravnikom in farmacevtom, univerzalne formule za odmero zdravil pa ni. Moram omeniti, da več kot 90 odstotkov ljudi ne razvije nikakršnih stranskih učinkov. Večina stranskih učinkov pri zdravljenju krvnih maščob je laboratorijskih. Ker zaviramo delovanje jeter, se poveča raven jetrnih encimov v krvi. To laboratorijske preiskave zaznajo, pacient pa ničesar ne občuti. Če gredo te laboratorijske vrednosti preko meja, ki so zapisane v strokovnih smernicah, prenehamo zdravljenje z določeno učinkovino in predpišemo drugo. Nič ni prepuščeno naključju. Vsakega pacienta obravnavamo individualno.

Vedno več strokovnih člankov izpostavlja povezavo med kovidom-19, holesterolom in statini. Ali so povišane vrednosti holesterola lahko povezane s težjim potekom kovida-19? Bi morda lahko rekli, da zdravljenje s statini zmanjša tveganje za slabše izide? Ste opazili kakšno povezavo?

Omenjene hipoteze so bile zelo žive na začetku pandemije, ko o kovidu nismo vedeli veliko. Najglasnejša je bila hipoteza o ACE2 receptorju, ki je pomemben pri zdravljenju previsokih vrednosti krvnega tlaka, a se je skozi čas izkazalo, da ne drži in ljudem, ki jemljejo ACE zaviralce, ni treba menjati terapije. Pri statinih pa se je pokazalo, da njihov učinek ni ravno neposreden, ampak verjetno posredno vplivajo na izboljšanje srčno-žilnih bolezni, ki pa so potrjen dejavnik tveganja za težji potek bolezni kovid-19. Če je na primer nekdo prenehal jemati statin, in se mu je zato poslabšala koronarna bolezen, je bil ob okužbi s kovidom-19 vsekakor bolj tvegan za težji potek te bolezni. Vemo, da so statini zelo potentna zdravila pri umirjanju srčno-žilnih bolezni, zato velja priporočilo, da se statinske terapije med zdravljenjem kovid-19 ne ukinja.

Imate morda tudi že kakšen podatek ali izkušnjo s prebolevniki kovida-19? So po bolezni kaj bolj dovzetni za hiperholesterolemijo in hipertenzijo, so kakšne težave z uravnavanjem krvnega tlaka in holesterola?

Tudi sam sem prebolevnik, zato vam lahko odgovorim iz prve roke. Človek po bolezni v povprečju potrebuje dva do tri mesece, da popolnoma okreva in stabilizira zdravstveno stanje. Čeprav je bil moj primer precej običajen, brez hujših zapletov, lahko rečem, da

je po preboleli bolezni hudo prizadeta zmogljivost. Redne telesne dejavnosti človek nekaj časa gotovo ne more vzdrževati, pa tudi razmišljanje se upočasni, kar so Američani opisali kot 'brain fog'. Verjamem, da so imeli zaradi tega starejši ljudje kar nekaj težav z rednim jemanjem zdravil. Sicer smo se zdravniki bali večje pojavnosti infarktov, a se to na srečo ni zgodilo, iz izkušenj pa lahko povem, da smo na Štajerskem zaznali nekaj več možganskih kapi in venskih tromboz, težav s hipertonično in statini pa pri nas nismo zaznali.

Dolgotrajno zvišana krvni tlak in holesterol povzročata resne okvare žilja, s tem pa tudi srčno odpoved, možgansko kap, odpoved ledvic in druge zaplete. Kardiologi in internisti se bojijo, da bo kolateralna škoda pandemije kovida-19 v zdravstveni statistiki zelo visoka. Kakšna je vaša prognoza, glede na konkretne izkušnje s srčno-žilnimi bolniki v štajerski regiji?

Tudi pri nas smo morali del zmogljivosti preusmeriti v zdravljenje covidnih bolnikov. Pri tem so v velikem obsegu sodelovali tudi kardiologi in drugi specialisti, ki se sicer ukvarjajo s srčno-žilnimi bolniki. Zato so, na žalost, zastale mnoge preventivne in rehabilitacijske dejavnosti. Bojim se, da se bo na teh točkah, povsod po svetu, pojavilo veliko breme ob koncu pandemije. Lahko ga bomo premagali le, če bomo pošteno 'zaorali'. Veliko dela bomo morali vložiti, da bomo paciente spravili na enako raven zdravstvenega stanja, kot so jo imeli pred pojavom kovida-19. Dve leti izgubljenega časa pomeni veliko škode na žilju, kar se ne bi zgodilo, če bi ljudje že bili vključeni v zdravljenje. Škoda bo definitivno nastala, plačali pa jo bomo vsi. A ne bomo objokovali tega, kar je bilo, z vso silo

bomo 'udarili nazaj'. Poskrbeti bomo morali za več pregledov, več ambulant, več ultrazvokov, več telefonskih pogovorov, da bomo ljudem lahko ponudili najustreznejšo terapijo. V Sloveniji imamo eno najboljših kardiologij v Evropi in to bomo ohranili. ♥

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. 1/2021. 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 2021 si zagotovite člansko izkaznico, s katero dostopate do številnih ugodnosti.

Skupaj zmoremo več!

OMRON M6 Comfort

- IntelliWrap manšeta – enostavno do točnih meritev.
- Opozori na morebitno prisotnost atrijske fibrilacije
- Zaznava in opozori nepravilni srčni utrip.
- Vodič za pravilno nameščanje manšete.
- Klinično validiran.
- Meritve doma enako točne kot pri zdravniku.
- Klinična validacija pri diabetikih.
- Klinična validacija za nosečnice.

Za člane Društva za zdravje srca in ožilja: 10 % popust ob nakupu merilnikov krvnega tlaka OMRON v trgovinah DIAFIT.



Št. 1 po mnenju KARDIOLOGOV

DIAFIT d.o.o., PE Trgovina pri dežurni lekarni
Njegoševa cesta 6k, 1000 Ljubljana
T: 01 / 230 63 90, 01 / 230 63 91
E: trg4@diafit.si

DIAFIT d.o.o., PE Trgovina pri Zmajskem mostu
Petkovškovo nabrežje 29, 1000 Ljubljana
T: 01 / 431 90 40, M: 041 696 711
E: trg3@diafit.si

DIAFIT d.o.o., PE Trgovina pri bolnišnici
Ljubljanska 1a, 2000 Maribor
T: 02 / 330 35 52, 02 / 330 35 50
M: 031 339 846, E: trg1@diafit.si

DIAFIT d.o.o., PE Trgovina center
Ulica talcev 9, 2000 Maribor
T: 02 / 228 64 84, M: 051 301 979
E: trg2@diafit.si

Na voljo tudi v vaši lekarni in drugih specializiranih trgovinah z medicinskimi pripomočki.

www.diafit.si

Povezujmo se s srcem

Nataša Jan

Bolezni srca in ožilja so najpogostejši vzrok umrljivosti. Zaradi njih po svetu vsako leto prežgodaj izgubi življenje kar 17 milijonov ljudi. Do srčno-žilnih bolezni najpogosteje privedejo: nezdrav način življenja, kajenje, sladkorna bolezen in visok krvni tlak.



SVETOVNI DAN SRCA

29. SEPTEMBER

S kupaj s Svetovno zvezo za srce (World Heart Federation) letos že dvaindvajseti zapored obležujemo SVETOVNI DAN SRCA tudi v Sloveniji.

Ob tem dnevju spodbujamo vse ljudi:

POVEZUJMO SE S ♥

Po svetu že leto in pol veljajo strogi ukrepi proti bolezni covid-19, zato se sedaj še toliko bolj zavedamo pomena svojega zdravja in zdravja svojih bližnjih. Tako sporočilo letošnjega svetovnega dneva srca poudarja priložnost za vse nas: da se povežemo s svojim srcem in za njegovo zdravje skrbimo po vseh svojih močeh. Z uporabo digitalnih tehnologij se lahko kljub covid-19 povezujemo s srci drugih ljudi, bolniki preko telefonov in računalnika lažje najdejo pot do stika z družinami, prijatelji, drugimi pacienti, zdravniki in negovalci. Nihče se ne bi smel počutiti sam in brez pomoči, ko je ta potrebna, tudi v času epidemije.

Poskrbimo za svoje srce tako, da se prehranjujemo na zdrav, uravnotežen način, ne kadimo, se redno in dovolj gibljemo in sproščamo. Digitalna orodja, kot so aplikacije za telefon, nam lahko pomagajo in nas motivirajo, da ostanemo na pravi poti.

Redno preverjamo svoje zdravstveno stanje.



Nekaj preprostih sprememb, ki omogočajo, da živimo dlje in bolje:

- ♥ zmanjšajmo količino zaužitih sladkih pijač in sadnih sokov ter raje izberimo vodo ali nesladkane pijače
- ♥ zamenjajmo slaščice s sadjem
- ♥ skušajmo zaužiti pet porcij (približno za eno pest vsake) sadja in zelenjave na dan – lahko v sveži, zamrznjeni, konzervirani ali sušeni obliki
- ♥ omejimo količino zaužitih alkoholnih pijač v skladu z zdravstvenimi priporočili
- ♥ izogibajmo se predelanim in predpakiranim živilom, ki pogosto vsebujejo preveč soli, sladkorja in nezdravih maščob
- ♥ doma si pripravimo zdrav obrok, ki ga lahko odnesemo s seboj na delo ali v šolo
- ♥ prizadevajmo si za najmanj 30 minut zmerne telesne dejavnosti, vsaj petkrat na teden ali bodimo visoko intenzivno telesno dejavni vsaj 75 minut na teden (npr. 3 krat 25 min)

- ♥ igre, hoja, gospodinjska opravila, ples – vse šteje!
- ♥ povečajmo vsakodnevno telesno dejavnost – izberimo stopnice namesto dvigala ter hojo ali kolo namesto vožnje z avtomobilom ali avtobusom
- ♥ telovadimo s prijatelji in družino, zunaj ali doma – to nas bo spodbujalo in zabavalo
- ♥ naložimo si športno aplikacijo ali uporabljamo števec korakov (pedometer), da bomo sledili svojemu napredku
- ♥ ne kadimo

Promocija skrbi za zdravje, zdravega načina življenja bo tudi letošnje vodilo dejavnosti ob svetovnem dnevu srca. Pridružite se nam! ♥

Osrednja prireditev ob svetovnem dnevu srca bo v soboto, 25. 9. od 10. do 13. ure, na Prešernovem trgu v Ljubljani.

Več informacij o ostalih aktivnostih, pohodih, predavanjih o zdravem načinu življenja ter boleznih srca in ožilja, preventivnih meritvah, idr. pa bodo objavljene septembra na www.zasrce.si.

Prodajni avtomati za živila, ki varujejo zdravje

Nataša Jan

Približno 2 milijardi svetovnega prebivalstva obeh spolov in vseh starosti je debelih oz. imajo prekomerno telesno maso, kar vpliva na številne srčno žilne bolezni, sladkorno bolezen, nekatere vrste rakavih obolenj in posledično na več kot 3 milijone smrtnih primerov letno. Prav okoljski in socialno ekonomski faktorji so glavni dejavniki, ki prispevajo k epidemiji debelosti. Pri tem pa ima prehranjevanje stran od doma, tudi nakup hrane v prodajnih avtomatih, pomembno vlogo.

O b trendu prehranjevanja izven doma in pomanjkanju časa, so vse pogostejše dostopni prodajni avtomati, ki predstavljajo pomemben vir dnevnih obrokov predvsem pri študentih na fakultetah in bolnikih, zaposlenih ter obiskovalcih v zdravstvenih in socialno varstvenih ustanovah.

V prodajnih avtomatih ni dovolj zdravih izbir živil

Vsebinske ponudbe v prodajnih avtomatih ne zagotavlja dovolj zdravih izbir, o čemer pričajo raziskave, ki so jih na Zvezi potrošnikov Slovenije v preteklosti že izvedli. Zaradi stiske s časom ali pomanjkanja druge ponudbe, je prodajni avtomat večkrat priročen, a ne vedno niti zdrava niti cenovno ugodna izbira.

V zdravstvenih domovih in bolnišnicah naj bi vsebine prodajnih avtomatov predstavljale zgled na področju ohranjanja zdravja, a vseeno prevladujejo prigrizki in pijače z nizko hranilno vrednostjo, visoko energijsko vrednostjo ter vsebnostjo maščob, soli in sladkorja. Z namenom implementacije razpisnih pogojev za izbiro ponudnika prodajnih avtomatov na fakultetah in zdravstvenih ter socialno varstvenih ustanovah, so bila v okviru programa »Moja izbira = Veš, kaj je izbira« (delo ZPS in partnerjev v programu – Društva za zdravje srca in ožilja ter Univerze v Mariboru, Fakultete za zdravstvene vede), pripravljena »Priporočila za polnjenje prodajnih avtomatov«. S takšno spremembo ponudbe v avtomatih bi spodbudili povečanje ponudbe prehransko ustrežnejših živilskih izdelkov (preoblikovanje ponudbe, prilagoditev velikosti pakiranja). Več o vsebini priporočil: https://veskajjes.si/images/stories/Avtomati/Priporocila-za-polnjenje-prodajnih-avtomatov_september2020.pdf.

Avgusta 2021 smo zdravstvenim ustanovam, fakultetam, sre-

dnjim šolam poslali pobudo v kateri smo jih pozvali, da naj določijo razpisne pogoje tako, da bodo ustrezali potrebam priporočilom. Pobudo je potrdila Mreža NVO s področja javnega zdravja 25x25.

Še veliko prostora za izboljšave

Zdrava izbira v prodajnih avtomatih je zaželena, a pestra in privlačna ponudba ima pri tem pomembno vlogo. Prodajni avtomati predstavljajo še ne izkoriščen potencial za spreminjanje prehranskih navad prebivalcev k bolj zdravim izbiram. Skupaj z Zvezo potrošnikov Slovenije in Univerzo v Mariboru, Fakulteto za zdravstvene vede pozivamo odločevalce, ki omogočajo namestitve avtomatov v prostorih fakultet in zdravstvenih institucij, v razpisne pogoje za izbiro ponudnika prodajnih avtomatov vključijo smernice in priporočila za zagotavljanje zdravih prehranskih izbir. Prodajni avtomati so namreč v več kot treh četrtinah napolnjeni s sladkimi pijačami in prigrizki, medtem, ko se bolj zdrava izbira (sveža sadje in zelenjava, smoothie) pojavlja v zelo nizkem deležu (manj kot 1 %). V zgoraj omenjenih priporočilih za ponudbo v prodajnih avtomatih pa je navedenih več zdravih izbir živil – 80 % ponudbe in le manjši delež nezdravih izbir živil – 20 % ponudbe.

Vmesen prigrizek (malica), po katerem največkrat posežemo na prodajnem avtomatu, naj ne bi pokrival več kot 10-15 % dnevnih energijskih potreb, zato morajo biti tudi porcije zdravih izbir temu prilagojene – živila sicer primerna za zdravo malico, a v manjših količinah.

V Sloveniji so sladke pijače eden glavnih krivcev za prekomerno telesno maso predvsem pri mladih, zato pijač z dodanim sladkorjem nikakor ne moremo uvrstiti v priporočeno ponudbo. Za žejno se vedno priporoča voda ali nesladkan čaj. ♥

Gibanje, možgani in telo

Aleš Blinc

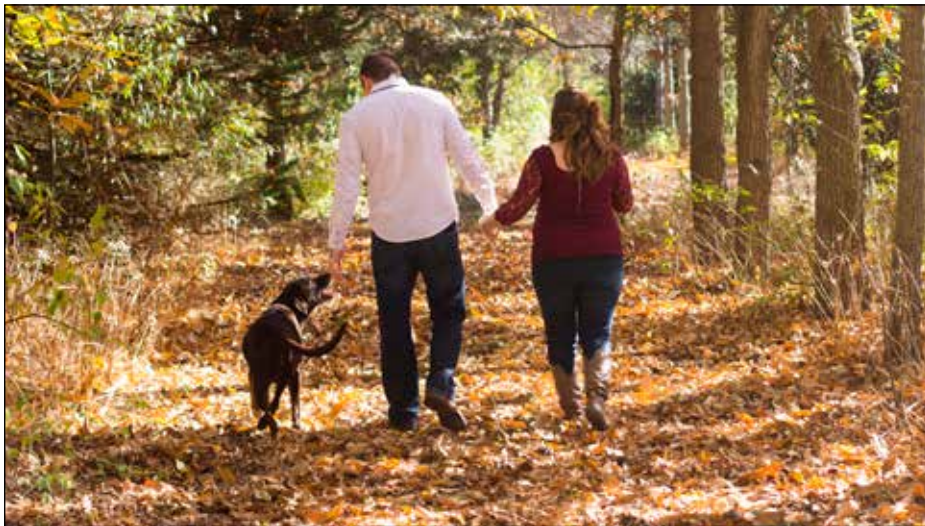
Gibanje in telesno delo je bilo za veliko večino ljudi nujno potrebno za preživetje, šele v zadnjih generacijah je postalo luksuz, ki si ga privoščimo kot rekreativno-športno dejavnost.

Zgodovina človeka obsega vsaj 2,4 milijona let. Ocenjujejo, da je človeštvo kar 84.000 generacij preživel v lovsko-nabiralski skupnosti, približno 350 generacij (7.000 let) v poljedelskih skupnostih, približno 7 generacij (150 let) v industrijski skupnosti in zadnji dve generaciji (zadnjih 40 let) v »digitalni dobi«.

Pripadniki ljudstev, ki na polinezijskih otokih in v amazonskem pragozdu še vedno živijo v lovsko-nabiralskih skupnostih, dnevno prehodijo od 8 do 16 km in za gibanje porabijo od 600 do 1700 kcal na dan, moderni človek pa v povprečju prehodi le še 2,4 km in za gibanje porabi od 200 do 300 kcal na dan. Ker je hrane v razvitem svetu v izobilju, gibanja pa premalo, se spopadamo s preveliko telesno težo in kroničnimi boleznimi, ki so z njo povezane – od sladkorne bolezni, bolezni srca in žilja, rakavih bolezni do motenja razpoloženja z depresijo kot najhujšo obliko.

Strokovnjaki že dolgo vedo, da je gibanje nujno potrebno za uravnotežen razvoj otroka, v odrasli dobi pa za ohranjanje zdravja in dobrega počutja. Da je gibanje izredno koristno zdravilo, ne priznava le medicinska stroka, temveč se tega zaveda tudi čedalje večji del prebivalstva. Kako dragoceno je gibanje v naravi, smo se prepričali v zadnjem letu, ki so ga zaznamovale omejitve druženja in gibanja zaradi epidemije novega koronavirusa. Na srečo so se priporočila o zaščitnih ukrepih postopoma spremenila iz nesmiselnega pozivanja k ležanju na kavču do spodbujanja rekreativne dejavnosti v naravi.

Zdrav otrok se v času budnosti skoraj ves čas giblje in razvija svoje fizične, socialne in umske sposobnosti. Pri dveh letih otrok obvlada hojo po stopnicah, zna brcniti žogo, pokaže na predmete, ki



mu jih odrasli poi-
menuje, in zna sle-
diti dvostopenjskim
navodilom. Pri treh
letih otrok suvereno
teka, se zna sam ob-
leči, živahno izraža
svoja čustva, sam
poi-
menuje znane
predmete, pričinja
z igranjem različ-
nih vlog, obvlada
igračke z ročicami
in različnimi sestav-
nimi deli. Pri širih
letih zna ujeti žogo,
uporabljati škarje,

raje se igra v družbi kot sam, izraža svoje interese, zna recitirati pesmice, poi-
menuje barve in številke, pričinja pisati posamezne črke. Pri petih letih zna poskakovati/ hopsati in se natančno zavrteti, pravilno uporablja žlico in vilice, razlikuje med resničnim in namišljenim, rad ustreže prijateljem, govori v celih stavkih, zna šteti najmanj do deset, zna napisati večino črk in prerisati osnovne oblike. Motorični, socialni in kognitivni razvoj so neločljivo povezani! Številne raziskave potrjujejo, da je telesna dejavnost otrok povezana ne le z motoričnimi sposobnostmi, temveč tudi z učenim uspehom. Odrasli v srednjih letih se bolje odrežejo na testih kognitivnih sposobnosti, če so telesno dejavni. Telesna dejavnost v zreli dobi in v starosti ima zmeren zaščitni učinek pred demenco. Telesna dejavnost v vseh starostnih obdobjih ščiti pred depresijo in ima pri depresivnih osebah, ki zmorejo redno telesno vadbo, enako dober učinek kot antidepresivna zdravila.

Človeško telo je v času budnosti izpostavljeno pravi poplavi informacij, ki jih zaznavajo naša čutila, živci pa prevajajo proti možganom. Oči vsako sekundo zaznajo več kot 10 milijonov bitov (osnovnih gradnikov) informacij, koža, mišice in sklepi več kot 1 milijon bitov, sluh in ravnotežni organ približno 100.000 bitov, voh približno 10.000 bitov in okus približno 1.000 bitov. Od vse te poplave informacij



doseže zavest vsako sekundo le približno 50 bitov informacij.

Upravičeno se vprašamo, ali inteligentno vedenje vključuje le zavestne funkcije? Odgovor je: ne!

Že leta 1997 je računalnik Deep Blue v šahu premagal takratnega svetovnega prvaka Garija Kasparova. Še danes pa je hoja po dveh nogah po neravnem terenu, ki jo človek z lahkoto podzavestno zmore, za robote in njihove čedalje zmogljivejše računalnike nerešljiva uganka.

Usklajevanje poplave informacij iz naših čutil v smiselne socialne, kognitivne in motorične odzive je naloga, v kateri so se naši možgani mojstrili milijone let in česar umetna inteligenca kljub skokovitemu napredku v zadnjih letih še ni sposobna enakovredno opravljati.

Gibanje je torej zelo pomembno za dobro delovanje možganov.

Kaj pa gibanje napravi za presnovo in imunski sistem?

