

ZA SRCE



Letnik XXXIII • št. 4, junij 2024 • cena: 1,60 EUR • Revija izdaja Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije



Prepoznavanje rakavih sprememb na koži • Lahko s telesno ali miselno vadbo omilimo upad umskih sposobnosti? • Reši življenje, objemi srce - Lorin Möscha • Pesticidi v sadju in zelenjavi

Simptomi srčnega popuščanja lahko vključujejo:



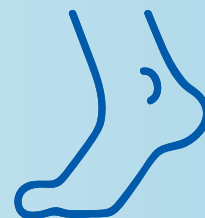
Nenadno povečanje telesne teže

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.

Pomagala

Uroš Zupan



Do neke točke gre brez pomoči.
Brez pomoči od zunaj.

Do neke točke vse deluje kot nekakšen per-petum mobile; naš duh in naše telo se napajata sama iz sebe.

Do neke točke smo samozadostni. Čista avtarkija. In ta točka je točka v času. V našem zemeljskem času. Ta točka je zarez v naši starosti. Ta točka je mesto, kjer zaloge inicialne, dane energije, ki smo jo s sabo prinesli na svet,

ki jo imamo, začnejo kopneti. Kjer skozi notranje prostore, ki jih nosimo v sebi, zapiha veter. Kajti prostori so prazni. In če hočemo preživeti in trajati, če se hočemo upreti petju siren, mračni vodi podzemskih rek, moramo poiskati pomoč. Se moramo nekam zateči. Moramo najti nekakšno dejavnost, mogoče sredstva, na katera se bomo lahko naslonili, se nanje oprli, da bi podaljšali svoje trajanje. Svoje druženje s tem planetom. Svojo prisotnost v zapomnljivem svetu. V zapomnjenem življenju.

Pomoč, ki jo iščemo, je različna. Eni se zatečejo v nakupovanje, eni v redno prisotnost na družbenih omrežjih, eni v pornografijo, eni v seks, eni v šport, eni v obsesivno vzdrževanje čistoče, eni v jemanje antidepressivov in pomirjeval, eni v prisotnost na rumenih straneh in v družabnih kronikah, eni v vriskanje na visokogorskih turah, eni v hrano, eni v alkohol, eni v umetnost, eni v mamila, eni v kuhanje, eni v ljubezen do hišnih ljubljencev, eni v vitaminske pripravke, eni v vzgojo otrok, eni v objemanje dreves, eni v poklekanje na hladna cerkvena tla, eni v obdelovanje vrta, eni v molitev, eni v obiskovanje bioenergetikov, eni v zaupanje vedeževalcem, eni v potovanja, eni v hipohondrijo, eni v hojo po žerjavici, eni v cinizem, eni v bogatenje, eni v sovraštvo do vsega in vsakogar, eni v pravo ljubezen, eni v izmišljeno ljubezen, eni v opazovanje ptic, eni v delo, eni v stremušstvo, eni v nogometno navijaštvo, eni v politiko, eni v zločin, eni v zlobo, eni v goljufije, eni v opazovanje sosedov, eni v opravljanje, eni v igre na srečo, eni v športne stave, eni v amatersko astronomijo, eni v astrologijo, eni v spomine na preteklost, eni v spomine na prihodnost, eni v popolno neumnost ...

Jaz sem se zatekel v hojo.

V hojo s psom.

Uroš Zupan, pisatelj, pesnik, esejist, prevajalec.

(Foto: Dunja Wedam).

ŽIVI AKTIVNO!
Odložiti telefon!

ZA SRCE
Društvo za zdrave srca in ožila Slovenije

DOBER TEK
Slovenija
Nacionalni program promocije in izobraževanja dejavnosti za zdravje 2015-2025

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE
Nacionalni program promocije in izobraževanja dejavnosti za zdravje 2015-2025

rossmax

MERILNIK KRVNEGA TLAKA X5
Med rednim merjenjem tlaka zaznava aritmije in atrijsko fibrilacijo!

X5

♥ PARR



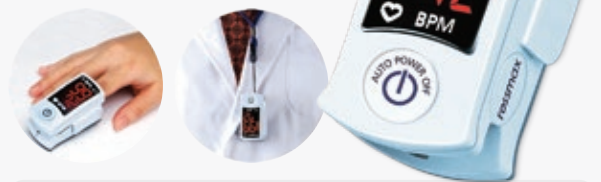
NATANČEN in UGODEN!

- ✓ 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

SB100

Pulzni oksimeter za konice prstov



- ✓ % SpO2 in srčni utrip
- velik zaslon LCD za boljšo berljivost
- ✓ Zasnova za zaščito proti sončni svetlobi
- ✓ Bio-združljiva zaščita
- ✓ Tipka za VKLOP/IZKLOP z enim dotikom
- ✓ Prikazovalnik moči utripa
- ✓ Pritrjena vrvica
- ✓ Popolna izbira za presojo zdravljenja s kisikom
- ✓ Popolna izbira za spremljanje spalne apneje

Preverite številne ugodnosti v trgovinah MEDIKA

Medika Bled (04/574 50 70) / Medika Kranj (04/236 90 88) /
Medika Jesenice (04/586 12 14) / Medika Celje (03/543 43 52) /
Medika Velenje (08/382 49 01) / Medika Bolnica Maribor (02/300 28 82)

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 Uroš Zupan Pomagala

NAŠ POGOVOR

6 Jasna Jukić Petrovčič Reši življenje, objemi srce - Lorin Möscha, profesor športne vzgoje, ki je mnogo več kot to

AKTUALNO

- 13 Nataša Jan Možganska kap pri mlajših ljudeh
15 Nataša Jan Odkrij neodkrito - POIŠČI ME
16 Ana Ogrič Lapajne Debelost in sladkorna bolezen tipa 2
18 Nataša Jan Kosmatinci, naši prijatelji in varuhi zdravja

NOVICE O ZDRAVJU

19 Aleš Blinc Dobre in slabe novice

NI GA ČEZ DOBER NASVET

20 Matija Cevc Menopavza in srce

PREHRANA ZA SRCE

- 21 Brin Najžer Naj zadiši
22 Eva Kavka Pesticidi v sadju in zelenjavi

PREDSTAVLJAMO

23 Brin Najžer Nobelova nagrada za medicino 2005 za odkritje bakterije *Helicobacter pylori* in njene vloge pri gastritisu in peptičnem ulkusu

ZNANJE ZA SRCE

24 Dominik Škrinjar Prepoznavanje rakavih sprememb na koži



26 Lana Blinc Lahko s telesno ali miselno vadbo omilimo upad umskih sposobnosti?

RCE IN ŠPORT

28 Frane Erčulj Košarka 3X3

IZLETNIŠKO SRCE

30 Boris Kurent Skrivnosti Kamnika

DRUŠTVENE NOVICE

- 31 Društvene novice
37 Napovednik dogodkov
42 Križanka

Letnik XXXIII št. 4, 27. junij 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:
Leseno korito za rože pred ZD
Medvode. Avtor Dušan Horvat.**

(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 Uroš Zupan Aid

Writer, poet, essayist, and translator Uroš Zupan thinks about the fact, that at a certain moment in life, it is wise to take up some form of activity which fills you with energy. His aid is walks with his dog.

INTERVIEW

6 Jasna Jukić Petrovčič Save a life, hug a heart – Lorin Möscha, PE teacher who is much more than just that

An interview with an exemplary teacher, who encouraged his pupils to craft their own doll, on which they can practice first aid – resuscitation in the case of a heart attack. The doll is made from discarded parts of old dolls, the heart is made of Styrofoam, and they pupils made their own ribs on a CNC machine. The correct procedures for resuscitation are written on an included board as well as instructions on how to use an automatic defibrillator.

ACTUALITIES

13 Nataša Jan Brain stroke in younger people

The Slovenian Heart Association and the Slovenian Association of Patients with Cerebrovascular Disease held a joint press conference where they combined their message and activities to commemorate Childhood Stroke Awareness Day.

15 Nataša Jan Detect the undetected: FIND ME

The European Heart Failure Awareness Days were held from 29 April to 5 May 2024. The motto of this year's event was "Detect the undetected: FIND ME". The Slovenian Heart Association commemorated the event with a press conference focused on informing the public about heart failure, one of the most common heart diseases.

16 Ana Ogrič Lapajne Obesity and Type 2 Diabetes

The author describes obesity as a risk factor for Type 2 Diabetes.

18 Nataša Jan Our furry friends keep us healthy

Pets have a beneficial effect on the physical and mental health of people. They can also help older people find companionship and friendship.

NEWS

19 Aleš Blinc Good news – Bad news

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



THERE IS NOTHING BETTER THAN GOOD ADVICE

20 Matija Cevc Menopause and the heart

For women going through menopause, who are at risk from cardio-vascular events, treatment in the form of statins, combined with menopausal hormonal therapies, is very useful and not problematic.

NUTRITION FOR THE HEART

21 Brin Najžer Let there be an aroma

Recipes for healthy and creative meals

22 Eva Kavka Pesticides in fruits and vegetables

The article describes the consequences of remnants of pesticides in fruits and vegetables. It also suggests what we can do to limit the ingestion of harmful chemicals.

PRESENTING

23 Brin Najžer Nobel prize for Medicine 2005 for the discovery of the bacteria *Helicobacter pylori* and its role in gastritis and peptic ulcers

Australian scientists Barry J. Marshall and J. Robin Warren discovered a new bacteria *Helicobacter pylori*. They also discovered that gastritis and peptic ulcers are not a chronic disease but are caused by this bacteria.

KNOWLEDGE FOR THE HEART

24 Dominik Škrinjar Identification of cancerous changes on the skin

Skin cancer is one of the most common cancers and can only be treated successfully if discovered in the early phase. In Slovenia, around 600 people develop melanoma every year, in the year 2020 the number was 639. Identifying cancerous skin changes is therefore crucial so we can act quickly and prevent possible complications.

26 Lana Blinc Can we limit the diminution of mental capabilities through physical and mental exercises?

Dementia is a heavy burden both for the patient and their environment as the patient become increasingly dependent on external help. Numerous studies have shown that a healthy lifestyle can have a positive impact on the prevention or delay of the diminution of cognitive abilities caused by age or disease.

THE HEART AND SPORTS

28 Frane Erčulj Basketball 3X3

Basketball 3x3, originally also known as streetball, is a sport where two teams of three players each play basketball with only one basket. It is an increasingly popular form of the game of basketball, particularly in urban communities, as it not only provides recreation and physical activity, but also offers chances for fun social interactions amongst the young and old.

THE EXCURSION HEART

30 Boris Kurent Secrets of Kamnik

Kamnik is a small town with a rich cultural heritage. A walk through the town can also be an excellent opportunity to socialize with friends.

NEWS

31 News

42 Marjan Škvorc Crossword

SODELOVALI SO

Prof. dr. Aleš Blinc, dr. med., glavni urednik; Klinični oddelek za žilne bolezni, Univerzitetni klinični center Ljubljana; As. Lana Blinc, dr. med., Inštitut za patološko fiziologijo, Medicinska fakulteta, Univerza v Ljubljani; 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, podružnica za Posavje; prof. dr. Frane Erčulj, Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani; Vesna Filej, podružnica za Severno Primorsko; Mirjam Hojak, podružnica za Severno Primorsko; mag. Nataša Jan, univ. dipl. biol., direktorica, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; Jasna Jukić Petrovčič, prof. zdr. vzg., Posvetovalnica za srce Ljubljana, Društvo za zdravje srca in ožilja

Slovenije; Eva Kavka, mag. inž. živilstva, klinična dietetičarka, Enota za klinično prehrano, Onkološki inštitut; Boris Kurent, podružnica Ljubljana; Marinka Mohar, podružnica za Gorenjsko; Brin Najžer, PhD (Združeno kraljestvo Velike Britanije in Severne Irske), podružnica Ljubljana; Ana Ogrič Lapajne, dr. med., spec. int. med., Diabetološka ambulanta, ZD Idrija; Neda Perko, podružnica za Severno Primorsko; Ljubislava Škibin, dr. med., spec., predsednica podružnice za Kras; Dominik Škrinjar, študent 6. letnika Splošne medicine na Medicinski fakulteti Univerze v Mariboru; Marjan Škvorc; Franc Zalar, podpredsednik, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; Uroš Zupan, pisatelj, pesnik, esejist, prevajalec, Ljubljana.

Reši življenje, objemi srce Lorin Möscha, profesor športne vzgoje, ki je mnogo več kot to.

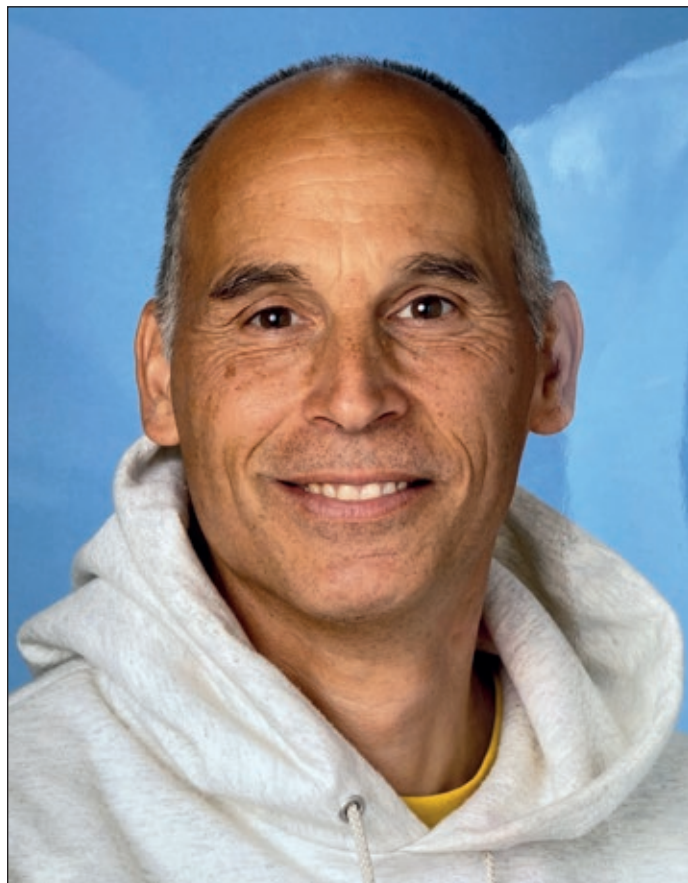
Jasna Jukić Petrovič

Lepo pozdravljeni, gospod Möscha. Za začetek vas prosim, da poveste kaj o sebi za bralce naše revije.

Od nekdaj sem želel biti učitelj športa. To mi je bilo jasno že od 8. razreda osnovne šole. Ko sem leta 1999 zaključeval Fakulteto za šport sem imel srečo, da je bil moj oče zelo dober prijatelj s predsednikom Slovensko-danskega društva, pokojnim Igorjem Grudnom, ki je vodil to društvo izjemno dobro, in je prinesel za tisti čas napredne ideje v Slovenijo. Skandinavski pedagogika me je tako prevzela, da sem očeta prosil, če bi mi uredil, da bi šel tja na sever pogledat njihov način športne vzgoje. Želel sem si ga ogledati v samem izvoru. To je bil čas, ko se je pri nas uvajala devetletna osnovna šola. Za en mesec sem šel na Dansko in z gospodom Grudnom sva naredila načrt, kaj želim izvedeti. Tam sem dobil originalni načrt devetletke oz. desetletke z vsem: od ocen, do pristopa, do vseh programov. Na Danskem sem dobil neko širino. Med izpopolnjevanjem na Danskem sem prvič objavil več člankov s področja vzgoje in izobraževanja. In od takrat dalje nisem mogel več učiti tako, kot so nas učili na fakulteti. To je bil razlog, zakaj ne učim samo športne vzgoje, ampak delam še vse drugo – sem vodja Zdrave šole, uvedel sem Športno bralno značko in ogromno nekih stvari, ker sem spoznal, da je bil naš sistem devetletke postavljen na silo. Na Danskem imajo »Kindergarden class«, otroški razred. Torej kot bi prestavili vrtec v šolo. To je bila hiša zraven šole, kjer so se otroci »šli šolo« - pogovarjali so se o šoli. Otroci so iz hiše hodili v pravo šolo zgolj na obisk, da so videli, kako poteka pouk. Šele nato so zares vstopili v prvi razred prave šole.

Ste športni pedagog na OŠ Ledina v Ljubljani, kjer so otroci v samem centru, vi pa živite v občini Log-Dragomer, kjer živijo otroci v povsem drugačnem okolju kot ti, ki jih poučujete. Opažate kakšne razlike med otroci, ki živijo v centru Ljubljane in otroci, ki živijo v ruralnem okolju?

Takole vam bom odgovoril. Bolj na široko. Kot študent sem začel delati v OŠ Log-Dragomer, nato sem šel delat na OŠ Dobrova – torej spet v vas, v spalno naselje. Ko sem tam zaključil z delom, sem šel na OŠ Sostro, zopet izven centra. Nato sem dobil na izbiro dve šoli. V Brinju, zopet izven centra in na OŠ Ledina, v strogem centru Ljubljane. In sem si rekel: »Jaz si želim delati v centru, da vidim, kako je tam.« Na tej šoli sem ostal in opažam velike razlike. Ne bom rekel, kaj je boljše in kaj je slabše, ampak razlika med otroci, med načinom komunikacije, med načinom zabave v prostem času je velika. Bolj pristna in bolj zdrava je pri otrocih izven centra: pristni in bolj zdravi odnosi so, lažje pristopimo k učencu in tudi



Lorin Möscha, profesor športne vzgoje

oni lažje pristopijo k tebi kot učitelju. Ni razlika zaradi velikosti šole, ampak zaradi samega centra.

»Reši življenje, objemi srce« je krovni projekt Zdrave šole, v katerem se učenci učijo temeljnih postopkov oživljanja. A ne le to. Ogledala sem si filmček o lutki Metki, ko učenka pripoveduje, kako je potekal projekt izdelave te zanimive inovacije, ki ste jo naredili skupaj z učenci. Priznam, da je vse skupaj zelo poučna stvar, ki spodbuja otroke, da se ne bojijo pristopiti na pomoč k osebi, ki je v srčnem zastoju. Nam lahko predstavite to vašo idejo?

Želeli smo narediti lutko, da sami vidimo, kaj se dogaja v telesu, ko oživljamo. Prijavili smo se na tekmovanje »Popri«, tekmovanje za mladega podjetnika, kjer smo poleg lutke naredili tudi srce – balonček, v katerega smo dali balzamični kis ter cevko kot žilo, da vmes, ko pritiskaš na to srce dejansko vidiš, kako s stisi na srce



Lutka Metka

poženeš kri, da kroži. S tem projektom smo prišli v finale. Ukvarjanje s projektom je bilo tudi za učence zelo zanimivo in zabavno. To so bili učenci 6. in 7. razreda.

Pri običajnih lutkah za učenje temeljnih postopkov oživljanja ne vidimo, kaj se dogaja znotraj telesa, in to mi je bilo vedno rahlo zoprno. Od tod ideja, da naredimo takšen model, ki bo pokazal dogajanje tudi od znotraj. Ker mi, ki prihajamo s takšnih fakultet, kjer smo dodobra spoznali anatomijo vemo, kaj se dogaja, ko stiskamo prsni koš. Večina ljudi, sploh pa otrok, tega ne ve. Zato smo naredili transparentno lutko: vidimo rebra in kaj se dogaja z njimi ob stisih prsnega koša. Prav tako vidimo, kaj se dogaja s srcem in z žilami. Tako so učenci spoznali, kako zaokroži kri, ki ima kisik, po telesu in prekrvi možgane.

Prav vse dele lutke so učenci naredili sami, večje stvari seveda z mojo pomočjo. Od deske, na kateri je lutka Metka, do zadnje cevke. Ideja je bila, da bi šli s tem projektom tudi na druge šole, jim predstavili temeljne postopke oživljanja, a je projekt zamrl zaradi korone. Celotna lutka je narejena iz odpadnih delov starih lutk, srce je iz stiropora, rebra pa smo sami naredili na cnc-stroju. Na deski so napisani tudi vsi postopki oživljanja ter ravnanje z avtomatskim defibrilatorjem, ker tega ni na nobeni lutki, ki jo je možno kupiti.

Imeli smo tudi idejo, da bi v lutko vgradili stikalo, na katerega bi tipkali in tako dobili povratno informacijo, ali dovolj učinkovito stiskamo srce. Vendar je bilo stikalo predrago za naš šolski projekt.

Povabili so nas tudi na mednarodni simpozij na Zdravniško zbornico Slovenije, da smo z učenci predstavili ta naš projekt z lutko Metko. Zdravniki in drugo zdravstveno osebje so se krasno odzvali.

Ali to lutko še kaj uporabljate na šoli?

Lutka se kar noče in noče uničiti (smeh). Letos nam je, žal, še ni uspelo uporabiti, ker sem hkrati tudi razrednik devetega razreda in sem si zadal, da delamo valetu v obliki celega pravega muzikala in resnično nimam časa. Sicer pa imamo dogovorjeno, da vsako

leto naredimo delavnico za nižje razrede. Na ta način, da se učenci spremenijo v zdravnike. Učenci oblečejo bele majice, pridejo v razred, prinesejo pet blazin in pet naših lutk Metk, okoli vsake blazine gre od štiri do pet mlajših učencev in skupaj izvedemo celoten postopek oživljanja.

V šoli smo uvedli tudi delavnice za učitelje z naslovom »Učenci učitelji učiteljem«, ki so jih učenci samostojno izvedli. Jaz sem imel predavanje, nato sem polovico učencev poslal v učilnico in tam jih je čakalo šest lutk in ob vsaki lutki sta bila po dva učenca, ki sta samostojno izvedla delavnico in naučila učitelja temeljnih postopkov oživljanja. Popoldanskega izobraževanja se je udeležil celoten učiteljski zbor.

Imamo tudi zloženko za učitelje ter zloženko za otroke, ki je zanje bolj pristrčna, da jih pritegne. Vse to smo sami naredili. Naslov teh delavnic je »Reši življenje, objemi srce« in otroci učijo otroke. Torej učenci višjih razredov učijo učence razredne stopnje kako pomagati osebi v srčnem zastoju.

Ste tudi eden prvih, ki je še kot študent začel promovirati več gibanja pri otrocih v šolah.

Res je. Sem tudi eden tistih, ki je sploh na OŠ Ledina vpeljal četrto uro športne vzgoje v nižje oddelke. Ta projekt smo takrat predstavili MOL, to je bilo leta 2000.

Ustanovili ste plezalno društvo Korenjak, kjer je jak, jakost kot sinonim za močan, vzdržljiv, če sem prav povzela. Zgradili ste tudi neko posebno plezalno steno.

Ja, je res in pa predvsem predstavlja jaka kot žival, ki živi v Himalaji in je povezana s plezanjem. Gre za trmasto govedo, ki ga tepejo, kamenjajo, a se trmasto upira in pride vedno do cilja.

Kot predsednik društva Korenjak skrbim za razvoj mladih plezalcev, organiziram različna mednarodna tekmovanja in sodelujem pri izobraževanju strokovnega kadra.

