

# ZA SRCE



Letnik XXXIII • št. 1, februar 2024 • cena: 1,60 EUR • Revija izdaja Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije



**Krvni tlak je treba dobro urediti in to čim prej • Disekcija aorte •  
Z vami se igram, SRČEK BIMBAM •  
Kako postati super dedek in babica v desetih korakih**

# Simptomi srčnega popuščanja lahko vključujejo:



## Nenadno povečanje telesne teže

več kot 1-1,5 kg  
v enem dnevu oz 2 ali več  
kilograma v 1 tednu.



## Zasoplost

ki se pojavlja v  
mirovanju, nizki  
ravni vadbe, ali med  
vsakodnevnimi  
aktivnostmi.



## Otekanje spodnjih okončin

slabši pretok krvi v  
ledvice lahko povzroči  
zadrževanje vode, kar  
vodi v otekanje gležnjev  
in nog.

Literatura: Warning Signs of Heart Failure | American Heart Association; <https://www.heart.org/en/health-topics/heart-failure/warning-s>

Informacije so splošne izobraževalne narave, glede obvladovanja bolezni se posvetujte z zdravnikom.

# Življenje naše vsakdanje

Elizabeta Bobnar Najzer



O nastanku življenja kot takega sicer nimamo zanesljivih podatkov, vsak od nas pa je živi dokaz, da življenje obstaja.

Ko v moderne iskalnike na spletu vtipkamo besedo življenje, je zadetkov toliko, da je jasno, da jih ni mogoče pregledati. Poigrala sem se z mislijo, da bi uporabila moderna orodja umetne inteligence, ki bo v prihodnosti zagotovo imela veliko pozitivnih učinkov, a sem za sedaj sklenila, da je del mojega življenja tudi razmišljanje z lastno glavo.

Etimološki slovar pravi, da slovenska beseda življenje izhaja iz glagolnika »živiti«, ki je v 16. stoletju pomenil »prehranjevati« oziroma izvirno »omogočati življenje«. Poznamo pa tudi starejši zapis v Brižinskih spomenikih (nastali naj bi med letoma 972 in 1039): »žiti« v pomenu živeti.

Iz osnovne šole vemo, da vsaka znanstvena veda skozi razvoj dodaja svoje razumevanje, svoje dojetje, kaj je to življenje. Tako naravoslovna kot humanistična. Jaz pa mislim, da je vse pravzaprav zelo enostavno. Če pogledamo okoli sebe, vidimo druge ljudi, živali, rastline. V vsakem in v vseh lahko dejansko vidimo življenje.

Vsaka mama, ki rodi otroka, pravi, da se je rodil čudež. Očetje tudi, da se razume. Lahko rečemo, da smo torej vsi in vsak posebej čudež življenja. S prstki, telesom, vsemi notranjimi organi in predvsem s posebno toplino in nežnostjo.

Narava sama življenje razume in ustvarja po svoje. Konec februarja se pri nas običajno, če so vremenske razmere primerne in običajne, narava prebuja – v življenje. Letni cikel, ki ima velik vpliv tudi na nas.

Z daljšanjem dneva smo deležni več svetlobe, tudi toplina sonca nas vabi na daljše sprehode. Spremeni se razpoloženje, vstaja novo drugačno upanje, kot nov začetek. Ne zanemarimo teh impulzov. Odzovimo se nanje, četudi morda stanovanje ne bo brezhibno pospravljeno. Po zgolj polurnem sprehodu bomo imeli več energije in bomo vsa domača opravila opravili bistveno hitreje. In tudi v večjim veseljem. Večjim zadovoljstvom. Lahko rečem, da bomo zaživelj bolj polno, celo bolj srečno življenje.

Vesetje in sreča vplivata na vsako našo misel, na vsako naše dejanje, na naše dojetje sebe in okolja.

Če v sebi gojimo zamere, jezo, tudi žalost ali celo sovraštvo, s tem škodimo zgolj in samo sebi. Teh čustev in misli nam nihče ne more vsiliti od zunaj, izhajajo iz nas samih. Mi smo tisti, ki popustimo raznim mnenjem drugih ljudi in prevzamemo nekaj, kar nam škoduje.

Zato velja razmisliti in sprejeti odločitev, da bomo sami nadzirali svoja čustva in misli, ne bomo dopustili, da nas čustva, ki nastajajo pod negativnimi vplivi drugih, mečejo iz enega razpoloženja v drugo. Začnimo bolj načrtno poudarjati pozitivne stvari v svojem vsakodnevnem življenju.

Začnimo počasi in postopoma. Vsak dan dodajmo nekaj malega. Najprej si v spomin priključimo vsaj enega, lahko več dogodkov v svojem življenju, ko smo bili srečni in sproščeni. Lahko je iz otroštva, lahko iz drugih obdobij življenja. Kar se da dolgo se spominjamo tega dogodka. Morda spomin delimo s kom. In si zapomnimo ta dogodek tako, da se ga bomo z lahkoto spomnili vsak dan. Čas, ko se bomo spominjali tega čudovitega trenutka ali dogodka v svojem lastnem življenju bo nadomestil vsaj delček časa, ko bi bili zaposleni z drugimi, morda ne tako dobrimi mislimi.

Vsakič, ko bomo pomislili ali povedali kaj slabega, bodisi o svojem občutju, stanju, odnosih, dodajmo še nekaj pozitivnega. Bolezen je morda prisotna, ampak je pod nadzorom. V trgovini smo stali v vrsti, ampak smo vseeno dosegli svoj cilj. Naj bo izziv vsaki negativnosti dodati pozitivno noto.

Življenje samo po sebi je svetlo, je čudež. Ni pa pomembno le živeti, biti živ, pomembno je znati reagirati na življenje. ♥

## rossmax

### MERILNIK KRVNEGA TLAKA X5

Med rednim merjenjem tlaka zaznava aritmije in atrijsko fibrilacijo!

X5

♥ PARR



NATANČEN in UGODEN!

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

## NADZORUJTE DEJAVNIKE TVEGANJA IN PREPREČUJTE POJAV KAPI

### TG380

Termometer z gibljivo konico



Shranjevalna škatlica



- ✓ Meritev v 10 sekundah
- ✓ Prožno merilno tipalo
- ✓ Alarm za zvišano telesno temperaturo
- ✓ Vodoodporen
- ✓ Samodejni izklop
- ✓ Možnost preklopa med °C/°F
- ✓ Prikaz prazne baterije
- ✓ Samodejno preverjanje delovanja

Preverite številne ugodnosti v trgovinah MEDIKA:

Medika Kranj (04/236 90 88) · Medika Celje (03/543 43 52) · 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) · Medika Velenje (08/382 49 01)

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

www.vpd.si

## UVODNIK

3 *Elizabeta Bobnar Najžer* Življenje naše vsakdanje

## AKTUALNO

6 *Franc Zalar Boris Cibic* (1921 – 2024)



7 *Nastja Salmič Tisovec* Kako postati super dedek in babica v desetih korakih

## NAŠ POGOVOR

8 *Helena Peternel Pečauer* Krvni tlak je treba dobro urediti in to čim prej

## ZNANJE ZA SRCE

11 *Aleš Blinc* Disekcija aorte

## NOVICE O ZDRAVJU

13 *Aleš Blinc* Dobre in slabe novice

## SRČIKA

14 *Nataša Jan* Z vami se igram, SRČEK BIMBAM

## NI GA ČEZ DOBER NASVET

18 *Matija Cevc* Savna in srce

## PREHRANA ZA SRCE

17 *Nada Rotovnik Kozjek* »Vadbeniki« in hrana za srce

19 *Brin Najžer* Naj zadiši

## PREDSTAVLJAMO

20 *Brin Najžer* Nobelova nagrada za medicino 2008 za odkritje dveh virusov, ki povzročata resne bolezni

## SRCE IN ŠPORT

21 *Milan Žvan* Alpsko smučanje

## IZLETNIŠKO SRCE

23 *Valentina Vovk* Ogled gradu Kalec in sprehod po melanholični pokrajini

## DRUŠTVENE NOVICE

25 Društvene novice

32 Napovednik dogodkov

38 *Sandra Kozjek* Ugodnosti za člane Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije v letu 2024

42 Križanka

Letnik XXXIII št. 1, 29. februar 2024; 1,60 EUR, ISSN 1318-2560

# ZA SRCE

ustanovni sponzor društva



Živeti zdravo življenje.

**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

**Odgovorna urednica:**

Elizabeta Bobnar Najžer  
E: bobnarbeti@gmail.com

**Področna urednika:**

Janez Pustovrh (Srce in šport),  
Nada Rotovnik Kozjek (Prehrana  
za srce)

**Člani uredništva:**

Matija Cevc  
Nataša Jan  
Franc Zalar

**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:**

**Uporabni predmeti z upodobitvijo srca so pogosti**  
(Foto: Brin Najžer)

Idejna zasnova:  
Elizabeta Bobnar Najžer.

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

Programi in delovanje sofinancira FIHO.

Stališča organizacije ne izražajo stališč FIHO.



Program »ODKLOP – Preventivni program za zdravo uporabo zaslonov« v letih 2017-2025 sofinancira Ministrstvo za zdravje RS na podlagi javnih razpisov.



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

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



Mestna občina  
Ljubljana

**EDITORIAL**3 *Elizabeta Bobnar Najžer* Everyday lives

Our life is bright, it is a miracle in and of itself. It is not important to only be alive, it is important to react to life.

**ACTUALITIES**6 *Franc Zalar* Boris Cibic (1921 – 2024)

In the memory of the co-founder and long serving Vice-president of our association, friend, and advisor, Boris Cibic. He was always in a positive mood and willing to offer words of encouragement. He wrote about himself, that the happiest aspect of his medical career was personally advising numerous patients and answering their questions on the phone. We had been reading his contributions in every issue of this magazine for over 30 years. He also wrote many books and leaflets. He was immensely proud of the exhibitions about the heart, particularly the largest organised in 1995. He was amongst the first to write about the specificities of women's hearts; a field of study that would not be accepted into official policies of medical organisations of our continent until years later. He did all this, and more, in an effort to prevent heart diseases and inform the public about the importance of a healthy lifestyle.

7 *Nastja Salmič Tisovec* How to become a super-grandad or a super-grandmother in ten steps

The quality of the relationship between grandparents and grandchildren is, in large part, dependant on the quality of the relationship between grandparents and their adult children, the parents of the grandchildren.

**INTERVIEW**8 *Helena Peternel Pečauer* Blood pressure must be sorted out as soon as possible

An interview with Maja Arzenšek, M.D. a specialist of family medicine at the Maribor Health Centre about high blood pressure, its prevention, and the importance of treatment.

**KNOWLEDGE FOR THE HEART**11 *Aleš Blinc* Aortic dissection

The wall of the aorta contains elastic fibres that get weaker with time, causing the wall to become less elastic. Partial tearing and de-layering of the wall of the aorta, known as a dissection, occurs in around 40 individuals per million every year.

**NEWS**13 *Aleš Blinc* Good news – Bad news

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

**ROSEBUD**14 *Nataša Jan* Bimbam the Heart plays with you

The Slovenian Hear Association carried out, for the eleventh year, the programme titled "Youth makes the world go round" at Ljubljana's primary schools. The programme is aimed at pupils in the first three years, their teachers, and parents or guardians. The aim of the programme is to promote a healthy lifestyle.

**THERE IS NOTHING BETTER THAN GOOD ADVICE**18 *Matija Cevc* Sauna and the heart

The author answers a question from a reader, whether or not an elderly person, who survived a heart attack and suffers from mild heart failure, can visit a sauna.

**NUTRION FOR THE HEART**17 *Nada Rotovnik Kozjek* »Exercisers« and hearty food

Physical activity is a bigger metabolic stress for patients than it is for healthy people. For this reason, knowledge of clinical sports diets is becoming an extremely important part of therapeutic strategies with physical exercise. When exercising, individuals suffering from serious medical conditions require as precisely formulated nutritional strategies, as those used by Olympic athletes.

19 *Brin Najžer* Let there be an aroma

Recipes for healthy and creative meals

**PRESENTING**20 *Brin Najžer* Nobel Prize in Medicine 2008 awarded for the discoveries of two viruses which cause serious diseases

The Nobel Prize in Physiology or Medicine 2008 was awarded to three individuals who discovered two important viruses. Harald zur Hausen, for his discovery of the Human Papilloma Virus (HPV), which causes cervical cancers, and jointly to Françoise Barré-Sinoussi and Luc Montagnier for the discovery of the Human Immunodeficiency Virus (HIV).

**THE HEART AND SPORTS**21 *Milan Žvan* Alpine skiing

Alpine skiing is the most popular winter sporting activity in Slovenia. It represents an important ingredient of the quality of life of numerous people in all age groups. The importance of alpine skiing is multi-layered. Besides bringing joy and physical activity, it also plays an important role in the economy.

**THE EXCURSION HEART**23 *Valentina Vovk* A visit to the Kalec castle and a walk through a melancholy landscape

We invite you on an excursion in the vicinity of Kalec castle, which stands surrounded by meadows and pastures.

**NEWS**

## 25 News

42 *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; prim. Matija Cevc, dr. med., specialist internist, predsednik Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije; Franc Černelič, predsednik podružnice za Posavje; Lea Gabrijelčič, podružnica za Severno Primorsko; Sonja Gobec, podružnica za Dolenjsko in Belo krajino; Nataša Jan, univ. dipl. biol., direktorica, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; Sandra Kozjek, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; Brin Najžer, PhD (Združeno kraljestvo Velike Britanije in Severne Irske), podružnica Ljubljana; Marjetka Novak, podružnica za

Severno Primorsko; Maša Pavoković, Društvo S srcem za srčke; Alma Pavšič, podružnica za Severno Primorsko; Helena Peternel Pečauer, Ljubljana; mag. Erika Povšnar, predsednica podružnice za Gorenjsko; dr. Nada Rotovnik Kozjek, dr. med., Onkološki inštitut, Ljubljana; Nastja Salmič Tisovec, univ. dipl. psih., Koordinator za področje duševnega zdravja, Program MIRA, Nacionalni program duševnega zdravja, NIJZ, OE Novo mesto; Marjan Škvorc; Učenci in učenke 2.b in 2.c razreda OŠ Sostro; učiteljica Tatjana Lazar, prof.; Valentina Vovk, Medvode; Franc Zalar, podpredsednik, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; prof. dr. Milan Žvan, prof. šp. vzg., Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

# Boris Cibic (1921 – 2024)

*Na svojem domu v Ljubljani je tiho zaspal primarij Boris Cibic. Legenda našega društva, legenda slovenske preventive. Rojen za zdravnika, kot smo naslovili dokumentarni film, posnet predno je napolnil okroglih 100 let.*

*Stoletnik, ki je o svojih prvih stotih napisal čudovit članek za našo revijo, in ki je številnim članicam in članom našega društva v Arboretumu v Volčjem Potoku delil svoje življenjske izkušnje z mikrofonom v roki. Poslušali smo ga z odprtimi usti.*

Ja, to je bil naš Boris. Človek, zdravnik, soustanovitelj in dolgoletni podpredsednik našega društva, naš prijatelj in svetovalec. Vedno je bil dobre volje, za vsakega je našel vzpodbudno besedo, sam je celo zapisal, da je bil v svoji zdravniški karieri najbolj srečen, ko je osebno svetoval številnim bolnikom in odgovarjal na njihova vprašanja po telefonu.

Tudi s svinčnikom je bil domač. Napisal je veliko. Skoraj 30 let smo v vsaki naši reviji brali njegove prispevke. Pisal je tudi knjige in različne zgibanke. Izjemno je bil ponosen na razstave o srcu, še posebej na tisto največjo leta 1995. Eden prvih je pisal o posebnostih ženskega srca, šele mnogo let kasneje so te ugotovitve našle svoje mesto v uradnih mnenjih zdravniških organizacij našega kontinenta. Vse to in še mnogo več je naredil za preventivo bolezni srca in za ozaveščanje prebivalstva o pomenu zdravega življenja.

Lahko rečemo, da ga je poznala vsa Slovenija, povsod so bili veseli njegovih obiskov. Še zlasti članice in člani našega društva v podružnicah. Klepet z njim je zalegel veliko več kot marsikatero zdravilo.



*Človek, zdravnik, soustanovitelj in dolgoletni podpredsednik našega društva, naš prijatelj in svetovalec  
(Foto: arhiv Revije Za srce)*



*Prim. Boris Cibic, dr. med., rojen za zdravnika  
(Foto: arhiv Revije Za srce)*

Posebno rad je hodil na Primorsko, saj je bil vedno ponosen na svoje zamejske korenine. Velik žarek sreče smo zaznali v njegovih očeh ob krstni predstavitvi filma *Rojen za zdravnika* v njegovi rojstni vasi, na Proseku.

Zamejski fant, z grenkimi predvojnimi izkušnjami zatiranja Slovencev in s še hujšimi izkušnjami zaporov in taborišč druge svetovne vojne, je diplomiral na Medicinski fakulteti v Ljubljani. Dodatno se je izobraževal v tujini, svoje znanje in izkušnje pa bogatil na delu v Ljubljani. Po upokojitvi je nadaljeval svoje strokovno delo v Društvu za zdravje srca in ožilja Slovenije. Bil je res pravi vzor zdravega življenjskega sloga. Še z devetimi križi je zmozel hojo na Šmarno goro.

Za njegovo delo smo mu v društvu podelili najvišje priznanje. Postal je častni član Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije. Njegove zasluge je prepoznal predsednik Republike Slovenije in mu podelil Srebrni častni znak Republike Slovenije, prejel je tudi nagrado Mesta Ljubljana.

Boris, ponosni smo, da smo lahko bili tvoji sodelavci in prijatelji. Poskrbeli bomo, da bodo tudi nove generacije v društvu vedele, kdo je bil legenda Boris Cibic.

Počivaj v miru v slovenski zemlji, tvojim najbližjim pa izrekamo srčno sožalje.

Franc Zalar

# Kako postati super dedek in babica v desetih korakih

Nastja Salmič Tisovec

*Stare starše in vnuke povezuje poseben odnos, ki ga je težko nadomestiti. Vnukom stari starši predstavljajo vez med preteklostjo in prihodnostjo, njihove zaveznike in zaščitnike. Vnuki po drugi strani za marsikoga predstavljajo ponovno priložnost za povezovanje z otrokom, tokrat brez obremenjenosti glede preživljanja in vzgajanja otrok ter z veliko večjo mero potrpežljivosti in umirjenosti.*

**K**akovost odnosa med starimi starši in vnuki je v veliki meri odvisna od kakovosti odnosa med starimi starši in njihovimi odraslimi otroki, torej starši vnukov. Do rojstva vnukov naj bi stari starši že sprejeli dejstvo, da so njihovi otroci odrasli, da imajo svoje vrednote ter poglede na vzgojo in družino. Če ob tem uspejo s svojimi odraslimi otroki komunicirati brez kritiziranja, vsiljevanja ali tekmovalnosti, je to krasen temelj za dober odnos tudi z vnuki. Ti pa so že od malega zelo dobro opremljeni za opazovanje odnosov okoli sebe in kaj hitro razumejo sprejemanje, začutijo ljubezen in spoštovanje, po drugi strani pa tudi vsiljivost, napetosti in trenja.

Da bi lahko tudi vi z vnuki vzpostavili zdrav in pozitiven odnos, ki jim bo predstavljal dragoceno izkušnjo ter popotnico za vse življenje, je dobro upoštevati naslednja izhodišča:

1. Ne spodkopavajte avtoritete svojih odraslih otrok z ignoriranjem njihovih pravil, ko ste sami z vnuki. Če starši omejujejo ali ne dovolijo določene hrane (npr. čokolade, smokija, ...) ali aktivnosti (npr. igrice na telefonih, ...), se tega držite tudi takrat, ko ste sami z vnuki. Raje poiščite alternativo, ki bo sprejemljiva za vse in se tako izognite ustvarjanju nepotrebnih konfliktov. Na tak način boste dali vnukom vedeti, da so pravila nekaj, kar je enostavno treba upoštevati in to bo zelo pomemben vzgojni prispevek iz vaše strani. Poleg tega se morate zadevati, da bodo poleg vaših vnukov rastle tudi njihove želje in pest bonbonov se lahko kaj hitro spremeni v nakup novega mobilta.

2. Če se ne strinjate z vzgojnimi slogi ali pravili svojih odraslih otrok, se o tem z njimi pogovorite na samem. Pred tem vsekakor dobro razmislite, če je to v resnici potrebno in kaj boste s takim pogovorom sploh dosegli. V kolikor ocenjujete, da bi se bilo o tej temi potrebno pogovoriti, pa tega zagotovo ne počnite pred vnuki. Pri tem imejte v smislih dejstvo, da so se svet in načini vzgoje v zadnjih desetletjih precej spremenili, in da ste se o starševstvu tudi vi marsikaj (na)učili sproti. Dolgoročno se vsekakor mnogo bolje obnese strategija, ko svojim odraslim otrokom prepustite, da sami stopijo do vas po mnenje ali nasvet, ko začutijo, da to potrebujejo.
3. Pred vnuki bodite do svojih otrok in njihovih partnerjev vedno ljubeči in spoštljivi. S tem jim nudite pomemben zgled dobrih medgeneracijskih odnosov ter medsebojnega vedenja nasploh. Morebitna trenja ali zamere med vami in vašimi odraslimi otroci ali njihovimi partnerji se vnukov na noben način ne tičejo in popolnoma nobene potrebe ni, da bi jih obremenjevali s tem. Enako velja tudi v primeru, da otrokova starša ne živita več skupaj. Otroci se lahko kaj hitro počutijo odgovorne za pomoč in iskanje rešitev. V sebi gojijo pozitivna čustva tako do svojih staršev kot tudi vas, in če bodo zaznali medsebojna trenja, bodo nagonsko začutili potrebno, da se postavijo na eno ali drugo stran, kar pa bo v njih vzbudilo silno stisko.
4. Prilagodite svoje bivališče tako, da bo primerno za otroke. V kolikor so vnuki mlajši od treh let, je potrebno razmisliti



Stari starši (Vir: avtorica)



Medgeneracijsko sožitje (Vir: avtorica)

- predvsem o varnostnih vidikih: zaščititi vtičnice, oblepiti ostre robove pohištva, preprečiti dostop do čistil in zdravil ter do oken, balkonskih vrat in stopnišča. Iz njihovega dosega je potrebno umakniti druge potencialno nevarne predmete kot so škarje, noži, sobne rastline, orodje in podobno. Vnukov nikoli ne prevažajte brez otroškega avtosedeža, četudi zgolj za par 100m. Pri nekoliko starejših vnukih pa lahko uredite vse potrebno, da bodo kdaj lahko kakšno noč tudi prespali pri vas. Za vnuke bodo to prave male počitnice, prav tako pa tudi za njihove starše.
5. Potrudite se, da med vnuki ne delate razlik. Četudi se vam zdi, da vam nekateri izmed njih karakterno bolj ustrezajo, si vsi zaslužijo enako mero vaše pozornosti in topline. Mogoče še najbolj prav tisti vzgojno nekoliko bolj zahtevni in živahni, ki so doma, v vrtcu ali v šoli najpogosteje deležni kritik na račun svojega vedenja. Vsekakor pa se izogibajte temu, da bi vnuke primerjali med seboj ali celo jasno kazali, da je eden izmed njih bolj priljubljen kot ostali.
  6. Ne pretiravajte z darili. Del odnosa med starimi starši in vnuki je tudi t.i. razvajanje, vendar je tukaj zmernost izredno pomembna, saj ne želite vnukom predati napačnega sporočila – da je druženje nekaj vredno samo, če ob njem dobijo tudi darilo, in da so ljudje vredni samo toliko, kolikor lahko dajo. Hkrati velja opozoriti tudi na pomen nematerialnih daril – to so lahko skupne dogodivščine, zanimive zgodbe, učenje kakšnih posebnih znanj in spretnosti (npr. ribolova, peke peciva), skupno delo na vrtu itd.
  7. Pokažite pristno zanimanje za svoje vnuke in stvari, ki so jim pomembne. Še posebej bodite pozorni na trenutke, ko bodo imeli vnuki kakšne skrbi ali pa bodo v stiski. Takrat v prvi vrsti poslušajte, bodite vnukom v tolažbo in oporo. Ne bodite pokroviteljski, nasvet ponudite šele takrat, ko začitite, da bo taka pomoč tudi v resnici dobrodošla.
  8. Igrajte se s svojimi vnuki, bodite sproščeni in igrivi. Pokažite jim, da biti odrasel ali starejši ne pomeni tudi biti resen ali celo dolgočasen. Dovolite, da vas vnuki naučijo kakšno svojo igro, hkrati pa jim lahko tudi vi pokažete kakšno iz svojega otroštva. Na tak način boste ogromno naredili tudi za svoje zdravje, tako telesno kot tudi duševno.
  9. Pripovedujte vnukom zgodbe o preteklosti, o svojem otroštvu in izkušnjah ter o časih, ko so bili njihovi starši otroci. Na tak način jim pomagajte zgraditi drugačen pogled na sodobni in pretekli čas, hkrati pa jim omogočite, da odrasle ljudi v svojem življenju vidijo v drugačni, njim bližji luči.
  10. V svoji vlogi starih staršev ne pozabite nase. Ni potrebno, da pri skrbi za vnuke priskočite na pomoč res čisto vsakič, ko vas za to prosijo in ni potrebno, da se razdajate do konca in preko svojih meja. Hkrati lahko vnuki pretirano angažiranost starih staršev občutijo celo kot breme, saj se bodo počutili dolžni osrečiti svojega dedka ali babico. Za svoje vnuke boste lahko najbolje poskrbeli šele takrat, ko boste primerno skrbeli tudi zase – za svoje dobro počutje, telesno zdravje in primeren počitek. ♥

## NAŠ POGOVOR

# Krvni tlak je treba dobro urediti in to čim prej

Maja Arzenšek, dr. med, specialistka družinske medicine v Zdravstvenem domu Maribor

Helena Peternel Pečauer

Svetovna statistika kaže, da ima vsak četrti človek v starosti od 25 do 64 let zvišan krvni tlak, kar predstavlja skoraj dve milijardi ljudi na svetu. V Sloveniji se po 50. letu starosti s zvišanimi vrednostmi krvnega tlaka sooča skoraj vsak drugi prebivalec, z naraščajočo starostjo se odstotek še poveča, na kar 70 odstotkov. Zaradi odsotnosti simptomov je redno merjenje tlaka tisto, kar nam omogoča, da hipertenzijo pravočasno odkrijemo in preprečimo njene hude posledice, ter še naprej živimo polno življenje. O visokem krvnem tlaku, njegovem preprečevanju in pomenu zdravljenja, smo se pogovarjali z Majo Arzenšek, dr. med., specialistko družinske medicine v Zdravstvenem domu Maribor.

