

ZA ♥ SRCE



Letnik XX • št. 4., junij 2011 cena: 1,60 EUR • Revijo izdaja Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije



VSako LETO

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

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

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

AF 01/JANUAR 2011

POSVETUJTE SE Z SVOJIM ZDRAVNIKOM



**Boehringer
Ingelheim**

Boehringer Ingelheim RCV
Podružnica Ljubljana
Goce Delčeva 1, Ljubljana

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

Vloga organizacij civilne družbe

Elizabeta Bobnar Najžer



Ministrstvo za zdravje je v začetku tega leta predstavilo dokument, ki ga je poimenovalo »Teze za nadgradnjo zdravstvenega sistema do leta 2020«. Obsežen dokument je bil deležen predvsem številnih odmevov zaradi različnih verzij in predlogov o preoblikovanju prostovoljnega zdravstvenega zavarovanja, malo ali nič pa je bilo slišati o pomembni vlogi, ki jo je ministrstvo predvidelo za nevladne organizacije.

Svet pacientov Univerzitetnega kliničnega centra Ljubljana je v sodelovanju s Konfederacijo sindikatov javnega sektorja v okviru projekta SI-PART organiziral posvet ministra za zdravje, dr. Dorjana Marušiča, s člani civilnih društev. Minister je najprej predstavil okvirne novosti in spremembe, nato pa je zbranim odgovarjal na številna vprašanja. Kljub ministrov pripravljenosti in izčrpnosti je čas kar prehitro minil, zato je minister obljubil nadaljevanje posveta, predvidoma v juniju.

V svojih izhodiščih je navedel, da so najpomembnejši vzrok za prezgodnjo umrljivost in zboleznost ter zmanjšano kakovost življenja kronične nenalezljive bolezni. Projekcije Registra raka RS kažejo, da bosta v generaciji, rojeni leta 2006, do 75. leta starosti za rakom zbolela skoraj vsak drugi državljani in skoraj vsaka tretja državljanka, načrtovalci zdravstvenega sistema pričakujejo tudi več srčno-žilnih bolezni, sladkorne bolezni tipa 2 in duševnih bolezni.

Zato, med drugim, načrtujejo hiter in ustrezen dostop prebivalcev do vseh informacij, ki jih lahko pravočasno vgradijo v svojo dejavno ter ustrezno skrb za lastno zdravje, ter okrepitev preventivnih programov in promocijo zdravega načina življenja.

Minister je menil, da bo delovanje prostovoljnih organizacij, ki skrbijo za promocijo zdravja in izvajajo preventivne dejavnosti, v bodoče še veliko bolj pomembno, kot je bilo do sedaj. Upamo, seveda, da bomo vsi, ki izvajamo tovrstne dejavnosti v dobrobit vseh v državi, imeli priložnost rednega, načrtnega in dolgoročno naravnane dela.

Med drugim je minister na posvetu povedal, da se je odločil, da bo imenoval dodatnega člana Zdravstvenega sveta iz vrst pacientov. Zbrane predstavnike organizacij pacientov in civilne družbe je povabil, naj izberejo predstavnika, ki bo zasedel novo mesto. To je oziroma bo, ko bo realizirana, zelo pomembna nova priložnost za dodatno opozarjanje na potrebe tistih, ki jim je zdravstveni sistem prvenstveno namenjen.

Posvet z ministrom je pokazal na velike spremembe, ki se od organizacij civilne družbe, kakršna je naše društvo, v določeni meri selijo tudi na raven sistemskih načrtov v zdravstveni politiki. Prav je, da smo tudi zato ponosni na našo dvajsetletno prehojeno pot, ko smo vseskozi poudarjali vrednote skrbi za lastno zdravje ter pomena preventivnega vsakdana posameznika. S svojim vztrajnim prizadevanjem smo zagotovo prispevali k načrtovanim spremembam.

Vsem, ki nam ni vseeno, vsem, ki iz dneva v dan, iz tedna v teden, iz meseca v mesec, iz leta v leto in, lahko rečemo, iz desetletja v desetletje živimo in živite za vrednote našega društva, ponovno – VELIKA HVALA – IZ SRCA! ♥

Za prožne mišice.

Naravno!

Za zdravje!



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

UVODNIK

- 3 *Elizabeta Bobnar Najžer* Vloga organizacij civilne družbe

NAŠ POGOVOR

- 6 *Elizabeta Bobnar Najžer, Brin Najžer* Miro Cerar, olimpijonek

AKTUALNO

- 8 *Josip Turk* Kako smo jih doživljali in proslavljali
 9 *Franc Zalar* Zahvala ob 20-letnici
 10 *Boris Cibic* Razstava Vse o srce – ob 20-letnici ustanovitve Društva
 12 *Ivanka Brus* Srčni bolniki in dopust

ZNANJE ZA SRCE

- 14 *Boris Cibic* Ali je žensko srce resnično drugačno od moškega ...

NI GA ČEZ DOBER NASVET

- 16 *Boris Cibic* Atrijska fibrilacija

NOVICE O ZDRAVJU

- 18 *Aleš Blinc* Dobre novice Slabe novice

SRČIKA

- 20 *Učenke, učenci in mentorice OŠ Mengeš* Srčika v rdečem

S SRCEM V KUHINJI

- 22 *C. Hlastan Ribič, J. K. Djomba, L. Vertnik, J. Maučec Zakotnik, L. Zalatel-Kragelj* Prehranjevalne navade kot dejavnik tveganja za zdravje
 24 *Brin Najžer* Naj zadiši

SRCE IN ŠPORT

- 26 *Aleš Leskovšek* Kaj je Aikido?



IZLETNIŠKO SRCE

- 28 *Alenka Veber* Srčna slikovitost Groharjeve Sorice

PREDSTAVLJAMO

- 30 *Boris Cibic* Antonio Maria Valsalva, dr. med., zdravnik, anatom in patolog sedemnajstega stoletja

DRUŠTVENE NOVICE

- 31 Društvene novice
 36 Napovednik dogodkov

KRIŽANKA

- 42 *Marjan Škvorc*

Letnik XX, št. 4*, junij 2011; 1,60 EUR, ISSN 1318-2560

Ustanovitelj in založnik:

Društvo za zdravje srca in ožilja
 p. p. 4430, Dunajska 65, 1001 Ljubljana,
 TTR: SI 02970-0012437214,
 Davčna številka: 87636484,
 M: <http://www.zasrce.si>

Glavni urednik:

Aleš Blinc

Namestnik glavnega urednika:

Boris Cibic

Odgovorna urednica:

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

Področni uredniki:

Maruša Pavčič (S srcem v kuhinji),
 Bernarda Pinter (Srčika),
 Stanislav Pinter (Izletniško srce),
 Janez Pustovrh (Srce in šport)

Člana uredništva:

Josip Turk, Nataša Jan

Tajnica revije:

Sandra Kozjek

Naslov uredništva:

Za srce, Cigaletova 9, p. p. 4430
 1001 Ljubljana • T: 01/23 47 550
 E: društvo.zasrce@siol.net

Oglasno trženje:

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

Tisk:

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

Računalniška postavitve in priprava za tisk: Camera d. o. o.,
 Knezov štrardon 94, Ljubljana
 T: 01/42 01 200

Vse pravice pridržane

Naklada: 8.000 izvodov,
 tiskano: dan pred izidom

V skladu z zakonom o davku na dodano vrednost (Ur. l. RS, št. 89/98 in 4/99) je v ceno revije vključen 8,5 odstotni davek na dodano vrednost (na osnovi 37. člena Pravilnika o izvajanju zakona na dodano vrednost Ur. l. RS, št. 107/01).

Fotografija na naslovnici:

Značilnost gorenjske narodne noše je tudi slamnat cekar, ki ga pogosto krasi motiv srca in simbolni obrisi Triglava. Fotografija in oblikovanje: Dragan Arrigler

»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.«

Revija Za srce sofinancira Javna agencija za knjigo Republike Slovenije, na podlagi javnega razpisa (Uradni list RS št. 85, z dne 29.10.2010).

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

ustanovni
sponzor
društva



Živeti zdravo življenje.



Sanolabor
 Ko gre za zdravje!

ZA
SRCE

EDITORIAL

3 *Elizabeta Bobnar Najžer* The role of civil society organisations

The Slovenian Ministry of health at the beginning of the year presented a document called »Theses for the upgrade of the health system by 2020«. The document heralds many changes to the existing health system, the most important of which are those dealing with the increasing importance of non-governmental organisations especially in preventive activities.

INTERVIEW

6 *Elizabeta Bobnar Najžer, Brin Najžer* Miro Cerar, Olympic champion

In this edition of Za srce we interviewed Mr. Miro Cerar. Born on the 28th of October 1939 in Ljubljana he is one of the best Slovenian gymnasts of all time, with over 48 medals from the biggest sporting events. His greatest achievements were on the pommel horse where he won the gold medal in the 1964 and 1968 Olympic games. He also received the bronze medal for high bar in the 1964 Olympics. He also competed in parallel bars, floor, vault, still rings and all-around. He remains devoted to his sporting spirit even today and is a fervent advocate of fair-play. He is one of the founders of the Slovenian Olympic Committee, the Slovenian Olympic academy and the Slovenian ambassador for sport, tolerance and fair-play.

ACTUALITIES

8 *Josip Turk* How we celebrated

The Slovenian Heart Association celebrated its 20th anniversary in April this year. On this occasion we organised a concert where we thanked all those who founded it as well as those who helped the association grow and prosper.

9 *Franc Zalar* A thank-you on the occasion of the 20th anniversary

A healthy heart and cardiovascular system is the goal of our association. We base our programmes on expert knowledge and are aided in their implementation by many donors, supporters, sponsors and business partners. We thank them for their past contributions and continued support.

10 *Boris Cibic* Exhibition: All about the heart – the 20th anniversary of the Slovenian Heart Association

As part of our 20th anniversary celebrations we held a special commemorative exhibition from the 31st of March till 11th of May 2011 in Galerija Krka in Ljubljana.

12 *Ivanka Brus* Heart patients and vacations

Holidays are a very good time for making the brave first steps towards changes we must make to combat heart disease. Because heart patients must be especially mindful of their health in these summer days, we prepared a few tips for them.

KNOWLEDGE FOR THE HEART

14 *Boris Cibic* Is a woman's heart really different from a man's...

Due to differences in everyday activities leading women to come under a greater strain than men, and because the pains accompanying a heart attack are hard to distinguish, women often seek medical attention too late as to render the most effective, time limited treatments ineffective. We give women tips on how to look after their hearts.

THERE IS NOTHING BETTER THAN GOOD ADVICE

16 *Boris Cibic* Atrial fibrillation

A cardiologist answers questions from concerned readers. This time about atrial fibrillation.

NEWS

18 *Aleš Blinc* Good news – Bad news

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

ROSEBUD

20 *Pupils and teachers from the Mengeš Primary school* Rosebud in red

Red is the colour of the heart. This time the rosebud is also red. It was coloured by the children with their sparkling imaginations. The magazine's theme is dedicated to women's hearts and the Go Red for Women initiative.

IN THE KITCHEN, WITH YOUR HEART

22 *C. Hlastan Ribič, J. K. Djomba, L. Vertnik, J. Maučec Zakotnik, L. Zalatel-Kragelj* Eating habits as health risk factors

In 2001, 2004 and 2008 several studies titled »Risk factors of noncommunicable diseases in adults in Slovenia« were carried out by CINDI Health Monitor Slovenia – CHMS. The goal of these studies was to ascertain patterns in living habits and the range of habitual risk factors.

24 *Brin Najžer* Let there be an aroma

Recipes for healthy and creative meals.

THE HEART AND SPORTS

26 *Aleš Leskovšek* What is Aikido?

Aikido is a martial art based on principles of non-violence, beauty and harmony. It emanated from Japan in the first half of the 20th century and stems from the traditional samurai martial arts. It was first envisioned by Morihei Ueshiba as a response to the fast-changing world full of wars, violence and threats to peace. An individual can use the training to deepen his or hers understating of the human nature and the harmony between the mind, body and the space we occupy.

THE EXCURSION HEART

28 *Alenka Veber* A hearty and picturesque path in Groharjeva Sorica

An idea for a short excursion suitable for families with children and all those who enjoy easy walks.

PRESENTING

30 *Boris Cibic* Antonio Maria Valsalva, M.D., physician, anatomist and pathologist of the 17th century

Antonio Maria Valsalva (1666-1723) studied nature sciences, mathematics and medicine. His best known invention which still bears his name is the Valsalva maneuver.

NEWS

31 News

36 Calendar of events

42 *Marjan Škvorc* Crossword

SODELOVALI SO

Prof. dr. Aleš Blinc, dr. med., glavni urednik; Elizabeta Bobnar Najžer, prof. slov. in ruš.; odgovorna urednica; prim. Mirko Bombek, dr. med., predsednik Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje; Ivanka Brus, mag. farm., spec., nacionalna koordinatorica programa farmacevtske skrbi pri hipertenziji pri Lekarniški zbornici Slovenije; prim. Boris Cibic, dr. med., namestnik glavnega urednika; Janet Klara Djomba, dr. med., Inštitut za varovanje zdravja, Ljubljana; Franc Černelič, Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje; doc. dr. Cirila Hlastan Ribič, Inštitut za varovanje zdravja, Ljubljana; Aleš Leskovšek, dr. med., specialist plastične in estetske kirurgije, Simed zdravstvo, d.o.o.; Jožef Magdič, dr. med., Društvo

za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje; Jožica Maučec Zakotnik, dr. med., Inštitut za varovanje zdravja, Ljubljana; Tjaša Mišček, podružnica za severno Primorsko; Brin Najžer, podružnica Ljubljana; Bernarda Pinter, prof., OŠ Mengeš; asist. mag. Miran Pustoslemšek, dr. med., Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje; Pavla Tojagič, podružnica za Dolenjsko in Belo krajino; prof. dr. Josip Turk, dr. med., častni predsednik Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije; Učenke in učenci OŠ Mengeš, mentorici Nada Javh, prof., in Vida Remškar, prof.; Alenka Veber, Ljubljana; Franc Zalar, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; prof. dr. Lijana Zalatel-Kragelj, Inštitut za varovanje zdravja, Ljubljana.

Miro Cerar, olimpiionik

Elizabeta Bobnar Najžer, Brin Najžer

Mira Cerarja (28. 10. 1939, Ljubljana), nekdanjega vrhunkega tekmovalca v gimnastiki, prejemnika preko 48 medalj z največjih športnih tekmovanj, smo povabili na slovesnost ob 20. obletnici društva. Njegove srčne besede so polepšale našo prireditev, predvsem pa nudile iztočnico za obširnejši pogovor. Največje uspehe je doživel kot tekmovalec na konju z ročaji, kjer je prejel zlato medaljo na Olimpijskih igrah leta 1964 in 1968, v skladu s takratnim duhom pa je sodeloval in blestel tudi na drogu (bronasta olimpijska medalja leta 1964), bradlji, parterju, preskoku, krogih in mnogoboju. Tudi po koncu kariere je ostal predan svojemu športnemu duhu. Je izjemen zagovornik fair play-a, eden izmed ustanoviteljev Olimpijskega komiteja Slovenije, Slovenske olimpijske akademije ter ambasador Slovenije za šport, toleranco in fair play. Za svoje uspehe je prejel tudi številna priznanja, večkrat je bil športnik leta, prejel je olimpijski red (L'Ordre Olympique) Mednarodnega olimpijskega odbora, uvrščen je v Mednarodno gimnastično hišo slave. Po poklicu je pravnik in je do upokojitve delal v svoji odvetniški pisarni, ki sta jo prevzela hčerka in zet. Je poročen, oče treh otrok in ima šest vnukov.



Miro Cerar
(Foto: Miha Zanoškar)

V slovenskem javnem življenju ste prisoten že dolga desetletja. Najprej ste v nekdanji skupni državi pritegnili množice športnih navdušencev pred male ekrane, kjer smo stiskali pesti in bučno izražali svoje zadovoljstvo z vašimi vrhunskimi uspehi. V samostojni državi pa ste se zelo posvetili razširjanju športnih vrednot. Kako danes, ko imate že enainsedemdeset let, poteka vaš vsakdanjik?

S športom sem tesno povezan vse svoje življenje, zato mu tudi danes namenjam svoj čas. Kot prostovoljec sem član izvršilnega odbora Olimpijskega komiteja Slovenije, sem tudi predsednik Slovenske olimpijske akademije. V obeh vlogah si prizadevam za promocijo športnih vrednot: pozitivne motivacije, strpnosti, fair playa, olimpizma. Olimpizem mi pomeni življenjsko filozofijo, ki naj bi jo ponotranjil vsak športnik. Predvsem naj bi bil šport name-

njen izobraževanju mladih za življenje, jih s pridobitvijo gibalnih veščin in spretnosti navajal na zdravo življenje, jim odsvetoval jemanje kakršnih koli nedovoljenih sredstev. Šport človeka zelo dobro nauči, kako živeti s porazi, kako vzpostaviti red, si postaviti prednostne naloge in cilje, to je dobra šola za vse življenje. Vloga športa je tudi druženje, sklepanje prijateljskih vezi. Svojega športnega nasprotnika naj ne bi dojemali kot sovražnika, ampak kot pozitivno osebo, prijatelja, somišljenika. Vsak športnik naj bi bil sposoben enakovredno sprejemati slabše od sebe in tudi spoštovani boljše. Zato veliko hodim po šolah, se srečujem z mladimi in jim prenašam te ideje, da bi jih, ko odrastejo, prenesli v svoje delovanje v družbi. Šport se danes skoraj preveč uporablja tudi v komercialne namene, veliko preveč je prikrita pa tudi kar odkrite agresivnosti. Upam, da bom pri svojem poslanstvu uspešen.

Vrnimo se na vaše športne začetke. Kaj vas je vodilo v vodo, v katerih ste poželi vse, kar je bilo mogoče?

Začelo se je v mojih mladih letih, v drugem razredu osnovne šole, ko nas je razrednik, nekdanji član Sokola, odpeljal na telovadbo v Narodni dom. Pokazalo se je, da sem bil kljub svoji drobni postavi in dokajšnji telesni šibkosti, zelo nadarjen za telovadbo, kot smo temu takrat rekli, in sem z lahkoto obvladoval zahtevane elemente. Vsebovali so vadbo na orodjih, parterju in atletiki. Leta 1952 sem bil kor pionir prvič prvak mesta Ljubljane, star sem bil dobrih 12 let. Čez tri leta sem bil dvakrat mladinski državni prvak v takratni Jugoslaviji, tekmovali smo v mnogoboju na šestih orodjih. Leta 1957 sem bil pri 17 letih prvič članski državni prvak in od takrat naprej vsako leto, do leta 1970, ko sem prenehal tekmovali.

In sledili so seveda res številni mednarodni uspehi. Kako je bilo v času vaše športne kariere poskrbljeno za mlade tekmovalce, ali ste imeli redne zdravniške preglede, ste imeli svetovanja glede prehrane?

Glede prehrane ni bilo nobenih posebnih navodil. Sam sem z veseljem pojedel vse, kar je bilo na voljo. Vesel sem bil kake čokolade. Samo za primer naj povem, da sem šele na Olimpijskih igrah v Rimu, ko sem bil star 21 let, prvič jedel banano. Kasneje je bilo malo bolj poskrbljeno, a vseeno zelo daleč od današnjih navad. Športniki smo imeli poleg rednih sistematskih pregledov še športne preglede, tudi na tem področju pa se seveda ne moremo primerjati z današnjo skrbjo. Atleti smo bili zelo veseli, da smo v garderobah počasi dobili tuše s toplo vodo, kar je bilo v kolektivnih športih urejeno bistveno prej. Tudi masaž in fizioterapij pri telovadbi praktično ni bilo. Bilo je tudi več poškodb, ker varovalne naprave niso dosegale današnjih standardov, nekoliko drugačna so bila tudi sama orodja.

Ste bili kdaj resneje poškodovani?

Leta 1966 sem si na svetovnem prvenstvu v Dortmundu strgal biceps. Kljub bolečinam sem tekmoval naprej, bil sem mlad, močan in sem imel krepke mišice, ki so prevzele delo strganega dela.

Takrat ste prejeli zlato medaljo na konju z ročaji?

Da. Ampak se po tekmovalju nisem več mogel sam obleči, tako me je bolelo. Da je mišica strgana, so ugotovili šele po enem mesecu. Danes se to, na srečo, ne more več zgoditi.

Ali bi se danes ponovno odločili za pot vrhunskega športnika?

Danes so drugi časi. Mi smo bili amaterji, danes so športniki profesionalci. Vesel sem, da sem živel v tistih časih, čeprav bi s svojimi rezultati v današnjem merilu lahko imel bistveno več tudi v finančnem pogledu. Takrat se je od nas zahtevalo, da smo dobri tudi v šoli, če nisi bil, za kazen nisi smel na trening. Kljub svojim vsakodnevnim treningom smo morali boljši športniki trenirati mlajše, prenašati znanje naprej. To je bilo obvezno in se nihče ni spraševal, kaj bo za to dobil. Ta pozitivna motivacija za uspeh na vseh področjih življenja je danes, škoda, veliko slabša.



Na konju z ročaji je dosegel najbolj odmevne uspehe.

Kaj svetujete staršem otrok, ki se danes podajajo na športne poti?

Predvsem, naj jih že v mladosti navadijo predvsem na to, da je šport nekaj dobrega, v čemer najdejo zadovoljstvo. Otrokom je dobro povedati, da niso tako pomembni rezultati, kot so pomembne druge vrednote, ki jih pridobijo. Če so otroci talentirani in imajo voljo, je prav, da jim starši stojijo ob strani, ni pa prav, da hočejo starši izživeti svoje neuresničene želje preko otrok. Predvsem pa je pomembno, da se s športom, ki nam ustreza, rekreativno ukvarjamo vse življenje, v skladu s svojimi sposobnostmi.

Kako ste doživeli poslanstvo Društva za zdravje srca in ožilja?

Kot izjemno pozitivno humano poslanstvo. Društvo združuje ljudi za zdravje in dobre medsebojne odnose. To je res velika vrednota.

Ali menite, da poklic vpliva na zdravje srca?

Nisem strokovnjak na tem področju, a kot laik menim, da vpliva. Odvisno je seveda od posameznika in od delovnega mesta. Za zdravo srce je pomembno gibanje, s katerim se razbremenimo vseh stresov, tudi tistih na delovnem mestu, pomaga nam tudi k splošnemu dobremu počutju.

Kako sedaj skrbite za zdravo življenje? Kaj storite za zdravje svojega srca?

Čutim prav potrebo po gibanju. Zato redno telovadim, rad se gibam v naravi, kjer hodim, kolesarim. Če je možno, v naravi kar na primernih drevesnih vejah naredim tudi vzgibe, dvige, če je primeren prostor, tudi sklece. Morda grešim pri prehrani, saj še vedno rad dobro jem, se pa izogibam mastni hrani.