Skeletna mišica ni le »motor«, ki porablja energijo, temveč je tudi »farmaceutska tovarna«, ki ob gibanju v kri sprošča mikroskopske vezikle (mehurčke z lipidno ovojnico), v katerih so številne majhne beljakovine, imenovane miokini. Vezikli z miokini dosežejo jetra, maščevje in druge organe, v katerih se miokini kor regulatorji vključujejo v mnoge signalne poti. Nekoliko poenostavljeno lahko zapišemo, da miokini ugodno uravnavajo presnovo glukoze in maščob, regulirajo krvni tlak in telesno težo. Zmanjšujejo kronični vnetni odziv telesa in s tem zavirajo aterosklerozo, lajšajo težave pri avtoimunskih boleznih in koristijo splošni odpornosti organizma proti patogenim bakterijam in virusom.

Naivno bi bilo misliti, da lahko ugodne presnovne učinke telesne dejavnosti, ki so posledica delovanja številnih miokinov, nadomestimo s »tabletko namesto gibanja«. Pametno pa je gibanje za krepitev zdravja in dobrega počutja vključiti v vsakodnevno rutino, s čemer udeležimo antični rek »zdrav duh v zdravem telesu«. Ni treba, da smo vrhunski športniki, niti ne vrhunski rekreativci. Zadostuje, da nam je gibanje v veselje in da se po vadbi počutimo poživljene in zadovoljne. ♥

Vir za fotografije: pxfuel.com

Nasvete za redno vadbo za zdravje in dobro počutje povzemajo sledeča priporočila:

- ♥ Večino dni v tednu si privoščimo zmerno intenzivno dejavnost – živahno hojo, lahko z vložki lahkega teka.
- ♥ Če smo zdravi, nam 1-krat do 2-krat tedensko koristi visoka intenzivnost vadbe (tek ali hitra hoja navkreber).
- ♥ Težjemu dnevu vadbe naj sledi lažji dan.
- ♥ Vsaj 2 do 3-krat tedensko izvajamo vaje za gibljivost in moč.
- ♥ Večino vadbe opravimo na prostem, kar ima blagodejen učinek na razpoloženje.
- ♥ Vzdržujemo zdravo telesno težo.
- ♥ Koristno je vaditi s partnerjem/partnerko.
- ♥ Koristno je imeti psa.
- ♥ Ples izboljšuje telesno pripravljenost in zmanjšuje stres. Zaplešemo lahko tudi doma.
- ♥ Spolna dejavnost vsaj 1-krat tedensko koristi zdravju.
- ♥ Ne pozabimo na počitek in spanje.

PREDOLGO SEDENJE NI DOBRO ZATE.

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

Priporoča Društvo za zdrave srca in ožilja Slovenije

ZA SRCE

**SAMO
2 MINUTI!**



Dobre Slabe

novice

Prihajajo dolgo delujoča zdravila zoper sladkorno bolezen

Zdravila iz skupine agonistov GLP-1 predstavljajo močno orožje proti sladkorni bolezni tip 2, saj spodbujajo izločanje inzulina le po hranjenju, regulirajo apetit in vodijo v izgubo odvečne telesne teže. Dodatna prednost je, da si bolniki lahko nekatera zdravila iz te skupine vbrizgajo v podkožje le enkrat tedensko. Z uspehom so preizkusili tirzepatide, ob katerem so bili rezultati uravnavanja krvnega sladkorja celo nekoliko boljši kot z že uveljavljenim semaglutidom, ki prav tako zahteva le en odmerek tedensko. (vir: *N Engl J Med* 2021; 385: 503-15)

Zaviralci angiotenzijskih receptorjev so enako učinkoviti kot zaviralci angiotenzijske konvertaze, a bolj prenosljivi

Velika, mednarodna opazovalna raziskava, ki je zajela skoraj 3 milijone bolnikov, je dokazala enakovrednost obeh skupin zdravil pri uravnavanju krvnega tlaka in preprečevanju srčno-žilnih zapletov. Pogost stranski učinek zaviralcev angiotenzina je suh kašelj, redkejši stranski učinek pa huda oteklin sluznic in podkožja (angioedem), česar zaviralci angiotenzinskih receptorjev ne povzročajo. Zaradi boljše prenosljivosti postajajo zaviralci angiotenzinskih receptorjev prva izbira pri zdravljenju. (vir: *Hypertension* 2021; elektronska objava 26. julija)

Pfizerjevo cepivo proti kovidu po 6 mesecih še vedno dobro deluje

Raziskava, ki je zajela več kot 45.000 polno cepljenih preiskovancev, je pokazala, da je pol leta po cepljenju Pfizerjevo cepivo 86 %-no učinkovito v preprečevanju kovidu, še veliko bolje pa ščiti pred hudim potekom bolezni, ki zahteva hospitalizacijo. Dodatno poročajo, da 3. odmerek cepiva pri starostnikih izredno močno poveča raven zaščitnih protiteles – kar 11-krat izdatneje kot drugi odmerek cepiva, kar naj bi pomenilo učinkovito zaščito pred varianto delta. (vir: *MedRxiv* 2021; <https://doi.org/10.1101/2021.07.28>.)

Heparinu podobne molekule obetajo kot zdravilo proti kovidu

Poleg dobrih cepiv potrebujemo za preprečevanje bolezni tudi zdravila zoper kovid. Z začetnimi uspehi preizkušajo heparinu podobne molekule, ki preprečujejo razširjanje virusa med celicami gostitelja. Virus SARS-CoV-2 vstopa v celice gostitelja s pomočjo bodice S, obdane s slojem pozitivno nabitih sladkorjev, ki jih privlači negativno nabiti heparan sulfatni receptor na gostiteljskih celicah. Heparinu podobne molekule preprečujejo vezavo sladkorjev na bodico S na heparan sulfatne receptorje, s čimer naj bi omejevala okužbo na zgornja dihalna. (vir: *Comput Struct Biotechnol J* 2021, elektronska objava 4. maj)

Sladkorna bolezen tip 2, ki nastopi pri mladostnikih, hitro povzroča zaplete

Slaba občutljivost na delovanje inzulina, ki povzroča sladkorno bolezen tip 2, nastopa vse pogosteje tudi pri mladostnikih. Nedavno objavljena raziskava, ki je zajela 500 bolnikov, ki so jim v najstniških letih odkrili diabetes tip 2, je pokazala, da jih imelo v starosti 26 let že 60 % vsaj en zaplet – bolezen očesnega ozadja, nevropatij ali ledvično bolezen. Avtorji zaključujejo, da je treba mladostnike s sladkorno boleznijo tip 2 intenzivno zdraviti s spodbujanem zdravega življenjskega sloga in z modernimi zdravili. (vir: *N Engl J Med* 2021, elektronska objava 28. julij 2021).

Precepljenost proti kovidu ostaja premajhna

Vse razvite države, vključno z ZDA, se ubadajo s problemom premajhne precepljenosti prebivalstva proti kovidu, zaradi česar je ob širjenju različice delta novega koronavirusa ponovno ogroženo normalno delovanje zdravstva, šolstva, kulture in mnogih pomembnih delov gospodarstva. V ZDA strokovnjaki poleg informacijske kampanje z vključevanjem mnenjskih voditeljev predlagajo strategijo »korenčka in palice«: finančno spodbujanje cepljenja s cenejšimi premijami za zdravstveno zavarovanje cepljenih in dražji premijami necepljenih, omogočanje proste udeležbe cepljenih v javnem življenju (obiskovanje javnih prireditelj, restavracij, fitnesov, študija na javnih univerzah, potovanj, ...), a omejevanje dostopa do javnega življenja za necepljene. (vir: *N Engl J Med* 2021; elektronska objava 1. julija)

Nimamo še na voljo učinkovitega zdravila proti kovidu

V Evropi je poleg nespecifično delujočih protivnetnih kortikosteroidov za zdravljenje kovidu registriran le remdesivir, zaviralec virusne RNA polimeraze, ki nekoliko skrajša potek kovidne pljučnice. Evropska agencija za zdravila trenutno proučuje prošnje štirih proizvajalcev za registracijo monoklonskih protiteles proti bodici S, ki naj bi pri blagi obliki kovidu preprečevala potrebo po hospitalizaciji. Vloženi sta bili tudi prošnji za registracijo dveh imunomodulatornih zdravil (anakinre in baricitiniba), ki naj bi koristili najhujše bolnim kovidnim bolnikom. (vir: www.ema.europa.eu/en/human-regulatory/overview/public-health-threats/coronavirus-disease-covid-19/treatments-vaccines/covid-19-treatments)

Podatki o zdravilnem delovanju ivermektina proti kovidu niso zanesljivi

Ivermektin je odlično zdravilo proti parazitom, šele v 100-krat večji koncentraciji, kot jo doseže ob priporočenem odmerku v telesu, pa zavira tudi razmnoževanje virusa SARS-CoV-2. Nedavno objavljena meta-analiza 24 raziskav na 3.328 bolnikih je pokazala, da zdravljenje kovidu z ivermektinom zmanjša umrljivost z 8,7 % na 3 %. Žal so dobri rezultati posledica predvsem dveh raziskav, ki pa sta zelo vprašljivi. Raziskavi iz Irana in Egipta nista bili dobro randomizirani – razporejanje bolnikov na ivermektin ali placebo zelo verjetno ni bilo naključno. (vir: www.medscape.com/viewarticle/954681) ♥

Skrbite za svoje srce in ožilje?

Povišan krvni tlak, povišane vrednosti trigliceridov v krvi, kajenje, prekomerna telesna teža, srčno-žilna obolenja v družini ... Vse to so dejavniki tveganja za nastanek in razvoj srčno-žilnih težav.



Starost srca in ožilja

»Starost srca« je izračunana starost vašega srčno-žilnega sistema, ki temelji na vašem profilu dejavnikov tveganja. Vaše srce je lahko starejše od vas – in to ni dobro. Tudi vaše ožilje je lahko starejše od vas, kar prav tako predstavlja dejavnik tveganja in vodi do težav. Zato je redna podpora s hranili izjemnega pomena.

S čim lahko pomagate vašemu srcu in ožilju?

Koencim Q10

Koencim Q10 je prisoten v vsaki celici našega telesa. Še posebej veliko ga je v celicah, ki sestavljajo srce. Koencim Q10 ima pomembno vlogo, ki omogoča celicam, da presnovijo hrano v celično energijo. Vaše telo nekaj koencima Q10 tvori samo, ostalo morate vnesti s hrano. Že po 25. letu starosti začne vaša lastna 'notranja' proizvodnja koencima Q10 upadati. Zato je smiselno dopolniti vašo prehrano s koencimom Q10.

Polifenoli

To so naravne molekule, ki imajo zelo močno zaščitno delovanje na vaše telo, vključno s srčno-žilnim sistemom. V dolgotrajnih raziskavah se je izkazalo, da je redno uživanje večje količine polifenolov koristno za zdravje. Eno najučinkovitejših zmesi polifenolov iz narave najdemo prav v Sloveniji. Gre za **Abigenol**, izvleček iz **kočevske bele jelke**.

Omega-3 maščobne kisline

Omega-3 maščobne kisline so vrsta večkrat nenasičenih maščobnih kislin, ki jih naše telo ne more tvoriti samo, ampak jih moramo nujno vnesti v telo s hrano ali prehranskim dodatkom. Najpomembnejši omega-3 maščobni kislini sta EPK (eikozapentaenojska kislina) in DHK (dokozaheksaenojska kislina), ki imata vlogo pri delovanju srca¹, vzdrževanju normalne koncentracije trigliceridov² in pri vzdrževanju normalnega krvnega tlaka³.

Kardio3Aktiv za mlado srce in ožilje

Kardio3Aktiv je prehransko dopolnilo, razvito v Sloveniji, ki vsebuje edinstveno kombinacijo naravnih hranil za podporo vašemu srcu in ožilju. Vse so združene v eni majhni kapsuli, tako vam ni več potrebno kupovati 3 ali več dopolnil. Kardio3Aktiv vsebuje namreč visoko koncentracijo omega-3, Abigenola, koencima Q10 in izbranih vitaminov za srce in ožilje. Ne povzroča spahovanja ali neprijetnega okusa po ribah.

1 Koristni učinek se doseže z dnevnim vnosom 250 mg EPK in DHK. **2** Z dnevnim vnosom 2 g EPK in DHK. **3** Z dnevnim vnosom 3 g EPK in DHK. Dnevni vnos EPK in DHK naj ne presega 5 g.



Za več informacij pokličite **080 87 66** in naročite **Kardio3Aktiv s 15 % popustom**. Poština je brezplačna.

Na voljo tudi v lekarnah, specializiranih prodajalnah in na **www.arspharmae.com**.

Ars Pharmae, d. o. o. Litostrojska cesta 46A, 1000 Ljubljana

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

Otroci bi radi, da večkrat odložimo svoje telefone

Darija Cvetko

Otroci so čudoviti in odrasli se od njih premalo učimo. Medtem, ko jih mi učimo o življenju in jih vzgajamo, nas otroci učijo o nas samih. Lahko bi rekli, da tudi oni vzgajajo nas. Učijo nas o naših omejujočih prepričanjih in strahovih, če smo le odprti za učenje.

Otroci so posebni še po nečem: so močni zagovorniki svojih potreb. Tistih, ki jih odrasli v naglici življenjskih obvez pozabimo ali pa jih damo na stran, ker preprosto nimamo časa za vse. Potreba po druženju in igri skozi gibanje.

Nič hudega. Odrasli se zavedamo, da je potrebno v življenju postaviti prioritete. Vseeno pa se vprašam, ali so vse naše prioritete v korist otrokom in nam. Na primer, kolikokrat in kako dolgo sami gledamo v pametne telefone, delamo za računalnikom več kot je potrebno in to pretirano delovno storilnost kujemo v zvezde.

Radi namreč govorimo o prekomerni uporabi zaslonov med otroki in mladostniki. Pri nekaterih se razvije zasvojenost. Pozabljamo pa eno pomembno dejstvo: da smo otrokom tudi na tem področju zgled. Lahko smo dober, ali slab zgled. Če bomo sami ves čas dajali prednost dejavnostim in zabavi, ki vključuje zaslone, bodo k temu težili tudi otroci. In če bomo raje namesto pametnih telefonov izbrali naravo



Nuša Malec, 12 let

ali preprosto le pogovor s sosedi na klopi pred hišo ali blokom, bo tudi za otroke to priložnost, da poiščejo zabavo in igro zunaj, na travniku, ob tej isti klopi. Takrat imamo priložnost opazovati otroke in se hkrati posvetiti zanimivemu pogovoru z nekom iz oči v oči.

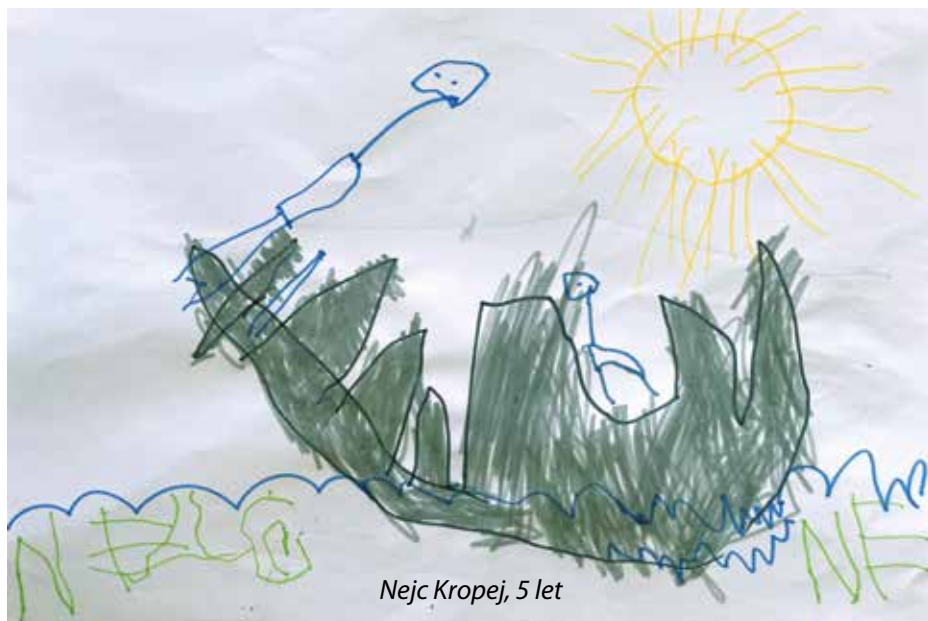
Šolo obvezujoči otroci in tudi mlajši so v preteklem obdobju na lastni koži izkusili, kaj pomeni biti prikovan pred zaslon. In to poletje so nam sporočili, da tudi mi odložimo telefone in ostale zaslone, gremo

ven in se, preprosto, igramo.

Otrok potrebuje igro, smeh in dotike. Igra naj bo domišljajska in gibalna. Vsaka igra pa sama po sebi nudi možnost za raziskovanje, bodisi vsega, kar otrok najde v okolici, ali raziskovanje svojih občutkov in čustev ter lastnega doživljanja ob dejavnostih in v bližini drugih ljudi. Naj bo zato otroku tudi kdaj dolgčas. Ne hitimo mu zapolniti dneva in ne potiskajmo mu v roke telefona, ali ga posedamo pred televizijo. Naj sam poišče načine kratkočasnega, ki ne vključujejo zaslone.

Če vztrajamo dovolj dolgo, bo prej ko slej uporabil svojo domišljijo in našel zanimive načine preživljanja prostega časa, pa četudi to pomeni oblepiti polovico sobe s selotejpom, ki predstavlja pajkovo mrežo, v katero se ujamejo številne igrače.

In zunaj... pustite jih včasih brez vseh igralnih rekvizitov in pojdite ven brez načrta in težnje po učenju košarke, nogometa, tenisa idr. Ni treba vedno s seboj jemati tisoč in en pripomoček za peskovnik. Otroci bodo našli priložnost za igro tam, kjer ne bi niti pomislili. Na travniku majhno zaplato zemlje, kamor bodo zlili vodo, ki je namenjena potešitvi žeje in noter namakali zelene listke, ladjice. Odtavali bodo v svoj svet domišljije, žeja ne bo tako pomembna, kot zabava.



Nejc Kropelj, 5 let

Časovna priporočila uporabe zaslonov v prostem času

	0-2 leti	2-5 let	6-9 let	10-12 let	13-18 let
Vsa časovna priporočila predstavljajo priporočeno povprečno uporabo zaslonov v prostem času.	BREZ ZASLONOV OTROK VAS OPAZUJE. Ne uporabljajte naprav, ko ste z njim (predvsem med dojenjem, hranjenjem in uspanjem). OTROK POTREBUJE VAŠO POLNO POZORNOST. Čim več stika iz oči v oči! Skupaj z otrokom glejte slikanice, prepevajte, se igrajte, ustvarjajte. Otroku berite! ZASLON NI VARUŠKA. Zaslonov ne uporabljajte za pomirjanje, uspanje ali preusmeritev pozornosti (privajanje na kahliko, umivanje zob, hranjenje...).	MANJ OD 1 URE NA DAN naraščajoče s starostjo STARŠI STE OTROKU ZGLED. Omejite svojo uporabo naprav, ko ste z njimi. OTROK naj bo PRED ZASLONOM LE V VAŠEM SPREMSTVU. Otrok potrebuje vašo pozornost, pristne slike, gibalne in domišljajske igre, raziskovanje v fizičnem okolju. Čas pred zasloni naj bo namenjen predvsem DRUŽABNIM STIKOM (npr. videoklicem s starimi starši). ZA OTROKA IZBERITE STAROSTI PRIMERNE IN KAKOVOSTNE VSEBINE, o katerih se z njim čim več pogovarjajte. Mnoge vsebine lahko zasvojijo! Ne izpostavljajte otroka digitalnemu oglaševanju.	DO 1 URE NA DAN POMEMBEN JE DRUŽINSKI DOGOVOR O RABI NAPRAV Z ZASLONI: kdaj, koliko in kaj? BODITE ZGLED s svojo uravnoteženo rabo naprav. Samostojna uporaba naj bo le izjema (npr. delo za šolo). Pogovarjajte se o pasteh, možnih zlorabah in varovanju zasebnosti na internetu. OTROKU VNAPREJ POVEJTE, DA SE v primeru težav LAHKO VEDNO OBRNE NA VAS. Otrok NAJ NIMA LASTNEGA PAMETNEGA TELEFONA ALI TABLICE , lahko pa uporablja enostaven telefon brez dostopa do interneta. ZA OTROKA IZBERITE STAROSTI PRIMERNE IN KAKOVOSTNE VSEBINE, o katerih se z njim čim več pogovarjajte. Mnoge vsebine lahko zasvojijo! Ne izpostavljajte otroka digitalnemu oglaševanju.	DO 1,5 URE NA DAN POMEMBEN JE DRUŽINSKI DOGOVOR O RABI NAPRAV Z ZASLONI: kdaj, koliko in kaj? BODITE ZGLED s svojo uravnoteženo rabo naprav. Redno se pogovarjajte o otrokovih aktivnostih pred zasloni in jih v dogovoru z njim spremljajte. Pogovarjajte se o pasteh, možnih zlorabah in varovanju zasebnosti na internetu. OTROKU VNAPREJ POVEJTE, DA SE v primeru težav LAHKO VEDNO OBRNE NA VAS. Če otrok uporablja pametni telefon, naj ne bo lastnik naprave. ZA OTROKA IZBERITE STAROSTI PRIMERNE IN KAKOVOSTNE VSEBINE, o katerih se z njim čim več pogovarjajte. Mnoge vsebine lahko zasvojijo! Nameščenje aplikacij/iger naj bo le z vašo navzočnostjo.	DO 2 URI NA DAN POMEMBEN JE DRUŽINSKI DOGOVOR O RABI NAPRAV Z ZASLONI: kdaj, koliko in kaj? BODITE ZGLED s svojo uravnoteženo rabo naprav. Z mladostnikom se redno pogovarjajte o njegovih aktivnostih pred zasloni. Pogovarjajte se o pasteh, možnih zlorabah in varovanju zasebnosti na internetu. Mladostniku VNAPREJ POVEJTE, DA SE v primeru težav LAHKO VEDNO OBRNE NA VAS. Mladostnik naj čim dlje ne bo lastnik pametnega telefona, ki ga uporablja. NAJSTNIKE LAHKO zasloni in vsebine ZASVOJILJO. Bodite pozorni! Za mlajše od 15 let je priporočljivo nameščenje iger/aplikacij le z vašo vednostjo ali v vaši navzočnosti.
Vir grafike: Zavod Nora – LOGOUT, Safe.si, Sekcija za primarno pediatrijo	NE UPORABLJAJTE ZASLONOV ZA NAGRAJEVANJE ALI KAZNOVANJE OTROKA!				

