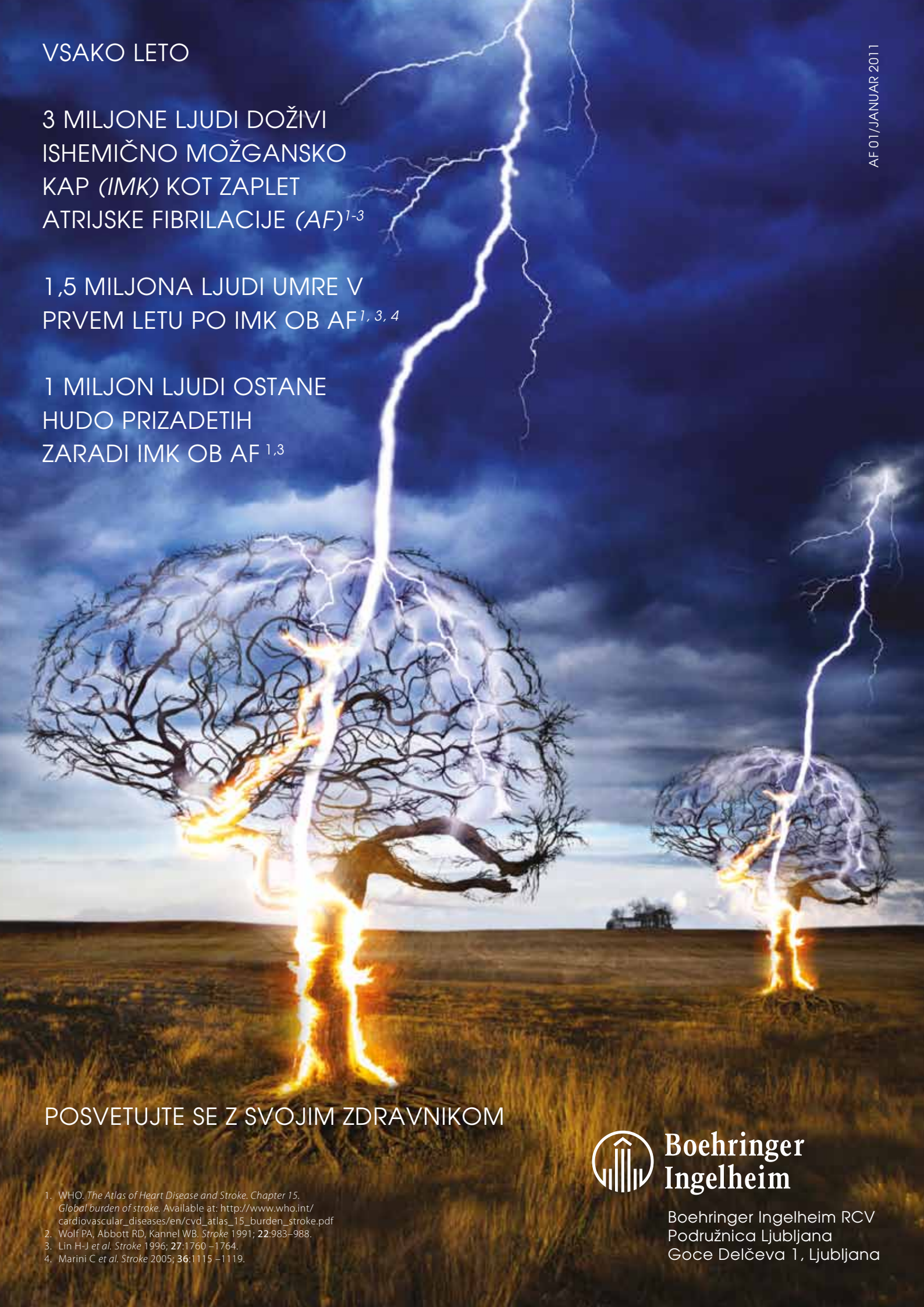
ZA SRCE

Letnik XXI • št. 7., december 2012 cena: 1,60 EUR • Revijo izdaja Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije



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.

Boehringer Ingelheim

Boehringer Ingelheim RCV
Podružnica Ljubljana
Goce Delčeva 1, Ljubljana

Razum in zaupanje

Aleš Blinc

Lepo je slišati, ko si v prihajajočem letu zaželimo obilo zdravja, sreče in zadovoljstva. Pa lahko res upamo, da se nam bodo najboljše stvari preprosto zgodile, ne da bi v lastno in skupno dobro nenehno vlagali obilo ustvarjalne energije?

Bi bili užaljeni, če bi nam nekdo za novo leto zaželel obilo razuma in zaupanja?