Čemu predvsem pa namenite svoj prosti čas?

Najraje ga namenim svoji ožji in širši družini. Zelo rad sem v družbi svojih vnukin in vnukov. Rad sem v naravi, s prijatelji.

Spoštovani g. Cerar, najlepša hvala, ker ste svoje misli delili z bralkami in bralci naše revije Za srce. ♥

Naših dvajset let

Kako smo jih doživljali in proslavljali

Josip Turk

Na poti dela in ustvarjanja se je potrebno od časa do časa ustaviti. Zazreti se moramo nazaj in pogled upreti naprej. Obletnica, kot smo jo doživljali v aprilu letošnjega leta, zasluži komentar, zasluži pohvalo dogodkov, ki so jo spremljali, pa tudi ustvarjalcev, ki so omogočili, da je bil praznik našega društva dostojno obeležen. Navesti bi moral številne sodelavce in upam, da ne bom koga pomotoma izustil. Pomembno breme je nosil g. Zalar Franc, direktor društva, pomagale so mu sodelavke, ga. Nataša Jan, ga. Sandra Kozjek, ga. Zdenka Kaučič in ga. Jasna Jukič Petrovčič. Strokovni steber že ves čas našega obstoja zagotavlja kardiolog Boris Cibic. Tudi tokrat nas je presenetil z imenitno razstavo, ki ljudi vzpodbuja k ohranjanju in utrjevanju zdravja. Kako lepo bi bilo, če bi kljub vsem našim osebnim slabostim lahko sledili temu, kar je bilo prikazano na tej razstavi v Galeriji podjetja Krka na Dunajski cesti v Ljubljani. Otvoritev razstave je bila 31. marca 2011, ob prisotnosti generalnega direktorja Krke, d. d., g. Jožeta Colariča. Za številne obiskovalce, sodelavce podjetja Krka in druge goste, so pester program pripravili Poskočni veterani, člani Železničarskega kulturno-umetniškega društva Tine Rožanc.

Vrhunec našega jubileja je bil slavnostni koncert v čudoviti secesijski Unionski dvorani v Ljubljani. Častna pokroviteljica je bila gospa Barbara Miklič Türk, soproga predsednika republike, ki se je dogodka tudi udeležila. Polno dvorano članic in članov iz vse

Slovenije ter visokih gostov so s krajšimi govori iz srca pozdravili predsednik Društva, primarij Matija Cevc, dr. med., prof. dr. Miran Kenda, predsednik Združenja kardiologov Slovenije, ter generalni direktor in predsednik uprave Krka, d. d., g. Jože Colarič. Posebno smo bili veseli vzpodbudnega pozdrava, ki ga je v svojem nastopu podal naš olimpijonek gospod Miro Cerar. Pisec teh besed, prof. Josip Turk, sem se oglasil z zahvalo vsem, ki so se udeležili naše proslave. Povabil sem vse navzoče, da nadaljujemo zastavljeno pot



Gostje, tretja z desne je gospa Barbara Miklič Türk



Prejemniki slavnostnih listin in drugi gostje

z ohranjanjem in osebno skrbjo za svoje zdravje.

Koncertni program sta z velikim znanjem in mladostnim žarom izvajala Pihalni orkester Krka, pod vodstvom dirigenta Matevža Novaka, in Mešani pevski zbor Krka, pod vodstvom Urške Damiš Burger. Domiselno in z veliko poklicnega znanja je dogajanje prijazno povezoval gospod Marjan Bunič.

Generalni pokrovitelj je bilo farmacevtsko podjetje Krka, d. d., partner je bilo podjetje Lek, d. d., sopokrovitelji pa Tiskarna Povše, Unilever in Med.over.net. Vsem se iz srca zahvaljujemo.

Naša prehojena pot je bila pogojena s številnimi, ideji predanimi sodelavci in 20. obletnica je bila priložnost, da se jim zahvalimo z besedo in spominsko plaketo. Priznanja za dolgoletno sodelovanje z Društvom za zdravje srca in ožilja so prejeli: prof. dr. Josip Turk, dr. med., prim. Boris Cibic, Lojze Antončič, prof. dr. Aleš Blinc, Elizabeta Bobnar Najžer, prof.; prim. Mirko Bombek, Franci Borsan, Silvo Gorenc, prof. dr. Franjo Gulič, Miloš Kovačič, Bogdan Margon, Marijan Planinc, doc. dr. Danica Rotar Pavlič, Milena Štular, prof. dr. Aleš Žemva in Vlado Žlajpah. Posebno priznanje: častni član Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije, je prejel g. Jože Colarič.

Proslavi v Unionski dvorani je sledila pogostitev v stekleni



Zbor in orkester sta navdušila

dvorani. Bogata, pa čeprav v svoji sestavi ne ravno v celoti usklajena s tem, kar na široko priporočamo kot varovalno. Vseeno se je razvilo prijetno vzdušje v skladu z zadovoljstvom nad opravljenim 20-letnim delom. ♥

Foto: Miha Zanoškar

Zahvala ob 20-letnici

Franč Zalar

Zdravo srce in ožilje je cilj delovanja našega društva. Svoje programe utemeljujemo in gradimo na spoznanjih stroke. Brez znanja preprosto ne gre. Ampak tudi brez kulture ne. Kultura bogati naše srca tudi takrat, ko je z njim mogoče kaj narobe.

Odkar so pred dobrimi desetimi leti prvič zadonele Melodije za srce, našemu društvu vsako leto dodajo nekaj več. Nekaj, česar ni mogoče enostavno povedati. Občutek dobro poznajo članice in člani ter drugi obiskovalci, ko zadovoljni zapuščajo koncertne dvorane. Tokrat je bila to Unionska dvorana v Ljubljani.

Mešani pevski zbor Krka pod vodstvom gospe Urške Damiš Burger in Pihalni orkester Krke pod vodstvom Matevža Novaka sta nam letos polepšala ne samo tisti večer, ampak mnogo več. Skrbno izbrane melodije so izvedli vrhunsko in še mnogo dni bodo plemenitile naša srca. Iskrena hvala umetnicam in umetnikom.

Iskrena hvala povezovalcu programa gospodu Marjanu Buniču. Razkril nam je mnogo imenitnih misli o srcu, ki jih je našel med ljudskimi modrostmi po svetu.

Gospodu Miru Cerarju se je pred mnogimi leti priklanjala celotna svetovna javnost. Bil je prvi konjenik sveta. Kot slavnostni govorec je tokrat postavljaj svoje besede in misli, kot je nekoč nizal meje na konju z ročajem. Tokrat smo bili ponosni nanj kot na športnika, ki je ponesel slavno domovino po svetu, danes smo mu še posebej hvaležni za podporo društvu in

zdravemu načinu življenja.

Besede zahvale gredo tudi drugim govorcem prim. Matiji Cevcu, dr. med., prof. dr. Josipu Turku, dr. med., prof. dr. Miranu F. Kendi, dr. med.

Posebno zahvalo bi rad izrekel gospodu Jožetu Colariču, našemu častnemu članu. S svojim osebnim zgledom premika visoke gore in kot taka osebnost je pred polno dvorano ter pred televizijskim avditorijem obljubil, da bo skrbel za svoje srce. To zaleže veliko več, kot množica napisanih člankov in knjig. S takimi ljudmi bomo še uspešnejši v naših prizadevanjih. Hvala, gospod Jože.

Vse leto so nam ob strani stali številni podporniki, donatorji, sponzorji in poslovni partnerji. Verjamemo, da smo se tudi tokrat izkazali kot zaupanja vredno društvo. Hvala generalnemu pokrovitelju letošnjega koncerta Melodije za srce in razstave Vse o srcu ob 20-letnici ustanovitve društva, farmacevtskemu velikanu Krki, d. d. iz Novega mesta.

Besede zahvale izrekamo tudi vsem, ki kakorkoli pomagajo in podpirajo dejavnost društva. Pri koncertu so nam še posebej pomagali Lek, Tiskarna Povše, Med.over.net in Unilever. ♥

Generalni pokrovitelj:



Živeti zdravo življenje.

Partner:



član skupine Sandoz

Pokrovitelji:

tiskarnaPovše
tiskamo vse razen denarja

med.over.net



Razstava Vse o srcu – ob 20-letnici ustanovitve Društva

Boris Cibic

V okviru 20. obletnice Društva smo pripravili posebno razstavo, ki je bila od 31. marca do 11. maja 2011 na ogled v Galeriji Krka Ljubljana. Predstavljamo jo z besedami, s katerimi jo je ob otvoritvi pospremil strokovni vodja, prim. Boris Cibic.

»V tej galeriji že mnoga leta razstavljajo slikarji in kiparji. Navidezno naše društvo ne sodi v njihov krog, je pa naše srce tesno povezano z umetnostjo.

Pesniki ga slavijo, slikarji in kiparji ga simbolno prikazujejo kot organ, ki zrcali naša čustva, radost in trpljenje. Zato se čutimo partnerji njihovega sveta.

Prva društva, ki se ukvarjajo s problemi zdravja, so nastala pred dobrim stoletjem v Združenih državah Amerike in v Veliki Britanji kot pomoč zdravstvu v boju proti tedaj skoraj epidemično nastopajoči tuberkulozi pljuč.

Po končani drugi svetovni vojni se je v kratkem času stanje povsem spremenilo. Z odkritjem novih zdravil, zlasti antibiotikov, so skoraj v celoti izginile številne kužne bolezni, med njimi tuberkuloza in tudi akutna revmatična vnetja srčnih zaklopk. Ta velik napredek zdravstva se je kmalu začel kazati s skokovitim podaljšanjem splošnega preživetja. Če je bila na

začetku prejšnjega stoletja pričakovana življenjska doba v naših deželah pod 60 let, je ta, ob napredku medicine, začela hitro rasti in je sedaj pri nas za ženske okrog 80 in za moške okrog 75 let.

Optimistično gledanje na vedno daljše preživetje je kmalu začela kvariti nova, nepričakovana »epidemija« bolezni srca in žilja zaradi ateroskleroze, ki je zavzela mesto tuberkuloze in drugih infekcijskih bolezni.

Prišli smo z dežja pod kap.

Z daljšanjem preživetja in s povečanim številom starejših je začelo množično rasti število bolezni srca in žilja zaradi ateroskleroze, kot so angina pectoris, srčni infarkt, možganska kap, odpoved ledvic, gangrena okončin, nenadna srčna smrt ter visok krvni tlak in sladkorna bolezen, ki še vedno zahtevajo visok davek z boleznosti in smrtnosti.

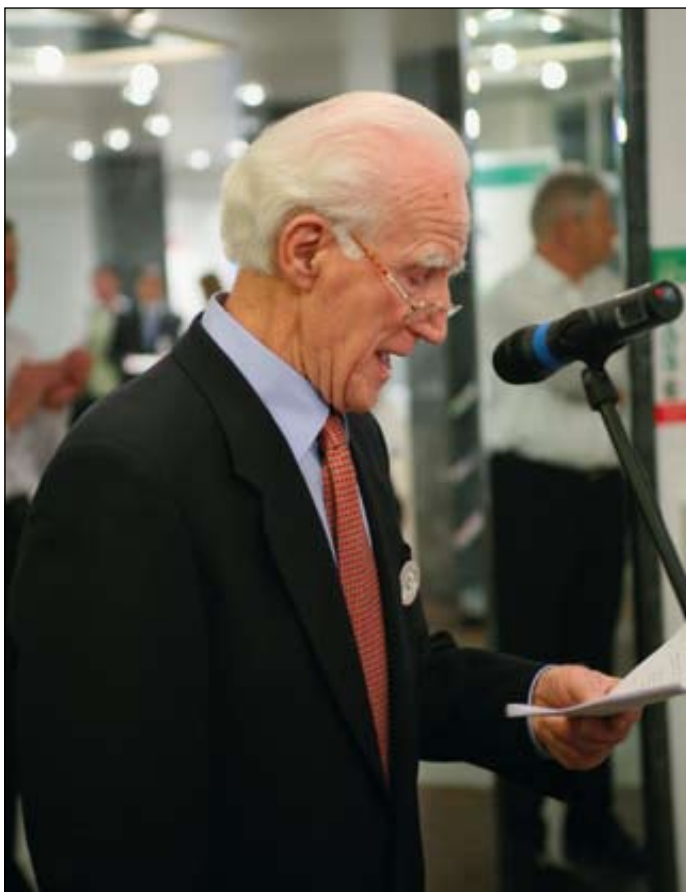
Navedene bolezni predstavljajo vsakdanji izziv za zdravstvo zaradi svoje množičnosti in usodnega vpliva na splošno preživetje. Zaradi njih še vedno boleha in umre skoraj 40 odstotkov ljudi, od katerih mnogi pred svojim petinšestdesetim letom. Zato ne preseneča, da sodobna medicina »zganja vik in krik« ter kliče k mobilizaciji vseh sil za njihovo obvladovanje.

Kot odziv na ta klic so nastala civilna humanitarna društva z delovnimi programi preprečevanja nastajanja in napredovanja ateroskleroze in njenih posledic. Med njimi je tudi naše Društvo.

Danes skoraj ni več države, v kateri ne bi delovala prostovoljna humanitarna društva s programi preventive proti aterosklerozi, visokemu krvnemu tlaku in sladkorni bolezni. Množično pojavljanje teh bolezni pred nekaj desetletij nas je presenetilo in na začetku tudi zmedlo. Nanje nismo bili pripravljeni, nismo poznali zakonitosti njihovega nastopanja, nismo vedeli, kako naj jih obvladamo, zanje nismo imeli zdravil.

Stanje se iz dneva v dan spreminja na boljše. Vedno bolj spoznavamo naravo teh bolezni, raziskovalci nam ponujajo vedno boljša zdravila, vedno večja je pripravljenost ljudi, da se dejavno vključijo v proces preventive in zdravljenja svojih srčnih bolezni. V tem pogledu odigravajo pomembno vlogo prostovoljna humanitarna društva s svojim neposrednimi stiki z ljudmi in prikazovanjem velike koristi za zdravje z zdravim načinom življenja.

Naše telo se mora za ohranitev svojega zdravja izogniti tako imenovanim dejavnikom tveganja za nastanek in napredovanje ateroskleroze. Ti so predvsem kajenje, uživanje kalorično bogate in slane hrane z obilno rabo maščobe živalskega izvora,



Prim. Boris Cibic

čezmerna telesna teža, nezadostno gibanje, čezmerno uživanje alkohola, nezadostno zdravljenje sladkorne bolezni in visokega krvnega tlaka ter nezadostno uživanje sadja in zelenjave.

Na prvi pogled so navodila za zmago nad njimi zelo enostavna:

Opustiti kajenje ali ne kaditi, uživati od 3 do 5 obrokov uravnotežene prehrane v količinah, zadostnih za ohranitev pravilne telesne teže na dan, zmerno uživanje alkohola, skrb za zadostno gibanje, itd.

In vendar ne gre vse tako gladko, kot se zdi. Preveč je vabljenih stranpoti.

Ko smo ustanovili naše društvo, in sem ugotovil, »v čem je stvar«, sem si zaprisegel, da bom živel tako, kot govorim.

Sedaj, po 20 letih dela v društvu, sem ves prepojen z načeli društva in zdravega načina življenja.

Rekli mi boste, da meni ni težko izpolnjevati priporočil za zdrav način življenja, ker vsak dan živim »pri koritu«. V tem je verjetno nekaj resnice. Zato se mi ni težko odreči sladici na koncu kosila, saj vem, da je v želodcu dovolj hrane za zdrav način življenja. Ne kadim, gibam se čim več, izogibam se mastni hrani, uživam zmerne količine mediteranske hrane. Nočem biti podoben noju, ki se reši pred nevarnostjo tako, da tišči glavo v pesek.

Še vedno imam v spominu našo veliko razstavo »Vse o srcu«, ki jo je leta 1995 v Cekinovem gradu v Ljubljani odprl pokojni predsednik vlade dr. Drnovšek. Od takrat pripravljamo manjše razstave ob praznovanjih svetovnega dneva srca, zadnjo nedeljo v mesecu septembru. Letos, ob okrogli obletnici ustanovitve Društva, smo v galeriji Krka pripravili razstavo s poudarkom na prikazu našega dvajsetletnega dela.

Prepričan sem, da naše razstave pripomorejo k osveščanju ljudi o pomenu zdravega načina življenja. Zato jih radi prirejamo in bi jih še več, če ne bi bile stroškovno tako zahtevne. Na vseh predstavimo bistvene značilnosti vsakega posameznega dejavnika tveganja za nastanek ateroskleroze ter navodila, kako se lahko ubranimo pred njihovimi škodljivimi učinki.

Razstavo smo popestrili še s prikazom src nekaterih hladno in toplokrvnih živali ter s prikazom nekaterih instrumentov, ki smo jih uporabljali, ko sem bil mlad zdravnik. Ne prezrite vitrine, v kateri sta dve pijavki. Ko sem bil mlad zdravnik, smo s pijavkami zdravili globoke venske tromboze na nogah.



Predsednik društva, prim. Matija Cevc

Zanje je bilo znano, da pijejo bolnikovo kri, in da v njegove vene izločajo snovi, ki zavirajo tvorbo strdkov v žilah.

Ne bom vas vprašal, kdaj ste si zadnjič izmerili krvni tlak, holesterol ali sladkor v krvi, kdaj ste se zadnjič tehtali, ali se dovolj gibate, ali ste že opustili kajenje. Na ta in druga vprašanja si odgovorite sami. Ne pozabite. Če ste pozabili, katere so normalne vrednosti, jih lahko preverite na naših razstavah, na naši spletni strani, v naši reviji Za srce ali pa nas preprosto pokličete.

In na koncu bi rad povedal, da verjamem, da je zdrav način življenja zanesljivo prispeval, da letos lahko praznujem svojo okroglo obletnico, 90 let, in vam s tega mesta želim, da bi tudi vi vsi ostali zdravi še mnogo let. ♥



Zbrani za posebni dogodek



Boris Cibic, Matija Cevc, Jože Turk, Jože Colarič, Franc Zalar (z leve)

Srčni bolniki in dopust

Ivanka Brus

Pred nami je poletje, čas bolj sproščenih dni. To je čas dopustov, ki ga lahko napolnimo z dejavnostmi, ki nam bodo popestri-le dni in nam okrepile zdravje. Dopustniški čas je primeren, da naredimo pogumen korak k spremembam, ki jih od nas zahteva bolezen. Vendar poletni čas ni najbolj naklonjen bolnikom s srčnimi težavami. Kako naj preživijo poletje? Ali gredo lahko na dopust?

Preprečevanje težav v poletnem času

Pri srčnih bolnikih se v vročem vremenu močno poveča pretok krvi skozi kožo, kar obremeni srce. Če se vročini pridruži še vlaga v zraku, ki preprečuje izhlapevanje, koža postane mokra od potu, namesto da bi vlaga izhlapela in hladila telo. Zato lahko vroče vreme vodi v dehidracijo in toplotno izčrpanost. Zaradi potenja in razširjenih žil krvni tlak pade, srčna frekvenca pa lahko naraste. Bolnik s šibkejšim srcem ne more črpati dovolj krvi, da bi se telo ohladilo in hkrati vzdrževalo visok krvni tlak, kar lahko vodi do nevarnega dviga telesne temperature. Poleg tega so srčni bolniki ogroženi še zaradi zdravil, ki jih redno jemljejo za odvajanje odvečne vode, za zniževanje krvnega tlaka in za upočasnjevanje srčnega ritma. Bolniki s srčnim popuščanjem slabo prenašajo temperaturo zraka, ki presega 25 °C, do česar pride v stanovanjih, ko opoldanske temperature na prostem presežejo 30 °C.

Srčni bolniki poleti težko prenašajo tudi telesne obremenitve. Svetujemo jim, naj se izogibajo alkoholu ali kofeinu, ker povečujeta dehidracijo. Zelo jim odsvetujemo sončenje. Kadar se soncu ne morejo izogniti, jim svetujemo uporabo kreme z visokim zaščitnim faktorjem pred ultravijoličnimi žarki.

Kako se pripraviti za na pot?

Pred daljšim potovanjem je potrebna posebna previdnost in dobra priprava. Izbira kraja in časa letovanja mora biti prilagojena stanju srčnega bolnika. Smiselno se je posvetovati z izbranim zdravnikom.

Sestavni del prtljage mora biti potovalna lekarna, v kateri so nujna predvsem zdravila, ki jih je bolniku predpisal osebni zdravnik, in ki jih mora redno jemati: zdravila za zdravljenje zvišanega krvnega tlaka, maščob in sladkorja ter ostala zdravila za zdravljenje bolezni srca in žilja. V potovalno lekarno spadajo tudi zdravila za samozdravljenje manjših zdravstvenih težav, sredstva za zaščito pred piki komarjev, klopotov in drugih insektov, izdelki za odpravljanje težav po piku in osnovna sredstva za prvo pomoč. Poleg tega so nujni izdelki za sončenje s primernim zaščitnim faktorjem, pripravki za nego po sončenju in za lajšanje težav pri sončnih ali drugih opeklinah. Paziti je treba, da do sončnih opeklin ne pride, če pa se to vseeno zgodi, je treba takoj ukrepati. Nepogrešljiv je tudi gel z izvlečkom kostanja za boleče in otekle noge.

Pred odhodom na dopust mora srčni bolnik dobro poznati vsa zdravila, ki jih jemlje. Na pot jih mora vzeti dovolj. Svetujemo, da ima nujna zdravila vedno pri sebi. Koristno je, da s seboj vzame kopijo kardiološkega izvida z diagnozami in osebno kartico zdravil, ki jih mora jemati.

Med zdravili za samozdravljenje manjših zdravstvenih težav naj bodo:

- tablete za potovalno slabost;
- rehidracijska sol za nadomeščanje izgubljene soli in vode pri driski, bruhanju;
- zdravila, ki se uporabljajo pri zastrupitvi s hrano in pri driski;
- zdravila za ublažitev alergijskih težav pri ljudeh, ki so nagnjeni k preobčutljivosti za sonce, pike insektov in ožigalkarjev ali hrano;
- zdravila za zniževanje zvišane telesne temperature, odpravo bolečin v mišicah, sklepih, glavobolov in zobobolov (paracetamol, acetilsalicilna kislina, naproksen);
- zdravila za zgago in za lajšanje želodčnih težav (antacidi, zaviralci protonske črpalke);
- zdravila za lajšanje trebušnih krčev;
- odvajala za zaprtje;
- zdravila za vneto grlo;
- gel za poškodbe in vnetje mišic in sklepov.

Med opremo za prvo pomoč spadajo razkužilo in mazilo za rane, sterilna gaza, povoji, vodoodporni obliži, škarje, pinceta, varnostne zaponke, trikotna ruta, pinceta za klope in toplomer.