Se spomnite takšne igre? Se lahko z njimi uživite v ta domišljjski svet? Upam, da se, prekrasen je. In pogosto veliko bolj resničen od vsebin, ki jih spremljamo preko spleta, preko družbenih omrežij.

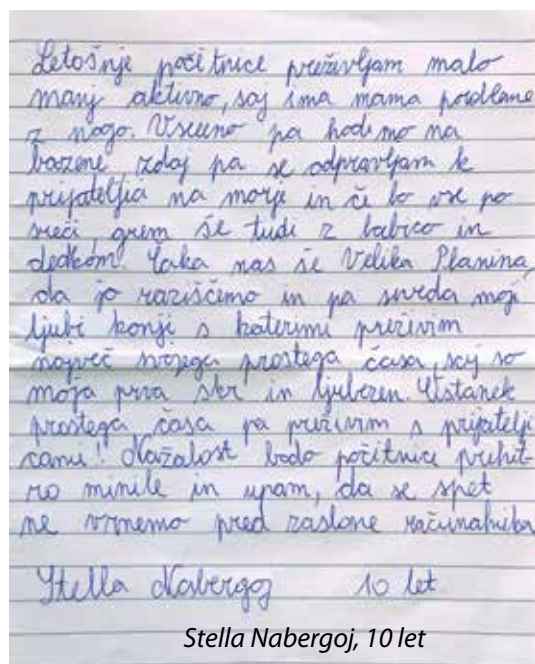
Ko sem otroke zaprosila, da narišejo ali napišejo, kaj delajo med počitnicami, nihče ni narisal pametnega telefona. Otroci bodo iskreno opisali in narisali

to, kar jim najbolj ostane v spominu, to kar jim privabi nasmeh na obraz ali to po čemer hrepenijo. To so živali, misel na starše, prijatelje, morje in igro...

Čisto v olimpijsko športnem duhu: 1: 0 za otroke. Kako kakovostno in

igrivo preživeti prosti čas brez zaslonov se bomo mi učili od vas!

Zato, dragi starši, dragi skrbniki, večkrat odložite telefone in se prepustite, da vas otroci zapeljejo v svoj svet domišljije. Zabava in smeh sta zagotovljena!



Micka in prehitro bitje srca

Nada Rotovnik Kozjek

Pomlad na Primorskem je že skoraj dohitevala poletje, ko je bila v Ljubljani še skoraj zima. Naključje me je zaneslo v prijeten obmorski hotel. Ni bil ravno dopust, a včasih že okolje tudi delovne naloge spremeni v prijetne opravke. Še dodatno veselje mi je naredila Micka. Dan po mojem prihodu, sta se z možem pojavila na vratih hotela, me objela in vedela sem, da je pred mano teden prijetnega večernega druženja. Minilo je že več kot 10 let, odkar sem jo nazadnje videla v živo.

Začeli smo odlično; ko po večerji sedeš in s kozarcem rdečega vina še dodatno zaščitiš svoje ožilje. Micka in njen mož sta njegova zaščitnika s svojim življenjskim slogom, težko si je predstavljati bolj aktiven in prijazen par, kot sta onadva.

A že prvi večer je Micka potožila nad nenavadno utrujenostjo, ki traja že kar leta in se stopnjuje. Kljub temu, da se trudi, občasno že kar bori sama s sabo, da bi ostala telesno dejavna. Ve, da bo brez kondicije le še slabše. Počasi pa se ji ne da več. Nekoliko to pripisuje tudi svojim 70 letom in slabšemu delovanju ščitnice. Jemlje nizke odmerke ščitničnih hormonov. Ob tem se ji zdi hecno, da moža, ki je celo nekoliko starejši, kar razganja, ona pa mu ne more več slediti. Kopicijo se tudi kilogrami, kljub temu, da zelo pazi pri hrani.

To sem tudi videla. ITM je imela takšen, da bi jo vsak, ki zdravi debelost po načelih javnega zdravja, poslal v »šolo hujšanja«. A tam bi bila Micka za njih že profesorica, jedla je minimalno, večerje sploh ne, in se je kljub težavam res trudila z rednim gibanjem.

Dokler... ni nekega dne ves obupan prišel mož in povedal, da so Micko že dopoldne odpeljali v bolnišnico. Med dopoldanskim pohodom ga je skoraj brez sape poklicala, v telefon je samo še šepetala, da ji srce ne neha zelo hitro utripati in prosi za pomoč. Povedala mu je, da se je, kot po navadi, pri hoji navkreber hudo upehala, potem pa je srce »podivjalo« in se kljub počitku ni umirilo, postopoma ji je bilo vedno bolj slabo, tiščalo jo je v prsnem košu in počasi se je izgubljala...

Po temeljitih preiskavah in celodnevnu nadzoru niso ugotovili, da bi bilo z njenim srcem kaj zelo narobe. Dobila pa je napotek za kontrolni pregled pri kardiologu in ustrezne nadaljnje postopke, kot je 24-urno spremljanje bitja srca.

Preiskave, ki so jih opravili v bolnišnici, so v veliki meri potrdile mojo delovno diagnozo. Ker ste bralci revije ZA SRCE, ste sedaj verjetno našpičili ušesa, kajti pristala sem v vašem področju, in se sprašujete, kaj ima motnja srčnega ritma opraviti s prehrano.

Micko so pozno zvečer odpeljali nazaj v hotel. Natančno sem jo izprašala, koliko popije, kaj pije med dolgimi pohodi in kolesarjenji, ali se izogiba soli, za samo hrano pa je niti nisem spraševala, ker sem že vedela, da je kot ptiček na veji.

Kmalu se je klobčič začel odvijati. Ne samo da je malo jedla, tudi pila je bolj malo, pa še to izključno vodo. Kot hudič križa se je izogibala sladkorjem in soli, ker to pač ni zdravo in je hotela shujšati. V zadnjih 15 letih je preizkusila celo paleto diet, celo kakšno prehransko dopolnilo za zbijanje telesne mase. Ni vedela natančno katera, a ker večina res »dela vtis«, da posameznik hitro izgublja telesno maso, njihov učinek verjetno temelji na odvajanju vode. S temi manevri je občasno sicer nekoliko oklestila številko na tehtnici, potem so se kilogrami vedno vrnili kot bumerang in

jeziček tehtnice se je ustavil pri višji številki. Kljub silnemu trudu se je večal zaostanek za možem tako pri hoji v hribe kot pri kolesarjenju. Življenje je postalo en sam hud napor. Kljub izjemno dobrovoljnemu značaju jo je prevzemal obup. O težavah se je seveda posvetovala tudi z zdravnikom. Pregledala sta kri, redno je hodila na kontrole za ščitnico, dlje od tega, da so ji svetovali naj pazi pri hrani in se redno giblje, pa ni prišla.

Trenutno je preizkušala metodo »intermitetnega« stradanja, ko vsaj 12 ur ni jedla. Tudi ko se je odpravila na daljše pohode in kolesarjenje je vmes popila nekaj čiste vode, le redko tudi kakšno jabolko.

Diagnoza se je ponujala kot na dlani. Pri Micki se je vedno bolj razvijal RED-s sindrom, ali sindrom relativnega energijskega pomanjkanja. S tem sindromom opisujemo posledice hormonske disfunkcije in podhranjenosti, kadar je v stanju dolgotrajnega pomanjkljivega vnosa energije moteno delovanje različnih fizioloških sistemov. Ključen problem je, da pri tako nizkem energijskem vnosu, kot ga je imela Micka, in ob relativno redni telesni dejavnosti, organizmu ne preostane dovolj energije za osnovne življenjske funkcije. Zato se sproža izločanje stresnih hormonov, da bi posamezniku omogočili preživetje. Če stanje traja dlje, in pri njej se je to občasno dogajalo leta, se začnejo kazati tudi drugi znaki pomanjkanja hranil. Stanje je poslabšala že slaba funkcija ščitnice, ki jo je s svojim prehranjevanjem še dodatno slabila.

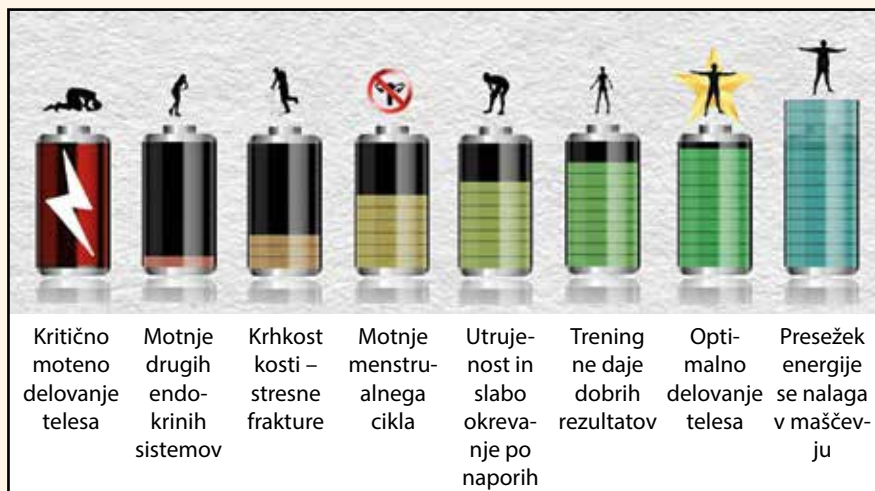
V zadnjih letih imamo kar nekaj raziskovalnih podatkov, ki tudi pri rekreativnih športnikih ugotavljajo pojav bolezenskega stanja RED-s. Na primer, že izvajanje redne vadbe zmerne intenzivnosti vsaj 1 uro dnevno nekaj ni zapored ob nizki razpoložljivosti ogljikovih hidratov (ob prehrani z nizko vsebnostjo sladkorjev – pod 10 % energijskega vnosa iz ogljikovih hidratov) vodi do večjega stresnega odziva na vadbo.

Ker se poveča raven stresnih hormonov, se lahko v kombinaciji z RED-s in relativne dehidracije razvijejo tudi funkcionalne motnje srčnega ritma pri telesni dejavnosti. Kot sem že omenila, Micka ni imela samo prenizke energijske dostopnosti zaradi majhnega prehranskega vnosa, tudi vnos tekočine in soli za nadomeščanje izgub med telesno dejavnostjo je bil izjemno šibek. Ob tem pa je bila lahko dodatni dejavnik še za ta letni čas relativno visoka temperatura okolja, Micka nanjo še ni bila prilagojena in vse skupaj jo je v preveliki »prizadevnosti« za zdrav način življenja potisnilo na rob preživetja.

Pri ukrep je bil seveda uvedba rehidracijskega napitka oziroma športne pijače za vsako telesno dejavnost. Naslednji pa redni obroki, z ustreznim vnosom sladkorjev glede na njene potrebe in potrebe njene telesne dejavnosti. Predlagala sem ji tudi nekoliko višji vnos beljakovin, zaradi starosti in slabega delovanja ščitnice.

Kaj je sindrom RED-s ?

Gre za kratice angleškega poimevanja *Relative Energy Deficiency in sports*, kar se v slovenščini glasi »relativno pomanjkanje energije pri športu«. Sindrom, ki so ga v 80-ih letih prejšnjega stoletja opisovali predvsem pri tekačih na dolge proge, gimnastičarkah in umetnostnih drsalkah, se je najpogosteje kazal kot motnje menstrualnega cikla, zmanjšana mineralna gostota kosti in upad telesne zmogljivosti. Imenovali so ga ženska atletska triada. Današnje razumevanje sindroma RED-s pa presega to opredelitev pri športnicah, in kot ključni vzrok za njegov razvoj ugotavlja prenizek energijski vnos s hrano pri tistih, ki so telesno dejavni. Zaradi energijskih potreb telesne dejavnosti, organizmu potem ne preostane več energije za osnovne telesne funkcije, kar sproža stresni hormonski odziv in posledično fiziološke motnje in zmanjšanje zmogljivosti. Kadar ta prenizka energijska dostopnost traja dlje časa, se lahko odraža kot spekter različnih bolezenskih stanj in zmanjšanje psihofizične zmogljivosti tistega, ki je redno telesno dejaven. Raziskave kažejo, da je prenizek energijski vnos povezan predvsem z prenizkim vnosom ogljikovih hidratov v času telesne dejavnosti. Ker je prenizek



Sindrom REDS –relativno pomanjkanje energije pri športu

energijski vnos praviloma povezan tudi z prenizkim vnosom drugih hranil, se posledicam stresne presnove pridružijo tudi znaki podhranjenosti. Najpogosteje se klinična slika RED-s kaže kot anemije in prizadetost imunskega sistema. Pogoste so tudi dislipidemije (povišan holesterol), motnje elektrolitnega ravnovesja in motnje srčnega ritma. Zelo pogosta posledica RED-s so tudi psihične motnje, od razdražljivosti do depresije. Ali, kot pravi zelo povedna reklama: »lačen si ful drugačen«. Sindrom RED-s zdravimo z

uravnoteženjem vnosa hranil s potrebami organizma, ki pri telesni dejavnosti vključujejo povečano porabo energije ob telesni dejavnosti. Poleg ustreznega razmerja ogljikovih hidratov, maščob in beljakovin v hrani je pomembno je zagotoviti ustrezen vnos vitaminov, mineralov in mikroelementov – daleč najbolje z uravnoteženo prehrano.

(Povzeto po: www.perthsportsmedicine.com.au/relative-energy-deficiency-in-sport-perth-claremont-cockburn-wa.html)

Po povratku domov je obiskala kardiologa in bila napotena na prehransko obravnavo. Tudi dodatne preiskave pri kardiologu so bile v mejah normale, le nekoliko je imela zvišan slab holesterol, kar pa je tudi znana posledica presnovnega stresa RED-s. Krvni izvidi, kot tudi meritev sestave telesa so prikazali znake še vedno relativno hude dehidracije. Telesni sistemi se namreč potem, ko neko motnjo dolgo vzdržujemo, ne resetirajo čez noč. Posebej »zanimiva« je bila obravnava pri kliničnem dietetiku. Ko pacienti dejansko navedejo vse maneuvre (beri diete, dopolnila), ki jih izvajajo po »zdravstvenih« navodilih interneta in znancev, ki jim sicer hočejo dobro, dietetiku pogosto grede kar lasje pokonci. Ob tem se vedno znova sprašujem, kdaj bo zdravstveni sistem sposoben individualno naravnane obravnave debelosti in ustreznega prehranskega svetovanja za potrebe telesne dejavnosti. Da bo ta res izboljšala in ne še dodatno pokvarila zdravja.

Konec zgodbe je srečen. Že dolgo nismo opazili tako dobrega učinka prehranske obravnave, kar pomeni, da je bil problem res velik. Micka pravi, da se pri svojih plus sedemdesetih letih počuti bolje kot pri petdesetih. Časovna perspektiva je veliko bolj vesela. Nazaj je dobila svojo energijo za življenje in tudi hrano uživa brez občutka krivde. Zredila se ni! Kondicija je vedno boljša, pri hoji v hribe in na kolesu ponovno neizmerno uživa. Pravi, da se bo ponovno lotila tudi smučanja. ♥

ZA SRCE

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 področij, 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.



Naj zadiši

Kuha: Brin Najžer

Besedilo in foto: Brin Najžer

Predjed

Kumarična solata s češnjevci

Sestavine (za 2 osebi):

1 večja kumara, 10 češnjevih paradižnikov, 1 čebula, bučno olje, balzamični kis

Kumaro umijemo in narežemo na manjše kose. Paradižnike umijemo in narežemo na polovico. Po želji lahko dodamo tudi na grobo narezano čebulo. Solato po okusu okisamo z bučnim oljem in balzamičnim kisom ter za eno uro postavimo v hladilnik preden postrežemo. Po vrhu lahko potresemo tudi malo sveže narezane bazilike.

Glavna jed

Zelenjavna juha s pestom

Sestavine (za 2 osebi):

1 čebula, 1 por

80 g graha

200 g mlade špinache

50 g pesta

100 g testenin tipa orzo

oljčno olje, sol, poper, limonin soka

Čebulo nasekljamo, por narežemo na tanke kolobarje. V večji posodi segrejemo dve jedilni žlici oljčnega olja ter na njem popražimo čebulo in por, toliko, da se por zmecha. Prilijemo 1 liter vode in eno jedilno žlico limoninega soka ter začинimo s soljo in poprom po okusu. Počakamo, da zavre, nato dodamo testenine, grah in špinacho ter kuhamo približno 5-10 minut oziroma dokler testenine niso skuhane. Na koncu dodamo še žličko zelenega pesta, pomešamo in postrežemo.

Poobedek

Bučni piškotki

Sestavine (za 4 osebe, 12 piškotov):

250 g bučnega pireja (hokaido ali druge trde buče)

70 g moko, 20 g ovsenih kosmičev, 60 g masla, 40 g rjavega sladkorja, 1 jajce, 1 majhna žlička sode bikarbonate, pol čajne žličke pecilnega praška, cimet, muškatni orešček, sol

Najprej pripravimo bučni pire. Bučo razrežemo na štiri dele in odstranimo peške. Z lupino vred jo damo v pekač, pokrit s peki papirjem in pečemo v pečici na 200 stopinjah približno 40 minut oziroma dokler se meso ne zmecha toliko, da ga lahko z žlico gladko postrgamo ven in lupine. Ko je buča pečena jo pustimo nekaj minut, da se malo ohladi, ter nato postrgamo meso v mešalnik ali multipraktik in ga zmešamo v gladek pire. Ko se ohladi, ga v zaprti posodi lahko v hladilniku hranimo en dan.

Maslo na sobni temperaturi zmešamo s sladkorjem, da dobimo gladko zmes. Nato dodamo pire in eno jajce ter ponovno dobro premešamo. V drugi posodi skupaj zmešamo moko, kosmiče, sodo bikarbono in pecilni prašek, ter začинimo po okusu s cimetom in muškatnim oreščkom. Dodamo tudi ščeplj soli. Suhe sestavine nato po žlici med mešanjem dodajamo mokrim, da nastane gosta masa. Z žlico maso v kupčkih naložimo na pekač, prekrit s peki papirjem. Med kupčki pustimo vsaj 3 cm prostora, saj se bodo med pečenjem razlezli. Pečemo v predogreti pečici na 180 stopinjah približno 20 minut, dokler piškotki niso na robovih rjavo zapečeni, v sredini pa puhasti. Ko so pečeni, jih vzamemo iz pečice in pustimo, da se ohladijo preden jih pojemo. Še boljši okus razvijejo, če jih čez noč zapremo v posodo in pojemo naslednji dan.



Nosečnost in zdravila proti zvišanju holesterola

Matija Cevc

Vprašanje

»Stara sem 26 let in imam že od otroštva ugotovljeno družinsko hiperholesterolemijo (DH), ki sem jo verjetno podedovala po očetu, ki ima prav tako visok holesterol in je že doživel srčni infarkt pri 43 letih. Pred nekaj meseci mi je zmanjkalo zdravil in sem tako za kak mesec opustila zdravljenje. Takrat mi je holesterol poskočil na 10,3 mmol/L in holesterol LDL na 7,6 mmol, holesterol HDL je bil 1,9 mmol/L in trigliceridi 1,6 mmol/L. Osebna zdravnica me je napotila tudi na UZ vratnih arterij, pri katerem so našli majhen plak v eni od vratnih arterij. Ker načrtujem nosečnost sem v dilemi saj sem na medmrežju prebrala, da v času nosečnosti in dojenja zdravil proti zvišanju holesterola ne smem jemati.« *

Op.: Vprašanje je bilo posredovano po e-pošti in je delno lektorirano

Odgovor

Vprašanje, ki ga postavljate je dejansko zelo zapleteno. Po eni strani vemo, da izrazito zvišana raven holesterola, ki je značilna za družinsko hiperholesterolemijo (DH) povzroča visoko ogroženost za zgodnje srčno-žilne zaplete. Ker je pri vas že prisotna aterosklerotična žilna bolezen (naplaster v vratni arteriji), pa je vaša ogroženost še večja (po kriterijih to pomeni zelo veliko ogroženost). Tako bi bilo potrebno pri vas zelo intenzivno zdravljenje in zniževanje holesterola LDL (ciljna raven je < 1,4 mmol/L). Po drugi strani pa tako zvišana raven holesterola vpliva tudi na razvoj ploda. Kar nekaj raziskav je namreč pokazalo, da ima lahko že plod pri materi z nezdravljeno DH naplasteritve ne večjih žilah (maščobne tračke so zaznali zlasti na plodovi aorti). Poleg tega pa zvišan holesterol vpliva tudi na epigenetski razvoj in so taki otroci nagnjeni k hitrejšemu razvoju aterosklerotičnih sprememb že v zgodnjem življenjskem obdobju (tudi če ne podedujejo genetske okvare – če jo, je seveda ogroženost za zgodnjo aterosklerozo še večja). Glede na ta dejstva bi bilo tudi v času nosečnosti zdravljenje DH zelo koristno in potrebno.

Žal pa so možnosti zdravljenja hiperholesterolemije v času nosečnosti omejene – trenutno je od zdravil mogoče uporabljati le t.i. vezalce žolčnih kislin ali jonske izmenjevalce, ki pa so šibka zdravila (holesterol znižajo le za okoli 20 %), imajo kar nekaj »zoprnih« stranskih učinkov (zlasti težave s prebavili) in jih v Sloveniji ni na tržišču. Tako je od učinkovitih možnosti zdravljenja na razpolago le LDL-afereza, to je dializi podobna metoda zdravljenja, ki jo je potrebno ponavljati na 1-3 tedne. Pri tej terapiji se holesterol LDL »mehansko« odstranjuje iz krvnega obtoka in se na ta način učinkovito zniža njegovo raven (tudi do 70 %). Seveda pa je tako zdravljenje dokaj neprijetno, saj je invazivno (bolnikovo

kri se spelje preko posebnega aparata, v katerem se iz krvi odstrani holesterol LDL, očiščena kri pa se vrne v obtok) in posamezna terapija traja več ur.