Zgodba glede plezalne stene je takšna. Ko sem prišel na OŠ Ledina, sem bil zelo vpleten v plezanje, v alpinizem in sem želel to znanje predati učencem. Ampak na šoli ta ideja ni živela dlje



Gibanje za zdravje

kot dve leti zaradi politike oddajanja prostorov. Ni se našel prostor in termin za nadaljevanje. Prvo leto se je vpisalo kar 64 učencev, kar je za enega učitelja absolutno preveč učencev za en termin. Interes otrok je bil neverjeten, a nismo našli terminov. Naredili smo otvoritev naše plezalne stene, ki smo jo naredili sami, skupaj z učenci. Žal je stena šla med prenovo šole ven zaradi, kot sem omenil, politike oddajanja prostorov. Ker plezanja nismo mogli imeti ne kot krožek, ne kot neko interesno dejavnost.

To je res velika škoda. Ker plezanje je za otroški razvoj vsestransko dobra stvar.

Seveda. Bolelo me je srce zaradi tega in sem se s to idejo vrnil nazaj v svoj domači kraj, kjer mi je gospa ravnateljica OŠ Log-Dragomer dala zeleno luč z besedami: »Tukaj imaš odprte roke, ker si moj sin želi plezati.« Zgodba s Korenjakom se je začela tam in se razvila v polni meri, kjer stoji še danes in je zelo uspešna. Je pa res, da na naši šoli (OŠ Ledina, op.) zadnja leta spet imamo plezalno steno. Poučujem plezanje, vendar le v okviru neobveznega izbirnega predmeta, kar pa je skoraj izključno podajanje zgolj osnovnih informacij, plezanje skozi igro.

Ste morda ravno zaradi te izkušnje s plezalno steno napisali knjigo »Plezanje kot igra«?

Drži. Naj povem, da sem bil ob prvi plezalni steni tako navdušen, da sem začel pisati knjigo „Plezanje kot igra“. Ta knjiga je bila dvakrat razprodana. Čez dve leti in pol smo naredili ponatis knjige in posneli še film »Plezanje kot igra«, kjer si lahko na Youtube kanalu ogledate predfilm oz. »trailer«. Da zaključim, ampak naj to ne izpade kot hvaljenje, te knjige tudi jaz ne morem več kupiti. Ni je. Razprodana je. To je bilo leta 2006 in ponatis ne pride več v poštev, ker je šel razvoj plezanja v vseh teh letih toliko naprej.

Če se vrnem še malo na vaše plezalno društvo Korenjak, je pri njem poudarek tudi na vzgoji.

Ta Korenjak mi je omogočil, da vse, česar mi sistem ni dovoljeval, da delam v šoli, delam v okviru društva. Primer: če jaz želim v šoli organizirati malo drugačen, bolj zanimiv športni dan, skladen s tem, kar otroci danes potrebujejo in kar želijo ter hočejo, imam toliko težav, da izgubim in voljo in energijo. Če ravnatelj ne razume športnega področja in to ni kritika, ne da noče, ne da ti nastavlja ovire, ampak če ne razume, je to še toliko težje. V okviru društva pa lahko to isto idejo lažje izpelješ in pošlješ med ljudi. Z gospo Bernardo Pinter, ki je bila nekoč učiteljica na naši šoli, sva pred leti na OŠ Ledina organizirala en tak poseben plezalno-planinski športni dan, kjer sva naredila vse od začetka do konca za naše učence: hoja od Peričnika do Aljaževega doma, demonstracija športnega plezanja na balvanu, nato smo se postavili pod spomenik in brali odseke iz knjige Matije Čopa in ga citirali, si pogledali sliko, na kateri je Severna triglavska stena in kjer so označene plezalne smeri, se sprehodili po soteski višje gor po dolini Vrat in se usedli pod Severno triglavsko steno, vzeli risalne bloke in jo narisali. Preden smo šli domov smo imeli še tekmovanje, kdo dlje časa drži noge v hladni Bistrici. V šoli smo dali vse fotografije na CD in gospa Pinter je še istega dne popoldan imela roditeljski sestanek in je vso to zgodbo skupaj s fotografijami predstavila staršem, ki so bili navdušeni. No, tako si jaz predstavljam, da bi moralo vedno biti, a žal to ne gre v šoli. Birokracija je nad vsem ... tako da vse te ideje živijo v okviru društva.

Pri svojem delu ste se dotaknili tudi psihičnih stisk otrok in mladostnikov.

Pred štirinajstimi leti sem na OŠ Ledina prevzel vodenje projekta Zdrava šola in sem moral slediti smernicam NIJZ in vsakoletni rdeči niti, ki so jo podali. Te delavnice imenujemo »Klub zdravošolcev«.

Ko se je pojavila rdeča nit »Srce«, se je pojavila ideja oz. smo začeli delati na področju ozaveščanja o boleznih srca in ožilja. Iz tega projekta je tudi nastala že na začetku opisana lutka Metka.

Ko je bila rdeča nit s strani NIJZ »Duševno zdravje«, smo se posvečali tej tematiki in smo imeli delavnice z otroki. Učitelji med seboj in tudi skupaj z otroki smo se veliko pogovarjali o medvrstniškem nasilju. Bili smo zgroženi, koliko tega je med otroci. Moram vam povedati zgodbo o mojem prijatelju, ki se je obrnil name z nasvetom, kaj naj stori glede tega, kar se je zgodilo njegovemu sinu v šestem razredu. Pokazal mi je video na spletu, kjer je narejena figurica iz plastelina, na kateri je napisano sinovo ime in nato nekdo z olfa nožem tej lutki odreže nogo. Srhljivo. Izkazalo se je, da gre za dve dekleti, ki sta iz heca delali to temu fantu. Ko so prišli pa razni »snapchati« in ostale novosti na svetovnem spletu, je to preraslo v še večji problem. Starši in učitelji smo dobesedno neuki, kaj vse se lahko dogaja tam.

Mene je vsebina medvrstniškega nasilja začela še bolj podrobno zanimati, ker se je sem ter tja zgodila kakšna neprijetna stvar tudi na naši šoli. Ko smo se začeli med seboj podrobneje pogovarjati in smo ugotovili, da imamo vsi zvezane roke, da nič ne moremo - karkoli naredimo, da tega ne moremo ustaviti, ker se „bullying“ oz. medvrstniško nasilje dogaja za našim hrbtom, sem se počutil še bolj nemočnega.

Zato sem se začel udeleževati mednarodnih konferenc na to temo, tudi kot predavatelj. Opremljen z vsem tem znanjem in sodelovanjem na šolskih delavnicah, sem napisal pesem Ekate-pekate, ki govori o medvrstniškem nasilju. Besedilo je uglasbila naša učiteljica glasbe, gospa Dalila Beus. Njena hčerka, ki je bivša pevka skupine Tabu, še en učenec ter moja hčerka so to pesem zapeli in posneli v studiu Metro. Res zelo dobra rap pesem. Zaradi korone nismo mogli narediti videa, tako da se je ne da poiskati na Youtube-u. Pri zadnji kritiki se koža kar malo naježi. Nastopali smo tudi pred šolo. Izjemen odziv.

Ko je bila, se mi zdi da petindvajsetletnica NIJZ, so nas povabili na njihovo obletnico v Zreče, da bi predstavili kaj posebnega. Razmišljali smo, kaj bi naredili in se domislili, da bi naredili dramtizacijo o „bullyingu“ oz. o medvrstniškem nasilju. Povezali smo bolj pridne, mirne učence in tiste bolj problematične, da so skupaj podpisovali izjave, da bodo zaščitili bolj ranljive učence in se borili proti „bullyingu“. Kdor je to podpisal, je dobil pulover z napisom „STOP bullying“. Učeni so postali zavezniki med seboj, promotorji nenasilja na šoli. Ob obletnici v Zrečah so vsi učenci prišli na oder oblečeni v črne puloverje, s kapuco preko glave. Ena učenka je vzela list in prebrala zgodbo, na primer: „Prišla sem v šolo, brnil me je ...“, snela kapuco in rekla „STOP bullying“, nato je drugi učenec prebral svojo zgodbo in enako naredil in vsi nadaljnji učenci enako. Nato so vsi dali roke gor in rekli „Zaustavimo nasilje“. To je bilo res močno sporočilo.

Se je iz vsega tega porodila ideja, da napišete knjigo o medvrstniškem nasilju ter kasneje še o psihičnih stiskah najstnikov med korono?

Ko je prišla korona in sem imel čas, sem ves ta gnev, ki se je



Stop medvrstniškemu nasilju

nabiral v meni, stresel na papir in napisal knjigo „Na tnalu nemoči“, za katerega so me navdihnile prav zgodbe, ki sem jih je slišal pri svojem delu. Knjiga predstavlja kolaž zgodb, ki so prišla do mojih ušes in sem jih stkal v zgodbo o najstnici, enajstletni Petri, uspešni učenki petega razreda, odlični športnici in požrtvovalni sošolki, ki se znajde v nemilosti svojih sošolk. Ko jo nekega dne nasilne sošolke s krivičnimi obtožbami stisnejo v kot, se Petra v obupu zapre v učilnico v tretjem nadstropju. Tam obsedi na okenski polici in razmišlja, ali bi s skokom v globino rešila svoje težave. Zgodba, ki bi lahko bila tudi resnična, govori o tem, kako se otrok in njegova družina spopadeta z medvrstniškim nasiljem.

Tako sem stresel svojo jezo nad nemočjo vseh staršev, učiteljev in otrok, ki sem jim to dogaja. Na koncu knjige sem vpletel še našo pesem Ekate-pekate.

Kako pa je s športno bralno značko, ki je prav tako ena od vaših krasnih idej?

Nekaj let nazaj smo slišali z Ministrstva za šolstvo, da opažajo upad bralne pismenosti in bralne kulture na sploh. Sestali smo se ravnatelji, učitelji, predstavniki sveta staršev in predstavniki Zavoda za šolstvo, kaj lahko šole naredijo. Ministrstvo je pritislilo v smislu „nekaj naredite“ in takrat sem dobil idejo, da športne bralne značke še nimamo. Ne vem, ali se to dogaja še kje po šolah, ampak sem rekel: „Na naši šoli imamo slovensko, angleško, eko in ne vem kakšno bralno značko, lahko bi imeli še športno bralno značko.“ Učenci so brali knjige s športno vsebino. Ko smo jo uvedli, je v prvem letu športno bralno značko izdelalo 82 učencev. Moram reči, da je ideja krasna, je pa res, da je to za učence zlasti višjih razredov kot palica in korenček. „Kaj bom dobil, če to naredim?“. Druga in tretja triada dobijo diplomu, značko in majico s športnim motivom, prva triada dobi diplomu in značko. Vsi pa dobijo zaključno prireditev in druženje, pogovor z enim izmed slovenskih vrhunskih športnikov, ki se z otroki pogovarja, kaj so prebrali, kdo je njihov junak, kateri šport je njim najljubši, se jim podpiše na roke, liste, zvezke, knjige ..., tako da je prireditev res

izjemno doživetje. Letos se trudimo, da bi na šolo na zaključno prireditev pripeljali Ceneta Prevca, ki je izredno komunikativen. Če bo možno, da prideta skupaj oba s sestro, zmagovalko, bo pa še toliko boljše.

Kako poteka športna bralna značka?

Veste, učenci berejo iz različnih razlogov. Nekateri učenci si želijo brati knjige, v katerih imajo glavno vlogo športniki in se prijavijo na Športno bralno značko. Knjige morajo vsebovati športno tematiko. Lahko je tudi v obliki slikanice ali stripa za prvo triado.

Učenec dobi mapo z navodili, kaj je njegova naloga. Učenci prve triade morajo prebrati eno knjigo po svoji izbiri in eno knjigo s seznama, napisati ime in priimek avtorja, naslov knjige in ime glavnega junaka ter narisati risbo o prebrani vsebini. Prvošolčkom knjigo preberejo starši. Učenci druge triade morajo prebrati dve knjigi po svoji izbiri in si ogledati en športni film ter napisati kratko obnovo. Tretja triada mora poleg dveh prebranih knjig s seznama prebrati še dve

knjigi po lastni izbiri, poiskati intervju s športnikom, ga izrezati iz časopisa ter si zraven ogledati še en športni film. Nekako smo s tem učence spodbudili tudi k inovacijam in umetnosti, ker so morali še sami kaj narediti. Žal je iz tretje triade opravilo športno bralno značko zelo malo učencev, saj imajo v tej starosti otroci enostavno preveč dela s šolo in s tem veliko tesnobe, depresije in ne vem, če sploh še imajo čas, da se zberejo in berejo. Če pa berejo pa menim, da so mentalno kje drugje. Današnji otroci res nimajo časa. Tako jaz vidim situacijo.

Dobro bi bilo narediti raziskavo, ali smo na ta način iste bralce vzeli drugim bralnim značkam ali v vseh bralnih značkam sodelujejo eni in isti učenci ali pa smo dejansko razširili bralno pismenost in pridobili nove bralce.

Glede na to, da je intervju izšel ravno malo pred šolskimi počitnicami, ko pade telesna zmogljivost otrok, me za zaključek zanima, kaj vi med počitnicami naredite sami zase in za svojo družino kot oče ter kaj priporočate staršem kot pedagog, Kako spodbuditi otroke h gibanju med poletnim časom, da ne bodo samo za ekrani in zaprti v svojih sobah.

Poskušal bom vključiti tri vidike: zase, kot oče in kot pedagog.

Spoštovani gospod Möscha. Najlepša hvala, ker ste privolili v najin izjemno zanimiv pogovor. Verjamem, da je zanimiv tudi bralcem ter vir navdiha pedagogom, staršem in vsem, ki se ukvarjajo z otroki in mladino. Prijetne, aktivne in varne počitniške dni vam privoščim. ♥

Izmerite si krvni tlak, nadzorujte ga in živite dlje

Združenje za hipertenzijo

To je slogan letošnjega svetovnega dneva hipertenzije, ki smo ga obeleževali 17. maja. Namenjen je ozaveščanju in spodbujanju merjenja krvnega tlaka. Le z rednim merjenjem krvnega tlaka je mogoče pravočasno odkriti hipertenzijo in tudi ukrepati.



Zvišan krvni tlak ali visok pritisk, kot se mu pogosto reče, je najpogostejši dejavnik tveganja za nastanek bolezni srca in žilja. Ima ga vsak četrti odrasli oziroma 1,8 milijarde ljudi. Ključna za ohranjanje zdravja sta zgodnje odkrivanje in zniževanje.

Nedavna raziskava, v kateri je sodelovalo 800 naključno izbranih prebivalcev Slovenije, starejših od 45 let, je pokazala, da se je v zadnjih letih zavedanje o pomembnosti poznavanja vrednosti krvnega tlaka povečalo. Še vedno pa si veliko posameznikov ni še nikoli izmerilo krvnega tlaka, zato ne vedo, ali je ta zvišan. Če je zvišan dlje časa, to pomeni tveganje za zdravje in nepopravljive poškodbe notranjih organov, predvsem srca, možganov, žilja in ledvic.

Le z rednimi meritvami lahko hitro odkrijete zvišan krvni tlak in ga začnete zniževati. Z ustreznim merilnikom si ga lahko povsem enostavno izmerite doma. Izmeri pa vam ga lahko tudi vaš osebni zdravnik ali farmacevt v lekarni.

Številki, ki si ju je vredno zapomniti

O hipertenziji govorimo, če **krvni tlak presega 140/90 mm Hg**. Prva številka je vrednost sistoličnega krvnega tlaka, to je najvišjega krvnega tlaka v žili ob utripu srca. Druga številka pa je vrednost diastoličnega krvnega tlaka, to je najnižjega krvnega tlaka v žili med dvema utripoma, ko srčna mišica počiva. Vitalni organi, kot so srce, možgani in ledvice, učinkovito delujejo, če je krvni tlak pod 140/90 mm Hg.

**ZDRUŽENJE ZA HIPERTENZIJO VSEM PRIPOROČA
MERJENJE KRVNEGA TLAKA VSAJ ENKRAT NA LETO.**

Z zniževanjem zvišanega krvnega tlaka ne odlašajte predolgo

Če je povprečje treh zaporednih meritev krvnega tlaka doma nad 140/90 mm Hg, se o nadaljnjih ukrepih posvetujte s svojim osebnim zdravnikom. Skupaj bosta določila najprimernejši način, kako ga znižati.

Prvi ukrep, ki ga svetuje zdravnik, je običajno sprememba življenjskega sloga:

- zmanjšanje telesne teže,
- telesna dejavnost,
- prenehanje kajenja,
- omejitev soli v prehrani,
- omejitev pitja alkoholnih pijač in
- dovolj spanja.

Če je krvni tlak tudi po več mesecih (običajno 3–6 mesecih) upoštevanja priporočil za zdravo življenje še vedno nad 140/90 mm Hg, se zdravnik odloči za zdravljenje z zdravili. »Zdravniki se za izbor terapije odločamo na osnovi izvidov o morebitnih pridruženih boleznih, upoštevamo pa tudi že izraženo prizadetost posameznih organov in splošno anamnezo vsakega posameznika. Z dostopnimi zdravili lahko predvidimo varno in učinkovito terapijo za vsakega posameznika. Danes je mogoče zniževati tlak tudi s kombiniranimi tabletami, ki so za jemanje enostavnejše, pa tudi učinkovitejše,« pojasnjuje Jana Mrvar, dr. med., specialistka družinske medicine v Zdravstvenem domu Novo mesto.

Dileme in vprašanja, ki se porajajo ob visokem krvnem tlaku

Diagnoza zvišanega krvnega tlaka lahko prinese številna vprašanja in skrbi glede prihodnosti. Številni se sprašujejo, kako bo zdravljenje vplivalo na njihovo življenje. Ali se bo kakovost življenja znižala? Ali bodo lahko še naprej počeli stvari, ki jih imajo radi? Doc. dr. Jana Brguljan Hitij, predstojnica Kliničnega oddelka za hipertenzijo, pojasnjuje: »Več milijonov ljudi po vsem svetu visok krvni tlak znižuje z zdravili. To potrjuje, da je tak način varen in učinkovit. Ko je tlak ponovno v mejah normale (pod 140/90 mm Hg), se lahko življenje ob upoštevanju priporočil in rednem jemanju zdravil vrne v stare tirnice. Redno jemanje zdravil za znižanje krvnega tlaka je varen in učinkovit način, ki prinaša številne koristi in ohranja kakovost vašega življenja.«

Pravilno merjenje krvnega tlaka



BREZ KAJENJA, KOFEINA,
HRANE, NAPORA
30 MINUT PRED
MERJENJEM



MIREN
PROSTOR



PRIJETNA
TEMPERATURA
OKOLJA



MIROVANJE
3-5 MINUT



BREZ GOVORENJA
MED MERJENJEM
IN MED MERITVAMI



KRVNI TLAK IZMERITE TRIKRAZ ZAPOREDOMA Z 1-MINUTNIMI PRESLEDKI IN UPOŠTEVAJTE POVPREČJE ZADNJIH DVEH MERITEV.

Če hitro opazite, da je vaš krvni tlak zvišan (višji od 90/140 mm Hg), je to za vas prednost, saj lahko pravočasno ukrepate. Z zdravim načinom življenja, rednim jemanjem zdravil in upoštevanjem zdravnikovih navodil lahko še vedno uživajte vse radosti, ki jih prinaša življenje.

Za več koristnih informacij, strokovnih nasvetov in preventivnih ukrepov v zvezi s hipertenzijo ter videoprikaz pravilnega merjenja krvnega tlaka obiščite www.zakajtibijesrce.si. ♥

**KRVNI TLAK NAJ VAS NE SKRBI,
DOKLER GA IMATE POD NADZOROM.**



Visoko ni vedno najboljše.

Ne tvegajte.
Znižajte visok krvni tlak
in holesterol.

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

ZA KAJ TI BIJE
SRCE?



Možganska kap pri mlajših ljudeh

Nataša Jan

Evropski dan osveščanja o možganski kapi je vsako leto na drugi torek v maju.

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije in Združenje bolnikov s cerebrovaskularno boleznijo Slovenije (ZCVB) sta združila sporočila na novinarski konferenci in aktivnosti ob tem dnevu.

Možganska kap je drugi najpogostejši vzrok smrti pri nas in tretji vzrok invalidnosti.

V Sloveniji prizadene približno 4.400 ljudi letno. Med nami živi več kot 40.000 oseb s trajnimi posledicami možganske kapi.

Pojav možganske kapi pri mlajših narašča

Med vrstami kapi je najpogostejša ishemična možganska kap (85 %). Pojavnost močno naraste po 75 letu starosti, vendar ne prizadene le starejših ljudi. Kar 30 % ljudi možgansko kap doživi v aktivnem delovnem obdobju, 10 do 15 % med 18 do 50 letom. Nižja povprečna starost ob nastanku možganski kapi je zabeležena pri moških in pri hemoragični možganski kapi. Smrtnost pri ishemični možganski kapi je okoli 14 %, pri hemoragični pa višja, med 30 in 40 %.

Pri mlajših bolnikih so zelo razširjeni dejavniki tveganja za možgansko kap, kot je na primer kajenje, zloraba drog, pitje alkoholnih pijač, sedeč način življenja, dislipidemija, hipertenzija, debelost, sladkorna bolezen tip 2 in druge. Veliko možganskih kapi bi lahko preprečili z zdravim načinom življenja in zdravljenjem obstoječih dejavnikov tveganja.

Dr. Igor Rigler, dr. med., vodja Službe za urgentno nevrologijo, UKC Ljubljana je na novinarski konferenci pojasnil, da so se v zadnjih 15 letih pojavile mnoge raziskave, ki poročajo, da je možganska kap pri mladih (starih od 18 do 50 let) v porastu. Najbolj izrazit porast ishemične možganske kapi opazajo v ZDA in na Kitajskem, manj pa v Evropi. V analizah poudarjajo, da vzrok tovrstnih trendov ni jasan, najverjetneje pa gre za kombinacijo treh dejavnikov: povečano zaznavanje možganskih kapi zaradi porasta slikovnih preiskav glave, predvsem MRI slikanja; porast dejavnikov tveganja (debelosti, hipertenzije in hiperlipidemije), kar je najbolj opazno v ZDA in na Kitajskem; večja uporaba prepovedanih drog, od katerih bi na prvem mestu izpostavili kokain.

Za razliko od možganske kapi pri starejših, kjer so v ospredju trije glavni vzroki, in sicer atrijska fibrilacija, ateroskleroza vratnih arterij in mikroangiopatija (bolezen drobnih žil), je pri mladih vzrokov za možgansko kap bistveno več.

Zaradi heterogenosti, kompleksnosti in možnosti uspešnega zdravljenja, je potrebno možganske kapi pri mladih ustrezno prepoznavati, diagnosticirati in zdraviti, v mnogih primerih v ter-

Najbolj preprosto in zanesljivo prepoznamo znake kapi s pomočjo besede **GROM**:

G – govor (prizadet govor)

R – roka (delna ali popolna ohromelost ene roke)

O – obraz (povešen ustni kot – asimetrija obraza)

M – minuta (takoj pokliči 112)

Ukrepati je treba hitro in pravilno. Ne čakati, da bodo pomagali drugi. Verjetnost, da se bomo znašli v bližini obolelega je razmeroma velika, saj se večina možganskih kapi zgodi v domačem okolju. Zato se ne ustrašimo, ampak ukrepajmo. Uspešnost zdravljenja je odvisna predvsem od hitrosti prevoza bolnika v najbližji zdravstveni center saj lahko s hitro pričetim zdravljenjem preprečimo posledice.

ciarnem centru. Vpliv možganske kapi na družbo in posameznika je namreč bistveno večji, če se ta dogodi v mladih kot starejših letih. Možnosti zdravljenja in rehabilitacije so zaradi večje regeneracijske sposobnosti organizma pri mladih bistveno večje, zato je ob napredku medicine, ki danes ponuja bistveno več kot 20 let nazaj, pomembno posebno pozornost nameniti tudi tej skupini bolnikov.