Osebno potovalno lekarno je treba shranjevati v posebni torbici ali škatli, ki ne prepušča svetlobe in vlage. Za zaščito pred velikimi temperaturnimi spremembami priporočamo uporabo alu folije in kakšen drug izolacijski material. Zdravila morajo biti shranjena na primerni temperaturi, ki običajno ne sme biti višja od 25 °C. Upoštevati je treba tudi posebne pogoje shranjevanja. Če je treba zdravila shranjevati pri temperaturi od 5 do 15 °C, jih hranimo v hladilni torbi ali hladilniku.

Pri potovanju z avtomobilom naj bo torbica v potniškem prostoru. Zdravila ne smejo biti na soncu ali v vročem avtomobilu. Pri potovanju z avtobusom, vlakom, ladjo ali letalom naj bo torbica v osebni prtljagi. Tako bodo zdravila shranjena na najprimernejši temperaturi in bodo vedno pri roki, tudi med potovanjem ali če se bo prtljaga izgubila ali zakasnila.

Pred potovanjem je treba pri vseh zdravilih in izdelkih preveriti rok uporabnosti, da ne bi na pot vzeli zdravil s pretečenim rokom ali zdravil, katerih rok trajanja bi pretekel med potovanjem. Vsa zdravila je treba hraniti v originalni embalaži, skupaj s priloženimi navodili za uporabo. Navodilo vsebuje vse informacije o zdravilu, načinu uporabe, morebitne neželene učinke, medsebojno učinkovanje in način shranjevanja. Na potovanje nikoli ne jemljite zdravil, ki so vam jih podarili znanci ali pa ste jih kupili prek spleta, kajti nikoli ne veste, kako so bila shranjena, zato vam za njihovo kakovost, varnost in učinkovitost nihče ne jamči. Odgovornost za morebitne neželene učinke ali neučinkovitost prevzamete sami.

Če ste izbrali primeren kraj in čas letovanja, če ste na potovanje dobro pripravljeni, in če redno jemljete vsa zdravila, vam bodo počitnice v zabavo. Zato izkoristite ta čas in se naužite svežega zraka, spoznajte nove kraje in kulture in se vrnite zadovoljni, z veliko lepimi spomini.

Lepo preživite prihajajoče tople in vroče dni!





POTOVALNA LEKARNA

Odhajate
na počitnice?
Ne pozabite
na potovalno
lekarno.



Ali je žensko srce resnično drugačno od moškega.....



Boris Cibic

Do pred kratkim smo s prstom kazali na srčne bolezni kot bolezni, ki so lahko usodne samo ali skoraj izključno za moške. Nekoliko so nas, zdravnike, v to misel zavajale ženske same, saj niso posebej poudarjale in izpostavljale svojih bolečin v prsnem košu, in so se predvsem ukvarjale s strahom pred rakom in srčnimi boleznimi v družini ter, seveda, z gospodinjskimi in poklicnimi dolžnostmi.

Ženska potrpežljivost je bila morda vzrok tudi za dejstvo, da so skozi več desetletij prejšnjega stoletja raziskovali predvsem diagnostiko in pojavnost srčno-žilnih bolezni pri moških. V raziskavah, v katerih so bile opazovane tudi ženske, je njihovo število razmeroma majhno in brez posebnega prikaza spolnih razlik. Kot absurd se je dogajalo še to, da mnoge ženske niso toliko obiskovale zdravnikov z vprašanji o zdravstvenem stanju svojega srca kot z vprašanji o zdravju srca svojih mož, staršev in otrok. Končno so se »stvari« le začele premikati v pravo smer in kazati v pravi, »novi« podobi.

Bolezni srca in srčnih žil pri ženskah

Pri pregledu zdravniške literature, objavljene v zadnjem desetletju prejšnjega stoletja in na začetku tega stoletja ugotovimo, da je bilo vedno več raziskav usmerjenih v iskanje obstoja razlik v poteku srčnih bolezni pri moških in ženskah. V nekaterih raziskavah so zajeti primerljivi primeri moških in žensk ter v nekaterih samo ženske s srčnimi boleznimi. V vseh raziskavah se posebno posvečajo natančnim anamnezam (izpraševanjem bolnic), kliničnim, laboratorijskim in »aparturnim« pregledom pri ženskah s srčnimi boleznimi in pri ženskah z neznajčnimi težavami v prsnem košu, trebuhu in hrbtu.

Predmet raziskav

Predmet opazovanj so bolezni srčnih zaklopk, razne oblike nerednega bitja srca, napadi bolečin pri srcu (angina pectoris), srčni infarkti, potek življenja po srčnem infarktu, popuščanje srca in nenadna srčna smrt pri ženskah.

Rezultati preiskav

Pri raziskavah o boleznih srčnih zaklopk raziskovalci niso ugotovili večjih razlik med moškimi in ženskami v poteku teh bolezni. Nekaj razlik so ugotovili pri nastajanju povsem nerednega bitja srca (atrijske fibrilacije), h kateremu se bolj nagibajo kadike kot kadike. Največje in hkrati tudi najbolj pomembne razlike v poteku srčnih bolezni pri moških in ženskah pa so vsi raziskovalci ugotovili v primeru nastanka in napredovanja ateroskleroze ter njenih posledic, kot so angina pectoris, srčni infarkt, nenadna srčna smrt in popuščanje srca.

Angina pectoris

Stabilna angina pectoris, pri kateri se ponavljajo napadi bolečin pri srcu in za prsnico, včasih še na levi strani vratu, v spodnji čeljusti in v levi zgornji okončini, skoraj vedno v značilni enaki stopnji, ob enakih telesnih in duševnih obremenitvah, pri porastih tlaka. V večini primerov bolečine spontano nehajo, ko neha delovati vzrok, ki jih je povzročil. Bolečine so stiskajoče, tiščeče, redkeje pekoče. Take oblike napadov bolečin so v visokem odstotku prisotne pri moških, mnogo redkeje pa pri ženskah, ko se bolezen lahko kaže v zelo drugačni, celo zavajajoči sliki z bolečinami v žlički ali v hrbtu, s slabim počutjem, zlasti če bolnica boleha še na želodcu ali na hrbtenici in jo povrh tarejo še domače ali/in službene skrbi. Na drugi strani so pri ženskah težko razločljivi napadi »anginoznih« bolečin, pri katerih ne uspemo niti z najbolj natančnimi preiskavami dokazati prisotnosti aterosklerotično zoženih srčnih žil.

Nestabilna angina pectoris (akutni koronarni sindrom), pri kateri se jakost in značaj bolečin spreminjata. Bolezenska slika je lahko zelo dramatična in predstopnja srčnega infarkta.

Srčni infarkt

Starost pri nastopu prvega srčnega infarkta je pri ženskah v večini primerov signifikantno višja kot pri moških. Zaradi zaščitnega vpliva ženskih hormonov (estrogena in progesterona) proti nastopu in napredovanju ateroskleroze, ženske zbolijo povprečno deset let za moškimi, to je po nastopu menopavze, ko se raven hormonov v krvi močno zniža. To pravilo je zabrisano pri mnogih kadikah.

Nenadna srčna smrt. Oblika »tiho« potekajoče aterosklerotične žilne bolezni, ki je bolj pogost pojav pri ženskah kot pri moških.

Dodatne razlike in značilnosti

V industrijsko razvitih deželah boleha in umre za srčnimi boleznimi, v večini primerov kot posledica ateroskleroze srčnih žil (angina pectoris, srčni infarkt), več žensk kot moških (55:45). Zaradi daljšega preživetja žensk je pri tej primerjavi povprečna starost žensk višja.

Zaradi starostnih razlik je smrtnost žensk zaradi bolezni srca večja kot pri moških.

Srčni infarkt ima, na splošno, pri ženskah hujši potek kot pri moških, je pogostejše smrten ali bolj pogost vzrok za trajno ne-

zmožnost za delo.

V prvem letu po prebolelem srčnem infarktu zbolijo več žensk kot moških. Znaki srčnega infarkta so pri ženskah pogosto drugačni kot pri moških. V ospredju so lahko bolečine v žlički, bruhanje, težko dihanje, občutek izčrpanosti, ki jih ženske navadno ne povezujejo s srcem.

Zaradi zelo različnih obveznosti v vsakdanjem življenju, pri katerih je ženska bolj obremenjena kot moški, in zaradi pogosto prisotnih neznanih bolečin pri srčnem infarktu ni redek primer, da ženske poiščejo zdravniško pomoč prepozno, da bi bile deležne najbolj uspešnih, časovno omejenih, postopkov zdravljenja.

Ženska z visokim krvnim tlakom je trikrat bolj ogrožena kot moški, da bo zbolela za srčnim infarktom.

Nizke vrednosti holesterola HDL (dobri holesterol, lipoprotein z visoko gostoto) in visoke vrednosti trigliceridov so pri ženskah hušji dejavnik tveganja za pojav srčnega infarkta kot pri moških.

Kajenje, tudi samo 5 cigaret na dan, bolj škoduje ženskemu kot moškemu srcu. Tudi pasivno kajenje bolj škoduje ženskemu kot moškemu srcu.

Srce in žile so za škodljive vplive alkohola mnogo bolj dovzetne pri ženskah kot pri moških. Ženske, ki boleha za sladkorno boleznijo tipa 2, so v večji nevarnosti, da zbolijo za srčnim infarktom, kot enako bolni moški. Pri boleznih srčnih žil je hkratna bolezen žil v možganih bolj pogost pri ženskah kot pri moških.

Zaščitni učinki ženskih hormonov se prej izgubijo pri ženskah, ki kadijo, so debele in jemljejo sredstva proti zanositvi.

Srčni infarkt ima pri debelih ženskah in ženskah, ki se premalo gibljejo, težji potek kot pri ženskah z normalno telesno težo, ki so telesno zadostno dejavne.

Zaključek

Številne raziskave o srčno-žilnih boleznih so v zadnjih desetletjih nesporno dokazale toliko značilnih in pomembnih razlik v poteku in posledicah ateroskleroze pri moških in ženskah, da jih moramo upoštevati pri zdravljenju enih in drugih, dokler ne bomo z izsledki sedanjih raziskav na področju farmakogenetike začeli bolnike zdraviti bolj z upoštevanjem individualnih kot spolnih razlik. ♥

Obleci Me
v rdeče!



Moj dnevnik Anka in Jože



WWW.MOBITEL.SI

Najmočnejše vezi so tiste,
ki jih ne vidimo.

PONEDELJEK:

Lani sva izpolnila **brezplačno** pristopnico za včlanitev v **Mobitelov program zvestobe**, ki sva jo dobila v Mobitelovem centru. Brez kakršnihkoli obveznosti se nama je do danes nabralo toliko **Točk povezanosti**, da si bova nov mobitel kupila z lepim popustom za člane.

TOREK:

Imava **Penzion plus paket**, ker ima ugodne cene pogovorov in nizko mesečno naročnino, le 5,99 EUR. Poleg tega nama omogoča brezplačne klice v Posvetovalnico za srce in ožilje. V Mobitelovem centru so nama prijazni svetovalci pomagali izbrati **ugoden** mobitel, ki je s preglednim zaslonom in **velikimi tipkami** zelo enostaven za uporabo.

SREDA:

Včeraj sva za vklop brezplačne storitve **SMS Zgrešeni klici** poslala **KLIC** na **1918**. Danes sem presenetila prijateljico, ko sem jo poklicala nazaj. Ko sem zjutraj vključila mobitel, sem prejela brezplačen SMS, da me je klicala v času nedosegljivosti. Sedaj bova vedno vedela, kdo naju je klical v času nedosegljivosti in mu lahko vrneva klic takoj, ko utegneva.

PETEK:

Najina vnučka ima Mobi in večkrat se dogovorimo, da pride k nama na kosilo. Včeraj sem na Mobitelovem centru vključila storitev **Plačaj zame**, da me lahko iz Mobitelovega omrežja vedno pokliče, tudi če ima prazen račun. Za njen klic na koncu meseca plačam le 10 centov na minuto. Ko bo Mobija dobil tudi mlajši vnuk, pridružim k tej ugodnosti še njega.

NEDELJA:

Izbrala sva si **tri številke**, ki jih kličeva **20 % ceneje**. Danes sem klepetala s prijateljico, ki je Mobiuporabnik, vsak dan pokličem sina, ki je naročnik, pa tudi na stacionarno številko zdravstvenega doma kličem **20 % ceneje**. Na **1918** sem poslala SMS z izbranimi številkami, npr.:
TRI 041700700 040700700 014722220 in si aktivirala

Za več informacij obiščite Mobitelovo prodajno mesto,
www.mobitel.si ali pokličite brezplačno številko **041 700 700**.

DOBER NASVET!

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

Atrijska fibrilacija

Boris Cibic

Vprašanje*:

»Stara sem 76 let. Pred dvema mesecema bi morala na operacijo kolena. Ker so na pregledih ugotovili, da imam atrijsko fibrilacijo so me zavrnil. Naročili so mi, da opravim pregled pri kardiologu, in da se vrnem, če na osnovi rezultatov preiskave ne bo več zadržka za operativni poseg. Stališče anesteziologa me je zelo neprijetno presenetilo. Že dalj časa se zdravim zaradi visokega krvnega tlaka in povišanih maščob v krvi, niso pa doslej nikoli omenili, da imam tudi atrijsko fibrilacijo. Opravila sem pregled pri kardiologu, ki je tudi ugotovil atrijsko fibrilacijo. Napotil me je na polikliniko zaradi zdravljenja z marevanom, ki ga jemljem že drugi teden. Imam nekaj vprašanj.

Kakšna bolezen je atrijska fibrilacija? Zakaj je niso odkrili pri rednih ambulantnih pregledih? Ali se atrijsko fibrilacijo lahko pozdravi? Koliko časa traja zdravljenje z marevanom? Ana«

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

Odgovor:

S poštovana gospa Ana!

Atrijska fibrilacija, ki ji po slovensko pravimo preddvorno migetanje, je izraz, s katerim povemo, da ima bolnik povsem neredno bitje srca.

Verjetno vam je znano, da pri zdravih odraslih ljudeh srce pri mirovanju bije 60-70-krat na minuto, in da si utripi sledijo povsem redno, kakor, kot smo nekoč rekli, tiktakanje v švicarski uri. Tako stanje lahko traja do visoke starosti, celo do konca življenja. Zaradi različnih škodljivih vplivov na srce (visok krvni tlak, povišane maščobe v krvi, povečano delovanje ščitnice, pljučne bolezni, čezmerno uživanje alkohola, hormonski in toksični vplivi, itd.) v srcu nastanejo bolezenske spremembe. Če v srcu zbolijo skupek celic, ki »skrbi« za redno bitje srca, nastane novo stanje, za katero je značilno, da ni več rednega zaporedja srčnega bitja, kar imenujemo atrijska fibrilacija. Pri atrijski fibrilaciji se delovanje srca večinoma pospeši.

Za atrijsko fibrilacijo je med ostalim pomembno vedeti, da je na začetku bolezen prisotna samo občasno, n.pr. samo nekaj minut na dan ali na mesec. Zato te bolezeni v njenih začetkih pogosto ne uspemo potrditi, zlasti v primerih, ko bolezen bolniku ne povzroča težav. Zato me tudi ne čudi, da vaš zdravnik pri vas ni nikoli ugotovil nerednega bitja srca in mu niti niste potožili, da se vam zdi, da je nekaj narobe s srcem.

Na vprašanje, ali se atrijsko fibrilacijo lahko pozdravi, je odgovor pritrdilen, ko uspemo pozdraviti bolezen, ki jo je povzročila. To nam sicer malokdaj uspe. Uspe pa nam v visokem odstotku bolezen umiriti z raznimi zdravili, ki delujejo proti nerednemu bitju srca.

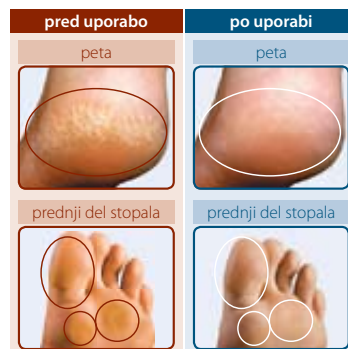
Večkrat se zatečemo k zdravljenju atrijske fibrilacije s sunkom sinhroniziranega enosmerne električnega toka po predhodni

anesteziji. Bolniki, ki imajo res hude težave, imajo možnost tudi transkateterskega zdravljenja z ablacijo ali endoskopske kirurške posege. Pri transkateterskem posegu kardiolog uvede skozi žilo (veno) elektrodni kateter do srca in s toploto na določenih mestih napravi tkivo električno neprevodno.

Pri fibrilaciji atrijev lahko nastanejo krvni strdki, zlasti v levem preddvoru. Strdki se nagibajo k temu, da se odlepijo od mesta nastanka in se po potovanju po krvi končno zagostijo v žilah. Tedaj nastanejo usodne posledice za bolnika (predvsem možganska kap). Pred tako »nesrečo« skušamo zavarovati bolnike z zdravili proti strjevanju krvi (marevan).

Pri atrijski fibrilaciji je učinkovitost srca približno za eno petino slabša. Če stanje bolnika posebno ne moti pri vsakdanjih življenjskih opravkih in neredno bitje »trmasto« vztraja, niti ne vztrajamo pri naših poskusih ureditve srčnega ritma. Bolj si prizadevamo, da zavarujemo bolnika pred hudimi posledicami z rednim »preventivnim« zdravljenjem z marevanom, ki v načelu traja, dokler traja neredno bitje srca, t.j. do konca življenja. Za atrijsko fibrilacijo boleha približno 10% ljudi starejših od 80 let. ♥

Nežno do lepih rok in zdravih stopal

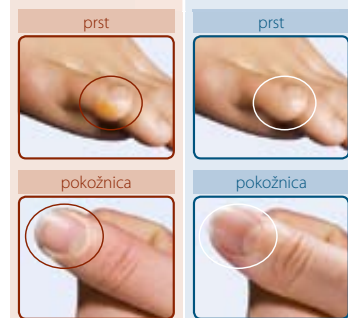


POMLADNA PRODAJNA AKCIJA*

Lopalmed set za odstranjevanje otrdele kože in pokožnice

+ DARILO (toaletna torbica)

*akcija velja do porabe zalog toaletnih torbic



V samo nekaj minutah boste dosegli zavidljiv rezultat: **koža bo zasijala od zdravja!**

Uporabite Lopalmed set, ker:

- boste enostavno in učinkovito odstranili otrdelo kožo, posušene žulje in pokožnice,
- se izognete vnetjem nohtnega ležišča in tvorjenju nenaravno otrdele kože,
- z njim nežno negujete svoje dlani in stopala.

Lopalmed set poiščite v najbližji lekarni, Sanolaborju in specializiranih prodajalnah z medicinskimi pripomočki

Informacije:
info@medis-m.si,
02 460 53 87

lopalmed
zdravje
Občutite razliko!



Polna življenja

Čista izvirna voda za zdrav vsakdan

Voda Zala je nevtralnega okusa in primerna za pitje v neomejenih količinah obdelave.

Naravnost

Embalirana izvirna voda Zala se ponaša z enakimi lastnostmi, kakor jih ima v svojem izvoru. Izvir Zale je pred površinskimi vplivi zaščiten z nepropustnimi plastmi gline, ob tem pa je voda obogatena tudi z minerali.

Kakovost

Izvirna voda Zala je kot prva voda v Sloveniji prejela mednarodni certifikat NSF, ki potrjuje in zagotavlja kakovost vode, pa tudi brezhibnost proizvodnih procesov in embalaže.

Zaupanje

Zala je bila prva embalirana voda na slovenskem trgu. Zato postavlja standarde. V priznani raziskavi Trusted Brand so jo potrošniki označili kot ustekleničeno vodo, ki je najbolj zaupanja vredna med slovenskimi ustekleničenimi vodami.

Ekologija

Izvirna voda Zala je odslej na voljo v novi, lažji plastenki. Z novo 0,5 L plastenko smo zmanjšali CO₂ odtis za 10 %.



Dobre Slabe

NOVICE

Katetrska vstavitev umetne aortne zaklopke se pri starostnikih uspešno kosa s kirurškim posegom

Čedalje več starejših oseb s številnimi bolezenskimi težavami potrebuje zamenjavo zožene aortne zaklopke, ki ovira iztis krvi iz srca, vendar po kirurškem posegu okrevajo počasi in so podvrženi zapletom. Raziskava PARTNER je pokazala, da je bila umrljivost pri starostnikih (s srednjo starostjo 84 let) v prvem mesecu po katetrski vstavitvi umetne aortne zaklopke manjša kot po kirurški menjavi zaklopke (3,4 % proti 6,5 %), po letu dni pa med skupinama ni bilo več razlike – v obeh skupinah je preživel ¾ bolnikov. (vir: www.theheart.org/article/1204701.do)

Visoka raven holesterola HDL je povezana z dolgoživitostjo

»Dobri« holesterol v lipoproteinskih delcih visoke gostote (HDL) ščiti pred srčno-žilnimi boleznimi. Moški, ki imajo visoko raven HDL holesterola med 60 in 69 letom, imajo za 28 % večjo verjetnost, da bodo dočakali 85. leto kot njihovi vrstniki z nizko ravniyo holesterola HDL. Dobra novica je, da je mogoče z redno telesno vadbo povečati raven holesterola HDL in zmanjšati tveganje za srčni infarkt tudi, če nimamo idealnih genov za uravnavanje krvnih lipidov. (vir: *Am J Cardiol* 2011; elektronska objava 4. februarja; *Circ Cardiovasc Genet* 2011; 4: 74-80).

Žilna zapirala zmanjšujejo pogostost krvavitve po katetrskih žilnih posegih

Katerski posegi na srcu rešujejo življenja, vendar pri nekaterih bolnikih prihaja do krvavitve na mestu, kjer je bil kateter uveden v arterijo, najpogosteje v dimeljskem predelu. Če vbočno mesto po posegu zapiramo z ročnim tiščanjem, se krvavitev pojavlja približno pri 5 % bolnikov, če uporabimo žilna zapirala, ki žilo zašijejo ali zamašijo s kolagenskim čepom, pa se pogostost krvavitve zmanjša na 2,4 %. Še najboljše se obnesejo žilna zapirala, s katerimi punkcijsko mesto zašijemo. (vir: *Am J Cardiol* 2011; elektronska objava 18. marca)

Telesna vadba zmanjšuje tveganje za raka na širokem črevesju

Analiza 20 raziskav je pokazala, da redna telesna vadba za približno 30 % zmanjšuje tveganje za pojav napredovalih polipov v širokem črevesju, iz katerih se lahko razvije rak. Telesna vadba krepi imunski sistem, zavira vnetje v črevesju in zmanjšuje količino insulina v telesu, kar vse ugodno vpliva na zdravje prebavil. Strokovnjaki svetujejo vsak dan vsaj pol ure zmerne telesne vadbe. (vir: *Br J Cancer* 2011; 104: 882-5).