Razum nam omogoča, da na podlagi znanja sčasoma pričnemo ločevati med miti in resničnostjo. V srednjem veku so vojaki z lažjimi ranami po nepotrebnem umirali zaradi sepse, ker je vladalo prepričanje, da je rane treba obložiti z gnojem, namesto da bi jih temeljito izprali pod tekočo vodo. Nismo več v srednjem veku, miti pa ostajajo med nami. Koga mama ni svarila, naj se varuje prepiha, da ne bo staknil prehlada in pljučnice? V resnici se mnogo lažje okužimo s »prehladnimi« virusi v vlažnem in zatohlem prostoru, v katerem lebdijo izkašljane in izkihane kužne kapljice, kot pa v dobro prezračenem, suhem prostoru ali na prostem, četudi piha močan veter. Mar ne sodi med mite tudi zatrjevanje, da se bomo iz družbene krize izvlekli s čedalje večjim zategovanjem pasu, krčenjem javnega šolstva, zdravstva in socialnega varstva,ne da bi kakorkoli spodbujali gospodarstvo?

Zaupanje je temelj dobrih odnosov v družini in v delovnem kolektivu. Partnerja se za skupno življenje odločita, ko ju poleg privlačnosti povezuje medsebojno zaupanje. Ko otroci nekoliko zrastejo, je dobro vedeti, da ne bodo počeli prevelikih neumnosti, tudi ko ne bodo pod nenehnim nadzorom. Vrhunski menedžerji se že dolgo zavedajo, da ima v podjetju zaupanje med sodelavci veliko ekonomsko vrednost, saj zaposleni ne izgubljajo dosti časa z medsebojnim izigravanjem, temveč se lažje usmerjajo k skupnemu cilju. Zaupanje seveda temelji na poštenju ali z drugo besedo *fair play*-ju. Med državami so mnogo uspešnejše tiste, v katerih je več reda in medsebojnega zaupanja, kot pa one, v katerih se nikoli ne ve, »kdo bo koga«. Zaupanje v širši družbeni skupnosti je mogoče spodbujati predvsem z učinkovitim sistemom državne uprave, z dobrim šolstvom, zdravstvom in socialnim varstvom.

Se razum in zaupanje med seboj izključujeta? Je res pametnejši tisti, ki ob prvi priliki opehari svojega bližnjega? Medicina nas uči, da optimizem koristi zdravju, depresivnost pa mu izrazito škoduje. V urejenih razmerah gresta razum in zaupanje brez zadrege z roko v roki. Prepričan sem, da si velika večina med nami želi v Sloveniji več reda in čim manj izrednih razmer. Zato dovolite, da nam vsem skupaj v letu 2013 zaželim obilo razuma in zaupanja! ♥

Odpira.

Premastna hrana, premalo balastnih snovi, preveč sladkarij, kave, alkohola, stres, razburjenje ...
Zaprti?
Naravna mineralna voda Donat Mg pomaga pri zaprtju, zgagi, pomanjkanju magnezija in pri slabi presnovi. Hitro pitje toplega Donata Mg na tešče pospešuje dejavnost črevesja. V tem primeru voda hitro zapusti želodec in v črevesju sproži odvajalno-čistilni učinek. Počasno pitje hladnega Donata Mg pa povečuje resorpcijo mineralov.

Več informacij in stik z zdravnikom na:
www.donatmg.net

VSEBINA

UVODNIK

3 *Aleš Blinc* Razum in zaupanje

NAŠ POGOVOR

6 *Jasna Jukič Petrovčič* Dobrodelno društvo Sladki nasmehi za pomoč otrokom

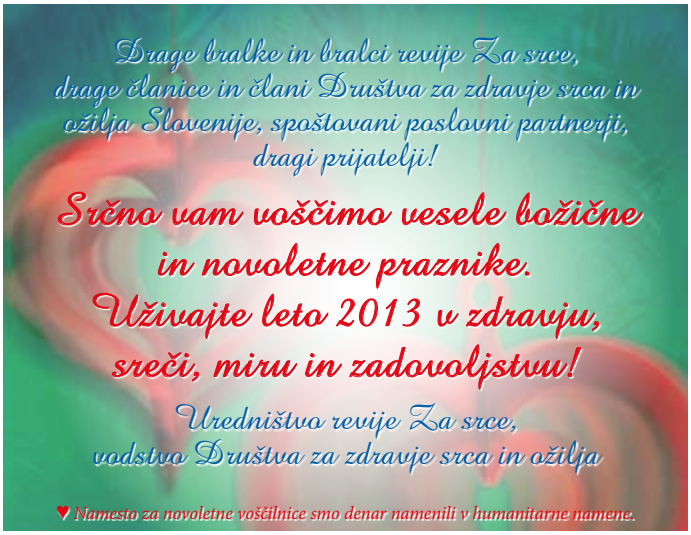
AKTUALNO

8 *Elizabeta Bobnar Najžer* Predlog za kakovostno in učinkovito rehabilitacijo za bolnike po srčnih dogodkih in možganski kapi