Rehabilitacija po možganski kapi pri mlajših bolnikih

Tradicionalna rehabilitacijska obravnava je pri mlajših pacientih po možganski kapi podobna kot pri starejših je predstavila **doc. dr. Nataša Bizovičar, dr. med., spec. fiz. in reh. med., vodja oddelka za rehabilitacijo pacientov po možganski kapi, URI-Soča**. Po drugi strani imajo mlajši pacienti določene specifične rehabilitacijske potrebe, z večjim poudarkom na psihosocialnih težavah in vključevanjem v širše družbeno okolje (npr. vračanje na delo, vožnja avtomobila, medosebni odnosi, motnje spolnih funkcij, vloga skrbnika za otroke ali ostarele starše, itd.). Zanje je tudi značilno, da bodo najverjetneje morali živeti dlje časa s preostalo zmanjšano zmožnostjo. Med dolgoročne rehabilitacijske cilje pri mlajših bolnikih, ki so še v aktivnem življenjskem obdobju, z dobro ohranjenimi funkcijskimi sposobnostmi, sodi obnovitev voznških sposobnosti in varno vračanje na delo ali šolanje. Že med primarno rehabilitacijsko obravnavo lahko paciente napotimo v Ambulanto za voznike s posebnimi potrebami URI-Soča. Kadar je le mogoče, se v sodelovanju s strokovnjaki Centra za poklicno rehabilitacijo URI-Soča spodbuja tudi vključevanje v programe poklicne rehabilitacije in vrnitev v delovni proces.

Vsaka kapljica v morje sprememb na bolje šteje

Pojav možganske kapi pri mladem človeku je še vedno redke dogodek, vendar pomembno poseže v občutek zaupanja v lastno telo. **Dr. Barbara Starovasnik Žagavec, univ. dipl. psih., spec. klin. psih., VKT terapevtka, URI-Soča** je povedala, da je lahko

prisotno veliko skrbi, tesnobe, pa tudi umika od svojega kroga znancev in prijateljev, med drugim zaradi občutka, da ne bodo razumeli, kaj se dogaja, da bodo podcenjevali ali pa morda pretiravali v resnosti dogodka, posledic. To so posamezniki, ki imajo pogosto še šoloobvezne otroke, te je potrebno recimo dnevno razvažati v vrtec, šolo, potrebujejo veliko ukvarjanja, pogovorov, ... in seveda konec koncev se lahko vsaj za kratek čas spremeni tudi dinamika v partnerskem odnosu, pojavi se občutek skrbi zaradi možnosti izgube službe in s tem tudi dobršnega dela posameznikove identitete.

Psihološke posledice po možganski kapi so lahko blage (tu mislimo zlasti nekaj več težav z usmerjanjem koncentracije ter splošno utrudljivostjo, kar postopno izzveneva skozi čas) ali pa težke, kjer imajo pacienti težave s produkcijo in/ali razumevanjem govora, težave s koncentracijo, ko jih moti hrup ali pa govor več oseb, so lahko neorientirani v času ali prostoru, si ne zapomnijo več zaporednih korakov nalog, ne zmorejo več enostavnih računskih operacij, zelo neugodne posledice so tudi vse motnje vida.

Klinični psiholog mora zato imeti dovolj znanja iz področja nevropsihološke diagnostike in psihoterapevtskih intervenc, da naslavlja zlasti primarni občutek negotovosti (kadar recimo nevrološka diagnostika ne poda zanesljivega razloga za nastanek kapi), ter da s pomočjo poznavanja individualnih značilnosti, narave pacienta lahko nastavi t. i. kognitivno rehabilitacijo s ciljem, postopno usmerjati pacienta nazaj v življenje. Slednje pa pomeni predvsem »se aktivirati nazaj v službo, voziti avtomobil, itd.«. Pri nas za ta del skrbita Center za poklicno rehabilitacijo URI-Soča ter Ambulanta za voznike, kamor še posebej mlade paciente napotimo, ko ocenimo, da so dovolj rehabilitirani in pripravljeni na postopno vračanje v delovni proces ter vožnjo.

Za konec bi bilo potrebno reči še, da je vsaka možganska kap drugačna, še najlažje bi temu rekli, da ima vsak tak dogodek svoj »edinstven prstni odtis« za posameznika. Kot so naši možgani nek unikum, tako je tudi posameznikovo življenje vsako posebej vredno, da ga podpremo tam, kjer le lahko. In pri tem se na Oddelku po kapi ravnamo po principu, da *vsaka kapljica v morje sprememb na bolje* - šteje.

Življenjska izkušnja bolnika po možganski kapi

Svojo življenjsko izkušnjo z možgansko kapjo je predstavil Miha Jazbec, podpredsednik kluba CVB Celje:

Torek 14. 5. 2019 je bil normalen vroč dan v službi. Po končanem delu se mi je pri pospravljanju delavnic prvič zavrtilo. Mislim sem, da od vročine, saj ne bi bilo prvič. Tokrat je bilo drugače. Po nekaj metrih hoje proti izhodu sem se zaradi občutka, da bom izgubil zavest, naslonil na mizo. Sodelavec mi je prinesel vodo in me spraševal, če sem dobro, vendar mu nisem mogel odgovoriti (GROM). Med tem časom je nadrejeni poklical rešilca in očeta ter mu razložil, kaj se dogaja z mano. Oče je takoj posumil na možgansko kap. Ko me je rešilec pripeljal v SB Celje, so najprej mislili, da gre za zastrupitev z monoksidom in mi dali čisti kisik.



Utrinek s Prešernovega trga, 14. 5. 2024

In zlomka, spet sem videl in lahko govoril. Po slikanju glave so odločili, da potrebujem trombolizo. Med postopkom mi je postalo slabo, zato so me dali v umetno komo. Ko sem se zbudil, sem imel v ustih tubus. Povedali so mi, da sem zaradi prebolele ishemične možganske kapi na intenzivnem oddelku. Po petih, zelo dolgih dneh, so me premestili na oddelk, kjer sem sedmi dan počasi shodil. Rehabilitacijo sem nadaljeval v zdravilišču Dobrna. Po treh tednih sem že lepo hodil, govoril ... Plačal sem si dodane terapije in nabavlil pripomočke za vadbo doma. A najboljša vadba je bila hoja. Sedemtedensko rehabilitacijo sem avgusta izvajal v URI Soča. Sodeloval sem v študiji robotizirane hoje na tekaški stezi. V okviru rehabilitacije so me napotili na poklicno usposabljanje na URI Soča - Maribor. Po dolgotrajni rehabilitaciji sem z veliko volje, potrpežljivosti, upoštevanjem navodil strokovnjakov in dodatno samostojno vadbo dosegel, da sem spet zaposlen za skrajšan delovni čas v invalidskem podjetju Slovenskih železnic. Pridružil sem se klubu CVB Celje, kjer sem med sebi enakimi, ki vedo in razumejo, kakšne so posledice in težave po možganski kapi. V prostem času hodim v hribe z odsekom InPlaninec. Ponosen sem, saj so vsi hribi, ki sem jih prehodil pred boleznijo, ponovno osvojeni.

Ob Evropskem dnevu osveščanja o možganski kapi je Društvo za zdravje srca in ožilja pripravilo osrednjo prireditev na Prešernovem trgu. Medicinska ekipa Društva za srce je svetovala in izvajala zdravstveno-preventivne meritve, kot so krvni tlak z atrijsko fibrilacijo, srčni utrip, trigliceridi in sladkor v krvi. Pridružili so se pohodniki - bolniki po možganski kapi, Združenja za CVB. ❤

Vir: Sporočilo za javnost, novinarska konferenca ob Evropskem dnevu ozaveščanja o možganski kapi, 09.05.2024, www.zasrce.si

Odkrij neodkrito - POIŠČI ME

Nataša Jan

Evropski dnevi ozaveščanja o srčnem popuščanju so od 29. aprila do 5. maja 2024 potekali pod geslom »Odkrij neodkrito – POIŠČI ME«. Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije je za obeležitev teh dni pripravilo novinarsko konferenco o tej, eni izmed najpogostejših bolezni srca, ki nastopi, ko srce ni več sposobno načrpati zadostne količine krvi, da bi z njo oskrbelo celoten organizem.

Pomembno je pravočasno prepoznavanje zgodnjih znakov srčnega popuščanja

Srčno popuščanje ni ozdravljivo, vendar lahko napredovanje bolezni upočasnimo z zgodnjo diagnozo, uvedbo kar najboljše terapije in s spremembo načina življenja, je povedal **prim. Matija Cevc, dr. med.**, predsednik Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije, in opozoril, da je srčno popuščanje velik zdravstven problem. Te bolezni je med Slovenci namreč zelo veliko, njena pogostnost je med najvišjimi v Evropski uniji. V letu 2019 je bilo zaradi srčnega popuščanja v bolnišnico sprejetih skoraj 6.000 oseb ali 2,8 osebe na 1.000 prebivalcev, umrlo pa jih je zaradi popuščanja tega leta 1.671. Marsikateremu bolniku bi lahko s pravočasnim prepoznavanjem in obvladovanjem dejavnikov tveganja ter posledične bolezni le-to preprečili ali pa vsaj omilili njen potek.

Nujno je torej, da z ozaveščanjem in spodbujanjem ljudi dosežemo pravočasno prepoznavanje zgodnjih znakov srčnega popuščanja, da se z ustreznim zdravljenjem in drugimi ukrepi prične čim prej, in na ta način prepreči okvare drugih organov, do katerih bi lahko prišlo zaradi srčnega popuščanja. Čim zgodnejše odkritje te bolezni in učinkovito, celovito ukrepanje, zdravljenje ter zdrav način življenja omogočajo, da je tudi življenje s srčnim popuščanjem lahko kakovostno, polno in daljše. Pomembno pa je tudi, da bolnik s srčnim popuščanjem dosledno jemlje predpisana zdravila in sledi navodilom zdravnika glede zdravljenja. Pravilno zdravljenje lahko zmanjša simptome in prepreči poslabšanje bolezni.

Telesna dejavnost igra ključno vlogo pri obvladovanju srčnega popuščanja

Debelost je pomemben dejavnik tveganja za srčno popuščanje. S povečevanjem stopnje debelosti v populaciji se pričakuje tudi povečanje primerov srčnega popuščanja. Nezdravo okolje in nezdrave spremembe življenjskega sloga, v katerega nas peha sodoben način življenja, prispeva k povečanju izraženosti številnih dejavnikov tveganja, kot so visok krvni tlak, sladkorna bolezen, nezdrava prehrana, pomanjkanje telesne aktivnosti, kajenje, izgorlost, depresija itd.

Redna telesna vadba ima številne koristi za srčno-žilni sistem in lahko pomaga izboljšati simptome srčnega popuščanja ter kakovost življenja bolnikov. Redna vadba poveča moč srčne mišice in izboljša sposobnost srca, da učinkovito črpa kri po telesu. Sčasoma lahko vadba izboljša vzdržljivost in sposobnost izvajanja vsakodnevnih dejavnosti brez prekomernega navora, ter pomaga pri nadzoru dejavnikov tveganja, kot so visok krvni tlak, sladkorna bolezen in debelost. Redna telesna vadba lahko izboljša razpoloženje, zmanjša stres in poveča občutek dobrega počutja, kar je še posebej pomembno pri obvladovanju srčnega popuščanja, ki lahko vpliva

tudi na duševno zdravje. Res pa je, da se priporočila glede telesne dejavnosti za ljudi s srčnim popuščanjem razlikujejo glede na resnost bolezni in splošno zdravstveno stanje posameznika. Zato je pomembno, da se pri načrtovanju telesne dejavnosti človek posvetuje z zdravnikom še preden začne s kakršnokoli novo vadbeno rutino, da se najde prava mera vadbe za vsakega posameznika. S takim pristopom se lahko pomembno vpliva na kakovost življenja in na posamezne simptome, kot so težko dihanje, utrujenost, omejitve pri telesni aktivnosti in psihološki stres.

Simptomi in oblike srčnega popuščanja

Andrej Erhartič, dr. med., KO za hipertenzijo, UKC Ljubljana je povedal, da na srčno popuščanje pomislimo najprej na podlagi tipičnih simptomov in znakov. Simptomi so težave, ki nam jih navedejo naši bolniki. Tipične težave oz. simptomi so utrujenost, poslabšanje zmogljivosti, zadihanost (težka sapa) in otekanje. Znaki so spremembe, ki jih najdemo pri kliničnem pregledu (povišan centralni venski tlak, šum nad srcem, poki nad pljuči, otekline). Noben simptom in znak ni značilen samo za srčno popuščanje, podobno sliko najdemo tudi pri nekaterih drugih boleznih, predvsem boleznih pljuč. Na diagnozo srčnega popuščanja torej pomislimo na podlagi klinične slike, potrdimo pa jo z laboratorijskimi preiskavami (natriuretičnimi peptidi, proBNP) in s slikovnimi preiskavami, najpogosteje z UZ srca, ki je tukaj ključna preiskava. Do srčnega popuščanja lahko pripelje mnogo različnih bolezni. Najpogostejša vzroka za nastanek srčnega popuščanja sta koronarna bolezen ter arterijska hipertenzija – zvišan krvni tlak.

Pri koronarni bolezni gre za aterosklerozo koronarnih arterij, torej žil, ki »prehranjujejo« srčno mišico (jo oskrbujejo s hranili in kisikom). Posledice ateroskleroze (poapnenja žil) so zožitve teh žil in motena preskrba srčne mišice. Najpogostejši simptom je prsna bolečina (stenokardija ali angina pectoris), ki se tipično pojavlja ob telesni aktivnosti, lahko pa tudi v mirovanju. Posledica slabe prekrvavitve srčne mišice je motnja krčenja le-te, kar vodi v srčno popuščanje. Tej obliki rečemo **srčno popuščanje z znižanim iztisnim deležem** – iztisni delež je tisti delež prostornine levega prekata, ki ga srce ob krčenju (v sistoli) iztisne (in ga izrazimo v %). Pomembnejši dejavniki tveganja za aterosklerozo so zvišan krvni tlak, sladkorna bolezen, zvišane koncentracije maščob v krvi (hiperholesterolemija), kajenje, debelost, telesna neaktivnost in stres. Z zdravljenjem teh bolezni in dejavnikov tveganja torej preprečujemo nastanek in napredovanje ateroskleroze.

Drugo obliko srčnega popuščanja imenujemo **srčno popuščanje z ohranjenim iztisnim deležem**. Pri tej obliki gre za normalno krčenje srčne mišice (iztisni delež je vsaj 50 %), a moteno fazo polnitve srca (diastolo). Najpogostejši razlog zanjo je zadebelitev sten

in povečana togost levega prekata, kar največkrat vidimo pri dolgoletni in/ali nezadostno zdravljeni ali nezdravljeni arterijski hipertenziji. Ta oblika srčnega popuščanja prevladuje pri bolnikih nad 55. letom starosti, predvsem pa pri starostnikih. Nastanek srčnega popuščanja torej lahko preprečimo z zdravljenjem dejavnikov tveganja.

Do srčnega popuščanja lahko privedejo še številne druge bolezni srca (bolezni zaklopk, bolezni srčne mišice, bolezni perikarda oz. osrčnika, aritmije, prirojene srčne napake) in tudi nekatere druge bolezni, okužbe (virusni miokarditisi, borelioza), pa tudi nekatera zdravila (predvsem zdravila za zdravljenje raka) in druge substance (alkohol, kokain).

Za izboljšanje prognoze (preživetja) bolnikov s srčnim popuščanjem je pomembna hitra postavitve diagnoze in uvedba ustreznega zdravljenja. Zdravljenje je sestavljeno iz farmakološkega (zdravila iz več različnih terapevtskih skupin, s katerimi zaviramo dejavnike, ki vodijo v nadaljnjo okvaro srčne mišice) in nefarmakološkega zdravljenja. Pomembni ukrepi so omejitev vnosa tekočine, omejitev vnosa soli, zdrava prehrana, izogibanje prekomernega vnosa alkohola, redna telesna aktivnost (seveda v mejah zmožnega), prenehanje kajenja. Upoštevanje teh ukrepov je pomembno in potrebno za preprečevanje poslabšanj srčnega popuščanja in hospitalizacij. Cilj zdravljenja ni ozdravitev (ker ta praviloma ni možna), temveč izboljšanje prognoze (podaljšanje življenja) in nadzor simptomov, torej izboljšanje kvalitete življenja.

Dobro, odkrito in zaupljivo sodelovanje z osebnim zdravnikom je pogoj za uspeh

Izkušnje pri praktičnem delu z ljudmi z enim ali več dejavnikov tveganja, ki bodo lahko pripeljali do srčnega popuščanja, so zelo raznolike, je povedala **Ljubislava Škibin dr. med., spec. MDPŠ in splošna zdravnica, ZD Sežana**. Predvsem so različne pri mlajši populaciji, običajno še delovni, ki pa je danes tudi že vse starejša, in različne pri starejši populaciji, kjer so že odkrite in potrjene različne kronične bolezni, predvsem srca in žilja.



Značilnosti mlajših, v starostnih skupinah od 45 do 65 let, ki imajo več dejavnikov tveganja, predvsem visok krvni tlak, kajenje, neprimerno telesno dejavnost, hujše psihične obremenitve, obremenjujočo družinsko anamnezo, slabe življenjske navade tako glede prehrane, uživanja tekočin, neurejene spalne navade, debelost in drugo je, da jih je še vedno zelo težko prepričati, da bi kaj od tega spremenili, če še nimajo resnih težav in »opozoril«. Posebno pri moških se pojavlja zanikanje težav in odklanjanje zdravlil. Nema lokrat se mi

je zgodilo, da sem dobila od »zdravih moških« z visokim krvnim tlakom, povišanimi maščobami v krvi in z dodatkom dolgoletnega kajenja odgovor na moje opozorilo, da je potrebno nižanje krvnega tlaka, krvnega sladkorja ali maščob v krvi ter sprememba življenjskega stila, samo lahкотen odgovor: »Ampak, jaz, zdravnica, se počutim super. Jaz nimam nobenih težav. Zakaj bi jemal zdravila? Kaditi pa tako ne morem nehati. Saj ne kadim veliko. Samo okrog 15 cigaret na dan.« Ob naslednjih srečanjih običajno čez nekaj let v ambulanti medicine dela ali pa že prej v moji ambulanti splošne medicine je slika že popolnoma drugačna. Med 50 in 60 letom starosti se praviloma pojavijo zdravstvene težave in dogodki, ki v temelje spremenijo razmišljanje. Bolezni srca prestrašijo »junake« in večino njih sprejme zdravljenje in preneha s slabimi navadami. Načelo: »dokler ne uživam zdravlil, sem zdrav, ko jih uživam pa sem bolnik« pade v vodo.

Veliko bolj sprejemljivi za svetovanje in preventivo so starejši bolniki. Ki pa nekateri gredo tudi v skrajnosti glede zahtev po jemanju zdravlil, kar včasih tudi ni v redu.

Tako pri enih kot pri drugih so dobrodošla in nujna preprosta navodila za vsakdanje življenje s katerimi preprečujejo poslabšanje oziroma hitrejše napredovanje predvsem srčnega popuščanja: navodila glede razvad, pravičnega prehranjevanja z omejitvami, pravičen vnos tekočin, ustrežno telesno aktivnost, spremljanje telesne teže, krvnega tlaka in odnosa do njihove bolezni. ♥

Vir: Sporočilo za javnost, novinarska konferenca ob Evropskem dnevu ozaveščanja o srčnem popuščanju, 25.4.2024, www.zasrce.si

Debelost in sladkorna bolezen tipa 2

Ana Ogrič Lapajne

Sladkorna bolezen tipa 2 je najpogostejša oblika sladkorne bolezni in predstavlja tudi v našem prostoru 90 % vseh primerov bolezni (ostale oblike so sladkorna bolezen tipa 1, nosečnostna sladkorna bolezen in drugi tipi).

Število oseb s sladkorno boleznijo se v Sloveniji vsako leto povečuje, delež prebivalcev z boleznijo je bil v letu 2019 7,8 % (podatki iz ankete o zdravju in zdravstvenem varstvu EHIS). Konec leta 2022 je prejelo zdravljenje za sladkorno bolezen 123.454 oseb.

Debelost je pogosta sladkorni bolezni pridružena kronična

bolezen oz. tudi vzrok za njen razvoj. V odrasli populaciji brez pridružene sladkorne bolezni ima prekomerno telesno težo (ITM med 25 in 29,9 kg/m²) 37,1 % oseb, debelost (ITM > 30 kg/m²) pa 17,1 % oseb. V skupini oseb s sladkorno boleznijo pa ima prekomerno telesno težo 43,3 %, debelost pa 38,5 % oseb.

Debelost, za katero je značilno prekomerno ali disfunkcionalno maščevje preko kardiometabolnih dejavnikov tveganja (povečana inzulinska rezistenca, sladkorna bolezen tipa 2, arterijska hipertenzija, dislipidemija, vnetje, disfunkcija žilnih ovojnic, zamaščenost jeter) povzroči oz. povečuje tveganja za srčno-žilne bolezni.

Uspešno zmanjšanje telesne teže tako predstavlja enega izmed ciljev zdravljenja sladkorne bolezni (poleg samega urejanja vrednosti krvnega sladkorja in dobrega nadzora nad arterijsko hipertenzijo ter urejenimi vrednostmi maščob v krvi). Znižanje telesne teže za 3 do 7 % uredi vrednosti krvnega sladkorja, trajna redukcija telesne teže >10 % pa potencialno privede tudi do remisije bolezni in znižuje srčno žilne izide in umrljivost.

V skladu z zdravstveno zgodovino bolnika, preferencami, življenjskimi okoliščinami in motivacijo lahko pri bolniku pričnemo ob zdravljenju sladkorne bolezni še obravnavo debelosti. Obravnava oz. zdravljenje še vedno temelji na uvajanju sprememb pri prehrani, telesni aktivnosti, psiholoških intervencijah, ki spreminjajo vedenje in bariatričnih operacijah ter v zadnjih letih vse bolj tudi na zdravljenju z zdravili. Tako nekatera zdravila, ki jih imamo na voljo za zdravljenje sladkorne bolezni, ugodno vplivajo tudi na znižanje telesne teže. Najbolj učinkovita so zdravila iz skupine GLP1 agonistov, ki jih imamo v obliki tablet in podkožnih injekcij.

Osebe, ki jih v moji ambulanti zdravim zaradi sladkorne bolezni tipa 2 in imajo zraven še pridruženo debelost, pogosto opisujejo olajšanje in hkrati občutek sramu, ko načnemo temo debelosti. Velikokrat bolezen jemljejo kot osebni neuspeh in tudi težko sprejmejo mojo razlago, da gre za bolezen, in da jim lahko pomagam.

Uspehi zdravljenja, tako dobre urejenosti sladkorne bolezni in uspešne redukcije telesne teže so zelo odvisni od motivacije posameznika. Zato je pomembno, da se opredeli zdravje tudi kot prioriteto in vrednoto. Za uspešno obvladovanje bolezni namreč ni dovolj samo predpis zdravil. Pravo delo se začne doma, ko je potrebno spreminjati vsakodnevno vedenje in navade (kar predstavlja že redno jemanje zdravil, ureditev prehrane, redna telesna aktivnost, obvladovanje sprožilnih situacij, ki privedejo do prenajedanja, ...)