Predolg delavnik napoveduje bolezn srca

Angleški javni uslužbenci, ki so med leti 1993 in 2004 v povprečju delali 11 ali več ur dnevno, so imeli za dobrih 60 % večje tveganje za pojav srčnega infarkta ali srčne smrti kot njihovi kolegi, ki so delali največ 8 ur dnevno. V tej raziskavi žal niso spremljali, kako so se s časom spreminjali dejavniki tveganja za srčno-žilno bolezen, zato ni jasno, ali je dolg delavnik vzročno povezan s srčno boleznijo ali pa gre zgolj za posredno povezavo. (vir: *Ann Intern Med* 2011, 154: 457-63)

Maščobne kisline v krvi ovirajo delovanje aspirina.

Aspirin ščiti pred srčno-žilnimi zapleti, ker preprečuje zlepljanje krvnih ploščic. Proste maščobne kisline, med njimi oleinska in palmitinska, lahko aspirinu preprečijo popolnoma zavreti encim ciklooksigenaza-1 in s tem ovirajo njegovo delovanje. Visoko raven maščobnih kislin v krvi imajo bolniki s slabo zdravljeno sladkorno boleznijo, bolniki s hudimi motnjami presnove maščob in močno predebeli ljudje. Zdi se, da bi te skupine bolnikov potrebovale večje odmerke aspirina za zadovoljivo zaviranje zlepljanja krvnih ploščic. (vir: predstavitev na kongresu American Heart Association Arteriosclerosis, Thrombosis and Vascular Biology 2011; abstrakt P663)

Tudi zmerno pitje alkohola povečuje tveganje za raka

Pri moških je pitje alkoholnih pijač vzrok za približno 40 % raka-vih bolezni ustne votline, grla in požiralnika, 33 % raka na jetrih in 17 % raka širokega črevesa. Pri ženskah so odstotki nekoliko nižji, vendar tveganje za raka narašča že pri zmernem pitju alkohola. Raziskovalci poudarjajo, da majhne količine alkohola sicer varujejo pred boleznijo srca in žil, da pa uživanja alkohola ravno zaradi kancerogenega učinka ni mogoče priporočati. (vir: *BMJ* 2011, elektronska objava 8. aprila)

Alzheimerjevo demenco podedujemo po materi

Pri navidez zdravih osebah, starejših od 60 let, katerih matere so imele Alzheimerjevo demenco, so ugotovili mnogo bolj izrazito atrofijo možganov kot pri osebah, katerih očetje so trpeli za starostno demenco. Raziskovalci menijo, da je pri genskem prenosu Alzheimerjeve bolezni udeležena mitohondrijska DNA, ki se prenaša po materini strani, vendar bodo za natančnejše razumevanje dedovanja Alzheimerjeve bolezni potrebne dodatne raziskave. (vir: *Neurology* 2011; 76: 822-9)





*Očka, obljubil si,
da boš pazil nase!*



Povišan holesterol je eden izmed dejavnikov tveganja za nastanek koronarne bolezni srca. Raziskave kažejo, da imata 2 od 3 odraslih Slovencev povišano raven holesterola v krvi*. Marsikdo se tega sploh ne zaveda.

Danacol vsebuje rastlinske sterole, ki znižujejo raven holesterola v krvi.

Pazi nase, ker ko imaš družino, **NE GRE SAMO ZATE.**

www.danacol.si

Danacol je namenjen izključno ljudem, ki želijo znižati raven holesterola v krvi. Ni primeren za prehrano nosečnic, doječih mater in otrok, mlajših od 5 let. Ljudje, ki jemljejo zdravila za zniževanje holesterola, naj Danacol uživajo pod zdravniškim nadzorom. Zaužitje več kot 3 gramov dodatnih rastlinskih sterolov na dan ni priporočljivo. Izdelek je priporočen v okviru zdravega načina življenja ter kot sestavni del uravnotežene in raznolike prehrane, ki vključuje tudi redno uživanje sadja in zelenjave, kar pomaga vzdrževati količino karotenoidov. *Vir: Nacionalni program primarne preprečitve srčno-žilnih bolezni (2002 - 2006). Raziskave so bile opravljene na moških med 35. in 65. letom starosti in ženskah med 45. in 75. letom starosti.

Srčika v rdečem

Rdeča je barva srca. Tokrat je rdeča tudi Srčika. Obarvali so jo otroci s svojimi iskrivimi razmišljanji. Revija je tematsko posvečena ženskemu srcu in akciji Obleči me v rdeče (Go Red for Women). Kar v preprostem prevodu pomeni: Rdeča barva je barva ženskega srca. Dekleta in žene, poskrbimo za svoje srce, da bo zdravo in dolgo delovalo.

Matija: Rdeča barva je kot veliko srce prijaznih ljudi.

Nina B.: Rdeča barva je večna ljubezen. Če ti kdo podari rdečo vrtnico, pomeni, da te ima rad.

Nina P.: Lepi občutki in toplota me greje, ko zagledam kaj rdečega. To je barva Sonca.

Jan Ivan: Rdeče barve je moja kri, je lepa barva. Ne predstavljam si, da bi bila kri kakšne drugačne barve.

Ana: To je topla barva, mnogim je najbolj všeč. Polna je ljubezni in sreče.

Laura: Ta barva mi pomeni veselje, veliko rož je rdečih. To barvo vidim v tvojih očeh, ko se nasmejiš.

Žan Mark: Rdeča barva je kakor svet in barvni sladoled. Svet se zavrti okoli rdeče osi in razveseli cel planet.

Klemen: Meni rdeča barva pomeni toploto. Organizacija Rdeči križ, ki pomaga mnogim, jo ima v svojem imenu.

Lara: Zame je to ena od najlepših barv. Rdeča je kri, srce, brez katerih ne moremo biti. Včasih pa rdeča pomeni tudi bolečino.

Primož: Rdeča je drugačna od drugih barv, je moja najljubša.

Kristina: Takoj, ko jo zagledam, me spomni na nekaj lepega. Je prijazna barva. Meni pomeni ljubezen.

Urša: Rdeča barva me popelje v svet domišljije. Vse je lepše v rdečem.

Gašper: To je romantična barva. Ob njej ti srce zahrepi.

Mark: Rdeč je ogenj, zato je to ognjevita barva, polna življenja, a tudi nevarnosti.

Nejc: Ob rdeči barvi se spomnim na rdeče srce, ki močno razbija in ohranja življenje.

Miha: Kri je rdeče barve, brez nje ne bi mogli živeti, zato je to barva življenja.

Kaja: Rdeča barva je sončna barva. Je kot jagoda in jagode imam zelo rada.

Tim: To je čisto navadna barva. Takšne barve so češnje, rože, plameni ognja,... Res pa je, da bi bil brez rdeče barve moj svet pust, saj mi ta barva da energijo.

Jan: Rdeča je barva krvi, ki teče po žilah. Teče pa tudi po rekah, kjer so vojne in ljudje umirajo.

Bor: Je moja druga najljubša barva. Ko sonce zahaja, se prikaže na nebu in polepša sončni zahod.

Učenci 5. b OŠ Mengeš

Rdeča barva te ne pusti hladnega. Je najbolj izrazna barva, ki je povezana s polnostjo življenja, s pogumom, ljubeznijo, energijo, močjo, strastjo in močnimi čustvi. Rdeča barva je simbolika ognja in krvi, ki se pretaka po žilah in je zato simbol življenja. Je med vsemi barvami najbolj energična, žareča, aktivna, pa tudi divja, ki dobesedno podira ovire in jezove pred seboj. Rdeča barva je barva, ki jo človeško oko zazna pri najnižjih frekvencah vidne svetlobe. V splošnem simbolizira nevarnost, v prometu pomeni stop, v nogometu pomeni rdeči karton izključitev. V barvnem krogu je topla barva. Hkrati je tudi barva, ki zaznamuje vrline in zlo, domoljubje in anarhijo, ljubezen in sovraštvo. Je barva ekstremnih čustev, tako zanosnih, kot prostaških.



Rdeča pesem

Omajhni rdeči hiši so rdeča vrata,
za katerimi stoji stojalo za rdečo kapo mojega brata.
V gozdu se drevje zbudi,
ko rdeče sonce ga zjutraj nežno obsveti.
Tudi mene rdeča barva razveseli,
le ko padem in vpijem, da mi iz prsta teče kri,
me rdeča tudi hudo boli.
Bor

Rdeča pesem je kot kri
in meni se lepa zdi.
Spominja me na moje srce,
ki pomeni mi vse.
Nikomur ga ne dam,
le zase ga imam
in za svojo mamico,
ki jo vsi obožujemo.
Maruša

Rdeč je gasilec, ki v minuti prihiti
in z vodo požar pogasi.
Rdeča je kri, ki po žilah drvi
in nam moč življenja podari.
Rdeč je vlak, ki po tirih drvi
in za varnost potnikov skrbi.
Rdeča je pesem, ki govori,
da je svet lep brez vojn in skrbi.
Nejc



Matej, 3.b

Mamino srce

Moja mama ni nikoli sama,
v srcu vedno nosi me.
Nikoli me ne bo zapustila
in vedno bo vse postorila,
da me sreča ne bo pozabila.
Če pa kdaj se name razjezi,
potem me res skrbi,
ker lahko se mi zgodi,
da mi kakšna kazen prileti.

Lara

Mamino srce je kot skrit zaklad,
do katerega vodi le dvoje vrat.
Na prva vrata trka sreča
in tam je pri nas doma vedno velika gneča.
Druga vrata so zato, da preženejo vse zlo,
ki otrokom nam grozi, da mladost nam zagreni.

Primož

Mamino srce je rdeče, ljubeče,
vedno nam podarja gore sreče.
Kadar sreče je preveč, greva hitro
piškote pečt,
da še drugim jo deliva, žalost
z njimi prepodiva.
Mamino srce je rdeče, ljubeče,
nikoli mu ne zmanjka sreča.

Miha

Mamino srce je veliko kakor svet,
v katerem si z ljubeznijo ujet.
Nikoli se ne ustavi,
je kot motor, ki dela kot nor.
Kilometre in kilometre poti naredi,
da te v življenje varno spusti.

Bor

Gospod v rdečem

Poglej gospoda v rdečem plašču,
ki prešerno se smeji,
z lici rdečimi,
da opazijo ga vsi.
Rdeč je tudi njegov vrat,
saj je kot puran on mlad.
Čevelj je njegov rdeč
in korak prav nič boječ.
Manjka mu le rdeč zvonec,
pa bo tele pesmice konec.

Jan

Zelena pešem v rdeči srčiki

Vse je zeleno, vse je zeleno,
zjutraj, ko sonce zbudi nas rumeno,
na travnikih rožice lepe cveto,
čebelice vabijo na pašo sladko.

Vse je zeleno, vse je zeleno,
žabe v ribniku regljajo kot eno,
metulji, kobilice se po trati lovijo
gosonice pa listke sladke mlastijo.

Vse je zeleno, vse je zeleno,
po poti, ko gremo na sončno Dobeno,
ptički veselo v krošnjah pojo,
pesmice lepe za naše uho.

Vse je zeleno, vse je zeleno,
kamor pogleda naše oko,
srce brezbrizno ne ostane nobeno,
ko pomlad pride in poda nam roko.

Liza Gregorc, 3. b

Misli o srcu

Nejc: V srcu se skrivajo vse naše skrivnosti. Le srce ve, kdaj smo žalostni in kdaj veseli.

Tim: Brez srca ne moremo živeti in zato bi zanj morali bolj skrbeti.

Kaja: Srce ne bije vedno enako. Ko smo zaljubljeni, nam močno razbija v prsih. Le srce nas vedno razume.

Bor: Srce je kot stroj, ki nam pomaga živeti. Poganja nam kri po žilah. Nikoli se ne ustavi, nikoli si ne odpočije, nikoli ne neha biti.

Mark: Srce mi pove, kdo je prijazen in kdo ne. Odprto srce imajo prijazni ljudje, ki jih imam rad. Nesramni in nespametni ljudje pa imajo zaprto in trdo srce.

Gašper: Srce kar naprej nekam hiti. Le kaj išče? Srečo, ljubezen, veselje,...

Nina B.: V srcu se skriva ljubezen in kadar jo srečamo, je tudi srce srečno.

Urša: Moje srce je samo navidezno skrito. Je zelo ranljivo in občutljivo.

Kristina: Nekateri imajo res veliko srce, so dobri, prijazni, radi pomagajo drugim. Za nekatere pa bi lahko rekli, da so brez srca.

Matija: Vsako srce je lahko zlato, le potruditi se moramo. Ne smemo se jeziti, posmehovati drugim, razmišljati moramo le o lepih stvareh.

Primož: Mislim, da ti srce najbolj bije, ko si zaljubljen. Sam tega še nikoli nisem okusil.

Lara: V srcu je polno misli, ki jih želimo obdržati le zase. A slabe misli moramo spraviti ven, da se srce ne pokvari.

Ana: Srce je najpomembnejši del telesa. Je kot nekaj gumb za vklop in izklop. Z ljubeznijo ga vklopita oče in mati.

Žan Mark: Srce je velika rdeča naprava, ki v telesu celice zabava. Je moj najboljši zaupni prijatelj.

Laura: Življenje in srce sta tesno povezana. Brez enega tudi drugega ne bi bilo.

Literarni del Srčike: učenci 5. b, OŠ Mengeš, mentorica Nada Javh.

Likovna oprema: Zoya Klara Petrič in Matej Cimerman 3. b, mentorica Vida Remškar.

Uredila: Bernarda Pinter.

Prehranjevalne navade kot dejavnik tveganja za zdravje

Cirila Hlastan Ribič, Janet Klara Djomba, Lidija Vertnik, Jožica Maučec Zakotnik, Lijana Zaletel-Kragelj

Nezdravo in neustrezno prehranjevanje se kaže kot neustrezna hranilna in energijska sestava zaužite hrane, neustrezen izbor živil, uporaba neustreznih načinov priprave hrane, pa tudi nepravilen ritem dnevnega uživanja hrane.

Kronične nenalezljive bolezni v povezavi z življenjskim slogom

Bolezni srca in žilja, sladkorna bolezen tipa 2, bolezni dihal, bolezni prebavil in rak spadajo med kronične nenalezljive bolezni (KNB), ki po poročanju Svetovne zdravstvene organizacije predstavljajo glavni vzrok zbolevanja in umrljivosti v Sloveniji ter drugih državah sveta. Pri nastanku in preprečevanju KNB imajo eno odločilnih vlog vedenjski dejavniki: kajenje, gibanje, prehranjevalne navade, uživanje alkohola in stresno vedenje. Na te dejavnike lahko vplivamo in s tem preprečimo ali vsaj upočasnimo pojav KNB. Vedenjski vzorci v načinu življenja človeka so po eni strani torej lahko ogrožajoči dejavniki zdravja, po drugi strani pa varovalni dejavniki, ki zdravje krepijo. V povezavi z vedenjskimi dejavniki tveganja na pojav KNB vplivajo tudi socialni in ekonomski dejavniki (nizka stopnja izobrazbe, nizek dohodek).

Na možnosti pojava KNB vplivajo tako prehranjevalne navade kot prehranski status in sam prehranski vnos, zato z zdravim prehranjevanjem lahko v veliki meri prispevamo k ohranjanju svojega zdravja. Kot drugi vedenjski dejavniki tveganja za pojav KNB, tudi nezdravo prehranjevanje predstavlja pomemben in dokazan vzrok za nastanek predvsem bolezni srca in ožilja, sladkorne bolezni tipa 2, nekaterih vrst raka, nekaterih kroničnih pljučnih bolezni, debelosti, osteoporoze ter drugih bolezni mišično-kostnega sistema. Nezdravo in neustrezno prehranjevanje se kaže kot neustrezna hranilna in energijska sestava zaužite hrane, neustrezen izbor živil, uporaba neustreznih načinov priprave hrane, pa tudi nepravilen ritem dnevnega uživanja hrane.

Poleg preventivnega učinka pri že nastalih KNB lahko z ustreznimi ukrepi vsaj omilimo potek in posledice bolezni. Za bolnike z boleznimi srca in ožilja se tako, poleg izogibanja kajenju, alkoholu in stresu, priporoča tudi uravnoteženo in zdravo prehranjevanje. Potrebna je pozornost pri vnosu hranil, ki vplivajo na krvni tlak, spremembe ožilja ter vrednosti maščob v krvi.

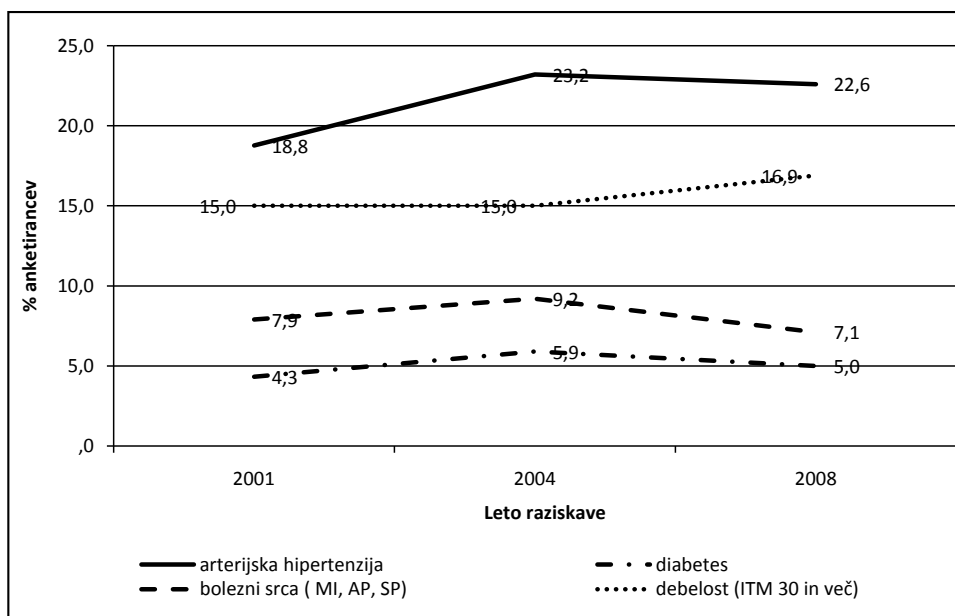
Pri bolnikih s sladkorno boleznijo nadaljnje zaplete preprečujemo z vzdrževanjem normalne koncentracije glukoze v krvi oziroma hipoglikemije in hiperglikemije. Normalna koncentracija glukoze v krvi ima še posebej velik

pomen pri bolnikih, ki se zdravijo z inzulinom oziroma drugimi antihiperglikemičnimi zdravili. Pri sladkorni bolezni je torej nujen pravilen način prehranjevanja, vključujoč raznovrstno in po sestavi ustrezno prehrano, obroki pa morajo biti preko dneva tudi primerno časovno in količinsko razporejeni. Sladkorni bolniki lahko svojo bolezen popolnoma učinkovito uravnavajo z ustreznim načinom prehranjevanja, uravnavanjem zdrave telesne mase in redno telesno dejavnostjo.

V primerih bolnikov s prekomerno telesno maso oziroma bolnikov, ki so debeli, naj bo zmanjšanje telesne mase postopno (od 5 do 7 % začetne telesne mase), saj ta način prinese ugodnejše učinke na presnovo kot prenatrpanost. Za doseganje namena je cilj doseči predvsem spremembe v načinu, režimu, sestavi prehrane, poleg tega so za dolgoročne učinke nujne tudi posamezniku prilagojene spremembe gibalnih navad ter individualna psihološka podpora.

Prisotnost kroničnih nenalezljivih bolezni pri odraslih prebivalcih Slovenije

V okviru programa CINDI Slovenija so bile v letih 2001, 2004 in 2008 izvedene raziskave »Dejavniki tveganja za nenalezljive bolezni pri odraslih prebivalcih Slovenije« (CINDI Health Monitor Slovenia - CHMS). Namen raziskav je bil ovrednotiti vzorce življenjskih navad in razširjenosti vedenjskih dejavnikov tveganja, ki so



Poročanje opazovancev raziskav CHMS o arterijski hipertenziji, boleznih srca in ožilja, sladkorni bolezni ter debelosti v letih 2001, 2004 in 2008.

povezani z zdravstvenim stanjem, zlasti z nenalezljivimi boleznimi. Glede na biološke, sociološke in zdravstvene značilnosti 15.000 opazovancev, starih od 25 do 64 let, smo ocenjevali razširjenost, intenzivnost in medsebojno povezanost znanih dejavnikov tveganja (kadilskih, pivskih, prehranjevalnih in gibalnih navad, obnašanja v zvezi z varnostjo v cestnem prometu, navad glede koriščenja nekaterih zdravstvenih storitev). Opazovanci so v vprašalniku odgovarjali na vprašanja o osnovnih demografskih značilnostih, koriščenju zdravstvenih storitev, svojem zdravstvenem stanju ter življenjskem slogu. Na podlagi izsledkov omenjenih raziskav podrobneje predstavljamo povezanost prehranjevalnih navad opazovancev z ugotovljeno pojavnostjo KNB.

Podatki raziskav CHMS kažejo, da so se v obdobju med 2001 in 2008 deleži opazovancev z arterijsko hipertenzijo, sladkorno boleznijo, boleznimi srca in žilja ter sladkorno boleznijo po začetnem porastu do leta 2008 rahlo zmanjševali. Zaskrbljujoče pa je gibanje deleža opazovancev z debelostjo (ITM 30 in več), saj se je ta s prvotnih 15 % do leta 2008 zvišala na 22,8 % (slika).

Povezanost ugotovljenih prehranjevalnih navad s pojavom kroničnih nenalezljivih bolezni

V povezavi prehranjevalnih navad s KNB je bilo ugotovljeno, da se odrasli prebivalci Slovenije ne prehranjujejo ustrezno, opaziti pa je izboljšanje nekaterih prehranjevalnih navad pri ljudeh s prisotno KNB. Ena od primerjav z ostalimi opazovanci je pogostejše upoštevanje priporočila 5 obrokov na dan pri ljudeh s prisotno sladkorno boleznijo, ali na primer redkejšo uživanje polnomastnega mleka ali mlečnih izdelkov pri opazovancih, ki so debeli ali imajo bolezen srca in žilja.

Pomembnih razlik med tistimi, ki imajo bolezen dlje časa ali pa je bila ugotovljena v zadnjem letu pred anketiranjem, ni bilo. Domnevamo, da boljše prehranjevalne navade pri že bolnih lahko izvirajo iz večje občutljivosti za spreminjane življenjskega sloga zaradi ugotovljene bolezni pa tudi iz učinkovitosti ukrepov in aktivnosti svetovalnih programov.