**Če hipertenzije ne zdravimo, tvegamo razvoj srčno-žilnih bolezni. Katere so najpogostejše posledice zvišanega krvnega tlaka?**

Zaradi povišanih vrednosti krvnega tlaka se sčasoma pojavijo posledice na žilah, kar pa seveda vpliva na vse druge organe,

eden od najpomembnejših je srce, omeniti pa velja tudi ledvice. Ta dva organa sta najbolj v ospredju. Dolgoročno se ob nezdravljenem zvišanem krvnem tlaku pojavi srčno popuščanje, zaradi ateroskleroze, se pravi okvare žil, posledično lahko pride do srčne kapi in ostalih neželenih zapletov. Zvišan krvni tlak je tudi eden



najpogostejših vzrokov za nastanek možganske kapi, ki lahko povzroči trajno invalidnost.

### **Katere skupine ljudi pa sodijo v kategorijo z največjim tveganjem?**

Z naraščajočo starostjo se tveganje za pojav visokega krvnega tlaka povečuje, pomembni pa so seveda tudi dedni dejavniki in življenjski slog posameznika. Sem sodita način prehrane in telesna teža, veliko pa prispeva tudi genetska nagnjenost. Če so v družini že prisotni pojavi hipertenzije, je treba določene osebe še posebej skrbno spremljati in obravnavati. Redno merjenje krvnega tlaka je v tem primerih še bolj priporočljivo.

### **Kakšne so priporočene vrednosti krvnega tlaka in zakaj te s starostjo naraščajo?**

Šolske vrednosti idealnega krvnega tlaka znašajo 80/120 mm Hg, toleriramo pa ga do 140/90 mm Hg, a do te vrednosti že govorimo o visokem normalnem krvnem tlaku. Ko tlak preseže to vrednost, pa že govorimo o arterijski hipertenziji. Zmotno je prepričanje, da bi se ta meja z leti avtomatično povečevala. Včasih so si ljudje domnevno normalne vrednosti računali tako, da so svoji starosti dodali 100 in so dobili mejo, ki naj bi bila zanje še sprejemljiva, vendar sedaj vemo, da to ne drži. Za vse ljudi, ne glede na njihovo starost, velja, da je priporočljiva vrednost krvnega tlaka 120/80 mm Hg, mejna pa 140/90. Torej je tudi za 60-letnega človeka, če ima krvni tlak 160/90, je ta tlak previsok, tudi zanj velja enako kot za mlajše osebe. Meje krvnega tlaka s starostjo torej ne naraščajo, zaradi postopnega razvoja togosti žil, če se izrazim laično, pa z višanjem let pri posamezniku rastejo tudi vrednosti krvnega tlaka, kar je treba zdraviti.

### **V zadnjem času je odkritih vse več primerov zvišanih vrednosti krvnega tlaka tudi med mladimi. Zakaj menite, da je tako?**

Na to vsekakor vpliva način življenja, pomanjkanje gibanja, nezdrava prehrana in naš trenutno verjetno najhujši sovražnik, negativni stres. Vedeti moramo, da se vsi ti negativni učinki seštevajo, vsota pa poleg številnih drugih težav prinese tudi zvišane vrednosti krvnega tlaka.

### **Samo sprememba življenjskega sloga v želji po znižanju krvnega tlaka pa običajno ni dovolj. Kaj vendarle lahko storimo sami in kdaj je treba po pomoč k osebnemu zdravniku?**

V Sloveniji imamo zelo dobro urejene preventivne preglede, zraven pa sodijo tudi meritve krvnega tlaka. Ti pregledi se načeloma opravljajo prav v vsaki ambulanti, kjer je zaposlena tudi diplomirana medicinska sestra, saj je prav krvni tlak ena od prvih stvari, ki se preverja. Zelo pomembno pa je, da posameznik krvni tlak spremlja tudi v domačem okolju, saj zaradi t. i. učinka bele halje, vrednosti izmerjene v ambulanti niso vedno povsem realne. Doma si je tlak dobro izmeriti in spremljati še zlasti v primerih, ko opazimo kakšne glavobole ali splošno slabo počutje. V praksi pa opazam, da si mladi ljudje včasih, tako za hec, pomerijo krvni tlak pri starših ali starih starših, ki so navadno opremljeni z merilci, potem pa pridejo v ambulanto z že opravljenimi meritvijo, ki jo v ambulanti seveda še preverimo. Kadar posameznik izmeri zelo visoke vrednosti, nad 180 mm Hg sistoličnega oziroma zgornjega krvnega tlaka in ima ob tem še glavobol ali se zelo slabo počuti,



*Maja Arzenšek, dr. med, specialistka družinske medicine v Zdravstvenem domu Maribor*

mora nemudoma po pomoč k osebnemu zdravniku. Če pa mu merilec pokaže vrednosti med 140 in 170 mmHg sistoličnega krvnega tlaka, je tudi priporočljivo, da se naroči na pregled pri svojem zdravniku, s katerim se bo dogovoril o nadaljnjih ukrepih, kot so sprememba življenjskega sloga ali uvedba zdravil.

### **Sodobna zdravila omogočajo urejen krvni tlak ter brezskrbno in kakovostno življenje. Kakšne so najnovejše strokovne smernice pri predpisovanju zdravil?**

Najnovejše smernice zdravniku omogočajo, da se odloči za enotirno ali dvotirno zdravljenje posameznika. To pomeni, da osebi predpiše le eno zdravilo, v drugem primeru pa kombinacijo zdravil, če je tlak bolj zvišan. V vsakem primeru pa te smernice določajo, da je treba znižati krvni tlak pod ciljne vrednosti (ki so v prvi fazi pod 140/90 mm Hg) in to čim prej. Seveda pa ob jemanju zdravil ne smemo pozabiti na vse nefarmakološke ukrepe, kjer bi izpostavila zdrav življenjski slog z veliko gibanja, zdravo in uravnoteženo prehrano s čim manj soli. S temi ukrepi lahko naredimo zelo veliko. Ljudje včasih naša navodila narobe razumejo. Ko dobijo tablete, mislijo, da je dovolj, če jih vzamejo, ker je to najlažje, ampak ob tem je nujno spremeniti tudi življenjski slog in zaživeti bolj zdravo.

### **Pomembno pa je tudi, da oseba s hipertenzijo dobro sodeluje z zdravnikom in da redno sledi predpisani terapiji. Zakaj zdravljenja z zdravili ne smemo prekiniti?**

Zato, ker takoj ko prenehamo jemati zdravila za zdravljenje arterijske hipertenzije, njihov učinek izgine in krvni tlak se spet dvigne, krog pa se znova zavrti. Zelo pomembno je, da posameznik zdravila jemlje redno, da je njegov krvni tlak konstantno urejen. Večino zdravil se lahko jemlje le enkrat na dan, delujejo 24 ur, in tako je krvni tlak ves dan pod nadzorom in dobro urejen. Priporočljivo je, da se vsi, ki že jemljejo zdravila, enkrat na leto oglasijo v ambulanti pri osebnem zdravniku, oziroma pri diplomirani medicinski sestri, ki bosta preverila tudi laboratorijski izvid, opravila meritve krvnega tlaka in drugo, kar predpisujejo smernice. ♥

# Zvišan krvni tlak in holesterol sta nevarna.



## Ukrepajte zdaj!

Več informacij o krvnem tlaku in holesterolu  
lahko najdete na [www.zakajtibijesrce.si](http://www.zakajtibijesrce.si).

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

## ZA KAJ TI BIJE SRCE?



# Disekcija aorte

Aleš Blinc

62-letni moški, dotlej v glavnem zdrav, s povišanim krvnim tlakom, ki ga ni redno zdravil, je med kidanjem snega začutil nenadno, hudo, ostro bolečino v prsih. Bolečina se je širila med lopatice in navzdol proti križu. Oblil ga je pot, zavlekel se je v hišo in se zleknil na kavč. Ker je po petnajstih minutah ostra bolečina še vedno vztrajala, je žena poklicala reševalce, misleč da gre za srčni infarkt. EKG v reševalnem vozilu ni pokazal značilnih sprememb za srčni infarkt. Na urgenci je orientacijska ultrazvočna preiskava srca pokazala širok začetni del aorte z razslojeno steno. Urgentna CT angiografija je potrdila, da gre za disekcijo aorte, ki je zajemala ascendentno aorto, aortni lok in descendentno aorto vse do medeničnih arterij. Po konzultaciji urgentnega zdravnika z dežurnim kardiovaskularnim kirurgom je bil bolnik napoten v operacijski blok na urgentno operacijo.

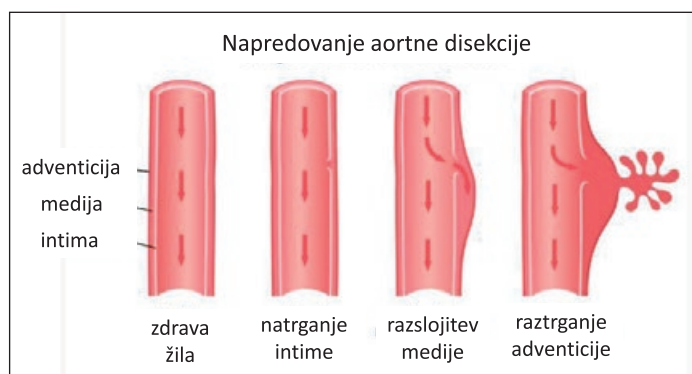
Levi srčni prekat z vsakim utripom iztisne v aorto približno deciliter krvi. Aorta je elastična arterija, ki niha v ritmu srca in blaži nihanja krvnega tlaka. Ob srčnem iztisu (v sistoli) se aorta nekoliko razširi in preprečuje sunkovit porast sistoličnega krvnega tlaka, med raztezanjem srčnih prekatov (v diastoli) pa se skrči in vzdržuje raven diastoličnega krvnega tlaka.

Aorta zaniha v ritmu srca vsako leto približno 30 milijonkrat in pretoči 3 milijone litrov krvi. Stena aorte vsebuje elastična vlakna, ki z leti slabijo, zato njena stena postaja čedalje bolj toga. Do delnega natrganja in razslojitve žilne stene aorte, kar imenujemo disekcija, pri približno 40 osebah na milijon prebivalcev vsako leto. Ob disekciji kri vdre skozi razpoko v notranjem žilnem sloju (intimi) v srednji žilni sloj (medijo), ki ga razsloji ter ustvari poleg prave žilne svetline še lažno žilno svetlino. Lažna žilna svetlina je pogosto »slepi rokav«, ki se zaradi vdiranja krvi širi. V najslabšem primeru žilna stena aorte počni navzven, kar povzroči izkrvavitev, lahko pa se lažna svetlina natrga navznoter in vzpostavi ponovno povezavo s pravo žilno svetlino. Lažna žilna svetlina, zlasti kadar ostane slepo zaprta, lahko stisne veje aorte, ki izhajajo iz prave žilne svetline, kar ovira pretok krvi v glavo, notranje organe ali okončine.

anevrizmah (pretiranih razširitvah) aorte, ki oslabijo žilno steno, po drugi strani pa kronična disekcija vodi v pretirano razširitve lažne svetline. Aneurizma aorte in disekcija aorte nista identični, sta pa med seboj povezani boleznii. Kot smo omenili v zgornjem odstavku, nastopata v sklopu bolezenskih sindromov ali pa pri osebah, ki so bile dotlej na videz zdrave.

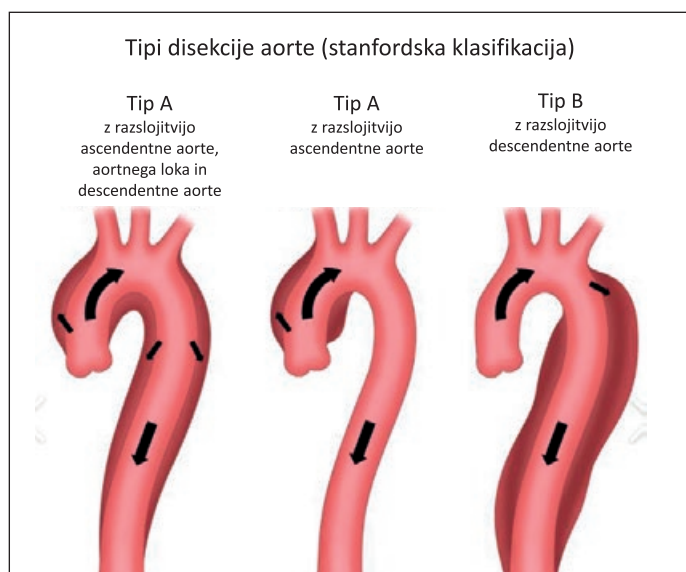
Marfanov sindrom prizadene približno 1 osebo na 5.000 prebivalcev in sodi med »pogostejše redke bolezni«. Gre za bolezen vezivnega tkiva, ki je posledica mutacije gena *FBNI*. Bolniki z Marfanovim sindromom so praviloma visoki in vitki, imajo ukrivljeno hrbtenico in pretirano gibljive sklepe. Pogosto se jim pretirano razširi aorta, zlasti v začetnem delu, kar vodi v disekcijo.

Ehlers-Danlosov sindrom je skupina več bolezenskih tipov, danes jih poznamo že 13, ki jih povzročajo mutacije najmanj 19 različnih genov. Najnevarnejši je žilni tip Ehlers-Danlosovega sindroma, ki prizadene približno 1 osebo na 50.000 prebivalcev in je največkrat posledica mutacije gena *COL3A1*. Bolniki imajo zelo krhko, prosojno kožo, ki se hitro rani, največjo nevarnost pa predstavljajo spontana natrganja aorte in velikih arterij ter notranjih organov.



Vir: Aortic Dissection | My Vascular Health

Aortna disekcija nastopa pri starejših osebah, ki imajo dolgotrajno povišan krvni tlak, in pri mlajših osebah, ki imajo oslABLJENO žilno steno. Oslabljenost žilne stene je pogosto prirojena, bodi v sklopu sindromov kot sta Marfanov sindrom ali sindrom Ehlers-Danlos, neredko pa gre za eno ali več »nesindromnih« mutacij, ki slabijo vezivo ali gladkomišične celice. Do disekcije aorte lažje pride pri

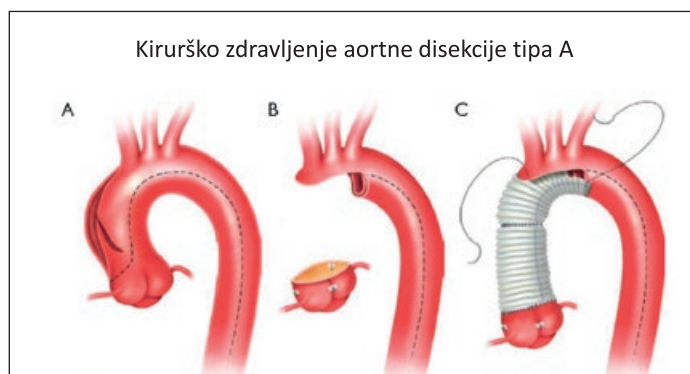


Vir: Aortic Dissection Causes, Symptoms, and Treatment | UPMC

Veliko skupino bolnikov z disekcijo prsne aorte predstavljajo bolniki, pri katerih navzven ni vidna nikakršna bolezen. Govorimo o »nesindromnih«, genetsko pogojenih disekcijah aorte, za katere so krive mutacije v genih za vezivo (npr. *COL1A2*, *COL5A1*, *ELN*, *FBN2*, ...) ali za sestavine gladkomišičnih celic (npr. *ACTA2*, *MYH11*, *MYLK*, *PRKG1*).

### Disekcija aorte iz praktičnih razlogov delimo v tip A in tip B.

Disekcija tipa A označuje razslojitev žilne stene začetnega dela aorte (ascendentne aorte), ki vodi od srca do aortnega loka. Razslojitev se lahko konča v aortnem loku ali pa poteka še navzdol proti trebušni aorti in medeničnim arterijam. Najnevarnejši zaplet disekcije aorte tipa A je zatrganje lažne svetline ob aortni zaklopki v osrčnik. Kadar arterijska krvi nenadoma vdre v osrčnik, stisne srčne votline in ovira polnitev srca med diastolo, kar onemogoči srcu črpanje krvi po telesu in povzroči šokovno stanje in smrt. Disekcija aorte tipa A je urgentno stanje, ki ga zdravijo z operativnim posegom – vštitem aortne proteze v začetni del aorte.



Vir: [www.semanticscholar.org/paper/Evolution-of-surgical-therapy-for-Stanford-acute-A-Chiu-Miller/](http://www.semanticscholar.org/paper/Evolution-of-surgical-therapy-for-Stanford-acute-A-Chiu-Miller/)

Disekcija aorte tipa B označuje razslojitev žilne stene, ki se prične za odcepišči velikih arterij aortnega loka. Disekcija tipa B ne ogroža neposredno srca, zato je manj nevarno stanje od disekcije tipa A. Tudi pri disekciji tipa B lahko pride do akutnih zapletov s pretisnjenjem arterij za notranje organe in spodnje okončine ali celo do raztrganja aorte. Osnovno zdravljenje disekcije aorte tipa B je konzervativno, z zniževanjem krvnega tlaka in obvladovanjem bolečin. Za operativno zdravljenje, ki je zaradi poteka prsne aorte tik ob hrbtenici zelo zahtevno, so se v preteklosti odločali predvsem ob hudih motnjah prekrvitve notranjih organov ali udov ter ob grozečem raztrganju. Danes so na voljo znotrajžilne opornice za prsno aorto, ki jih postavljajo predvsem ob zapletenem poteku disekcije tipa B, ki se kaže z vztrajanjem prsne bolečine, visokega krvnega tlaka, krvavkastim plevralnim izlivom (krvavkasto tekočino med slojema rebrene mreže), skupnim premerom aorte, ki presega 4 cm, širjenjem lažne svetline nad 2,2 cm ali s slabo prekrvitvijo notranjih organov ali nog. Ob ugodnih anatomskih pogojih znotrajžilna opornica ponovno raztegne pravo žilno svetlino in zapre lažno žilno svetlino.

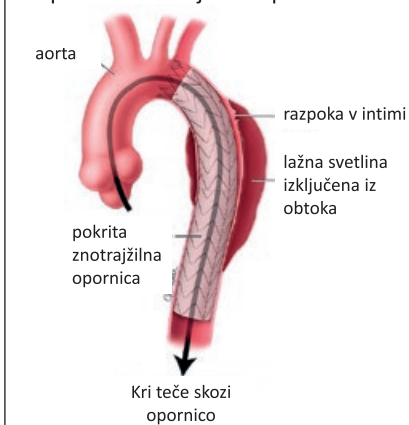
Z dobro postavljeno znotrajžilno opornico se bolnik izogne postopnemu širjenju zunanlega premera aorte na račun anevrizmatskega širjenja lažne žilne svetline. Redek, a pomemben zaplet postavitve znotrajžilnih opornic za prsno aorto je poslabšanje prekrvitve hrbtenjače, ki se deloma prehranjuje preko drobnih vej prsne aorte, ki jih opornica izključi iz obtoka. To v najslabšem

primeru, v 2-5% primerov, povzroči paraplegijo.

Zaključimo lahko, da je disekcija aorte urgentno stanje, ki brez ustreznega zdravljenja v velikem odstotku povzroči smrt. Ob ustreznem zdravljenju, ki se začne s takojšnjim prevozom na urgenco, in se nadaljuje bodisi z urgentno operacijo (ob disekciji tipa A) ali konzervativnim zdravljenjem na intenzivnem oddelku,

lahko tudi s postavitvijo znotrajžilne opornice v prsno aorto (ob disekciji tipa B), velika večina bolnikov preživi in se za vrsto let vrne v življenje. Potrebno je redno spremljanje stanja aorte, praviloma s CT-angiografijo, sprva po nekaj mesecih, nato enkrat letno, da lahko žilni specialisti pravočasno načrtujejo morebitne dodatne posege na aorti. Seveda morajo vsi bolniki, ki so doživeli disekcijo aorte, skrbno uravnavati svoj krvni tlak v nizko normalno območje in se izogibati dvigovanju bremen in napenjanju, ki nenadoma povečata krvni tlak. Priporočljive so zmerne, dinamične telesne aktivnosti, zlasti hoja, lahko tudi zmerno kolesarjenje po ravnem ali zmerno plavanje.

Zdravljenje aortne disekcije tipa B s pokrito znotrajžilno opornico



Vir: <https://www.uptodate.com/contents/management-of-acute-type-b-aortic-dissection>

## KUPON

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

### Grelni pripomočki THERMO THERAPY



Medicinski pripomoček

Kupon je novčljivi do 15. 3. 2024 v enotah Lekarne Ljubljana.