Se pa v zadnjem obdobju kažejo boljši obeti za zdravljenje hiperholesterolemije v nosečnosti. Nedavno je namreč Ameriška agencija za zdravila (FDA) sprejela stališče, da bi lahko tudi v času nosečnosti pri zelo ogroženih bolnicah med nosečnostjo uporabljali zdravila iz skupne statinov, saj se je ob dosedanjih več kot 40-letnih izkušnjah z uporabo teh zdravil izkazalo, da bi uporaba statinov pri nosečnicah z že manifestno aterosklerotično žilno boleznijo pomenila bistveno manjšo grožnjo, kot jo povzroča opustitev zdravljenja. Tako so pozvali proizvajalce, da iz navodil o uporabi zdravila umaknejo določilo o kontaindiciranosti jemanja statinov, in da se pri posebej ogroženi skupini nosečnic dopusti njihova uporaba. ♥

KUPON

ZA ČLANE DRUŠTVA ZA ZDRAVJE SRCA
IN OŽILJA SLOVENIJE

20%
popust



**Magnezij
400 mg
20 vrečk**

Redna cena: 9,42€

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

7,54€

Kupon je unovčljiv do 27. 9. 2021 v enotah Lekarne Ljubljana.

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.



**Lekarna
Ljubljana**

Kupon je unovčljiv do 27. 9. 2021 oziroma do prodaje zaloga. 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 Magnelij 400 mg, 20 vrečk. 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

Jaz, stoletnik.

Vsi smo doktorji medicine, nismo pa vsi zdravniki. V tem je velika razlika.

Boris Cibic

Koliko zgodb stoletnikov smo do sedaj že predstavili v naši reviji »Za srce«? Kar nekaj in vselej smo jih radi prebrali. A vendar malo takih, ki bi jih napisal stoletnik sam. Uredništvo zato z veseljem objavlja utrinke iz življenja neutrudnega snovalca in sodelavca našega društva, dolgoletnega podpredsednika, zdravnika, predavatelja, pisca člankov, organizatorja, napisane v čudoviti slovenščini zamejskega Slovence, ki nam boža uho in dušo. Naj živi naš stoletnik, prim. Boris Cibic! Z najlepšimi željami ob osebnem prazniku!

Prosek

Rodil sem se na Proseku, 2. septembra 1921, v stoodstotno slovenski vasi v tržaški občini, ki je v tistem času štela nekaj več kot petsto ljudi. Bil sem šesti od devetih otrok, v družini majhnega slovenskega kmeta na slovenskem Krasu, v času, ko je italijanska fašistična oblast začela sistematično preganjati kraške Slovence. Začeli so jih odpuščati iz italijanskih državnih uradov, na njihova delovna mesta pa so zaposlovali Italijane, zlasti prišleke iz južne Italije.

Zgodnja žrtev teh ukrepov je bil tudi moj stari oče Valentin Cibic, občinski uslužbenec. Pritisk na Slovence, da bi čim bolj uporabljali italijanščino, je bil vedno bolj prisoten povsod, zlasti v državnih šolah in v kulturnih ustanovah. V tistem času so vsi člani očetove družine izgubili službe v javni upravi in so se preživljali z delom na kmetiji.

V vsej moji širši družini smo bili zavedni Slovenci, aktivni, kjer se je dalo. Moj nono je bil aktivist v času Franca Jožefa, moj oče je bil aktiven v slovenskih ustanovah, kulturnih društvih, pevskih zborih in tako naprej. Tudi moji strici so bili aktivni v slovenskih organizacijah. Ko je prišel fašizem, so bili med njimi štirje učitelji, ki so bodisi pobegnili bodisi uradno odšli v Jugoslavijo, da so se lahko preživeli.

Tudi sam sem bil v slovenskih vrstah zelo aktiven v ljudski šoli in potem v gimnaziji. Vendar smo morali biti aktivni tudi v italijanskih vrstah; dopoldne smo peli naj živi Mussolini, popoldne naj Mussolini čim prej izgine. To je bilo naše vsakdanje dogajanje. Seveda smo bili aktivni na skrivaj, na takšnih krajih, kjer smo lahko ohranjali naš jezik in osveščali ljudi o slovenski pripadnosti.

Vse to kljub temu, ali prav zato, ker je oblast med drugim prepovedala tudi slovenske šole.

Bil sem prva generacija brez možnosti pouka v maternem jeziku. Do svojega šestega leta sem govoril le slovensko, le tu in



*Prim Boris Cibic, dr. med., specialist internist
(Vir: arhiv revije Za srce)*

tam sem morda slišal govoriti italijanščino. Ko smo šest let stari otroci prvič prišli v šolo, nas je bilo v razredu približno trideset in nobeden ni imel pojma o italijanščini. Pouk je potekal izključno v italijanščini, tudi v odmorih je bila slovenščina prepovedana. Imeli smo italijanskega učitelja, fašista, ki je bil izrecno nasprotoval rabi slovenščine in nas je kaznoval, če je slišal naš jezik! Ker nismo znali kaj več kot »buon giorno« in še par besed, smo led prebili z našo pridnostjo. V četrtem razredu sem že dobil prvo nagrado za odlično znanje italijanščine. Kar je izzvalo tudi svojevrstno dramo.

Vsako leto so v izbranem razredu denarno, za tiste čase kar bogato, nagradili učenca, ki je najbolje obvladal italijanščino. V tistem letu, ko sem bil izbran jaz, je bila podelitev v šoli organizirana kot velik fašistični praznik, zato je nagrajenec moral priti na praznovanje v fašistični obleki. Tako so mi prinesli fašistično obleko, da jo kot prejemnik nagrade oblečem v času proslave. Ne morem pozabiti obupa mojih staršev, zavednih Slovencev, ki sta to zahtevo pravilno videla kot ponižanje Slovencev. Zato sta zelo nasprotovala temu. Sam sem bil v precepu, ker je zame to vseeno bila nagrada, ki sem jo zaslužil s svojim znanjem. Končno je mama popustila, predvsem zaradi denarne nagrade, ki je družini omogočila nakup nekaj najnujnejšega za življenje. Kljub temu sem se v svojem okolju počutil osramočenega, ko sem na tak način prejel nagrado. Takrat sem prvič in zadnjič oblekel fašistično obleko. Še danes mi pogled

na črno srajco obudi takratne občutke sramu.

Ko se je bližal konec šolanja na Proseku, sem se začel pripravljati za sprejem v gimnazijo. Zbral sem vse potrebno, manjkalo je le še potrdilo, da sem vpisan v fašistično organizacijo. Imel sem srečo, da je moj glavni učitelj prevzel odgovornost za urejanje mojih papirjev in predlagal mojemu očetu, naj se pripravim za nadaljnje šolanje v eni od srednjih šol v Trstu. V meni je očitno videl vedoželjnega in pridnega fanta, zato je predlagal, da kandidiram za sprejem v zahtevno klasično gimnazijo »Dante Alighieri«. Na srečo je bil takrat v vasi na počitnicah gimnazijec, ki me je bil pripravljen pripraviti za sprejemni izpit v gimnaziji. Oče se je zavedal, da bo šolanje v Trstu zelo drago, vendar je le pristal na učiteljev predlog. Kljub temeljiti večmesečni pripravi za sprejem v gimnazijo je bil na sprejemnem izpitu sklep komisije negativen zaradi nezadostnega znanja italijanščine. Na koncu zasedanja pa se je oglasil profesor matematike, ki je zelo pohvalil vse moje ostale nastope in izjavil, da se mi ne bo težko naučiti italijanščine. Zadostovala je beseda cenjenega profesorja, da so ostali člani komisije popustili. Srečen sem se vpisal na klasično gimnazijo v Trstu.

Gimnazija v Trstu

Leta 1932 sta bila v tržaški klasični gimnaziji dva oddelka. Prvi s širšim programom latinščine in stare grščine, drugi s programom tehničnih predmetov in matematike. Moj učitelj, ki me je učil pet let, je predlagal mojemu očetu, da se vpišem v oddelek z latinščino in staro grščino. Tega sem bil zelo vesel. Kljub dobremu znanju matematike sem dal prednost latinščini, ki sem jo že poznal kot strežnik pri mašah.

In kako je potekalo prvo leto študija v gimnaziji? Stanoval sem doma, na Proseku. Vstajal sem ob pol šestih zjutraj, da sem po dobre pol ure hoje prišel do najbližje tramvajske postaje in nato po polurni vožnji do gimnazije. Kmalu sem ugotovil, da sem edini Slovenec v razredu in edini, ki je znal le komaj kaj govoriti v italijanščini. Na srečo sem hitro pridobil tudi znanje italijanščine. Tako z veliko pomočjo sošolcev in sošolk kot s pomočjo glavnega učitelja. Kljub temu sem imel ob koncu šolskega leta, kot pričakovano, nezadostno oceno pri italijanščini, čaka me je popravni izpit v jesenskem roku. Bil je junij, doma me je čakalo tri mesece kmečkega dela, še posebej, ker sem moral prevzeti najtežja dela zaradi odsotnosti starejšega brata, ki je bil za pet let izgnan v južno Italijo zaradi politično prepovedanega vodenja slovenskega ljudskega in cerkvenega pevskega zbora.

Kljub delu doma sem septembra uspešno opravil popravni izpit in se vpisal v drugi razred. Vsi sošolci in sošolke so si izmenjevali izkušnje o preživetih počitnicah na morju ali v hribih, nikomur od njih ni bilo treba delati na kmetiji.

V drugem razredu je dodatno prišlo na vrsto še učenje francoščine. Imel sem veliko srečo. Že v prvih dneh pouka je prišla do mene sošolka, s katero nisem še nikoli govoril. Rekla mi je, da je njena teta profesorica francoščine in naj vprašam očeta, ali bi dovolil, da bi me poučevala. Ko sem prišel domov, sem povedal očetu, da mi je neka profesorica francoščine pripravljena pomagati. Oče se je strinjal, vendar pod pogojem, da je pomoč brezplačna. Drugi dan sem sošolki povedal, da z veseljem sprejemam pomoč, če ni predraga. Odgovorila mi je: »Moja teta, profesorica francoščine, gospa Lucilla Forti, uči samo otroke revnih staršev in ne zahteva nobenega plačila.« Bil sem presrečen!

Kmalu me je sošolka predstavila profesorici (svoji teti), ki me je od tistega dne skozi štiri leta poučevala vsaj eno uro na teden,



*Boris Cibic (14 let) sedi zadaj, voznik motorja je bratranec Rajko. Fotografija posneta 12. 2. 1935 na Proseku.
(Vir: osebni arhiv)*

včasih tudi več. Vzljubil sem francoski jezik, ki ga še danes skoraj tekoče govorim. Na nek način sem dobil tudi drugo mamo. »Boris, si napravil izpit? Si napravil nalogo?« Pa ne samo to! Poleti sem ji moral pisati pisma, da mi jih je, vsa rdeče popravljena, vračala. Teh pisem sem se bal in jih spoštoval. Na željo gospe Forti sem se večkrat vračal na njen dom, da sem ponavljal francoščino z njenima otrokoma. Pri njih sem se naučil tudi olikanega vedenja, uporabe lepše in bogatejšje italijanščine, uporabe različnega pribora pri mizi, skratka veliko stvari, ki jih na vasi nismo poznali.

Moji redni obiski pri gospe Forti so bili prekinjeni na začetku vojne. Šele po vojni sem izvedel, da je iz bogate tržaške židovske družine, ter da so bili antifašisti kakor mi, take pa je Mussolini preganjal. Njihovi sorodniki so šli v lager, krematorij, oni pa so uspeli pobegniti v Toskano. Eden od sinov, takrat dvajsetletni Sergio, se je vključil v italijansko partizansko enoto in padel med boji proti nemški vojski. Po končani vojni so njegove posmrtno ostanke prenesli v Trst in jih tam pokopali. V veliko priznanje pokojnega je tržaška povojna oblast poimenovala ime velike ulice v Via Sergio Forti, ki obstaja še danes.

Vojni čas

Začel se je septembra leta 1939 z napadom nemške vojske na Poljsko in se razširil na vso Evropo (Francijo, Italijo, Sovjetsko Zvezo, Anglijo, Jugoslavijo, Češko). Italija je vstopila v vojno 10. junija 1940, ko je bil v Jugoslaviji še vedno mir. Vojna vihra je kmalu postala usodna za slovensko zavedne Primorce, tako zame kot tudi za mojo družino.

Junija 1940 sem maturiral na Klasičnem liceju Dante Alighieri v Trstu in se jeseni istega leta vpisal na Medicinsko fakulteto v Padovi. Vendar sem 19. rojstni dan, 2. septembra 1940, pričakal v zaporu v Trstu, kamor so me zaprli zaradi moje protifašistične aktivnosti. S tem so se začele moje peripetije, ki so trajale skoraj pet let.

Najprej sem bil do septembra 1943 ujetnik italijanskih oblasti. Kot zapornika so me večkrat premestili v razne zapore po Italiji, tudi take, kjer sem moral fizično delati na terenu. V zaporu sem prebolel hujšo obliko malarije, seveda brez ustreznega zdravljenja. Iz zapora so me poslali v Kalabrijo v vojsko. Po kapitulaciji Italije sem bil leta 1943 interniran v nemški lager. V taborišču sem prebolel še trebušni tifus ter izčrpan in shujšan popolnoma obnemogel. Konec

vojne sem dočakal v postelji in z zamudo nekaj tednov začel pot proti domu preko Beograda, Zagreba in Trsta do Proseka, kamor sem se vrnil junija 1945.

Povojno življenje na Proseku (junij 1945 – september 1945) in odhod v Ljubljano

Star sem bil skoraj 24 let, z željo, postati zdravnik, in začel sem razmišljati, kako naprej.

Ker nisem mogel pričakovati, da bi me starši, obubožani zaradi vojne, ekonomsko podprli, da bi šel na pot, začetno že pet let poprej, sem se je prijavil pri krajevni ljudski oblasti in izrazil svoje želje po delu in nadaljevanju študija na medicinski fakulteti v Padovi. Kmalu sem se zaposlil pri tržaškem odseku slovenskega Rdečega križa in začel iskati denar za obisk padovanske fakultete.

Na moje veliko presenečenje sem dobil nepričakovano pismo s padovanske fakultete, da se lahko lotim opravljanja rednega zdravniškega poklica, ker imam priznan petletni obisk univerze. Podatek me je zmedel, saj nisem imel nobenega znanja, da bi začel delati kot zdravnik. Izkazalo se je, da so mi po zakonih, sprejetih v času vojne, ves čas vojne tekla študijska leta na univerzi, čeprav svoje fakultete nisem nikoli niti videl.

Nekaj dni za tem pa me je presenetila še uradnica krajevnih ljudskih oblasti z novico, da so prejeli pismo z ljubljanske fakultete, v katerem je bilo navedeno, da primorski študentje, ki so bili žrtve vojne, lahko kandidirajo za štipendijo za nadaljevanje študija v Ljubljani. Odločil sem se, da grem na razgovor na Medicinsko fakulteto v Ljubljani.

Študij v Ljubljani na Medicinski fakulteti

Težko bi našel pravilne besede zahvale za odločitev, ki me je osrečila in mi odprla pot, po kateri srečno hodim še sedaj. Prvič v življenju sem šel v Jugoslavijo, kar je tedaj pomenilo, priti k slovenskim rojakom. V Ljubljani sem dobil vtis, da vlada vsesplošno veselje zaradi zmagovitega konca vojne.

Ko sem na Dekanat Medicinske fakultete v Ljubljani prinesel potrdilo Medicinske fakultete v Padovi, da imam priznanih pet let študija, vendar nimam opravljenih izpitov, me je tedanji dekan prof. Božidar Lavrič na razgovoru prepričal o najbolj smiselni rešitvi. Priznali so mi frekvenco za prvi letnik, ostalo pa bom opravil kot redni študent. Tako sem preskočil prvi letnik, zelo dobro opravil izpite iz kemije, fizike in biologije ter marca leta 1946 že študiral v skladu s programom.

Bil je čas, ko sem najboljše obvladal italijanski, dobro nemški in francoski ter najmanj slovenski jezik. Za izpite sem se pripravljaj

iz italijanskih in nemških učbenikov. Izkoristil sem vsako priložnost za izboljšanje svoje slovenščine.

Zavedal sem se, da sem začel študij medicine s petletno zamudo in to v zelo skromnih življenjskih pogojih. V letniku sem bil najstarejši. Dosledno sem obiskoval vsa predavanja, stalno sem si vse zapisoval in hkrati izboljševal svojo slovenščino. Zelo sem občudoval znanje svojih predavateljev in njihov trud, da nas nekaj naučijo.

In pogosto sem se živo spominjal, kako sem že kot srednješolski dijak zelo rad poslušal predavanja iz biologije in kemije ter potihoma želel postati zdravnik. Moje dolgoletne sanje so se začele uresničevati. Po petih letih sem leta 1950 doštudiral s povprečno oceno več kot 9; končal sem prej kot običajno, ker sem pridno študiral.

Oražnov dom

Štipendija je v tistem času pomenila poleg brezplačnega študija tudi bivanje in prehrano. Ob sprejemu na fakulteto sem bil vesel tudi sklepa komisije, da sem sprejet tudi v Oražnov študentski dom. To je hiša, ki jo je medicinski fakulteti podaril zdravnik dr. Oražem z namenom, da omogoči bivanje predvsem študentom medicine izven Ljubljane. Zame je to pomenilo brezplačno streho nad glavo in dva brezplačna obroka hrane na dan v Ljudski kuhinji v Ljubljani. Uslužbenci doma so skrbeli za red, čistočo in pomoč študentom. V domu sem srečno preživel vsa leta študija in še nekaj več. Zame so bila to srečna leta v vseh pogledih, zlasti zaradi stika s slovenskimi študenti, novimi prijatelji in z izpopolnjevanjem slovenskega jezika.

Stiki z domačimi na Proseku in novi stiki z ljubljanskimi sorodniki

Ko sem prišel v Ljubljano, sem poznal samo nekaj sorodnikov, ki so zbežali iz Italije. Moji novi znanci so postali študentje Oražnovega doma in študenti na medicinski fakulteti. V prvih mesecih sem se rad družil tudi z drugimi Ljubljančani, da sem izboljševal znanje slovenskega jezika. Rad sem pisal svojim proseškim sorodnikom o življenju v Ljubljani. Takrat še nismo imeli osebnih telefonov. Večkrat sem pisal tudi ožjim sorodnikom, ki so zapustili Primorsko in so delo dobili v Sloveniji. Vendar sem čutil potrebo po bolj rednih stikih z domačimi.



32. Cibiciada 2008, srečanje z ožjimi in daljnimi sorodniki
(Vir: osebni arhiv)

Cibiciade

Bil sem v Jugoslaviji že nekaj let, ko sva z bratom Ivanom, ki je prav tako prišel v Ljubljano, začela razmišljati o srečanju z ožjimi in daljnimi sorodniki, potomci skupnega starega očeta Valentina Cibica s Proseka. Zaradi težko dosegljivega potnega lista sem predlagal, da se srečamo v okolici Sežane, ki je bila vsem dosegljiva

brez težav. Srečanje je bilo nadvse uspešno, tako po številu udeležencev kot po veselem razpoloženju. Sklenili smo, da bomo srečanja ponavljali na tri leta, in res se je to dogajalo skozi desetletja. Kasneje smo se dobivali na Proseku, tudi v času ukrepov Milke Planinc. Na srečanja so prihajali bližnji in daljni sorodniki iz Italije, Jugoslavije, Avstrije, Nemčije in Amerike. Na eni zadnjih Cibiciad se nas je zbralo približno 150. Zaradi tehničnih razlogov smo pred leti sklenili, da bomo imeli srečanja v prostorih Kulturnega doma na Proseku. Dobivamo se vedno na zadnjo nedeljo v avgustu, tako da je vedno znan datum naslednjega srečanja čez tri leta. Leta 2020 je zaradi koronavirusa naše srečanje odpadlo, zaradi nepredvidljivega razvoja epidemije in spremljajočih zaščitnih ukrepov je bila nemogoča tudi organizacija Cibiciade za leto 2021. Pa naslednje leto!

Zdravnik ali znanstvenik

Med študijem sem želel postati znanstvenik. Ko sem bil na vajah fiziologije, je prišel k meni docent dr. A. O. Župančič in sva se pogovarjala. Po koncu vaj me je vprašal, ali bi prišel k njemu na Inštitut. »Ja, ampak jaz imam še dve leti pred sabo.« »Vas bomo čakali«, je rekel. Nisem niti končal, ko me je že čakal Župančič pred vrati in me peljal na inštitut. Tako sem zdravniško kariero začel s teoretičnim delom na Patofiziološkem Inštitutu Medicinske fakultete v Ljubljani, kjer sem bil 5 let.

Počasi sem spoznal, da me bolj od teorije zanima človek in sem se odločil, da bom šel v zdravniško prakso. Imel sem srečo, da sem zaradi priporočila svojega brata, partizanskega bolničarja, pri 35 letih dobil službo zdravnika v bolnišnici Petra Držaja. Takrat je bila to srednje velika bolnišnica z več oddelki: kardiologija, hipertnologija, nefrologija, revmatologija. Odločil sem se za delo na oddelku za kardiologijo in hipertnologijo ter začel specializirati interno medicino. Čez pet let, leta 1960, sem pri štiridesetih letih postal specialist internist.

Deset let sem bil splošni internist; opravljal sem hišne obiske, ambulantno in vse, kar je bilo treba. Potem smo se združili s Kliničnim centrom. Potrebovali so nekoga, ki bi pomagal pri študentskih vajah. Tako sem bil sprejet na fakulteto kot asistent za propedeutiko v tretjem in četrtem letniku. Kot član Medicinske fakultete sem to delo v bolnici Petra Držaja opravljal dvajset let.