Pri Slovencih vseh starosti še vedno ugotavljamo občutno prenizek vnos sadja in še bolj zelenjave. Izsledki raziskav v svetu kažejo nezadostno uživanje sadja in zelenjave kot vzrok za kar 19 % raka na prebavilih, 31 % ishemične bolezni srca in 2,7 milijonov smrti na leto. Kar 4,3 % boleznim pri moških in 3,4 % boleznim pri ženskah botruje nezadostno uživanje sadja in zelenjave.

V raziskavah CHMS smo ugotovili, da se je delež opazovancev, ki uživajo sadje vsaj enkrat na dan, sicer povečeval, še vedno pa je več kot tretjina opazovancev poročala uživanje sadja manj kot enkrat na dan. Pri uživanju zelenjave v letih raziskav smo ugotovili vedno večji delež tistih, ki so poročali uživanje manj kot enkrat dnevno, vedno manjši delež pa tistih, ki uživajo zelenjavo enkrat ali večkrat na dan. Naše ugotovitve so pokazale pogostejše uživanje teh živil pri sladkornih bolnikih v primerjavi z ostalimi opazovanci.

Prav tako so opazovanci s sladkorno boleznijo redkeje uživali beli kruh in pogostejše polnozrnatega, medtem ko so debeli navedli porabo polnozrnatega kruha v manjšem deležu. Hkrati smo ugotovili, da so v primerjavi z ostalimi, opazovanci s sladkorno boleznijo, boleznijo srca in ožilja in opazovanci, ki so debeli, redkeje uživali pecivo in sladice.

Že nekaj desetletij je na podlagi opravljenih raziskav ugotovljeno, da prebivalci industrializiranih držav uživamo prekomerne količine soli. Poleg največjega vira soli, ki ga predstavljajo predelana živila in predpripravljene jedi, je velikega pomena tudi dosoljevanje.

Sodeč po ugotovitvah raziskav CHMS kar 45 % ljudi po potrebi (poskušanju hrane) še vedno dosoljuje pripravljeno jed, čeprav se je ta delež v letih raziskave rahlo zmanjševal. Vprašanje pa je, kakšna je količina dodane soli pri mizi glede na potrebo po slanim okusu. Kuhinjska sol je kot glavni vir natrija neposredni dejavnik tveganja za povišanje krvnega tlaka, slednji pa za pojav možganske kapi ter drugih bolezni srca in žilja. Uživanje soli (natrija) je povezano tudi z nastankom drugih kroničnih bolezni – bolezni ledvic, sladkorne bolezni tipa 2, osteoporoze, debelosti in raka želodca.

Tekom opravljenih raziskav CHMS se je spreminjalo tudi razmerje med vrstami maščob, ki so jih opazovanci uporabljali pri kuhi. V splošnem se je zmanjšala poraba rastlinskih olj, vendar se je ob tem povečala poraba oljčnega olja. V primerjavi z ostalimi opazovanci so oljčno olje manj pogosto uporabljali opazovanci s sladkorno boleznijo, boleznimi srca in žilja ter tisti, ki so debeli. Pri porabi maščob živalskega izvora smo med drugim ugotovili, da je bila poraba svinjske masti sicer pogostejša v vzhodnem delu Slovenije, povprečje za celotno državo med leti pa se ne razlikuje občutno. Med namazi narašča uporaba masla, nekoliko se je povečala tudi uporaba svinjske masti in zaseke. Ugotovili smo pogostejšo porabo dietne margarine in zaseke pri prebivalcih nižjih slojev. Pri opazovancih s prisotno sladkorno boleznijo, boleznimi srca in žilja ter pri debelih se je izkazalo, da ravno tako pogosteje posegajo po dietni margarinu. Tovrstni namazi se pridobivajo s hidrogeniranjem rastlinskih olj, kar povzroči nastanek trans maščobnih kislin v živilu. Raziskave so pokazale, da so z vidika aterogenosti trans maščobne kisline kar desetkrat nevarnejše kot nasičene maščobne kisline. Poleg tega so ugotovljene povezave trans maščobnih kislin s pojavom sladkorne bolezni tipa 2, bolezni srca in ožilja, nekaterih vrst raka (dojka, debelo črevo), preeklampsije pri nosečnicah in alergij pri otrocih.

Raziskave CHMS so pokazale zmanjševanje deleža opazovancev, ki pogosto uživajo predelane mesne izdelke. V primerjavi z ostalimi, so opazovanci z boleznimi srca in žilja poročali o manj pogostem uživanju suhomesnatih in drugih predelanih mesnih izdelkov, opazovanci z debelostjo pa predelane mesnine uživajo pogosteje. Živila iz teh skupin praviloma vsebujejo velike količine skupnih in nasičenih maščob, soli ter drugih aditivov, zato se svetuje uživanje teh izdelkov le v zmernih količinah in ne prepogosto.

Čakati na bolezen ali ukrepati pravočasno?

Ljudje, ki se že soočajo s posledicami dejavnikov tveganja nezdravega življenjskega sloga, se v nekaterih pogledih resda bolj zdravo prehranjujejo. Najverjetneje je pri človeku, ki ima eno od KNB, lažje spodbuditi spremembe v njegovem življenjskem slogu. Veliko ljudi se namreč šele ob ugotovljeni bolezni zave, da je k nastanku bolezni v veliki meri prispeval njihov nezdrav način življenja. Težje je pri ljudeh, ki posledic še ne občutijo ali vsaj ne v taki meri, da bi jih to oviralo, zato tudi ne čutijo potrebe po izboljševanju stanja. Z dobrimi intervencijskimi programi sicer lahko bistveno pripomoremo k boljšemu obvladovanju bolezni, vendar, zakaj postanemo dovzetni za spremembe življenjskega sloga šele, ko zbolimo? Bolj učinkovito v smislu ohranjanja zdravja prebivalcev in posledično tudi stroškov zdravljenja, je spodbujanje zdravega življenjskega sloga, ozaveščanje ljudi o pomenu načina življenja na zdravje ter druge preventivne dejavnosti. ♥

Naj zadiši

Kuha: Brin Najžer

Predjed:

Grška omleta (za 2 osebi)

Sestavine:

2 jajci

80 g špinačnih listov

1 šalotka ali manjša čebula

1 pest sveže bazilike

80 g rukole

30 g manj mastnega sira feta

oljčno olje

Špinačo in rukolo damo v večjo posodo in prilijemo za prst vode. Posodo pokrijemo in na zmernem ognju dušimo 6 minut, dokler zelenjava ne upade, ocedimo vodo, zelenjavo na grobo narežemo ter pustimo, da se ohladi. Medtem na grobo nasekljamo čebulo in natrgamo liste bazilike. Jajca razžvkljamo ter vanje stresemo čebulo, baziliko in kuhano zelenjavo. V ponev damo malo oljčnega olja ter vlijemo mešanico. Pečemo od 3 do 4 minute. Ko je ob robu že trdno, na sredini pa še malo tekoče, po vrhu posujemo nadrobno fetu. Omleto z lopatico razrežemo na večje kose ter jih obrnemo, da se pečejo še na drugi strani približno 3 minute.

Glavna jed:

Lignji v solati (za 1 osebo)

Sestavine:

180 g očiščenih lignjev

1 pest sveže bazilike

100 g testenin risoni

20 g pinjol

oljčno olje

Solatni preliv:

1 čajna žlička kopra

1 čajna žlička gorčičnih semen

2 jedilni žlici kisa

1 jedila žlica oljčnega olja

Testenine skuhamo po navodilih proizvajalca. Pinjole z malo oljčnega olja pražimo na zmernem ognju približno od 3 do 4 minute. Očiščene lignje na eni strani prerežemo ter razgrnemo. Na notranji strani naredimo plitve zareze v karirastem vzorcu pri čemer pazimo,



da ne prerežemo povsem skozi, nato jih po dolžini narežemo na tretjine. Z glave odstranimo dve najdaljši lovki. V ponev damo malo oljčnega olja ter na zmernem ognju popečemo lignje najprej od 2 do 3 minute na eni strani. Ko jih obrnemo, se zvijejo. Tako zvite pečemo še od 3 do 4 minute, ter jih ves čas mešamo. Glave pečemo od 4 do 5 minut ter jih večkrat obrnemo. Za solatni preliv zmešamo vse sestavine in pustimo stati nekaj minut. Ko so lignji pečeni, jih damo v skledo za solato in prilijemo s polovico preliva. Po okusu jih lahko začинimo s poprom. Nato dodamo še pinjole, natrgane liste bazilike, testenine, prilijemo s preostalim prelivom ter dobro premešamo.

Sladica:

Glaziran ananas s cimetom (za 3-4 osebe)

Sestavine:

1 ananas

sok in pulpa ene limone

2 ščepa mletega cimeta

muškatni orešček

2 čajni žlički sladkorja v prahu

200 g bio manj mastnega

kremnega namaza

2 čajni žlički masla

2 jedilni žlici tekočega

medu

Ananas olupimo, narežemo

na 4 do 6 krhlejev ter od-

režemo trdo sredico. Sok

in pulpo limone zmešamo

z eno jedilno žlico medu

ter dodamo ščep cimeta in

malo sveže naribanega muškata oreščka. Maslo in preostali

med stopimo v ponvi na majhnem ognju, nato dodamo ananas

in pečemo približno 8 minut. Med tem ananas večkrat obrnemo.

Nato prilijemo limonino mešanico in ananas med obračanjem

glaziramo v mešanici približno tri minute. Ananas preložimo na

krožnik. Po vrhu ga prelijemo z mešanico, v kateri smo ga pekli.

V kremni namaz damo sladkor in ščep cimeta, dobro premešamo

da nastane gosta, gladka zmes. Zmes postrežemo ob ananasu.



Besedilo in fotografije: Brin Najžer



Lahki jogurtov napitek
MU Vita s 30% manj sladkorja,
brez umetnih sladil in
60% manj maščobe.

60%
MANJ
MAŠČOBE

30%
MANJ
SLADKORJA



LJUBLJANSKE
MLEKARNE

www.l-m.si

Kaj je Aikido?

Aleš Leskovšek

Aikido je borilna veščina, zasnovana na načelih nenasilja, skladnosti in lepote. Nastala je na Japonskem v prvi polovici 20. stoletja iz borilnih veščin samurajske dobe. Zasnoval jo je Morihei Uešiba, kot odgovor na spreminjajoč se svet, poln vojn, nasilja in nemira. Posamezniku je z vadbo omogočena pot spoznavanja globlje človeške narave kot usklajenosti uma, telesa in okolja, v katerem živimo. Uči nas življenja z miroljubnim umom, ki se ne podreja nasilju, pa tudi ne zoperstavlja z novim nasiljem. Uči nas živeti skladno s svojo naravo, svetom, uči, kako ustvarjati mir.

Aikido praviloma vadimo s partnerjem, včasih tudi z večimi, saj je iskanje skladnosti možno samo v razmerjih nas s soljudmi in s svetom. Aikido je veščina ali umetnost oziroma še bolje pot (»do«), na katero stopimo, in ni tekmovalna disciplina ali šport. Aikido je borilna veščina in zato tudi umetnost soočanja z nevarnostjo. Ključnega pomena za to sta prava zaznava ter ohranjanje miru in prisebnosti v nepredvidljivih okoliščinah vsakdanjega življenja. Razvoj tega pomeni globlji smisel vadbe aikida. Aikido gibanja so miroljubna, ubrana in harmoničen odgovor na napad, prijem ali udarec.

Vadba aikida

Zajema sočasno vadbo uma in telesa. Navaja nas k skladnosti in celovitosti v vsakdanjem življenju. Učimo se razbrati polnost vsakega trenutka, razumeti odnose v nas samih, z drugimi in svetom, ki nas obdaja. Uči nas, kako živeti miroljubno in harmonično tudi, ko življenje prinese stiske ali nevarnost.

Različne zvrsti vadbe v aikido imenujemo:

- AIKI TAISO: vaje brez partnerja – prava na spontano izvajanje naravnih gibov in osnovnih oblik, ki jih srečujemo pri tehnikah.
- KUMI WAZA: vaje s partnerjem. Večino aikido gibanj – tehnik vadimo s partnerjem. Tako se učimo odnosov in skladnosti.
- TSUZUKI WAZA: izvajanje zaporedja tehnik. Vključuje prostoročne tehnike z enim ali več partnerji, pa tudi vadbo z imitacijo orožja: jo (dolga lesena palica), bokken (lesen meč), tanto (lesen nož).

Tehnike aikida ne temeljijo na fizični moči, temveč na sproščenosti in iskanju skladnosti z gibanjem in nameni partnerja. Zasnovane so tako, da partnerja ne poškodujejo. Vadba aikida je zato primerna za vse starostne skupine. Pravilno razumljena in izvajana vadba aikida ugodno vpliva na posameznikovo telesno in duševno zdravje.

Naš sistem vadbe zajema tudi KENKO DO ali »pot zdravja«, ki zajema: KENKO TAISO – vaje koordinacije uma in telesa, TEATE HO – masaža, SOTAI HO – popravljanje strukture telesa (predvsem z iztegovanjem), KIMUSUBI NO GYO – dihanje in meditacija.

Kdo lahko trenira aikido?

V skladu s filozofijo aikido ni omejitev glede na spol, starost ter druge podedovane ali pridobljene zmožnosti ali nezmožnosti posameznika. Skupine so razdeljene glede na raven znanja. Tudi otroci lahko trenirajo, vendar je zanje organizirana posebna otroška skupina.

Kaj potrebujem za vadbo?

Za začetek so dovolj trenirka in natikači za dostop do blazin v prostoru vadbe (dojo). Če težko dalj časa sedimo v seizi, si lahko pomagamo z blazino ali drugim podstavkom. V nadaljevanju nosimo bel dogi (po možnosti trši – tak, kot se uporablja tudi za judo) z belim pasom. Barvnih pasov ne nosimo. Inštruktorji in višji pasovi nosijo hakama (tradicionalne japonske samurajske hlače). V naprednejših skupinah se vadi tudi z bokkenom (lesen meč), jojem (palica) in tantom (nož).



palica za dva

Poškodbe in padci?

Ob pravilni vadbi praktično ne prihaja do poškodb. Lahko zapišemo, da gre za eno od manj tveganih »rekreativnih« dejavnosti, zlasti v okviru borilnih veščin. Tehnike, ki jih treniramo s partnerjem, temeljijo na spoštovanju naravnih zakonitostih telesa in so zasnovane tako, da partnerja ne poškodujejo. Zaključujejo se ponavadi z imobilizacijo ali z metom partnerja. Vadbi padcev, za katere ni potrebna akrobatska spretnost, je med drugim namenjen začetniški tečaj. Zmožnost naravnega padanja in izguba strahu pred izgubo ravnotežja sta pravzaprav med prvimi koristnimi znanji, ki utegnejo vsakomur koristiti tudi v vsakodnevni okolici.

Kaj je KI?

氣

»Ki« je eden konceptov, s katerim se srečujemo pri vadbi aikida. Gre za pojem, ki k nam prihaja iz daljnevzhodnih tradicij in je zato zlahka napak razumljen ali mistificiran. Kitajska beseda »qi« (ista pismenka) ima bolj kozmološki pridih (življenjska energija).

in pomeni nekaj podobnega kot energija, ki preveva veselje. V japonski kulturi je pomen še nekoliko drugačen, saj z njim v vsakodnevni rabi izražajo tudi določeno duševno nastrojenost, odnos do svojega delovanja ali pozornost.

V aikidu pojem »ki« uporabljamo, ko hočemo z njim izraziti nekaj, kar je v osnovi našega zavednega ali nezavednega delovanja, kar pa je obenem nejasno in postaja jasnejše v stalnem procesu razumevanja sebe in sveta. Prav tako kot še nekateri drugi pojmi (npr. um, univerzum, neskončnost, ljubezen), tudi pojem kija uhaja jasni definiciji, vendar ima povsem realen pomen za našo življenjsko izkušnjo.

»Ki« nastopa v imenu veščine, lahko bi ga prevedli kot »pot harmonije z vesoljnim kijem« ali še bolje v slovenščini »popotovanje k ubranemu svetu«.

合

AI-harmonija

氣

KI

道

DO-pot



ZA  SRCE



v srcu narave



stoletna zdraviliška tradicija



namestitve v hotelu Kardial****
s sodobnim wellnes centrom



cenovno ugodni aranžmaji
5-dnevni poletni paket: 179,-EUR



specializirani za zdravljenje bolezni
srca in ožilja

oddaljenost: LJ_410 km; MB_385 km



ZTC Banja Vrućica a.d.
BIH - 74273 Banja Vrućica
www.banja-vrucica.com
Podružnica v Sloveniji
Maribor, Gregorčičeva ulica 29a
Tel: 02 / 234 85 53
email: bv@nevijsa.si

Srčna slikovitost Groharjeve Sorice

Besedilo in fotografije Alenka Veber

Kaj je tisto, kar Groharjevo vas – stisnjeno v svet strmih bregov, grap in dolin – dela tako samosvojo? Ali sta to svetloba jutra in tišina večera?

Ko že nič kolikokrat razmišljam o kraju pod Lajnarjem in Dravhom, se mi zdi moja misel skoraj že predrzna. Kako naj prostranost lepot zajamem v prgišče besed? Barvitost kraja in življenje Soričanov je potrebno okušati molče. Stopajoč korak za korakom po kateri od uhojenih poti in steza. Pred nami bo vedno daljava in širjava, ki je ni moč premeriti v enem dnevu.

Zazrt v prihodnost

S paleto v roki in z jasno zazrtim pogledom naprej nas bo, če bomo v Spodnjo Sorico prišli iz ljubljanske smeri preko Škofje Loke in Železnikov, pozdravila bronasta podoba Ivana Groharja. In tu naj se začne naša pripoved in razumevanje soriške presežnosti.

Navkljub zaznamovanosti z rojstvom v revni bajtarski družini (15. junij 1867) in nenaklonjenostjo takratnega časa je Groharju v kratkem življenju uspelo razviti svoj umetniški izraz, ki ga dela nesmrtnega. Njegov prirojeni umetniški dar je najbolj prišel do izraza leta 1904, ko se je naselil v Škofji Loki. Tisočletnemu mestu

je zapustil sliko *Škofja Loka v snegu* (1905). Snežnega meteža, koprene padajočega snega in ples snežink, ki zasipajo staro mesto, po mnenju takratnih kritikov še nikomur ni uspelo tako živo in neposredno naslikati.

Iz zazrtosti v svetlo prihodnost je nastal tudi *Sejalec* (1907), ki predstavlja simbolistično interpretacijo kmečkega dela. Kritiki so zapisali, da »sejalec ni toliko konkretna postava kot predvsem tip v soncu korakajočega kmeta, ki seje upanje in življenje prihodnosti«.

Po poti stavbne dediščine

Domačnost in zvestobo do domače hiše in rodne prsti, verjetno so jo zasejali že Tirolci, ki jih je v 13. stoletju naselil loški zemljiški gospod, freisinski škof, bomo najlažje izsledili na *Poti stavbne dediščine*. Svojo izrazitost in prepoznavnost podratitovških vasi odslkuje prav stavbna dediščina, predvsem v značilnih kozolcih z zidanimi stebri in skrilastimi strehami. Na pot se lahko podamo izpred Groharjeve hiše, kjer si ob vrnitvi oglejmo še slikarjevo spominsko zbirko, etnografski muzej in Groharjevo galerijo.

V Groharjevi hiši bomo nekoliko поблиže spoznali slikarja – to-



Sorica, vas presežnikov



Ivan Grohar

(* 15. junij 1867, Spodnja Sorica – † 19. april 1911, Ljubljana)

krat kot podobarja in portretista, na ogled je tudi njegovo stojalo, kovček, škatla za barve, nedokončana slika ...

Etnografska zbirka pa nam bo približala čas, ki je bil bližje Groharju kot nam – čas kolarjev, drvarjev, krojačev, šivilj, krovcev skrilastih streh ...

Tamkajšnji domačin in idejni vodja Groharjevega leta Miro Kačar vam bo zaupal katero izmed zgodbic, anekdot in prigod o slikarjevem življenju.

Krožna pot, primerna za družine z otroki, nas nadalje popelje mimo »pajštube«, »kleti«, mimo kozolcev, spomenika Ivana Groharja ter cerkve sv. Nikolaja do izhodišča.

Zahtevnejši popotniki se lahko v Groharjevo vas pripeljejo s



»Bodočnost mora biti lepša ...« (Ivan Grohar)
Spomenik Ivanu Groharju, delo kiparja Toneta Logonderja,
je bil postavljen 1981.



Po poteh stavbne dediščine

kolesom. Pedala lahko začnete vrteti že v Železnikih ter nadaljujete mimo Prtovča, Torke, Zabrd, Zgornjih in Spodnjih Danj do Spodnje Sorice ter se spustite v dolino Selščice nazaj v Železnike.

»Vasica v sebi nosi lepoto«

Kraj, ki je v času Ivana Groharja imel skoraj tisoč prebivalcev, gostilno, več kot deset lokalov, knjižnico in še marsikaj, popotnika vabi z verzi: *Vasica nosi v sebi lepoto, / svetlobo jutra, tišino noči. / Vasica nosi v sebi ljubezen, / pesem, veselje otroških oči. / Vasica nosi v sebi zvestobo / do hiše domače in rodne prsti. / Pridi popotnik, postoj, se naužij!*



Samotna podoba

Nedvomno, tako kot je vasica zaznamovala slikarja, je slikar zaznamoval njo. In zaznamovala bo tudi nas.

Ko se bomo naužili vseh tukajšnjih lepot, se lahko tudi mi zazremo v prihodnost in se odpravimo v dalj – v tihoto Podratitovških vasic ali pa na samotna brezpotja okoliških vrščacev.

Groharjevo leto

Občina Železniki je ob letošnji 100-letnici Groharjeve smrti (19. april 1911) razglasila Groharjevo leto. Zvrstilo se bo blizu dvajset prireditev, s katerimi bodo organizatorji nedvomno ponesli ime Ivana Groharja po vsej Sloveniji.

Osrednja spominska slovesnost bo 11. junija ob 17. uri, kjer bo ob Groharjevem spomeniku nastopil Slovenski oktet. 27. avgusta ob 14. uri se lahko podate na organiziran pohod *Po Groharjevi poti*, ki se zaključi v Hebljarjih pred Martinovo hišo, kamor se je nekdanj vračal slikar. Tu je nastalo njegovo najpomembnejše delo *Macesen* (1907).

Izhodišče in cilj poti: Groharjeva hiša v Spodnji Sorici
Oznaka poti: pravokotne smerne table, rumene barve
Dolžina poti: 1 ura in 2-2,5 ure za ogled slapu Šprucar
Višinska razlika: 50 oz. 150 m z ogledom slapu
Možnost vodenja: Turistično društvo Sorica, Spodnja Sorica 16, 4229 Sorica, tel. 04/519 71 96
Spletne strani:
<http://www.zelezniki.si/> in <http://www.sorica.si>
Izletniška karta: Škofjeloško in Cerkljansko hribovje 1: 50 000 in Tematske poti na Loškem
Okus izleta: Gostišče Macesen, Spodnja Sorica 16, 4229 Sorica, tel. 04/ 519 70 60
Priporočamo, preberite: Macesen. Roman o Ivanu Groharju. Ljubljana. 1978.