**Lekarna Ljubljana**

Kupon je novčljivi do 15. 3. 2024 oziroma do prodaje zalog. Popust velja ob predložitvi tega kupona in veljavne članske izkaznice Društva za zdravje srca in ožilja, v vseh enotah Lekarne Ljubljana ob enkratnem nakupu. En kupon velja za nakup enega izdelka Thermo Therapy. Kupon ne velja v Spletni Lekarni Ljubljana na [www.lekarnaljubljana.si](http://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](http://www.lekarnaljubljana.si)

# Dobre Slabe

## NOVICE

### Statini zmanjšujejo tveganje venskih trombembolizmov ob nadomestni hormonski terapiji po menopavzi

Že desetletja vemo, da statini zavirajo aterosklerozo in žilne zaplete v arterijah, zdaj pa se kopičijo dokazi, da ugodno delujejo tudi na vene. Po drugi strani vemo, da imajo ženske, ki po menopavzi jemljejo hormonsko nadomestno terapijo, za približno 50 % povečano tveganje venske tromboze in pljučne embolije. Velika ameriška opazovalna raziskava je pokazala, da se pri ženskah po menopavzi, ki so prejemale hormonsko nadomestno terapijo in sočasno močne statine, tveganje za vensko tromboembolijo ni razlikovalo od splošne populacije postmenopavznih žensk. (vir: *JAMA Network Open* 2023; 6(12): e2348213)

### Nadomeščanje testosterona moškim s hipogonadizmom je varno

Randomizirana raziskava TRAVERSE, v katero je bilo vključenih 5.246 moških s hipogonadizmom in velikim tveganjem za srčno-žilne bolezni, je pokazala, da ni bilo razlik v srčno-žilnih zapletih med preiskovanci, ki so prejeli nadomestek testosterona in tistimi, ki so prejeli placebo. Nedavno so objavili še rezultate iste raziskave glede pojava raka prostate. Nadomeščanje testosterona ni povečalo pojavnosti napredovalega raka prostate, niti ni značilno povečalo pojavnosti kateregakoli raka prostate, je pa povečalo raven za prostatno specifičnega antigena (PSA). (vir: *N Engl J Med* 2023; 389: 107-17; *JAMA Netw Open* 2023; 6(12): e2348692)

### Anevrizme ascendentne aorte so povezane z nižjim tveganjem za koronarno aterosklerozo

Prekomerno razširjenje začetnega dela aorte, imenovano anevrizma ascendentne aorte, lahko povzroči nevarno natrganje žilne stene, po drugi strani pa štiti pred koronarno aterosklerozo. Bolniki z anevrizmo ascendentne aorte imajo nižjo raven LDL-holesterola, manj kalcinirane koronarne arterije in manjšo debelino notranjih dveh žilnih slojev (intime-medije). Raziskovalci domnevajo, da so opisane spremembe posledica povečanega delovanja transformirajočega ravnega dejavnika beta (TGF-beta) in zmanjšane delovanja matriksne metaloproteinaze-2. (vir: *Int J Mol Sci.* 2023; 24(21): 15640. doi: 10.3390/ijms242115640)

### Dečku, ki je po rojstvu prejel presadek iztočnega dela srca, gre dobro

Prirojene hude srčne napake, ki zadevajo začetni del aorte in pljučnega debla, tradicionalno popravljajo z operacijami, pri katerih malim bolnikom vsadijo odmrle kadavrske presadke. Ti ne rastejo z otrokom, zato so potrebne ponovne operacije, vse dokler ni mogoče vstaviti umetnih zaklopk, ki zadoščajo za odraslo osebo. V ZDA so pred približno 2 letoma novorojencu s hudo prirojeno napako debla pljučne arterije presadili delujočo iztočni trakt srca novorojenke, ki je umrla zaradi okvare možganov, a je imela normalno srce. Prejemnik mora jemati zdravila za zaviranje imunskega odziva, a se razvija normalno in presadek raste skupaj z njim. Od leta 2022 so opravili še 13 podobnih operacij. (vir: *JAMA.* 2024; 331(1):60-64)

### Umetna sladila spremenijo črevesni mikrobiom

Umetna sladila so zelo razširjena, saj poskrbijo za slaček okus brez kalorične vrednosti sladkorja. Preiskovanci, ki uživajo umetna sladila, so imeli v primerjavi z osebami, ki uživajo sladkor, v dvanajstniku manj, v blatu pa več proteobakterij iz rodov *Escherichia*, *Klebsiela* in *Salmonella*. Pri osebah, ki so uživale umetno sladilo aspartam, so v krvi izmerili nižano raven zaščitnih interleukinov IL-6 in IL-10. Ni sicer jasno, kakšne so zdravstvene posledice uživanja umetnih sladil, vendar negativnih učinkov na zdravje ni mogoče izključiti. (*iScience* 2023, 26(12): 108530)

### Onesnaženje z mikroplastiko moti delovanje hormonov in povzroča številne bolezni

Mikroskopsko majhni delci plastike so vsepovsod, tudi v naših telesih. Mnoge vrste plastike lahko znatno prispevajo k nastanku sladkorne bolezni, srčno-žilnih bolezni in raka. V ZDA ocenjujejo letne stroške s plastiko povezanih bolezenskih stanj na kar 249 milijard dolarjev oz. 1,2 % bruto nacionalnega proizvoda. Posamezniki se lahko do neke mere ščitijo pred mikroplastiko tako, da uporabljajo steklenice, ne plastenk, in da v mikrovalovnih pečicah ne uporabljajo plastičnih posod. (vir: *J Endocr Soc* 2024; 8(2), doi: 10.1210/jendso/bvad163)

### Po katetrski zamenjavi aortne zaklopke je povečano tveganje možganske kapi zvišano

Katetrška vstavitve umetne aortne zaklopke (TAVR) preko dimeljske arterije je mnogo manj invazivna kot klasična operacija z odprtim prsnim košem, vendar ni brez tveganj. Švicarski raziskovalci so objavili podatke svojega registra, ki je zajemal 11.957 bolnikov po TAVR. V prvem mesecu po TAVR je doživelo možgansko kap 3 % bolnikov, tveganje za možgansko kap pa je v primerjavi s primerljivo, enako staro splošno populacijo ostalo zvišano še dve leti. (vir: *J Am Coll Cardiol Intv* 2023, 16 (24): 2986–2996)

### Začasno so prekinili preizkušanje transplantacije diferenciranih celic trebušne slinavke za zdravljenje inzulinsko odvisne sladkorne bolezni

Običajno zdravljenje inzulinsko odvisne sladkorne bolezni s pravi inzulina lahko povzroča hipoglikemije, ki so nevarne zlasti takrat, ko jih bolniki ne čutijo. Načeloma je najboljšo zdravljenje presaditev endokrinih celic pankreasa, ki regulirano izločajo inzulini. Med preizkušanjem diferenciranih endokrinih celic VX-880 je 13 od 14 bolnikov lahko znatno zmanjšalo ali celo opustilo vbrizgavanje zunanjega inzulina, morali pa so jemati zdravila za zaviranje imunosti oz. zavrnitve presadka. Ker sta dva bolnika med preizkušanjem umrla, so raziskavo začasno zaustavili, dokler ne raziščejo natančnega vzroka smrti. Nadaljujejo pa s preizkušanjem mikroenkapsuliranih celic VX-880, ki ne zahtevajo imunosupresije. (vir: <https://www.cgtlive.com/view/vertex-pauses-diabetes-cell-therapy-trial-after-unrelated-patient-deaths>)



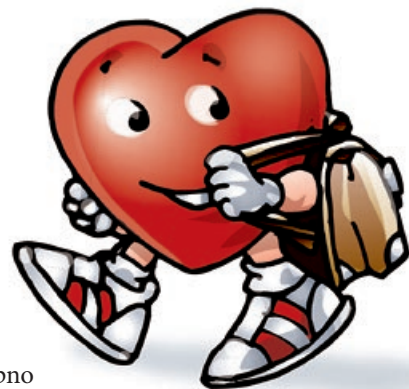
# Z vami se igram, SRČEK BIMBAM

Nataša Jan

Društvo za zdravje srca in ožilja je lani že enajsto leto izvedlo program Mladi obračamo svet na ljubljanskih osnovnih šolah, ki je namenjen učencem prve triade, učiteljem in staršem/skrbnikom, s ciljem spodbujanja k zdravemu načinu življenja.

Ljubljanske osnovne šole so v začetku šolskega leta 2023/2024 prejele brošurice Srček Bimbam, ki jo vsako leto pripravimo z novimi vsebinami o zdravju. V brošurici se je znašlo tudi veliko vprašanj, na katere so otroci poiskali odgovore in nam jih poslali. Odlično so jih rešili, kar kaže na to, da so brošurico zares prebrali, opravili naloge, razmišljali in se veliko naučili za lepše in bolj zdravo življenje, ki je pred njimi.

Društvo je prejelo izdelke iz 31 ljubljanskih šol, od 2140 učencev, sodelovalo je 165 mentoric/jev. Prav pri mladih je skrb za zdrav način življenja odločilnega pomena, da do škode na zdravju pri njih in v odrasli dobi sploh ne pride. Privzgojene navade nam ostanejo, naj bodo že v otroštvu zdrave, kasneje jih je težko spreminjati na bolje.



Šolam je društvo ponudilo tudi delavnice. Na željo 9 šol smo jih izvedli 36, za 41 razredov, torej skupno za okoli 900 otrok. Šole so bile z delavnicami zelo zadovoljne, pohvalile so nazornost in prijetnost predstavitev vsebin, ki so učencem teh starosti drugače težko predstavljive. Mentorji na šolah so izrazili mnenje, da so take delavnice zelo dobrodošle za otroke. Društvo za zdravje srca in ožilja se na tem mestu zahvaljuje Mestni občini Ljubljana za sofinanciranje, ki je omogočilo to dejavnost.

## Učenci so razmišljali:

Slikanica je najboljša na svetu, ker sem se veliko naučila.  
*Lili, 2.c*

V reviji Srček Bimbam sem se naučil, da ne smemo pretiravati s sladkarijami, da se moramo veliko gibati in jesti veliko zelenjave.  
*Matevž, 2.b*

Srček Bimbam je najboljši, ker nam daje veliko dobrih nasvetov. Njihovi nasveti nam polepšajo življenje. Izboljšajo nam svoje zdravje.  
*Jaša, 2.c*

Za zdravje je najboljša čista voda, tako pravi Srček Bimbam. Upoštevala bom njegove nasvete.  
*Taja, 2.c*

Teči moramo vsak dan, da dobimo močne mišice. Coca cola in pivo nista dobra za zdravje.  
*Erik Č.S., 2.c*

Srce je najglavnejši organ v telesu. Srce je črpalka, ki rabi zelo veliko kisika. Za 24 ur za srce, se zelo veliko rabimo gibati.  
*Teodor, 2.b*



S pomočjo srčka Bimbam sem se naučil, da se moramo nadihati veliko svežega zraka.  
*Marin, 2.b*

Srček Bimbam je moj prijatelj, povedal je, srček mora utripat 60 krat na minuto. To nam daje življenje.  
*Vid, 2.b*

V brošurici sem izpolnil tabelo z dejavnostmi in tako preveril, kako skrbim za svoje srce.  
*Benjamin, 2.b*

Izogibati se je potrebno sladkim prigrizkom in jesti zdravo hrano.  
*Lučka, 2.b*

Srček Bim Bam je moj prijatelj, ker mi je povedal, da ne smem piti preveč sladkih pijač.  
*Anja, 2.b*

Za srce lahko skrbimo z zdravo prehrano, da veliko športamo in pijemo vodo iz pipe. Če ne skrbiš za srce, pogosto zbolevalo.  
*Lukas, 2.c*

Iz Srčka Bimbam sem se naučil, da se je treba veliko premikati, zdravo jesti, počivati in si veliko umivati roke.  
*Jon, 2.b*



Srček Bim bam pravi, da to ni težko paziti na svoje telo.

Umivati roke, zobe In skrbeti za svoje srce.

Jesti moramo zdravo, sadje in zelenjavo.

Gibati se na zraku pri šolskem vodnjaku.

Ali

Na zraku se gibati in veliko migati.

Ana



# Srček Bimbam



učenci OŠ SOSTRO OPB 2.b in 2.c

Učiteljica Tatjana nam je povedala, kje v našem kraju imamo defibrilator.

Erik P, 2.c

Všeč mi je bilo izpolnjevati pravilne in napačne odgovore v Srčku Bimbam. Viktorija, 2.b

Ne smemo biti preveč časa za računalnikom ali uporabljati telefon. Pojdimo na igrišče in igraymo nogomet.

Akil, 2.b

Ne smemo jesti preveč sladkarij, sladkih pijač. Raje jejmo sadje in zelenjavo. Pijmo vodo in veliko telovadimo. Neža, 2.b

Moramo paziti na svoje telo. Umivati roke, zobe in skrbeti za srce. Ana, 2.b

S pisnimi izdelki in lepljenko so sodelovali učenci in učenke 2.b in 2.c razreda OŠ Sostro. Ostale risbe so izdelki učencev razrednega pouka OŠ Sostro.

Učiteljica Tatjana Lazar

# DOBER NASVET!

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

## Savna in srce

Matija Cevc

### Vprašanje \*

*Vsako zimo grem na smučanje. Po dnevnih smučarskih naporih pa mi izredno godi, če se grem lahko sprostiti v savno. Ker sem starejši in imam ob tem že tudi nekaj srčno-žilnih težav (prebolel sem srčni infarkt po katerem je prišlo tudi do sicer blažjega srčnega popuščanja) me je zaskrbelo, da morda ni ravno modro, da grem po smučanju v savno. Kaj svetujete?*

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

### Odgovor

Savnanje je oblika termoterapije celotnega telesa, ki se v različnih oblikah uporablja že tisočletja v različnih delih sveta v higienske, zdravstvene, socialne in duhovne namene. Že v antiki so poznali ugodne učinke toplote in jih tudi s pridom izrabljali. Tako je v petem stoletju pr. n. št. Hipokrat (460–377 pr. n. št.) ugotovil, da ima lahko malarična vročica pomirjujoč učinek na epileptike, saj naj bi vročina odpravila krče. Rimski enciklopedist Aulus Cornelius Celsus (25 pr. n. št.–50 n. št.) je za zdravljenje vodenice (edema) predlagal uporabo segretega peska in tople kopeli.

Obstaja več vrst savn, od katerih ima vsaka svoje edinstvene lastnosti in značilnosti. Glavne razlike pogosto temeljijo na načinu ogrevanja, temperaturi in konstrukcijskih materialih. Najbolj poznana je finska savna (po nekaterih trditvah naj bi jo na Finskem uporabljali že 9.000 let), kjer se navadno z električno pečjo segreva kamne, ki nato segrejejo prostor. Dokaj popularna e tudi turška (parna) savna, kjer se v prostor spušča na 43° C do 49° C segreta para.

Za finsko savno velja, da naj bi bila njena površina vsaj 3 m<sup>2</sup>, da se zagotovi pravilno ravnovesje med toploto, vlago in zračenjem. Pri »običajnem« savnanju je priporočena temperatura 80° C do 100° C v višini obraza kopalca in 30° C v višini tal. Zrak ima relativno vlažnost od 10 % do 20 % (40 do 70 g vodne pare na kg zraka). Vlažnost začasno povečamo tako, da vlijemo vodo na vroče kamne grelnika savne, ob čemer se temperatura zraka dodatno zviša. Dobra savna mora imeti tudi učinkovito prežračevanje, ki omogoči, da se zrak v prostoru menja od 3 do 8-krat na uro. Običajni ritual je sestavljen iz več kratkih bivanj (5 do 20 minut) v savni, prepleteno z obdobji ohlajanja, čemur sledi pitje tekočine. Neredko se za ohlajanje uporablja tudi potapljanje (ali prhanje) v mrzlo vodo.

Pri finski savni (in drugih »suhih« savnah) toplota okolja seveda zelo vpliva na naše telo. Tako se temperatura kože hitro poviša na približno 40° C, medtem ko je zvišanje notranje temperature odvisno od izpostavljenosti toploti (temperatura krvi v pljučni cirkulaciji poraste do 38° C in je zvišana še 30 minut po savnanju). Potenje se začne hitro in doseže svoj višek po približno 15 minu-

tah, s povprečnim skupnim izločanjem znoja okoli 0,5 kg (6,9,18). Močno se poveča pretok krvi skozi kožo (s 5 % na 10 %), tako da predstavlja kar 50 % do 70 % minutnega volumna srca, medtem ko se pretok krvi v notranje organe zmanjša. Srčni iztis se poveča za 60 % do 70 % glede na povečanje srčne frekvence, medtem ko se srčni utripni volumen ne spremeni.

Učinek savnanja na krvni tlak je spremenljiv. Večinoma ostane sistolni tlak nespremenjen, diastolni pa se nekoliko zniža. Zanimivo je, da se izraženost puščanje mitralne zaklopke (regurgitacija) med savnanjem in še 30 minut po njem zmanjša, pri osebah, ki so imele pred savnanjem vezane ali multiformne izjemne utripe srca (ekstrasistole) so se ti med savnanjem in po njem pomembno razredčili ali pa celo popolnoma izgini. Toplotna vazodilatacija povzroči tudi zmanjšanje koronarnega žilnega upora, povečanje pretoka prek koronarnega sinusa in izboljšanje presnove (metabolizma) v miokarda, kar bi bil lahko vzrok za povečan pretok krvi v miokardu in klinično izboljšanje pri teh bolnikih.

Povišanje temperature jedra spodbuja aktivnost encimov, ki omogočijo izboljšanje endotelne funkcije. Povečanja minutnega volumna srca in prerazporeditve krvi povzroči spremembe, primerljive s tistimi pri telesni vadbi. Izkazalo se je, da ponavljajoča izpostavljenost toploti poveča s pretokom posredovana dilatacija, zmanjša togost arterij, zniža srednji arterijski in diastolični krvni tlak ter zmanjšana debelina medija/intima karotidnih arterij, pri čemer so vse spremembe enake ali večje od tistih, ki jih običajno opazimo pri telesno nedejavnih (sedečih) osebah, ko prično z redno telesno vadbo. Razširitev arterij in zvišanje bazalnega pretoka/hitrosti krvi nastopi tudi v možganih, kar omoči izboljšanje cerebrovaskularne prekrvavitve.

Po drugi strani pa nenadna izpostavljenost mrazu po savnanju aktivira simpatični živčni sistem in povzroči zoženje kožnih žil. Kardiovaskularne spremembe, povezane z izpostavljenostjo mrazu, so na splošno nasprotne tistim pri savnanju: zmanjša se srčni utrip, povečata se utripni volumen ter diastolični in sistolični krvni tlak. Poveča se obremenitev srca. Je pa res, da do tega ne pride, če je izpostavljenost mrazu zelo kratkotrajna (nekaj sekund).

Na splošno je veljalo, da je savnanje kontraindicirano pri bolnikih s kroničnim srčnim popuščanjem in ishemično boleznijo srca. Vendar se je izkazalo, da ga bolniki s stabilnim srčnim popuščanjem ali stabilno ishemično boleznijo srca večinoma dobro prenašajo. Tako je prišlo pri bolnikih s kroničnim srčnim popuščanjem (NYHA III-IV) po enkratni izpostavljenosti in po štiritedenskem savnanju (pet dni na teden) do izboljšana hemodinamike. Iztisni delež levega prekata se je po štirih tednih povečal s  $24 \pm 7$  % na  $31 \pm 9$  %, končna diastolična dimenzija levega prekata pa se je zmanjšala s  $66 \pm 6$  mm na  $62 \pm 5$  mm. Številni bolniki s srčnim popuščanjem so po večmesečnem dnevnem savnanju poročali, da jim je ponavljajoča se toplotna izpostavljenost izboljšala kakovost



življenja, saj je omogočila povečanje dnevnih aktivnosti, izboljšala apetit, kakovost spanja in splošno dobro počutje.

Savnanje je znano po tem, da naj bi spodbujajo sprostitvev, lajšanje stresa in depresije. Toplota spodbudi sproščanje endorfinov, ki so naravni dvigovalci razpoloženja. Redno obiskovanje savne naj bi tudi zaviralo nastanek demence. Pomaga tudi pri razbremenitvi mišično napetost, olajša bolečine v sklepih in lajša tegobe fibromialgije.

Do nedavno so številni menili, da savnanje za bolnike z ishemično boleznijo srca ali s srčnim popuščanjem ni primerno. Zdi pa se, da to ne drži v celoti, saj številne raziskave, ki pa so bile narejene na majhnem številu preiskovancev, govorijo v prid koristnosti ponavljajoči se kratkotrajni izpostavljenosti višji temperaturi.

Bistvenega pomena pa je odgovorna uporaba savnanja in upoštevanje razlik med ljudmi. Nikakor ni primerno, da se srčni bolniki pretirano izpostavljajo temperaturi. Svetuje se, da je za njih temperatura v savni nekoliko nižja (npr. okoli 65° C), in da se na vročini zadržujejo od 5 do 15 minut. Prekomerna izpostavljenost vročini lahko povzroči dehidracijo, z vročino povezane bolezni, kot so vročinski udar ali toplotna izčrpanost, omotica, slabost, razbijanje srca, težave s krvnim tlakom in celo zmedenost. Zato je tudi pomembno, da se med/po savnanju postopoma ohladimo s počitkom v hladnejšem okolju in se rehidriramo. Nenadnim temperaturnim spremembam, kot je skok v mrzlo vodo, se je potrebno izogniti, saj je to lahko stres za telo. Pitje alkohola pred/med/po savnanju je izrazito škodljivo in nevarno ker lahko povzroči življenje ogrožajoče zaplete! Poleg tega je prav, da se bolniki s srčno-žilnimi boleznimi in drugimi zdravstvenimi težavami pred uporabo savne posvetuje s svojim zdravnikom (kardiologom). ♥



## ŠPORT LJUBLJANA - SAVNA KOLEZIJA

Preпустite se čarom Savne Kolezija. V čudovitem ambientu Kopališča Kolezija poskrbite za popolno sprostitvev telesa in duha. Na voljo so turška, infra in dve finski savni. Več na [www.sport-ljubljana.si](http://www.sport-ljubljana.si).



+386 8 205 18 20

[kopalisce.kolezija@sport-ljubljana.si](mailto:kopalisce.kolezija@sport-ljubljana.si)



ŠPORT LJUBLJANA

## PREHRANA ZA SRCE

# »Vadbeniki« in hrana za srce

Nada Rotovnik Kozjek

*Pred kratkim sem na teh straneh predstavila koncept miokinov, molekul, ki se sproščajo iz mišic kot odziv na telesno vadbo. Njihovo sproščanje je zelo koristno za varovanje zdravja in v pomoč pri obvladovanju številnih bolezenskih težav. V prvi vrsti preko ugodnih učinkov na presnovo, zarodne celice, imunski sistem in dobrega vpliva na številne organe.*

Njihovo izločanje ob telesni vadbi lahko razumemo, kot da so skeletne mišice največja žleza z notranjim izločanjem. Da pridemo ugodnih učinkov mišičja, pa se moramo seveda premakniti, zato govorimo tudi o »endokrini žlezi, ki deluje ugodno za zdravje in odvisnosti od naše volje«. Da se le premaknemo!

Prav tako smo v prispevkih že opredelili tesno povezavo in vzajemno odvisnost ugodnih presnovnih učinkov telesne vadbe od ustrezne energijske preskrbe. Vsakemu je jasno, da ne bo nič koristi od avta, če se bomo hoteli voziti brez bencina; tako je tudi vadba brez ustrezne energijske podpore za telo potencialno zelo škodljiva. Še več, če prehransko ne podremo presnovnih sprememb, ki jih povzroča telesna vadba, potem s mučimo zastoj in na široko

odpiramo vrata dodatnemu stresu, poškodbam in boleznim. Pa še imunski sistem lahko zapelje v tunel brez pametnega izhoda. Da ne omenjam, lačen si tudi »ful drugačen«. Praviloma obratno od umirjen in prijazen.

V tem tekstu bomo koncept miokinov razširili na skupino molekul, ki se kot odziv na telesno vadbo izločajo iz drugih organov. Telesna vadba namreč »zadene« celo telo. Na dober način! Telo se namreč odzove s proizvodnjo številnih molekul, ki nato (poleg miokinov) spodbujajo obnovo, rast in nastanek različnih izboljšav v telesnih tkivih. To omogoča, da smo bolj zdravi, odporni in seveda tudi, da imamo več veselja v življenju. Te molekule z angleško tujko imenujemo »exerkini«, slovenskega izraza nisem našla, morebiti bi

jih lahko poimenovali »vadbeniki«. Miokini, ki se sproščajo iz mišic, tako spadajo v skupino teh vadbenikov. Iz srčne mišice se pri vadbi sproščajo kardiokini, iz živčnih celic (nevronov) nevrokini, iz jeter hepatokini, iz belega maščevja koristne verzije adipokinov in iz rjavega maščevja bapto-kini. Te molekule imajo skupaj veliko potencialno vlogo pri izboljšanju presnovnega, imunskega in srčno-žilnega zdravja ter zdravja našega živčnega sistema.

Da lahko odigrajo svoje za zdravje koristne učinke, pa je spet predpogoj ustrezna prehranska podpora. Ključ njihovega uspeha je namreč v tem, da z ustrezno prehrano preprečimo, da je telesna vadba za telo naporen in (dodaten) življenjski stres. Zato moramo vedno, ko nekomu svetujemo vadbo za izboljšanje zdravje hkrati tudi povedati, da brez ustrezne prehrane ne bo šlo. Še več, bolj je nekdo »športen«, bolj športna mora biti prehrana. Športna prehrana sledi priporočilom klinične športne prehrane.