Načel zdrave prehrane, ki varuje zdravje našega srca in žil, ter redne telesne aktivnosti bi se morale naučiti vse osebe, tudi tiste s primerno telesno težo in še morda brez znanih kroničnih bolezni, saj je to del zdravega življenjskega sloga.

Osebe, ki pa imajo že prekomerno telesno težo ali debelost (z ali brez pridružene sladkorne bolezni) pa morajo prejeti ustrezno obravnavo, ki temelji na z dokazi podprtim zdravljenjem brez obsojanja.

Glavna ovira bo dostopnost do teh storitev, ki morajo biti kakovostne in v skladu s strokovnimi smernicami ter zdravil v naslednjih letih. So pa v razvoju zdravila, ki bodo za jemanje in proizvodnjo enostavnejša in bo tako dostopnost izboljšana.

Vloga združenj pacientov pa bo gotovo tudi dialog z ZZS kot plačnikom storitev, da se omogoči vsaj za skupine, kjer se pričakuje pri zdravljenju debelosti največjo zdravstveno korist, tudi kritje stroškov zdravil in ostale obravnave. ♥

Komedija, ki si jo boste vzeli k srcu

V novi predstavi, ki združuje srčno zdravje in smeh, se slovenski igralec in komik Matjaž Javšnik podaja na oder, da bi ozaveščal o resni temi na način, ki nam je vsem najbližje - s humorjem.

V predstavi z naslovom **Holesterol ni komedija**, Javšnik raziskuje naš **odnos do zdravja, zdravstvenega sistema**, vseh **pravil**, ki se jih moramo držati, obenem pa z občinstvom deli tudi svojo **osebno izkušnjo**, ki je **spremenila njegovo življenje**. Namesto dolgočasnega nizanja dejstev in števil o **običajno izredno resni tematiki**, se Javšnik gledalcem približa s **humorjem** in **univerzalnimi življenjskimi resnicami**, s katerimi se lahko poistovetimo prav vsi.

“Ljudje se premalo zavedajo, kako pomembno je zdravje. Vse do trenutka, ko je za to že prepozno,” pravi Javšnik. “In vedno je dobro, če takšne pomembne zadeve sporočiš v prvi osebi ednine. Torej stvari, ki so se ti zgodile osebno. Takrat ljudje temu bolj zaupajo, bolj verjamejo in so temu tudi bolj pripravljeni slediti.”

Predstava raziskuje slovenske navade, ki pogosto vodijo v težave s holesterolom. Ob tem pa Javšnik ne žuga. Namesto tega se skozi humoren prizvok sooča z realnostjo in spodbuja gledalce k razmisleku o svojem in življenjskem slogu svojih bližnjih.

Holesterol ni komedija, ni le predstava, ampak tudi **misija**. Na spletni strani **vzemiksrcu.si**, kjer je možen **brezplačen ogled predstave**, lahko gledalci najdejo tudi druge uporabne izobraževalne vsebine o holesterolu. Namen vseh aktivnosti v sklopu kampanje je povečati zavedanje o pomembnosti rednih pregledov ravni holesterola LDL v našem telesu.

Zato si vzemite ta nasvet k srcu: smeh je že pol zdravja, za drugo polovico pa lahko z malo truda poskrbite sami.



Kosmatinci, naši prijatelji in varuhi zdravja

Nataša Jan

Hišni ljubljenci odlično vplivajo na telesno in duševno zdravje ljudi. Tudi starejši lahko v njih najdejo svoje zveste spremljevalce in prijatelje. Otroci k sebi stiskajo plišaste medvedke in druge živalce ter se pri tem počutijo varno in ljubljeno, nudijo jim svojo otroško toplino in skrb. Pri odraslih najdemo podobne občutke, ko božajo svojega štirinožnega kosmatinca.

Vse bolj se zavedamo pozitivnih učinkov, ki jih imajo živali na boljše počutje in zdravje ljudi. To opažajo ljudje sami, uporabijo pa te dobre učinke tudi v zdravstvene namene, saj vse večjo veljavo pridobiva terapija s pomočjo živali in pa pomoč živali pri različnih aktivnostih. Najbolj se je pri tem izkazal pes, ki pomaga pri vodenju slabovidnih oseb, pomaga pri aktivnostih v različnih ustanovah kot so bolnišnice, domovi upokojencev, zapori, šole in tudi pri izvedbi terapij pri osebah s posebnimi potrebami (npr. otroci z avtizmom).

Zakaj je hišni ljubljenc pomemben v življenju starejših?

Starejši ljudje se pogosto srečujejo z osamljenostjo, predvsem, ko ne vedo kako bi zapolnili svoj čas. Skrb za hišne ljubljence starejšim pomeni življenje polno naklonjenosti, medsebojne pozornosti, predanosti, skrbijo za nekoga, se počutijo odgovorne. Lastniki psov morajo te vsak dan peljati na sprehod, s čimer se tudi najbolj sedeči ljudje premaknejo s sedeža in gredo v naravo, hodijo skupaj s psom, se pogovarjajo z drugimi lastniki psov, počutijo se koristne.

Skrb za hišnega ljubljence zagotovo spremeni vsakodnevno življenje. Stik z živaljo ima sproščujoč učinek ter prispeva k zmanjšanju stresa, spodbuja h gibanju, pomaga ohranjati um in spomin ter preprečuje kognitivni upad.

Starejšim ljudem lastništvo na primer psa, pomeni priložnost za bolj aktivno življenje, sproščanje, zmanjšanje tesnobe, razvoj pozitivnega odnosa do življenja. Po nekaterih raziskavah pa zniža celo vrednost krvnega tlaka, izboljša kakovost življenja s srčno-žilno boleznijo. Naklonjenost in zvestoba, ki jo mali živalski prijatelj posveča lastniku, preprečuje depresijo, ki je pogosta spremljevalka osamljenosti v starosti, po nekaterih raziskavah pa lahko celo podaljša življenje. Živali vsak dan prinašajo ljubezen, smeh in družbo, nudijo občutek ugodja, spodbude in pogosto celo razlog za življenje. Psi, mačke in drugi domači ljubljenci dajejo tudi občutek, da smo potrebni, ta se predvsem med staranjem pogosto izgubi. Poleg tega so ti prijatelji vedno tukaj, za nas. Prisluhnejo in so zelo potrpežljivi, vdani.

Izbira hišnega ljubljence

Pri izbiri hišnih ljubljencev za starejše je pomembno upošte-



Prijateljstvo brez meja
(Foto: Dunja Wedam)

vati to, da nekatere živali zahtevajo več truda in ukvarjanja z njimi kot druge, vse pa zahtevajo stalno prisotnost svojih lastnikov. Ne smejo predstavljati tveganja za zdravje starejših, stroški dnevne oskrbe ter veterinarske oskrbe živali pa morajo biti za lastnika znosni.

Prvi korak je izbira vrste živali. Idejo lahko dobimo pri obisku zatočišča. Ljudje največkrat izbirajo med psom in mačko, nekateri pa se raje odločijo za družbo ptic, rib ali hrčkov.

Pes je človekov najboljši prijatelj

Zaradi svojih štirinožnih prijateljev so ljudje bolj aktivni, preživijo več časa na svežem zraku. Lastniki psov se med sprehodi družijo z drugimi lastniki psov, kar ustvarja pozitivno razpoloženje, stkejo se nova poznanstva, pogovori, sprostitev. Vse to vpliva na zmanjšanje tveganja za depresijo, manj pogoste so motnje spanja. Raziskave

prav tako kažejo, da obstaja povezava med lastništvom psov in povečano stopnjo preživetja srčnih bolnikov ter mnogimi ostalimi koristmi za zdravje. Zagotovo pes na svoj način izboljšuje kakovost življenja in zdravja tudi v starosti.

Vendar pazljivo

Preden v svoj dom sprejmejo novega štirinožnega spremljevalca bi morali vsi, še posebej starejši, vedeti in razumeti, koliko predanosti zahteva skrb za žival ter odgovorno razmisliti, ali bodo lahko fizično in finančno poskrbeli za hišnega ljubljence, ali bodo imeli voljo in čas zanj, kdo bo skrbel zanj, kadar lastnik ne bi mogel, idr.

Lastništvo psa lahko prinese tudi tveganja, saj so pri starejših lastnikih pogosti zlomi kosti, ki nastanejo med hojo, lahko tudi pri padcih ob nenadnih, nepredvidenih gibih.

Prisotnost hišnega ljubljence vključuje medsebojni čustveni odnos in vsakodnevno obveznost, kot je na primer zagotovitev hrane, vode, veterinarske oskrbe, lahko tudi igre, sprehoda.

Prijateljstvo med živaljo in človekom ob upoštevanju vsega navedenega zelo dobro vpliva na duševno, telesno in socialno zdravje ljudi. Dober vpliv domačih živali na naše počutje se kaže že ob kratkem stiku z njimi – očesni stik, božanje živali, še posebej, če imamo z njo vzpostavljen tesen odnos in smo nanjo močno navezani. ♥

Dobre Slabe

NOVICE

Stentiranje koronarnih arterij prinese največje olajšanje bolnikom z značilno angino pectoris

Pri bolnikih z angino pectoris prsne bolečine ne sovpadajo dobro z anatomskimi spremembami na koronarnih arterijah. Raziskave preteklih let so se osredotočale na dokazovanje hemodinamske pomembnosti žilnih zožitev kot vodilnega kriterija pri odločanju o balonski dilataciji s postavitvijo koronarne žilne opornice (stentiranju). Nedavna raziskava ORBITA-2 je pokazala, da je najboljši napovednik subjektivenga olajšanja prsnih bolečin po stentiranju narava simptomov. Čim bolj značilne so bile prsne bolečine ob telesnem naporu, tem večje olajšanje je bolnikom prineslo stentiranje. (vir: *J Am Coll Cardiol*, doi: 10.1016/j.jacc.2024.04.016.)

Meritev beljakovine GFAP v krvi omogoča hitro razlikovanje znotrajmožganske krvavitve od drugih vzrokov kome

Pri bolnikih, ki nenadoma padejo v globoko koma, je pomembno čim prej prepoznati razlog nezavesti, da je zdravljenje ustrezno. Znotrajmožgansko krvavitev je mogoče zanesljivo dokazati z računalniško tomografijo, kar zahteva čas. Nemški znanstveniki so ugotovili, da se pri možganski krvavitvi v kri sprošča glialna fibrilarna kislina beljakovina (GFAP), ki jo je mogoče dokazati s hitrim testom. To odkritje bo bolnikom z možgansko krvavitvijo skrajšalo čas do diagnoze in zdravljenja. (vir: *Critical Care* 2024; 28: 109, doi: 10.1186/s13054-024-04892-5.)

Razvijajo dostopno slikanje z magnetno resonanco v šibkem magnetnem polju

Klasični aparati za slikanje z magnetno resonanco uporabljajo zelo močne supraprevodne magnete (1,5-3 T), ki terjajo posebno zaščito okolice, so zelo dragi in niso primerni za bolnike s srčnimi spodbujevalniki. Raziskovalci iz Hong Konga so razvili tehniko za slikanje celega telesa v šibkem magnetnem polju 0,05 T, kar je le približno 500-krat močnejše od zemeljskega magnetnega polja oz. primerljivo magneti, ki jih v domači kuhinji »lepimo« na hladilnik. Aparati za magnetnoresonančno slikanje v šibkem magnetnem polju ne zahtevajo posebne zaščite, so varni za bolnike s srčnimi spodbujevalniki in naj bi bili približno 10-krat cenejši od aparatov, ki uporabljajo močno magnetno polje. (vir: *Science* 2024; 384, doi: 10.1126/science.adm7168)

Elitni tekači na eno miljo so dolgoživi

V zadnjih letih je postalo jasno, da dolgoletna ekstremna vadba za vzdržljivost, npr. za maratonski tek, lahko škoduje srcu in žilju. Tek na srednje proge, ki zahteva kombinacijo vzdržljivosti in eksplozivnosti, pa je slabo raziskan glede dolgoročnih učinkov na zdravje. Kanadski raziskovalci so poiskali podatke o atletih, rojenih med letoma 1928 in 1955, ki so pred 50 -70 leti pretekli eno miljo v manj kot 4 minutah. Ugotovili so, da so ti atleti presegli pričakovano življenjsko dobo v povprečju za 4,7 let. Iz teh podatkov pa ni mogoče ugotoviti, koliko je k dolgoživosti atletov prispeval tek na srednje proge, koliko siceršnji življenjski slog in koliko genetska nagnjenost. (vir: *Br J Sports Med* 2024, doi: 10.1136/bjsports-2024-108386.)

Biološki označevalci srčno-žilne bolezni ne pomagajo mnogo pri napovedovanju bolezenskih zapletov v splošni populaciji

Klasični dejavniki tveganja, kot so starost, krvni tlak, krvni lipidi, kajenje, sladkorna bolezen, pravilno napovejo 70-80% tveganja za srčno-žilne zaplete. Z namenom izboljšanja napovednih modelov so analizirali podatke 164.054 oseb, ki so jim ob vključitvi v raziskavo izmerili srčni trponin-I, B-natriuretični peptid oz. njegovo predstopnjo in C-reaktivno beljakovino. Preiskovance so spremljali v povprečju 11,8 let. Vsak posamezni označevalec je bil značilno povezan s srčno-žilno boleznijo (srčnim infarkt, možgansko kapjo, srčnim popuščanjem), na ravni populacije pa je določanje označevalcev le neznatno izboljšalo napovedno vrednost modela (z 0,81 na 0,82) – preprosto zato, ker so bile povišane vrednosti označevalcev v navidezno zdravi populaciji tako redke. (*JAMA* 2024; doi: 10.1001/jama.2024.5596)

Hitro znižanje krvnega tlaka pri akutni možganski kapi ni koristno

Dve raziskavi sta pokazali, da hitro znižanje krvnega tlaka pod 180 mmHg pri akutni možganski kapi ne prinese koristi. Nizozemska raziskava TRUTH je pokazala trend slabšega izida pri bolnikih z ishemično možgansko kapjo, ki so jim aktivno nižali visok krvni tlak. Kitajska raziskava INTERACT-4, ki je proučevala vpliv zniževanja krvnega tlaka pred prevozom v bolnišnico, pa ni dokazala koristi hitrega zniževanja tlaka niti pri podskupini bolnikov, ki so imeli možgansko krvavitev. (vir: *Lancet Neurol* 2024, doi: 10.1016/S1474-4422(24)00177-7.; *N Engl J Med* 2024, doi: 10.1056/NEJMoa2314741.)

Hrup, ki ga povzroča promet, škodi zdravju

Hrup v nočnem času prekinja spanje, povečuje raven stresnih hormonov in škoduje žilju in možganom. Ocenjujejo, da vsaj 20% Evropejcev živi v okolju, kjer so zaradi prometa redno izpostavljeni jakosti zvoka, ki presega 55 dB, kar uradno predstavlja spodnjo mejo hrupa. Za primerjavo, šelestenje listja proizvaja zvok z jakostjo 10 dB, šepetanje pa 30 dB. Spanje je pomembno moteno že pri povprečni nočni jakosti prometnega zvoka 46 dB. Epidemiološke raziskave kažejo, da se tveganje za srčni infarkt, možgansko kap ali srčno popuščanje povečuje sorazmerno z izpostavljenostjo jakosti prometnega hrupa. Vsakih 10 dB povprečne dnevne izpostavljenosti prometnim zvokom poveča tveganje za srčni infarkt, možgansko kap ali srčno popuščanje za 3,2 %. (vir: *Circ Res* 2024; 134:1113-35, doi: 10.1161/CIRCRESAHA.123.323584.)

Majhno uživanje beljakovin v srednjem življenjskem obdobju je povezano večjo umrljivostjo

Ameriški znanstveniki so pregledali podatke o 7.486 prebivalcih Honoluluja na Havajih, ki so jih med letoma 1965 in 1968, ko so bili stari 45-68 let, natančno izprašali o prehrani, leta 2020 pa so ugotavljali njihovo preživetje. Osebe, ki so sodile v spodnjo petino po zaužitju beljakovin, so imele značilno večjo umrljivost kot osebe, ki so sodile v zgornjo petino po zaužitju beljakovin: 39,6 v primerjavi s 36,5 smrti na 1000 oseb x let spremljanja. Podobne rezultate je pokazala velika opazovalna raziskava ameriških medicinskih sester, pri katerih je bilo uživanje beljakovin, zlasti rastlinskih, v srednjem življenjskem obdobju povezano z zdravim staranjem (vir: www.mdedge.com/internalmedicine/article/269178; *Am J Clin Nutr* 2024; 119: 271-282, doi: 10.1016/j.ajcnut.2023.11.010.) ♥

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!

Menopavza in srce

Matija Cevc

Vprašanje *

Spoštovani

Stara sem 51 let in imam veliko težav zaradi menopavze. Sem tudi dokaj ogrožena za srčno-žilne dogodke saj imam zvišan holesterol, ki ga samo z zdravim načinom življenja ne obvladujem, poleg tega pa imam še sladkorno bolezen. Sedaj sem pred dilemo, ali naj jemljem zdravila za obvladanje srčno-žilne ogroženosti ali pa nadomestno hormonsko terapijo zaradi res nevzdržnih menopavzalnih težav. Kaj mi svetujete, kako naj se odločim?

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

Odgovor

Tako kot se nam množijo leta se nam množijo tudi težave. Ene od bolj motečih pri ženskah so nedvomno menopavzalne tegobe. V poprečju se menopavza prične okoli 52 leta starosti (pri čemer je razpon zelo velik in znaša od 40 pa vse do 58 let). Ker večinoma ženske živijo več kot 80 let to pomeni, da jih menopavzalne težave spremljajo več kot eno tretjino življenja. Vzrok menopavzalnih težav je v znižanju ženskih hormonov (estrogenov). Kar 80 % žensk ima pogosto moteče sistemske vazomotorične simptome (VZS) (nenaden občutek vročine in toplote v obrazu, vratu in prsih, ki ga pogosto spremljajo potenje, pordelost kože, tesnoba, palpitacije; napad povprečno traja 3-4 minute s širokim razponom od nekaj sekund pa vse do 60 min) in nočno potenje. Ti napadi lahko izrazito poslabšajo kvaliteto življenja saj lahko privedejo do hudih težav kot so motnje spanja z nespečnostjo in apnejo v spanju in nihanja razpoloženja (razdražljivost, žalost, napetost) pa vse do kognitivnega vpada (oslabljena koncentracija in spomin, motenj v socialnem in delovnem življenju (motnje družinskih odnosov, socialna izolacija, zadrega, tesnoba, utrujenost) in zmanjšanja delovne učinkovitosti. K sreči pa VZS minejo (poprečno trajanje je 7,8 let, pri nekaterih pa tudi prek 10 let). Zanimivo je, da intenzivnost teh težav povečuje kajenje in pitje alkohola. Izkazalo se je, da je VZS neposredno povezana s pospešeno aterosklerozo. Ženske z zgodnjim pričetkom VZS imajo, v primerjavi s tistimi brez te motnje, zgodnjo zadebelitev stene karotidnih arterij in izrazitejšo moteno delovanje endotelija. Izkazalo se je tudi, da je zgodnji pričetek VMS povezan z višjo umrljivostjo zaradi srčno-žilnih bolezni in se je pri njih (tudi ob prilagoditvi na sočasne dejavnike tveganja), razmerje obetov zvišalo kar na 2,83. VZS se danes dokaj uspešno obvladuje z estrogeni (pojavnost in izraženost napadov se zmanjša kar do 77 %).

Pri 50 % žensk v menopavzi, ki ne prejemajo hormonskega zdravljenja, nastopi t.i menopavzalni genitouretralni sindrom (MGS). Najpogostejši simptomi vključujejo med drugim suhost nožnice, pekoč občutek, srbenje in draženje nožnice, boleče spolne

odnose, ki se lahko razvije v sekundarno spolno disfunkcijo, ponavljajoča vnetja nožnice, pogostejše in ponavljajoče okužbe sečil, pogosto siljenje k uriniranju in disurija. MGS se običajno pojavi pozneje v menopavzi, po nastopu nikoli ne izzveni in se nezdravljen postopoma slabša. Ni presenetljivo, da kar 75 % žensk potoži, da se jim je zaradi MGS bistveno poslabšala kvaliteta življenja a kljub temu le redke poiščejo pomoč saj so prepričane, da te težave sodijo k staranju. Z lokalno aplikacijo estrogenov v nizkem odmerku pa se lahko simptomi GSM bistveno omilijo.

Hormonsko zdravljenje v menopavzi (včasih imenovana hormonska nadomestna terapija) je danes splošno sprejeta oblika zdravljenja, kadar so izpolnjeni določeni pogoji (moteči VZS, prisotnost MGS, preprečevanje menopavzalne osteoporoze in zlomov, prezgodnje nezadostno delovanje jajčnikov ali zgodnja naravna menopavza) in ob tem ni kontraindikacij za tako zdravljenje (npr. bolezen jeter, prebolel venski tromboembolizem ali podedovano visoko tveganje za vensko trombozo, koronarna bolezen, demenca, huda hipertrigliceridemija ...). Seveda so tudi pri tem zdravljenju možni neželeni stranski učinki (bojimo se zlasti venskih tromboembolizmov, bolezni žolčnika in možganske kapi), ki pa so ob sodobnem zdravljenju redki. Uporaba novejših transdermalnih in lokalnih estrogenskih pripravkov namesto oralnih je izrazito znižala število teh zapletov. Ob tem pa ni nepomembno, da je uporaba statinov ob sočasni »stari« hormonski terapiji znižala incidenco tromboembolizmov kar za 50%! Torej kombinacija statinov s hormonskim zdravljenjem menopavze ni problematična in je koristna. Glede na to, da izpolnujete indikacije za uvedbo tako hormonskega zdravljenja menopavze kot tudi zdravljenja s statini torej ni za odločitev o uvedbi obeh zdravil prav nobenega zadržka in ga seveda priporočam. Sočasno pa ugotavljam, da ženske tudi pri nas bistveno prereditko uporabljajo zdravila, ki bi jim lahko bistveno izboljšala kvaliteto življenja in to zaradi predsodkov, nepoučenosti in napačnih predpostavk, da so menopavzalne težave del normalnega staranja in se za njihovo olajšanje ne da nič postoriti. Ustrezno hormonsko zdravljenje je vsekakor opcija, na katero je potrebno pomisliti. Pri tem pa je potrebno poudariti staro resnico, da kdor hitro da, dvakrat da. Pri hormonskem zdravljenju je pravočasna (hitra) uvedba zdravljenja zelo pomembna saj bistveno bolj izboljša kvaliteto življenja kot pozna (neredko prepozna) uvedba, ko je škoda zaradi nezdravljenja že narejena. ♥



Besedilo in foto:
Brin Najžer

Naj zadiši

Kuha: Brin Najžer

Predjed

Rezine kumare s humusom in paradižniki

Sestavine (za 2 osebi):

1 kumara, 6 češnjevih paradižnikov, 50 g humusa, Šop listov bazilike

Paradižnike umijemo in prerežemo na polovice. Kumaro narežemo na približno 12 kosov, debelih 2 cm. Če je kumara večja ali manjša, lahko rezine in število kosov prilagodimo po želji. Na vsak kos namažemo malo humusa in dodamo list bazilike. Na vrh položimo polovičko češnjevga paradižnika.