PREDSTAVLJAMO

Antonio Maria Valsalva, dr. med. zdravnik, anatom in patolog sedemnajstega stoletja

Boris Cibic

Antonio Maria Valsalva (1666-1723) je študiral naravoslovje, matematiko in medicino. Njegov veliki učitelj je bil slavn anatom Malpighi. Kmalu po diplomi je začel pot raziskovalca na področju anatomije in patologije s posebnim zanimanjem za slušni organ. Bil je profesor anatomije na univerzi v Bologni. Nekaj časa je deloval tudi kot kirurg v mestni bolnišnici. Njegovo najbolj pomembno delo o anatomiji in patologiji ušesa (*De aure humana*) je objavil po 16 let trajajočih raziskavah. Seciral je preko 1000 lobanj. Njegovi opisi ušesa so bili neprekinjeni skozi daljši čas. V njegovo čast je več delov ušesnega organa imenovanih po njem. Mnogo njegovih opisov ušesnega organa je v svojem epohalnem delu izkoristil tudi slavn anatom Morgagni. Najbolj popularni izum Valsalve je poskus, ki še danes nosi njegovo ime.

Valsalvin maneuver (poskus po Valsalvi) je preizkus, pri katerem bolnik v sedečem položaju, s srednje močnim napenjanjem skuša iztisniti zrak iz pljuč ob zaprtih ustih in zamašenem nosu. Postopka se poslužujejo zdravniki pri splošnem kliničnem pregledu kot test za pregled funkcije srca ali za pregled delovanja avtonomnega živčevja srca. Test je v rabi tudi pri otološkem pregledu, ker z njim izenačimo tlak v ušesih in obnosnih votlinah (sinusih) ob spremembah tlaka pri potapljanju, pri hiperbarični terapiji s



kisikom ali pri letenju.

V teku Valsalvinega postopka ločimo štiri faze.

V prvi fazi, ob napenjanju za izdih, poraste tlak v prsnem košu, poraste tlak v pljučnih žilah in kri sili v levi preddvor. To izzove blag porast utripnega volumna.

V drugi fazi se zmanjša vračanje venske krvi v prsni koš, zmanjša se iztis krvi iz srca in pade utripni volumen, rahlo pa porasteta krvni tlak in srčna frekvenca. To se zgodi med 5. in 14. sekundo.

V tretji fazi se zmanjša pritisk na prsni koš, razširijo se pljučne vene in aorta, rahlo pade krvni tlak. Faza traja od 2 do 30 sekund.

V četrti fazi se poveča priliv krvi v pljuča in srce, kar poveča utripni volumen in srčna frekvenca se vrne na normalo. Faza traja okoli 24 sekund.

Odklon od navedenega poteka poizkusa kaže na moteno srčno funkcijo ali na moteno kontrolno delovanje avtonomnega (vegetativnega) živčevja na srce.

Valsalvin maneuver je uporaben tudi za zaustavitev napadov supraventrikularne tahikardije: pri poskusu opravljamo masažo karotidnega sinusa (na desni strani vratu) s krožečimi (rotatornimi) gibi v višini tretjega vratnega vretenca. Napad tahikardije lahko poskusimo zaustaviti s pritiskom na očesni zrkli ali s potopitvijo obraza v mrzlo vodo.



Mednarodno delovanje društva

Predsednik in direktor Društva sta se udeležila posvetovanja kardiologov Republike Srbske v Banji Vručici. Tam nastaja velik center za rehabilitacijo srčno-žilnih bolezni, hkrati pa se pripravljajo na ustanovitev nevladne organizacije po vzoru našega društva. Predsednik društva je ob tem imel še dve strokovni predavanji. Z gostitelji smo se dogovorili o sodelovanju in prepričani smo, da bo ponudba zanimiva tudi za naše člane.

Predsednik društva se je udeležil tudi letne skupščine Evropske mreže za srce v Londonu in tam predstavil dejavnost Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije.

Strokovna sodelavka društva Nataša Jan, nacionalna koordinatorica projekta ENERGY, v katerem sodeluje Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, se je v začetku aprila udeležila srečanja v Atenah, kjer so že bili predstavljeni prvi rezultati raziskave in načrti za nadaljnje delo pri projektu, ki bo zaključen leta 2012. Pri projektu je najpomembnejša raziskava, v kateri je sodelovalo 8 evropskih držav. Raziskava je preučila prehranske in gibalne navade preko 1.000 učencev, starih od 10 do 12 let, ter njihovih staršev in zagotavljanje pogojev za ustrezno prehrano ter telesno dejavnost v šolskem in domačem okolju. Temu delu so bili namenjeni vprašalniki. Učencem smo izmerili tudi telesno težo, višino in obseg pasu. V Sloveniji je sodelovalo 15 šol, ravnatelji in učitelji, večina učencev 5. in 6. razreda ter njihovih staršev. O

projektu ENERGY na spletni strani www.projectenergy.eu/flash.html lahko preberete mnogo zanimivih informacij o sodelujočih, o zastavitvi projekta in raziskave, kmalu pa bodo objavljeni prvi rezultati, o katerih bomo pisali tudi v reviji Za srce.

Zadnji teden marca se je predstavica društva udeležila letne skupščine Evropske organizacije za prirojene srčne napake - ECHDO (European Congenital Heart Disease Organization) na Balatonu na Madžarskem. Skupaj je bilo prisotnih okrog 22 predstavnikov iz 16 držav članic ECHDO. Ključne točke so bile predstavitev dejavnosti posameznih organizacij po državah, predstavitev letnega poročila ter naznanilo o odstopu dosedanje predsednice Hermine Nock, sicer predstavnice nemške organizacije. Novi predsednik ECHDO je postal trenutni blagajnik, Peter van den Broeck iz Belgije, ki bo poslej opravljal obe funkciji. Največja vrednost našega sodelovanja v ECHDO je mednarodna povezanost s starševskimi organizacijami, ki nam omogoča, da bi določene projekte, ki so se v tujini izkazali za uspešne, lahko prenesli tudi v Slovenijo. Pri tem mislimo tako prevode informativnih gradiv, kot akcije.

Elizabeta Bobnar Najžer se je kot predstavica društva udeležila srečanja Evropske zveze za srce v Bruslju, kjer so obravnavali možne skupne dejavnosti v prihodnje s poudarkom na boljši in bolj učinkoviti rehabilitaciji pacientov po kapi ali srčnem infarktu. ♥

PODRUŽNICA SEVERNA PRIMORSKA

Vtis s prireditve 26. marca v Novi Gorici

Prisotni so ocenili, da je bilo praznovanje desete obletnice podružnice, združene v programu, ki so ga oblikovali Pevski zbor OŠ Frana Erjavca Nova Gorica, z učiteljico Mileno Prinčič, in profesorico Anamarijo Furlan, Ženski zbor Unitri, Univerze za tretje življenjsko obdobje, pod vodstvom Jožice Golob, zanimivo in pestro. Prireditve je razgibalo tudi Plesno društvo Terpsihora in modna revija Butika DA_DA, z manekenkami iz podružnice.

Predstavili sta se podjetji AMC in Kalivita, Turistična kmetija Štekar Janko iz Brd, Društvo ljubiteljev narave Planota, briški pridelovalec oljčnega olja Elizej Prinčič in trgovina Sabina z bio sadjem.

Številni so se odločili in si dali preveriti holesterol, krvni tlak in preizkusili našo novo pridobitev EKG.

Vse se je dogajalo v dvorani in avli Mestne občine Nova Gorica in je bilo, po odzivu sodeč, vredno vloženega dela – vse od začetka delovanja te humanitarne organizacije na severnem Primorskem, v oktobru 2001.

Prireditve je znova povezala aktiviste, ki so delovali od ustanovitve dalje, v prvem sklicu upravnega odbora, s sedanjim vodstvom, ki se je odločilo, da se pogumnežem, ki so orali ledino na tem področju, za opravljeno delo zahvali z zlatim priznanjem.

To so: Anton Vencelj, Sonja Doljak, Gotard Gregorič, Valter Školaris, dr. Mladen Viher, Ana Mokorel, Eda Kodrič, Benjamin Besednjak, Slavko Šuligoj in primarij Herbert Bernhardt, dr. med.

spec. internist, kot prvi pobudnik ideje o društvu, ki bi oznanjalo in organiziralo preventivo. Njegova zamisel je izhajala iz neposredne prakse, kar je tudi ob podelitvi rad povedal.

Tako smo slišali, da je to zamisel nosil v sebi vse od študentskih let in kasneje, ko je bil na Kliničnem centru kot specializant pri prof. dr. Josipu Turku. V tistem času je pogosto tekla beseda o tem, kako zmanjšati smrtnost zaradi bolezni srca in ožilja. Ustrezni zdravil in raziskav o uspešnosti zdravljenja ni bilo, polovica paci-



Na prireditvi smo uživali ob petju otroškega pevskega zbora OŠ Fran Erjavca pod vodstvom Milene Prinčič



Izročitev priznanja prim. Herbertu Bernhardt

entov je umrla, preden so uspeli priti do zdravniške pomoči. Takrat je prevladalo mišljenje, da je potrebno več storiti za preventivo, izobraževanje in spreminjanje življenjskih navad.

Poleg delovanja v klubih koronarnih bolnikov je nastalo vseslovensko Društvo za zdravje srca in ožilja ter program Cindi. Na ta način gibanje v Sloveniji dobi lastnosti vodenega programa preventive med prebivalstvom. Storjenega je bilo veliko, kar dokazujejo podatki o zmanjšanju smrtnosti zaradi bolezni srca in žilja.

Glavna zahvala gre napredku medicine v zadnjih desetletjih, prav gotovo pa je tudi zasluga naporov Društva in podobnih združenj, pri osveščanju, informiranju, vzgajanju in organiziranju preventivnih dejavnosti.

In tako, z roko v roki, si prizadeva civilna družba ob sodelovanju strokovnjakov s področja medicine med prebivalstvom širiti glas razuma o pomenu zdravega načina življenja, redne telesne dejavnosti, opuščanju nezdravih navad, alkohola in tobaka...

V zadnjem desetletju smo priča neslutnemu razvoju in dosežkom na področju zdravljenja bolezni srca. Predsednica severnoprimorske podružnice, Cvetka Melihen Bartolič, dr. med.

spec. internistka, je ob priložnosti slavnostne prireditve izvedla predavanje s temo »Pomen preventive kardiovaskularnih bolezni pri ženskah«.

Navaja, da so ameriške znanstvenice kot prve opozorile na pomembne razlike s področja bolezni srca in ožilja med spoloma. Takoj za Ameriko se je gibanje okrepilo tudi v Evropi. Prav leto 2011 pa je namenjeno študijam, raziskavam in preventivi bolezni srca in ožilja pri ženskah.

Na vprašanje, zakaj sploh govoriti posebej o moškem oz. ženskem srcu, je odgovor enostaven. Razlike so in to pomembne. Ne le, da je žensko srce manjše in lažje, tanjše so tudi koronarne žile, prehranjevalke srca. Dosedanje študije so bile narejene na primerih moške populacije in zakoreninjene miselnosti, da večini petdesetletnih moških grozi srčni infarkt. Toda čas je na vodilna in odgovorna delovna mesta pripeljal številne ženske, odločene za delovno kariero. Svojim dolžnostim matere in žene so dodale veliko poslovno odgovornost. Številne druge pa so primorane opravljati dve ali več zaposlitev, da omogočajo preživetje družine. Stresno življenje in izgorelost žensk je razlog za velik porast bolezni srca in žilja med ženskami.

Podatki kažejo, da so bolezni srca in žilja v Sloveniji, tako kot drugod po svetu, po številu na prvem mestu in v odstotkih znaša 39,5 % od tega 33,10 % moških in 46 % žensk.

Podatki za goriško regijo prikazujejo visok delež starejše populacije, 69 % prebivalcev s povišano telesno težo, 44 % prebivalcev v starosti od 25 do 65 let, ki redno kadijo ali uživajo alkoholne pijače. Pozitivni podatek iz iste regije pa je, da je manj povišanega holesterola in krvnega tlaka.

Ob koncu je na mestu vprašanje: ZAKAJ PREVENTIVA? Zato, ker se zavedamo, da bolezen napade ljudi vseh starosti, ker želimo čim bolj znižati število zbolelih, ker smo se dolžni vsi »angažirati«, vprašati prijatelje, znance, ali vedo, kako preprečujemo nastanek bolezni srca in žilja, ter ker je naša naloga poskrbeti za to, da bo naše in srce naših bližnjih še dolgo zdravo.

Tjaša Mišček



Prejemniki priznanja društva



Predavala je Cvetka Melihen Bartolič, dr. med.

PODRUŽNICA ZA DOLENJSKO IN BELO KRAJINO

Pomlad – srce – ljubezen

Je bil moto predavanja prim. mag. Tatjane M. Gazvoda, dr. med., ki je z njej prirojeno prisrčnostjo vodila tudi zbor članov podružnice.

Merjenja krvnega tlaka, sladkorja, holesterola in trigliceridov, ki so jih opravile medicinske sestre iz Ljubljane in Metlike, se je udeležilo preko sto članov, nastop predstavnikov Glasbene šole Marjana Kozine iz Novega mesta pa je znova dokazal, da so odlični glasbeniki. Predsednik Franci Borsan je navzoče seznanil z realizacijo programa in finančnega načrta za lansko leto ter podal predlog za letošnje leto, ki ga je zbor obravnaval in soglasno potrdil.

Na podlagi sklepa upravnega odbora Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije so bile podeljene plakete, ki so jih za svoje nesebično delo v podružnici prejeli naslednji člani:

Moja Verček Rems, univ. dipl. ing. arh., zlato plaketo, Katjuša Borsan in Jože Zupančič, prof., srebrno plaketo, Mihaela Matoh, bronasto plaketo, ter organizaciji za dolgoletno sodelovanje in pomoč: CGP d.d. Novo mesto, zlato plaketo in Občina Trebnje, srebrno plaketo.

Naziv častnega člana društva je prejel Jože Colarič, predsednik uprave in generalni direktor Krke d.d., tovarne zdravil, Novo mesto, na slavnostni akademiji v Unionski dvorani v Ljubljani.

Za pridobljene nove člane podružnice so bile nagrajene Katjuša Borsan, Marica Kralj, Slavka Jeriček in Mira Vladič.

Dobre občutke zaradi še enega uspešnega leta delovanja podružnice so člani nadaljevali ob dobrem prigrizku in v sproščenem druženju.

Pavla Tojagić



Prejemniki plaket v družbi Franca Borsana in Franca Zalarja
(Foto: Božo Vidmar)

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA ZA MARIBOR IN PODRAVJE

Možganska kap – ko vsaka minuta šteje

Po jesenskem uvodnem predavanju asist. Viljemke Nedog, dr. med., o atrijski fibrilaciji in možnih posledicah, med katerimi je najresnejša možganska kap, ter po spomladanskem predavanju o standardnih in najnovejših načinih zdravljenja te najpogostejše aritmije v našem okolju, smo imeli v sredo, 20. aprila, priložnost spremljati logično nadaljevanje – odlično zastavljeno, natančno, pa vendar pregledno in poučno predavanje asist. Jožefa Magdiča, dr. med., spec. nevrologa z Oddelka za nevrološke bolezni, UKC



Jožef Magdič, dr. med., je pritegnil poslušalce
(Foto: Mirko Bombek)

SUMITE NA MOŽGANSKO KAP?
UKREPAJTE TAKOJ! POKLIČITE 112!

Govor
Ali lahko oseba govori jasno in razumljivo?

Roka
Ali lahko oseba dvigne roko in jo tam zadrži?

Obraz
Ali se oseba lahko nasmehne?
Ali ima povešen ustni kot?

Minuta
Če opazite kateregakoli od zgornjih znakov, nemudoma pokličite **112**

www.mozganska-kap.info

Opomnik za prepoznavanje znakov možganske kapi
(Foto: Mirko Bombek)

Maribor: Možganska kap – ko vsaka minuta šteje.

Po predavanju so vsi, ki so postavili vprašanja, dobili izčrpne odgovore in praktične napotke, ki so še dodatno osvetlili problem možgansko-žilnih bolezni v vsakdanjem življenju. Ob koncu je bilo prijetno slišati iskrene zahvale bolnikov in svojcev za uspešno ter pravočasno zdravljenje.

Če ste spregledali napovednik ali se predavanja niste mogli udeležiti, preberite povzetek!

Možganska kap je vodilni vzrok trajne invalidnosti pri odraslih v razvitem svetu in drugi najpogostejši vzrok smrti. V Sloveniji letno prizadene okoli 4.500 ljudi in približno 25 % jih zaradi tega tudi zgodaj umre. Veliko breme predstavlja invalidnost, ker je tretjina bolnikov po kapi odvisna od tuje pomoči, kar tri četrtine pa jih ne zmore več opravljati enakih dejavnosti, kot pred kapjo. Pojavnost in umrljivost zaradi kapi se s starostjo povečujeta, z boljšo zdravstveno oskrbo in osveščanjem pa kljub staranju prebivalcev tudi pri nas zaenkrat še uspešno znižujemo celokupno pojavnost

možganske kapi in njenih posledic. S preventivnimi programi, zdravljenjem arterijske hipertenzije, fibrilacije atrijskega ritma, opuščanjem kajenja in škodljivega pitja alkohola ter vzpodbujanjem zdrave prehrane in redne telesne dejavnosti lahko zmanjšamo tveganje za možgansko kap. Kadar pa do le-te pride, pa šteje vsaka minuta. Takrat je namreč najbolj učinkovito zdravljenje čimprejšnja povrnitev krvnega pretoka v prizadeti del možganov. Temu pravimo trombolitično zdravljenje in je možno le znotraj 4 ur in pol. Takrat lahko z zdravilom, ki razgradi krvni strdek, ponovno odpremo možgansko arterijo. Žal je le nekaj odstotkov bolnikov deležnih tovrstnega zdravljenja, večina jih še vedno pride prepozno. Zato se nevrologi trudimo širiti spoznanja o možganski kapi tudi med laično javnostjo, saj je zgodnje prepoznavanje predpogoj za uspešno zdravljenje. Tako, kot se kap lahko pojavi kot strela iz jasnega, je GROM lahko hitra pomoč za prepoznavanje znakov možganske kapi. Od takrat naprej vsaka minuta šteje!

Jožef Magdič, Mirko Bombek

Kulturni dejavniki sindroma izgorevanja

Pričakovanja posameznika so danes v celoti gledano bistveno večja kot nekoč. Sindrom izgorevanja je v zadnjih letih vedno bolj priljubljena tema, kar pa še zdaleč ne pomeni, da v današnjih časih delamo več kot pred desetletji. Včasih se je pač reklo, da je nekdo zgaran. Znano je, da je v našem okolju kmečko prebivalstvo delalo bistveno več kot večina prebivalstva danes, tudi delavci v industriji so imeli dolge delavnike z enim prostim dnevom v tednu in bistveno manj dopusta kot danes.

Natančnejših primerjav glede obsega problemov v smislu sindroma izgorevanja nekoč in danes zaradi pomanjkanja objektivnih podatkov sicer ne moremo opredeliti, pa vendar lahko iz časovne perspektive začutimo nekatere pomembne vidike sindroma. V današnjem času so prisotni določeni dejavniki, ki so jih prinesle spremembe v družbi in tehnološki razvoj.

Pričakovanja posameznika so danes v celoti gledano bistveno večja kot nekoč, ko je bila življenjska pot večine ljudi dokaj jasno definirana. Potencialne možnosti materialnih, poklicnih, prostora, časovnih in ostalih dosežkov ter dejavnosti so dokaj raznolike in številne, vendar obstaja velika verjetnost, da se ne realizirajo po pričakovanjih. Govorimo o tako imenovani kulturi narcizma, ki ob predimenzioniranih željah in navideznih možnostih zavede človeka, da se angažira v preveliko količino dejavnosti, te tlakujejo pot v izčrpanost, ki je lahko izdatno podkrepjena z razočaranji in frustracijami ob nerealiziranih željah in potrebah.

Številne formalne in neformalne dejavnosti so razlog, da človek doseže tako imenovano točko socialne zasičenosti, zaradi česar je slej kot prej preobremenjen. Še posebej, če se zaradi preobilice dejavnosti pojavijo družinski ali partnerski problemi, ki prinašajo dodatne čustvene obremenitve v smislu jeze, žalosti, razočaranja in občutkov krivde. Tovrstne emocije se pogosto blaži z alkoholom, pomirjevali ali prepovedanimi drogami, kar vso situacijo še dodatno oteži.

Druga pomembna primerjalna razlika je količina informacij, ki smo jih deležni v sodobnem času. Človek je lahko v zgolj enem dnevu zasut s takšno količino informacij, ki jih je bil v preteklosti deležen v tednih ali mesecih. Pri tem je poleg potencialno stresno-

gene vsebine problematična že sama količina informacij, predvsem pa stalna dostopnost zaradi mobilne telefonije in elektronske pošte. V zvezi s tem govorimo o tako imenovanem sindromu izgorevanja "belih ovratnikov". Mlad manager mi je na primer dejal, da je imel v času vožnje iz Ljubljane do moje ambulante v eni uri 21 telefonskih klicev. Zvečer pa je običajno po branju pravljice otroku še kakšno uro odgovarjal na elektronsko pošto.

Številni dejavniki vplivajo na pojavnost in klinično sliko sindroma izgorevanja, med drugim tudi struktura osebnosti. Na primer: osebe s prevladujočimi pasivno odvisnostnimi elementi si s prekomernim naganjem obveznosti poskušajo zagotoviti naklonjenost avtoritet, kar znajo slednji s pridom izkoriščati. Osebe, ki so pretirano obremenjene z redom, natančnostjo, preverjanjem in nezaupanjem, lahko privede do tega, da za določene postopke porabijo bistveno preveč časa, ali pa so v stiski, ker jih relativno prekratek rok spravi v veliko stisko, ker ne morejo natančno preverjati. Prav tako si v primeru vodstvenih položajev zaradi nezaupanja sodelavcem naložijo preveč obveznosti, ker želijo imeti vse pod kontrolo.

Osebe z narcisistično strukturo pa prevzemajo preveč obvez zaradi občutkov edinstvenosti in superiornosti ter potrebe po nadvladovanju.