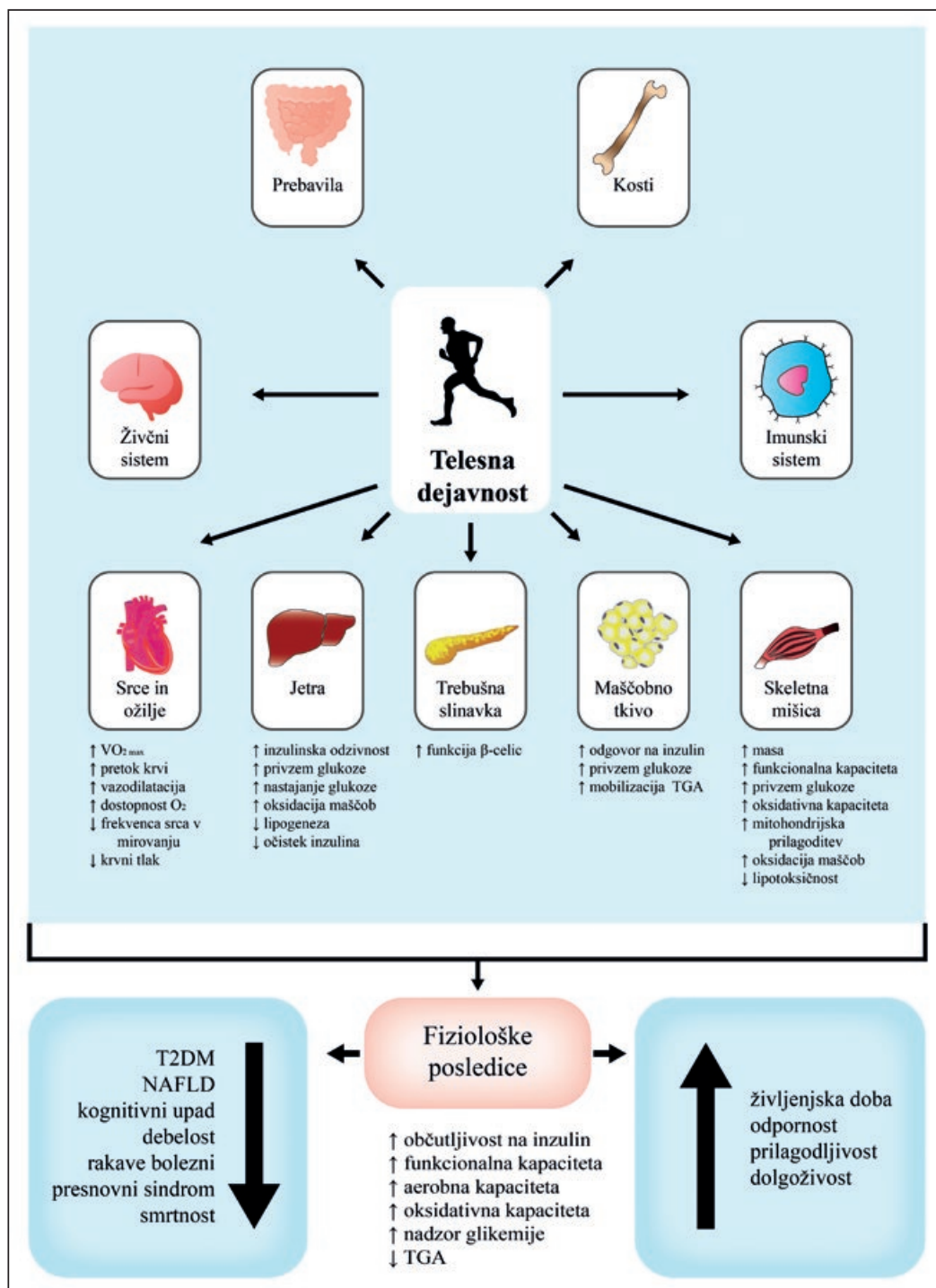
Ta izhodišča so tudi pogoj za »zdravo staranje«. Tu se velikokrat zaletita koncepta zdravega življenjskega sloga in navodila za telesno dejavnost, ki jih ne znamo povezati v koncept športne prehrane za šport. Telesna dejavnost na zelje in solato je namreč nezdrava, za svoje učinke potrebuje tudi sladkor in sol! Ter seveda kvalitetne beljakovine. Ki praviloma ne rastejo na vrtnu.

Še bolj postane ta koncept pomemben, ko razumemo izjemen potencial zdravnega učinka opisanih vadbenih molekul na obvladovanje oziroma že kar neposredno zdravljenje številnih kroničnih boleznih. Od debelosti, do sladkorne bolezni, srčno-žilnih in rakastih boleznih. Njihov učinek skupaj ima verjetno veliko večjo terapevtsko moč kot kakršnokoli posamezno zdravilo.

Za okus si lahko ogledate povzetek učinkov molekul, ki se sproščajo pri vadbi na sliki. Pripravil jo je mlad kolega dr. Gašper Tonin.

Ker pa je za bolnike telesna vadba še večji presnovni stres, kot za zdrave, še več, bolj si bolan, večji stres lahko predstavlja vadba, postaja pri uporabi terapevtskih strategij s telesno vadbo izjemno pomembno znanje klinične športne prehrane. Resno bolni

posamezniki v primeru vadbe za zdravje potrebujejo tako natančno izdelano prehransko strategijo kot vrhunski športniki, ki trenirajo za olimpijske igre. Ali pa še bolj! Na primer, vadba bolnika s srčnim popuščanjem brez ustrezne prehranske podpore je lahko tudi škodljiva, ker kardiokini in druge vadbene molekule ne bodo dosegli svojega učinka. ♥



Povzetek učinkov molekul, ki se sproščajo pri vadbi  
Vir: dr. Gašper Tonin

Besedilo in foto:  
Brin Najžer

# Naj zadiši

Kuha: Brin Najžer

## Predjed

### Popečen kruh z mandljevim maslom in borovnicami

*Sestavine (za 2 osebi): 2 rezini rženega kruha, 150g nepraženih mandljev, 100g svežih ali odmrznjenih borovnic*

Najprej pripravimo mandljevo maslo. Mandlje položimo na pekač, obložen s peki papirjem in jih postavimo v predgreto pečico na 180 stopinj za približno 10 minut. Ko mandlji začnejo dišati, so gotovi. Pustimo jih, da se malo ohladijo, a ne popolnoma, samo toliko, da jih lahko premikamo, brez da bi se opekli. Stresemo jih v kuhinjski mešalnik ali multipraktik in jih meljemo približno 10 minut, oziroma dokler ne nastane gladka gosta zmes. Rezine kruha nežno popečemo v opekaču in jih pustimo, da se skoraj povsem ohladijo. Nato jih namažemo z mandljevim maslom in po vrhu potresemo borovnice. Če mandljevega masla ne želimo ali ne moremo narediti sami, lahko kupimo mandljev namaz, pri čemer se vedno prepričamo, da je narejen iz 100 % mandljev. Doma narejeno mandljevo maslo lahko shranimo v tesno zaprtem kozarčku v hladilniku do 1 meseca.

## Glavna jed

### Pečen piščanec z medom in česnom

*Sestavine (za 2 osebi): 300 g piščančjih prsi, 3 stroki česna, 100 ml neslane jušne osnove, dve jedilni žlici medu, luske čilija, peteršilj, oljčno olje, 15 g masla, sol, poper, riž basmati*

Piščančje prsi do suhega obrišemo in jih narežemo na manjše kocke. Česen olupimo in nasekljamo na drobno ali stisnemo. V široki ponvi počasi segrejemo dve jedilni žlici oljčnega olja, v katerem tudi raztopimo maslo. Nato na njem popražimo kose piščanca, približno 4-6 minut na vsaki strani. Ko je piščanec že skoraj pečen, dodamo česen ter začинimo s soljo in poprom po okusu. Ko so koščki piščanca rahlo zlato zapečeni, ga zalijemo z jušno osnovo in medom. Če uporabljamo suh peteršilj, ga dodamo sedaj. Na nizkem ognju počasi kuhamo 10-15 minut, dokler se omaka ne zgosti in se oprime kosov mesa. Če uporabljamo svež peteršilj, ga dodamo sedaj, po okusu lahko dodamo tudi nekaj lusk čilija. Riž skuhamo po receptu in ga naložimo na krožnik ter nanj naložimo medene piščančje kose. Postrežemo toplo. Ostanke lahko shranimo v hladilniku v zaprti posodi še za naslednji dan in jih ponovno pogrejemo, preden jih pojedemo.

## Poobedek

### Kroglice iz datljev, arašidov in rozin

*Sestavine (za 4 osebe):*

*180 g datljev, 70 g zlatih rozin, 70 g neslanih pečenih arašidov ali pistacij, pol čajne žličke semen koromača*

Datlje razkoščičimo in prerežemo na polovico. Vse sestavine stresemo v sekljalnik in jih pri visoki hitrosti meljemo toliko časa, da nastane gosta zmes. Če se zmes prilepi na steno, jo z žličko porinemo nazaj na dno, da jo rezila dosežejo. Maso nato zvaljamo v kroglice in postrežemo sveže. V primeru alergij ali za spremembo okusa lahko arašide zamenjamo s pistacijami. ♥

# Nobelova nagrada za medicino 2008

## za odkritje dveh virusov, ki povzročata resne bolezni

**Brin Najžer**

*Virusi predstavljajo enega največjih bremen za zdravstvene sisteme po vsem svetu, saj je bolezn, ki jih povzročajo, veliko težje zdraviti kot tiste, ki jih povzročajo bakterije. Preden pa je mogoče ukrepati pri zdravljenju virusnih obolenj, je potrebno razumeti naravo in delovanje virusov, ki jih povzročajo. Za odkritje dveh zelo pomembnih virusov so Nobelovo nagrado za medicino ali fiziologijo leta 2008 prejeli Harald zur Hausen, ki je odkril človeški papiloma virus (HPV), ki povzroča raka na materničnem vratu, ter Françoise Barré-Sinoussi in Luc Montagnier za odkritje virusa človeške imunske pomanjkljivosti (HIV).*

**Z**ur Hausen je v 70. letih začel razmišljati, da obstaja povezava med virusom HPV in rakom na materničnem vratu. S svojimi predpostavkami je takrat nasprotoval splošno sprejeti miselnosti v medicini, saj je večina zdravnikov verjela, da raka na materničnem vratu in druge rake na spolovilih povzročajo virusi herpes. Zur Hausen je opazil, da se lahko benigne bradavice spremenijo v rakava obolenja na spolovilih in je želel

ugotoviti ali lahko okužba, ki sproža nastajanje bradavic, sproži tudi proces razvoja rakavih tumorjev. Leta 1972 je začel podrobno preučevati virus HPV in njegovo vlogo v tem procesu. Pri svojih raziskavah zur Hausen in njegova ekipa niso v rakavih tumorjih našli nobenih sledi virusov herpesa. Zur Hausen je domneval, da če raka sprožajo onkogeni virusi, bi se DNK teh virusov morala integrirati v genom tumorjev. Geni HPV, ki spodbujajo razmnoževanje celic, bi torej morali biti prisotni in bi jih bilo mogoče zaznati z genetskim testiranjem. S tem postopkom se je zur Hausen ukvarjal več kot desetletje, a mu je na koncu uspelo. Leto 1983 je v biopsijah raka na materničnem vratu odkril novo HPV DNK in s tem odkril nov HPV tipa 16, ki povzroča nastanek tumorjev. Dve leti kasneje je odkril še en nov DNK, HPV tipa 18 iz biopsij rakavih pacientov. Leta 1984 je uspešno kloniral HPV tipa 16 in HPV tipa 18. Ta dva tipa HPV sta odgovorna za več kot 70 % primerov raka na materničnem vratu. Čeprav so njegovo odkritje sprva kritizirali, zaradi premajhnega vzorca, so nadaljnja leta raziskav potrdila odkritje zur Hausena.

Danes poznamo več kot 230 tipov HPV. Več kot 40 se jih pojavlja v spolovilih in vsaj 15 izmed teh ima povečan dejavnik tveganja



*Harald zur Hausen*  
(Vir: <https://commons.wikimedia.org/> Foto: Conrad Erb)



*Luc Montagnier*  
(Vir: [https://commons.wikimedia.org](https://commons.wikimedia.org/))



*Françoise Barré-Sinoussi*  
(Vir: [https://commons.wikimedia.org](https://commons.wikimedia.org/))

za razvoj različnih rakov, predvsem pri ženskah. HPV je najbolj razširjena spolno prenosljiva okužba ki vsaj enkrat v življenju prizadene 50 % - 80 % prebivalstva po vsem svetu. HPV povzroča več kot 5 % vseh oblik rakavih obolenj, in okužba z HPV je zaznana v 99,7 % žensk s potrjenim rakom na materničnem vratu, kar letno prizadene več kot 500.000 žensk po vsem svetu. Zur Hausen je s svojim odkritjem razkril delovanje HPV in izboljšal razumevanje te bolezni, kar je pripomoglo tudi k razvoju cepiv proti HPV tipa 16 in 18 ki imajo več kot 95 % učinkovitost.

Leta 1981, ob istem času, ko je zur Hausen raziskoval HPV, so se začeli pojavljati prvi klinični primeri nove oblike imunske pomanjkljivosti, vzrok katere ni bil znan. Bolezen, ki sprva ni imela enotnega imena, ker so jo hkrati opisovali različni medicinski raziskovalci, so leta 1982 poimenovali sindrom pridobljene imunske pomanjkljivosti (AIDS). Med razpravami o možnih vzrokih so se raziskovalci vse bolj nagibali k retrovirusom, kot najbolj verjetnemu vzroku. Luc Montagnier, in članica njegove ekipe Françoise Barré-Sinoussi, sta imela že veliko izkušenj s preučevanjem retrovirusov. Zato se je Montagnier odločil, da bo s svojo ekipo poskusil odkriti, kateri retrovirus povzroča nov sindrom, ki se je zelo hitro širil.

Njihove raziskave so temeljile na vzorcih iz bezgavk okuženih pacientov. V številnih primerih so zaznali delovanje retrovirusnih encimov, ki so znak razmnoževanja retrovirusov. Prav tako so odkrili retrovirusno brstenje v okuženih celicah. Ko so virus izolirali, so odkrili, da agresivno napada in uničuje limfocite tako zdravih kot že okuženih bolnikov in reagira z protitelesi okuženih ljudi. Za razliko od drugih takrat znanih retrovirusov, novo odkriti virus ni sprožil nenadzorovane rasti celic, saj je za lastno razmnoževanje potreboval aktivacijo okuženih celic. Da je to dosegel, je virus uspel nadzorovati celično fuzijo limfocitov T. S takšnim delovanjem je virus tudi močno okrnil imunski sistem okuženega, saj so celice T eden izmed ključnih elementov za aktivacijo imunskega sistema. Novo odkriti retrovirus so sprva poimenovali virus, povezan z limfadenopatijo (LAV), saj še niso zagotovo odkrili, da povzroča AIDS. Ameriška ekipa pod vodstvom Roberta Galla je na podlagi istih francoskih vzorcev skoraj hkrati potrdila to povezavo. Do leta 1984 sta Montagnier in Barrè-Sinoussi izolirala primere istega virusa v vzorcih, pridobljenih iz pacientov, ki so se boleznii našli preko spolne aktivnosti, pri bolnikih s hemofilijo, transfuzijskih bolnikih, in pri prenosu med materjo in novorojenčkom.

Ta odkritja so bila ključnega pomena za razumevanje pandemije ki prizadene skoraj 1 % svetovnega prebivalstva. Po tem, ko so raziskave potrdile da novo odkriti retrovirus povzroča AIDS, so virus poimenovali virus človeške imunske pomanjkljivosti (HIV) kot ga poznamo še danes.

Odkritja Montagnera in Barrè-Sinoussi so pripomogla k temu, da so virus HIV-1 lahko zelo hitro klonirali in s tem podrobno odkrili njegovo delovanje. To je pripeljalo do relativno hitrega razvoja diagnostičnih metod in postopkov zdravljenja, kasneje pa tudi razvoj proti-retrovirusnih zdravil. Za razvoj slednjih je bilo ključnega pomena tudi razumevanje, kako se virus prenaša, kar sta nagrajenca začela preučevati skoraj nemudoma po odkritju virusa. Virus HIV, ki se zaradi svojega delovanja skriva v limfocitno DNK okuženega, je zaradi tega skoraj nemogoče izničiti. Vendar pa moderna zdravila omogočajo okuženim ljudem že skoraj enako dolgo in kvalitetno življenje, kot ga imajo neokuženi ljudje. Razumevanje delovanja virusa pa je pripomoglo tudi k novemu razmišljanju o razvoju cepiv in inovativnih načinov zdravljenja drugih virusnih obolenj. ♥

## SRCE IN ŠPORT

# Alpsko smučanje

Milan Žvan

*Alpsko smučanje je najbolj priljubljena zimsko-športna dejavnost v Sloveniji. Predstavlja pomembno sestavino kakovosti življenja številnih ljudi različnih starostnih kategorij. Pomen alpskega smučanja je večplasten. Poleg tega, da je to dejavnost, ki prinaša zadovoljstvo in rekreacijo posameznikom, ima tudi pomembno gospodarsko vlogo. Smučanje privablja turiste in obiskovalce v zimske turistične centre, kar prispeva k razvoju lokalnih skupnosti in gospodarstva.*

**S**mučanje je del splošne ljudske kulture, ki je na različne načine prodrlo praktično v sleherni slovenski dom. Naslonjenim na tradicijo in tudi uspehe slovenskih vrhunskih smučarjev, se nam je ponudila možnost za izpolnitev več desetletne težnje, da se kot majhen narod tudi preko smučanja poskušamo uveljaviti na svetovnem športnem prizorišču. Slednje nam je do danes v veliki meri tudi uspelo.

### Bogata tradicija smučanja

Obstaja precej utrjeno mnenje, da so bile Bloke in njegova planota z okolico zibelka smučanja v tem delu Evrope. Valvasor je davnega leta 1689 to dejstvo slikovito opisal v Slavi vojvodine Kranjske. V alpskih deželah, bogatih s snegom, se je smučanje pojavilo šele konec 19. stoletja. Bloško smučanje je med drugimi navdušilo tudi Rudolfa Badjuro, ki ga pri nas štejemo za prvega učitelja modernega smučanja. Leta

1921 je izdal knjižico Smučarska terminologija, v kateri se je opiral prav na Bloško smučanje.

### Rekreativno smučanje in »metuljaste« smučii

Alpsko smučanje ima pomembno vlogo v športni rekreaciji, saj ponuja vrsto telesnih in duševnih koristi. Predstavlja celostno športno dejavnost, ki združuje fizično vadbo, užitek in družabne elemente. Zaradi tega je priljubljena možnost za športno rekreacijo v zimskih mesecih.

S strokovnega vidika uvrščamo alpsko smučanje med športne panoge, ki zahtevajo širok spekter gibanj v različnih pogojih. Slednje omogoča boljše obvladovanje smučarske motorike, ki je na eni strani odvisna od individualnih možnosti in interesov ter na drugi seveda od gibalnih sposobnosti posameznika. Tudi primerna oprema je dejavnik, ki na koncu slehernemu omogoča



večji ali manjši užitek na snegu.

Smučii s povečanim stranskim lokom so dokončno in že dolgo uveljavljene tudi med rekreativnimi smučarji. Slednje je omogočilo dvig starostne meje smučarjev znatno navzgor. Učni postopki so se namreč

občutno skrajšali, potreben energetski vložek za izvedbo zavojev pa se je značilno zmanjšal. »Metuljaste« smuči je z nagibom kolen možno v zavoj usmeriti že pri manjših hitrostih, poudarjeno in obremenjujoče gibanje gor-dol, ki je bilo za mnoge utrujajoče, pa je postalo skoraj nepotrebno. Oboje je alpskemu smučanju na široko odprlo vrata, skozi katera lahko vstopijo prav vsi.

### Na smučanje ustrezno pripravljeni

A za varno in zadovoljno smučanje je vendarle potrebno izpolniti kar nekaj zahtev. Tudi za rekreativno smučanje je potrebna dobra pripravljenost organizma na napore in obremenitve, ki jim je posameznik izpostavljen med celodnevno smučanjem. Ustrezna kondicijska pripravljenost je morda najpomembnejši pogoj za uživanje na snegu in varno smučanje. V mislih imamo kontinuirano telesno vadbo, ki ni vezana le na jesen in zimo, ko prihaja čas smučanja, ampak na letošnjo dejavnost. Radostno doživljanje lepote zimske narave je pogojeno z interesi posameznikov, dobro znanje in telesne zmogljivosti pa samo še dodatno pripomorejo k lahkotnosti gibanja in zadovoljstva na svežem zraku.

### Osnove tehnike alpskega smučanja

Kakovostno znanje lahko posameznik praviloma pridobi le v smučarski šoli, ki jo danes lahko najdemo domala v vseh, tudi domačih smučarskih centrih. Tja se je priporočljivo napotiti tudi, če želimo le obnoviti že znano. Motorična znanja (smučarsko tehniko), še posebej tako kompleksna, kot je alpsko smučanje, namreč hitro pozabljamo.

Smučarsko tehniko vedno narekujejo najboljši tekmovalci v tem športu. Smučarski učitelji jo poskušamo kar se da natančno analizirati in opisati, v nadaljevanju pa najti poti in načine, kako posameznika pripeljati do nje. Za rekreativne smučarje je ta primerno prilagojena, torej takšna, da jo posameznik s svojim znanjem in sposobnostmi lahko udejanja na primernih nakloninah.

Seveda praviloma, ne glede na starost, vsak po svojih zmožnostih in sposobnostih, teži k hitrejšemu smučanju brez oddrsavanja. Pri tem pa previdnost ne sme biti odveč! Naša smučišča so vendarle prostorsko precej omejena, na njih je po-



gosto nepopisna gneča. Takšne okoliščine pogosto pripeljejo do odvečnih tveganj, kjer je ogrožena varnost. Nadzor drsenja na smučeh je torej pomemben in potreben dejavnik pri varnem zavijanju na smučišču.

### Pozitivni učinki vadbe alpskega smučanja

Alpsko smučanje ima številne pozitivne učinke na fizično in psihično zdravje. Navajamo nekaj najbolj značilnih.

Smučanje je odličen način za krepitev mišic, izboljšanje ravnotežja in povečanje splošne telesne kondicije. Zavijanje po strminah ter vzpenjanje in spuščanje na smučeh aktivira različne mišične skupine. Dejavnosti, povezane s smučanjem, prispevajo k izboljšanju dihalnega in kardiovaskularnega zdravja. Alpsko smučanje ponuja užitek v naravi in razvedrilo na svežem zraku. Slednje pomembno prispeva k zmanjšanju stresa, izboljšanju razpoloženja in splošnemu dobremu počutju.

Skupno preživljanje časa na smučišču krepi medsebojne odnose in omogoča druženje. Smučanje zahteva dobro koordinacijo med različnimi deli telesa ter predvsem ohranjanje ravnotežja na različnih terenih. Zadnje odločno vodi k izboljšanju omenjenih motoričnih sposobnosti. Poleg tega se praviloma izvaja v slikovitem gorskem okolju, ki omogoča povezavo z naravo in uživanje v lepotah zimske pokrajine.

Smučanje je oblika vadbe, ki vključuje predvsem mišice spodnjega dela telesa, torej nog in zadnjice. V manjši meri krepi tudi mišice trupa, rok in ramen, kar prispeva k povečevanju ali vsaj ohranjanju moči v tem delu telesa. Dejavnosti, povezane s



smučanjem, kot so vzponi po smučišču in spusti, pospešujejo srčni utrip in izboljšujejo srčno-žilno zdravje ter prispevajo k zmanjšanju tveganja za srčne bolezni. Kot že omenjeno, zahteva dobro ravnotežje in koordinacijo pa tudi moč in druge sposobnosti, saj se smučarji premikajo po razgibanem in raznolikem terenu. Redna vadba na smučišču tako pripomore k izboljšanju zlasti omenjenih motoričnih sposobnosti.

Aktivno smučanje porablja veliko kalorij, kar lahko pomaga pri nadzoru telesne mase in izgubi odvečnih kilogramov. Smučanje na svežem zraku v naravi prispeva k sprostitvi in zmanjšanju stresa. Šport v naravi ima tudi pozitiven vpliv na duševno zdravje in lahko pomaga pri obvladovanju anksioznosti in depresije. Pogosto se izvaja v družbi prijateljev, družine ali skupine. Skupno preživljanje časa na smučišču krepi družabne vezi in pripomore k socialni interakciji. Na tak način omogoča ljudem, da uživajo v lepotah gorskega okolja in svežem zraku. Predvsem pa ima povezanost z naravo močan pozitiven vpliv na splošno posameznikovo počutje.