Leta 1961 sem postal vodja kardiološke službe, od leta 1982 do 1987 pa sem bil direktor Bolnice dr. Petra Držaja, ki se je takrat imenovala 2. Interna klinika Medicinske fakultete v Ljubljani. Do leta 1990 sem delal kot konzultant.

Strokovno sem se izpopolnjeval v Hamburgu in Londonu, doma in na tujem sem se dejavno udeleževal številnih strokovnih srečanj ter objavljaj v strokovni in poljudno-znanstveni literaturi.

Ko sem dopolnil 70 let, sem dobil menda kar isti dan ali kašen dan pozneje pismo s fakultete. Sporočili so mi, da sem 2. septembra 1991 izpolnil vse dolžnosti do fakultete in mi ni treba priti v službo. Kljub temu sem ob podpori vodstva še kakih deset let potem, ko sem bil v pokoju, delal v ambulanti, potem sem to opustil.

Bolezni srca

Kot internist sem se pri delu v Bolnišnici Petra Držaja srečeval z bistveno drugačno patologijo, kot jo zdravniki srečujemo danes. Takrat je bilo veliko bolnikov z okvarami srčnih zaklopk. To je bilo pri ljudeh, ki so brez antibiotikov preboleli angine in so imeli okvarjene zaklopke. Mladi ljudje so pred menoj umirali zaradi izčrpanosti srca, do katere je prišlo zaradi okvarjenih zaklopk. V spominu imam mlade ženske, mlade fante, ki so v najstniški dobi

dobili okvaro mitralne zaklopke, ko so bili stari 25 let pa so zaradi tega že umrli. Toliko jih je bilo, da klinika ni mogla vseh sprejeti, zato jih je pošiljala k nam. Poleg tega smo imeli stik s splošnimi boleznimi, kot so pljučnice, vnetja, revma. Mnogim, ki so imeli mitralno hibo, smo pomagali in so odšli domov. Edino zdravilo za odvajanje vode je bil takrat salirgan, injekcija, ki si jo dal v žilo, in je potem iz bolnika spravila tri, štiri ali pet litrov vode, da je lažje dihal, vendar so bili tudi neugodni učinki. Predvsem tako imenovane elektrolitske motnje, hipokaliemija in eksikacija. Kdor je to prestal trikrat ali štirikrat je rekel, da rajši umre, kot da se še naprej tako zdravi. Danes take bolnike ozdravimo z antibiotiki ali po potrebi operacijami.

Danes je glavna bolezen srca ateroskleroza. Pri preprečevanju te bolezni smo dosegli velik napredek predvsem z ozaveščanjem o dejavnikih tveganja, saj je to bolezen, ki jo lahko preprečimo, predno nastopi. Velik pomen pri osveščanju imajo različna društva, med drugim tudi naše, seveda.

Kardiološka sekcija

V mojem življenju je bilo veliko naključij in eno izmed njih me je pripeljalo do vodenja Kardiološke sekcije Slovenije. Na enem izmed sestankov v Emoni, ki sem se ga udeležil kot član, je bila na dnevnem redu tudi izvolitev novega predsednika sekcije. V tistih časih so se ljudje predvsem izogibali neplačanim vodstvenim funkcijam. Čeprav se je dotedanji predsednik zelo trudil, da bi izvolili novega predsednika, pripravljenega, da poživi delovanja društva, nihče ni bil pripravljen prevzeti te funkcije. Eden od približno 15 prisotnih je nenadoma predlagal mene kot člana, ki še nima nobene funkcije. Vsi prisotni so se strinjali in podprli predlog. Mojim ugovorom, da se ne čutim sposobnega za tako zahtevno nalogo, se niso pustili prepričati, so mi pa vsi obljubili pomoč in podporo. Brez njih bi težko kar 17 let predsedoval Kardiološki sekciji Slovenskega zdravniškega društva in bil 10 let predsednik Internistične sekcije.

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije

O svoji vlogi ob ustanovitvi našega Društva sem že večkrat pisal, zato se ne bi želel ponavljati. Lahko pa iskreno povem, da sem se z vsem srcem in dušo posvetil poslanstvu, ki smo si ga ustanovitelji zamislili ob ustanovitvi, leta 1991.

Sprva na videz velikopotezni načrti so se izkazali za uresničljive in vesel sem, da letos praznujemo že trideset let rednega delovanja. Smo edino društvo, ki si je vsa leta ne le prizadevalo temveč tudi zagotavljalo osveščanje ljudi, da je bolj pravočasno preprečevati bolezni srca in žil, kor prenašati tegobe, ki jih te bolezni prinašajo. Z veseljem sem redno sodeloval kot predavatelj bodisi v organizaciji krovnega društva ali podružnic, pisal članke za revijo »Za srce«. Najbolj pa me je veselilo osebno svetovanje bolnikom in odgovarjanje na njihova vprašanja po telefonu.

Velika večmesečna razstava O srcu

Bil je čas, ko smo začeli misliti na organizacijo velike razstave o srcu pod duhovnim vodstvom prof. dr. Josipa Turka, takratnega predsednika društva. Prav v tistem času so imeli v Avstriji zelo veliko razstavo o srcu, ki jo smo obiskali. Izkoristili smo priložnost srečanja z organizatorji razstave in se dogovorili za izposojanje kar zajetnega števila razstavnih predmetov (eksponatov). Pri nas smo ustanovili širši odbor z večjim številom sodelavcev in začeli pripravljati enako veliko razstavo, kakršno smo videli v Avstriji.



*Na razstavi Vse o srcu v Mestni hiši v Ljubljani.
Boris Cibic prvi z desne. Ob njem g. Lojze Antončič in
prim. Mirko Bombek (z desne proti levi) (Vir: osebni arhiv)*

Prevzel sem zahtevno nalogo vodstva organizacije s sodelovanjem prof. dr. Josipa Turka in številnih sodelavcev (Vlado Žlajpah, dipl. oec. Marijan Planinc in mnogi drugi). Razstavo je 12.10.1995 odprl takratni predsednik vlade, dr. Janez Drnovšek. V obdobju treh mesecev jo je obiskalo več kot 50.000 ljudi iz vse Slovenije, med njimi tudi veliko število šolarjev.

Zaradi velikega zanimanja za obisk razstave smo po končani razstavi v Ljubljani organizirali še številne manjše razstave skoraj v vseh podružnicah društva po Sloveniji. Bil sem prisoten na vseh in na njih tudi predaval.

Sodelovanje z italijanskimi kolegi

Bil sem že predsednik Slovenske kardiološke sekcije, ko smo nekega dne prejeli pismo prof. Fulvija Camerinija, predsednika



*Boris Cibic s svojim zgledom navdih vsem generacijam.
Na eni od prireditev Društva za srce na Šmarni gori.
(Vir: osebni arhiv)*

tržaškega kardiološkega društva, v katerem je predlagal, da bi se srečali. Ni mi bilo težko stopiti v akcijo. Kmalu smo se srečali in se dogovorili, da bi priredili nekaj srečanj, izmenično v Italiji in v Sloveniji. V celoti smo imeli šest srečanj, ki so se odvijala v treh jezikih (angleščina, italijanščina, slovenščina), vselej z zelo široko udeležbo.

Športna dejavnost

Bil sem aktiven športnik pri telovadnih urah v ljudski šoli, v starosti 16 let v gimnaziji prvak v tekmi »podismo« – 5 km hitre hoje. Na delovnih akcijah na progi Brčko – Banovići in Šamac – Sarajevo, sem prav tako večkrat tekmoval v teku in hoji.

V letih službovanja sem domov v četrto nadstropje v bloku leta in leta preskakoval po dve stopnici.

Družina

Imel sem veliko srečo, da sem spoznal svojo ženo, ki me je vedno podpirala. V zakonu sta se nama rodili dve hčerki. Ženino ustvarjalno oko arhitekture je bilo vedno pozorno tako na celotno podobo kot na prefinjene podrobnosti. Sama se je lotevala tudi obrtniških del in jih pogosto opravila bolje, kot bi jih poklicni mojstri.

Vedno je dejavno pomagala tudi pri organizaciji druženj s tujimi zdravniki in njihovimi ženami, predvsem pa podpirala tri vogale pri vseh zasebnih druženjih, ki sem si jih zamislil. Pregledovala je moja predavanja, pogosto sem se z njo posvetoval o pravilni rabi slovenskega jezika. Pisala je prosojnice, plakate, izdelovala dekoracije, tako za zdravniška druženja kot za družinske in prijateljske goste.



*Nerazdružljiva brata Boris in Ivan z ženama
(z desne proti levi) (Vir: osebni arhiv, 2012)*

Zdrav način življenja in moj vsakdan danes

Ker je sodobna medicina že ugotovila, kako moramo živeti, da bi izpolnili pogoje zdravega načina življenja, sem sklenil, da te ugotovitve uresničim pri sebi. Priporočila so razmeroma enostavna in izvedljiva brez večjih zahtev: ne kadim, zelo pazim, da se nikoli preveč ne najem, da imam vselej pravilno telesno težo, da se nikoli ne jezim, in da se še vedno vsak dan vsaj pol ure intenzivno gibljem (hoja, telovadba doma).

Me sprašujete, kako preživljam dan sedaj ko sem upokojen? Dnevi so zelo kratki! Še vedno sem vedoželjen, rad se učim in berem, redno prakticiram tuje jezike z branjem tekstov in spremljanjem tujih TV programov. Prebiram številne zdravniške časopise, še vedno grem rad v Društvo in skrbim, da se čim več gibljem. ♥

S kolesom iz Celja v Vitanje

Janez Tasič

V deželi celjski smo spoznali in prehodili kar nekaj sprehajalnih poti, a povsod ne moreš peš. V zadnjih letih smo dobili številne kolesarske poti, ki povezujejo več občin tako, da so le-te postale zanimive tudi za krajše izlete s kolesi. Primerne so za mlade kot tudi tiste, ki smo si nakopali že več kot 50 križev.

Na kolesu

Tehnologija kolesarjenja se hitro spreminja tako, da je kolo, ki ga je vozil v mladosti moj oče, le še muzejski spomin. Se pa spominjam njegove zgodbe, ko je kot študent s kolesom obiskal teto v Vitanju. Na dolgem Vitanjskem klancu med G. Doličem proti Vitanju se mu je pokvarila zavora in je, da se reši, zavestno pristal v grmovju ob cesti. Potolčen in opraskan je prišel k teti, ki ga je potolažila in očistila ter mu dala piti pravega Vitanjčana (še danes se Celje oskrbuje z Vitanjčanom - pitna voda izpod Pohorja). Če pa se odpraviš v Vitanje iz Celja s kolesom, je tehnologija z vgrajenim električnim motorjem še kako koristna na posameznih klancih, saj moraš iz Celja do cilja premagati cc 200 m višinske razlike. Za tiste, ki redno trenirajo, je to le mala malica, za večino pa pomeni kar nekaj treninga in dodatnega napora.



Na kolesu

Do Vitanja in naprej na Koroško vodi stara pot, po kateri so stoletja prevažali različne tovore, bila pa je tudi najkrajša pot za vojaške podvige. Ko smo člani pohodne skupine razmišljali o

novih možnostih gibanja ob vseh omejitvah, ki nam jih je zadala Korona je bila ideja, da obiščemo Vitanje s kolesom kar prijeten izziv. V Celju in drugod se širi izposoja koles (KolesCE), celo električna so na razpolago, odprte ali obnovljene so kolesarske poti, postavljeni so opozorilni znaki, da so na poti kolesarji itd. Čakali smo le še vremensko napoved in, ko je skopnel sneg ter je sonce segrelo ozračje v stisnjenih dolinah, smo se podali na pot.

Celje mesto rek in poplav

Začrtali smo si pot od zbirne točke v Novi vasi pri cerkvi sv. Duha, ob Koprivnici do Šmartinskega jezera, od tu naprej do Vojnika ter preko Socke po dolini Hudinje, mimo mlinov in kovačij do Vitanja. To je dobrih 20 km poti z 200 metri višinske razlike, kar nam je zagotavljalo, da bo vrnitev lahka.

Celje je mesto rek, ki se stekajo skozi Savinjsko dolino, do izstopa iz doline med dvema hriboma. Na enem je Stari grad, na drugem pa cerkev svetega Miklavža. Ker se na tem ozkem prostoru združujejo številne reke in potoki, ki so ob nalivih pravi hudourniki, je bilo Celje pogosto poplavljenno. Ložnica, Koprivnica, Hudinja in Voglajna so glavne reke, ki se na slabih 2 km izlivajo v Savinjo. Severozahodni del mesta objema Koprivnica in za varovanje mesta je že pred leti izvedena regulacija z nasipom, na katerem je urejena sprehajalna in kolesarska pot.

Pot ob Koprivnici

Ker je Koprivnica hudourniška reka, so že v 60 letih prejšnjega stoletja pričeli z izgradnjo umetnega jezera, ki naj zmanjša hudourniški vpliv na mesto, ga varuje pred poplavami, istočasno pa bi velika količina vode služila tudi kot velik zalogovnik za industrijo, ki je v svoji zastareli tehnologiji potrebovala velike količine vode. Z leti se je vse to spremenilo, industrija je šla deloma v tranzicijo, nove tehnologije, zapiranje tovarn tako, da do te realizacije ni prišlo nikoli. 1970 leta je končan nasip, ki zadržuje v jezeru ogromne količine vode in s svojimi 12 km obale predstavlja največje umetno jezero v Sloveniji. Postopoma je jezero postalo rekreacijski center. Do jezera in okoli jezera je speljana sprehajalna in kolesarska pot, po jezeru je vozila Jezerska kraljica, sedaj se lahko rekreiraš z zorbingom, skačeš na edini skakalnici za akrobatske skoke, obiščeš različne tematske poti, se ustaviš na TO GO kavi itd. Vse to si lahko ogledaš že med vožnjo, a za natančno spoznavanje potrebuješ kar par uric.

Šmartinsko jezero

Zato gremo lepo naprej po lepi cesti, ki se nad jezerom vije skozi prijeten gozdiček. Tu je potrebno pritisniti na pedale ali pa vključiti



Pot ob Koprivnici



Šmartinsko jezero

pomoč. Slab kilometer do vrha in nato spust v Rožno dolino, kjer pridemo na povezovalno cesto proti Vojniku. To je staro trško jedro, oddaljeno cc 8 km severno od Celja. 1363 leta pripade trg Celjskim grofom. Peljemo se po ravni cesti s čudovitim pogledom na trg in na tri cerkvice, ki so razmetane po gričih nad mestom. Zanimiva je cerkev sv. Tomaža, ki je znamenita po tem, da je bilo na tem mestu srednjeveško sodišče. V farni cerkvi pa je znameniti oltar, ki je po



Bolnišnica v Vojniku

zapiranju samostanov pod sinom Marije Terezije - Jožefom II bil prenešen iz cerkve Janeza Krstnika v Žički Kartuziji.

Peljemo se preko reke Hudinje (že ime pove, da je huda) do križišča, kjer zagledamo mogočno stavbo v neorenesančnem slogu. Danes je to psihiatrična bolnišnica Vojnik. Okoli je velik urejen park. Pobudo, da se na tem mestu zgradi ta stavba, je dal Vojničan Moritz Stalner, ki je bil poslanec na Dunaju, saj se je število ljudi, ki so potrebovali stalno pomoč in nego, hitro povečevalo. Leta 1890 je sprejet sklep, da se zgradi na tem mestu državna hiralnica za onemogle državljane Avstro Ogrske. Za izgradnjo je izdan cesarski dekret in zgrajena je hitro, tako, da je bila otvoritev že decembra 1891. To je bila kvalitetno grajena stavba s centralnim ogrevanjem, tekočo vodo in sanitarijami. Po letu 1945 je postala dom onemoglih, po sanaciji leta 1959 pa je bil odprt nevropsihiatrični oddelek celjske bolnišnice.

Je pa v okolici Vojnika več graščin in mimo njih se peljemo, ko zapustimo staro trško jedro. Večina jih je po letu 1945 propadla, sedaj se jih poizkuša rešiti, a obnova poteka prepočasi, tako, da je na delu zopet zob časa. Na križišču proti Novi cerkvi zagledamo grad Lemberg, v Socki pa graščino klasicistične zasnove. Po dolini nas ves čas spremlja reka Hudinja, ki je pogosto pravi hudournik in sodeluje pri poplavih v Celjski kotlini. Tu se izognemo klancu v Strmec (Nova Cerkev) ter ga obidemo ob reki in obiščemo še delujoči Soržev mlin, kjer si ogledamo, kako se še danes melje žito, poizkusimo pa lahko tudi kakšno dobroto iz mlinarjeve kuhinje ali peči. Naprej ob reki je bilo nekoč veliko mlinov in kovačij. Zelena energija vode je omogočala, da se je tukaj v dolini že zdavnaj izdelovalo uporabno orodje iz železa, sedaj pa so tukaj različne kovinarske delavnice (Šeško v Socki), številne ostale pa so postale del kovaške industrije Unior. V dolini med Novo Cerkvijo in Socko so pred leti poizkusili s pridelavo hmelja, a so se ekološko osveščeni domačini uprli in preprečili gojitev kulture, ki zahteva intenzivno uporabo kemikalij!

Naprej od graščine v Socki se cesta zoži, pogosto je vklesana v skalo, tako, da si reka in skalnati rob, ki visi nad cesto, podajata roke.

Stisnjena je pot a se zato počasi vzpenja in dokazuje, da je tukaj že stoletja, in da so ji poznani ovinki in mnoge stopinje, ki so šle čez njeno kamenito in železno zgodovino. Prva, druga, tretja zgradba ob reki. Vse nosijo ime Uniorja iz Zreč, a na drugi strani zapuščeni domovi, saj se danes industrija napaja z energijo iz Šoštanja ali nuklearke, domačini pa so si poiskali domove bližje soncu in novim centrom industrijske evolucije, ki jim dajejo tudi več topline, kot je



Pred Noordung centrom



Noordung center



Herman Potočnik Noordung



Načrt vesoljske postaje



Robot za delo na luni

je preostalo v tej stisnjeni dolini, kjer vladajo sence, mrak in vlaga. Na ovinku je še zadnja kovačija in že smo v Vitanju.

Vitanje in Noordung center

V prafari, kjer še hranijo številne zgodovinske knjige od prve krstne in poročne knjige iz 16 stoletja do zadnje poročne včeraj. Grajski trg sploh ni širok, le malce širša ulica, ki jo zaustavi mestna hiša. Desno ob njej je lep pogled proti vzhodu na cerkvico, ki oznanja Slovensko pokrajino.

Preko mostu, pod katerim še vedno brbota Hudinja, zavijemo mimo gostišča levo in že smo pred moderno stavbo, ki spominja na vesoljsko postajo. To je Noordung center oziroma Kulturni center vesoljskih tehnologij, ki ga je kot enega zadnjih svojih uspešnih gradenj zgradilo pozneje propadlo gradbeno podjetje CMC (ceste mostovi Celje).

Sredi trga je v 19 stoletju imela gostilno družina Kokošinek, a se je po uspešnem trgovanju gospodar z družino preselil v Maribor, kjer je pričel poslovno pot v vinarstvu (Vinag MB). Hčerka Minka se je poročila z mladim zdravnikom Jožefom Potočnikom

po rodu iz Slovenj Gradca. Kot zdravnik se je zaposlil pri Avstro Ogrski mornarici v Pulju in sodeloval pod poveljstvom Admirala Tegethoffa v znameniti bitki pri Visu, kjer premagajo in potopijo Italijansko ladjevje. V Pulju se jima rodi sin Herman in še trije otroci. A oče kmalu umre in zato se mati Minka roj. Kokošinek preseli z vsemi štirimi otroci domov v Maribor. Nekaj časa naj bi na začetku preživela tudi v Vitanju, a so vsi štirje otroci hodili v šolo v Mariboru. Stric Jožef, ki je imel advokaturu v Gradcu, je omogočil Hermanu šolanje na realki v Bad Fischau pri Dunaju, pozneje pa mu je drugi stric, ki je bil general major v Avstroogrski vojski, priporočil in omogočil študij na vojaški akademiji Moodling. Med prvo svetovno vojno je sodeloval na fronti v inženirskih enotah a je kmalu zbolel za tuberkulozo. Zdravi se na Dunaju, kjer se vpiše tudi na študij strojništva in elektrotehnike.

Že med vojno je proučeval probleme artilerije, po študiju pa raziskuje možnosti izstrelitve raket in gibanja v vesolju ter napiše in izda knjigo, katero pa je imela večina za fantazijo. Naslov knjige je: Problem vožnje po vesolju – raketni motor. Veliko jih je smatralo, da gre za sanjarjenje, a v Berlinu so jo nekateri vzeli za resno delo



Unior



Soržev mlin



V Vitanju

in nadaljevali s poizkusi. Pozneje je Werner von Braun dejal, da mu je bila ta knjiga prvi učbenik in osnova za njegovo nadaljnje delo. V njej Herman Potočnik Nordung opiše in načrtuje krožno vesoljsko postajo, piše o problemih težnosti v vesolju, načrtuje stacionarni satelit nad zemljo, rešuje problem energije s pretvorbo sončne energije v električno itd.

Pa ne samo von Braunu, knjiga je bila tudi osnova za različne filme kot so: Pot k zvezdam, Kubrikova Vesoljska odisejada, za druga literarna dela, znanstvene raziskave idr. Med zvezde je odšel pri svojih rosnih 36 letih a nam je zapustil večno dragocenost na področju odkrivanja vesolja.

Praviloma se moraš za obisk najaviti, saj je priporočljivo vodenje po centru, ki je bogato opremljen s tehnološkimi prikazi, a tudi satelitom, roboti za delo na luni ali drugih planetih, astronautskimi oblačili, s filmi, našim zadnjim satelitom, poslanim v orbito iz Francoske Gvajane in še in še. Pot je spiralna in nas vodi v vesolje, tako kot potujejo v vesolje rakete, ko lansirajo satelite.