ZNANJE ZA SRCE

11 *Jana Brguljan Hitij* Boj med okusom in boleznijo

14 *Nina Vene Klun* Antikoagulacijsko zdravljenje z rivaroksabanom



NI GA ČEZ DOBER NASVET

17 *Boris Cibic* Bolezensko spremenjeni krvni izvidi

NOVICE O ZDRAVJU

18 *Aleš Blinc* Dobre novice Slabe novice

SRČIKA

20 *Učenci OŠ Prežihovega Voranca Ravne na Koroškem* Zajtrkuj kot kralj

PREDSTAVLJAMO

22 *Boris Cibic* Občudovalec življenja: prof. dr. Albin Seliškar, biolog in fiziolog

S SRCEM V KUHINJI

23 *Maruša Pavčič* Brez mesa, prosim

26 *Brin Najžer* Naj zadiši

SRCE IN ŠPORT

27 *Petra Zaletel* Oblikovanje telesa z vadbo z lahkimi utežmi

IZLETNIŠKO SRCE

30 *Miha in Nataša Pavšek* Kolovratenje nad Srednjo Soško dolino

DRUŠTVENE NOVICE

33 Društvene novice

38 Napovednik dogodkov

KRIŽANKA

42 Križanka

Letnik XXI št. 7, 6. december 2012; 1,60 EUR, ISSN 1318-2560

ZA SRCE

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: drustvo.zasrce@siol.net

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

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

Računalniška postavitev in priprava za tisk:
Camera d. o. o.,
Cvetkova ulica 25, Ljubljana
T: 01/42 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:
Srčno 2013!
Idejna zasnova:
Elizabeta Bobnar Najžer.
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 pooblaščeni zdravnik. Dodatne informacije dobite pri svojem zdravniku ali farmacevtu.«

Izid revije Za srce v letu 2012 je finančno podprla Javna agencija za knjigo Republike Slovenije iz naslova Javnega razpisa za sofinanciranje poljudno-znanstvenih periodičnih publikacij (Uradni list RS št. 76/2011 z dne 30. 9. 2011).

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«

Nacionalni program Društva za srce, za spodbujanje zdravega življenjskega sloga in zmanjševanja dejavnikov tveganja za srčno-žilne bolezni, sofinancira Ministrstvo za zdravje RS, na podlagi javnega razpisa (Uradni list RS, št. 22/2011, z dne 25.3.2011.

Preventivni nacionalni program Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije na področju srca in ožilja v letu 2012 sofinancira Fundacija za financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij (FIHO).

ustanovni sponzor društva

KRKA

Živeti zdravo življenje.

Sanolabor
Ko gre za zdravje!

EDITORIAL

3 *Aleš Blinc* Reason and trust

Would you be insulted if someone wished you an abundance of reason and trust as a New Year's wish? The editor in chief ponders on the value of both in today's world. He believes that in stable conditions reason and trust go hand in hand and is convinced that the vast majority of our readers wish for more order and less unstable conditions in Slovenia.

INTERVIEW

6 *Jasna Jukič Petrovčič* The Sladki nasmehi charitable association who help children

We present the founder of the charitable association Sladki nasmehi (Sweet Smiles). This volunteer association bakes and distributes cakes to ill and poor children and to children with special needs for their birthdays and other special occasions with the goal of giving them a very special moment in which to forget all their worries and pains. These cakes cannot be bought as they are made only for a specific child according to his or hers wishes as a charitable contribution. The association is founded by the membership fee and through donations. They presented their first cake in June 2011 and their activities have grown so much since then that they now make about 12 cakes every month. The cakes are baked by amateurs who are sometimes helped by professionals.

ACTUALITIES

8 *Elizabeta Bobnar Najžer* Suggestions for a comprehensive and efficient rehabilitation of patients after a cardiac event or brain stroke

The European Heart Network (EHN) prepared a paper in which it recommended more efficient and comprehensive programs of rehabilitation for patients after a cardiac event and brain stroke. With this paper the EHN wishes to increase the quality of rehabilitation and quality of life of the patients in every member state. In this article we present the key findings and recommendations for better rehabilitation programmes and services.

KNOWLEDGE FOR THE HEART

11 *Jana Brguljan Hitij* The fight between taste and disease

An article about salt and its negative consequences for health. It is a known fact that increased salt intake is linked to hypertension as well as other cardiovascular diseases like ischemic heart disease and brain stroke. As many as 65% of people in Slovenia have higher than normal blood pressure (140/90 mm Hg). An additional 16% have borderline high blood pressure (from 130–139/85–89 mm Hg). About 50% of people who fall into this borderline group can develop dangerously elevated blood pressure in the future. This is why a reminder to lower the intake of salt in our diets is warranted.