### Možnost za dostopnejše smučanje

Alpsko smučanje je sorazmerno drag šport. S pestrejšo, predvsem pa bolj kakovostno ponudbo v izposojevalnicah smučarske opreme bi lahko precej pripomogli, da bi smučanje postalo dostopnejše tudi tistim, ki jih tovrstno navdušenje ne prežema do tolikšne mere, da bi bili za boljše smuči, vezi ter ostalo smučarsko opremo pripravljeni odšteti celo premoženje. Vsekakor pa, bodisi pri nakupu ali izposoji, priporočamo posvet s strokovnjakom. Sleherni od njih dobro ve, da je izhodišče pri izbiri raven znanja smučanja, telesna pripravljenost pa tudi nekatere posebne zahteve kupca, od katerih zlasti pri ženskah ne gre zanemariti modne in barvne usklajenosti. Slednje gotovo ni odločilno, pripomore pa k povečanemu ugodju.

### Slovenci in smučanje

V našem širšem sosedskem prostoru velja prepričanje, da moramo pravega Slovenca upravičeno povezovati s smučanjem in prav je, da smo na takšno oceno ponosni. Navdušenje nad alpskim smučanjem ne upada, čeprav so nekateri zunanji dejavniki za zimske športe vse manj naklonjeni. ♥

# Ogled gradu Kalec in sprehod po melanholični pokrajini

Valentina Vovk

*Vabimo vas na izlet v okolico gradu Kalec, ki je obkrožen s pašniki in travniki.*

Ideja za tokratni izlet je padla prav na hitro, nekega lepega zimskega dopoldneva, ko je bilo na dela prost dan še posebno prijetno lenariti doma in prav počasi srebati jutranjo kavico. Pa vendar, sonce je vabilo ven in naši dve kužiki sta tudi že nestrpno čakali na svoj jutranji sprehod. Kam se odpraviti, da ne bo predaleč, da lahko ujamemo čim več sončka in dnevne svetlobe.

Že kot študentka umetnostne zgodovine sem se navadila okoli potovati s široko odprtimi očmi. Tablo za grad Kalec sem pred dobrim letom opazila, ko sem se vračala iz obiska pri svoji ostareli teti, ki je živela na Reki. Pa tudi sicer je tisti del Slovenije v smeri Pivke in Ilirske Bistrice v moji agendi še najmanj raziskan.

Spomnim se tudi, da sem nekoč na instagramu zasledila fotografijo nenavadno lepe in po mojem mnenju melanholične pokrajine, pod katero je bil »haštag« Knežaki. To moram enkrat nujno obiskati, sem si rekla in jo shranila v zavihek izleti. Tu se pogosto peljemo ko gremo na počitnice, nikoli pa ni bilo časa, da bi se ustavili in malo raziskovali. Torej, gremo pogledat ta grad Kalec, ki ga še nisem videla. Potem pa še na en res dolg sprehod, da bosta tudi kužiki ob koncu dneva zadovoljni.

Opisa poti ne bom pisala, saj imamo danes vsi pametne telefone in navigacijo, ki smo jo za pot do gradu uporabili tudi mi. Pripeljali smo se iz smeri Ljubljana in se po izvozu za Postojno držali smeri proti Pivki. Razgibana pokrajina nas je spremljala ves čas vožnje in pripeljala do vasi Zagorje, kjer smo videli tablo za grad. Ko smo se pripeljali skozi vas, smo najprej zagledali pašnike in travnike, pokrajino, ki je bila podobna tisti s fotografije na družabnem omrežju, ki sem jo shranila kot idejo za izlet. Kmalu

zatem se je pokazal tudi stolp gradu, ki kraljuje nad to mirno in melanholično pokrajino.

Avtomobil smo parkirali na travniku, tik pod gradom, ki ga obkrožajo stoletne lipe in kostanji. Do gradu je od tu le nekaj sto metrov lahno navkreber, tja nas pospremi drevored, ki ga tvorijo mogočna drevesa. Danes je od gradu žal ohranjen zgolj stolp in nekaj malega ruševin nekdanjega poslopja. Je pa stolp tako pravljichen, da bo zagotovo vznemiril vašo domišljijo in boste o zgodovini gradu želeli izvedeti več. Za to je pred gradom tudi tabla, kjer si boste lahko prebrali nekaj o njegovi zgodovini. Pa vendar, dovolite mi, da tu zapišem nekaj osnovnih podatkov, katere je dobro vedeti, še pred obiskom gradu.

Temelje zanj so postavili že v 17. stoletju, zgradila pa ga je plemiška družina Stemberg, zato je njegovo nemško ime enako imenu rodbine. Če vas bo zanimalo kako je nekoč izgledal, boste njegovo prvotno podobo lahko poiskali v Valvazorjevi Slavi vojvodine Kranjske. Slovensko ime je dobil po lokalnem izrazu »kal«, ki pomeni plitva kotanja ali napajališče za živino. Grad je kasneje



Informativna tabla  
(Foto: Valentina Vovk)



Stolp gradu Kalec  
(Foto: Valentina Vovk)

prešel v roke Marije Ane kneginje Turjaške, skozi zgodovino pa je zamenjal še številne druge lastnike. V 19. stoletju ga je, po svojem predniku Mateju Vilharju, podedoval skladatelj Miroslav Vilhar, ki je avtor številnih ponarodelih pesmi, kot denimo »Po jezeru bliz Triglava« ter »Lipa zelenela«.

Pri Vilharju je kot domači učitelj služil nihče drug kot Fran Levstik. Menda je Levstik prav tu dobil idejo za zgodbo o Martinu Krpanu, ki je bil doma iz bližnjega Vrha pri Sveti Trojici.

Vilhar je v gradu umrl, njegova vdova Marija Vilhar pa je leta 1903 grad prodala nekim vaškim veleposestnikom. Ljudje, ki so tu živeli, so se po prvi svetovni vojni, ko je grad začel propadati, iz njega izselili v okoliške vasi.

Grad stoji na pobočju Brega, na dobrih 600 metrih nadmorske višine in od tod je čudovit razgled na večinoma travniško gričevnato



*Grad stoji na pobočju Brega, na dobrih 600 metrih nadmorske višine  
(Foto: Valentina Vovk)*



*Stoletne lipe in kostanji  
(Foto: Valentina Vovk)*

pokrajino pod njim. V bližini gradu se nahaja izvir reke Pivke, zato se ob večjem dežju v teh kotanjastih kraških tleh naredijo manjša jezercica. To je zagotovo zelo lep prizor, ki ga tokrat žal nismo videli. Menda tu ob jasnem vremenu pogled seže vse do Triglava, sem nekje prebrala, doživela pa tudi žal ne.

Ampak, ne bom se pritoževala, zimsko sonce pa tudi nekaj pomeni, mar ne? To nas je nežno grelo na sprehodu po že prej omenjeni gričevnati pokrajini. Od gradu smo se mimo avtomobila

spustili po bregu navzdol, prečkali cesto in se po travniških poteh podali v smeri vasi Bač. Na sprehodu smo srečali dva lokalca, ki sta tu prav tako sprehajala svoja psa. Opozorila sta nas, da naj ne gremo iz smeri Bač, ker so v nasprotni smeri opazili medvedko z mladiči. Tako ali tako je bilo to v drugi smeri od naše, pa vendar, zdelo se mi je zanimivo opozoriti, da je treba v naravi vedno biti previden.

Zaradi letnega časa na travnikih ni bilo živine, ki bi se tu pasla, lahko pa smo uživali v pogledih na sem ter tja posejana drevesa, za katere se zdi kot bi plesala. Vremenske prilike so tu pogosto precej vetrovne, drevesa ki jim leto za letom kljubujejo, se zato oblikujejo po vetru. Občasno smo se ustavili tudi ob kakšnem grmičju s šipkovimi plodovi. Ti so bili zaradi mraza kašaste konsistence, pa vendar okusni.

V vasi Bač je gostilna, kamor smo bili namenjeni na pozno kosilo. Bili smo dobro predihani, ravno prav lačni, potrebni počitka ter toplega objema gostilne. Poskrbeli smo tudi za pasjo malico, tako da smo bili na koncu vsi zadovoljni.

Prav dolgo nismo ostali, saj se je dan že počasi temnil. Dobro pogreti in okrepani smo lahko malo hitreje stopili v smeri, od koder smo prišli. V vasi na avtobusni postaji smo zagledali tablo, kjer je bila vrisana tematska pot »Beu kamn«, ki vodi mimo številnih naravnih in kulturno zgodovinskih znamenitosti te doline. Spet nekaj, kar lahko dodamo za na svoj izletniški seznam.

Zdaj je bilo sonce že precej nizko in morali smo pohiteti naprej, po travniških poteh nazaj do avtomobila. Po isti poti nazaj, pa vendar tako drugače. Prej sinje modro nebo je prekrila rumena tančica, suha trava na travnikih je dobila zlat lesk. Zahajajoče sonce nam je podarilo čudovito obarvano pokrajino, ki se je melanholično potapljala v temo.

Odločeni smo, da se sem vremo še v katerem drugem letnem času, ko bo vegetacija bolj bujna ali morda, ko bi utegnili videti tista jezercica, ki nastanejo po obilnem deževju. Vsekakor, ko bo dan daljši, saj mimo gradu vodi Krpanova popotniška pot. Tudi to si zapišemo na izletniški seznam za letni čas, ko bo daljši dan in jo bomo imeli čas prehoditi. ♥



# Spoznajte društvo S srcem za srčke

Maša Pavoković

Ko otroku diagnosticirajo prirojeno srčno napako, se večina staršev znajde pred težko preizkušnjo. Ne vedo, kaj pričakovati oz., kako se spopasti z novo situacijo. V Sloveniji se na leto rodi približno 140 otrok, pri katerih odkrijejo razvojne nepravilnosti na srcu ali na velikih žilah, ki izhajajo iz srca. Prirojene srčne napake so najpogostejša prirojena nepravilnost pri novorojenčkih. Nekatere napake so tako resne, da zahtevajo takojšnjo operacijo, druge pa so lažje in lahko zahtevajo le spremljanje otroka.

Leta 2022 je na pobudo dveh mamic otrok s prirojeno srčno napako nastalo društvo S srcem za srčke. Društvo ima čudovito poslanstvo, da nudi oporo staršem otrok s prirojenimi srčnimi napakami in je most do zdravstvenega osebja ter klinike, kadar je to potrebno.

## Opora staršem in ozaveščanje širše javnosti

V društvu organizirajo različne dejavnosti za ozaveščanje o prirojenih srčnih napakah, pišejo članke, sodelujejo na dobrodelnih prireditvah, organizirajo srečanja za starše in odgovarjajo na njihova vprašanja. Na ta način želijo staršem in širši javnosti predati informacije o tem, kaj so prirojene srčne napake, kako se zdravijo in kako biti otroku in staršem najboljša opora v težkem procesu zdravljenja. Starši se znotraj društva družijo, se podpirajo in izmenjujejo izkušnje. Društvo ponuja tudi individualno svetovanje in pomoč.

## Most med starši in bolnišnico

Društvo si prizadeva za dobro sodelovanje s Pediatrično kliniko, kjer se zdravijo otroci s prirojenimi srčnimi napakami. Društvo je most med starši in zdravstvenim osebjem oz. kliniko, kadar je to potrebno, ter spodbuja dobro komunikacijo med starši in zdravstvenim osebjem, ki je ključna za dobro sodelovanje v času zdravljenja.

## Spletno mesto z informacijami in zgodbami

Na spletni strani [www.srcki.si](http://www.srcki.si) lahko starši prevzamejo formulare za nego, pridobijo stike, ki jih potrebujejo, si preberejo zgodbe drugih otrok in se dodatno informirajo. Na enem mestu je zbranih ogromno informacij, ki jih starši potrebujejo ob rojstvu otroka s prirojeno srčno napako.

## Aktivnosti v zadnjem letu

V zadnjem letu je društvo izvedlo številne aktivnosti. Med drugim so se otroci in starši skupaj podali na Rožnik, poskrbeli so za decembrsko obdarovanje otrok na kardiološkem oddelku, staršem ponudili fotografiranje otrok s prirojenimi srčnimi napakami, sodelovali na dobrodelnih dogodkih, Pediatrični kliniki darovali črpalke za doziranje zdravil in poskrbeli za novo knjigo/dnevnik z naslovom SRČOKNJIGA - MOJA POT, ki jo otroci lahko prejmejo brezplačno.



Skupaj na Rožnik



Decembrsko obdarovanje otrok na kardiološkem oddelku

## Knjiga Srčoknjiga – moja pot

Društvo je pred kratkim poskrbelo za izid prav posebne knjige, ki je namenjena otrokom s prirojenimi srčnimi napakami. Sestavljena je namreč iz dnevnika, kamor otrok (ali starš) zabeleži več informacij o svoji srčni napaki in poteku zdravljenja. Prav tako pa zapisano dopolnjujejo tudi zgodbe in pesmice avtorice Maje Grdina, ki ima za seboj tudi svojo srčno zgodbo in razume, kako se soočiti s prirojeno srčno napako. Svojo knjigo lahko naročite na [info@srcki.si](mailto:info@srcki.si)



## PPODRUŽNICA POSAVJE

## Martinov pohod



*Udeleženci Martinovega pohoda  
(Foto: Jani Žarn)*



*Mija Baškovič skeč Kovačeva Ančka  
(Foto: Jani Žarn)*

Člani podružnice Posavje smo spet organizirali Martinov pohod s kosilom. V soboto 2023 .11 .18 smo imeli, kot običajno, lepo vreme. Zbrali smo se na parkirišču v Malem Mraševem - Križaj. Od tam smo v koloni pešačili do »Brjanskega mostu« čez reko Krko in nato ob reki gor vodno do naselja Štihe. Od tam v naselje Žabjek in nato proti Podbočju. Ob potoku Sušica smo si ogledali mostičke in oznake poplavnih nivojev hudourniškega potoka. Oznacbe so od leta 1937 dalje. Del vasi je ogrožen še danes, predvsem zaradi nerednega urejanja zarastle obale potoka in nanosov, ki jih hudourniška voda redno nanaša na področje Zidanega mostu in tako zmanjšuje učinkovit pretok. Ime je potok dobil po delu od izvira, ki pogosto presahne. Ker ima potok še druge pritoke, v Pod-

bočju doslej še ni niti v najhujši suši presahnil. Šli smo do Mlinščice, ki je umeten odcep potoka za potrebe nekdanjih mlinov. Vas je bila nekoč znana po številnih mlinih, ki jih je poganjala voda potoka Sušica. Ko smo šli proti zadnjemu mlinu, so nas radovedno opazovali konji na paši. Lep je pogled na te živali. Po končanem pohodu smo v gostilni Gadova peč pojedli dobro kosilo. Dogodek smo poživili z informacijami o delu podružnice Posavje v naslednjem letu in obiskala nas je »Kovačeva Ančka« z zabavnim skečem. Naša članica Mija Baškovič, ki je amaterska slikarka, po malem kiparka in tekstopistka, ki zna pripraviti kulturne dogodke. ♥

*Franc Černelič*

## Okrašeni Maribor

V soboto 9. 12. 2023 smo se z avtobusom odpeljali v decembrsko okrašeni Maribor. Hvaležni smo Dariji Cvetko, ki nam je pripravila pot pohoda. V pogovoru na avtobusu smo ugotovili, da imamo dve zelo dobri poznavalki Maribora, ki sta prevzeli vodenje in nas seznanjali s posameznimi predeli, stavbami in znanimi ljudmi, ki so bili pomembni za Maribor. Tudi brez Lenta ni šlo, čeprav je v prenovi. Počakali smo mrak, da smo videli tudi nočno okrasje mesta z lučkami. Nekaj časa smo namenili tudi individualnim ogledom ali prehrani posameznika in se ob dogovorjeni uri vrnili v avtobus. Zadovoljni smo bili z obiskom Maribora in se pozno vrnili domov. ♥

*Franc Černelič*



*Pa smo ob stojnicah (Foto: Jani Žarn)*

## Napoleonova pot

V soboto, 20. januarja 2024, smo se odpeljali v Sežano. Pričakovali smo lep sončen dan. To se je tudi zgodilo, čeprav je dan prej močno snežilo. Velika zahvala gre dr. Ljubislavi Škibin iz Sežane in tamkajšnjim članom Društva za zdravje srca in ožilja, da so naše pohodnike popeljali po Napoleonovi poti nad Trstom. Udeleženci iz Posavja so bili zelo navdušeni nad lepimi kraji in primernostjo poti za naše člane. V šali so rekli le, da so kamni po potki napačno postavljeni. Vsekakor bo še veliko možnosti za raziskovanje tega področja.



Franc Černelič



Spominska fotografija pod skalami (Foto: Jani Žarn)

## Še o zdravstvu

Sam sem v teh dneh imel priprave na operacijo, zato se tega pohoda v Sežano nisem mogel udeležiti. Imam dobro izkušnjo o zdravstvu tudi v času tako imenovane zdravniške stavke. Diagnostika in napotki iz Zdravstvenega doma Brežice, v Splošni Bolnišnici Brežice in Splošni bolnišnici Novo mesto so bili odlični. Naročen in opravljen operativni poseg v Splošni bolnišnici Novo mesto je bil tudi odlični. Štirje dnevi post operativne oskrbe - odlični. Ne bom našteval imen in priimkov osebja, ki je tako ali drugače skrbelo zame. Rečem lahko le, da sem doživel strokovnost in prijaznost. Nisem pričakoval več, kot je bilo potrebno za moje stanje. Predlagam, da tisti, ki imate srečo, da zdravstvenega posega doslej niste potrebovali, ne komentirate stanja v zdravstvu in ne politizirate. Tisti, ki ste morda vendarle malo razočarani nad zdravstveno obravnavo, to sporočite pristojnim. Vsi se moramo

zavedati, da zdravljenje učinkuje na nas različno. Žal pri nekaterih tudi ne uspe.

V času čakanja na CT v Splošni bolnišnici Novo mesto je sestra pripeljala približno 50 let staro bolnico, ki je kar naprej godrnjala, zakaj mora nekaj minut čakati, saj je vendar v hiši. Po opravljenem pregledu je spet godrnjala, zakaj jo sestra takoj ne odpelje v posteljo. Lepo jo je pokrila z odejo, vendar ni bila zadovoljna, čeprav bi si jo lahko popravila sama. Sestra ji je lepo povedala, da pomaga tudi drugim in se ni jezila. Odpeljala jo je pač takoj, ko je mogla. Naj nam tak pacient ne bo za zgled. Prepričan sem, da je zdravstvena stroka na visoki ravni. Organizacijo zdravstva in financiranje naj rešijo politiki tako, da ne rušijo napredka strokovnosti.



Franc Černelič

## PODRUŽNICA ZA DOLENJSKO

### Ali vemo, kaj jemo!?

Vse težje in vse manj, ker kruh ni več samo kruh, ker krompir ni več samo krompir, ker jabolko ni več samo jabolko in tako naprej. Žal so več ali manj vsa živila »oplemenitena« z organizmu in zdravju na sploh neprijaznimi in nedobrodošlimi primesmi, bodisi dodatki za vzdrževanje trajnosti živil, bodisi dodatki za »izboljševanje« okusa, zopet druga so oporečna zaradi vsebnosti pesticidov, težkih kovin in vrsta vsega takšnega z negativnim predznakom je kar dolga.

Marsikdaj še vedno lahko sami preprečimo uživanje zdravju škodljivih snovi s skrbnimi in nadzorovanimi nakupi.

Če že nimamo možnosti in sreče, da bi sami obdelovali zemljo in si pridelali vsaj sezonsko zelenjavo, imejmo pa sami sebe toliko radi, da kupujemo živila, ki so pridelana čim bližje nam, da bosta pot in čas od pridelave do uporabe čim krajša, da vsaj ne zaužijemo kemijskih dodatkov, ki jih terjajo dolgi transporti in skladiščenja.

Da so živila vsečna našemu okusu, prvemu grizljaju hrane ali požirku tekočine, proizvajalci, ki jih vodijo zgolj interesi čim večje prodaje in posledično kopičenje dobičkov, na trg plasirajo živila z vsebnostjo velikih količin soli, sladkorja, maščob in posebej nevarnih nasičenih maščob.



Čarobnost narave ob naši poti, vsak četrtek, pa vendar vsakokrat unikatno (Foto: Marija Novak)



*V čudovitem, koledarsko sicer že zimskem, sicer pa sorazmerno toplem dnevu na poti do točke, kjer se bomo nekaj novega naučili, torej prijetno s koristnim (Foto: Marija Novak)*

K sreči v Sloveniji vsaj na tem področju lahko reduciramo, za nakup katerih živil se bomo odločili in katera bomo raje pustili na trgovskih policah, kar nam omogoča brezplačna mobilna aplikacija VešKajJeš, ki so jo razvili na ZPS in Inštitutu za nutricionistiko, v sodelovanju z Inštitutom 'Jožef Stefan' v okviru s strani Ministrstva za zdravje RS financiranega programa krepitve zdravja. Aplikacijo si namestimo na naše mobilne aparate in jo uporabimo v trgovini pri nabiranju artiklov na način, da skeniramo črtno kodo na embalaži artikla. Le ta nam, kot semaforček, od rdeče preko rumene do zelene nakaže v obliki štirih kvadratkov, eden meri maščobe, drugi nasičene maščobe, tretji sladkor in četrti sol, kaj bi bilo za nas dobro oz. najbolje. Torej, če živilo vsebuje absolutno preveč vsega ali katere od merljivih vsebin, se kvadrateg obarva rdeče, kar pomeni, da se je najbolje temu popolnoma izogniti, če vsebuje zmerno veliko ali še vedno preveč merljivih sestavin, se obarva rumeno, kar tudi ni priporočljivo, da imamo velikokrat na



*Pozorno in z zanimanjem prisluhnemo, kako izgleda in kaj nam prinaša aplikacija VešKajJeš (Foto: Marija Novak)*

krožniku, v kolikor pa se kvadratki obarvajo v zeleno, pomeni, da je živilo varno za naše zdravje, običajno so takšni zeleni kvadratki pospremljeni še z zaščitnim znakom »varovalnega živila«, torej zaščitnim znakom Društva za zdravje srca in ožilja.

Tudi člani Društva – Podružnice za Dolenjsko in Belo krajino smo ob priliki našega pohoda po Machovi poti proti koncu leta, ko morda marsikdo že načrtuje obljube za vpeljavo nekaterih sprememb v svojem življenju v prihodnjem letu, prisluhnili gospe Aniti, ki nam je predstavila delovanje aplikacije VešKajJeš. Malo smo se pozabavali, predvsem pa se resno zamislili, katere izdelke bi bilo pri nakupovanju v bodoče mogoče in potrebno opustiti zaradi prevelike vsebnosti zdravju škodljivih vsebin. Pa naj bo to morda naša novoletna zaobljuba za leto 2024, tudi če jo bomo začeli izvajati sredi leta. Za spremembo na bolje ni nikoli prepozno. ♥

Sonja Gobec

## PODRUŽNICA ZA GORENJSKO

# Gostili smo pisatelja Ivana Sivca

Slovenski pisatelj Ivan Sivec je zagotovo eden najbolj plodovitih in že dve desetletji vedno med prvimi najbolj brani slovenskimi avtorji. Na ljubljanski Filozofski fakulteti je diplomiral na Oddelku za slovenistiko, na Oddelku za etnologijo in kulturno antropologijo si je pridobil naziv magister etnoloških znanosti. Član Društva slovenskih pisateljev je od leta 1987. Napisal je 180 knjig; natisnjenih je bilo več kot 370.000 izvodov Sivčevih knjig. Več njegovih del je bilo dramatisiranih, več kot sto knjig je izdanih v elektronski obliki, dobrih petdeset v slušni, nekaj tudi v brajlici. Vsako leto si bralci v slovenskih splošnih knjižnicah izposodijo okoli 40.000 Sivčevih knjig. Veliko njegovih knjig je prevedenih v nemščino, angleščino in italijanščino. Na željo bralcev je svoje knjige predstavil v več kot 1100 krajih po Sloveniji in po svetu. Po njegovih štirih romanih so bili posneti celovečerni film in televizijske nadaljevanke. Napisal je več kot 3000 besedil za popularno glasbo. Znanstveno je obdelal razvoj narodno-zabavne glasbe in napisal več monografij o slovenskih skladateljih. Dobil je več vidnih

nagraj, leta 1919 tudi red za zasluge za narod.