Velik vir porasta tovrstnih težav je povsem ekonomsko politične narave. Splošno znane so povečane zahteve po storilnosti, nižanju stroškov, kar poleg povečanja delovnih obremenitev v ožjem smislu pomeni tudi povečanje anksioznosti zaradi grozeče brezposelnosti, slabšanja odnosov na delovnih mestih in degradacije s posledično prizadeto samopodobo.

Kot vidimo, so lahko dejavniki tveganja povezani z družbeno zgodovinskimi okoliščinami, individualnimi značilnostmi ali pa s spletom okoliščin. Pri tem velja omeniti kot enega izmed ključnih momentov motivacijo za delo, če se na primer spomnimo na udarniško delo v naši prejšnji državi ali pa na stahanovsko gibanje v socialističnih državah, ki je združevalo delavce, ki so tekmovali v preseganju norme.

Miran Pustoslemšek

Mariborski nagrajenci ob jubileju našega društva

Na letošnji letni skupščini Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje sta predsednik nacionalnega društva prim. Matija Cevc, dr. med., in predsednik mariborskega društva prim. Mirko Bombek, dr. med., podelila zlate, srebrne in bronaste plakete, ki so jih prejeli člani mariborskega društva ob 20. obletnici Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije.

Zlato plaketo so prejeli: Mirko Kocjan, Jože Pavlenič, Erih Tetičkovič, Vasil Kosev, Borut Kamenik, Alojz Fridl, Majda Herlič in Jernej Završnik.

Srebrno plaketo so prejeli: Danilo Šauperl, Anton Lešnik in Mira Kmetič.

Bronasto plaketo so prejele: Radmila Gagić, Karolina Stjepić, Irena Roškar, Jerica Lovrec, in Ljudmila Šteger. ♥

Milan Golob



Prejemniki zlatih, srebrnih in bronastih plaket v družbi predsednika Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije prim. Matije Cevca, dr. med., (tretji z leve) in predsednika mariborskega društva prim. Mirka Bombeka, dr. med. (prvi na levi) (Foto: Jože Pristovnik)

PODRUŽNICA POSAVJE

Posavski »srčniki« v pomladi

Društvo za zdravje srca in ožilja – podružnica Posavje je z občnim zborom v februarju začrtala program dela za leto 2011. Pred občnim zborom je bilo strokovno predavanje »Prehrana pri bolnikih s srčnim popuščanjem« in kulturni program domačega kantavtorja Petra Dirnbeka, ki je ob spremljavi na kitaro zapel tudi našo himno. Da so naše dejavnosti za članstvo vabljive, nam potrjuje udeležba in novi vpisi članov. Kombinacija strokovnih predavanj, kulturnih dogodkov in mesečnih pohodov je to, kar omogoča vsakemu članu, da izbere nekaj zase. V marcu smo imeli predavanje na temo »Živeti starost« in v aprilu »Zdravljenje bolezni srca in posledice na želodcu«. Prav slednje predavanje gospe Marije Humek Petelinc, dr. med., je bilo za članstvo zanimivo, saj ob dolgotrajnem uživanju več vrst zdravil prihaja do problemov z želodcem. Izrazito sistematičnemu predavanju je sledilo veliko vprašanj in kakovostni odgovori. Z dolgim aplavzom smo se zahvalili predavateljici.

Tudi pohodniki v naši podružnici so se okrepili, saj gremo zadnje čase na pot kar z dvema avtobusoma. Marčevski pohod iz Dolenje vasi proti Zdolam smo združili z internim pustovanjem

v Kostanjku. Naši člani so izvirni tudi v maškaradi, saj skoraj ni bilo udeležencev, ki ne bi imel večje ali manjše maske. Maske so bile ocenjevane in nagrajene. Zabava s petjem in plesom nas je potegnila v pomlad.

V aprilu smo v skladu z načrtovanim programom prehodili pot Desetega brata – Jurčičevo pot. Vodil nas je Vinko Novak. Iz Višnje gore smo krenili proti Muljavi. Napoved vremena sicer ni bila ugodna. Pred dežjem smo prispeli v Muljavo. Pot je bila kar dolga in nekoliko smo se uštel v napovedi potrebnega časa za pohod. Morda se je nekaterim članom zdel pohod predolg. Vsi smo ga brez posledic opravili in to je naše zadovoljstvo. Načrtovali smo še ogled izvira reke Krke, a nam je to preprečil dež. Tako bo ostala priložnost za naslednje poti po tem področju.

Naši pohodi združujejo tri pomembne osnovne namene. Prvi je hoja v naravi s čim manj asfaltiranimi potmi, drugi je obisk lepih predelov Slovenije, ki niso pretežno dostopni za zmogljivosti našega članstva in tretje, spontani klepeti udeležencev in utrjevanje prijateljstva. Menim, da nam to troje uspeva. ♥

Franc Černelič



Pred Jurčičevo domačijo (Foto: Peter Simonišek)



Pustovanje pri Dularju (Foto: Peter Simonišek)

NAPOVEDNIK DOGODKOV



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

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

Obleci Me
v rdeče!

www.zenskosrce.si

Mednarodna svetovna kampanja za zdravje srca žensk (Go Red for Women) je posvečena preventivi, boljšemu in hitrejšemu prepoznavanju že obstoječe bolezni ter dejavnikov tveganja, ki lahko privedejo do nastanka bolezni srca in ožilja pri ženskah. Akcijo je leta 2004 zasnovalo Ameriško združenje za srce (American Heart Association), kasneje jo je prevzela Svetovna zveza za srce (World Heart Federation) in sedaj ji sledimo po vsem svetu. Letos se ji je pridružila tudi Slovenija, pod okriljem Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije.

Spletna stran Svetovne zveze za srce (World Heart Federation), kampanje Go Red for women: www.world-heart-federation.org/what-we-do/awareness/go-red-for-women/

Bolezni srca in žilja so najpogostejši ubijalec žensk po vsem svetu. So glavni vzrok umiranja in samo v Evropi predstavljajo 54 % smrti pri ženskah. Tveganje se povečuje z menopavzo. Ženska je zaradi zaščitnih učinkov spolnih hormonov estrogena in progesterona v rodni dobi nekoliko zaščitena pred angino pectoris, srčnim infarktom, možgansko kapjo in drugimi boleznimi srca in žil. Vendar ta zaščitni učinek ni zanesljiv pri ženskah, ki kadijo, so debele, se premalo gibljejo, imajo zvišan sladkor v krvi ali so v nosečnosti boleale za sladkorno boleznijo. Zaščitni učinek estrogena se po menopavzi zmanjšuje in po 65. letu naravne zaščite zaradi estrogena ni več. Pomembno se poveča tveganje za razvoj srčno-žilnih bolezni, ki jih povzroča ateroskleroza, pogosto se povečajo tudi vrednosti holesterola in maščob v krvi.

Kampanja »Obleci me v rdeče!« razširja dobro novico, da lahko veliko bolezni srca in žilja preprečimo ali vsaj prestavimo na čim kasnejše življenjsko obdobje. Pri ženskah so znaki bolezni srca in žilja pogosto zelo neznačilni, ter zato nepravilno ocenjeni. V primeru akutnega srčnega infarkta ali pri možganski kapi je smrtnost žensk pomembno večja kot pri moških prav zaradi prevečkrat prisotnih neznačilnih znakov bolezni. Mnoge mame, žene, babice pridejo do nujne medicinske pomoči prepozno. Zato kampanja vzpodbuja tudi zdravstveno stroko, da bo posvetila večjo pozornost prav ženskemu srcu.

Poleg preventive je pomembno pravočasno prepoznavanje že obstoječe bolezni pri ženskah in odkrivanje prisotnih dejavnikov tveganja. Mnoge ženske se šele v pogovoru z zdravnikom zavedo, kako slabo na njihovo zdravje vpliva njihov življenjski slog, ki ga živijo same in hkrati nudijo svoji družini. Neredko so ob obiskih v društvenih posvetovalnicah Za srce presenečene ob neustreznih, previsokih vrednostih rezultatov meritev, ki jim jih opravimo – povišan krvni tlak, previsoka vsebnost holesterola, trigliceridov, HDL, LDL, sladkorja v krvi. V okviru kampanje bo društvo opravljalo meritve in svetovanja na t.i. »Rdečih točkah«.

Kakšen je cilj kampanje »Obleci me v rdeče«?

Kampanja »Obleci me v rdeče« (Go Red for Women) spodbuja k ozaveščenosti glede skrbi za zdravje srca in žilja pri ženskah. Predvsem ženske nagovarja in zavezuje k spoznavanju njihovih dejavnikov tveganja za nastanek bolezni srca in žilja ter k sprejetju odločitve in osebnih ukrepov za zmanjšanje tega tveganja.

Zakaj je rdeča obleka simbol bolezni srca in ožilja pri ženskah?

Leta 2003 so Nacionalni inštitut za srce, pljuča in kri (National Heart, Lung and Blood Institute, NHLBI), Ameriško združenje za srce (American Heart Association) in druge ameriške organizacije, delujoče na področju zdravja žensk, združile svoje moči, da bi povečale ozaveščenost glede bolezni srca in žilja pri ženskah. NHLBI je predstavila rdečo obleko kot nacionalni simbol za to. Ameriško združenje za srce ga je povzelo in z rdečo oblekico ustvarilo simbol za skupno delovanje vseh organizacij, ki se trudijo za omejitev bolezni srca in žilja pri ženskah. Z združenimi močmi zmoremo več!

Zakaj kampanja zadeva ženske, namesto moške in ženske?

Prve in zgodnje epidemiološke raziskave na področju bolezni srca in žilja so bile zavajajoče v tem smislu, da so bolezni srca in žilja predvsem težava moškega spola. Vzrok za to je bila zelo slaba vključenost žensk v te raziskave. Zapostavljenost žensk v raziskavah se je nadaljevala vse do nekaj let nazaj. Ne glede na to, da epidemiološki podatki kažejo, da so bolezni srca in žilja še vedno večji problem pri moških kot pri ženskah, moramo temu problemu pri ženskah posvetiti več pozornosti kot doslej. Še posebej se moramo posvetiti preventivi v smislu zmanjševanja za zdravje škodljivih vedenjskih dejavnikov tveganja, saj so nekateri vedenjskih dejavniki tveganja bolj prisotni pri ženskah kot pri moških.

Bolezni srca in žilja so najpogostejši vzrok zbolewnosti in umrljivosti žensk – pogostejši kot osteoporoza in rak skupaj. Zato je odkrivanje dejavnikov tveganja osnova za preventivno ukrepanje. Kljub temu so ženske premalo zastopane v presejalnih programih za dejavnike tveganja.

Le 55 % žensk se zaveda, da so bolezni srca in žilja njihov najmočnejši ubijalec, manj kot polovica pozna dejavnike tveganja, kot je zvišan krvni tlak in vrednosti holesterola v krvi. Poslanstvo kampanje je tudi, da se bodo ženske zavedle in prepoznale lastne dejavnike tveganja za nastanek srčno-žilnih bolezni, ter da bodo lahko ukrepale za zaščito svojega lastnega zdravja, a tudi zdravja svoje družine.

Program kampanje »Obleci me v rdeče!«

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije načrtuje v okviru kampanje konec maja in v začetku junija 2011 vrsto dejavnosti, namenjenih ženskemu srcu, ki se bodo v prihodnjih letih ohranile in

dopolnjevale. Pomagale bodo ozaveščati in spodbujati k zdravemu življenjskemu slogu ter odkrivati dejavnike tveganja (nezdrav način življenja, nezdrava prehrana, premalo gibanja, nevarnosti kajenja, povišan krvni tlak, previsoka vsebnost holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi, odkrivati motnje srčnega ritma) in predvsem z meritvami krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov, HDL, LDL, sladkorja v krvi, snemanjem EKG, gleženjskega indeksa.

Program kampanje:

- ♥ Novinarska konferenca »Obleci me v rdeče!« s ciljem ozaveščanja in seznanjanja širše javnosti.
- ♥ Koncert v Arboretumu Volčji potok, 17. junija 2011 ob 20. uri, nastopajoči: Simfonični orkester RTV Slovenije, Darja Švajger, Alenka Gotar, Nuša Derenda in Eroica.
- ♥ Pohodi po Srčnih poteh »Ženske, pojdimo v rdečem!« v Ljubljani, na Krasu, Severnem Primorskem, Obali, Koroškem, v Mariboru in Podravju. Tudi vsi ostali junijski pohodi bodo posvečeni pobudi kampanje »Obleci me v rdeče!«
- ♥ Udeleženkam/cem prireditve bomo delili zdravstveno-informativno gradivo ter opravljali meritve krvnega tlaka, holesterola,

trigliceridov, sladkorja v krvi, posnetek EKG, svetovanje: **Rdeča točka.**

- ♥ Sodelovanje pri akciji »Migamo za zdravje žensk«, 22. maja 2011: promocija in tek v Tivoliju v Ljubljani, stojnice z zdravstveno-informativnimi gradivi, meritve (Rdeča točka).
- ♥ Sodelovanje na prireditvi Čarobni dan, 12. junija 2011, v Kopru: Rdeča točka (svetovanje, meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov, sladkorja v krvi, posnetek EKG). Več informacij o tem dogodku je na spletni strani: www.carobnidan.si
- ♥ Kolesarsko-pohodniška prireditve Za srce, sobota 4. junija 2011, v Ljubljani: preko povabil šolam bomo pozvali učitelje in učence, da učenci povabijo mame oziroma celo družino na kolesarjenje s kratkim pohodom, od osnovne šole Vrhovci do Pograjskega doma v Polhovem gradu, od tod pohod na Setnico in nazaj. Vsi bodo prejeli zdravstveno-informativno gradivo ter zdrav topel obrok. Prisotna bo ekipa Rdeče točke.
- ♥ Predaja paketa »Srčno dobrodošli Pediatrični kliniki«. To je paket mamiciam ob rojstvu otroka s prirojenimi srčnimi napakami.

Spoštovane članice, spoštovani člani

Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije!

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije vas v okviru novega projekta Žensko srce vljudno vabi na

dobrodelni koncert

SIMFONIČNEGA ORKESTRA RTV SLOVENIJE, EROIKE, NUŠE DERENDA, DARJE ŠVAJGER in ALENKE GOTAR,

ki bo v petek 17. junija ob 20. uri v Arboretumu Volčji potok

Prodaja vstopnic in cena:

Cena vstopnic je enotna

16 EUR PREDPRODAJA

20 EUR NA DAN DOGODKA

Z vstopnico za koncert bodo **dame** dobile brezplačno snemanje EKG-ja, meritev krvnega tlaka in srčnega utripa ter ogled Arboretuma Volčji potok v juliju.

Vstopnice bodo na voljo preko Eventima (spletna prodaja, Petrol, Kompas, Big Bang), prodaja se zaključi en dan pred dogodkom. Ves čas (tudi na dan dogodka) pa bodo vstopnice naprodaj v Arboretumu Volčji Potok.

Vstopnica za koncert bo v mesecu juliju zagotavljala 10 % popust za nakupe v trgovini v Arboretumu Volčji potok.

ORGANIZIRAN AVTOBUSNI PREVOZ V ARBORETUM VOLČJI POTOK ZA ČLANE DRUŠTVA

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije bo za svoje člane na dan koncerta organiziralo tudi avtobusni prevoz iz Ljubljane. Predviden odhod iz Ljubljane bo ob 18. uri, predviden prihod v Ljubljano ob 23. uri.

Cena avtobusnega prevoza in vstopnice za koncert je 20 EUR.

Znesek boste poravnali na avtobusu na poti v Arboretum.

Prijave za avtobus sprejemamo na sedežu Društva za srce, Cigaletova 9, Ljubljana, e-naslov: drustvo.zasrce@siol.net, tel.: 01/234-75-50 do 15. junija 2011.

Zbrana sredstva bodo namenjena programu Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije za področje bolezni srca in ožilja pri ženskah.

Koncerti v Arboretumu

Beseda 'arboretum' pomeni zbirko dreves in grmovnic, ki je namenjena izobraževanju in raziskovanju. Arboretum Volčji Potoku je tako v osnovi botanični vrt za lesnate rastline, in je kot takšen **edini v Sloveniji**. Leta 1999 je bil na svoji celotni površini razglašen za kulturni spomenik najvišjega pomena, saj sodi med najpomembnejšo **vrtno dediščino** v Republiki Sloveniji.

V zadnjih letih si ekipa Arboretuma želi pritegniti še več raznolikih skupin obiskovalcev, zato se krog ponudbe širi iz izobraževalnih dejavnosti tudi na aktivno **preživljanje prostega časa** znotraj parka. V Arboretum tako zahajajo sprehajalci, ki si želijo mirnega sprehoda v urejenem parku, mlade družine obiščejo naše prekrasno otroško igrišče, spet drugi obiščejo razstave, delavnice in strokovne predstavitve; veseli pa nas, da se nam v zadnjih dveh letih lahko pridružijo tudi glasbeni sladokusci, ki nas obiščejo **na koncertih**.

Arboretum Volčji Potok s svojim prekrasnim ambientom namreč kar kliče po organizaciji tovrstnih dogodkov. Tako smo v lanskem letu izpeljali dva koncerta na prostem, ki sta bila odlično sprejeta pri publiku. Prvi koncert je bil zmes klasike in rocka - Orkester Slovenske filharmonije z gostom Tonyjem Cetinskim nam je pričaral pridih dobrega starega rocka - tu so bile skladbe Queenov, Pink Floydov, U2-jev itd. Jesenski koncert pa sta zaznamovala harmonija glasov in balet. Perpetuum Jazzile je ogrel jesenski večer, vzdušje pa je s svojim pravljicnim nastopom zaključilo Društvo baletnih umetnikov.

Arboretum, kot institucija, ki se zaveda svoje družbene odgovornosti, se z veseljem pridruži dobrodelnosti. Tako je tudi tokrat. Vljudno vas vabimo, da se nam pridružite **V RDEČEM** in s tem podprete akcijo Društva za zdravje srca in ožilja Slovenija. Glasovi Nuše, Alenke, Darje in Eroike v spremljavi s Simfoničnim orkestrom RTV SLO bodo zagotovili glasbeno ekstazo.

Koncerti v Arboretumu - več kot samo koncert!

Podružnica Ljubljana

Telovadba za zdravo srce

Za člane Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije skupaj s ŠD GIB Ljubljana v šiški organiziramo vodeno vadbo, ki je do konca maja potekala dvakrat tedensko v dopoldanskem času. Sporočamo vam, da v poletnih mesecih telovadbe ne bo. Z njo bomo nadaljevali v septembru.

Predavanja so vsako prvo sredo v mesecu ob 17. uri v dvorani Krke na Dunajski 65 v Ljubljani. Predavanj v poletnem času ne bo. Ponovno ste vabljeni na naslednje predavanje, ki bo prvo sredo v oktobru.

Srčna pot Becel po Golovcu

♥ **vsak prvi torek v mesecu** voden pohod po Srčni poti Becel po Golovcu.

♥ **5. julij ob 18. uri**

♥ **2. avgust ob 18. uri**

♥ **6. september ob 18. uri**

Start je na Rakovniku, ob nogometnem igrišču Krim (Pot k ribniku). Pot je speljana nad rakovniško cerkvijo do Zvezdarne in zavije navzdol proti Litijski cesti. Pred zvezdarno si je možno izmeriti krvni tlak. V primeru slabega vremena meritve krvnega tlaka odpadejo.

Naredite nekaj dobrega za svoje srce! Vse dodatne informacije: 01/234 75 55.

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije vabi na voden pohod »Z Egom na pohod«.

Vodeni pohodi so vsak drugi četrtek v mesecu. Start je pred Halo Tivoli. Pohod poteka skozi park Tivoli, na Rožnik in nazaj do Hale Tivoli. Na startu in cilju bomo udeležencem izmerili krvni tlak in posneli EKG. Priporočamo, da se primerno obujete in oblečete. Pohod v primeru zelo slabega vremena odpade! Vse dodatne informacije: Društvo za srce, tel.: 01/234-75-50.

♥ **14. julij ob 18. uri**

♥ **11. avgust ob 18. uri**

♥ **8. september ob 18. uri**

Meritve krvnega tlaka, holesterola in glukoze na Rožniku pod pokroviteljstvom podjetja Unilever, d.d.

♥ **vsako prvo nedeljo v mesecu od 11. do 15. ure:**

♥ **3. julij**

♥ **7. avgust**

♥ **4. september**

Telefonska posvetovalnica – nasveti kardiologa: prim. Boris Cibic, dr. med.

♥ **vsak delovni dan, od 12. do 14. ure:** nasveti in odgovori kardiologa na številki 031/334 334 (brezplačna telefonska številka za uporabnike Mobitelovih linij 031, 041 in 051, ostali plačajo običajni telefonski pogovor).

Posvetovalnica za srce, Cigaletova 9 (poleg prodajalne Sano-labor), Ljubljana

Meritve gleženjskega indeksa!

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

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

♥ **ponedeljek, torek, četrtek in petek od 9. do 12. ure:** meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi,

snemanje in interpretacija izvida EKG, meritve gleženjskega indeksa, zdravstveno vzgojno svetovanje

♥ **sreda, od 11. do 15. ure:** meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi, snemanje in interpretacija izvida EKG, meritve gleženjskega indeksa, zdravstveno vzgojno svetovanje, svetovanje o zdravem načinu prehrane.

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

Posvetovalnica za srce, pasaža Maxi, živilska prodajalna

♥ **torek, od 10. do 12. ure:** meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi

♥ **četrtek, od 10. do 12. ure:** meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi

♥ **sobota, od 10. do 13. ure :** meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi

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

♥ **četrtek, od 16. do 18. ure:** meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi, zdravstveno-vzgojno svetovanje, brošure in revije z zdravstveno vsebino.

♥ **sobota, od 11. do 13. ure:** meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi, zdravstveno-vzgojno svetovanje, brošure in revije z zdravstveno vsebino.

♥ **snemanje EKG**, ki ugotovi različne motnje srčnega ritma

Urnik snemanj EKG: četrtek od 16. do 18. ure in sobota od 11. do 13. ure.

Za snemanje se ni potrebno predhodno najaviti.

Vabljeni!