Prikaže nam razvoj vesoljske tehnologije, rakete, Sputnik, naše letalo iz Ajdovščine, v sredini pa je dvorana, v Centru, ki se odpira

v nebo, in nam omogoča poglede v nove poti v vesolje. S panoramske strehe je pa pogled realen, vsakdanji, ki te iz sanjarjenja zopet postavi na zemljo, na stisnjen kraj v dolini med Pohorjem, Kozjakom, gričem z razvalinami nad Hudinjo, ki teče neumorno kot čas in nam kaže pot vrnitve. Ponosni smo lahko na to pot, malce napora, a ne toliko, kot ga je imel Živadinov, ko se je boril za postavitev, otvoritev in delovanje tega centra, ko je ta Kulturni center vesoljskih tehnologij postavil na zemljevid vesoljskih dosežkov. Na otvoritvi je Živadinov prijel za roko mojega 4 letnega vnuka Gala in ga popeljal skozi vesolje v Vitanju, mu navdušeno pripovedoval zgodbo o raketah, satelitih in robotih. Gal je ostal z njim do konca in z odprtimi očmi sprejemal informacije o vesolju.

Tudi mi smo obstali in občudovali vizijo, ki jo je imel naš H.P. Nordung že pred stoletjem, ko si drugi niso upali niti pomisliti, da bi poleteli v vesolje.

Pot nazaj je vedno prehitra, tako, da še danes premišljujemo in se pogovarjamo, kdaj se vrnemo, ali pa gremo na kakšno drugo, tudi zanimivo potovanje, a ne z raketo, verjetno le s kolesom! ♥

SRCE IN ŠPORT

Koordinacijski izziv v naravi

Maja Dolenc, Ana Šuštaršič

Koordinirano gibanje je tisto, ki je izvedeno lahkotno, pravočasno, z ustrezno močjo, v ustrezni amplitudi in kjer se mišice vključujejo v ustreznem zaporedju. Koordinacijo se torej opisuje kot sposobnost učinkovitega izvajanja najrazličnejših gibalnih struktur. Več kot imamo gibalnih izkušenj, bolj kvalitetna bo lahko naša izvedba. Kljub temu, da s starostjo naša gibalna učinkovitost upada, lahko s primerno vadbo ohranjamo dobro raven vseh gibalnih sposobnosti, med drugim tudi koordinacije. Za to je potrebno večkratno ponavljanje enostavnih in zapletenih gibalnih nalog, kar se odraža tudi v boljšem vsakodnevnem funkcioniranju.

Oblikovanje koordinacijske lestve

Tokrat izvajamo vadbo koordinacije v naravnem okolju s



Slika 1. Koordinacijska lestev v naravi

pomočjo lesenih palic. Potrebujemo ravno podlago, na katero položimo palice tako, da oblikujemo lestev (slika 1). Posamezne odprtine naj bodo kvadrati s stranico približno 40 cm. Tak poligon za vadbo lahko oblikujemo tudi iz vrvi, v notranjih prostorih pa lahko nalepimo na tla lepilni trak.

Ogrevanje pred vadbo koordinacije

Pred vadbo na koordinacijski lestvi se dobro ogrejemo, za kar si vzamemo vsaj 10 min. Na začetku lahko hitro hodimo, izmenično stopamo na stopnico in nazaj, kolesarimo ali tečemo, nato pa izvedemo še nekaj razteznih in krepilnih gimnastičnih vaj, kot so kroženja z rokami, odkloni trupa, zasuki trupa, zamahi z nogami, počepi in izpadni koraki, sklece z oporo na ograji ipd.

Vadba koordinacije na lestvi

Osrednji del vadbe predstavljajo aktivnosti na lestvi. Po lestvi se lahko premikamo v smeri naprej, vzvratno ali bočno. V odprtine lahko stopamo samo z eno nogo, z obema, lahko dodamo tudi



Slika 2. Hoja naprej, v vsak kvadrat stopimo z obema nogama, leva noga vodi.



Slika 3. Hoja bočno, v vsak kvadrat stopimo z obema nogama, leva noga vodi.



dotike z rokami. Gibanje je lahko počasna hoja, hitrejša hoja ali pri boljše telesno pripravljenih tek. V nadaljevanju so navedene različne aktivnosti, ki jih izvajamo 2 krat po 20 sekund z enako dolgim odmorom med vajami.

Primeri vaj na koordinacijski lestvi:

Vaja 1: Hoja naprej, v vsak kvadrat z eno nogo (slika 1).

Vaja 2: Hoja naprej, v vsak kvadrat z obema nogama; najprej vodi ena noga, v naslednji ponovitvi druga (slika 2).

Vaja 3: Hoja bočno, v vsak kvadrat z obema nogama (slika 3).

Vaja 4: Hoja bočno, v vsak kvadrat z eno nogo (slika 4).

Vaja 5: Hoja vzratno, v vsak kvadrat z obema nogama; najprej vodi ena noga, v naslednji ponovitvi druga.

Vaja 6: Hoja vzratno, v vsak kvadrat z eno nogo (slika 5).

Vaja 7: Hoja naprej tri kvadrate, v vsakega z obema nogama, nato en kvadrat nazaj; najprej vodi ena noga, v naslednji ponovitvi druga.

Vaja 8: Hoja naprej, skupaj z obema nogama v kvadrat in narazen preko naslednjega kvadrata (slika 6).



Slika 4. Hoja bočno, v vsak kvadrat stopimo z eno nogo, druga prehiteva spredaj.



Slika 5. Hoja vzratno, v vsak kvadrat stopimo z eno nogo.

Vaja 9: Hoja vzvratno, skupaj z obema nogama v kvadrat in narazen preko naslednjega.

Vaja 10: Hoja po diagonali naprej; če imamo dve ali tri lestve (slika 7).

Vaja 11: Hoja bočno izmenično v sprednji in zadnji kvadrat z obema nogama; če imamo dve lestvi (slika 8).

Vaja 12: Obrat za 180 stopinj v vsakem kvadratu in sprememba smeri gibanja (iz naprej v vzvratno in obratno; enkrat se zasučemo v levo, naslednjič v desno stran).

Vaja 13: Hoja preko enega kvadrata.

Vaja 14: Hoja po kvadratih, kjer ni ovire (slika 8).

Vaja 15: Hoja po kvadratih v različnih smereh, npr. izogibanje kamnov, izogibanje zelenih ovir, dotikanje z rokami tal, kjer je kamen itd.

Zaključni del vadbe

Na koncu izvedemo nekaj statičnih razteznih vaj, kjer zadržujemo položaj vsaj 30 sekund. Primerne vaje so predklon v opori na ograjo, upogib kolena v stoji, izpadni korak, potisk pete dol v stoji na stopnici ipd. ♥



Slika 6. Hoja naprej, skupaj z obema nogama v kvadrat in narazen preko naslednjega kvadrata.



Slika 7. Hoja izmenično v levi in desni kvadrat (po diagonali naprej).



Slika 9. Hoja po kvadratih, kjer ni ovir.



Slika 8. Hoja bočno izmenično v sprednji in zadnji kvadrat z obema nogama.



Izliv reke Soče

Valentina Vovk



Izliv reke Soče nudi zavetje številnim pticam
(Foto: Valentina Vovk)

Tokratni izlet mi je priporočila prijateljica, na družabnem omrežju sem namreč videla njene fotografije in se tako zagrela, da mi izlet kar ni in ni šel iz glave. Ker smo bili dolgo omejeni na lastne občine oziroma regije, je želja malo potihnila, to poletje pa spet zažarela, tako da sem komaj dočakala priložnost in se odpravila.

Kam? Malo čez mejo v smeri Vileša, pogledat, kje se izliva v morje naša prelepa reka Soča. Naj bom popolnoma iskrena: k vandranju me ni toliko pritegnila sama Soča, saj sem jo občudovala že velikokrat, temveč prej dejstvo, da se tam pasejo divji konji, in seveda možnost, da si jih bom lahko čisto od blizu ogledala.

Obožujem konje, zdijo se mi čudovite živali. Na fotografijah moje prijateljice so bili fotografirani od blizu in tako sem tudi sama upala, da bom deležna vsaj podobnega prizora.

Pa ni bilo ravno tako. Z možem sva se na izlet odpravila sredi poletja in sorazmerno zgodaj dopoldan. Zelo dolgo nisva srečala niti enega konja, kar je moj sopotnik pospremil z malce cinično izjavo, češ da je to vendar popolnoma logično – konji so namreč pametne živali in se v urah, ko sonce neusmiljeno žge, raje zadržujejo v senci, v nasprotju z nama. Hm, ja ... prav je imel. Čeprav,



Šipek v soju zahajajočega sonca (Foto: Ana Geršak)



Obvestilna tabla
(Foto: Valentina Vovk)

čeprav, malo pred koncem poti, tik preden bi skoraj obupala, sem kak kilometer pred nama zagledala skupino konj, ki so se mirno pasli in naju čakali, da se približava.

Tako se je najina kalvarija sprehajanja pod neusmiljeno močnim soncem vsaj malo izplačala. Sončne opekline in žulje sva potem še kar hitro pozabila.

Pa naj bo dovolj jamranja, saj mi bo izlet kljub manj prijetnim okoliščinam zagotovo ostal v dragem spominu. Najbrž vas že zanima, kako do izhodišča, in po uvodnih stavkih tudi, kdaj je primeren čas za izlet.

Povsod piše, in tako mi je svetovala tudi prijateljica, da je najboljši čas za opisani izlet pomlad ali še bolje jesen. Jeseni je svetloba lepša, sonce ni tako zelo močno, pa šipkovi grmički, ki jih je tu veliko, se lepo bohotijo s svojimi rdečimi plodovi.

Reka Soča, katere tok je dolg kar 137 km, v glavnem teče po Sloveniji, zadnjih 42 kilometrov pa po severni Italiji, kjer se tudi izliva v morje. Italijani Sočo imenujejo Insonzo, rezervat izliva reke pa se imenuje Isola della Cona. Ta zajema kar 2.400 hektarjev in zadnjih 15 kilometrov toka te »naše« smaragdno modre lepote.



Belo in rdeče v sožitju. (Foto: Ana Geršak)



Drugačna Soča (Foto: Ana Geršak)

V parku je organizirana krožna pot, ki bo posebno razveselila opazovalce ptic, ki jih je na mokriščih vedno veliko, zato ne pozabite vzeti s seboj daljnogled. Prav pride tudi, če v daljavi, tako kot midva, zagledate čredo divjih konj. Na krožni poti boste nanizali kar nekaj postojank z opazovalnicami. Nekatere med njimi so urejene kot majhni prirodoslovni muzeji, pri eni izmed njih, nekje na sredini poti, pa se boste lahko tudi okrepčali. Tam je namreč majhen bifejček, pri prosto dostopni pipi s tekočo vodo pa se lahko tudi osvežite.

Krožna pot je lahka, dolga za približno uro hoje, in je večinoma speljana po gozdu oziroma po senci. Primerna je tudi za manjše otroke in mlade družine z vozički.

Če želite videti konje, bo najbolje, da ob nakupu ne predrage vstopnice na recepciji vprašate, kje točno morate zaviti s krožne poti. Naj opozorim, da je ta pot precej bolj osončena, zato iz lastnih izkušenj ne priporočam, da se nanjo podate, ko je sonce najvišje na nebu. No, pa smo spet tam.

Ko sem za ta prispevek iskala natančnejše podatke, sem neke prebrala, da je v glavni stavbi (kjer je tudi recepcija) možno tudi prespati. Pred stavbo je brezplačno parkirišče, veliko sence in igrala za otroke. Zelo primerno za občudovanje sončnih zahodov. Tudi sama razmišljam o tem, da bi se tja odpravila še enkrat, na popravni izpit namreč. Fotografije konj in šipkovih grmov so namreč delo



*Divji konji v čudovitem naravnem okolju
(Foto: Ana Geršak)*

moje prijateljice, posnela pa jih je, kot rečeno, tik pred zlato uro.

Morda le še zadnje, a še zdaleč ne nepomembno opozorilo: nikar ne pozabite vzeti s seboj nekaj za odganjanje komarjev, ki jih je v močvirnatih predelih res za izvoz. Ah, ko bi le obstajal uvoznik ... ♥

DRUŠTVENE NOVICE

PODRUŽNICA POSAVJE

Posavci v Poljanski dolini

O pogumljeni s pojenjanjem števila okuženih s koronavirusom in v želji po naših srečanjih ter pohodih po lepih krajih Slovenije smo 12. junija opravili pohod po Poljanski dolini. Naša člana Pavla in Janez Kalan sta pripravila celoten program pohoda. Janez se je izkazal kot dober poznavalec in pripovedovalec o rodbinah in življenju v Poljanski dolini. Pravzaprav je ves čas vožnje do Visokega pripovedoval o nekdanjih dogodkih. Pozna tudi vse okoliške hribe in vožnja do Visokega je hitro minila. Na Tavčarjevi domačiji smo popili kavo in si ogledali notranjost dvorca. Povzpeli smo se tudi do grobnice, ki je malo na hribu, od koder je lep pogled na Tavčarjevino. Po ogledu smo hodili ob Poljanski Sori na dobrih 7



Disciplinirano z maskami med vožnjo (Foto: Franc Černelič)

km do Dobrave. Vmes smo si ogledali zunanost nove sodobne cerkve v Poljanah. Žal si notranjosti nismo mogli ogledati, ker je bilo vse zaprto. Kar pogosto se dogaja, da ne moremo izkoristiti dela našega časa za obisk sakralnih objektov brez vnaprejšnje najave. Po prihodu v Dobravo smo se v tamkajšnji gostilni okrepčali z dobro obaro in na poti nazaj pogledali še rojstno hišo slikarjev bratov Janeza in Jurija Šubica. Zadovoljni in polni vtisov smo se pozno popoldne vrnili na svoje domove. ♥

Franc Černelič



Varna raztegnjena kolona pohodnikov (Foto: Franc Černelič)

Na Rakitno

V juliju smo se odpravili na Rakitno. Čeprav je v bližini Ljubljane, nam je skoraj neznana. Načrtovana je bila pot preko Iga, a smo zvedeli, da so ceste v obnovi. Odločili smo se za pot preko Brezovice. Za soboto, 17. 7. 2021, je bilo napovedano zelo slabo vreme. Prognoza je vendarle kazala, da bo v času naše hoje po področju Rakitne začasna prekinitev deževja. Mnogi, ki so se prijavili na pohod, so klicali ali gremo ali ne. Že dolgo imamo načelo, da na določen dan gremo na pohod, ne glede na napoved slabega vremena. Glede na dejansko stanje se odločamo sproti za malo spremenjen program. Avtobus je dobesedno pralo od Krškega do Rakitne. Pod dežniki smo šli v hotel na kavo. Sprejel nas je domačin Cveto Pavlin. Predstavil nam je zgodovino Rakitne in njen razvoj. Ko je končal z uvodno predstavitvijo, je dejansko prenehalo deževati in smo brez dežnikov opravili načrtovan pohod po področju Rakitne. Gospod Cveto nam je pri vsaki tabli razložil njen namen. Ob izredno dolgi ravni smreki, ki je položena kot replika na davno, s tega kraja, odpeljan jambor za jadnico iz Trsta, smo dojeli kako bogata je tu narava. Ogledali smo si tudi del naselja v lasti vikendašev. Del jih je po upokojitvi postalo sestavni del Rakitne. Doživeli smo tudi povsem nepričakovano prisrčno povabilo gospe Jožice Jamnik na njeno dvorišče, ki ga

ureja z okusom lepote in sozvočja cvetja, zelenja in dreves. Ponudila nam je kozarček pijače in pecivo. Res hvala. Področje Rakitne je res lepo s prijetno klimo in dovolj čistega zraka, zato je kraj je izbran za zdravilišče in prostor za vikende. Tudi dogajanje je dovolj. Nadmorska višina okoli 800 metrov ne preprečuje, da se poleti ne bi kopali v umetnem jezercu v bližini hotela. Poamezni družini in organiziranim skupinam zelo priporočamo obisk Rakitne. Polni lepih vtisov smo se odpravil proti domu. Kmalu po Ljubljani nas je spet začel spremljati dež. Imeli smo srečo kot že nekajkrat, da smo v času načrtovanega pohoda ostali suhi. Taka sreča naj se nas kar drži tudi v bodoče.

Spoštovane članice in člani. Tudi za tiste, ki ne morete z nami, opisujem naša popotovanja. Morda kraje naših pohodov poznate in imate nanje lepe spomine. Morda ste brali kaj o njih. Morda ob branju tega zapisa vsaj v mislih potujete z nami. Sedanji pohodniki se zavedamo, da bo prišel čas, ko bomo tudi mi le z branjem spremljali dogajanja v našem društvu za zdravje srca in ožilja. Zato je pomembno, da članstvo pomlajujemo in poskrbimo, da dejavnost društva ne zamre. Predvsem pa vsi ostanimo zdravi in vitalni. ♥

Franc Černelič



Ob repliki jambora. (Foto: Simonišek)



Pri eni od lepo oblikovanih lesenih skulptur (Foto: Simonišek)

PODRUŽNICA ZA KOROŠKO

Grad Vodriž in sibirska perunika

Po celoletnem zatišju aktivnega druženja smo se člani Podružnice za Koroško z velikim veseljem spet srečali letos proti koncu maja. Strah pred okužbo z virusom, ki povzroča bolezen covid-19 nam je v srcu zapustil sled, moro. Socialno izolacijo smo reševali s številnimi telefonskimi pogovori ali celo video prenosi. Ponovno srečanje nam je prebudilo nasmeh, srečo in občutek pripadnosti. Tako smo program iz preteklega leta prenesli na celoletno čakanje – v leto 2021.

Po 19. letih smo se člani društva spet podali na pot in odkrivanje lepot na grad Vodriž (Wiederriess).

Ustavili smo se v Podgorju pri gostilni Rogina, kjer so nam vljudno ponudili Puščavnikovo culo in Puščavnikovo pojedino. A za kosilo je bilo še prezgodaj. Razložili so nam potek krožne učne poti: »Zelene poti – puščavnika«. Zasnovali so jo učenci tamkajšnje osnovne šole pod mentorstvom učiteljev. Zelena učna pot je dolga 9,3 km. Zasnovana je z zanimivimi informacijskimi tablam in nalogami – po želji. Primerna je za vse, ki imate kondicijo, lahko jo tudi skrajšate; peš ali delno z avtom.

Pot nas je peljala v objem mogočnih dreves, travnikov, mimo kmetij. Oko nam je nudilo pogled na Uršljo goro na zahodu in na vzhod proti Pohorju.

Ustavili smo se pri grajskem ribniku, kjer smo v samoti poslušali dvorno petje ptic. Tišina in petje. Čudovito je bilo. Še malo gozdnega kolovoza in prišli smo na lep greben, kjer stojijo razvaline gradu Vodriž, na okoli 600 m n. v. Čeprav je bil zgrajen okoli leta 1300 po naročilu vitezov Hebenstreit/ov, je solidno zavarovan. Tod mimo gre tudi EU pešpot. Nekoč so ga imeli tudi grofi Celjski, uporabljali so ga kot lovski grad. V 17. stoletju pa je bil opuščen.



Ob grajskem ribniku

Kljub požaru so posamezni detajli zaščiteni in ohranjeni še do danes. V tej lepoti zelenja in gradu so pred leti bili aktivni člani lokalnega kulturnega društva. Postavili so klopi – kot odprto gledališče. Tod so se odvijale letne igre in zabave. Poiskala sem zgodovinsko pesem, ki jo je zapisal ljudski pesnik Valentin Podstenšek – Puščavnik; Puščavnikova pesem govori o tragični izgubi svojega ljubljene dekleta Ane. Po njeni smrti se je umaknil živeti v samoto, njegov dom je nastal v razvalinah gradu. Živel je kot puščavnik.

Pod kamnitim obokom gradu sem imela čast to ganljivo



Razvaline gradu Vodriž



Iris, Sibirska perunika

pesem prebrati. Obkrožili smo grad ter se napolnili z energijo, lepote dreves in druženja. Napotili smo se v dolino, kjer nas je čakal prevoz. Odpeljali smo se mimo znane gostilne Bučinek. V tej stari tradicionalni gostilni vam nudijo tudi ogled spominske sobe Jožeta Tisnikarja in dr. Ljube Prenner. Sledi krajevna oznaka Vodriž, gozd in desno kmetija, kjer smo parkirali. V ravnini okoli 300 m pod cesto se nahaja mokrotni travnik z bogatim rastiščem ogroženih rastlin, med njimi tudi rastline družine perunikovk – rod Iris; vrsta: Iris sibirica.

Le-ta je od leta 2004 zavarovana z oznako »H«: izvajajo se ukrepi za ohranjanje habitata. V okviru »Nature 2000« je širši predel okoli potoka Jenine zavarovan kot botanična in ekosistemska naravna vrednota lokalnega pomena s številko 6833: Jenina.

Potok Jenina je čudovit naravni potok, v njem še živi zaščiten vrsta potočnega raka. Vodni režim se še ohranja. Čeprav bo morda

lahko ogrožen zaradi gradnje ceste ali drugih gradbenih projektov. Večji del tega zemljišča je last občine Slovenj Gradec, ki ga daje v najem. Del travnika so najemniki pred leti že spremenili v polje. Potreben je nenehen nadzor, obveščanje in izobraževanje krajanov in uradnih služb. Nemočni potok Jenina z okolico (Natura 2000) nasprotuje kratkoročnemu izkoriščanju kapitala.

Tod smo videli še cvetoče majske pegaste kukavice in trizobe kukavice (2 vrsti orhidej), posebne metulje.... Nahajališče se ne sme gnojiti, kosi se po dozoretu plodov.

V gosjem redu smo odšli proti travniku, da bi naredili bolj malo škode. Naužili smo se je ob gledanju in fotografiranju cvetja.

Sledilo je kosilo v Podgorju na terasi gostilne Rogina. Zraven nas je v uti stal razstavljen medved, ki je tod hodil nekoč in iskal živež.

Besedilo in foto: Majda Zanoškar

PODRUŽNICA ZA SEVERNO PRIMORSKO

Zgodno poletje nas je prebudilo iz nenavadne asocialnosti

Dolgo, dolgo leto, brez skupnih dejavnosti je za nami. Vsi smo že močno pogrešali svobodno gibanje in druženje v skupini. Samota nam je že presedala. Po čakanju sprememb ukrepov, glede na epidemiološko stanje, se je v maju le prikazala lučka, ne le lučka, kar mavrica. Iz popolne omejitve druženja se je postopno sprostilo na druženje desetih, tridesetih, petdesetih... ljudi. In podali smo se...