Gorenjska podružnica Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije je pisatelja Ivana Sivca gostila 6. novembra 2023 gostila v Mestni knjižnici Kranj. Pisatelj je v prijetnem vzdušju predstavil svojo pisateljsko pot in ustvarjanje od zgodnjih mladostnih začetkov do današnjih dni. Pravijo, da je Kranj Prešernovo mesto; zato je bil osrednji del namenjen našemu največjemu slovenskemu pesniku Francetu Prešernu. Glede na izsledke poglobljenih Sivčevih raziskav in proučevanj Prešernove življenjske poti, njegovega genialnega ustvarjanja, je lik tega velikega človeka in pesnika predstavil skozi prizmo tedanjih zgodovinsko - družbenih razmerij. Tudi v nekoliko ali pa precej drugačni luči, verjetno večini Slovencev manj poznani podobi. »Na ogled jo je postavil« v svojih romanih (Resnica o Prešernu, Julija iz Sonetnega venca ...). Pripovedovanje, razmišljanja, pogovor so povezovali glasbeni vložki harmonike (Gašper Šolar) in citer (Anton Hrovat – Zvone).

Verjamemo, da je pisatelj s svojim nastopom in ljubeznijo do

brane besede navdušil marsikaterega poslušalca, da bo bodisi še naprej, bodisi pa morda ponovno posegel po branju literarnih del. Kar je nezamisljivo »dodana vrednost« tega večera. Podatki raziskav namreč kažejo, da polovica Slovencev praktično ne bere. Branje pa je za človekov vsestranski razvoj, njegov napredek, vzgojo

kritičnega in avtonomnega posameznika izjemnega pomena. Branje človeka ponese onkraj ekranov, v neprecenljiv in nenadomestljiv doživljajski svet. Svet, ki ga je glede na odzive udeležencev, prebudil tudi ta dogodek ob iztekajočem se letu.

Erika Povšnar

## PODRUŽNICA ZA SEVERNO PRIMORSKO

# Spoznavali smo Trnovo



Na vrhu Kuka (Foto: Julij Dakskobler)

8. novembra 2023 smo se odpravili na Trnovo nad Novo Gorico. Za cilj pohoda smo si zadali dva zanimiva griča Kuk in Kobilnik. Vsak je zanimiv na svoj način. Najdbe na Kuku pričajo o prvih poselitvah v tem okolju in o prazgodovinski poti, ki je potekala čez obronke Trnovskega gozda in povezovala Vipavsko dolino z osrednjo Slovenijo. Na Kobilniku pa grobnica 256 partizanov priča o krutosti druge svetovne vojne.

V lepem vremenu smo z lahkoto premagali pot in na Kobilniku z veseljem prisluhnili naši članici Marjetki, domačinki na Trnovem, ki nam je predstavila svoj kraj:

### MOJE TRNOVO

Predstavila bom mojo rojstno vas, moje najljubše Trnovo.

Že v mojih otroških letih so nam vzgajali čut za naravo in varovanje vsega kar nas je obdajalo. Vzgojili so nam spoštovanje do dela, ljudi, živali, gozda, polja, njiv, celo do kamenja. Vse naj bi spoštovali in jemali samo tisto kar rabimo. Zato je to moja blagoslovljena zemlja, s spomini na naše prednike.

Zgodovino Trnovega so krojili mali ljudje, kmeti, gozdarji, oglarji, kovači, čevljarji, šivilje... S svojim delom, trpljenjem in ljubeznijo so postavili temelje današnjim potomcem.

Vas leži na robu Trnovske planote s 788 m nadmorske višine. S hriba Kobilnik, je čudovit pogled na Alpe, Dolomite, Trnovski gozd, Vipavsko dolino, Jadransko morje, Brda, Sočo...

Vas je nastala pred približno 450 leti. Sprva so bili tu pašniki za ovce in naselili so se prvi pastirji. (Hišno ime OVČAR). Preko Trnovega so prešle tudi Napoleonove čete in Turki. Trnovo se deli na dva dela, na Volčiče in na Batkiče ter na zaselke Vogla5rji, Rijavci, Zavrh in >Nemci.

Večino zemlje so si ljudje pridobili tako, da so kras očistili kamnov in jih spravljali na kup ali izdelovali zidove. Uspevajo le krompir, fižol, repa, korenje in kapusnice. Največ je bilo gozdarjev in oglarjev. Gozd je nudil največji vir prihodkov.

Voda na planoti je bila samo kapnica v štirinah. Danes je vodo-



Pogled na Kobilnik (Foto: Julij Dakskobler)

vod. Štirne na planoti so nekaj najlepšega. Živali so pile v kalih, ki so pa danes zelo redki.

Zelo zanimiva so številna brezna in Skozno – Luknja sv. Mihaela, ki preluknja hrib. Za Skozno sta znani dve pripovedki. Tam naj bi si hudič brusil kremplje. Druda zgodba pa pravi, da naj bi Noe tu privezal barko.

Cesta do Trnovega – trnovskega gozda je bila zgrajena že 1757, boljša pa 1854.

Trnovsku gozd je velika znamenitost. Izkoriščati so ga začeli že Oglejski grofje, Habsburžani, kasneje pa je bil državni. Znane so bile glažute in steklarne, pa tudi frnaže, kjer so žgali apno. Najbolj znana je Ledenica -Paradana. Iz nje so rezali in vozili led do Trsta in naprej.

Prva svetovna vojna je kruto posegla med prebivalce. Odšli so v begunstvo, veliko je bilo vdov in revščine. Še bolj kruto je bilo v drugi svetovni vojni. Na Trnovem je bilo 27 ofenziv. Ljudem so požgali domove, veliko ljudi je padlo ali bilo odpeljanih v taborišča. VAS JE BILA ZNANA KOT PARTIZANSKA IN PROTIFAŠISTIČNA. NA Trnovem je spomenik – grobnica 256 partizanov in spomin na 2345 padlih borcev. Vaščani se jih še vedno spominjamo in opominjamo.

Ljudje v vasi so še vedno povezani s kulturo, glasbo. V vasi deluje podružnična šola štirirazrednica in delavna vaška skupnost, ki je zelo vpeta v običaje – kmečka dekleta, furmani.

Ljudje so obnovili vas, vodnjake, poti, krajevni dom. Družijo se in imajo se radi.

V vasi je velika cerkev Marije Snežne, zgrajena 1852 – 1929. ob posvetitvi oltarja 1929 je igral skladatelj Vinko Vodopivec. Tako nam tudi zvonovi pojejo v F1-G-A, kar zelo lepo zveni na Trnovski planot. Lepo nam poje ta Trnovski zvon. ..

Pridite še vi!

Marjetka Novak in Slavica Babič

## Sprehod 20. decembra 2023 – Miren

**N**a pragu novega leta smo se člani Društva za srce in ožilje odpravili na zadnji sprehod v tem koledarskem letu. Vodja pohodov Društva severne Primorske za srce in ožilje, vedno nasmejana gospa Slavica Babič nas je povabila na Mirenski grad, za zaključek pa še v picerijo Frnažar.

Na nam znani lokaciji se nas je zbralo kar 98 članov. Organizacija prevozov je kljub številčnosti stekla izredno hitro in gospa Slavica nam je pred odhodom prebrala misel iz knjige Modre misli za vsak dan, ki je za 20. december sledeča: „Glej v zvezde, ne v tla. Poskušaj razumeti, kaj vidiš in se čudi, zakaj obstaja vesolje. Bodi radoveden.“ (Stephen Hawking)

Potem pa smo se napotili k avtomobilom in dnevu naproti.

Parkirali smo v Mirnu, zaradi številčnosti na različnih lokacijah. Nič za to. Pot nas je vodila po senčni in mrzli strani čez Vipavo in po desnem bregu do naslednje ozke brvi. V gosjem redu smo prečili brv in šli proti Mirenskemu gradu. Na poti nas je prijetno ogrel praznični čaj, za katerega je poskrbela naša članica gospa Nevenka. In že smo bili na vrhu. Mirenski grad je grič z nadmorsko višino 120 m na južni strani Mirna.

Na Mirenskem gradu, obnovljenem leta 1986, nas je pričakala odlična poznavalka Toneta Kralja, sestra Ancila, usmiljenka, ki nas je prijazno nagovorila. Predstavila nam je zgodovino Mirenskega gradu, opisala je ritem življenja štirih lazaristk, ki tam živijo, ter vse aktivnosti, ki potekajo tekom leta.

Nato je našo pozornost usmerila k stenskim umetniškim poslikavam, ki so posebnost objekta. Poučila nas je o razkošnem bogastvu umetniškega dela Toneta Kralja (1900–1975), ki je bil velik primorski rodoljub, krščanski humanist ter že za časa življenja zelo znani grafik, kipar in slikar.

Opozorila nas je, da je podstavek glavnega oltarja na Gradu narejen iz marmornatih koščkov prejšnjega oltarja, s čimer je umetnik Tone Kralj želel poudariti, da je novo svetišče nastalo na ruševinah prejšnje cerkve. Oltar spominja na ječo, saj izgleda kot zamreženo okno ali zaporniške celice v nadstropjih. Ne smemo pozabiti, da je zgodovina tega kraja prežeta z vojnami, trpljenjem in revščino.

Kraljevo delo so tudi vse poslikave v notranjosti cerkve: križev pot z oljnimi barvami na lesenit in rožnovenski ciklus v preprosti risarski tehniki na stenah svetlobnega nadstropja. Izbira barv pri



*Kolona je dolga (Foto: Julij Dakskobler)*



*Pred cerkvijo na Mirenskem gradu (Foto: Slavko Ružič)*

umetniku ni naključna, ampak politično motivirana tako, da izraža tudi trpljenje in mučenje naroda. Njegove poslikave na Mirenskem gradu so zanimive, ker so slike barvno močne, mimika na obrazih oseb pa izrazita – znal jih je naslikati tako, da točno vemo, kakšen je namen podobe na sliki. Slikal je tudi ljudi, ki jih je v svojem okolju srečeval in osebno poznal.

Opozorila nas je na Kraljevo kiparsko umetnino, marmornati kip (narejen iz enega kosa kamna) Marije z Jezusom, ki stoji na levem stranskem oltarju. Z zanimanjem smo si ogledali poslikave in uživali v veličini umetnikovega dela.

Številna Kraljeva slikarska dela in cerkvene freske lahko najdemo v cerkvah od Svetih Višarij pa tja do Trsta. Kot zanimivost še to: pročelje cerkve krasi podoba Žalostne Matere božje, ki jo je po načrtih

Toneta Kralja iz barvnih steklenih koščkov izdelal Oskar Kogoj.

Posebnost so tudi Svete stopnice na Gradu, ki so bile zgrajene leta 1757 po zgledu Svetih stopnic v Rimu. Teh je osemindvajset. V času prve svetovne vojne so bile popolnoma uničene, kasneje pa obnovljene po načrtih arhitekta Ivana Vurnika. V bližini je skrbno vzdrževano pokopališče, kjer je pokopanih 183 sester in 25 duhovnikov.

Zgodovino Mirna, ki je urbaniziran kraj tik ob državni meji med Italijo in Slovenijo, je težko opisati v nekaj povedih, saj je zelo bogata in zanimiva. Priporočam, da si umetnine na Mirenskem gradu in posebnosti kraja ogledate v živo.

Razgledali smo se po okolici, videli jaslice na prostem, se še fotografirali in se nato spet spustili v dolino proti naselju Miren.

Lepota Mirenskega gradu je na nas naredila velik vtis in marsikdo je bil prijetno presenečen, da se v naši bližini nahaja tako dobro ohranjen del primorske kulturne in umetniške dediščine.

Ker je bil to zadnji sprehod v letu, smo si privoščili postanek v Piceriji Frnažar z dolgoletno tradicijo. Picerijo so ta dan odprli samo za nas. Pice izpod rok profesionalnega picopeka in krušne peči so bile slastne. Hvala gospe Barbari za dogovor in uskladitev, gospe Slavici pa za presenečenje, ročno izdelano darilce, ki ga je dobil vsak.

Na koncu sprehajalnega, umetniško in kulinarično obarvanega dne smo si pomahali v pozdrav in si zaželeli:

Prijetne praznike, v letu 2024 pa le zdrave in srečne dni! ♥

*Lea Gabrijelčič*

## Pohod Kreplje - Kopriva

Tretjega januarja smo se z vlakom odpeljali in v udobnih vagonih prispeli v Kreplje. Med potjo smo veselo klepetali, opazovali okolico. Na vsaki postaji se nam je pridružil še kdo in nabrala se nas je cela skupina, bilo nas je kar štirideset. Najprej smo si voščili med sabo, Slavica nas je pristrčno pozdravila in z Nevenko sta vsaka prebrali lepo misel za spodbuden vstop v novo leto.

Spustili smo se na glavno cesto Dutovlje- Repentabor. Kmalu pot zavije desno na kolesarsko cesto Marije Terezije. Pot je prijetna, široka, speljana med drevesi in po štirih kilometrih smo prispeli v Krajno vas.

Prvotno se je imenovala "semenjska pot", že ime pove da je bila zelo prometna trgovska povezava Krasa s Trstom. Med drugim so vozili živino na vaške sejme in hrastovo hlodovino v tržasko pristanišče. Ime je dobila po Mariji Tereziji ker se je po tej poti peljala v Trst. Cesta je bila redno vzdrževana saj so zanjo skrbeli cestarji. Bili so domačini, nosili so uniforme ki so imele naprsni oklep s predpisanim grbom.

Krajna vas je bila zadnja vas na posestvu Goriških grofov, od tod tudi njeno ime. Na najvišji točki (276m) stoji cerkev sv. Neže.

Pot smo nadaljevali v Skopo, kjer smo se ustavili pri cerkvi sv. Mihaela. Cerkev skupaj s pokopališčem je prvič omenjena približno leta 1665. Svojo baročno podobo je dobila v 18. stoletju. Zvonik je nadomestil prvotno zvonico, bil je prizidan leta 1800.

Cerkev je vključena v evropski naravovarstveni projekt "Življenje ponoči" zaradi katerega so obstoječe reflektorje okoli cerkve zamenjali z novimi, ti porabijo manj energije in so manj moteči za nočne živali (netopirje, metulje – mali nočni pavlinček...).

Obnovili so tudi kužno znamenje v obliki križa iz leta 1726.

Po postanku smo zapustili Skopo in se odpravili v smer Brje pri Koprivi, ki je uskoška vas. Včasih je bila tu grofija nekega Čiča



Uvodne, voščilne misli  
(Foto: Milena Podgornik)

Eliji in da ob veliki noči Koprivci naredijo božji grob.

Pred cerkvijo stoji spomenik posvečen poveljniku avstro-ogrške 5. armade generalpolkovniku Svetozarju Borojeviču pl. Bojna. Postavila ga je njemu v čast občina Kopriva leta 1916 zaradi njegovih vojaških zaslug in ga imenovala za častnega občana. Sklesali so ga vojni ujetniki.

Po razpadu Avstro-Ogrske, ko je Primorsko zasedla Italija, je bil spomenik poškodovan. Leta 1926-27 so ga predelali v spomenik domačim padlim v prvi svetovni vojni. Na prelomu leta 2018-19 je bil spomenik obnovljen v prvotno obliko z Borojevičevim portretom. Delo so opravili domači kamnoseki iz Koprivskega apnenca.

Zelo zanimiva je tudi nadstropna osemosna hiša ob glavni cesti "Pri Bedgarjevih" v kateri je bila furmanska gostilna in trgovina. Sedaj nas na hiši pozdravi verz Otona Župančiča "Moja duša je židane volje, kot bila bi pila kraški teran". Enak verz je napisan tudi na Koprivski železniški postaji.

Kopriva je imela več gostiln, trgovino, danes od tega ni ostalo nič. Imeli so celo javno kopalnico.

V tej vasi je veliko znanih imen, vam jih naštejemo samo nekaj: Milko Matičetov – etnolog, eden največjih strokovnjakov v narodopisju, Branka Jurca – mladinska pisateljica, učiteljica,

urednica znamenite otroške revije Ciciban, Josip Križaj – slovenski pilot, španski borec, umrl v letalski nesreči, Berta Ukmar, igralka, Jan Cvitkovič – režiser, scenarist, igralec (V leri, Kruh in mleko) in Slavica Babič, duša in srce našega društva.

Na poti proti postaji smo se ustavili na domačiji Matevžkovih-Gulič kjer so nam prijazno ponudili dober teran, kjer smo se še malo podružili.

Prehodili smo 12 kilometrov, vreme nam je služilo, dobra volja tudi. Vožnja z vlakom je minila še bolj hitro kakor zjutraj. Zadovoljni in polni vtisov smo zaključili naš pohod po vedno lepem Krasu. ♥

Alma Pavšič



V Skopem (Foto: Milena Podgornik)

# NAPOVEDNIK DOGODKOV

## Volilna letna skupščina

Letošnja volilna skupščina bo 21. marca 2024. Izvoljeni delegati bodo vabila na skupščino prejeli od svoje podružnice.

## PODRUŽNICA LJUBLJANA

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

### Občni zbor ljubljanske podružnice bo letos v Ruski dači

Predsednica Ljubljanske podružnice Darinka Pavlič Kamien sklicuje občni zbor Podružnice Ljubljana v torek, 5. marca ob 17. uri v Ruski dači, Zgornje Gameljne 18.

Poleg poročila o delu, volitev novega vodstva podružnice in predstavnikov podružnice za skupščino društva, bomo pripravili tudi aktualno predavanje, kratek kulturni program in klepet ob zakuski. Ruska dača je dostopna z avtobusi mestnega prometa št. 1B in 8, ima pa tudi dovolj brezplačnih parkirišč za osebna vozila.

Za lažjo organizacijo dogodka, prosimo članice in člane podružnice Ljubljana, da svojo udeležbo javijo Društvu na tel.: 01/234 75 50 ali elektronski naslov: drustvo.zasrce@siol.net.

## 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 prisrčno dobrodošli.

## VABILO NA SOBOTNE PREVENTIVNE MERITVE IN POSVET

Vsako prvo soboto v mesecu od 11. do 13. ure vas vabimo na strokovni posvet in preventivne zdravstvene meritve (krvni tlak, srčni utrip, saturacija, ekg, holesterol, trigliceridi, sladkor in hemoglobin) v Posvetovalnico za srce – v trgovini SKRBOVINCA, Mačkova ulica 1, Ljubljana (nasproti Magistrata). Dostop omogočen tudi osebam z gibalnimi omejitvami.

Na pregled pridete brez predhodnega naročanja.

## Mesec TRIGLICERIDOV – mesec spregledanih maščob – vabljeni na brezplačne meritve

Trigliceridi so maščobe živalskega in rastlinskega izvora, ki se po krvi prenašajo v obliki maščobnih delcev. Telesu zagotavljajo energijo in shranjujejo neporabljene kalorije. Povišane vrednosti trigliceridov v krvi so največkrat zaradi nezdravega načina življenja (previsok vnos

maščob, preprostih sladkorjev in alkohola v prehrani, kajenje, telesna nedejavnost oz. sedeč način življenja), lahko pa so znak druge bolezni, kot so sladkorna bolezen, jetrne bolezni, težave s ščitnico, vnetje trebušne slinavke, bolezen ledvic, zastoj žolča v izvodilih in nekatere dedne bolezni.

V mesecu osveščanja o pomenu trigliceridov vas vabimo na BREZ-PLAČNE meritve le-teh v krvi. Hkrati vam bomo izmerili obseg pasu in izračunali indeks telesne mase (ITM). Na podlagi rezultatov vam bomo svetovali, kako naprej.

Akcija poteka od 15.03. do 20.04. 2024

**KJE?** Vabljeni v Posvetovalnico za srce, na sedežu Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije, Dalmatinova 10, Ljubljana.

**KDAJ?** V času uradnih ur: ponedeljek, torek, četrtek, petek od 9. do 12. ure in sreda od 11. do 15. ure.

**KAKO na meritev trigliceridov v krvi?**

### OBVEZNO JE NAROČANJE preko:

e-pošte: posvetovalnicazasrce@siol.net ali

telefona: 01 234 75 55 ponedeljek in petek med 8.30 in 9. uro; sreda med 14. in 14.30 uro.

Potek meritev: Meritev poteka z odvzemom krvi iz prsta. Na osnovi izvida, izračuna ITM in meritve obsega pasu, kar dobite takoj, sledi svetovanje.

Svetovanje in brezplačne meritve trigliceridov v krvi je omogočilo podjetje Viatris d.o.o., v sodelovanju z Društvom za zdravje srca in ožilja Slovenije.

## Dve novi krvni preiskavi v Posvetovalnici za srce

### ♥ NT-proBNP

srčno popuščanje, cena 20 EUR za člane Društva in 23 EUR za nečlane

### ♥ D-Dimer

krvni strdki, cena 13 EUR za člane Društva in 15 EUR za nečlane

NT-proBNP je marker za ugotavljanje srčnega popuščanja. Z njim odkrivamo zgodnje oblike srčnega popuščanja, sledimo poteku oz. napredovanju bolezni ter učinkovitosti zdravljenja, ki ga določi zdravnik. D-dimer pomaga izključiti stanja, pri katerih nastajajo krvni strdki. Zvišane vrednosti so lahko posledica globoke venske tromboze, pljučne embolije ter tudi drugih bolezni in stanj (diseminirana intravaskularna koagulacija, akutno vnetje, bolezni srca, pljuč ali jeter, večje poškodbe, otekline, okužbe, karcinom, krvavitve, hematomi, operacija, nosečnost).

Odvzem krvi za ti dve preiskavi je kapilaren, iz kapljice krvi iz prsta. Rezultat dobimo v nekaj minutah. Za preiskavo ni potrebno biti tešč. 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 in naročanje na preiskavo: posvetovalnicazasrce@siol.net, 01 234 75 55

Lokacija: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, Dalmatinova 10, Ljubljana.

Uradne ure: ponedeljek torek, četrtek, petek od 9. do 12. ure ter sreda od 11. do 15. ure.

## Predavanja

Predavanja bodo do nadaljnjega v spletni obliki, predvidoma vsako prvo sredo v mesecu. Napovedana bodo na društveni spletni strani [www.zasrce.si](http://www.zasrce.si), na našem Facebook in Instagram profilu, člani boste povabilo prejeli po mailu (če imamo vaš e-naslov).

Če si predavanja ne morete ogledati »v živo«, si lahko na našem YouTube kanalu Društvo za zdravje srca in ožilja ogledate vse posnetke za nazaj.



**Cenik storitev (v EUR)**

Vrsta preiskave	ČLANI društva	NEČLANI
Zdravstveno-vzgojno svetovanje	brezplačno	brezplačno
Krvni tlak, srčni utrip	brezplačno	brezplačno
Saturacija (nasičenost krvi s kisikom)	brezplačno	brezplačno
ITM, obseg pasu, telesna teža	brezplačno	brezplačno
EKG posnetek	2,00 EUR	4,00 EUR
Sladkor	2,50 EUR	3,00 EUR
Holesterol	3,50 EUR	4,00 EUR
Trigliceridi	3,50 EUR	4,00 EUR
Hemoglobin	2,50 EUR	3,00 EUR
Sladkor in holesterol ali sladkor in trigliceridi	5,00 EUR	6,00 EUR
Holesterol in trigliceridi	6,50 EUR	7,50 EUR
Holesterol, trigliceridi in sladkor	8,50 EUR	9,50 EUR
pro BNP (srčno popuščanje)	20,00 EUR	23,00 EUR
D-Dimer (krvni strdki)	13,00 EUR	15,00 EUR
Celoten maščobni profil v krvi + glukoza (holesterol, HDL, LDL, trigliceridi, koronarna ogroženost)	16,00 EUR	18,00 EUR
Gleženjski indeks (pregled prehodnosti arterij na nogah)	6,00 EUR	9,50 EUR
Venska pletizmografija (pregled pretoka ven na nogah in moč venskih zaklopk)	6,00 EUR	9,50 EUR
Pulzni val (pregled togosti ožilja po telesu; starost žil)	6,00 EUR	9,50 EUR
24 urni krvni tlak in izvid	10,00 EUR	15,00 EUR
Enotedenska izposoja EKG in izvid	10,00 EUR	15,00 EUR
Tečaj temeljnih postopkov oživljanja in uporaba AED	15,00 EUR	20,00 EUR

Cenik velja od 1. 1. 2024

**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). Na vaša vprašanja odgovarja prim. Matija Cevc, dr. med.

**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.

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/](http://www.bazasporta.si/sl_SI/), elektronski naslov [info@bazasporta.si](mailto:info@bazasporta.si), tel.št. 051 306 034.

Če bo zanimanje večje, bomo organizirali svojo skupino vadbe.