Cenik storitev za leto 2011 (cenik velja od 1. 1. 2011)

Vrsta preiskave	člani (EUR)	nečlani (EUR)
Glukoza	1,70	2,10
Holesterol	3,00	3,50
Trigliceridi	3,00	3,50
Glukoza in holesterol	4,20	5,00
Glukoza in trigliceridi	4,20	5,00
Holesterol in trigliceridi	5,90	6,70
Holesterol, trigliceridi, glukoza	7,10	8,00
LDX (holesterol, HDL, LDL, trigliceridi, glukoza)	17,00	21,00
Snemanje enokanalnega EKG	2,00	4,00
Meritve gleženjskega indeksa	5,00	7,00
Posvet s kardiologom ali pa posvet s strokovnjakom za prehrano	7,00	10,00
Tečaj temeljnih postopkov oživljanja	21,00	30,00
Krvni tlak	brezplačno	
NOVO! saturacija – nasičenost kisika v krvi	brezplačno	

Tečaji temeljnih postopkov oživljanja dojenčkov in otrok

Namenjeni so vsem bodočim staršem, staršem, starim staršem, varuškam in drugim, ki jih tovrstno znanje zanima. Informacije in prijave: 01/ 234 75 55 ali posvetovalnicazasrce@siol.net

Tečaji temeljnih postopkov oživljanja odraslih

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

PODRUŽNICA ZA SEVERNO PRIMORSKO

- ♥ **od ponedeljka do petka od 14. do 21. ure:** vabimo k vadbi v kardio fitness, na Srednji lesarski šoli v Novi Gorici, s strokovno usposobljenimi vaditelji in pod skrbnim očesom primarija, kardiologa dr. Herberta Bernhardta (glede obremenitve udeležencev z diagnozo). K dejavnostim se lahko vključite od ponedeljka do petka od 14. do 21. ure. Prijavite se v sprejemni pisarni fitnessa.
- ♥ **vsako tretjo soboto v mesecu ob 10. uri:** pohodi po »Srčni poti« v Panovcu, zbirališče pred okrepčevalnico Panovec.
- ♥ **tečaj temeljnih postopkov oživljanja** in seznanitev z uporabo defibrilatorja: prijave in informacije na T: 031/818 530 (Tjaša Mišček).
- ♥ **predavanja** v Tolminu, Novi Gorici in Ajdovščini. O vsebini in terminu bo podružnica določala sproti in obveščala pravočasno.
- ♥ **Informacije o vseh dejavnostih podružnice:** tjasa.miscek@arctur.si, info@zasrce-primorska.si, T: 031/818 530 (Tjaša Mišček).

PODRUŽNICA CELJE

- ♥ **vsak ponedeljek, ob 15. uri:** v mestnem parku voden pohod in po dogovoru šola nordijske hoje. Pričetek hoje pri kipu splavarja v celjskem mestnem parku.

Posvetovalnica za srce, Glavni trg 10, Celje

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

- ♥ **vsak torek, od 10. do 12. ure:** svetovanje, meritve vrednosti holesterola, sladkorja v krvi ter krvnega tlaka. Med 17. in 19. uro svetovanje, meritve vrednosti holesterola in sladkorja v krvi ter krvnega tlaka v City Centru, Mariborska 100, v zeliščni lekarni Biotopic.
- ♥ **vsako soboto, od 10. do 12. ure:** svetovanje, meritve vrednosti holesterola in sladkorja v krvi ter krvnega tlaka.

PODRUŽNICA POSAVJE

- ♥ **18. junij:** Polom – piknik. Vodja: Franc Černelič.

PODRUŽNICA ZA DOLENJSKO IN BELO KRAJINO

Posvetovalnica za zdravo življenje, Glavni trg 10, Novo mesto

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

- ♥ **vsak predzadnji ponedeljek v mesecu, od 15. do 17. ure:** v prostorih podružnice. Posvet z zdravnikom in meritve krvnega tlaka. Prosimo, da se predhodno najavite **vsaj teden dni prej**.
- ♥ **četrtekovi pohodi po Trški gori se nadaljujejo:** Mojca in Marko Rems vodita dve skupini (lažjo in malo zahtevnejšo pot). Start je na Bajnofu pri Grmu Novo mesto – centru biotehnike in turizma (bivša Kmetijska šola) ob 17.00 uri. Pohod traja do 2 uri – (po dogovoru).
- ♥ **10. september: TRADICIONALNI POHOD ZA SRCE**
Po Štukljevi poti (12 km) ob 9. uri izpred Grma Novo mesto – centra biotehnike in turizma (bivša kmetijska šola Grm), na Bajnofu - Seveno na Trški gori, čez Trško goro, mimo Starega gradu, Šempetra in čez Lutško selo do cilja v športnem parku Term Krka Šmarješke Toplice.

Po Andrijaničevi poti (4 km): ob 10.20 uri izpred hotela Šport na Otočcu čez Lutško selo do skupnega cilja s Štukljevo potjo.

Startnina: 5 EUR (oproščeni so otroci, dijaki in študentje)

Vsi pohodniki se bodo iz Šmarjeških Toplic lahko vrnili z organiziranim prevozom.

Vsak udeleženec bo prejel spominsko majico, na cilju pa topel obrok in pijačo.

Prijave zbira pisarna podružnice Društva v Novem mestu, Glavni trg 10, ali po T.: 07/ 337 41 71 vsak delavnik od 9. do 12. ure.

PODRUŽNICA KRAS

- ♥ **19. junij ob 9. uri:** pohod v dolino reke Raše. Odhod iz stare avtobusne postaje v Sežani ob 9. uri z avti do Kazelj in od tam v dolino reke Raše. Nato ob potoku Krajšek do vasi Sela, ogled cerkvice Sv. Antona, sprehod po planoti in povratek v dolino ter nazaj v Kazlje. Skupno 3 ure počasi. Primerno za vse. Nekoliko postopnega zmerne vzpona. Vodi Ludvik Husu in spremlja Škibin Ljubislava.
- ♥ **18. september ob 9. uri:** pohod iz Griž na hrib Ter (673 m), Veliko Polje in obisk spomenika narodne herojinje Mihaele Škapin – Drine in povratek v Griže. Odhod iz stare avtobusne postaje v Sežani ob 9 uri z avti do Griž. Skupno 4 ure počasne hoje z zmernimi vzponi. Primerno za vse. Vodi Ludvik Husu in spremlja Škibin Ljubislava.
- ♥ **25. september ob 9. uri:** pohod izpred jame Vilenice na hrib Stari Tabor (603 m) nad vasjo Lokev in nato možnost ogleda jame Vilenice. Pred in po pohodu brezplačne meritve dejavnikov tveganja in druženje. Vodi Škibin Ljubislava s strokovnimi sodelavci.
- ♥ **16. oktober ob 8.30 uri:** pohod v Gorjansko, obisk in postanek v vasi Škofi, nato nadaljevanje poti v Volčji Grad, Debelo Grižo in nazaj. Skupno okrog 4 ure počasne hoje s postanki, brez vzponov, primerno za vse. Odhod iz stare avtobusne postaje v Sežani ob z avti do Gorjanskega. Vodi Ludvik Husu in spremlja Škibin Ljubislava in Olga Knez.

Vse spremembe bodo pravočasno objavljene v medijih.

Informacije možne en teden pred vsakim pohodom: Ludvik Husu, T.: 041/350713, Škibin Ljubislava T.: 040/900 021, vsak dan po 15. uri.

PODRUŽNICA ZA SLOVENSKO ISTRO

Vsaka druga nedelja v mesecu, ob 8. uri: pohod »Za srce in dušo«. Člani Društva za srce, podružnice za Slovensko Istro in tudi drugi občani tega področja, so lahko ponosni, da imajo v svoji okolici več prijetnih pohodnih poti ZA SRCE.

Ene so označene s srčki, druge pa prehodiijo z vodnikom, Darkom Turkom. Pohodne poti so speljane so tako, da so primerne za hojo v vseh letnih časih, za vse zdrave ljudi. Društvo se zaveda, da je treba preventivno delovati na področju rekreacije. Temu so namenjene te poti in pohodi. Nekatere označene poti so speljane tako, da jih je možno, glede na zmožnosti posameznika, tudi krajšati. Na pohod ste vabljeni vsi, ki želite nekaj narediti zase ter spoznati ISTRO in KRAS.

Zbirno mesto je vsakokrat na parkirišču pri VINAKOPER na parkirišču Merkur v Kopru. Odhod je ob 8. uri z osebnimi avtomobili do izhodišča poti, kamor se vrnemo po okoli 5 urah (3-4 ure hoje in 1 ura počitka, malice, seznanjanje z zgodovino in zanimivostmi krajev, ki jih bomo obiskali razlage itd.). Pohode vodi Darko Turk, T.: 040/564 800. Priporočljiva je primerna obutev! Vabimo vas, da se nam pridružite.

Pohodi:

♥ **12. junij ob 8. uri:** Vanganel – Marezige – Vanganel (po poti Za srce)

1. junij do 30. avgust, ob 7.30 uri: poletna raztezna vadba na plaži v Žusterni. Trajala bo 60 minut, ob ponedeljkih, sredah in petkih. Trimesečni prispevek (prispevek z materialnimi stroški) za člane društva z veljavno izkaznico znaša 15 EUR, za nečlane 30 EUR, za priložnostno udeležbo pa 1 EUR na uro. Prijavite se na T.: 031/ 672 851 - VADBA VAL.

Vsako sredo, ob 15. uri: hoja po okolici Kopra. Zbor pohodnikov je pri trgovini Mercator v Semedeli (avtobusno postajališče za podrtimi Slavnikovimi garažami). Pohod traja približno 1 uro. Pokličite T.: 031/ 672 851 in se nam pridružite!

Posvetovalnica za zdravo prehranjevanje, Zdravstveni dom Izola

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

PODRUŽNICA ZA KOROŠKO

♥ **11. junija ob 8.30 uri:** se zberemo na parkirišču pri Belleviju – Legen v Slovenj Gradcu. Prehodili bomo del ali vso pot na Kremžerjev vrh. Zaželeno so pohodne palice. Kosilo bomo naročili. Vodja pohoda bo Joža Slatinek. V primeru slabega vremena jutraj pokličite na T.: 031/486 993. Vabljeni – tudi družine z otroci, prijatelji.

♥ **9. julij ob 8.30 uri:** se srečamo pri hotelu »Krnc« v Črni na Koroškem. Na pohodu nas bo vodil Stanko Kovačič, T.: 041 477 648. Domače kislo mleko z žganci bomo uživali pri kmetu Veselku. Nato se bomo udeležili srečanja in proslave ob Najevski lipi. Vsi dobimo spominek. Vabljeni v družbo naših srčkov.

♥ **15. avgust od 9. do 17 ure:** bomo imeli ob občinskem prazniku našo stojnico v Vuzenici. Izvajali bomo promocijo uživanja zelenjave, sadja in vode ter meritve, zdravstvena svetovanja. Vodja bo Edvard Rek, T.: 070 858 300.

♥ **27. avgust ob 8.30 uri:** zberemo se pri zdravstvenemu domu v Vuzenici. Letni piknik s pohodom na Sv. Vid bosta pripravila Edvard Rek in Franjo Kniplič, T.: 041 332 939. Prisrčno vabljeni z »armaflexom«.

♥ **15. september: ob 12. uri:** odprli bomo razstavo v avli Srednje zdravstvene šole in Gimnazije Slovenj Gradec. Tema razstave bo: »Za zdravje srca in duha«. Na ogled bo predvidoma do 16. oktobra. Vabljeni na otvoritev.

♥ **17. september ob 9. uri:** prisostvovali bomo občinskemu prazniku mesta Slovenj Gradec na parkirišču pred upravno

enoto. Imeli bomo stojnico s promocijo zdravega življenjskega sloga. Izvajali bomo razne meritve. Vabljeni na predstavitev in druženje društev ter četrtnih skupnosti.

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA ZA MARIBOR IN PODRAVJE

Neumorni aktivisti društva nadaljujejo z meritvami krvnega tlaka in krvnih vrednosti sladkorja, holesterola in trigliceridov s svetovanjem zdravnika na stalnih merilnih mestih, še v juniju, nato po poletnih počitnicah ponovno v septembru in naprej, kot sledi:

vsako prvo soboto v mesecu v prostorih Društva upokojencev Maribor Center, med 8. in 12. uro, Slomškov trg 5, Maribor;

vsak prvi torek v mesecu v prostorih Društva upokojencev Tabor, med 7.30. in 11.30. uro, Gorkega ul. 48, Maribor in

vsako prvo sredo v mesecu v prostorih Mestne četrti Pobrežje, med 8. in 12. uro, Kosovelova ul. 11, Maribor.

Na stalnih merilnih mestih in na terenskih akcijah po poprejšnjem dogovoru izvajamo **snemanje srčnega utripa in odkrivanje aritmij z enokanalnim monitorjem EKG**, ki takšno motnjo odkrije, če je med snemanjem prisotna. V primeru nepravilnosti prejmete posnetek s kratkim komentarjem na dom.

Za dvodnevne tečaje **temeljnih postopkov oživljanja** (tudi z uporabo defibrilatorja) se lahko prijavite na sedežu društva v času uradnih ur. Prejeli boste tudi pisno gradivo. Ta projekt je usklajen z novimi evropskimi smernicami in ga je mariborsko društvo pričelo izvajati prvo v Sloveniji.

V jeseni 2010 smo obnovili redna predavanja, spomladanski sklop 2011 se je pravkar končal, nadaljujemo jeseni, v oktobru, novembru in decembru. Že izbiramo aktualno tematiko z izbranimi predavatelji, vabimo člane k izbiri tem. Področja bodo srčno-žilne bolezni in

mejne vede – npr. duševno zdravje, sladkorna bolezen, ledvične bolezni, prehranski dodatki, gibanje. Vstop prost tudi za nečlane, lahko pa nam izkažete zaupanje in z vpisom podprete v skupnih prizadevanjih. Vabljeni tudi člani Koronarnega kluba, Društva diabetikov, Kluba možgansko-žilnih bolnikov, Društva invalidov in vsi, ki jih teme zanimajo.

Zaenkrat so predavanja v Glazerjevi dvorani Univerzitetne knjižnice v Mariboru, Gospejna ul. 10/I. Obvestili vas bomo v Reviji Za srce, na Radiu Maribor ter v časniku Večer.

Ob svetovanju na merilnih mestih bo kmalu pričela z delom Posvetovalnica za srce na stalni lokaciji, ni izključeno na sedežu društva. Dogovori za boljšo lokacijo tečejo.

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

Pokličete nas lahko tudi po telefonu na štev.: 02 228 22 63, v času uradnih ur na sedežu društva v Mariboru, Partizanska c. 12/II, ki so:

♥ vsak ponedeljek od 8. do 12. ure in

♥ vsako sredo od 15. do 18. ure.

ali na elektronsko pošto: srce.mb@siol.net.

Izkažite nam zaupanje in če se niste član, se včlanite se v Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije ali pa v Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje (če ste iz tega področja).

Kot člani ste vi in vaši družinski člani (če prispevate družinsko članarino) deležni številnih ugodnosti, ki so objavljene v tej številki revije in prejimate kvalitetno revijo Za srce, ki izide šestkrat letno (ena izmed njih je dvojna), člani mariborskega društva pa še eno

številko njihovega glasila.
Podprite naša prizadevanja za zdrava srca, skupaj bomo glasnejši in prodornejši, učinek civilne družbe in nevladnih organizacij, ki jim pripadamo pa bo bolj prepoznaven.

Članstvo in članarino lahko tudi podarite tistim, ki jih imate radi in za njih skrbite.

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

Postanite naši člani!

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

Pridružite se nam in nam pošljite pristopno izjavo:

Podpisani-a želim postati član-ica

DRUŠTVA ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA ZA MARIBOR IN PODRAVJE

Ime in priimek:

Leto rojstva: Poklic:

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

.....

Telefon: E-pošta:

Datum: Podpis:

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

Nagradna akcija – člani pridobivajo nove člane

Spoštovane članice in člani!

Skupaj smo močnejši, skupaj lahko premagamo še več ovir. Zato se je vodstvo društva odločilo za nagradno akcijo »Člani pridobivajo nove člane«. Člani, ki pridobite 3 nove člane, boste prejeli praktično darilo Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije. Na obrazec pristopne izjave, ki je dostopen tudi na spletni strani in na sedežu društva, v ustrezno okence vpišite svoje ime in obrazec, seveda izpolnjen, oddajte ali pošljite v vašo podružnico ali na naslov, ki je na pristopni izjavi.

P r i s t o p n a i z j a v a

Podpisani/a želim postati član/ica Društva za zdravje srca in ožilja

Izjavljam, da dovoljujem organom, funkcionarjem in delavcem društva uporabljati in obdelovati moje/naše osebne podatke, navedene v pristopni izjavi, za potrebe delovanja društva.

Obkroži: **a)** članarina: 13€ **b)** družinska članarina: 17€

V primeru, da želite postati član kot posameznik:

Ime in priimek:

Rojstni datum:

Poklic:

Ulica/cesta/naselje:

Kraj in poštna številka:

Telefon:

E-pošta:

V Dne Podpis

PROSIMO, IZPOLNITE PRISTOPNO IZJAVO V VELIKIMI TISKANIMI ČRKAMI.

V primeru, da želite včlaniti tudi družinske člane, vpišite tudi njihove podatke:

Ime in priimek:

Rojstni datum:

Poklic:

Ime in priimek:

Rojstni datum:

Poklic:

Ime in priimek:

Rojstni datum:

Poklic:

Izpolnjeno pristopno izjavo pošljite na naslov: Društvo za zdravje srca in ožilja, Cigaletova 9, p.p. 4430, 1001 Ljubljana. Po pošti boste prejeli položnico za plačilo. Po plačilu prejmete člansko izkaznico. Za družinsko članarino se lahko odloči družina z najmanj dvema in največ štirimi družinskimi člani, ki živijo v skupnem gospodinjstvu. Vsak član prejme člansko izkaznico, družina pa prejema samo en izvod revije »Za srce«.

Član, ki je pridobil novega člana:

				ZA SRCE	JAJČASTA GLINASTA PIŠČAL	DONOŠENJE	KONJ ARAB-SKE PASME	GLAVNO MESTO SOSEDNJE DRŽAVE		OLEPŠAVA, OKRAS	SKUPINA ŽUŽELK	PRVA ŽENA V SVETEM PISMU						
				SLAVILNA PESEM				SL. PEVKA (MARTA)									4	
				RUSKI SKLADATELJ (NIKOLAJ RIMSKI)														
				NEOBČUTLJ. ZA BOLEČINO						6								
				NOGOMETAS KOREN							ŠAPICA	OGAL						
				GL. MESTO BANGLADEŠA				13		ŠEST OSIP		1						
SESTAVIL MARJAN ŠKVORC	SKUPINA DIVJIH PRAŠICEV	PREBIVALEC DANSKE AM. KOMIK (STAN)				5	ITALIJANSKI MOTOCIKLIST (MAX)							VZDEVEK PREDSEDNKA EISENHOWERJA	IME PEVCA PLESTENJAKA			
KENGURU						IZVIRNO IME FINSKE	MOŠKA SPOLNA CELICA							6				
DESNI PRITOK DONAVE NA MADŽARSKEM					SREDIŠČE VRTENJA		DEL SRCA											
TONSKI NAČIN				LJUBKOV. MOŠKO IME, SAŠO	SUHOST, SUHOTA				2		VELIKONOČ. NA ZAČIMBA PRAPREBIV. NOVE ZELAND.			14				
GRŠKI BOG LJUBEZNI					PRISTANIŠČE JUŽNO OD VEZUVA					IME AM. IGRALKE WEST				REDKO MOŠKO IME	PRITOK VOLGE V RUSIJI			
REKLAMNI LIST PAPIRJA		8			PISATELJ MAY		AVSTRIJSKI SLIKAR (JOSEF)			ZAČETNIK ARSAKIDOV								
RUSKI PISATELJ (JURIJ)						LJUDSTVO V NIGERIJ	NEZAUPANJE, DVOM		SL. NOVINAR (JANI)	10								
 TO NI SAMO RDEČA OBLEKA, TO JE RDEČE OPOZORILO! Bolezni srca in žilja ter možganska kap so najmočnejši ubijalci žensk.				RADO NAKRST			DEKLE (KOROŠKO)	DRUŽABNA PRIREDITEV S POMEMBNO OSEBO										
								FERI LAINŠČEK										
				ZMRZNJENA VODA	3			FRANZ KAFKA				OBMORSKI KRAJ V BOSNI	DREVESNI IZRASTEK OSEBA IZ BIBLIJE					
				ROBERT BOŽIČ	ŠPORT NA VODI	9									GRŠKA ALKOHOLNA PIJAČA	SPODNJI DEL POSODE	ZVIŠANA NOTA E	
					DIH													
										MOŠKO IME, LEON		12		SL. PUBLIC. (LOJZE)				
						LADO LESKOVAR				ERNA MEŠKO								
									7		ŠVICARSKI SLIKAR IN GRAFIK (MAX VON)							

Geslo prejšnje križanke je bilo: »SKUPAJ V NOVO DESETLETJE«. Za pravilno rešitev iz prejšnje številke je žreb razdelil nagrade takole: Nevenka GRAMC, Puterlejeva 2, 1000 Ljubljana, Tilka PLEVEL, Žebnik 3 a, 1433 Radeče, Marija Minka ČRNUGELJ, Breg revolucije 20 a, 8330 Metlika, Jerca PODOBNIK, Bedrih 44, 4226 Žiri, Pavla POTOČNIK, Kralja Matjaža 4, 2392 Mežica. Čestitamo!

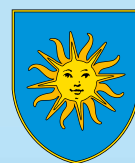
Med reševalce, ki nam bodo poslali pravilno rešitev križanke izključno na dopisnicah, bomo razdelili 5 lepih nagrad. Ko boste križanko rešili, prenesite določene črke po številkah v kupon, kjer boste dobili neko misel. Kupon prilepite na zadnjo stran dopisnice. Pri žrebanju bomo upoštevali vse križanke, ki bodo prispele do 30. 6. 2011 na naslov: Društvo za srce, Cigaletova 9, 1000 Ljubljana. Izžrebanci lahko nagrade prevzamejo na sedežu društva oz. po pošti.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----

NEDELJA

KOPER – CAPODISTRIA

12.
JUNIJ
2011



CAROBNI DAN

DOŽIVETJE ZA VSO PRUŽINO



ALENKA GOTAR

NINO NUŠA DERENDA

ANIKA HORVAT

NATAŠA MADJAR

ZLATKO

PAMJANA GOLAVŠEK

SAMUEL LUCAS

DAVID GROM

NETVIZIJA
Pot učinkovitih komunikacij



Prijava na

www.carobnidan.si

Simfonični orkester RTV Slovenija



in glasbeni gosti:
**Eroika,
Darja Švajger,
Nuša Derenda in
Alenka Gotar**

Dobrodelni koncert v Arboretumu 17. 6. 2011 ob 20.00

Vstopnice lahko kupite v **Arboretumu Volčji Potok**, na **prodajnih mestih Eventima** in na www.eventim.si.


Arboretum
VOLČJI POTOK
koncerti


Obleci Me
v rdečo!
NETVIZUAL
Pisec učniških komunikacij


Društvo za zdrave srca in ožila Slovenije
AdriaticSlovenica 
Zavarovalna družba d.d. • članica Skupine KD Group

Glavni pokrovitelj koncerta:

 **KD Group**

Družbe v Skupini KD Group
KD Banka d.d., KD Skladi d.o.o., KD Življenje d.d.
in Adriatic Slovenica d.d.