14 *Nina Vene Klun* Anticoagulation treatments with rivaroxaban

Under normal conditions blood flow, a healthy vascular wall and a balanced coagulation system prevent blood from clotting inside the blood vessels. If flow is slowed, the vascular wall is damaged or if the composition of blood changes, clots may form. In places where flow is slow – in the veins or in the left atrial appendage, we use anticoagulation drugs to prevent and treat blood clots. There have been a number of new anticoagulation drugs developed in recent years that have significant advantages over vitamin K anatgonists. Two of these are available in Slovenia, dabigatran and rivaroxaban, which can now be prescribed on the "green prescription".

THERE IS NOTHING BETTER THAN GOOD ADVICE

17 *Boris Cibic* Changes to the laboratory results due to a disease

In his response to our reader's questions, the cardiologist explains changes of the laboratory results and their possible causes which should be checked further by the chosen personal physician or cardiologist.

NEWS

18 *Aleš Blinc* Good news – Bad news

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

ROSEBUD

20 *The pupils of the Prežihov Voranc Ravne na Koroškem primary school* Eat a kingly breakfast

Breakfast is the most important meal of the day. It is very interesting to find that children aged 12 to 14 have a very mature way of thinking about the importance and value of breakfast.

PRESENTING

22 *Boris Cibic* An admirer of life: Prof. Albin Seliškar, M.D., PhD. a biologist and physiologist

Prof. Albin Seliškar was the founder and long time head of the Physiological Institute at the Faculty of Medicine in Ljubljana. He was an expert in his field and a born teacher who selflessly devoted himself to numerous generations of students of medicine, stomatology, pharmacy and biology.

IN THE KITCHEN, WITH YOUR HEART

23 *Maruša Pavčič* No meat, please

This time we present alternative forms of food that do not include meat. Vegetarian diets usually focuse on plant-based foods. There are a lot of different variations of these diets but the most common are: ovo-lacto diet (besides plant-based food it includes milk, milk products and eggs), ovo vegetarian diet (the only source of animal protein are eggs, it does not include milk and milk products) and the vegan diet which includes only plant-based foods.

26 *Brin Najžer* Let there be an aroma

Recipes for healthy and creative meals.

THE HEART AND SPORTS

27 *Petra Zaletel* Shaping your body with light weights

Up till recently it was believed that aerobic exercises were the most suitable way of shaping one's body and raising physical fitness. But recent studies in this field indicate otherwise. Increasing muscle strength and tone, gaining muscle mass and loosing body fat are most efficiently achieved by exercising with weights. Even working with light weights can have a positive effect on our body and wellbeing as it also activates hormonal activities and maintains our vitality.

THE EXCURSION HEART

30 *Miha in Nataša Pavšek* Wandering above the Srednja Soška Dolina

To the south of the river Soča, between Kobarid and Tolmin lays a low level ridge called Kolovrat with its many wonderful views.

33 News

38 Calendar of events

42 *Marjan Škvorc* Crossword

SODELOVALI SO

Prof. dr. Aleš Blinc, dr. med., glavni urednik; Klinični oddelek za žilne bolezni, Univerzitetni klinični center Ljubljana; Elizabeta Bobnar Najžer, prof. slov. in ruš., odgovorna urednica; prim. Mirko Bombek, dr. med., specialist internist, predsednik Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje; asist. mag. Jana Brguljan Hitij, dr. med., Predsednica sekcije za arterijsko hipertenzij, Klinični oddelek za hipertenzijo, UKC Ljubljana; prim. Boris Cibic, dr. med., spec. internist, kardiolog, namestnik glavnega urednika; Franc Černelič, podružnica Posavje; mag. Milan Golob, Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje; Jasna Jukić Petrovčič, prof. zdr. vzg., posvetovalnica Za srce Ljubljana, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; Tjaša Mišček, podružnica za Severno Primorsko; Brin Najžer, podružnica Ljubljana; Maruša Pavčič, univ. dipl. inž. živilske tehnologije, podružnica Ljubljana; Miha Pavšek, mag. geografije in dipl. etnolog, Geografski inštitut Antona Melika ZRC SAZU; Nataša Pavšek, dipl. prof. nem. in geog., UKOM; Bernarda Pinter, prof., OŠ Mengeš; Marjan Škvorc; prof. dr. Josip Turk, dr. med., častni predsednik Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije; Učenci in učenke OŠ Prežihovega Voranca Ravne na Koroškem, mentorica Vanja Benko, prof.; dr. Nina Vene Klun, dr. med., Klinični oddelek za žilne bolezni, UKC Ljubljana; Franc Zalar, direktor, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; asist. dr. Petra Zaletel, Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani.