**Nova priložnost za rekreacijo članic in članov našega društva!****Hodeči nogomet**

Vsak torek od 9.30 do 10.30, lahko se nam pridružite kadar koli Kje: v dvorani Baza športa na Pesarski 12 v Ljubljani Vadba je brezplačna.

Prijave: [ziga.staric@bazasporta.si](mailto:ziga.staric@bazasporta.si) ali na T: 051 377 664 ali na našem društvu: [drustvo.zasrce@siol.net](mailto:drustvo.zasrce@siol.net) oz. T.: 01/234 75 50 Izkoristite izredno priložnost in se nam pridružite.

Več o hodečem nogometu si preberite na naši spletni strani [www.zasrce.si](http://www.zasrce.si) 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. 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](mailto:info@zasrce-primorska.si), T.: 070 879 891 (Barbara Mlinar)

URADNE URE v pisarni društva, vhod pri zobni ambulanti, DOM UPOKOJENCEV Nova Gorica, Gregorčičeva ulica 16, vsak drugi ponedeljek v mesecu od 15.30 do 17.00.

V kolikor je med vami kdo ki bi želel aktivnosti sodelovati v društvu – dobrodošel.

**Vodeni pohodi**

Vsako prvo sredo v mesecu ob 8.30: pohod, start na parkirišču Qlandije. Pohode vodi Slavica Babič (info in prijave: Slavica Babič, T: 068/120 695).

**Obveščanje o dejavnostih**

Člani Upravni odbora bi želeli, da bi bili vsi člani obveščeni o vseh aktivnostih društva, zato vas prosimo, da nam tisti, ki ne prejimate obvestil po elektronski pošti, posredujete naslov elektronske pošte za pošiljanje. V kolikor je vi nimate, če je možno, jo sporočite od vašega družinskega člana, na naslov: [info@zasrce-primorska.si](mailto:info@zasrce-primorska.si). Žal nam pošiljanje po navadni pošti vzame veliko časa in visoke stroške poštne. Hvala za razumevanje!

Na naši spletni strani so ažurne objave <https://www.zasrce-primorska.si/>

**PODRUŽNICA CELJE**

Glavni trg 10, Celje

Klub Zdravja Celje

Kontakt: 040 87 21 21, prim. Janez Tasič spec. kardiolog

**Posvetovalnica:**

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

Posvet z zdravnikom, pregled zdravstvene dokumentacije, izvidov, zdravlil, možnost merjenja krvnega tlaka in elektrokardiograma, občasno tudi KS in holesterola.

**6-minutni test hoje (6MTH)**

♥ vsak ponedeljek med 10.00 in 12.00 v parku Svobode na Gledališkem trgu v centru mesta izvajamo 6- minutni test hoje. Izvaja se na označeni poti za izvajanje tega testa. Postavljena je tabla z navodili za izvajanje testa, prav tako pa tudi z oceno rezultatov testa. Šest minutni test hoje je široko uporabljen test uporaben pri različnih boleznih in oblikah rehabilitacije a je premalo izvajana preiskava oziroma premalo izkoriščeno enostavno orodje za oceno funkcionalne kapacitete bolnikov z boleznimi srca, pljučnimi boleznimi a tudi drugimi omejitvami.

**Predavanja:**

Predavanja: so v predavalnici Koronarnega kluba Celje na gledališkem trgu 7, Celje.

Datum in ura predavanja z naslovom in imenom predavatelja bo objavljen 14 dni pred predavanjem na oglasni deski društva Za Srce in Kluba Zdravja na Glavnem trgu 10 in Koronarnega kluba, v Novem tedniku ter ev. na Radiu Celje.

## Vodeni pohodi z učno delavnico nordijske hoje

♥ **vsak torek ob 10.00:** zbor pri Splavarju na Savinjskem nabrežju pri knjižnici. V času počitnic pohodi odpadejo in se ponovno pričnejo v septembru.

Redna hoja se priporoča vsem, zlasti po označeni srčni poti, ki se pravzaprav začne skoraj na nabrežju Savinje in se vije po mestnem gozdu do Miklavškega hriba ali do hiške na Drevesih na Anskem vrhu. Hoja je najbolj naravna in enostavna oblika obnašanja ter rekreacije, ki ohranja in krepi zdravje ter je dosegljiva skoraj vsem ob vsakem času. Redna hoja znižuje pojavnost in težo akutnih ter kroničnih bolezni, ohranja možgane, nas naredi srečnejše z manj depresije, izboljša spomin, zmanjšuje stroške zdravljenja, dviguje pa kvaliteto življenja. Bolnikom se priporoča hoja v jutranjih urah, ko še ni vročine, izogibamo se mrazu in megli ter smogu, priporoča se pa tudi v mirnih popoldanskih ali zgodnjih večernih urah s spremstvom ali vsaj v paru.

Vodeni pohodi trajajo ca 1,5 do 2 uri, priporoča se športna in vremenu primerna obutev ter oblačila, s seboj pa prinesite tudi palice za nordijsko hojo ali vsaj pohodne palice.

### Srečanja:

na svetovni dan Zdravja in svetovni dan Srca. Datum in ura srečanja bodo objavljeni enako kot za predavanja.

## 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

Zbor članov Podružnice bomo imeli v torek, 12. marca 2024, ob 16. uri, letos v Beli krajini, in sicer v prostorih Restavracije Štajdohar, Kanižarica 41 g, Črnomelj. Pred Zborom bomo od 14. do 16. ure izvajali meritve krvnega tlaka, saturacije ter test 2-minutnega stopanja na mestu in test moči v rokah s stiskanjem pesti.

Vsi člani boste za Zbor prejeli pisno vabilo s podrobnejšimi informacijami. Z Zborom se bomo letos približali vam, članom v Beli krajini in pričakujemo, da se srečamo v velikem številu, člani iz drugih krajev pa se dogovorite z znanci in si družno popestrite dan z izletom v Belo krajino, tudi tako, da si družno organizirate prevoz.

Z vsebinami, ki bodo zares preventivne narave in zelo dobrodošle, da bomo z novimi spoznanji še boljše poskrbeli za svoj zdrav življenjski slog, nas bosta tokrat obogatili kolegici s Centra za krepitev zdravja Črnomelj gospa Anita Zajec Kambič in gospa Katarina Brgan Petric.

## Pohodi po Machovi učni poti

♥ **vsak četrtek, ob 9:00: pohod po Machovi učni poti**, v vseh letnih časih. Zbirno mesto parkirišče pri Amigo baru na Malem Slatniku (na razpolago je veliko brezplačno parkirišče!). Dolžina poti je približno 10 km, ni zahtevna, speljana pretežno po naravnem terenu, prijazna tudi v vročih poletnih dneh, ker nam gozd nudi obilo sence. Pot smo predstavili v reviji Za srce, ki je izšla februarja 2021.

**Vsi, ki vam veliko pomeni gibanje v neokrnjeni naravi in se zavedate veličine redne hoje in njenih vplivov na zdravje in splošno dobro počutje, prisrčno vabljeni!**

## Rekreacija plavanja v Šmarjeških ali Dolenjskih Toplicah

Člani Društva – Podružnice za Dolenjsko in Belo krajino Novo mesto imamo v letu 2024 **vsako sredo med 9. in 10. uro organizirano eno-urno brezplačno rekreacijo plavanja** v bazenih Term Dolenjske ali Šmarješke Toplice. Spomnimo: v bazene boste lahko vstopili s člansko izkaznico za leto 2023, ki velja do 31. 3. 2024, nato pa z izkaznico za leto 2024!

Aktivnost planiramo tudi v letu 2024, vendar se o podrobnostih še dogovarjamo s Termami Krka, torej o možnosti uporabe bazenov od januarja 2024 dalje boste našli informacijo v mesecu decembru na spletni strani Društva na [www.zasrce.si](http://www.zasrce.si), poglavje DOGODKI, podnaslov Koledar rednih dogodkov za zdravo srce po Sloveniji in še podnaslov Podružnica za Dolenjsko in Belo krajino Novo mesto.

## Kardiovaskularna rehabilitacijska vadba

Društvo koronarnih bolnikov Dolenjske in Bele krajine Novo mesto nas vabi, da se jim pridružimo pri vodeni kardiovaskularni rehabilitacijski vadbi, ki jo vodi usposobljen fizioterapevt. Mesečni prispevek za udeležbo na vadbi znaša 15,00 €/osebo in se plača na osnovi prejete položnice. Vadba bo potekala do sredine junija.

Razpored vadbe, ki se ji lahko člani Društva za srce pridružimo, po krajih in urnikih:

- ♥ Črnomelj – ZD, telovadnica fizioterapije: torki in četrтки od 11:00 do 12:00 ter od 15:00 do 16:00;
- ♥ Šentjernej: Kobra team – dvorana: ponedeljki 15:30 do 16:30 in srede od 18:00 do 19:00;
- ♥ Novo mesto: ZD, telovadnica: ponedeljki od 19:00 do 20:00 in četrтки od 19:30 do 20:30;
- ♥ Metlika – ZD, sejna soba Centra za krepitev zdravja: ponedeljki in srede od 18:00 do 19:00;
- ♥ Trebnje: OŠ Trebnje - jedilnica, torki in četrтки od 16:30 do 17:30;
- ♥ Šmarješke Toplice, Terme Krka – fitness center oziroma ob lepem vremenu pri vodnjaku: ponedeljki in četrтки od 15:30 do 16:30.

Razpored vam je na voljo tudi na spletni strani Društva na [www.zasrce.si](http://www.zasrce.si), poglavje Dogodki, podnaslov Koledar rednih dogodkov za zdravo srce po Sloveniji in še podnaslov Podružnica za Dolenjsko in Belo krajino Novo mesto.

Izberite sebi najbližjo lokacijo in se pridružite!

## Z vlakom in peš odkrivamo zanimivosti Dolenjske in Bele krajine (za prevoz uporabimo kartico za brezplačni prevoz z vlakom/avtobusom - velja za upokoјence oz. starejše od 65 let)

**V letošnjem letu uvajamo novost, ki smo jo poimenovali »Z vlakom in peš odkrivamo zanimivosti Dolenjske in Bele krajine«.** Organizirali bomo nekaj lepih, nezahtevnih pohodov, kot že v naslovu povedano, po Dolenjski in Beli krajini, in sicer tako, da se bomo do izhodišča pripeljali z vlakom, nato pa opravili včasih malo krajši, spet drugič malo daljši pohod, tudi s kakšnim nezahtevnim vzponom se bomo spopadli, da bomo pospešili pretok krvi po žilah. Po zaključku pohoda se bomo zopet vračali z vlakom. Potovanje z vlakom je več ali manj omogočeno članom iz vseh občin, ki jih pokriva naša Podružnica, zato prisrčno vabljeni, da se nam pridružite!

**Splošen napotek:** za pohode se opremite v udobne uhojene pohodne čevlje, primerno se oblecite (v plasteh, da lahko oblačila odzimate in ponovno dodajate), v nahrbtniku pa imejte pijačo (brezalkoholno - najbolje topel čaj) in malico. Vsekakor pa se nam pridružite s primerno pohodno kondicijo in vzdržljivostjo.

**Vsak udeleženec hodi na lastno odgovornost.**

**Za začetek napovedujemo:**

♥ **v sredo, 27. marca 2024, pohod na Trebni vrh (Vrh Trebnje) in ogledom obeležja 15. poldnevnik, nadmorska višina 581 m.**

Peljali se bomo z vlakom, ki odpelje iz ŽP Metlika ob 6.46 uri, iz ŽP Črnomelj ob 7.04, iz ŽP Semič ob 7.16, **iz ŽP Novo mesto Center ob 7.44**, iz ŽP Mirna Peč ob 8.08. **Na železniško postajo v Trebnje prispemo ob 8.19. Tu izstopimo.**

**Povratak iz ŽP Trebnje predvidevamo z vlakom, ki odpelje ob 12.55 v smeri proti Metliki; na ŽP Novo mesto Center prispe ob 13.23, na ŽP Metlika pa ob 14.23.**

Tudi člani iz smeri Mokronoga do Trebnjega se lahko pridružite, vendar bi bilo po voznem redu malo več čakanja v Trebnjem, tako ob prihodu, kot ob povratku.

**Podrobne informacije o voznih redih vlaka najdete na spletni strani Slovenske železnice – vozni redi ali pa za informacije pokličete v Podružnico za Dolenjsko in Belo krajino (Sonjo) na tel. 051 340 880.**

♥ **v sredo, 24. aprila 2024, pohod na Polževo (nadmorska višina 630 m), s postankom ob Hiši kranjske čebele, posvečene slovenski avtohtoni čebeli kranjski sivki in sprehodom skozi staro mestno jedro Višnje Gore, znano po literarnem delu pisatelja Josipa Jurčiča, ki je tu obiskoval Osnovno šolo, Kozlovska sodba v Višnji gori in seveda po višnjanskem polžu na zlati verigi, simbolu Višnje gore in Polževega.**

Peljali se bomo z vlakom, ki odpelje iz ŽP Metlika ob 6.46 uri, iz ŽP Črnomelj ob 7.04, iz ŽP Semič ob 7.16, **iz ŽP Novo mesto Center ob 7.44**, iz ŽP Mirna Peč ob 8.08. **Na železniško postajo v Višnjo Goro prispemo ob 8.56. Tu izstopimo.**

**Povratak iz ŽP Višnja Gora predvidevamo z vlakom, ki odpelje ob 13.03 v smeri Metlike; na ŽP Novo mesto Center prispe ob 14.15, na ŽP Metlika pa ob 15.26, ali pa z vlakom, ki odpelje ob 14.08; na ŽP Novo mesto Center prispe ob 15.03, na ŽP Metlika pa ob 16.12.** Tudi člani iz smeri Mokronoga do Trebnjega se lahko pridružite, vendar bi bilo po voznem redu malo več čakanja v Trebnjem, tako ob prihodu, kot ob povratku.

**Podrobne informacije o voznih redih vlaka najdete na spletni strani Slovenske železnice – vozni redi ali pa za informacije pokličete v Podružnico za Dolenjsko in Belo krajino (Sonjo) na tel. 051 340 880. Z novimi spoznanji bomo nahranili dušo, z novimi prehojenimi kilometri pa okrepili našo telesno kondicijo. Se vidimo. Srečno!**

**Preventivne meritve**

Tudi tokrat spominjamo na možnosti uporabe preventivnih meritev, ki jih izvaja matično Društvo na sedežu v Ljubljani. Informacije o aktualnih aktivnostih oz. naboru meritev in možnostih naročila nanje najdete v rubriki Napovednik dogodkov pod: Podružnica Ljubljana. Upokojenci še vedno lahko za pot v Ljubljano uporabimo brezplačne prevoze z avtobusom ali vlakom.

**Brošura z odgovori kardiologov o srčno-žilnih boleznih**

V naši Podružnici lahko dobite tudi najnovejšo brošuro matičnega Društva z odgovori kardiologov na vprašanja bolnikov o srčno-žilnih boleznih, s katerimi se često srečujejo zaposleni v Posvetovalnici za srce. Prim. Matija Cevc, dr. med., predsednik Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije je med drugim v uvodu brošure zapisal »prepričan sem, da se bo ob prebiranju teh vprašanj in odgovorov nanje marsikateremu zaskrbljenemu bolniku odvalil kamen s srca, saj bo dobil odgovor in pojasnilo, s katerim se bo lažje odločal kako naprej«.

**Spletna stran**

Matično Društvo ima bogato spletno stran na [www.zasrce.si](http://www.zasrce.si), kjer lahko najdete zanimiva predavanja Društva ter obilico drugih za-

nimivih in uporabnih vsebin, tudi o aktivnostih Podružnic. Spletne strani Društva so mesto verodostojnih, zaupanja vrednih in strokovno podprtih informacij.

Na spletni strani Društva na [www.zasrce.si](http://www.zasrce.si), poglavje DOGODKI, podnaslov Koledar rednih dogodkov za zdravo srce po Sloveniji in še podnaslov Podružnica za Dolenjsko in Belo krajino Novo mesto najdete tudi vse informacije o tekočih dogodkih, ki jih organiziramo. Naj postane uporaba Društvenih spletnih strani vaša dobra navada! Če sami morda niste večji odkrivanja vsebin po spletu ali pa nimate ustreznih naprav, poprosite za pomoč vaše mlajše družinske člane. Pripravila: Sonja Gobec

**PODRUŽNICA ZA GORENJSKO**

Kontakt: Inge Sajovic 030 673 541

**»Pred«- najava**

Gorenjska podružnica za zdravje srca in ožilja napoveduje:

- ♥ marec 2024 – predavanje z zdravstveno – socialno vsebino na temo staranja
- ♥ junij 2024 – tradicionalni izlet v Strunjan  
Vse informacije bodo objavljene na spletni strani društva, oziroma v naslednji številki revije Za srce.

**PODRUŽNICA ZA KRAS**

Kontaktna oseba: Iztok Čebihin, 031 335 578

e-naslov: [kraskasrca@gmail.com](mailto:kraskasrca@gmail.com)

- ♥ vsako 3. nedeljo v mesecu ob 8:30: Podružnica za Kras organizira redne pohode vsako 3. nedeljo v mesecu. Smer in potek pohoda je 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**

Kontaktna oseba: Majda Zanoškar, 040-509 207.

**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 –

Marjan Makari 02 228 22 63 in 031 394 415

za strokovno-medicinske zadeve, v času uradnih ur –

Mirko Bombek 041 395 973



Društveni prostori  
(Foto: Mirko Bombek)

## ZA SRCE – NAJ BIJE

Pričakujemo vas na naših aktivnostih. Ponujamo vam meritve krvnih vrednosti in posvetovalnico, tako na nekaterih merilnih mestih, kot na sedežu društva in v februarju pričenjamo s spomladanskim sklopom predavanj. Naša usmeritev pomagati vam pri ohranitvi zdravja velja naprej. Med ljudmi je veliko viroz z nadležnimi znaki respiratornih infektov, nekaj je bilo tudi črevesnih težav. Sami se odločajte o zaščitnih ukrepih, naj vam ne bo nerodno nositi maske ali si razkuževati rok. Letos gripa ne prizanaša, tudi Covid ne popušča, tako pri otrocih kot odraslih. Našim članom, ki so praviloma starejši, nekateri tudi krhki, še posebej priporočamo razmislek in posvet o možnostih cepljenj, tudi proti pnevmokokni pljučnici.

**Člani Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje o ponudbi naših storitev lahko preberete tudi v zadnjem 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. Na merilnih mestih je kratek posvet brezplačen.

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 in svetovanjem zdravnika, **5. 3. in 2. 4. 2024.**

♥ **vsako prvo sredo v mesecu**, v prostorih Mestne četrti Pobrežje, Kosovelova ul. 11, Maribor, med 7.30. in 9.30, brez EKG-monitorja, **6. 3. in 3. 4. 2024.**

♥ **vsak drugi ponedeljek v mesecu**, v prostorih društva, Pobreška c 8, med 8. in 10. uro meritve krvnih vrednosti, za EKG in gleženjski indeks, **11. 3. in 8. 4. 2024**; prosimo za predhodno prijavo na 02/228 22 63 v času uradnih ur ali po e-pošti: tajnistvo@zasrce-mb.si

♥ meritve krvnega tlaka, krvnih vrednosti in EKG-monitor **s svetovanjem zdravnika** v prostorih Društva upokojencev Maribor Center, Slomškov trg 5, izvajamo na **prvo delovno soboto** neparnih mesecev, **2. 3. in 4. 5. 2024.**

Na izbranih 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 s časovnim zamikom; 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. V sklopu posvetovalnice bo možna v danih primerih tudi izposoja EKG-monitorja na dom.**

♥ **Gleženjski indeks** (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.** Informacije, potrditev datumov in prijave sprejemamo na sedežu društva, po telefonu in e-pošti (02/228 22 63, tajnistvo@zasrce-mb.si )

Prispevek za člane je 7 € in nečlane 10 €. Ne odlašajte, 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.

### Predavanja

Redna predavanja na Medicinski fakulteti v Mariboru se nadaljujejo.

♥ **12. 3. napovedujemo dr. Metko Koren, dr. med., specialistko revmatologije**, ki bo predavala o vplivu revmatoidnega artritisa (revme) na srčno-žilne bolezni.

♥ **Za predavanje 9.4. se dogovarjamo s farmacevti Mariborskih lekarn** o njihovi novi svetovalni in kontrolni vlogi pri varni uporabi zdravil, temo bomo še razširili na sporne kombinacije zdravil in neželene učinke. 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](http://www.zasrce-mb.si)

### Posvetovalnica za srce

Potrebna je predhodna prijava po telefonu v času uradnih ur društva na št. 02/228 22 63 ali po društveni elektronski pošti.

Deluje osebno na sedežu društva, ob upoštevanju morebitnih zaščitnih ukrepov, vsako **drugo sredo v mesecu od 14.00 – 16.00, 13. 3. 2024.** Kratki nasveti na iste dneve **od 17.00 do 18.00** tudi po telefonu na **041 395 973. Prispevek 10 EUR za člane in 15 EUR za nečlane.** S seboj lahko prinesete aktualno medicinsko dokumentacijo. Če opozorite na socialno in zdravstveno stisko, opravi zdravnik specialist posvet brez plačila. Prav tako je kratek posvet na stalnih merilnih mestih brezplačen.

### Druge dejavnosti

♥ Pričeli smo z aktivnostmi za vsakoletni kulturni dogodek v sodelovanju s Slovenskim narodnim gledališčem v Mariboru.

♥ Preverjamo možnost vodene vadbe v MTC Fontana. Ker rekreativno kopanje odprtega tipa ni več na razpolago in deluje le terapevtski bazen z vodeno vadbo v trajanju približno ene ure, je vprašljiv odziv naših članic in članov kar bomo preverili pri članstvu.

♥ Želimo v naslednjih mesecih izvesti izlet/pohod z druženjem članstva.

♥ Načrtujemo ponovno enodnevne tečaje **Temeljnih postopkov oživiljanja z uporabo defibrilatorja**, v kolikor bo dovolj prijavljenih.

### Vabila in objave

Vse dogodke Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje praviloma najavimo v dnevniku VEČER in po Radiu Maribor. Podrobnosti **na sedežu društva**: po telefonu na št. 02/228 22 63 v **času uradnih ur, vsak ponedeljek od 9. do 12. ure in vsako sredo od 9. do 14. ure** ali na elektronski naslov: tajnistvo@zasrce-mb.si.

Za sprotno obveščanje o predavanjih in drugih pomembnih dogodkih ter spremljanje različnih vsebin, tudi predavanj v živo in/ali na daljavo, naše člane prosimo, da nam zaupajo svoje elektronske naslove. Spoštovali bomo vašo zasebnost in kodeks o varovanju podatkov. Ne reklamiramo izdelkov ali dejavnosti v tržne namene.

Oglejte si našo spletno stran [www.zasrce-mb.si](http://www.zasrce-mb.si), ki je, priznamo, potrebna prenove, česar se bomo kmalu lotili.

**OSTANITE ZDRAVI  
BODITE DOBRO!**

**IZKAŽITE NAM ZAUPANJE – POSTANITE ČLAN DRUŠTVA  
ALI OBNOVITE ČLANSTVO V NAŠEM DRUŠTVU**

Istočasno ste vi in vaši družinski člani (če prispevate družinsko članarino) člani slovenskega Društva za srce, prejimate 6-7 številko 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 PO NOVEM 1 % dohodnine, ali vsaj delež %, kar vas finančno dodatno ne obremenjuje, nam pa pomaga izvesti zastavljene programe. Obiščite nas na Društvo ali pokličite po telefonu za pomoč.**

Pridružite se nam in nam pošljite pristopno izjavo:

# Pristopna izjava Maribor

**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.

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



Ime in priimek: .....

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

Naslov bivanja: .....

Zaposlen: .....

E-pošta: ..... Telefon/GSM: .....