Pohod po Kanalu

Zadnjo majsko sredo smo, po dolgem premoru, izvedli prvi pohod. Z vlakom smo se odpeljali v Kanal. Odločili smo se, da bomo kar nekaj pohodov posvetili spoznavanju domačih krajev.

Sprehod po Kanalu smo začeli z ogledom razstave keramičnih izdelkov ga. Darje Žorž. Ustavili smo se na Kontradi – osrednjem trgu v kraju. Naša članica Nevenka Vrančič je bila tokrat glavna vodička pohoda. Na Kontradi nam je poleg predstavitve kraja, opisala nekaj svojih gledaliških vlog in pestrost doživetij s tega

prostora. Zaokrožili smo po ulicah Kanala in se po lepi gozdni stezi usmerili proti naselju Morsko in nadaljevali vse do kamnoloma nad Anhovem. Po postanku ob vaškem domu v Morskem in po pogostitvi s strani domačinov, smo se vrnili v Kanal in z vlakom v Novo Gorico.

Ta pohod pa je kar v rimah opisal **Jordan Milost**:

Vlak prihodnosti

*Vlak odpeljal je s postaje
družbo, veselih se oči
z veseljem v srcu, v dnevu krasnem
čez most solkanski zdaj hiti.*

*Že leto in več je brez pohoda,
ki prvo sredo zbralo se,
da z nekaj malega napora
v naravo uživati se mude.*

*Kanal ob Soči, Morsko v bližini,
Soča sinja, turkizni sjaj,
pohodniki, pa v svoji smo opravi,
uživat šli, v tukajšnji smo raj.*

*Le kamnolom ni nudil nam pogleda,
ki zmotil bi naš čudoviti raj,
z veseljem in zanosom dneva
s pozdravi družbi, vse najboljše in še kdaj.*

Slavica Babič, Lucija Mozetič



Na kontradi v Kanalu (Foto: Slavica Babič)

Pohod Vrhovlje pri Kojskem – Plave

Teden kasneje, na prvo junijsko sredo smo se odpravili na drugi pohod in sicer iz Vrhovelj pri Kojskem v Plave. Po pobočju smo se postopno spustili v dolino Soče na kolesarsko pot Solkan – Plave, nato pa skozi Prilesje v Plave do železniške postaje in z vlakom do Solkana. Vmes smo v Prilesju zavili do cerkvice sv. Ahaca. Gospa Helena, domačinka in oskrbnica cerkvice, nam je z veseljem odprla vrata in nas seznanila z zanimivostmi tega objekta.

Cerkvica spada med zanimivejše podeželske arhitekturne in umetnostno zgodovinske spomenike na Primorskem. Največja dragocenost objekta so poslikave v notranjosti, ki so po ocenah strokovnjakov nastale okrog leta 1460 – 1470. So delo nasledstva furlanskih mojstrov in kažejo na veliko sorodnost s poslikavami na Suhi pri Škofji Loki in Bodeščah, zato se je uveljavil termin suško-prileška-bodeška freskantska smer. ♥

Slavica Babič, Lucija Mozetič



V Prilesju ob pohodu proti Plavam (Foto: Slavica Babič)

Letovanje na Korčuli

Po težkem in negotovosti polnem letu od lanskega letovanja na Dugem otoku v Dalmaciji, nam je naš gostitelj, ki je že naš prijatelj, ponudil malo spremembe, nekateri člani so si to želeli. Predlagal in pripravil nam je program za letovanje na Korčuli v Veli Luki.

Določili smo termin od 21. do 28. junija in že v februarju sta Slavica in Lucija začeli razmišljati, pisati, spremljati dogodke, predpise ter polne optimizma in dobrih misli dajale moč in korajžo vsem, ki so se prijavljali. Do zadnjega dne je vladala negotovost glede ukrepov za prehajanja meja. Predpisi so se večkrat spreme-

nili. Kdo rabi test? Zadošča cepljenje s 1. dozo? Z nami so bili tudi nekateri otroci – vnuki. Spreminjala se je starostna meja otrok in zahteva za negativen test... Marsikdo je razmišljal: Bi šel – ne bi šel. Sledile so prijave, pa odjave in tudi ponovne prijave. Pestro je bilo. Toda program je bil mikaven in končno se nas je zbralo kar 91 udeležencev.

Dneve na Korčuli si je lahko vsak oblikoval po svoje. Nekdo si je privoščil predvsem oddih in poležavanje na plaži, drugi pa tudi izlete, skupinske pohode in raziskovanje okolice. Ogledali smo si mestece Vela luka in seveda nismo izpustili obiska groba Oliverja



Skupinska pred hotelom (Foto: Emil Kavčič)

Dragojevića. Povzpeli smo se na Hum, pa do Vele špilje – arheološko najdišče, ki se nahaja na južnem pobočju hriba Pinski rat, pa ob obali do zaliva in mesteca Gradina.

Po večerji smo se preselili na teraso, uživali v prelepem pogledu na zaliv, poln luči, polna luna je cel teden dodajala čar nočnemu nebu. Tretji večer smo na terasi zaslišali glasbo in petje, bili smo zelo presenečeni, kajti lani tega nismo smeli imeti. Naš gostitelj nam je pripravil presenečenje. Bilo je lepo, peli smo tudi »Slovenija, od kod lepote tvoje« pa »Čebelice..«, Oliverjeve prelepe pesmi, se zabavali, plesali in vse skupaj še en večer ponovili. ♥

Slavica Babič, Lucija Mozetič

Več o tem lepem tednu pa nam opisuje Sonja Maras Gruntar:

»Poletna noč v Veli Luki

V tednu, ko je Slovenija slavila tridesetletnico samostojnosti in je večina njenih državljanov uigibala, kako »slavnostno« bo obarvan praznični večer v prestolnici, smo člani pa tudi nečlani novogoriškega Društva za boleznj srca in ožilja letovali na Korčuli.

Iz Splita, kamor smo v dopoldanskem času prispeli po nočni vožnji z avtobusom iz Nove Gorice, smo dobre tri ure pluli mimo Šolte, Brača, Peklenskih otokov, Hvara, Korčule v zaliv, kjer te v objem sprejme tista opevana Vela Luka.

Že Split nas je pozdravil z vso svojo veličino, ko smo se kot neobičajno redki obiskovalci sprehodili po uličicah mogočne palače in jo doživeli povsem drugače kot v časih turistične gneče.



Na vrhu Huma nad Velo Luko (Foto: Slavica Babič)

Podobno je bilo v Veli Luki, ki se prav tako še ni prebudila v običajen turistični utrip, zato pa so sonce, jasno nebo in osvežujoče morje ponujali pravo razkošje za telo in dušo.

Izjemno razpoloženje družčine so popestrili ogledi prekrasnega mesteca Korčula, Prižbe, otoka Proizd, kjer morje razkazuje vse svoje edinstvene barvne odtenke.

Seveda pa smo tudi mi zunaj matične domovine počastili njen praznik.

Pozno zvečer, ko je vročina nekoliko popustila in je morje odsevalo svetlobo jasne poletne noči, smo se zbrali v bližini hotela, na manjši športni tribuni, ki nam je služila za avditorij.

Kulturni program je pripravila upokojena gledališka igralka Nevenka Vrančič, ki svoje umetniško poslanstvo živi na vsakem koraku. Njena interpretacija izbranih besedil se nas je dotaknila tudi v luči gledališke in kulturniške suše, ki smo ji bili priča v zadnjem



Kulturno-izobraževalno-družabni večer (Foto: Emil Kavčič)

letu. Ob poslušanju humorne zgodbe patra Karla Gržana smo začutili srčnost in vedrino, ki, kot da nam je zadnje čase umanjala.

V nadaljevanju nam je informacije o astrologiji posredovala zanimiva in krasna gospa, ki se z vedo ljubiteljsko ukvarja že vrsto let. Tako smo zvedeli, da tisto nad nami ni »kar neki«, tam so zapisi naših osebnostnih značilnosti, ki nas vodijo skozi življenje, tako naključij ni.

Kot se za zvezdnato noč in polno luno, ki je tako mogočno sijala, spodobi, je praznični večer zaokrožil prijeten gospod, po poklicu fizik, ljubiteljsko tudi velik poznavalec gob, oljk in oljčnega olja in zvezdoslovec.

Z vsem znanjem, ki ga ni malo, nam je uspel približati nekatera osnovna dejstva s področja astronomije. Konstelacije zvezd in prvič videni planeta Jupiter in Saturn so nepozabno doživetje, ki človeku vsiljuje razmišljanje o prostranosti in mogočni sili kozmosa pa o svetu, v katerem živimo, o človekovi majhnosti, namišljeni moči, številnih nespametnih ravnanjih...

In za slovo od Vele Luke še obisk pokopališča in poklon poetu, ki je za glasbo in pesem »potrošijo mladost, dušo i tilo...«

Z nami je bilo tudi pet otrok – vnukov, ki so s svojimi babicami, po naše nonami, preživeli drugačen teden. Posebno doživetje, popestritev, medgeneracijsko druženje za vse.

Nevenka Vrančič opisuje:

»Babica pelje vnuke na Korčulo. Sijajna ponudba, ki smo jo dobili od društva za srce in ožilje, mi je ponudila priliko, da povabim oba vnuka s seboj na morje. Sta že dovolj velika, da sta tudi samostojna, mi je termin minil brez težav in v zadovoljstvo vseh. Organizatorji so lepo poskrbeli, da je logistika gladko potekala. Kar znašli smo se ob morju. Večji vnuk, že dovolj samostojen, je v danih okvirih lepo poskrbel zase, pa tudi za mlajšega bratca, ki se je drugače tudi sam lepo znašel v družbi otrok. Babica skoraj nisem imela vloge, le pred spanjem, ko se malo pocrkljamo in kaj preberemo. Pa za kakšen sladoled. Vsi obroki po izbiri na voljo. Tudi mlajši Bor je želel biti samostojen in je v tisti veliki jedilnici sam hodil izbirat hrano med ostalimi odraslimi gosti. Mene je vedno prehitel. Da ne omenim, kakšno veselje so imeli otroci šele s tistim popoldanskim »coffe time«. Nestrpno in točno ob 17h so morali biti na »licu mesta«, kjer so napadli piškote in kokice. Ko sem videla, da je bila večerja bolj brez veze, sem le prepovedala toliko piškotov. V vodi pa s prijatelji žur do podhladitve, včasih je še pogrel džakuzi. Fino, živahno, tudi zame prijetno letovanje.«

Tinkara 12 let: Počitnice na otoku Korčula

»Letos smo za zgodnje poletne počitnice odšli na Hrvaško, na

otok Korčula. Bilo je lepo, a vožnja do tja je bila zelo dolga. Že samo s trajektom smo se vozili dve uri in petinštirideset minut. Med vožnjo smo opazovali okolico, se pogovarjali in spali.

Nastanjeni smo bili v Veli luki, v hotelu Pozejdon. Tukaj smo si šli peš pogledat grob Oliverja Dragojevića. Zaliv se je zelo vlekel, tako da smo bili veseli prihoda v majhno, a prijetno sobico. Šli smo tudi v mesto Korčula, ki je na drugi strani otoka. Domačini pravijo, da je tam rojstna hiša slavnega popotnika Marka Pola. Nismo si je odšli ogledat, saj je že nekaj časa zaprta, ker ni dokazov, da je to res. A vseeno je bilo mesto prijetno in zanimivo.

Čez nekaj dni smo se z ladjico odpeljali do otočka Proizd. Tam so nas prelepe plaže z okroglimi kamenčki kar vabile h kopanju. Kopali smo se do kosila, ki smo ga pojedli na ladjici. Med potjo v hotel smo se ustavili še na otočku Ošjak. Dovolili so nam celo skakanje z ladjice v vodo. Super.

En večer smo imeli tudi program. Poslušali smo o zvezdah in pripovedovanje zgodbe.

Morje je bilo zelo toplo in prijetno za plavanje. Paziti si moral le na ježke.

Hrana je bila zelo dobra. Imeli smo zajtrk, kosilo, tea/coffe time (čas za kavo in čaj) in večerjo. Vsak dan smo s polnimi trebuščki legli spat.

Z veseljem bi potovanje ponovila tudi naslednje leto.«



Gremo na otok Proizd (Foto: Drago Štefanič)

Teden je minil prehitro. Zadnji dan so se nekateri še testirali, po kosilu pa ... s trajektom na kopno in proti domu. Veseli, vsi zdravi in polni lepih vtisov smo se vrnili domov in nadaljevali z dejavnim preživljanjem poletnih dni, pa tudi že v snovanju novih doživetij. ♥

NAPOVEDNIK DOGODKOV

30
LET

ZA SRCE

V SRCU ZDRAVJA

Vabljeni v Arboretum Volčji Potok

Članice/člani in prijatelji

Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije

se bomo srečali

v Arboretumu Volčji potok

v petek, 24. septembra 2021 ob 11. uri.

Vstopnino krije Društvo za srce.

Z našim druženjem bomo počastili 30. obletnico ustanovitve društva, svetovni dan srca in zapeli zdravico našemu dragemu primariju Borisu Cibicu za njegovih 100 let.

Za ogled Arboretuma smo priskrbeli strokovno vodstvo. Vsem obiskovalcem bomo zagotovili brezplačen topli obrok (enolončnica). V primeru slabega vremena, se bomo dogovorili za prestavitve srečanja. Zaradi morebitne odpovedi dogodka spremljajte naše kanale (spletna stran www.zasrce.si, facebook ...). Pogoji za udeležbo je upoštevanje ukrepov proti širjenju bolezni COVID-19 (PCT test oziroma ostali ukrepi, ki bodo veljali takrat).

Vabimo vas, da se prijavite za udeležbo na svojih podružnicah najkasneje do 20. septembra 2021.

Upoštevanje navodil glede zdravstvene varnosti v času razglašene epidemije

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije spoštuje navodila zdravstvenih služb in vlade, zato so do nadaljnjega naše dejavnosti usklajene z ukrepi, ki veljajo z namenom preprečevanja širjenja koronavirusa.

Pisarna Društva tudi v tem času nemoteno deluje. Na voljo smo vam po telefonu 01/234 75 50 ali po elektronski pošti društvo.zasrce@siol.net. Člani/ce vabljeni, da spremljate naše novice na spletnih straneh: www.zasrce.si, www.zasrce-mb.si ali na Facebooku, kjer bomo sproti obveščali o aktivnostih društva, podružnic in posvetovalnic za srce. Bodite zdravi!

PODRUŽNICA LJUBLJANA

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

Svetovni dan srca

25. septembra vabimo na tradicionalno osrednjo prireditev ob svetovnem dnevu srca, ki bo na Prešernovem trgu v Ljubljani

Od 10.00 do 13.00 bodo na ogled stojnice z zdravstveno informativno vsebino, meritve (katere meritve bomo izvajali, je odvisno od trenutnih priporočil NIJZ)

Na prireditvi bomo poskrbeli za varnostne ukrepe po priporočilih NIJZ. Vstop na prireditev bo mogoč z ustreznim potrdilom PCT.

Predavanja

S predavanji bomo pričeli v oktobru.

Predavanja bodo potekala preko spleta, saj imamo precej dobro udeležbo, ter se s tem tudi izognemo PCT obveznostim za udeležbo. Napovedana bodo na društveni spletni strani www.zasrce.si, na našem Facebook in Instagram profilu, člani boste povabilo prejeli po mailu (v kolikor imamo vaš e-naslov).

POSVETOVALNICA ZA SRCE

Dalmatinova 10 (prvo nadstropje), Ljubljana, T.: 01/234 75 55, E: posvetovalnicazasrce@siol.net

meritve krvnega tlaka, srčnega utripa, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi, celotni lipidni profil (vse maščobe v krvi, HDL, LDL), hemoglobina, 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), meritve venske pletizmografije (moč venske mišične črpalke) ter zdravstveno-vzgojno svetovanje.

Delovni čas:

- ♥ ponedeljek, torek, četrtek in petek od 9.00 do 12.00
- ♥ sreda od 11.00 do 15.00

OBVEZNO NAROČANJE zaradi varovanja zdravja:

- ♥ osebno v času uradnih ur,
- ♥ preko e-pošte na elektronski naslov posvetovalnicazasrce@siol.net,
- ♥ preko telefona 01/234 75 55:
 - ♥ ob ponedeljkih in petkih med 8.30 in 9.00
 - ♥ ob sredah med 14.00 in 14.45

Obvezna uporaba zaščitne maske in razkuževanje rok.

Oseb z znaki bolezni dihal (vročina, kašelj, nahod) ne sprejemamo.

Hvala za vaše razumevanje in pristrčno dobrodošli.

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
Hemoglobin	2,00	2,50
EKG	2,00	4,00
Gleženjski indeks	6,00	9,00
Meritev hitrosti pulznega vala, ocena starosti žil	6,00	9,00
Meritve venskega pretoka na nogah	6,00	9,00
Tečaj temeljnih postopkov oživljanja	15,00	20,00
Zdravstveno-vzgojno svetovanje	brezplačno	brezplačno

Tečaji temeljnih postopkov oživljanja trenutno ne potekajo zaradi epidemiološke situacije.

Telefonska posvetovalnica – nasveti kardiologa: prim. Matija Cevc, dr. med.

- ♥ vsak delovni dan, od 8.00 do 16.00: nasveti in odgovori kardiologa na številki 031 334 334 (brezplačna telefonska številka za uporabnike mobilnih linij Telekom Slovenije, ostali plačajo običajni telefonski pogovor).

Telovadba za zdravo srce

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

Člani Društva za zdravje srca in ožilja ne plačajo letne članarine (identificirate se s člansko izkaznico), ampak samo mesečno 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 prijava: Športno društvo GIB Ljubljana Šiška, Drenikova 32, 1000 Ljubljana. T.: 01/514 13 30, recepcija@gib-sport.com. Več si lahko ogledate na <http://gib-sport.com>

Vodena vadba »Aktivni senior«

Z vodstvom Centra športnega življenja Baza, Pesarska cesta 12 v Ljubljani (Štepanjsko naselje, avtobus 5, 9, 13), smo se dogovorili, da bomo našim članicam in članom ponudili aktivno rekreativno dejavnost v njihovih objektih.

Za začetek ponujamo vključitev v njihov program Aktivni senior. Gre za vodeno vadbo, ki poteka v mali dvorani Baze vsak ponedeljek in sredo od 10.00 do 10.45. Več informacij najdete tudi na spletni strani Baza športa http://www.bazasporta.si/sl_SI/, elektronski naslov info@bazasporta.si, tel. št. 051 306 034.

Če bo zanimanje večje, bomo organizirali svojo skupino vadbe.

Vabilo na hodeči nogomet

Hodeči nogomet se uveljavlja v Evropi kot idealna dejavnost za rekreacijo starejših obeh spolov. Igra je podobna nogometu, vendar se igra z mehkejšo žogo, ni pa dovoljen tek. Torej samo hoja. V Veliki Britaniji imajo že več kot 800 klubov hodečega nogometa in številna tekmovanja. V sodelovanju z Bazo, Centrom športnega življenja na Pesarski cesti 12 v Ljubljani, želimo hodeči nogomet razširiti tudi v Ljubljani in s tem v rekreacijo vključiti čim več starejših obeh spolov. Vabimo vas, da se prijavite pri Društvu za srce (drustvo.zasrce@siol.net) ali pa na ziga.staric@bazasporta.si.

V mesecu septembru ali v začetku oktobra bomo pripravili »Dan hodečega nogometa za zdravo srce«.

Prijavite se in poskusite, ne bo vam žal! Vaše srce vam bo hvaležno.

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 in 12.00 ponovno v septembru na Glavnem trgu 10 v Celju.

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

Posvet z zdravnikom!

Predavanja:

Predavanja so ponovno predvidena v jeseni.

Objava na oglasni deski in v Novem Tedniku 14 dni pred predavanjem.

Šola nordijske hoje:

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

Vodeni 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 kostanjev 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

Redno tedensko hodimo po Machovi učni poti, in sicer vsak četrtek, s startom ob 9. uri s parkirišča pri Amigo baru na Malem Slatniku (na razpolago je veliko brezplačno parkirišče!). Pot smo predstavili v februarški številki te revije.

Vsi, ki vam veliko pomeni gibanje v neokrnjeni naravi, pristrčno vabljeni!

Hodimo zmerno; z vmesnim postankom za popijte tekočino in morebitni manjši prigrizek, pot prehodimo v dobrih treh urah.

V predhodni številki te revije smo napovedali morebitnost organizacije tradicionalne množične pohodniške prireditve – POHOD ZA SRCE 2021 za soboto, 18. septembra 2021, vendar, žal, zaradi uveljavljene obveznosti izpolnjevanja pogoja PCT za udeležence na tovrstnih prireditvah in tudi siceršnjega poslabševanja epidemiološke slike bolezni covid v Sloveniji ter predvidevanj stroke o veliki nevarnosti širjenja okužb v jesenskem času tradicionalne množične pohodniške prireditve POHOD ZA SRCE po Štukljevi in Andrijaničevi poti tudi letos NE BOMO ORGANIZIRALI.

Glede na to, da imamo upokojenci in nekatere druge kategorije državljanov možnost brezplačnega javnega prevoza po državi in glede na dejstvo da so javni prevozi sproščeni ukrepov za preprečevanje širjenja korona-virusnih okužb, bi bila morda dobrodošla popestritev vsakdana z obiskom in ogledom našega glavnega mesta, hkrati pa uporabo katere od ponujenih aktivnosti in meritev, ki jih izvajajo na sedežu Društva v Ljubljani, Dalmatinova 10, v samem centru mesta, 10 minut hoda od železniške oz. avtobusne postaje. Informacije o aktualnih aktivnostih oz naboru meritev in možnostih naročila nanje najdete v rubriki Napovednik dogodkov pod: PODRUŽNICA LJUBLJANA!