Sladki nasmehi za srečo otrok

Dobrodelno društvo Sladki nasmehi za pomoč otrokom

Jasna Jukič Petrovčič

December, mesec pričakovanj, lepih želja, iskric v očeh. Pomemben mesec za vse nas, še zlasti za otroke. Žal nekateri otroci med nami nimajo takšne sreče, saj jih namesto brezskrbnosti, veselja, igre, spremlja bolezen ali kakšna druga stiska, ki zajame družino.

Dobrodelno društvo Sladki nasmehi sem spoznala na festivalu nevladnih organizacij Lupa v letošnjem septembru, na katerem je sodelovalo tudi Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije. Poslanstvo društva Sladki nasmehi je otrokom v težkih trenutkih pričarati sladek nasmeh na obrazu. Bolnim, revnim in otrokom s posebnimi potrebami za njihove rojstne in druge posebne dni prostovoljke podarjajo torte, ter jim tako vsaj za hipec skušajo odčarati bolečine in tegobe.

Pogovarjala sem se z dr. Polono Pičman Štefančič, ustanovno in dejavno članico društva Sladki nasmehi.

Spoštovana gospa Polona Pičman Štefančič, veseli me, da sva se spoznali, saj vaše in naše društvo opravljata sicer zelo različni, vendar lepi poslanstvi. Skrb za druge. Od kod ideja za ustanovitev društva Sladki nasmehi?

Ideja se je rodila spontano, skozi življenje. Prijateljici je hudo zbolela hčerka in ob njeni stiski smo se prijateljice počutile povsem nemočne. Želele smo ji povedati, da ji tudi v najhujšem stojimo ob strani, da jo imamo rade, in da je življenje vendarle lahko tudi lepo. Pa smo njeni punčki spekle torto z veliko pikapolonicami za srečo in zdravje. Radost je bila nepopisna, nam pa je dala zalet, da z unikatnimi, prav po njihovih željah napravljenimi tortami narišemo sladek nasmeh tudi drugim otrokom, ki so se znašli v stiski. In tudi njihovim družinam. Še kako namreč drži tisto: ko trpi otrok, trpi vsa družina.

Vaše delo je enkratno. Koliko časa že delujete?

S prijateljicami smo začele spomladi leta 2011 in ideja je hitro zaživela. Kmalu smo spoznale, da same ne bomo zmogle vsega, zato smo nekaj mesecev kasneje, julija 2011, ustanovile društvo Sladki nasmehi. Z velikim veseljem lahko rečem, da od takrat dalje s polno paro rišemo sladke nasmehe na lička otrok, ki so bili prikrajšani za brezskrbno otroštvo. V zadnjih mesecih spečemo več kot ducat tort na mesec in sladkih nasmehov je vsak dan več.

Glede na to, da imate res veliko dela, me zanima, kdo so lahko prejemniki vaših tort?

Naše torte so namenjene vsem otrokom v stiski: bolnim, otrokom s posebnimi potrebami in revnim otrokom. Obdarovancev pravzaprav ne izbiramo članice društva. Na nas se praviloma obračajo starši, ki povedo, za kaj gre in kakšne so želje, me pa poskušamo ustreči prav vsem. Vsaka torta je namreč unikatna, narejena z mislijo posebej na tistega otroka, ki jo bo dobil, tako glede okusa kot tudi glede oblikovanja, pa najsi gre za željo

Ožja ekipa Sladkih nasmehov. Foto: Janez Kotar

Tortica za otroke iz socialno ogroženih družin na Debelem Rtiču. Foto: arhiv društva Sladki nasmehi

po pravljičnih junakih, junakih iz risank ali konjičku. Resnično želimo ustreči prav vsaki želji – tako so sladki nasmehi še slajši.

Kdo se lahko pridruži vašemu društvu, če vprašam drugače, kdo lahko peče torte?

Večina nas je deklet, žena, ki imamo tudi same svoje otroke in vemo, kako hudo je, ko zboli otrok. Med našimi, mi jih imenujemo, »tortopekaricami«, imamo babice, študentke in vse vmes. A ljubiteljske »tortopekarice« nismo same. Ljubeznivo so nam priskočili na pomoč tudi profesionalni slaščičarji. Še posebej smo vesele tistih, ki so vešči posebne dietne prehrane. Veliko otrok z zdravstvenimi težavami ima namreč tudi posebne prehranske zahteve in v takšnih primerih smo zelo previdne.

Na festivalu sem spoznala nekaj vaših kolegic. Koliko »tortopekaric« združuje skupina v Sladkih nasmehih?