Glavna jed

Pečena cvetača z rižem basmati

Sestavine (za 2 osebi):

1 srednje velika glava cvetače, 2 stroka česna, sok 2 limon, 150 g riža basmati, 2 papriki, 3 mlade čebule, oljčno olje, poper, sol, mleta sladka paprika, semena koriandra, 3 vejice timijana, čilijeve luske

Pripravimo začimbno mešanico za cvetačo. Česen olupimo in očistimo ter zmešamo s sokom limon, čajno žličko koriandra, čajno žličko sladke paprike in jedilno žlico oljčnega olja. Začini-mo s poprom in soljo po okusu. S paličnim mešalnikom dobro premešamo, da nastane gosta začimbna mešanica. Če želimo, lahko dodamo tudi nekaj lusk čilija za bolj pekoč okus. Cvetači odstranimo zunanje zelene liste, steblo pustimo. Glavo narežemo na osmine, tako da ima vsaka rezina kos stebela, ki ga drži skupaj.

Cvetačo na obeh straneh namažemo z začimbno mešanico in postavimo v pekač, obložen s peki papirjem. Pečemo v predogreti pečici na 200 stopinjah najprej 20 minut, nato kose obrnemo in pečemo še 20 minut, oziroma dokler se cvetača ne zmešča.

Paprike in mlado čebulo očistimo ter narežemo na manjše kocke. Riž stresemo v 450 ml hladne vode ter dodamo vejice timijana. Lahko dodamo tudi eno neslano zelenjavno jušno osnovo. Ko voda zavre, posodo pokrijemo in pustimo vreti približno 10 minut. Nato dodamo papriko in mlado čebulo, ponovno pokrijemo in pustimo nežno vreti še 10-15 minut, dokler riž ni kuhan. Vmes preverimo, če je potrebno dodati še kaj vode. Ko je riž kuhan, da naložimo na krožnike in nanj položimo pečeno cvetačo. Postrežemo toplo.

Poobedek

Solata iz lubenice, borovnic in fete

Sestavine (za 2 osebi):

500 g lubenice, 150 g svežih borovnic, 150 g fete, 1-2 limeti, jedilna žlica medu, jedilna žlica oljčnega olja

Lubenico narežemo na približno 1cm velike kocke in stresemo v večjo posodo. Dodamo umite sveže borovnice in s prsti na grobo nadrobimo feto. Za preliv zmešamo skupaj sok limet, med in oljčno olje. Najlažje je, da sestavine damo v kozarec za vlaganje s pokrovčkom in ga nato pretresamo, dokler se sestavine ne zmešajo. Lahko zmešamo tudi z vilicami, a preliv ne bo tako homogen. Prelijemo čez ostale sestavine in zmešamo kot solato, ter takoj postrežemo. ♥

Pesticidi v sadju in zelenjavi

Eva Kavka

V prejšnji številki sem poudarila pomen uživanja lokalnega in sezonskega sadja in zelenjave zaradi mnogih koristnih učinkov na zdravje. Poleg koristnih in ugodnih učinkov se je potrebno zavedati, da se tudi v sadju in zelenjavi pojavljajo neskladja glede vsebnosti ostankov pesticidov.

Po podatkih nevladne organizacije Pesticide Action Network Europe (PAN Europe) se je količina sadja in zelenjave, v katerih so odkrili pesticide PFAS (skupino pesticidov, ki vsebujejo fluor in v okolje sproščajo trifluoro-ocetno kislino), med letoma 2011 in 2021 trikratno povečala.

Kaj so pesticidi?

Pesticidi obsegajo širok spekter snovi ali mešanic snovi, katerih namen je preprečevanje razvoja, nadzorovanje ali uničevanje škodljivih organizmov. Ti vključujejo povzročitelje in prenašalce bolezni rastlin, živali in ljudi, lahko pa gre tudi za neželene vrste rastlin ali živali, ki povzročajo škodo. Pesticidi so lahko sintetični ali naravni. Poznamo več kot 1.000 aktivnih snovi z različnimi funkcijami, pa tudi njihove mešanice, ki jih je več kot 16.000. Glede na mesto delovanja in tarčne škodljivce ločimo: herbicide – proti plevelom, insekticide – proti žuželkam, fungicide – proti plesnim in glivam in rodenticide – proti glodavcem. V kmetijstvu uporabljajo pesticide v dobi rasti, zorenja, pred in med obiranjem (npr. za preprečevanje prezgodnjega odpadanja plodov, za redčenje sadja), med shranjevanjem in transportom.

V katerih živilih se pojavlja največ pesticidov?

Ostanke pesticidov lahko najdemo v vseh živilih, bolj tvegana živila pa so sadje, zelenjava, in žita. V živila lahko pesticidi pridejo bodisi neposredno (z obdelovanjem rastlin in njihovo uporabo pri živalih) ali posredno (preko krme).

Kdo v Sloveniji nadzoruje vsebnosti ostankov pesticidov in kakšni so rezultati vzorčenja?

Uprava za varno hrano, veterinarstvo in varstvo rastlin Republike Slovenije (UVHVVR) vsako leto izvaja vzorčenje ostankov pesticidov v kmetijskih proizvodih in živilih. V letu 2022 so v redni letni nadzorni program spremljanja ostankov pesticidov v živilih vključili sadje, zelenjavo, žita in izdelke iz žit (npr. ječmen, kvinoja, oves, pšenica), predelana živila in ostalo (npr. bučno olje, čaji, soja), in živila živalskega izvora (mleko, sir, svinjska maščoba). Preiskanih je bilo 716 vzorcev živil in rezultati preiskav so pokazali, so bile v 15 vzorcih (2,1 %) ugotovljene vrednosti ostankov pesticidov. Neskladnih je bilo 9 vzorcev sadja (npr. grenivke iz Turčije s preseženo mejno vrednostjo klorpirifos-metila, kaki iz Španije s preseženo mejno vrednostjo acetamiprida, češnje iz Slovenije s preseženo mejno vrednostjo ometoata in dimetoata). Neskladnih je bilo 5 vzorcev zelenjave (npr. blitva iz Slovenije s preseženo mejno vrednostjo flonikamida; zelje iz Hrvaške s preseženo mejno vrednostjo fluazifopa-P in paprika iz Maroka s preseženo mejno vrednostjo pimetozina). V enem vzorcu pšenične moke iz Slovenije so ugotovili preseženo mejno vrednost permetrina.

Kakšen vpliv imajo pesticidi na naše zdravje?

Uporaba pesticidov je v kmetijstvu nepogrešljiva, hkrati pa

lahko predstavlja nevarnost za zdravje zaradi ostankov pesticidov v živilih in njihove potencialne strupenosti. V kolikor je oseba dalj časa izpostavljena manjšim koncentracijam pesticidov, lahko pride do kroničnih zastrupitev, kar se lahko kaže z učinki na živčevju, krvotvornih organih, ledvicah, jetrih, spolnih organih, motnjah hormonskega ravnovesja, okvarah ploda med nosečnostjo, razvojnih motnjah, pojavu rakavih obolenj. Še posebno neznani so učinki dolgotrajne sočasne izpostavljenosti majhnim odmerkom različnih kemikalij. Potrebna je velika previdnost pri uporabi pesticidov, omejevanje uporabe in iskanje manj nevarnih učinkovin. Poleg tega pa je ključna strokovnost in osveščenost ljudi pri delu s pesticidi.

Pri vplivu na zdravje je potrebno upoštevati tudi telesno maso izpostavljene osebe, saj npr. otroci absorbirajo glede na njihovo telesno maso več toksične snovi, njihova zmožnost izločanja teh snovi pa je manjša, kot pri odraslih.

Med potencialno škodljive učinke pesticidov na zdravje ljudi sodi tudi genotoksično delovanje. Pri tem nastanejo trajne spremembe na deoksiribonukleinski kislini (DNK) oz. mutacije. Posledica tega je lahko razvoj raka, mutacija v spolni celici pa lahko sproži razvoj dedne bolezni ali povzroči splav.

Kako naprej?

Za trajnostno rabo pesticidov Evropska komisija v okviru strategije „od vil do vilic“, ki je eden od osrednjih stebrov evropskega zelenega dogovora, določa cilje za trajnostno rabo pesticidov. Eden od teh ciljev je, da bi v EU do leta 2030 za 50 % zmanjšali uporabo kemičnih ter najbolj nevarnih pesticidov.

Pomembno je, da bi se zakonodaja oziroma dovoljenja za posamezne pesticide hitro posodabljala glede na nova spoznanja stroke.

Kaj lahko sami naredimo za manjši vnos pesticidov z živili?

Rezultati uradnega nadzora kažejo, da je neskladnih vzorcev oziroma preseganj mejne vrednosti za ostanke pesticidov v živilih običajno zelo malo. Kljub temu je potrebno po načelu previdnosti uporabo teh snovi zmanjšati na najmanjšo možno raven. Ker pesticidov v živilih ne vidimo, lahko zmanjšamo vnos nevarnih kemikalij tako, da se prehranjujemo čim bolj pestro, kupujemo lokalna in sezonska živila ter ne kupujemo vse iz enega samega vira. Pri gojenju sadja in zelenjave na domačem vrtu naj ne bi uporabljali pesticidov, saj se kaj hitro lahko zgodi, da bo zaradi neprofesionalne uporabe pesticidov, živilo vsebovalo znatne količine ostankov pesticidov.

Ko doma pripravljamo obroke hrane, sadje in zelenjavo pred uporabo dobro operemo ali olupimo. Pri lupljenju sicer izgubimo veliko hranil, saj se v večjih količinah nahajajo prav v lupini. K zmanjšanju vsebnosti pesticidov naj bi pomagalo tudi -1- minutno blanširanje zelenjave z vrelo vodo in nato spiranje površine s hladno vodo. ♥

Nobelova nagrada za medicino 2005

za odkritje bakterije *Helicobacter pylori* in njene vloge pri gastritisu in peptičnem ulkusu

Brin Najžer

Gastritis in peptični ulkus, ki mu pravimo tudi želodčna razjeda, sta relativno pogosti bolezni, ki ju človeštvo pozna že od samih začetkov zgodovine. Stoletja sta za vzroke takšnih obolenj veljala stres in nezdrav način življenja. Tudi z razvojem moderne medicine v 20. stoletju se ta pogled dolgo ni spremenil. Za zdravljenje so uporabljali različne metode omejevanja proizvodnje želodčne kisline, a se je kljub zdravljenju bolezen velikokrat ponovila. Tako sta obe bolezni veljali za kronični, ki ju ni bilo mogoče pozdraviti, ampak samo olajšati simptome.

Z razvojem mikrobiologije in biomedicine se je povečalo tudi zanimanje za raziskovanje obolenj, ki se na prvi pogled ne slišijo tako kritična, ali takšnih, ki so dolgo veljala za že raziskana. Ustaljeni dogmi navkljub in z veliko mero vzdržljivosti sta dva znanstvenika odkrila, ne le novo bakterijo, *Helicobacter pylori*, ampak tudi to, da gastritis in peptični ulkus nista kronični bolezni, temveč ju povzročata ta bakterija. To pomeni, da je danes ti dve bolezni v veliki večini primerov mogoče povsem pozdraviti z antibiotičnim zdravljenjem z zdravili. Za to odkritje sta leta 2005 avstralska znanstvenika Barry J. Marshall in J. Robin Warren prejela Nobelovo nagrado za fiziologijo ali medicino.

Robin Warren je leta 1979 delal kot patolog v mestu Perth v Avstraliji, ko je v biopsijah pacientov opazil majhne zaokrožene bakterije. Baterije so se pojavljale v spodnjem delu želodca pri več kot polovici pacientov. Hkrati je opazil tudi znake vnetij v želodcu blizu mest, kjer so se nahajale te bakterije. Warren je naslednji dve leti preučeval te bakterije, a brez večjih odkritij, dokler se mu v zgodnjih 80. letih ni pridružil Barry Marshall.

Marshall je takrat delal kot klinični sodelavec in se je začel zanimati za bakterije, ki jih je odkril Warren. Leta 1982 sta skupaj pripravila študijo, v kateri sta analizirala biopsije 100 pacientov. Študija je pokazala, da je bila ta bakterija prisotna v domala vseh bolnikih z gastritisom ali ulkusom. Prav tako jima je uspelo novo bakterijo izločiti iz biopsijskih vzorcev in jo vzgajati v laboratoriju. Na podlagi tega sta postavila hipotezo, da ta nova bakterija, ki je kasneje dobila ime *Helicobacter pylori*, igra pomembno vlogo pri pojavnosti in razvoju gastritisa in ulkusov.

Sprva je njuna hipoteza naletela na pomisleke, saj je do tedaj veljalo prepričanje, da te bolezni povzročajo stres, nezdrav način življenja ali uživanje preveč pikantne hrane. Warren in Marshall sta tudi predlagala, da tradicionalni načini zdravljenja, kot so sprememba prehrabnih navad in zdravila za zmanjšanje količine želodčne kisline, niso učinkovita. Ker sta v svojih raziskavah odkrila, da bolezni povzročata bakterija, sta sklepala, da jih je mogoče zdraviti, tako kot vse druge bakterijske bolezni, z antibiotiki. Da bi prepričal največje skeptike, je Marshall popil kulturo *H.*



Barry J. Marshall in J. Robin Warren

(Vir: <https://helicobacterwebsite.wixsite.com/helicobacterwebsite/the-office-of-the-nobel-laureates>)

pylori, da bi s tem dokazal da imata prav. Čez en teden so se mu pojavile želodčne bolečine in drugi simptomi gastritisa, ki so ga potrdili z biopsijo. Marshall je nato vzel antibiotike in se pozdravil. Skupaj z njegovim praktičnim poskusom so tudi študije drugih znanstvenikov potrdile povezavo med bakterijo in boleznima, ter tudi učinkovitost antibiotičnega zdravljenja. Danes vemo, da *H. pylori* povzročata več kot 90 % razjed v dvanajstniku in več kot 80 % razjed v želodcu.

Helicobacter pylori je bakterija, ki se pojavlja samo pri človeku in sicer v približno polovici vseh ljudi na zemlji. Raziskave so pokazale, da se ljudje z njo okužijo v zgodnjem otroštvu, običajno se prenese z matere na otroka, in lahko ostane v želodcu vse življenje. V veliki večini je povsem brez simptomov, le 10-15 % ljudi pokaže znake obolenja. Je tudi zelo raznolika bakterija, ki je prilagojena življenju v človeškem želodcu. Znanstveniki so tudi odkrili, da ima lahko en človek v želodcu več različnih vrst te bakterije. Kako dovzeten

je vsak posameznik do tega, da zaradi nje zboli, še ni povsem jasno. Z razvojem genetike so odkrili, da tako geni v bakteriji kot v človeku lahko vplivajo na to, ali človek zboli.

Kljub temu, da je zdravljenje bolezni, ki jih *H. pylori* povzroča relativno preprosto, pa pogostnost zdravljenja predstavlja veliko grožnjo, saj bakterije sčasoma lahko razvijejo odpornost na zdravila. Znanstveniki že dalj časa opozarjajo, da so prav takšne bakterije, ki veljajo za lahko ozdravljive, eden izmed največjih dejavnikov tveganja, saj se jih pogosto zdravi v vsakem primeru, ko jih odkrijejo, tudi če je pacient sicer brez simptomov bolezni, ki jih povzroča.

Gastritis in peptični ulkus sta bolezni, ki ju povzroča kronično vnetje. Pri človeku poznamo še številne druge bolezni, ki so prav tako povezane s kroničnimi vnetji. S tem, ko sta Warren in Marshall dokazala, da eno izmed najbolj pogostih vnetnih obolenj povzroča

bakterija, sta odprla pot do morebitnih podobnih odkritij. Bolezni, kot so Crohnova bolezen, revmatoidni artritis in arterioskleroza, so takšni primeri. Čeprav do sedaj znanstveniki še niso potrdili podobne povezave z bakterijami, raziskave v to smer še vedno potekajo. Kot drugi Nobelovi nagrajenci, sta Warren in Marshall nagrado prejela za svoje znanstvene dosežke. A njun dolgoročno najbolj pomemben dosežek je morda to, da sta pokazala, da je treba kritično raziskati tudi stoletja uveljavljena prepričanja, saj se v njih lahko skrivajo pomembna dognanja, ki lahko v veliki meri vplivajo ne samo na medicinsko stroko, ampak tudi na vsakdanje življenje ljudi po vsem svetu. ♥

Vir: <https://www.nobelprize.org/prizes/medicine/2005/summary/>

ZNANJE ZA SRCE

Prepoznavanje rakavih sprememb na koži

Dominik Škrinjar

Rak kože je ena najpogostejših oblik raka, ki se lahko uspešno zdravi le, če je odkrit v zgodnji fazi. Delimo ga na melanomskega in nemelanomskega.

V Sloveniji je leta 2020 za nemelanomskim kožnim rakom zbolelo 3.010 ljudi. Melanom sicer ne spada med najpogostejše vrste kožnega raka, saj v povprečju predstavlja le 15 % vseh kožnih rakov, se pa njegova pojavnost veča najhitreje med vsemi raki, prav tako je odgovoren za več kot 90 % vseh smrti zaradi kožnega raka. Za kožnim melanomom letno v Sloveniji zboli približno 600 ljudi, v letu 2020 639 ljudi. Prepoznavanje rakavih sprememb na koži je zato ključno za pravočasno ukrepanje in preprečevanje morebitnih zapletov.

Maligni melanom



Maligni melanom se pogosto kaže kot pigmentna sprememba z asimetrično obliko in nepravilnimi robovi, ki jo sestavlja več odtenkov rjave ali celo črne barve.

Maligni melanom velja za najnevarnejšo obliko kožnega raka, saj pogosto metastazira v druge organe (pljuča, jetra, kosti in možgane) in lahko povzroči smrt. Nastane zaradi mutacije melanocitov, ki se začnejo nekontrolirano množiti, kar je posledica

poškodbe celične deoksiribonukleinske kisline (DNK), ki predstavlja naš dedni oz. genetski material. To se zgodi predvsem zaradi ultravijoličnega sevanja (UV), ki je del sončnih žarkov. V večji meri (70 %) se maligni melanom pojavi *de novo*, torej izraste iz prej nespremenjene kože, v manjšem deležu (30 %) se maligni melanom razvije iz pigmentnega (melanocitnega) znamenja. Veliko število znamenj (več kot 50) zato predstavlja povečano tveganje za razvoj melanoma. Intenzivna občasna izpostavljenost UV žarkom, zlasti pri genetsko nagnjenih posameznikih, prav tako povečuje tveganje za melanom. Prepoznan in zdravljen melanom v zgodnjih fazah je sicer skoraj vedno ozdravljiv, v nasprotnem primeru pa se lahko razširi na druge dele telesa, kar je usodno. Melanom najpogosteje prizadene kožo, vendar se lahko primarno pojavi tudi drugod v telesu, kjer so prisotne melanocitne celice: v očeh, črevesju ali možganskih ovojnicah. Prepoznavanje malignega melanoma je ključno, zlasti ob pojavu novih znamenj ali spremembi obstoječih. Pomembno je, da se vsaka nenavadna sprememba kože resno obravnava, saj je zgodnja diagnoza ključna za učinkovito zdravljenje.

Nemelanomski rak kože

Nemelanomski kožni rak vključuje več različnih oblik raka, pri katerih se rakave celice razvijejo iz različnih vrst kožnih celic, razen iz melanocitov. Dve najpogostejši obliki nemelanomskega kožnega raka sta bazalnocelični karcinom (bazaliom) in ploščatocelični karcinom (spinaliom).

Bazalnocelični karcinom (BCC)

To je najpogostejša oblika nemelanomskega kožnega raka. Razvija se iz bazalnih celic v zgornjem sloju kože. Običajno se pojavlja na področjih kože, ki so bila izpostavljena soncu, kot so obraz (predvsem nos), lasišče, vrat, roke in ramena. BCC ima običajno počasno rast in le redko metastazira, vendar lahko povzroči lokalno poškodbo tkiva, če ni zdravljen pravočasno. Občasna (intermitentna), a intenzivna izpostavljenost UV žarkom s pridruženimi sončnimi opeklinami in mehurjastimi izpuščaji, zlasti v otroštvu oz. mladosti, povečuje tveganje za razvoj BCC kasneje v življenju.



Bazalnocelični karcinom kože se pogosto pojavlja na nosu v obliki rane, ki se ne zaceli.

Ploščatocelični karcinom (SCC)

Ta vrsta nemelanomskega kožnega raka izvira iz ploščatih celic, ki tvorijo večji del zgornjega sloja kože. SCC se pogosto pojavlja na področjih, ki so bila izpostavljena soncu, vključno s lasiščem, ušesi, hrbtiščem rok, vratu, rameni in hrbtu. SCC ima potencial za agresivno rast in lahko metastazira na druge dele telesa, če ni zdravljen pravočasno. Najpomembnejši posamezni dejavnik tveganja za razvoj SCC je kronična (kumulativna) izpostavljenost UV žarkom.



Slika 3: Ploščatocelični karcinom kože se na obrazu lahko kaže kot debeljša buncica z grobim luščenjem.

Poleg BCC in SCC obstajajo tudi druge redke oblike nemelanomskega kožnega raka, kot so karcinom Merklovih celic, sebacealni karcinom, angiosarkom in dermatofibrosarkom. Vsaka od teh oblik ima svoje značilnosti in zahteva ustrezno zdravljenje.

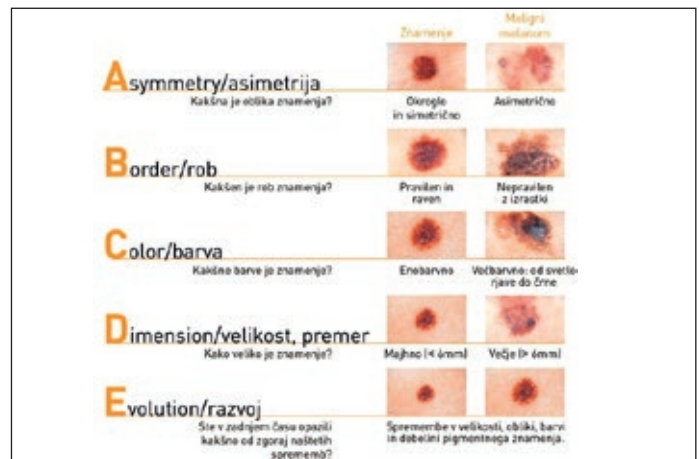
Dejavniki tveganja za razvoj raka kože

Nevarnostni dejavniki za nastanek melanoma so pozitivna družinska anamneza (več sorodnikov zbolelo za melanomom), večje število pigmentnih znamenj (več kot 50), netipična znamenja, ki so velika več kot 6 mm, z nepravilnimi robovi in neenakomerno pigmentacijo ter prirojena (kongenitalna) znamenja oz. predhodno preboleli melanom. Kronična izpostavljenost UV žarkom, predvsem UVB žarkom, ter še posebej nevarna občasna intenzivna izpostavljenost (na primer intenzivno sončenje med dopustom) ter sončne opekline so dokazani dejavniki tveganja za razvoj različnih kožnih rakov. Tudi starost in svetlejši odtenek kože povečujeta tveganje, saj se melanom pogosteje pojavlja pri belcih oz. pri ljudeh svetlih kožnih tipov (fototip 1-3). Prav tako sta dejavnika tveganja moški spol, saj se rak kože pogosteje pojavlja

pri moških, in prisotnost redke dedne bolezni kože imenovane *xeroderma pigmentosa*.

Kako prepoznati rakave spremembe na koži?