PODRUŽNICA ZA GORENJSKO

Kontakt: Inge Sajovic 030 673 541

Merjenje krvnega tlaka:

v podružnici smo nabavili nov aparat za merjenje krvnega tlaka in se veselimo časa, ko bomo meritve tudi lahko izvajali.

Kontakt: Inge Sajovic 030 673 541

Brezplačna psihološka podpora po telefonu

Zdravstveni dom Kranj: vsak delavnik med 8.00 in 12.00 ter 16.00 in 18.00 na telefonskih številkah: 030 450 664; 030 450 665 in 031 425 687. Povezano z epidemijo covid-19 nekateri ljudje doživljajo čustvene stiske, občutke negotovosti, nemoči, tesnobe... Seznanjamo naše člane, da se v primerih doživljanja tovrstnih stisk lahko obrnejo na brezplačno psihološko telefonsko podporo.

Nacionalna raven: brezplačna telefonska številka 080 51 00**24 ur na dan za psihološko podporo**

Po psihološko podporo, povezano z doživljanjem stisk zaradi epidemije se vse dni v tednu, 24 ur na dan, lahko obrnete tudi na brezplačno telefonsko številko 080 51 00.

Krajši telefonski pogovori s izkušenimi psihologi, psihoterapevti in drugimi strokovnjaki s področja duševnega zdravja so namenjeni podpori:

- ♥ pri obvladovanju tesnobe, strahu, jeze, drugih čustvenih težav in odzivov;
- ♥ obolelim s COVID-19 in njihovim svojcem;
- ♥ ob izgubi bližnjega zaradi bolezni COVID-19;
- ♥ ob soočanju s težavami z zaposlitvijo, čakanjem na delo, delom od doma;
- ♥ pri usklajevanju delovnih obveznosti in družinskega življenja;
- ♥ pri soočanju z osebnimi stiskami in težavami v medosebnih odnosih ter
- ♥ ter drugih izzivih pred katere smo postavljeni v trenutni situaciji.

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

- ♥ **19. september ob 10.00:** parkirišče pri Kulturnem domu v Slovenj Gradcu. Odpeljemo se v Mislinjo, pohod bo na kmetijo Foltan, kjer bo osrednja prireditev jesenskih darov. Vodja pohoda po okoliških hribih bo Majda Zanoškar.
- ♥ **22. septembra ob 9. uri:** srečanje v Grajskem parku na Ravnah na Koroškem. Tu bo osrednja prireditev ob Svetovnem dnevu brez avtomobila in svetovnem dnevu gibanja: KOROŠKA V GIBANJU. Pestro bo sodelovanje z učenci, dijaki, društvi – vsi z namenom, da vzljubimo zdrav življenjski slog.
- ♥ **30. september: SVETOVNI DAN SRCA!** Koroški radio, lokalne prireditve.
- ♥ **14. oktober ob 16.00:** otvoritev razstave Sadje, med in zdravje. Verjetno bo v Kulturnem domu v Starem trgu pri SG. Razstava bo trajala do sobote do 12. ure. Organizator je sadjarsko društvo

- mislinjske doline, Društvo za zdravje srca, Podružnica za Koroško
- ♥ **15. oktober: SVETOVNI DAN HRANE**
 - ♥ **6. november od 9.00:** parkirišče pri gostilni Dular na Selah. Pohod bo po delu Meškove poti, vodja bo **Đuro Haramija**, tel. 041 325 090. Vljudno vabljeni!

PODRUŽNICA ZA POSAVJE

Kontakt: Franc Černelič 041 763 012

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA ZA MARIBOR IN PODRAVJE

Kontakti:

za organizacijske zadeve, v času uradnih ur – Tone Brumen 02/228 22 63

za strokovno-medicinske zadeve, v času uradnih ur – Mirko Bombek 041 395 973

ZA SRCE – NAJ BIJE

Po poletnem premoru septembra spet odpiramo našo dejavnost! Po počitnicah, ki smo si jih vsi še bolj želeli zaradi dolgih pandemičnih omejitev, smo spet z vami. Zaenkrat še zdravi, cepljeni, vas pričakujemo na naših merilnih mestih, pri aktivnostih ob svetovnem dnevu srca in seveda na že tradicionalni strokovni ekskurziji – tokrat S srcem po Obsotelju.

Ponujamo vam nabor naših aktivnosti: meritve krvnih vrednosti in posvetovalnico, tako na nekaterih merilnih mestih, kot na sedežu društva. Naša usmeritev pomagati vam pri ohranitvi zdravja velja naprej. Upoštevajmo smernice za zajezitev epidemije in življenje bo normalnejše in lepše. Našim članom, ki so praviloma starejši, zelo priporočamo cepljenje.

Vse več je tistih, ki so covid-19 preboleli, vede ali nevede, tudi brez večjih posledic, pri vseh pa le ni tako. S trajanjem pandemije je vedno več podatkov o »dolgem kovidu« ali »pozmem kovidu«, in temu se bodo morale prilagoditi zdravstvene ustanove, kjer že sedaj akutni bolniki izpodrivajo redne programe zdravljenja vrste bolezni, ki niso izginile, le bolniki so potlačili svoje težave in se pojavijo v urgencah, ko postane res nevzdržno. Kovid-19 povzroča vrsto okvar na večini pomembnih organov, tudi na srcu!

Člani našega Društva o tem in ponudbi naših storitev lahko preberete v letošnjem Mariborskem srčnem utripu.

Meritve krvnih vrednosti, EKG monitor in GI (gleženjski indeks)

Predvideli smo termine meritev krvnih vrednosti, Ekg monitorja in meritev gleženjskega indeksa (GI) z novim, sodobnim, avtomatskim merilnikom.

Na stalnih merilnih mestih merimo krvni tlak, saturacijo/zasičenost kisika v krvi in krvne vrednosti sladkorja, holesterola in trigliceridov, preverjamo srčni utrip z EKG monitorjem, nudimo posvet z zdravnikom.

Maščobe v krvi so še vedno pomemben napovednik tveganja za nastanek srčno-žilnih bolezni in njihovo napredovanje, za bolnike in tiste s povišanimi vrednostmi pa so vrednosti meritev pomemben pokazatelj uspešnega zdravljenja.

Naše meritve izvajajo usposobljene medicinske ekipe.

- ♥ vsak prvi torek v mesecu, v prostorih Društva upokojencev Tabor, Gorkega ul. 48, Maribor, med 7.30 in 10.30, tudi z EKG-monitorjem, **7. 9., 5. 10., 2. 11. 2021.**
- ♥ vsako prvo sredo v mesecu, v prostorih Mestne četrti Pobrežje, Kosovelova ul. 11, Maribor, med 7.30 in 9.30, brez EKG monitorja, **6. 10., 3. 11. 2021.**

- ♥ vsak drugi ponedeljek v mesecu, **13. 9., 11. 10., 8. 11. 2021**, 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: tajninstvo@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, **4. 9., 6. 11. 2021.**

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

- ♥ **snemanje z enokanalnim EKG monitorjem**, ki odkrije atrijsko fibrilacijo in opredeli druge aritmije, če so med snemanjem prisotne. Meritve izvaja medicinska sestra in se zabeležijo v elektronski spomin. V primeru nepravilnosti shranjene posnetke dodatno pregleda zdravnik specialist in kratko obrazložitev preiskovani prejme po pošti; 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.

- ♥ **Gleženjski indeks** (NOVO – z avtomatskim, visokozmogljivim merilnikom) je neboleča hkratna meritev tlakov in posredno pretokov na žilah roke in obeh nog primerjalno. Nenormalen izvid diagnosticira zožene žile v nogah, istočasno pa opozori na možnost zoženih žil v srcu, možganih in drugih organih. Tako se test uporablja tudi kot preventivna, presejalna preiskava za srčno-žilne bolezni. Merimo na **sedežu društva vsak drugi ponedeljek v mesecu in po potrebi, glede na prijave, 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; tajninstvo@zasrce-mb.si). Prispevek za člane je 6 € in nečlane 9 €. 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.



Meritve gleženjskega indeksa ob upoštevanju vseh priporočil NIJZ glede epidemije kovid-19 (Foto: Mirko Bombek)

Predavanja

Redna predavanja v živo na Medicinski fakulteti v Mariboru se bodo nadaljevala v jesenskem sklopu, v kolikor ne bo novih omejitev.

Dogovarjamo se za možnost predavanj preko spletnih platform, seveda za tiste, ki ste nam zaupali naslov e-pošte.

Spremljajte prosim obvestila, ki jih objavljamo v dnevniku Večer in na

Radiu Maribor, za kar se obema medijema zahvaljujemo, in na naši spletni strani www.zasrce-mb.si
Vstop na predavanja je prost.



*Društveni prostori
(Foto: Mirko Bombek)*

Druge dejavnosti

V kolikor bo dovolj prijavljenih, načrtujemo enodnevne tečaje **Temeljnih postopkov oživljanja z uporabo defibrilatorja**.

Posvetovalnica za srce

Deluje ponovno osebno na sedežu društva z omejenim vstopom, ob nošenju maske in razkuževanju rok vsak drugi četrtek v mesecu od 15.00 – 17.00. Naslednji datumi: 9. 9., 14. 10., 11. 11. 2021.

Potrebna je predhodna prijava po telefonu 02/228 22 63 v času uradnih ur društva ali po društveni elektronski pošti. Kratki nasveti tudi po telefonu na 041 395 973 od 17.00 do 18.00.

Zavedamo se omejenega dostopa do zdravstvenih storitev med epidemijo kovida-19 in vam poskušamo pomagati. S seboj lahko prinesete aktualno medicinsko dokumentacijo.

Prispevek je 10 € za člane in 15 € za nečlane. Če opozorite na socialno in zdravstveno stisko, opravi zdravnik specialist posvet brez plačila.

Večdnevni dogodki ob svetovnem dnevu srca, 29. 9. 2021

Svetovni dan srca je vsako leto 29. 9., ne glede na dan v tednu, počastimo ga običajno z več dogodki v tekočem tednu z glavno prireditvijo na Trgu svobode, letos v soboto, **3. oktobra ob 9. uri**:

- ♥ Osrednja prireditev na Trgu svobode bo odvisna od takrat aktualnih ukrepov. Pripravljamo brezplačne meritve dejavnikov tveganja – krvnih vrednosti, svetovanje in našo paradno disciplino, če se izrazim po športno in olimpijsko – Ultrazvok vratnih žil.
- ♥ Dogajanje bodo popestrili naši večkratni gostje – Tamburaški orkester KUD Zvonka Antoličič iz Miklavža. Pridite in zaploskajte jim! Pa tudi naši ekipi!
- ♥ Za del prireditev, ki se izvaja v UKC Maribor, se še dogovarjamo.
- ♥ Priprava STROKOVNE EKSKURZIJE našega Društva je v polnem teku.

Obvestila in podrobnosti bodo poslana na elektronske naslove in objavljena na spletni strani. Informacije in prijave tudi po telefonu 02 228 22 63, v času uradnih ur.

Strokovna ekskurzija, 18. september 2021

S srcem po Obsotelju – še vedno v okviru Svetovnega dneva srca nas bo pot vodila najprej v Šmarje pri Jelšah z ogledom Muzeja baroka, Kalvarije in cerkve Sv. Roka.

Rogaška Slatina se bo predstavila ne samo z Zdraviliškim parkom, temveč še z ogledom Steklarne in Kozmetike Afrodita ter Paviljonom kaktej.

Rogatec nam bo ponudil ogled Etnografskega muzeja na prostem in Dvorca Strmol.

Pot ne bo naporna, vabljeni vsi!

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

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

**OSTANITE ZDRAVI
BODITE DOBRO!**

30
LET

ZA SRCE

V SRCU ZDRAVJA

**SEPTEMBER, MESEC SKRBI ZA SRCE IN OŽILJE
ter za DVIG NARAVNE ODPORNOSTI TELESA –
MESEC BREZPLAČNIH MERITEV KRVNEGA TLAKA,
SRČNEGA UTRIPA, SATURACIJE, SNEMANJE EKG in
OZAVEŠČANJE O SKRBI ZA SVOJE SRCE IN OŽILJE TER
ZA TELESNO ODPORNOST**

Od 1. 9. do 30. 9. 2021 vas vabimo v Posvetovalnico za srce v Ljubljani, Dalmatinova 10, na brezplačne meritve in svetovanja: Krvni tlak, srčni utrip, saturacija, EKG, strokovni posvet

OBVEZNO NAROČANJE

- e-pošta: posvetovalnicazasrce@siol.net
- telefon: 01 234 75 55
ponedeljek in petek med 8.30 in 9.00
sreda med 14.00 in 14.30

Informacije na spletni strani **www.zasrce.si**

Meritve in svetovanje je omogočilo podjetje ARS PHARMAE v sodelovanju z Društvom za zdravje srca in ožilja Slovenije.

UGODNOST ZA ČLANE ter vse, ki pridejo na meritve in posvet

- **15 % popust za izdelek Cardio3Aktiv**, ki velja do konca leta 2021.
- Koda za popust **k3zasrce**, ki jo vpišete pri naročilu na spletni strani **www.arspharmae.com** ali pa **pokličete na telefon 080 87 66**

Vabljeni na našo spletno stran:
www.zasrce.si

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 števil 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



Postanite naši člani!

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

Ime in priimek:

Datum in leto rojstva: Poklic:

Naslov bivanja:

Zaposlen:

E-pošta: Telefon/GSM:

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

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

Podpis: Datum:

Spoštovane članice in člani!

Skupaj smo močnejši, skupaj lahko premagamo še več ovir!

Na obrazec pristopne izjave, ki je dostopen tudi na spletni strani in na sedežu društva, v ustrezno okence vpišite svoje ime in izpolnjen obrazec 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 Slovenije.

Hkrati se želim vključiti (označi):

☐ **v Klub atrijske fibrilacije (Klub AF)**

☐ **v Klub srčnega popuščanja**

☐ **v Klub družinske hiperholesterolemije**

Člani klubov se srečujejo predvidoma 2x na leto, po dogovoru posamezne skupine.

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«.

				SESTAVIL MARJAN ŠKVRČ	METABO- LIZEM	FRANC. SLIKAR IN GRAFIK (AUGUSTE)	MESTO V BELGIJI J OD GENTA	TLAK	KANADSKI HOKEJIST (PHILIPPE)	ŽENSKO IME, STANKA					
				PREPAS- NICA	1										
				VOJAŠKI NOVINEC				2							
				VERGILOVA EPSKA PESNITEV		13									
				SLAVKO OSTERC			BARVA KOŽE SOLATNA ZAČIMBA	3							
				POLITIK HRUŠČOV ALFA, ???, GAMA											
									RIMSKA BOGINJA PLODNOSTI	BIVŠI ŠKOTSKI NOGOMETAS (JIM)	AJDA TOMAN				
ZA SRCE	TUJE Ž. IME, VANESSA	ADRESAR	DEL CEVOVODA JUDOVSKA STRANKA	12		PRIPRAVA ZA SPENJANJE LESENIH DELOV				15		PAVLE ZIDAR ŽELATINA IZ ALG			SLOV. JUDOIST GOMBOC
ZDRAVNIŠKI OBHOD BOLNIKOVI						TANKA PALICA ZA SPENJANJE ČREV	NASELJE PRI GEOS (SITULA)	PIROTEHN. IZDELEK PISEC KUH. KNJIG							
MENJAČICA		4				OSTER, SIKAJOČ GLAS					NOGOMET. MÜLLER ROMANA TOMC	6			
SL. PISA- TELJICA KODRIČ					SLOV. ARHITEKT MIHEVC	OKRASNA PTICA LOMLJENJE	7		ZELIŠČAR ZAVIHAN DEL OVRATNIKA						
ENOCE- LIČNO BITJE			14							RIMSKA FONTANA PONJAVA					
JADRANSKI OTOK Z OD PAŠMANA				SLOV. ROKOMETAŠ (JURE)			11				KOLUMB. PISATELJ (JOSE EUSTASIO)	RJAVKASTA PREVLEKA NA ŽELEZU			5
GORSKE REŠEVALNE SANI				STARA MATI	16		TRSKA					JAPONSKA VALUTA CIVILIST			
					VESNA MILEK	PRAVNIKA TRSTENJAK TENISAČ (ADNAN)							KRAJŠA LITERARNA RAZPRAVA		ZA SRCE
															SLOV. SMU- ČARSKA SKAKALKKA KLINEC
								SKLADAT. (OSKAR) KATARINA ERZAR			SLAVKO ERŽEN ZDRAVKO ERJAVEC				
				VIKA- RIANCA										9	
ATA		10							DREVORED				8		

Geslo prejšnje križanke je bilo: »RADOSTNO POLETJE«. Za pravilno rešitev iz prejšnje številke je žreb razdelil nagrade takole: Kim RAZPOTNIK, Kresnice, Zmaga ANTONČIČ, Sežana, Anton KOZAMERNIK, Ljubljana, Matej STARC, Bled, Stanislav JARC, Škofja Loka, Milena MENCINGAR, Radenci, Sonja KRALJ, Kanal, Helena CRNIČ, Maribor, Damjana STOPAR, Ločica ob Savinji, Anita DEKLEVA, Sečovelje. Čestitamo!

Med reševalce, ki nam bodo poslali pravilno rešitev križanke izključno na dopisnicah, bomo razdelili 10 lepih nagrad. Ko boste križanko rešili, prenesite določene črke po številkah v kupon, kjer boste dobili neko misel. Kupon prilepite na zadnjo stran dopisnice. Pri žrebanju bomo upoštevali vse križanke, ki bodo prispele do 10. oktobra 2021 na naslov: Društvo za srce, Dalmatinova ulica 10, 1000 Ljubljana. Rešitve lahko pošljete tudi na mail drustvo.zasrce@siol.net. 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

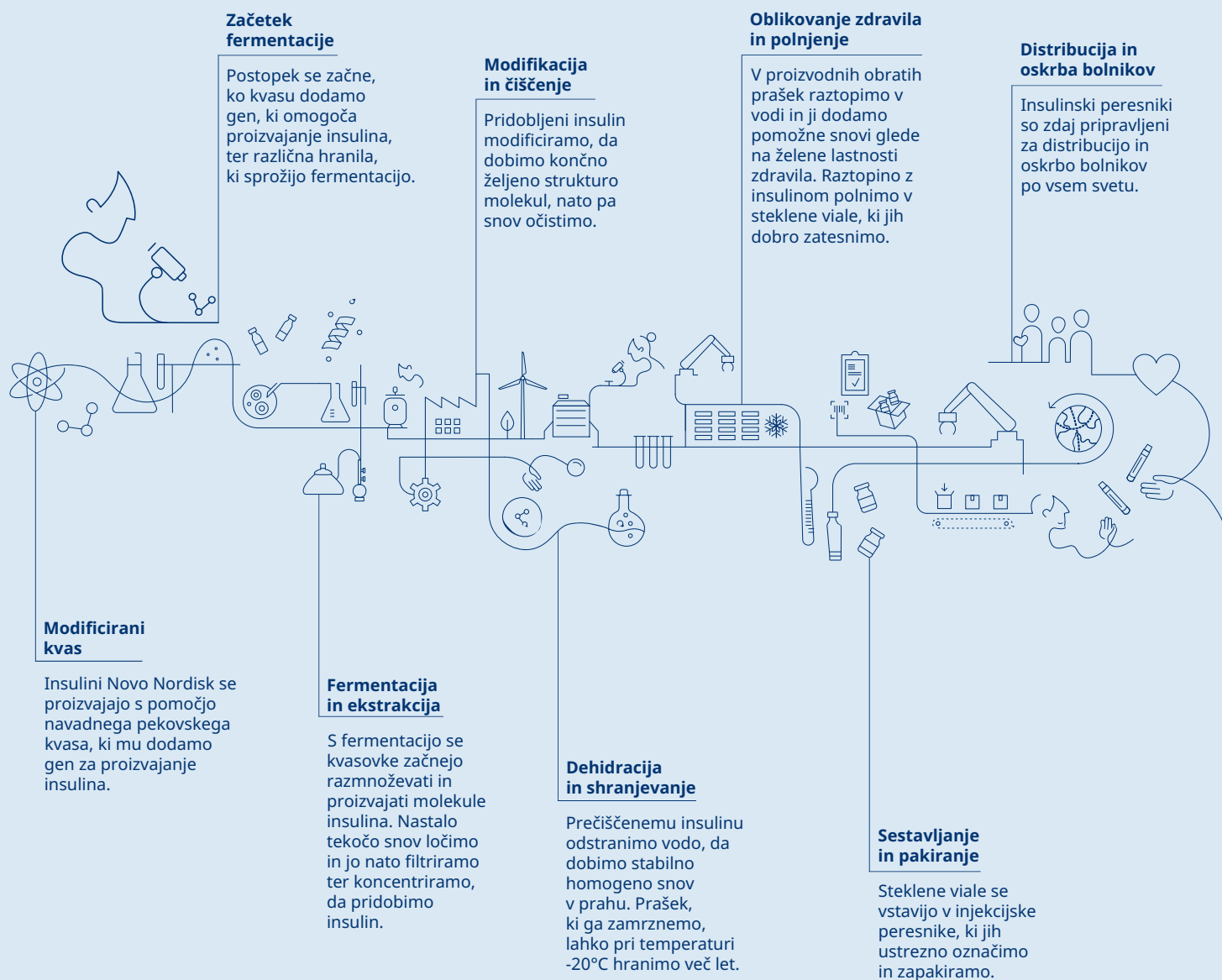


Srčno-žilna obolenja so #1
vzrok za delno invalidnost
in smrt pri bolnikih
s sladkorno boleznijo tipa 2¹

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 bolj 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



Proizvodnja insulinov Novo Nordisk

V letu 2021 obeležujemo 100-letnico enega največjih odkritij 20. stoletja na področju medicine: odkritje insulina. Danes je insulin še vedno nujno potreben za uspešno zdravljenje oseb, ki živijo s sladkorno boleznijo tipa 1. Zgornja ilustracija prikazuje korake v procesu proizvodnje insulina v podjetju Novo Nordisk.



Novo Nordisk d.o.o., Šmartinska cesta 140, Ljubljana,
T 01 810 8700, E info@novonordisk.si,
S www.novonordisk.si ali www.novonordisk.com.