V dobrem letu in pol se nam je pridružilo že več kot štirideset »tortopekaric« – in iskreno smo vesele, da se nam še vedno oglašajo nova dekleta, ki vidijo srčnost v poslanstvu Sladkih nasmehov.

Zanima me, kako ste se našle, povezale? Je skupina odprta za nove ustvarjalke, ustvarjalce?

Povezalo nas je poslanstvo Sladkih nasmehov. V stikih smo preko interneta in telefona, kar je seveda razumljivo, saj ima večina izmed nas tudi službe, družine, otroke in še mnogo drugih obveznosti, tako da za Sladke nasmehe pravzaprav večinoma čaramo proste trenutke. Za srečanja pogosto preprosto zmanjka časa. In seveda, skupina je vedno odprta za nove moči.

Tudi sama sem mama trem otrokom, ki jim pečem torte za rojstne dneve ali druge priložnosti in vem, da sestavine za torto tudi nekaj stanejo. Zato me zanima, kako se financirate? Kako pokrivate stroške izdelave in dostave tort?

Začele smo z lastnimi sredstvi in še vedno je velik del na naših plečih. Delno se financiramo s članarinami, delno z donacijami, ob tem pa poskušamo najti še kakšen kreativnejši način, kot so, na primer, dobrodelne dražbe.

Verjetno se bodo marsikomu ob prebiranju prispevka pocedile sline in si bo zaželel torte zase ali za svojega otroka, vnuka. Se lahko vaše tortice naroči proti plačilu?

Ne. Sladki nasmehi torte podarjamo, ne prodajamo.

Za konec tega prisrčnega pogovora me zanima še, kako lahko pomagamo Sladkim nasmehom?

Sladki nasmehi smo prostovoljno društvo, ki se financira samo. Zato smo veseli tako praktičnega sodelovanja kot materialne pomoči. Sredstva zbiramo s pomočjo donacij SMS – če pošljete besedo NASMEHI na 1919, prispevate 1 evro. Za vsakih zbranih 15 evrov namreč lahko narišemo še en sladek nasmeh več.

Tudi »tortopekarskih« moči nam vedno manjka, in prav tako prostovoljcev, ki bi nam bili pripravljeni priskočiti na pomoč pri prevozu oz. dostavi tort. Ampak, roko na srce, tudi samo spodbudne besede smo zelo veseli.

Če pa je med vašimi bralci morda kdo, ki bi želel skupaj z nami snovati Sladke nasmehe in ustvarjati spomine, naj se nam oglasi na info@sladkinasmehi.si

Več o našem delu si je mogoče prebrati tudi na naši spletni strani www.sladkinasmehi.si

Spoštovana gospa Polona Pičman Štefančič, zahvaljujem se vam za ta prijazen pogovor ter vam želim še mnogo uspehov in sladkih nasmehov na obrazih vseh naših otrok. Vam in vaši družini želim prijetne, zdrave in sladke praznične dni.

Hvala tudi vam za povabilo. V društvu Sladki nasmehi bomo zelo veseli, če bo z vašo pomočjo glas o Sladkih nasmehih prispel do tistih, ki bi jim lahko podarili nasmeh in jim polepšali težke trenutke. Tu brez vaše podpore res ne moremo – ker starši otrok, ki se znajdejo v stiski, preprosto nimajo časa ne moči, da bi sami iskali pomoč. Res bi jim želeli pomagati – in jih spomniti, da je življenje vendarle lahko tudi lepo. ♥

Predlog za kakovostno in učinkovito rehabilitacijo za bolnike po srčnih dogodkih in možganski kapi

Elizabeta Bobnar Najžer

Evropska Zveza za srce je pripravila dokument, v katerem predlaga čim bolj kakovostne, učinkovite ter, ne nazadnje, enotne programe rehabilitacije za bolnike po prebolelih srčnih dogodkih in možganski kapi. S tem želi izboljšati kakovost okrevanja in življenja teh bolnikov v vsaki državi članici. V nadaljevanju na kratko predstavljamo ključne ugotovitve in priporočila za boljše rehabilitacijske programe in storitve.

Srčna rehabilitacija in rehabilitacija po možganski kapi

Programi za rehabilitacijo so večplastni in multidisciplinarni posegi, ki so namenjeni izboljšanju funkcionalne zmogljivosti, okrevanja in psihološkega počutja. Čeprav se programi med seboj razlikujejo po vsebini in zahtevnosti (pri možganski kapi gre običajno za večje tveganje za razvoj miselnih, jezikovnih in motornih sposobnosti ter umrljivost) vsi stremijo k istemu cilju: omogočiti bolniku, da čim prej zaživi kar se da normalno in kakovostno življenje.