Rak kože se lahko pojavi na različne načine, najpogosteje pa so to nenavadne spremembe na koži, ki ne minejo ali se spreminjajo. Prvi znaki melanoma so običajno sprememba velikosti, oblike ali barve kožnega znamenja. Sumljiva znamenja so tista, ki so nesimetrična in nepravilne oblike, z nepravilnimi, zabrisanimi robovi, neenakomerno obarvana ali večbarvna, večja od 6 mm in nad nivojem kože. Kljub temu da se simptomi kožnega melanoma lahko med bolniki razlikujejo, so merila ABCDE preprost pripomoček za prepoznavo kožnega melanoma. Pomembno je, da vsaj enkrat mesečno pregledujete svojo kožo in se posvetujete z zdravnikom, če opazite kakršnekoli spremembe, kot so rane, kraste, rdeče lise, razjede ali nenavadne rasti, ki se ne zacelijo ali se spreminjajo. Slednje velja še posebej za zgodnje odkrivanje nemelanomskih oblik kožnega raka in omogoča učinkovito zdravljenje ter preprečuje morebitne zaplete.



ABCDE kriteriji za prepoznavanje rakavih sprememb na koži.

Pomen ustrezne zaščite pred soncem

Primarna zaščita pred sončnimi žarki vključuje naravne metode zaščite, kot sta iskanje sence v času največje moči sončnega UV sevanja, to je predvsem med 10. in 16. uro, ter ustvarjanje osebne sence s pokrivali in oblačili. Aktivnosti na prostem priporočamo v zgodnjih dopoldanskih in poznih popoldanskih urah, saj je pomembno izogibanje neposrednemu soncu opoldne ter iskanje goste naravne ali umetno ustvarjene sence. Pravilna izbira oblačil, kot so ohlapna, neprosojna oblačila z dolgimi rokavi, daljšimi hlačnicami in širokokrajnimi klobuki, zagotavlja učinkovito zaščito pred sončnimi UV žarki. Naravna zaščita pred soncem je vedno dostopna, zanesljiva, varna ter koži prijazna, zato je priporočljiva tako za delo na prostem kot tudi za splošno vsakodnevno uporabo.

Sekundarna preventiva pred sončnimi žarki temelji na uporabi kemičnih in fizikalnih UV filtrov v sončnih kremah, ki delujejo kot zaščitna plast na koži. Kemični filtri absorbirajo UV žarke in jih pretvorijo v manj škodljive oblike energije – toploto, medtem ko fizikalni filtri delujejo tako, da odbijajo UV žarke ter s tem preprečujejo njihov prodor v kožo. Kemični filtri so običajno nekoliko manj mastni in se zato bolje vpijejo v kožo, vendar lahko povzročijo draženje kože ali morebitne preobčutljivostne reakcije pri nekaterih ljudeh, medtem ko so fizikalni filtri bolj primerni za

občutljivo kožo, vendar običajno pustijo bel film na površini kože. Ne glede na vrsto zaščitnega UV filtra je predvsem pomembno, da izberemo izdelek z zaščitnim faktorjem (SPF) vsaj 30 ali več, ki navaja zaščito tako pred UVA kot tudi UVB žarki, saj sta oba tipa UV žarkov škodljiva za našo kožo.

Kdaj poiskati zdravniško pomoč?

Če opazimo kakršnekoli zgoraj opisane sumljive spremembe na

koži, se posvetujemo z osebnim zdravnikom, ki nas bo v primeru suma na rakavo spremembo na koži napotil na pregled k zdravniku specialistu – dermatologu. Zgodnje odkrivanje kožnega raka lahko namreč znatno izboljša možnosti za uspešno zdravljenje. Če je kožni rak odkrit pravočasno, je v večini primerov popolnoma ozdravljiv in praktično ne vpliva na dolgoročno preživetje. Prepoznavanje rakavih sprememb na koži je zato pomemben korak k zdravemu in dolgemu življenju. ♥

Lahko s telesno ali miselno vadbo omilimo upad umskih sposobnosti?

Lana Blinc

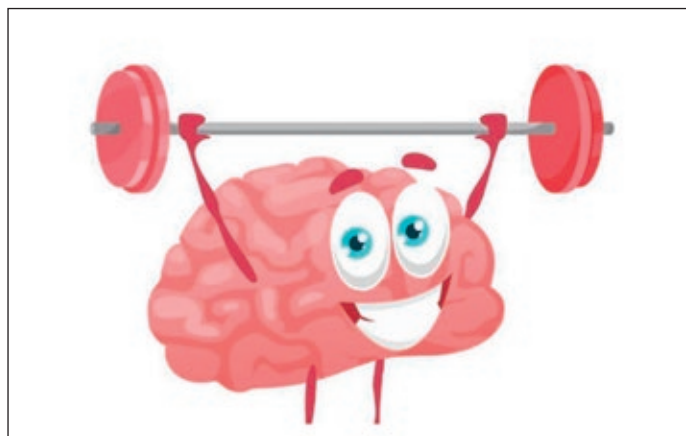
Napredki v znanosti, medicini in javnem zdravju so v zadnjih stoletjih prispevali k pomembnemu podaljšanju pričakovane življenjske dobe povprečnega posameznika.

Če je človek leta 1800 živel okoli 40 let, danes povprečna življenjska doba v svetovnem merilu znaša približno 73 let, v bogatejših državah pa tudi več kot 80 let. Ob naraščajoči pogostosti bolezni, povezanih s staranjem, ki jih ne znamo vedno učinkovito zdraviti, pa postajajo vse bolj očitne tudi vrzeli v našem znanju, ki terjajo rešitve, če naj dolgoživost pomeni ne le visoko, temveč tudi zdravo starost.

Eden izmed najbolj perečih problemov je demenca, ki je najpogosteje posledica Alzheimerjeve bolezni. Demenca je za bolnika in njegovo okolico težko breme: bolnik postaja vse bolj odvisen od zunanje pomoči, kar za svojce praviloma pomeni korenito reorganizacijo vsakodnevnega življenja ter velik časovni in stroškovni zalogaj. Upad umskih sposobnosti pogosto spremljajo tudi osebne spremembe, ki že tako zahtevne okoliščine otežijo še s čustvene plati. Število obolelih z demenco narašča, kar predstavlja čedalje večje breme tudi državnim zdravstvenim blagajnam. V ZDA so bila nedavno odobrena zdravila, usmerjena proti eni izmed vrst bolezenskih beljakovinskih odlag v možganih bolnikov z Alzheimerjevo boleznijo, ki se jim obeta odobritev tudi v Evropi, vendar finančnega bremena ne bodo zmanjšala. Zdravila so namreč zelo draga, skromno učinkovita, k stroškom zdravljenja pa je treba prišteti še stroške spremljanja učinkovitosti ter naslavljanja redkih, a resnih stranskih učinkov zdravljenja.

Kaj lahko storimo sami?

Če učinkovitega zdravljenja Alzheimerjeve bolezni še nimamo, in če breme kroničnih bolezni, zlasti demence, postaja čedalje bolj pereče, kaj lahko torej storimo? Številne raziskave kažejo, da lahko zdrav življenjski slog pomembno prispeva k preprečevanju oziroma odlogu starostnega in bolezenskega upada umskih sposobnosti. Čeprav za preventivo nikoli ni prepozno, saj lahko zdravo prehranjevanje, redno gibanje, dober spanec in miselna aktivnost



Vir: <https://today.duke.edu/2023/06/exercise-your-body-keep-your-mind-healthy>

izboljšajo zdravje in počutje tudi takrat, ko do bolezni že pride, velja, da se ugodni učinki seštevajo s časom, zato je z doslednim izvajanjem naštetih dejavnosti smiselno pričeti čim prej. V nadaljevanju besedila sledi kratek pregled znanstvenih ugotovitev oziroma smernic glede telesne in umske dejavnosti.

Telesna dejavnost

Telesna dejavnost je v aktualnih smernicah Svetovne zdravstvene organizacije iz leta 2020 opredeljena kot »katerikoli gib, ki nastane zaradi krčenja skeletnih mišic in prispeva k porabi energije«. Smernice za odrasle med 18 in 64 leti starosti v splošnem priporočajo redno telesno dejavnost, ki naj tedensko vključuje najmanj 150-300 minut zmerne aerobne telesne vadbe ali vsaj 75-150 minut intenzivne aerobne telesne vadbe. Za dodatno korist svetujejo najmanj zmerno intenzivne vaje za moč vsaj dvakrat tedensko, ki naj vklju-

čujejo vse večje mišične skupine. Aerobna telesna dejavnost je tista, pri kateri se večje skupine mišic usklajeno premikajo dlje časa, pri čemer poraba kisika v mišicah ne preseže njegove dostave s krvjo. Tovrstna vadba krepi vzdržljivost in zdravje srca, ožilja in dihal, značilni primeri pa vključujejo hojo, tek, plavanje, kolesarjenje in ples. Prednosti redne telesne dejavnosti pri odraslih vključujejo nižjo splošno umrljivost in umrljivost zaradi srčno-žilnih bolezni, nižje tveganje za razvoj debelosti, pojava arterijske hipertenzije, nekaterih oblik raka (vključno z rakom mehurja, dojke, debelega črevesa, endometrija, požiralnika, želodca in ledvic), sladkorne bolezni tipa 2 ter manj izražene simptome tesnobe in depresije, izboljšanje umskih sposobnosti in boljši spanec.

Pri odraslih, starejših od 65 let, je telesna dejavnost povezana s podobnimi prednostmi kot pri mlajših odraslih, dodatno pa zmanjšuje tudi verjetnost padcev in pridruženih poškodb ter upad kostnega zdravja in funkcijskih sposobnosti. Tudi zanje je zato tedensko priporočeno najmanj 150-300 minut zmerne aerobne telesne vadbe ali vsaj 75-150 minut intenzivne aerobne telesne vadbe, dodatno pa vsaj dvakrat tedensko še izvajanje vsaj zmerno intenzivnih vaj za moč in vsaj trikrat tedensko izvajanje kombinirane vadbe, ki naj vključuje vaje za krepitev ravnotežja. Za vse velja, da je tudi malo gibanja bolje kot nič ter da naj posamezniki postopno povečujejo pogostost, trajanje in intenzivnost vadbe in pri tem upoštevajo svoje zmožnosti. Najbolje je, če izberemo dejavnost, v kateri uživamo ter si postavljamo cilje, ki so nam z nekaj truda dosegljivi, saj nas bo to motiviralo in nam olajšalo vztrajanje pri njenem izvajanju.

Kakovost zraka

Raziskovalni izsledki kažejo tudi, da onesnažen zrak prispeva k večjemu tveganju za razvoj kroničnih bolezni, vključno s tistimi, ki povzročajo demenco. Obenem se zdi, da lahko škodljivi vplivi izpostavljenosti onesnaženemu zraku zmanjšajo ali celo izničijo koristi telesne vadbe, ki jo izvajamo v takšnem okolju. Ker čedal-

je več vemo tudi o tem, da je preživljanje prostega časa v naravi povezano z ugodnimi vplivi na zdravje in dobro počutje, lahko zaključimo, da je izvajanje telesne dejavnosti v naravi, po možnosti izven mestnega okolja, odlična izbira.

Miselna telovadba

K boljši odpornosti uma na okvare in poškodbe možganov (kar z drugo besedo imenujemo kognitivna rezerva) lahko prispeva tudi miselna aktivnost, oziroma učenje novih znanj in veščin in obnavljanje že naučenega. Nekateri raziskave kažejo, da lahko redno izvajanje tovrstnih dejavnosti (vključno z branjem knjig in časopisov, ustvarjanjem umetniških izdelkov, pisanjem, igranjem glasbil in družabnih iger ter drugimi družabnimi dejavnostmi, kuhanjem zapletenih receptov, telesno vadbo in učenjem novih veščin, npr. uporabe računalnika) prispevamo k boljšemu ohranjanju umskih sposobnosti. Čeprav so ugotovitve v splošnem spodbudne, so raziskave večinoma temeljile na podatkih, ki so jih poročali preiskovanci, zato je sklepanje o vzročnosti preuranjeno.

Žal je potrebno tudi izpostaviti tudi, da raziskovalni izsledki ne podpirajo t.i. navpičnega prenosa sposobnosti in veščin (npr. izboljšanja umskih sposobnosti, akademskih dosežkov, strokovne uspešnosti in družabnih veščin) na podlagi kratkotrajnega treninga ene ali več ozko usmerjenih umskih sposobnosti (npr. trening spomina, sposobnosti računanja itd.), zlasti izven konteksta siceršnjega delovanja posameznika. Povedano drugače: izvajanje določene umske dejavnosti izboljša le tiste veščine, ki jih neposredno uporabljamo pri treningu.

Je učenje novih znanj in veščin ter obnavljanje že naučenega torej dolgoročno nesmiselno? Ne. Ustreznejši zaključek bi bil, da moramo bolje raziskati, kako učinkovito povečati kognitivno rezervo za dolgoročno ohranitev umskih sposobnosti. V vmesnem času pa ne moremo zgrešiti, če sledimo svojim zanimanjem in si postavljamo nove izzive. ♥

ZA SRCE

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

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

Več informacij:

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

Državni zbor soglasno sprejel spremembe tobačne zakonodaje

Trajalo je zelo zelo dolgo. Rekel bi predolgo. Pa vendar je uspelo. Državni zbor je soglasno (brez glasu proti) spremenil tobačno zakonodajo pri nas. Na kratko povedano uradno se poslavljamo od dodanih arom cigaretam, tobaku za zavijanje in ogrevanim tobačnim izdelkom (na trgu jih je bilo več kot 15.000) in ukinjamo kadilnice. S tem ščitimo predvsem mlade in njihovo zdravje. V postopkih zagovorništva smo pomembno vlogo pri teh aktivnostih odigrali tudi v Društvu za zdravje srca in ožilja Slovenije preko Združenja za kronične nenalezljive bolezni. ♥

Franc Zalar

Košarka 3X3

Frane Erčulj

Košarkarska igra vpliva na razvoj številnih človekovih sposobnosti, lastnosti in značilnosti. Z vadbo in igranjem košarke, krepimo in ohranjamo številne gibalne in funkcionalne sposobnosti ter razvijamo mišični, skeletni in srčno-žilni sistem. S to skupinsko (moštveno) igro pomembno vplivamo tudi na razvoj psiho-socialnih razsežnosti, utrjujejo se pozitivni vzorci obnašanja do nasprotnikov, soigralcev, sodnikov in samega sebe, razvijajo se različne oblike mišljenja in sposobnost reševanja problemskih situacij v čim krajšem času.

Tradicionalna oblika košarke izvira iz konca 19. stoletja, ko se je iz ZDA naglo razširila po svetu in postala ena od najbolj popularnih iger z žogo. Pri nas se je organizirana košarkarska dejavnost začela šele po drugi svetovni vojni. Ne glede na to dosegamo v močni mednarodni konkurenci zelo lepe uspehe, tako na klubski kot reprezentančni ravni. Podobno lahko rečemo tudi za košarko 3x3, eno od vse bolj popularnih oblik košarkarske igre, ki je pridobila tudi že status olimpijske športne panoge.

Ulična košarka ali košarka 3x3

Košarka 3x3, prvotno imenovana tudi ulična košarka (angl. streetball), je športna igra dveh ekip s po tremi igralci (3 proti 3) na en koš. Ta, vse bolj popularna različica košarkarske igre, ki smo jo povzeli po ameriškem zgledu, predstavlja sodobno, lahko bi rekli tudi urbano obliko košarke, ki združuje tako športno-tekmovalni vidik, rekreacijo, kot tudi druženje in zabavo mladih in starejših.

O pojavu ulične košarke lahko začnemo govoriti v 70. letih prejšnjega stoletja. Igrali so jo na ulicah večjih mest Združenih držav Amerike, kar je tudi razlog za prvotno poimenovanje te oblike košarke. Prvi uradni množični turnir v košarki treh proti trem je bil odigran leta 1989 v ZDA. Svetovna košarkarska organizacija FIBA se je resneje začela ukvarjati s košarko treh proti trem šele po letu 2007 in leta 2010 organizirala prvo večje mednarodno tekmovanje v sklopu mladinskih olimpijskih iger v Singapurju. FIBA se je za omenjeni korak odločila, ker gre za popularen in množičen šport, hkrati pa omenjena športna panoga ne predstavlja posebnih infrastrukturnih omejitev in ima možnost razvoja tudi v košarkarsko in tudi sicer v manj razvitih državah. Igro so uradno poimenovali »košarka 3x3« (v izvirniku ang. 3x3 basketball).

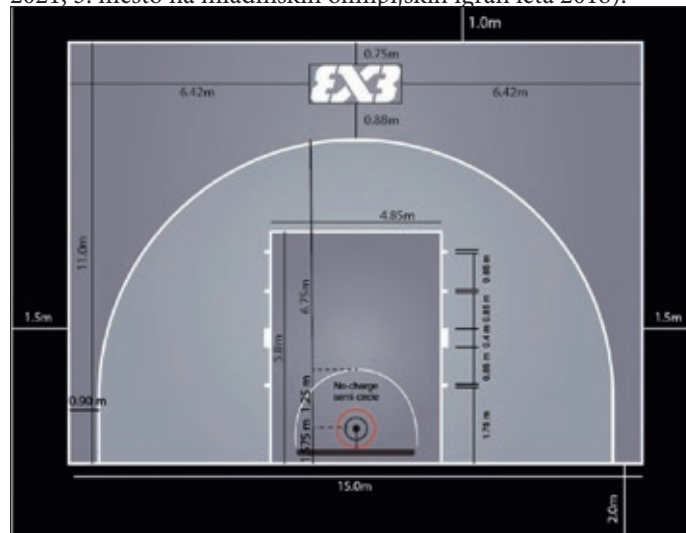
Danes tekmovanja v tej športni panogi oziroma disciplini košarkarske igre potekajo na različnih kakovostnih ravneh, tako v okviru klubov kot tudi državnih reprezentanc. Reprezentančna tekmovanja v organizaciji FIBA potekajo v treh starostnih kategorijah (članski, do 23 let, do 18 let) ter za oba spola. Od leta 2014 potekajo tudi celinska prvenstva, košarka 3x3 pa se je poleg mladinskih olimpijskih iger znašla še med tekmovalnimi disciplinami na evropskih, sredozemskih ter olimpijskih igrah. Pomemben mejnik za košarko 3x3 se je zgodil leta 2017, ko je bila sprejeta v olimpijsko družino in umeščena v program olimpijskih iger v Tokiu leta 2020.

Na mednarodni klubski ravni je FIBA uvedla tekmovanje World Tour (svetovna turneja), ki poteka od leta 2012. Ta se izvaja na dveh ravneh. Na tekmovanjih (turnirjih) z nazivom Challenger si najboljše ekipe zagotovijo nastop na Mastersu. Ob koncu posamezne sezone se na zaključnem turnirju predstavi 12 ekip.

Košarka 3x3 v Sloveniji

V Sloveniji se lahko pohvalimo tako z dobro organiziranostjo, kot tudi s številnimi uspehi, ki so jih dosegli naši igralci in igralke ter ekipe v košarki 3x3. Prav tako lahko govorimo o bogati zgodovini te pri nas zelo priljubljene oblike košarkarske igre. V številnih krajih po Sloveniji so že v devetdesetih letih prejšnjega stoletja organizatorji prirejali tekmovanja v košarki treh proti trem oziroma t.i. turnirje trojk. Ponosni smo lahko na to, da je leta 2004 v organizaciji Košarkarske zveze Slovenije potekalo prvo državno prvenstvo, ki velja tudi za prvo uradno nacionalno prvenstvo na svetu. Slovensko državno prvenstvo danes poteka v sedmih različnih kategorijah in je gonilo slovenske košarke 3x3. Slovenija je leta 2017 kot prva izpeljala tudi uradno državno prvenstvo osnovnih in srednjih šol.

V preteklih letih so slovenske ekipe v košarki 3x3 dosegale zelo vidne uspehe tako na klubski kot tudi reprezentančni ravni. Slovenske reprezentance se redno uvrščajo na velika tekmovanja, največje uspehe pa beležimo v moški članski konkurenci. Slovenija je do danes na članskih svetovnih prvenstvih osvojila dve bronasti medalji (leta 2016 in 2018), na evropskih pa štiri odličja (1. mesto – leta 2016, 2. mesto – leta 2014 in 2017, 3. mesto – leta 2018). Slovenska ženska članska reprezentanca na svetovnih prvenstvih še ni nastopala, je pa na evropskem prvenstvu leta 2014 osvojila drugo mesto. Z odličji na največjih mednarodnih tekmovanjih v košarki 3x3 se lahko pohvalijo tudi košarkarji in košarkarice v mlajših starostnih kategorijah (3. mesto na svetovnem prvenstvu leta 2023 za U18, 1. mesto na evropskem prvenstvu za U17 leta 2021, 3. mesto na mladinskih olimpijskih igrah leta 2018).



Igrišče za košarko 3x3 (Vir: avtor)



Tako se je vse začelo – na ulici (Vir: avtor)

Slovenija zelo uspešno nastopa tudi na najvišji mednarodni klubski (Masters) ravni. Ekipa Brezovice (od sezone 2014 pod imenom Ljubljana) je bila najboljša v letih 2013 in 2016, ekipa Kranja je sezono 2014 zaključila kot tretja, v sezoni 2015 pa se je uvrstila na 2. mesto. Zadnji večji uspeh slovenske klubske ekipe datira v leto 2017, ko je ekipa Pirana sezono zaključila na tretjem mestu.

Osnove pravil igre

Razmeroma enostavna pravila igre 3x3 se nekoliko razlikujejo od najbolj uveljavljene različice košarke, igre 5:5. Uradna tekmovanja potekajo po pravilih mednarodne košarkarske organizacije (FIBA) za igro 3x3. Seveda pa pravila igre lahko za potrebe rekreativnega igranja po svoje prilagodimo in poenostavimo.

V primerjavi z »veliko košarko« (igro 5:5 na dva koša) se igranje košarke 3x3 izvaja na precej manjšem igrišču (15 m x 11 m) in z nekoliko manjšo žogo (št. 6). Ekipo sestavljajo štirje igralci (trije na igrišču in ena menjava). Igralni čas traja 10 minut (»čiste« igre), čas ki omejuje dolžino napada ekipe pa je polovico krajši kot pri »običajni« košarki (12 s). Zmaga ekipa, ki pred iztekom igralnega časa prva doseže 21 ali 22 točk oziroma ekipa, ki doseže več točk ob izteku igralnega časa. Za razliko od »velike« košarke zadetek šteje eno točko (prosti met in met iz polja za eno točko) ali dve točki (met iz polja za dve točki t.j. iz razdalje 6,75 m ali več). Po doseženem zadetku žoga pripada ekipi, ki je prejela zadetek. Po zadetku se igra ne prekinja in žoga se ne podaja v igrišče iz avta. Žogo je potrebno voditi ali podati v polje meta za dve točki, tako kot tudi v primeru, ko pridobi žogo obrambni igralec, in šele potem lahko začnemo z napadom.

Košarka kot športno rekreativna dejavnost

Lahko rečemo, da je košarka kot tekmovalna in športno rekreativna dejavnost primerna skoraj za vsa starostna obdobja in oba spola. T.i. mala košarka (mini basket) zaradi prilagojenih pravil (nižji koši, manjše in lažje žoge...) omogoča, da se s košarko ukvarjajo že otroci v nižjih razredih osnovne šole, rekreativno in svojim sposobnostim prilagojeno igranje košarke pa je primerno tudi za starejše odrasle celo v pozni starosti. Letno v Sloveniji organizirano poteka okoli 15 rekreativnih košarkarskih lig, v katerih nastopa preko 170 ekip in približno 2000 igralcev in igralk.