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

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

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

**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: 15 € **b)** družinska članarina: 20 €

**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«.

# UGODNOSTI ZA ČLANE DRUŠTVA ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE V LETU 2024

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

Člane Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije vljudo naprošamo, da nam sporočijo svoje elektronske naslove, da jih bomo lahko sproti obveščali o dodatnih ugodnostih in aktivnostih! Celoten seznam ugodnosti najdete tudi na naši spletni strani [www.zasrce.si](http://www.zasrce.si)

## DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE

Dalmatinova ulica 10, 1000 LJUBLJANA

Tel.: 01 234 75 50, 01 234 75 55

W: [www.zasrce.si](http://www.zasrce.si)

E-naslov: [drustvo.zasrce@siol.net](mailto:drustvo.zasrce@siol.net)

Nudi svojim članom:

- brezplačno prejemanje revije Za srce,
- brezplačno merjenje krvnega tlaka, srčnega utripa, saturacije, telesne teže in obsega pasu ter zdravstveno-vzgojno svetovanje,
- popust pri meritvah v Posvetovalnicah Za srce (holesterol, trigliceridi, sladkor, enokanalni EKG, pulzni val, gleženjski indeks...),
- brezplačno včlanitev v klub atrijske fibrilacije, klub srčnega popuščanja in klub družinske hiperholesterolemije,
- brezplačen posvet s kardiologom po telefonu 031 334 334 vsak delovni dan od 8. do 16. Ure,
- brezplačna predavanja o preprečevanju srčno-žilnih bolezni,
- brezplačne delavnice,
- organizirano pohodniško-rekreacijsko dejavnost.

## VODNO MESTO ATLANTIS

Španska ulica 1, 1000 LJUBLJANA

Tel.: 01 585 21 00 – recepcija, 01 585 21 21 – tajništvo,

W: [www.atlantis-vodnomesto.si](http://www.atlantis-vodnomesto.si)

E-naslov: [vodnomesto@btc.si](mailto:vodnomesto@btc.si)

- 10 % popust ob nakupu 3- urne in celodnevne vstopnice za Svet doživetij ali Termalni bazeni\* (odprt samo med delavniki od ponedeljka do četrтка med 9:00 in 12:00 uro) ob predložitvi članske izkaznice Društva za srce (Popust velja le za člane. Popust ne velja ob nakupu darilne kartice).

\* termalni bazeni so ob petkih, vikendih in praznikih, odprti le kot del Wellness-a.

## ŠPORT LJUBLJANA, KOPALIŠČE TIVOLI

Celovška cesta 25, 1000 LJUBLJANA,

Tel.: 01 430 66 68

E-naslov: [info@sport-ljubljana.si](mailto:info@sport-ljubljana.si)

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

Popusti se ne seštevajo.

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

## TERME SNOVIK

Snovik 7, 1219 Laze v Tuhinju

Tel.: 01 83 44 220

W: [www.terme-snovik.si](http://www.terme-snovik.si)

E-naslov: [recepcija@terme-snovik.si](mailto:recepcija@terme-snovik.si)

- 15 % popust na redne kopalne karte, razen na prenosljive vstopnice, darilne vrednostne bone in paketno ponudbo,
- 15 % popust na vse wellness storitve (masaže, savne, kozmetične storitve, fizioterapijo, kneipp storitve),
- 10 % popust na aktualno ponudbo za bivanje.

Popust velja na redne cene (ne na doplačila), popusti se ne seštevajo, veljajo pa za člane društva in njihove ožje družinske člane (mož/žena, partner/partnerica, otroci).

## TERME KRKA, d.o.o.

Tel.: 08/205 03 00

W: [www.terme-krka.si](http://www.terme-krka.si)

E-naslov: [booking@terme-krka.eu](mailto:booking@terme-krka.eu)

Terme Dolenjske Toplice, 8350 DOLENJSKE TOPLICE

- 5 % popust na storitve namestitve in zdravstvenega programa.

Terme Šmarješke Toplice, 8220 ŠMARJEŠKE TOPLICE

- 5 % popust na storitve namestitve in zdravstvenega programa.

Talaso Strunjan, 6320 PORTOROŽ

- 5 % popust na storitve namestitve in zdravstvenega programa.

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

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

Skupni seštevek vseh popustov lahko poleg zgoraj navedenih popustov, vključuje še dodatni 10 % popust za upokoјence na storitve namestitve nad 5 dni.

Za skupinsko organizirane oddihe v Termah Krka nudimo članom društva, ki bivajo vsaj 5 dni in jih je v skupini najmanj 20, posebne skupinske cene in brezplačni prevoz do zdravilišča in nazaj (brezplačen prevoz velja za Terme Dolenjske Toplice in Terme Šmarješke Toplice, za Talaso Strunjan velja brezplačen prevoz mogoč ob minimalnem številu dni bivanja 7). Termin oddiha in pogoje za skupino dogovorita skrbnik kupca Term Krka in predstavnik društva.

**THERMANA LAŠKO**

Zdraviliška cesta 6, 3270 LAŠKO v Zdravilišču Laško  
Tel.: 03 734 57 71 ali v Termalnem Centru Thermanski Park Laško  
tel.: 03 734 89 00  
W: [www.thermana.si](http://www.thermana.si)  
E-naslov: [info@thermana.si](mailto:info@thermana.si)

Thermana Laško nudi popuste na količinske nakupe kopalnih kart in drugih storitev:

- enkratni nakup 10 ali več storitev 10% popust
- enkratni nakup 50 ali več storitev 15% popust
- enkratni nakup 100 ali več storitev 20% popust
- enkratni nakup 500 ali več storitev 25% popust

Količinske nakupe darilnih bonov za storitve lahko opravite tudi preko njihove spletne trgovine na povezavi <https://www.thermana.si/sl/darilni-boni>

NOVO v ponudbi - 10% popust za vse upokojece na vstopnice za bazen in bazen+savna

**LIFECCLASS HOTELS & SPA**

Obala 33, 6320 PORTOROŽ  
Tel.: 05 692 9001  
W: [www.lifeclass.net](http://www.lifeclass.net)  
E-naslov: [booking@lifeclass.net](mailto:booking@lifeclass.net)

- 10 % popust na bivanje med tednom (od nedelje do četrтка) v hotelih: Grand Hotel Portorož 4\*, Wellness Hotel Apollo 4\*, Hotel Riviera 4\*, Act-ION Hotel Neptun 4\*, Hotel Mirna 4\*,
- 10 % popust pri koriščenju termalnih in wellness storitev v Termah Portorož – rezervacije v naprej glede na razpoložljivost.

Popusti veljajo tudi za spremljevalce v isti sobi. Popusti za dodatne osebe veljajo po rednih pogojih hotelov.

Popust velja na redne cene in se ne seštevava z ostalimi morebitnimi popusti.

**TERME TOPOLŠICA**

Topolšica 77, 3326 TOPOLŠICA  
Tel.: 03 896 31 00  
W: [www.terme-topolsica.si](http://www.terme-topolsica.si)  
E-naslov: [info@terme-topolsica.si](mailto:info@terme-topolsica.si)

- 15 % popust na dnevno in 3-urno vstopnico za bazene. Popusti veljajo na cene po veljavnem ceniku. Popusti se ne seštevajo in ne veljajo za storitve, ki so že v akciji. Popusti veljajo izključno za člane, ki se ob nakupu vstopnice izkažejo z veljavno člansko izkaznico in osebnim dokumentom.

**MEDICAL CENTER ROGAŠKA**

Zdraviliški trg 9, 3250 ROGAŠKA SLATINA  
Tel.: 03 811 70 15  
W: [www.rogaska-medical.com](http://www.rogaska-medical.com)  
E-naslov: [info@rogaska-medical.com](mailto:info@rogaska-medical.com)

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

Članom bomo ugodnosti priznali na podlagi članske izkaznice.

**RIMSKÉ TERME**

Terme Resort d.o.o., Toplice 10, 3272 Rimske Toplice, Slovenija  
Tel.: 03 574 20 95, 051 600 278  
W: [www.rimske-terme.si](http://www.rimske-terme.si)

Popusti na storitve se priznajo, na hotelski recepciji, recepciji Wellness centra oziroma medicinskega centra.

Vsak član sam plača naročene storitve v hotelu.

- 15 % popust na vse individualne storitve v Medicinskem centru Valetuda (ne velja na pakete in samoplačniške posvetovalnice),
- 15 % popust na aktualne pakete namestitvev v Rimskih termah (razen paket za seniorje). Ob rezervaciji nočitev potrebno sporočiti, da se koristi omenjeni popust,
- 20 % popust na masažne storitve, beauty storitve in kopeli v Wellness centru Amalija (vse dni v tednu),
- 20 % popust na vstop v Deželo savn Varinia (velja za 3-urne in celodnevne vstopnice, od ponedeljka do četrтка, petki, vikendi in prazniki so izključeni. Popust ne velja na večerno vstopnico po 18.00 uri),
- 30 % popust na redno ceno kopalne karte (velja za 3-urne in celodnevne vstopnice, od ponedeljka do četrтка, petki, vikendi in prazniki so izključeni. Popust ne velja večerno vstopnico po 18.00 uri).

Popust velja na dan koriščenja storitev in ne velja za nakup darilnih bonov. Popust se ne seštevava z ostalimi popusti, ki jih nudi podjetje Rimske terme d.o.o.

**TURISTIČNA KMETIJA GROBELNIK**

Podvrh 39, 8292 Zabukovje, Sevnica  
Tel.: 041 335 257  
W: [www.grobelnik.si](http://www.grobelnik.si)  
E-naslov: [info@grobelnik.si](mailto:info@grobelnik.si)

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

Popust velja za obdobje leta 2024.

**PULZ – PODJETJE ZA SERVISIRANJE MEDICINSKE OPREME, STORITVE IN TRGOVINA**

Miklošičeva 24, 1000 LJUBLJANA  
Tel.: 01 433 10 43

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

**HARTMANNplus – Specializirana trgovina z medicinskimi pripomočki**

Nahaja se v poslovnem centru FENIX, na Letališki cesti 29c, v Ljubljani (v neposredni bližini severne in vzhodne obvoznice ter blizu nakupovalnega središča BTC City)  
Brezplačna tel. številka 080 50 75  
W: [www.hartmannplus.si](http://www.hartmannplus.si)

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

- na vse MoliCare izdelke za zaščito pri inkontinenci (predloge, hlačne predloge, mobilne hlačke,..),
- na negovalni program MoliCare skin (izdelki za čiščenje, zaščito in nego kože),
- na izdelke za oskrbo rane (obloge, povoji, izdelki iz gaze),
- na izdelke za stomo (sistemi za oskrbo stome Dansac),
- na razkužila (za roke, površine in kožo),
- na diagnostiko (merilci krvnega tlaka, termometri).

\* Popusti se ne seštevajo. Popust ne velja na zaklenjene cene in izdelke na medicinsko naročilnico, ki jo predpiše zdravnik. Vabljeni v našo specializirano trgovino, vsak delovnik med 8.00 in 16.00.

### DIAFIT d. o. o.,

Spodnji Slemen 6, 2352 SELNICA  
Tel.: 02 674 08 50  
E-naslov: info@diafit.si

Trgovine v Ljubljani:

- Trgovina Diafit Pri Zmajskem Mostu; Petkovškovo nabrežje 29, tel: 01 431 90 40
- Trgovina Diafit Pri dežurni lekarni; Njogoševa cesta 6K, tel: 01 230 63 90

Trgovine v Mariboru:

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

Popusti (popusti se ne seštevajo):

- 15 % popust za merilnike krvnega tlaka znamke OMRON, za katere je odobren znak »Priporoča Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije«,
- 15 % popust za OMRON merilnik telesne sestave,
- 15 % popust za števec korakov OMRON za nadzor zdrave aktivnosti,
- 10 % popust za WATERPIK zobno prho in sonično ščetko.

### SENSILAB

Brezplačna telefonska številka: 059 333 535  
W: <https://www.sensilab.si/sensilab-vital>  
E-pošta: sensilab-vital@sensilab.com

V letošnjem letu vam nudimo naslednje ugodnosti:

- 40% popust na redne cene izdelkov blagovne znamke Sensilab, vključno z vsemi vrstami izdelkov Omega 3, Veganska Omega, Cellaktiv Q10, OPC, ArteriFAR in tudi vsemi izdelki svetovanja ob meritvi ACT pretočnosti žil,
- Brezplačne meritve ACT pretočnosti žil.

Zavedamo se pomena zdravega načina življenja, ki postaja ena izmed temeljnih človekovih vrednot. Število posameznikov, ki si želijo bolj celostnega in prilagojenega pristopa k zdravemu življenjskemu slogu, ki vključuje prehrano, telesno aktivnost in obvladovanje stresa, nenehno narašča. Zato smo k posvetu dodali še meritve preventivne diagnostike, ki omogočajo analizo stanja, napredka in rešitve po meri posameznika. Meritve preventivne diagnostike uporabljajo neinvazivne metode, ki so jih razvili zdravniki, da takoj prikažejo informativno stanje določene zdravstvene problematike. Naš cilj je skupaj s posamezniki čim dlje ohranjati odlično počutje in vitalnost, kar naši izdelki na podlagi priznanih kliničnih preiskav tudi zagotavljajo. Posvečamo se vsakemu posamezniku celostno.

Meritev pretočnosti žil s tehnologijo ACT, ki je neinvazivna in ponuja takojšen izvid stanja, na podlagi katerega vam sestavimo tretma z izdelki za izboljšanje stanja in splošno preventivo.

Popuste lahko izkoristite v vseh trgovinah Sensilab (Aleja Šiška Ljubljana, Supernova Ljubljana Rudnik, Citypark Ljubljana, Eu-

ropark Maribor, Citycenter Celje, Supernova Kranj savski otok in Mercator center Bršljin Novo mesto). Popust v višini 40% na redne cene Sensilab izdelkov vam bomo upoštevali ob predložitvi članske izkaznice Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije.

### MEDIPLUS d.o.o.

Zaloška cesta 40, 1000 Ljubljana  
Tel.: 01 54 46 426, GSM: 031 573 090 Fax.: 059 944 864,  
W: [www.mediplus.si](http://www.mediplus.si)  
E-naslov: info@mediplus.si

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

- Anatomska obutev za delo in prosti čas blagovnih znamk Mediwalk, Grubin, Mubb, Futti, Birkenstock, Terlik Sabo, Muya 10 % popust,
- Varomed, Rekordsan in Waldlaufer specialna obutev za diabetike, otekline noge, limfedem, revmatoidni artritis, kladivasti prsti, halux valgus 10 % popust,
- Varomed nogavice za diabetike 10 % popust,
- Bergal ortopedski vložki 10 % popust,
- Swimmates plavalne hlačke-plenice za enkratno uporabo za odrasle otroke in odrasle 20 % popust,
- Scudotex preventivne kompresijske nogavice, opornice, grelni pasovi 20 % popust,
- možnost nakupa Mediplus darilnih bonov.

MEDIPLUS – specializirana trgovina je pogodbeni partner ZZZS, kar nam omogoča izdajo medicinsko ortopedskih pripomočkov na recept. Nudimo pa dostava le teh na dom po Ljubljani. Spremljajte nas na FB in INSTAGRAM družbenem omrežju Ko gre za vaše zdravje sledite oznaki MEDIPLUS-plus za zdravje!

### TRGOVINA MEDEX

Miklošičeva cesta 30, 1000 Ljubljana  
Tel.: 01 431 61 16

- 20 % popust na vse redne cene izdelkov.
- \* Popusti veljajo na cene po veljavnem ceniku. Popusti se ne seštevajo in ne veljajo za izdelke, ki so že v akciji, prav tako ne veljajo za akcijske pakete (2+1, 3+1).

Popusti veljajo izključno za člane Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije, ki se ob nakupu izkažejo z veljavno člansko izkaznico in osebnim dokumentom.

### VPD, Bled, d.o.o.

Pot na Lisice 4, Bled  
Tel.: 04 574 50 70  
W: [www.vpd.si](http://www.vpd.si)  
E-naslov: info@vpd.si, medika.bled@vpd.si

- 15 % popust na merilnik KT X5 (ROSSMAX),
- 15 % popust na merilnik KT X3 (ROSSMAX),
- 15 % popust na merilnik KT Z1 (ROSSMAX).

Zgoraj navedeni popusti veljajo za nakupe v naših trgovinah Medika.

Ponudba velja za člane Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije v letu 2024.

Poslovne enote:

Medika Kranj (ZD Kranj), tel: 04 236 90 88



Medika Celje (ZD Celje), tel: 03 543 43 52  
 Medika Jesenice (poleg bolnišnice), tel: 04 586 12 14  
 Medika MC Tabor (Mercator center Tabor Maribor), tel: 02 229 52 46  
 Medika Bolnica (UKC Maribor), tel: 02 300 28 82  
 Medika Velenje (Kidričeva cesta 2B), tel: 08 382 49 01  
 Medika Bled (Pot na Lisice 4), tel: 04 574 50 70

**MEDIGO d.o.o.**

Gradnikove Brigade 53, 5000 Nova Gorica  
 Tel.: 05 330 46 10  
 W: <https://medigo.si>  
 E-naslov: [info@medigo.si](mailto:info@medigo.si)

Na naši spletni strani [medigo.si](https://medigo.si) ponujamo vsem članom društva Za srce:

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

Za uveljavitev popusta pred plačilom vnesite promocijsko kodo ZASRCE10.

**PROLOCO MEDICO d. o. o.**

v trgovini Hrvatski trg 1, Ljubljana  
 W: [www.proloco-medico.si](http://www.proloco-medico.si)

- 5 % popusta za vse izdelke, ki niso v akcijskih prodajah, ne glede na vrsto plačila (popust ne velja za artikle, ki jih dobijo kupci ob predložitvi naročilnice za medicinski pripomoček v breme ZZZS in za artikle z že določeno fiksno ceno).

**OPTIKA PRIMC**

Likozarjeva ulica 28, Kranj  
 Tel.: 04 235 45 70, 041 378 955,  
 W: [www.optikaprimc.com](http://www.optikaprimc.com)

Nudi:

- 17 % popust pri nakupu novih korekcijskih očal,
- 17 % popust pri nakupu sončnih očal.

Brezplačna kontrola vida in meritve očesnega tlaka (predhodna najava po telefonu).

Popusti se ne seštevajo in ne veljajo za storitve, ki so že v akciji, veljajo na cene po trenutno veljavnem ceniku.

Popusti veljajo za člane, ki se ob nakupu izkažejo z veljavno člansko izkaznico in osebnim dokumentom.

**CENTER CELOSTNE OSKRBE / CCO, d.o.o., so.p.**

Dunajska cesta 63, 1000 LJUBLJANA  
 Tel.: 040 861 017  
 E-naslov: [info@cco.si](mailto:info@cco.si)

Center Celostne Oskrbe nudi:

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

**ORTOPEDSKI VLOŽKI PO MERI – POPOLN KORAK**

Einspielerjeva ulica 6, 1000 Ljubljana- Bežigrad  
 Tel.: 031 519 588  
 W: <https://www.popolnkorak.si/>  
 E-naslov: [info@popolnkorak.si](mailto:info@popolnkorak.si)

- 15 % popust na izdelavo ortopedskih vložkov po meri in 3D analizo stopal.

Popusti veljajo na cene po veljavnem ceniku. Popusti se ne seštevajo in ne veljajo za storitve, ki so že v akciji.

Popusti veljajo izključno za člane, ki se ob nakupu vstopnice izkažejo z veljavno člansko izkaznico in osebnim dokumentom.

**ARA ZALOŽBA d.o.o.,**

Cigaletova 5, 1000 LJUBLJANA  
 Tel.: 01 231 93 60, 031 307 777  
 W: [www.misteriji.si](http://www.misteriji.si)

Članom Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije nudimo:

- 20 % popust pri nakupu knjige 100 vprašanj in odgovorov o srčnem popuščanju ter brezplačno poštino,
- 20 % popust pri nakupu knjige Ubrani svoje žile ter brezplačno poštino.

Knjigo lahko naročite na [www.misteriji.si](http://www.misteriji.si), ali po tel: 01 231 93 60, 031 307 777.

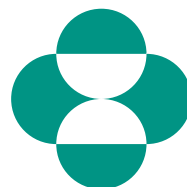
Zbrala in uredila Sandra Kozjek

**ŽIVI  
BOLJE!**  
Teci! Skači! Migaj!



**ZA SRCE**  
DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE

DOBER TEK  
Slovenija

REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



**MSD**  
INVENTING FOR LIFE

				SESTAVIL MARJAN SKVORC	PRESEJALNI PROGRAM ZA RAKA DOJK	ŽGANA PIJAČA IZ RIŽA	OBLIKA IMENA IGNACIJ	STOPNJA	KULTURNA RASTLINA	PRIJETEN VONJ							
				DRŽAVA V S EVROPI (KOPEN- HAGEN)	1											2	
				GOVORNIK													
				ČLOVEK, KI TEŽKO HODI			6										
				STARO- GRŠKI JUNAK					13								
				ZAVETNIK ROKODEL- CEV PRI ST. EGIPČANIH	REKA V FRANCIJI, POD PIRENEJI	MESTO MED KOPROM IN PIRANOM	RIMSKA BOGINJA JEZE ČAČKA									OLGA GRAD	
RADO- VEDNEŽ	PLEMENIT CILJ	ČLOVEK, KI RAD NERGA	ZELO OZKA POT RIMŠČICE					NADNA- RAVNO BITJE			OBLIKA IMENA OTILJIA	NARAVA	OPORNIK	SLOV. SKLADATELJ KOGOJ			
UVAJALEC TEHNIČNIH IZBOLJŠAV					10			STROK. ZA KMETIJST. POLETNO OBUVALO									
LESEN POD ZA SUŠENJE SADJA				17	REKLO	KULTURNA RASTLINA EVA TERČELJ		12	LUKA ELSNER	DEL DIRKE ZAPRTO ČREVO							
DRŽAVA V SV AFRIKI (ORIG.)	7						KROKODIL S ŠIROKIM GOBCEM				4						
FRANC. SKLAD. (JEAN- LOUIS)			5			LASTNINA	TRUP DELAVEC, KI DELA Z LOPATO					PRAKANTON V ŠVICI					
PRELAZ MED KITAJSKO IN KAŠMIRJEM						PRITOK BALHAŠ- KEGA JEZERA		15	EDVARD RUSJAN			NEBESA LITERARNI ZGODOV. (FRANCE)		16			
				KAJETAN KOVČ	MOKROTA DALJŠE LITERAR- NO DELO				NAJVIŠJI VRH ISTRE DEPARTMA V NIKARAG.				9	MNENJE	IZOLACIJA		
														MATIJA OGRIN ČRTA, GUBA			
													LIBUJSKI KRALJ JAN POLANC			14	
				BAJKA							VIDA JUVAN BENJAMIN IPEVEC			SKUPNOST LJUDI TINE OREL	11		
PREKR- SČEVAL- STVO																	
VRSTA TEHNIČNE RISBE					8					NAOČNIKI				3			

Geslo prejšnje križanke je bilo: »SRČKANO NOVO LETO«. Za pravilno rešitev iz prejšnje številke je žreb razdelil nagrade takole: Ivan KRAŠNJA, Maribor, Mira NOVAK, Škofljica, Olga BOŽIČ, Koper, Pavla HOMAR, Domžale, Anica ŽOKALJ, Globoko. Čestitamo!

Med reševalce, ki nam bodo poslali pravilno rešitev križanke izključno na dopisnicah, bomo tudi tokrat razdelili 5 lepih nagrad. Ko boste križanko rešili, prenesite določene črke po številkah v kupon, kjer boste dobili neko misel. Kupon prilepite na zadnjo stran dopisnice. Pri žrebanju bomo upoštevali vse križanke, ki bodo prispele do 15. marca 2024 na naslov: Društvo za srce, Dalmatinova ulica 10, 1000 Ljubljana. Rešitve lahko pošljete tudi na mail [drustvo.zasrce@siol.net](mailto: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	6	15	16	17
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	---	----	----	----

# Naj vam sladkorna bolezen ne zlomi srca

Srčno-žilna obolenja so #1 vzrok za delno invalidnost  
in smrt pri bolnikih s sladkorno boleznijo tipa 2<sup>1</sup>



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



Ali veste, da vam sladkorna bolezen prinaša tudi veliko tveganje za nastanek **srčno-žilnih obolenj** (npr. možganska kap, srčni infarkt)?<sup>1</sup>



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

**Spodbujamo spremembe** | pri sladkorni bolezni

Novo Nordisk d.o.o., Ameriška ulica 2, Ljubljana, T 01 810 8700, E info@novonordisk.si,  
S www.novonordisk.si ali www.novonordisk.com.  
SK24DI00004, februar 2024





# Soustvarjamo prihodnost.

V sodelovanju z različnimi deležniki, organizacijami bolnikov, zdravstvenimi delavci, odgovornimi organi in vlado sooblikujemo zdravstveni sistem.

Prizadevamo si za opolnomočenje bolnikov in zadovoljevanje njihovih potreb ter jim s skupnimi močmi pomagamo neobremenjeno ustvarjati, živeti in uživati svoje življenje.