Srčna rehabilitacija *(angl: Cardiac Rehabilitation)*

V Evropski zvezi miljoni ljudi živijo s posledicami po prebolelih srčnih boleznih. Rehabilitacijski programi in storitve za preprečevanje bolezni po eni in rehabilitacija po srčnih dogodkih po drugi strani so učinkovit in uporaben način, kako bolnikom ponuditi oskrbo, ki je namenjena stabiliziranju, zmanjšanju ali zavrtju napredovanja bolezni, odpravi psiholoških zapletov in pomoči pri vračanju na delo.

Program za srčno rehabilitacijo je strukturiran program oskrbe, ki bolnikom pomaga omejiti napredovanje srčnih bolezni s spremembo življenskega sloga, zmanjšanjem dejavnikov tveganja, kot so opustitev kajenja, zdrava prehrana, telovadba in psihološka pomoč, ter pravilnim jemanjem zdravil.

Običajni program je sestavljen iz treh stopenj: 1. stopnja: oskrba v bolnišnici, 2. stopnja: bolnišnična in/ali ambulatna oskrba, in 3. stopnja: dolgoročno in družbeno oskrbovanje. Dejansko je rehabilitacija za bolnike dolgoročen in običajno vseživljenski proces.

Rehabilitacija po možganski kapi *(angl.: Stroke Rehabilitation)*

Rehabilitacija po možganski kapi pomaga preprečiti ponovno kap in dodatne zaplete, zagotavlja pravilno upravljanje zdravstvenih nalog, preprečuje psihološke zaplete, pomaga pri vračanju na delo, vzpodbuja bolnike k dejavnostim, ki pripomorejo, da si sami izboljšajo zdravje. V okviru rehabilitacije izvajajo programe za čustveno pomoč bolnikom in njihovim družinam. Učinkovita rehabilitacija, s katero začnemo kmalu po kapi, lahko zelo pripomore k postopku okrevanja in omeji posledice na bolnikove zmožnosti in dejavnosti.

Skoraj 30 % vseh bolnikov z možgansko kapjo je invalidnih za stalno in tudi milejše psihične, miselne in psihološke posledice lahko močno vplivajo na bolnikovo zaposlitev in dobro počutje. Programi za rehabilitacijo so narejeni po meri za vsakega bolnika in lahko vsebujejo fizioterapijo, delovno terapijo, oskrbo za jezikovne in miselne motnje ter spremljanje bolnika v strahu pred depresijo.

Program za rehabilitacijo po kapi je namenjem premagovanju ali privajanju na posledice kapi. Program se izvaja, ko je bolnik zdravstveno stabilen, po tem, ko specialistična oskrba za kapi oceni njegovo stanje v času, ko je bil bolnik na oddelku. Vsak bolnik bi moral imeti dostop do zadostne specializirane kratko in dolgoročne rehabilitacije v bolnišnici in kasneje doma, s terapevti, ki so mu dostopni v primarni oskrbi.

Kakšne so prednosti in koristi?

Rehabilitacijska oskrba se je pokazala kot učinkovita tako za srčne bolnike, kot za bolnike po možganski kapi. Boljši dostop do rehabilitacije tudi znižuje število invalidnih bolnikov in tistih, ki potrebujejo dolgoročno bolnišnično oskrbo, poveča bolnikovo neodvisnost, kakovost življenja in možnosti preživetja. Poti k specializirani in intenzivni nevrološki rehabilitaciji so pomembne zlasti pri tistih bolnikih, ki imajo zahtevne invalidne potrebe kot posledica kapi.

Srčna rehabilitacija

Sistematični pregled naključno izbranih in nadzorovanih medicinskih raziskav med 8.940 bolniki je pokazal, da je program srčne rehabilitacije znižal tveganje za bolnikovo smrt po srčni bolezni za 26 %, povišal raven telesne dejavnosti pri petini bolnikov in znižal število bolnikov kadilcev za 5 %. Pomemben del programa je prepoznavanje in ublažitev strahu in depresije, ki sta pogosto posledica srčnih bolezni. Znanstvena analiza 104 bolnikov, starih

med 42 in 54 let, ki so bili deležni srčne rehabilitacije skupaj s posebno psihološko pomočjo, je pokazala, da se je strah pri bolnikih znižal v 46 % primerov, depresija se je znižala v 58,5 % primerov, medtem ko se je kakovost življenja izboljšala v 15,8 % primerov.

Rehabilitacija po možganski kapi

Klinično učinkovitost rehabilitacijskega programa dokazuje velika količina podatkov. Program je še posebej učinkovit, kadar je mutidisciplinarna ekipa, ki program vodi, osredotočena na točno določene cilje osebe, ki ji je program namenjen. Rehabilitacija lahko zmanjša možnosti za ponovno kap, izboljša vitalne fukncije in zniža možnosti za nastanek depresije. Rehabilitacija po možganski kapi je dokazano učinkovita pri znižanju števila smrti (4% v 6 mesecev trajajočih primerih) in skrajšanju časa v bolnišnici (v povprečju za 8 dni).