Prednost košarke, tudi pred ostalimi moštvenimi igrami z žogo, je predvsem v tem, da jo lahko igra manjše število igralcev na relativno majhnem prostoru. Zanimivo je že samo zadevanje koša oziroma metanje žoge na koš s katerim se lahko ukvarja že



Turnir (Vir: avtor)

posameznik. Za igro pa zadostujeta že dva igralca, ki igrata drug proti drugemu in za to potrebujeta le nekaj m² prostora. Igra 1:1 je z vidika tehnike in taktike dokaj enostavna in jo pogosto vidimo na hišnih dvoriščih, šolskih igriščih, skratka povsod kjer lahko postavimo koš na razmeroma majhno ravno površino, ki omogoča igro. Zelo priljubljeni obliki košarke sta tudi igri 2:2 in še posebej 3:3. Z vidika tehnike in taktike sta že nekoliko bolj kompleksni kot igra 1:1 saj ju igra več igralcev, ki skušajo med seboj čim bolj uspešno sodelovati. Tudi za omenjeni igri ne potrebujemo veliko prostora, saj se igrata na enem košu in polovici igrišča, ki je namenjeno t.i. veliki košarki oziroma igri 5:5.

Manjše število igralcev pomeni, da posamezni igralec ali igralka izvede večje število akcij z žogo, kar dela igro zelo zanimivo iz vidika posameznika. Zaradi večjega števila posesti žoge bo ta lahko večkrat prešel v vodenje žoge, večkrat podal žogo in tudi večkrat metal na koš. Ker ima na voljo več prostora, se bo tudi lažje odkril ali vtekel pod koš, torej lažje prejel žogo.

Manjše igrišče za košarko 3x3 in krajši igralni čas zagotavljata, da je skupna pretečena razdalja v igri manjša kot bi bila pri »veliki« košarki. Prav tako v igri ni hitrih in intenzivnih šprintov iz obrambne v napadalno polovico igrišča in obratno. Vse to pomeni, da je igra na en koš oziroma košarka 3x3 lahko zelo zanimiva in primerna tudi za rekreativno igranje, kakor tudi za starejšo populacijo ljudi. Tudi zaradi tega je košarka treh proti trem ali 3x3 zelo priljubljena tudi med rekreativnimi igralci. V Sloveniji so še vedno pogosti različni rekreativni turnirji v tej zanimivi košarkarski igri na en koš, prav tako se v košarki 3x3 izvaja celo državno prvenstvo za rekreativne igralce v okviru Košarkarske zveze Slovenije.

Tudi v svetu lahko rečemo, da se število igralcev obeh spolov, ki se v starejših življenjskih obdobjih ukvarjajo z igranjem košarke povečuje, tako kot se povečuje tudi število tekmovanj za starejše. V ZDA so npr. zelo priljubljeni turnirji v igri treh proti trem za t.i. seniorje obeh spolov. Tekmovanja že vrsto let potekajo celo v starostni kategoriji od 75 do 79 let.

Tekmovalno igranje košarke lahko povzroči dokaj intenzivno delovanje srčno-žilnega sistema, ki še posebej pri starejših posameznikih lahko predstavlja tveganje za njihovo zdravje. Zato je potrebno intenzivnost gibanja (igranja) prilagoditi svojim gibalnim sposobnostim in starosti ter poiskati čim bolj homogeno skupino posameznikov, ki imajo podobno raven razvitosti gibalnih sposobnosti in košarkarskega znanja. V tem primeru bo igra zanimivejša, zadovoljstvo in psiho-fizično počutje sodelujočih boljše, samo igranje košarke pa tudi bolj zdravo in varno. ♥

Skrivnosti Kamnika

Boris Kurent

Člani ljubljanske podružnice Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije smo se na letni skupščini v začetku marca na predlog g. Francija Zalarja dogovorili, da se bomo pred prvomajskimi prazniki podali na izlet in voden ogled Kamnika. Vabimo vas, da njegove skrivnosti odkrijete tudi vi.

Za prevoz smo članom predlagali uporabo vlaka (ob uporabi brezplačnega prevoza z vlakom za upokoјence) in tako se nas je ob 11. uri na železniški postaji Kamnik – mesto zbralo preko 30 članov društva in odlična poznavalca Kamnika in njegove zgodovine, turistična vodiča, zakonca Travnik.

Mesto, kjer smo se zbrali, je čudovita in lepo ohranjena Plečnikova mojstrovina, ki pa žal ni v namenski uporabi, a nas je takoj navdušila s svojo arhitekturno lepoto.

Naš vodič, gospod Travnik, je ob začetku našega srečanja predstavil osnovne podatke o Kamniku: med drugim nam je povedal, da imajo v Kamniku tri železniške postaje in so tako (po številu železniških postaj) tretje največje slovensko mesto ...

Podali smo se po ulicah, najprej po stopnicah malo navzgor (do gradu Trutzturn, poimenovanem tudi Rauterjeva graščina), da smo naša srca pripravili do malenkost povišanega pulza, potem pa smo se po stranskih ulicah sprehodili do frančiškanskega samostana, kjer nas je sprejel župnijski upravitelj, p. Ciril Božič, ki je za nadvse zanimivo predstavitev bogastva frančiškanske knjižnice mimogrede porabil dobro uro časa.

Izvedeli smo, da je najstarejša knjiga, ki jo imajo shranjeno pri njih, brevir (molitvenik) iz leta 1454, da hranijo preko 25 inkunabul (knjig izpred leta 1500), da hranijo originalni izvod Dalmatinove biblije iz leta 1584, da imajo komplet originalne Valvasorjeve Slave Vojvodine Kranjske iz leta 1689, vmes pa smo izvedeli tudi nekaj zanimivosti o tem, kako so frančiškanom po drugi svetovni vojni neuradno odvzeli samostan in gimnazijske prostore ter jih spremenili v stanovanja za nastanitev delavcev iz bližnjih tovarn.

V frančiškanskem samostanu smo si ogledali še eno vrhunsko umetniško stvaritev arhitekta Jožefa Plečnika: kapelo Božjega groba ob cerkvi sv. Jakoba.

Ogled Kamnika smo nadaljevali v samem centru mesta, na Glavnem trgu, kjer spet dominira Plečnikova mojstrovina: barvno pročelje hiše, ki jo je mojster Plečnik oblikoval leta 1955, potem, ko so tam porušili sosednjo hišo in se odločili, da bi na tem mes-



Potniki so v Kamnik prispeli z vlakom
(Foto: Boris Kurent)

tu izoblikovali glavni mestni trg, njegovo ureditev pa so zaupali arhitektu Plečniku.

Nato smo se po slikoviti ulici Šutna, ki je ohranjena taka, kot je bila že pred več kot 100 leti, podali do »spodnjega Kamnika«, kjer smo videli glavno kamniško cerkev (Marijinega brezmadežnega spočetja) s samostojnim zvonikom, kar je v Sloveniji zelo redek primer, še malce naprej pa stoji rojstna hiša Rudolfa Maistra, ki se je tu rodil leta 1874, dandanes pa je spremenjena v muzej, posvečen njegovemu delu in zaslugam za ohranitev Štajerske in Maribora v Sloveniji.

Po ogledu muzeja je po povratku v center Kamnika po treh urah prehoda nastopila potreba po hidraciji (in diurezi), zato smo začasno zavzeli kavarno Veronika, ki se nahaja tam zraven, in preverili, kako dobre napitke znajo tam pripraviti. Bili so odlični!

Po dobre pol ure odmora smo ogled Kamnika nadaljevali z vzponom na Mali Grad, ki se nahaja na skalni pečini v samem centru mesta, pod njim je izkopanih kar nekaj (še ne v celoti raziskanih) rovoev.

Naš vodnik nam je med vzponom na Mali Grad predstavil



Pri vstopu v frančiškanski samostan nas je pozdravil p. Ciril Božič (Foto: Boris Kurent)



Notranost kapelice svetega Eligija med obiskom članov ljubljanske podružnice Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije (Foto: Boris Kurent)

Alejo slavnih, ki so jo zasnovali, in na kateri je zaenkrat samo en spominski kip.

Na vrhu pečine smo si poleg ostalin srednjeveškega gradu, v katerih naj bi še danes vladala Veronika, lepa in prevzeta plemkinja, ki je zaradi ošabnosti končala v ruševinah gradu, ogledali edinstveno gotsko kapelico svetega Eligija v treh nivojih, ogled katere je bil čudovita pika na i v odkrivanju zanimivosti in znamenitosti Kamnika.

Obisk Kamnika smo okoli 15. ure po nagovoru predsednice podružnice gospe Darinke Pavlič Kamien in podpredsednika gospoda Franca Zalarja zaključili polni lepih vtisov in si obljubili, da bo treba Kamnik obiskati vsaj še enkrat, saj nam je vodič, g. Travnik, že med tokratnim vodenjem nakazal in omenil, katere znamenitosti in zanimivosti bi si lahko še pogledali v Kamniku. Upamo, da bomo v naslednjem letu to obljubo izpolnili. Še se bomo dobili! ♥

PODRUŽNICA POSAVJE

Posavci – srčniki – živimo

Ko berete ta članek, je za nami že pol leta 2024. Kako smo izrabili posamezne mesece za naše utrjevanje telesnega in duševnega zdravja? Odgovor je odvisen od posameznika. V Podružnici Posavje smo se trudili, da bi bilo tudi to leto več možnosti za strokovno osveščanje in telesno aktivnost našega članstva. Zanimive so tudi tiskovne konference matičnega društva preko ZOOM - a, ki jih spremljajo tudi nekateri naši člani. Ker so tematsko zanimive, bodo vse bolj obiskane. Od vas dragi člani je odvisno, kaj izrabite.

Ko prebiram prijave za udeležbo na dogodkih, sem soočen s priključevanjem novih udeležencev in seveda tudi z opuščanjem udeležbe zaradi starosti, poslabšanja bolezni, pešanja in žal tudi

poškodb. Nekako je v porastu odsotnost zaradi bolečin v kolkih, kolenih in poškodbah z zlomi. Nastaja strah pred dodatnimi poškodbami, ki včasih po nepotrebnem omejuje posameznika. Ko postaneš samotarski in fizično zakrnel, gre pot zdravja samo navzdol. Z gibanjem se je treba potruditi do znoja in znosne bolečine, se družiti in tako sprostiti tudi svoje misli. Tudi v starosti ni potreben pesimizem. Vsak dan, najsi bo s soncem obsijan, oblačen ali deževen je po svoje lep, če ga sprejmemo z veselim srcem. Veselje v srcu nam lahko dajo le ljudje, s katerimi se družimo. ♥

Franc Černelič

Celjska koča

S prijetno in raznoliko skupino članov smo v soboto 20. 4. 2024 obiskali Celjsko kočo. Po ovinkasti cesti, ki je nekaterim povzročala slabost, nas je voznik Nomaga pripeljal pred kočo, kjer smo spili kavo in se odpravili na pohod. Tudi tokrat smo imeli srečo z vremenom, saj je pred soboto in po njej deževalo. Okoli Celjske koče je vrsta pohodniških poti. Nekatere so tudi precej strme. Izbrali smo primerne smeri za naše sposobnosti. Občudovali smo krajino in predvsem orjaške smreke, ter se nadihali svežega zraka. Malicali smo na različnih lokacijah – kočah, ki ponujajo okusno hrano. Pozno popoldne smo se vračali proti domu. ♥

Franc Černelič



Vračanje ob izrednem vonju in čistem zraku (Foto: Jani Žarn)

Po Kočevskem

V soboto 18. 5. 2024 smo obiskali področje Kočevja. Glavnino pohoda smo opravili okoli rudniškega jezera, ki je nastalo iz jame nekdanjega dnevnega kopa rjavega premoga. Bali smo se blata na poti, ker je prejšnje dni deževalo. Spretno smo obhodili blato in večje luže na poti okoli jezera. V opuščnem delu področja nekdanjega rudnika se razvija turistična dejavnost in tako spet pridobiva na vrednosti. V Kočevju smo si ogledali tudi njihovo veliko župnijsko cerkev in prisluhnili zvenu orgel od nežnega piana do mogočnega forte. Za tem smo obiskali še Ribnico in njihovo cerkev arhitekta Jožeta Plečnika. Prijazno nas je sprejel tamkajšnji župnik mag. Anton Berčan, ki nas je seznanil z zgodovino, poslikavami in arhitekturo. Povedal je tudi, da so na koro še edine, zgodovinsko pomembne, delujoče orgle nekdanjega slovenskega izdelovalca



Na začetku poti (Foto: Meho Tokič)



Smo že proti koncu poti (Foto: Meho Tokić)



Pogled na rudniško jezero (Foto: Meho Tokić)

orgel Franca Goršiča. V Ribnici smo imeli premalo časa za bolj podroben ogled mesta in okolice, zato se bomo tja še vrnili.

Ker na kočevskem nismo srečali medveda v naravi, smo se ustavili v gostišču, kjer ga imajo v veliki kletki. Ogromen zaspane se ni veliko zanimal za nas. Malo je pogledal, se čez čas spet malo premaknil in tako pokazal, da je živ. Lesenih medvedov smo na

obisku na kočevskem videli kar precej.

Škoda je, ker se pogosto skozi kraje in področja peljemo, ne da bi se ustavili, odkrili posebnosti in lepote okolja, prijaznost ljudi in okusili krajevno hrano. Vzeti si je potrebno čas. Ne za kraj, temveč predvsem zase.

Franc Černelič

PODRUŽNICA ZA KRAS

Ogled Planinskega polja po Scilkini poti

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije – Podružnica za Kras je v nedeljo, 21. aprila, organiziralo pohod po severovzhodnem obrobju Planinskega polja. Planinsko polje je 5 km dolgo in dobra 2 km široko kraško polje. Večino poti smo hodili po severnem delu t. i. scilkine poti, imenovane po travniški morski čebulici scilka (*Scilla litardierei*). Raste na dinarskih kraških poljih z dovolj vlage, ki so občasno poplavljeni, Planinsko polje pa predstavlja skrajni severozahodni del njenega biotopa in predstavlja precej ogroženo rastlinsko vrsto.

Zbrali smo se pred Mlekarno Laze, znano po izdelkih zdravilnega napitka Kefir Krepko. Najprej smo odšli na razgledišče na Jakovškem hribu, kjer se ponuja lep razgled na Javornike in Planinsko polje, po katerem se v številnih meandrih vije reka Unica. Po Planinskem polju poteka idrijska prelomnica, kjer apnenčaste kamnine prehajajo v dolomitne. Zato je to območje poznano tako po površinskih tekotih kot tudi podzemnih vodah, izvirih, ponorih, kakor tudi večjih kraških jamah. Kjer reka Unica preide iz dolomitne podlage na močno prepustne kredne apnenice, se nahaja množica večjih in manjših ponorov.



Travniška morska čebulica – scilka (*Scilla litardierei*)
(Foto: Ferdo Deželak)

Pot nas je vodila naprej, mimo speleološkega kampa proti naselju Jakovica. Tam smo se ustavili ob cerkvi Sv. Mihaela z več zgodovinskimi in naravno-kulturnimi znamenitostmi. Cerkev je bila postavljena na vrhu Jakovškega hriba sredi 16. stoletja in je omogočala tudi obrambo pred turškimi vpadi. Na njej je vzdignjena tudi spominska plošča planinskemu župniku Francu Urbancu, ki mu je v aprilu 1944 uspelo pregovoriti nemškega feldvebla, da je preklical ukaz o požigu vasi Jakovica. Cerkev pa je poznana tudi kot bivališče in gnezdišče netopirjev podkovnjakov.

V času našega pohoda je imela reka Unica, kot glavni vodotok na Planinskem polju, srednji vodostaj, kar pomeni, da je bila struga na njenem skrajnem severnem delu že večinoma suha. Čeprav nas je to prikrajšalo za znamenite vodne pejsaže, ko se Planinsko polje spremeni v veliko jezero, pa hkrati omogoča dostop do njenih glavnih ponorov, ki se nahajajo na območju, imenovanem Pod steno, kamor smo se tako lahko napotili.



Cerkev sv. Mihaela v Jakovici (Foto: Ferdo Deželak)



*Katavotroni v času nižjega vodostaja reke Unice (desno)
(Foto: Ferdo Deželak)*

Tu so globoki požiralniki, imenovani katavotroni. Katavotron je starogrški izraz za požiralnik ali ponor. V krasoslovnem izrazoslovju pomeni navpični ponor v živi skali, ki je zaradi povečanja odtoka umetno razširjen. Te ponore je namreč koncem devetnajstega stoletja razširil in umetno utrdil češki gozdar Putick, zato se po njem imenujejo tudi Putickove štirne. Te štirne so na vrhu obzidane z velikimi kovinskimi mrežami, ki omogočajo prost pretok vode, zadržujejo pa večje naplavine, ki bi lahko občutno zmanjšale pretok vode, oziroma celo zamašile njene odtoke. Na teh mestih poniknejo zadnji deli reke Unice, ki nato teče pod zemljo. Pri tem reka naredi 150 m padec pod zemljo in se po 10 km pojavi na Močilniku pred Vrhniko kot Ljubljanka.

Na območju Pod stenami pa se nahaja tudi več kraških jam (Skednena jama, Vranja jama, Najdena jama...). Tukaj je vklesana tudi spominska plošča z letnico Putickovega delovanja na tem območju.

Po krajšem oddihu smo se vračali nazaj proti Lazam, tokrat vzhodne od Jakovice, mimo Škofovega loma in Babnega dola. To območje je v preteklosti služilo tudi kot pristanišče za čolne v času hudih poplav. Takrat je namreč glavna cesta vodila preko Planinskega polja, ki je bilo včasih poplavljeno tudi po pol leta, pri zelo velikih vodah pa sta naselje Jakovica in celotni Jakovski hrib postala otok. Tako so se morali domačini pa tudi potniki med Lo-



*Putickova spominska plošča Pod stenami
(Foto: Ferdo Deželak)*

gatcem in Postojno pogosto vkrcavati, oziroma prestopati na velike čolne. Šele v času Napoleona je bila ob vznožju Grmade zgrajena cesta, ki je tudi najvišje vode niso dosegle, kar je spodbudilo razvoj furmanstva. To je cvetelo vse do sredine 19. stoletja, ko je bila v bližini nad vzhodnim delom Laz zgrajena železnica, zaradi česar je tudi furmanstvo pričelo počasi usihati.

Planinsko polje je poznano tudi po številnih živalskih in rastlinskih vrstah. Na tem območju živi 78 vrst metuljev, to je na primer več kot v celi Veliki Britaniji skupaj. Prav tako tu domujejo številne ptice: poljski škrjanci, rjavi srakoperji, pisane penice, veliki strnadi, repniki, kosci. Žal pa populacijo koscev, kot izrazite travniške ptice, močno iztrebljajo kmetje s stalno motorno košnjo. Na dimniku zapuščene hiše v Planini ob robu Planinskega polja pa so si gnezdo ustvarile bele štorčle. Reka Unica je poznana kot salmonidna voda z lipani in postrvmi predvsem v zgornjem delu, v spodnjem delu pa prevladujejo ciprinidne vrste (klen, menek, ščuka), značilne za podonavsko porečje, čeprav jo od rek jadranskega porečja loči le nekaj deset kilometrov. Zanimive so tudi številne vrste rožic, ki smo jih opazovali ob poti (na primer veliki zvonček).

Na tem območju je bilo v preteklosti tudi več žag in mlinov. Nadaljevali smo mimo Laške žage na južnem delu Laz do Mlekarnice v Lazah in tako krožno zaključili naša pohodno pot. ♥

Ljubislava Škibin

PODRUŽNICA ZA GORENJSKO

Majski kopalni izlet

Društvo za srce in ožilje podružnica za Gorenjsko maja vsako leto organizira kopalni izlet. Veliko let smo hodili v Strunjan, v hotel Krka. Letos smo se odločili za spremembo. Obiskali smo Izolo in za kopanje izbrali hotel Delfin. Prijazno so nas sprejeli in po osvežitvi s kavico smo odšli v notranja bazena ter ob prijetnem klepetu preživeli urico kopanja. Kosilo smo imeli samopostrežno, tako da si je vsak izbral meni po svojem okusu.

Nato smo se odpeljali v Portorož, ki je bil čudovit v vsej svoji lepoti cvetočih, dehtečih in lepo negovanih vrtnic. Sprehod ob obali in kavica, pa je že bilo treba oditi na avtobus ter se odpraviti domov. Imeli smo srečo, saj je le nekaj minut po našem odhodu

začelo močno deževati. Dež, ki nas je nato spremljal vso pot domov ni pokvaril našega razpoloženja. Prej obratno, izlet nam je ostal v spominu v še lepši, sončni podobi. Hvaležni smo, da smo preživeli lep dan. Obljuba, da se kmalu spet srečamo je bila kar nekoliko samoumevna. ♥

Marinka Mohar

PODRUŽNICA LJUBLJANA

Izjemno slikovit opis izleta članov podružnice v Kamnik smo predstavili v rubriki Izlet. Vabljeni k pohajkovanju po tem zanimivem mestu.

PODRUŽNICA ZA SEVERNO PRIMORSKO

Pohod na Krminsko goro – Monte Quarin



Smo že v Italiji, pogled na Brda (Foto: Artur Clemente)



Skupina na Krminski gori (Foto: Artur Clemente)

V sredo, 3. aprila, se nas je zbralo v Vipolžah v Goriških Brdih preko 60 pohodnikov. Naš cilj je bila Krminska gora. To goro bi tako rekoč uvrstili kar v Goriško hribovje, je pa že v Italiji v bližini naše Medane.

Je pravzaprav nizek griček nad naseljem Krmin (Cormons), visok le 274 m. Ker je odličen razglednik na širše območje Brd, je služil že pred našim štetjem kot utrdba. Tu je bila keltska utrdba, nato rimska, v 12. stol so jo obdali celo z dvojnimi obzidjem, kar je vidno še danes. Nato so bili lastniki Habsburžani, ki so jih premagali Benečani. Ti so porušili trdnjavo in jo na novo pozidali. Baje ni bila nikoli do konca obnovljena. Osredna polkrožna trdnjava, tako kot ruševine, stojijo še danes. Je pa ta griček odličen razglednik po Brdih na obe strani meje.

Na ta nezahteven griček vodi več označenih in neoznačenih poti.

Mi smo začeli v Vipolžah pri nogometnem igrišču, kjer smo lahko tudi parkirali. Pot nas je vodila preko državne meje po Prevali in nato na Vigne alte, čudovito panoramsko cesto med vinogradi.

Iz vinogradov smo se spustili na posestvo La Subida in se skozi njihovo počitniško vasico povzpeli na Krminsko goro.

La Subida, ki jo vodi družina Sirk, je pojem gostoljubja, kuli-

narike, sprostitev in doživetja.

Vključuje restavracijo Trattoria ai Chatattori, ki se ponaša z Michellinino zvezdico in Osterio de La Subida, kjer gostje lahko okusijo tradicionalne vsakdanje briške in furlanske jedi. Posebno doživetje je obisk majhne ekskluzivne vasice potopljene v gozd, kjer se v tesnem stiku z naravo napolnimo z energijo in doživimo ta čudovit teritorij na najbolj pristen način.

Vreme ni bilo idealno, ker nam je koprenasta oblačnost zakrivala pogled na Alpe in Dolomite ter morje. Doživeli pa smo drugačen pogled na Brda kot smo ga vajeni in na mestece Krmin.

Predvsem je bila z nami kot vedno dobra volja, želja, da osvojimo vrh in je nekoliko več kot 12 km hoje minilo zelo hitro. V parku posestva La Subida je bil postanek za okušanje dobrot, ki so jih pripravile članice društva iz Brd. Vesna, ki je pohod vodila, je poskušala predstaviti vse zanimivosti teritorija, ki je že v Italiji, vendar zelo povezan z našo deželo.

Čeprav nas je na vrhu celo nekoliko poškopilo, je bil naš cilj dosežen. Tista pozitivna energija, ki je bila ves čas z nami je bila balzam za dušo, hoja pa krepčilo za telo. ♥

Vesna Filej

Miren – sprehod z Društvom za srce, 6. 4. 2024

Aprilski sprehod s Slavico iz Društva za zdravje srca in ožilja za Primorsko nas je popeljal v Miren in na Mirenski grad.

To je bil že drugi sprehod organiziran v Miren, kajti pri prvem je bilo toliko zanimanja, da je Slavica, kot organizatorica sprehodov obljubila, da bo to destinacijo ponovila. Zbralo se nas je več kot 30 udeležencev pogumnih src, z vedoželjno iskricjo in z voljo, da se naužijemo narave in spoznamo kakšno posebnost Mirna.

Naš prvi postanek je bil v Mirnu v Mirenski likovni galeriji. Tam so likovniki iz krožka Kultura Renče in mirenskih upokojencev razstavljali svoja slikarska dela. Prvi so predstavili svoje fraktale, sproščujoče slikanje, drugi svoja tihožitja. Sprejela nas je njihova in naša članica Nevenka Faganeli in nam povedala, da se družijo ob likovnem ustvarjanju in tudi pri drugih dejavnostih, kot je

ples. Prav ples jih združuje v prijetnem povezovanju gibanja in glasbe za srce.

Skok v zgodovino Mirna pa nam je predstavil domačin in naš član Jožko Faganeli. Opozoril nas je na bogato zgodovina naselja, na znano čevljarsko obrt, na nekdanjo tovarno obutve Ciciban, na požig vasi leta 1944, na čevljarski muzej, Galerijo Oskarja Kogoj in na pomen kulturne dejavnosti za naselje.

Ogled galerije je Slavica zaključila z zahvalo za sprejem in čajanko in vsem likovnikom zaželela še veliko ustvarjalnega navdiha.

Nam pohodnikom pa je Slavica prebrala spodbudno misel za ta dan:

»Ugotovimo, katero culico predolgo vlačimo s seboj. Razgrnimo jo in iz nje izdelajmo sulico za dvome in bojazni.« (Aljoša Bagola)



Po Mirenskem polju (Foto: Slavica Babič)

In prav to smo storili. Svoje culice skrbi smo pustili za sabo in uživali v pohodu po kolovozih sredi mirenskih polj, travniškega cvetja in ob poti ob reki Vipavi. Prečkali smo jo po trdni železni brvi, se zamislili o vodnatosti reke in njenem meanderskem vijuganju čez ravninski del Mirenskega polja.

Po uri prijetnega hoda smo se povzpeli na Mirenski grad. Tu nas je sprejela članica samostanske skupnosti usmiljenk, sestra Ancila. Popeljala nas je do Svetih stopnic. Stopnic je 28, kot je bilo po izročilu toliko stopnic v Pilatovi palači, kamor so Kristusa pripeljali na sojenje. Sestra Ancila nas je povabila, naj se v tišini povzpnejo po njih, kot to počenjajo romarji vse od 18. stol. dalje, nekoč po kolenih, danes ne več, vendar s spoštljivostjo stopanja, saj je v vsaki stopnici skrita relikvija nekega svetnika.

Na vrhu stopnic se srečamo z dvema likovnjima biseroma: s kipom Žalostne Matere Božje in fresko Toneta Kralja: Kristusovo trpljenje. Umetnik je Kristusa upodobil kot v vojni in v času fašizma trpečega Slovenca, njegove mučitelje pa z obrazi fašistov.

Stopnice vodijo k mogočni cerkvi, ki jo imenujemo Mirenski grad. Ime grad za svetišče morda izhaja iz nekdanjega gradišča, ki je nekoč služilo za obrambo naselja ali iz ograde za vrtiček, ki so ga ob prvotnem svetišču na griču imeli eremiti, črka o pa se je nato izgubila.

V cerkvi smo se drugič srečali z umetnostjo slikarja Toneta Kralja, znanega umetnika, ki je poslikal veliko število cerkva po vsej Primorski in zamejstvu. Na Mirenskem gradu je ustvarjal leta 1959. Glavno cerkveno ladjo je poslikal v tehniki al secco. Na suh omet je zarisal prizore iz življenja Jezusa Kristusa od njegovega rojstva do vstajenja. V vsaki sliki nastopa mati Marija, kar kaže na umetnikovo občutenje, kako velika je vloga vsake matere pri vseh korakih otrokovega življenja. Kraljeva umetnost je večplastna. V prizorih najdemo sporočilnost dogodka, široko simboliko upodobljenih detajlov, umetnikovo poznavanje Biblije, občutenje časa in globoko narodno zavest. Razlaga posameznih slik nakazuje, kako ponosen je bil na svojo slovenskost in kako globoko je bilo njegovo prepričanje, da vsako trpljenje odpira poti do odrešenja.

Umetnika srečamo še v obeh stranskih ladjah cerkve. Tja je postavil postaje križevega pota, v vsako ladjo po sedem velikih polkrožnih slik. Za to umetniško delo je uporabil lesnitne plošče, na katere je naslikal Kristusovo kalvarijo. Uporabil je močne, temne barve, iz katerih kot žarki osvobajanja izhajajo barve slovenske trobojnice. Med obrazi mučiteljev Kristusa se spet pojavljajo figure



Pred cerkvijo na Mirenskem gradu (Foto: Slavica Babič)

iz obdobja fašističnega terorja nad Slovenci.

V cerkvi smo občudovali še kip Pieta nad glavnim oltarjem, umetniško upodobitev oltarja kot rešetke ječe, ki pa ne more preprečiti sija žarkov vere, nad glavnik obokom v cerkvi Kraljevo sliko Marije z odprtimi rokami in žarki njenega usmiljenja, ki sijajo in objemajo vse vernike, spovednico po ideji učenke Borisa Podrecca v obliki Babilonskega stolpa, Kogojev mozaik nad portalom cerkvenih vrat in še veliko drugih drobcev umetnosti.

Sestra Ancila nas je povabila, naj se še kdaj vrnemo na Mirenski grad, tako kot nas napis nad cerkvenim portalom vabi: POJDITE V HIŠO VAŠE MATERE in odložite svoja bremena.

Slavica se je zahvalila sestri Ancili za njeno predstavitev cerkvene umetnosti, za njeno razlago liturgičnih skrivnosti Velike noči in za njeno delo v skupnosti usmiljenk, kjer so le 4 nune, vendar vse z občudovanja vredno energijo.

Iz Mirenskega gradu smo se spuščali po glavni cesti in ob poti občudovali kapelice Križevega pota, ki jih je tudi poslikal Tone Kralj v svoji tehniki al secco.

Naš sprehod smo zaključili v Pizzeriji Frnažar ob klepetu in picah iz krušne peči.

In za zaključek bogatega dne le še zahvala vsem, ki so pripravili ta sprehod, z besedami Zlate, prav tako udeleženke pohoda:

»Lep dan je za nami. Hvaležna sem vsem, ljudem in naravi.« ♥

Neda Perko



Po svetih stopnicah (Foto: Slavica Babič)

Sprehod po Rafutskem parku 17. 4. 2024

Lepo sveže jutro. Člani društva za zdravje srca in ožilja smo se zbrali na parkirišču pred Qulandijo, da se peš podamo do obnovljenega Rafutskega parka na Pristavi, ki je kulturna in naravna znamenitost našega območja. Od zbirališča smo se ob trgovskem centru usmerili na pot ob potoku Koren, kjer smo se grčnarski otroci včasih še kopali, mimo Pikoluda čez nasip ob zapornicah zadrževalnika, in se po prijetni gozdni poti, delno po trim stezi, povzpeli na greben Panovca, se mimo kmetije Tavčar prevesili na drugo stran in se po Strmi poti spustili do vhoda v park. Marsikdo med nami je prvič hodil po tej poti.

V parku so nas pričakali še ostali člani, tako da nas je bilo skupaj čez 100. Park smo si ogledali pod strokovnim vodstvom g. Kosovela, ki nas je najprej popeljal skozi zgodovino nastanka parka. Park so zasnovali v drugi polovici 19. stoletja kot park z eksotičnim rastlinjem, v začetku 20. pa je del parka odkupil arhitekt Anton Laščak, Slovenec iz Gorice in ga uredil po svoji zamisli. Veliko je ustvarjal v Aleksandriji, Kairu ... Njegova arhitektura je polna neorientskih detajlov, ki se pojavljajo tudi na vseh objektih v parku – na vratarnici, kalupu kupole, betonskih klopeh, podpornih zidovih in seveda na sami vili. Vila je bila v obeh vojnah porušena in tudi obnovljena, ostanke porušene kupole je Laščak vgradil v podporne zidove. Po vojni se je v vilo preselil Higienški zavod, kasneje Zavod za socialno medicino in higieno.

Park je Laščak zasnoval in uredil tako, da se pri sprehodu skozenj vseskozi odpirajo novi skrivnostni pogledi na samo vilo, na samostan na Kostanjevici, na Goriški grad. Skozi park vijuga urejena makadamska pot, ki jo na več mestih prečkajo stopnice.

Zaradi posebne mikroklimе je rastlinje parka zelo bogato. Od prve zasaditve se je ohranilo kar nekaj avtohtonih in eksotičnih dre-



Pred vilo Rafut (Foto: Julij Dakskobler)

ves iz celega sveta, precej pa so jih ponovno zasadili pri obnovi parka. Park krasijo najstarejši plutovec v Sloveniji, številne so mogočne ciprese, paciprese in cedre, sekvoja, japonska kriptomerija, lotusni ebonovec, labodijski bor, kafrovec, črni hrast, kavkaški krilati oreškar, pinja in druge, predvsem toploljubne tujerodne vrste.

Seveda pa ne smemo pozabiti na več zaplat gostega bambusa. Med grmovnicami so številni predvsem lovorji in lovorikovci, žal pa ni več čudovitega rododendrona in kamelije. V parku so našle zatočišče tudi številne živalske vrste, veverice, ptice, žabe.

Posamezna drevesa, ki danes krasijo Novo Gorico, so vzgojili prav iz semen dreves iz tege parka.

Od vhoda – Laščakove vratarnice smo se sprehodili po makadamski cesti skozi drevored, nekateri po cesti drugi po stopnicah do kalupa kupole vile, ki je zamišljena kot počivališče, po stopnicah mimo zanimivih betonskih klopi s pergolo, preraščeno z glicinijo, do vile. Nato smo se povzpeli do manjšega prizorišča – prireditvenega prostora in do ostalin druge, Palmove vile z razgledno točko. Uživali smo skozi igrišče – labirint iz bambusa in zaokrožili pot z vodomatom z obrisi Mediterana z označenimi kraji Laščakovega ustvarjanja.

Ob poti smo občudovali mogočna drevesa in se lahko spočili na novih počivalnih mrežah in klopeh.

Naše pohajkovanje se je zaključilo po 2 urah prijetnega druženja. Domov smo se vračali po različnih poteh z veliko novimi vtisi.

V parku si vsakdo lahko najde miren kotiček, prostor za počitek, stik z naravo, raziskovanje rastlin in živali, branje, pogovor s prijatelji ali zgolj razmišljanje. Naj bo ta sprehod spodbuda za ponovni obisk in drugačno doživljanje edinstvene narave.

Mirjam Hojak



Na prireditvenem prostoru (Foto: Julij Dakskobler)



Skozi labirint (Foto: Julij Dakskobler)

NAPOVEDNIK DOGODKOV

PODRUŽNICA LJUBLJANA

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

Predavanja

Predavanja bodo do nadaljnega v spletni obliki, predvidoma vsako prvo sredo v mesecu. Napovedana bodo na društveni spletni strani 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.

Dve novi krvni preiskavi v Posvetovalnici za srce

- ♥ **NT-proBNP** / srčno popuščanje, cena 20,00 EUR za člane Društva in 23,00 EUR za nečlane
- ♥ **D-Dimer** / krvni strdki, cena 13,00 EUR za člane Društva in 15,00 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, oteklina, okužbe, karcinom, krvavitve, hematoma, 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.

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

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.

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/, elektronski naslov 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

Vsako 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 ali na T: 051 377 664 ali na našem društvu: društvo.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

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, 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. Žal nam pošiljanje po navadni pošti vzame veliko časa in visoke stroške poštnine. 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: društvozasrce.nm@gmail.com

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, pristrčno vabljeni!

Meritve

Matično Društvo na sedežu v Ljubljani nudi širok nabor preventivnih meritev – uporabite jih. Informacije o aktualnih meritvah 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

Še vedno lahko v Podružnici dobite 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, kjer lahko najdete zanimiva predavanja Društva ter obilico drugih zanimivih in uporabnih vsebin, tudi o aktivnostih Podružnic. Spletni strani Društva so mesto verodostojnih, zaupanja vrednih in strokovno podprtih informacij.

Med vsebinami se bomo srečali tudi s predstavo – komedijo Matjaža Javšnika z naslovom Holesterol ni komedija.

Na spletni strani Društva na www.zasrce.si, poglavje DOGODKI, podnaslov Koledar rednih dogodkov za zdravo srce po Sloveniji 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.

PODRUŽNICA ZA GORENJSKO

Kontakt: Inge Sajovic 030 673 541

»Pred«- najava

Gorenjska podružnica za zdravje srca in ožilja napoveduje: Vse informacije bodo objavljene na spletni strani društva, oziroma v naslednji številki revije Za srce.

PODRUŽNICA ZA KRAS

Kontaktna oseba: Iztok Čebohin, 031 335 578
e-naslov: 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 in finančne 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: Pobreška c. 8, Maribor
(Foto: Mirko Bombek)*

ZA SRCE – NAJ BIJE

Pred počitnicami julija in avgusta vam ponujamo še zadnje meritve krvnih vrednosti, gleženjskega indeksa, pregled z EKG monitorjem in posvete v posvetovalnici, tudi na nekaterih merilnih mestih ali na sedežu društva. Sledi napoved meritev v zgodnji jeseni, pričakujemo pa vas tudi v jesenskem sklopu predavanj (oktobra, novembra in decembra).

Člani Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje o ponudbi naših storitev lahko preberete tudi v novem Mariborskem srčnem utripu, ki je izšel aprila 2024.

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

Predvideli smo termine meritev krvnih vrednosti, EKG-monitorja in meritev gleženjskega indeksa (GI).

Na stalnih merilnih mestih merimo krvni tlak, saturacijo/zasičenost kisika v krvi brezplačno 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 – svetuje zdravnik specialist.

♥ **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, **3. 9. in 1. 10. 2024.**

♥ **vsako prvo sredo v mesecu**, v prostorih Mestne četrti Pobrežje, Kosovelova ul. 11, Maribor, med 7.30. in 9.30, brez EKG-monitorja, **4. 9. ter 2. 10. 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, **9. 9. in 14. 10. 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 **sve-tovanjem zdravnika** v prostorih Društva upokojencev Maribor Center, Slomškov trg 5, izvajamo na **prvo delovno soboto** neparnih mesecev, **7. 9. in izjemoma** (zaradi praznika 1.11.) dne **9. 11. 2024**. Na stalnih merilnih mestih, na sedežu društva in posameznih akcijah na terenu, po predhodnem dogovoru z naročnikom izvajamo že uveljavljeno:
- ♥ **snemanje z enokanalnim EKG-monitorjem**, ki odkrije atrijsko fibrilacijo in opredeli druge aritmije, če so med snemanjem prisotne. Meritve izvaja medicinska sestra in se zabeležijo v elektronski spomin. V primeru nepravilnosti shranjene posnetke dodatno pregleda zdravnik specialist in kratko obrazložitev preiskovani prejme po pošti s časovnim zamikom; **preiskava ni namenjena urgentnim primerom**, v kolikor odkrijemo večjo nepravilnost, preiskovanega napotimo v zdravstveno ustanovo. Snemanje se izvaja na večini **stalnih merilnih mest (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. Test se 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 EUR in nečlane 10 EUR. Ne odlašajte, pridite, smo dostopnejši kot drugi ponudniki, brez reklame, ponujanja in prodaje izdelkov. Izvid, ki ga prejmete na našem merilnem mestu je uporaben pri nadaljnji zdravstveni obravnavi.

Predavanja

NAPOVEDUJEMO predavanja v jesenskem sklopu, praviloma vsak drugi torek oktobra, novembra in decembra ob 17. uri, na Medicinski fakulteti, Taborska ul. 8.

Za potrebe obveščanja nam zaupajte, tisti ki še niste, naslove vaše e-pošte in tel. številke – pripravljamo SMS obveščanje.

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.



Posvetovalnica za srce in izposoja EKG-monitorja

Posvetovalnica deluje osebno na sedežu društva **vsako drugo sredo v mesecu od 14.00 do 16.00, po počitnicah 11. 9. in 9. 10. 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**. **Če opozorite na socialno in zdravstveno stisko, opravi zdravnik specialist posvet brez plačila**. Prav tako je kratek posvet na stalnih merilnih mestih **brezplačen**.

Uvajamo izposajo EKG-monitorja na dom za evidentiranje motenj srčnega ritma, ki se dogajajo le občasno, tudi ponoči, in ob posvetu niso prisotne. O potrebi odloči zdravnik specialist v posvetovalnici.

Napovedujemo

Ne pozabite na **jesensko tradicionalno ekskurzijo**. Lani je odpadla zaradi premalo prijav, morda je zatajilo obveščanje. Podrobnosti letošnje ekskurzije še nismo razdelali. Spremljajte prosim naše objave. Vsako leto z bogatim programom obeležimo **Svetovni dan srca**, ki je **29. 9.** praviloma na prvo soboto po tem datumu.

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, ki je, priznamo, potrebna prenov, česar se bomo kmalu lotili.

**OSTANITE ZDRAVI
BODITE DOBRO!**

ZA SRCE

Članstvo v društvu prinaša številne ugodnosti

Društvo za zdravje srca in ožilja svojim članom nudi številne ugodnosti, ki so opisane v reviji Za srce št. 1/2024. Med njimi je tudi prejemanje revije Za srce s strokovnimi in poljudnimi članki.

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

S plačilom članarine za tekoče leto si zagotovite člansko izkaznico, s katero dostopate do številnih ugodnosti.

Skupaj zmoremo več!

**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:



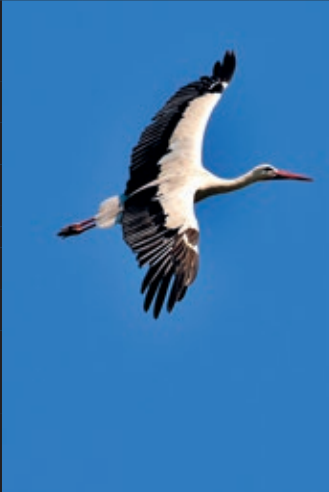
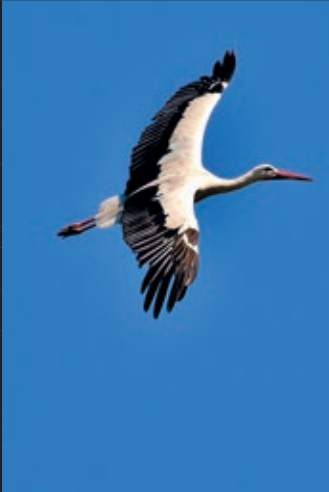
Poklic:

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«.

				SESTAVIL MARJAN ŠKRVORC	RIBIČ, KI LOVI Z OSTMI	POBOTANJE	MOKTOTA (STAR.)	ERNA MEŠKO	MOTOVILEC (NAR.)	VELIKO FINSKO JEZERO	RJAVA KRAVA Z BELIMI LISAMI	LJUDSTVO V GANI																
				SKUPINA OSMIH OSEB		15																						
				KIPARSKO DELO NA DOLOČENO OSEBO						19																		
				TRČENJE				REKA V VELENJU																				
				VITAL AHAČIČ				MESTO V JUŽNI NIGERIJ	AZIJSKA DRŽAVA (TEHERAN)																			
				NINA VALIČ					DIAMANT	2							PREMIK DELA TELESA	DEL OKENSKE POLICE										
										ZADETEK																		
												RAFAEL AJLEC						NIKOLA TESLA	MAJSKI HROŠČ (POG.)	PRIZORIŠČE V CIRKUSU								
ZA SRCE	IGRALKA BADMIN- TONA (MAJA)	OPRTRNICA	SOVJETSKI ASTRONAVT (GERMAN)	IVAN ČARGO	NASELJE NA DUGEM OTOKU	TRTA IZ AMERIKE KRAŠKI SVET																						
POTI- SKANJE			6				MEHKA, PROSOJNA KAMNINA															8						
OSEBA, KI NASTOPA Z OPICAMI						4	NACE JUNKAR PLAČILO ZA TEKMOV.		18	FLORIS OBLAK	PRIMOŽ TRUBAR PISATELJ. MORANTE					BRANKO ELSNER ČRKOPIS F. METELKA												
VELIK, VITEK LOVSKI PES																						12						
PRED- STAVNIK ATOMIZMA								ZABAVNA GLASBA Z JAMAJKE			17																	
VELIKA REKA V PANDŽABU									7		PRIPADNIK SKITOV JEZIKOSL. (JURIJ)											MAJHEN VLAK	MEHKO OBUVALO ZA DOMA					
																												
				TEMEJNI ZAKON DRŽAVE										13		FIMSKI REŽISER KAZAN	UMETN. ZGODO- VINAR (EMILJAN)											
				EVROPSKI VELETOK						STAROGRŠKI SLIKAR				14			KRAJ S OD MILANA LEON EPP									REŽISER (FRANTIŠEK) PRIPADNIK GOTOV		3
				DVATISOČAK NA AVSTR. KOROŠKEM				1																				16
				ITAL. MOTO- CIKLIST (TONINO)																								10
NEKDANJA FRANC. POSEST V KANADI																									11	5	ŽIVALSKA NOGA	

Geslo prejšnje križanke je bilo: »SRČNA ŽIVLJENJSKA MOČ«. Za pravilno rešitev iz prejšnje številke je žreb razdelil nagrade takole: Franc RUPNIK, Nova Gorica, Anita DEKLEVA, Sečovlje, Jana VOVK, Trzič, Marja ONUŠIČ, Ljubljana, Miro DOLTAR, Črnomelj. Čestitamo!

Vsem zvestim bralcem in reševalcem se opravičujemo, ker nam jo je v prejšnji številki ponagajal tiskarski škrat in pomešal dve številki. Pri žrebu smo to napako upoštevali.

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 1. avgusta 2024 na naslov: Društvo za srce, Dalmatinova ulica 10, 1000 Ljubljana. Rešitve lahko pošljete tudi na mail drustvo.zarsce@siol.net. Izžrebanci lahko nagrade prevzamejo na sedežu društva oz. po pošti.

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

Naj vam sladkorna bolezen ne zlomi srca

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



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)?¹



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





Matjaž Javšnik

HOLESTEROL NI KOME- DIJA.

VZEMI
K SRCU
'SI!

Oglej si
brezplačno
predstavo.

Skeniraj kodo



www.vzemiksrcu.si

Novartis Pharma Serv/ces Inc., Podružnica v Sloveniji, Verovškova ulica 57, 1000 Ljubljana | 790847 | datum priprave april 2024