Kdo jih priporoča in kdo izvaja?

Rehabilitacijo pripročajo oziroma urejajo številne nacionalne in mednarodne strokovne smernice. Ključni člen v prepričevanju bolnikov o pomembnosti in upoštevanju rehabilitacijskih programov so dokazano zdravstveni delavci.

Srčna rehabilitacija

Srčno rehabilitacijo priporoča Evropsko združenje kardiologov z najvišjo stopnjo znanstvenih dokazov za zdravljenje bolnikov z boleznijo na koronarni arteriji. Raziskava, izvedena leta 2012 v 28 evropskih državah, je pokazala, da je srčna rehabilitacija osnovana na nacionalnih smernicah v 16 državah (57 %). Priporočena sestava ekipe za srčno rehabilitacijo je sledeča: kardiolog, kardiološka medicinska sestra, fizioterapevt, gibalni strokovnjak, delovni terapevt, dietetik, psiholog, koordinator srčne rehabilitacije, farmacevt, delovni svetovalec in socialni delavec.

Rehabilitacija po možganski kapi

Evropska organizacija proti možganski kapi v svojih napotkih za leto 2009, ki imajo najvišjo stopnjo znanstvenih dokazov, priporoča, naj bodo bolniki z akutno kapjo sprejeti v specializirani oddelek za kapi, kjer naj prejmejo koordinirano multidisciplinarno rehabilitacijo. Ekipe za rehabilitacijo po kapi so multidisciplinarne in jih običajno sestavljajo: strokovnjak za kapi (gerontolog, nevrolog ali zdravnik za rehabilitacijo), medicinska sestra, specializirana za kapi, in medicinske sestre, ki so posebej izurjene za ravnanje z bolniki, ki so utrpeli kap, fizioterapevt, delovni treapevt, terapevt za jezik in govor, dietetik in psiholog.

Kaj je na voljo in kakšna je uporaba?

Srčna rehabilitacija

Raziskava, izvedena v letu 2010, je pokazala, da je 25 od 28 držav svojim bolnikom nudila tako 1. kot 2. stopnjo (od 3 do 12 tednov po dogodku) srčne rehabilitacije v okviru ambulantne oskrbe, 20 držav pa je 2. stopnjo ponujalo v okviru bolnišnične oskrbe. Toda izmed 28 držav v 15 državah število bolnikov, ki so ponujeno rehabilitacijo uporabili ali bi jo lahko, ni preseglo 30 %. Če upoštevamo tudi dolgoročno srčno rehabilitacijo (3. stopnja) postanejo številke še bolj zaskrbljujoče. V isti raziskavi se je pokazalo, da čeprav 25 od 28 držav omogoča dolgoročno rehabilitacijo, jo uporabi zelo malo bolnikov. V 7 državah samo okoli 10 % bolnikov sledi programu rehabilitacije.

Rehabilitacija po možganski kapi

Kljub hudim posledicam, ki jih pusti možganska kap, so v večini evropskih držav programi rehabilitacije še v razvojni fazi. Ena od nacionalnih študij, ki je pokrila celotno področje oskrbe, je pokazala pomankljivosti v rehabilitacijskih programih in pomanjkanje ustreznega osebja na področju preventive, bolnišnične oskrbe, širše družbene in oskrbe na domu.

Ekonomija rehabilitacije

Rehabilitacijski programi ne prinašajo pomembnih koristi samo bolnikom temveč predstavljajo tudi ekonomski napredek. Neposredna ekonomska posledica pomanjkanja rehabilitacije je povečanje števila bolnišničnih obiskov in visoke cene zdravil. Glavni vir izgub delodajalcev je znižanje produktivnosti zaradi bolniških dopustov in povečane odsotnosti z dela. Dodaten vir izgub je tudi manjša produktivnost svojcev, ki so primorani skrbeti za nerehabilitirane bolnike in zato potrebujejo krajši in bolj fleksibilen delovni čas.

Ekonomsko so seveda prizadeti tudi bolniki. Najbolj tisti, ki se ne morejo vrniti na delo in tako izgubijo dohodek. Poleg ekonomskih stroškov je vrjetno največje breme za bolnike znižanje kakovosti življenja kot posledica tega, da so prepuščeni invalidnosti, ki bi jo lahko preprečili.

Srčna rehabilitacija

Leta 2009 so države EU porabile skoraj 20 milijard evrov za zdravljenje srčnih bolezni. Ta številka ne vključuje posrednih stroškov. Programi za srčno rehabilitacijo, če so pravilno vzpostavljeni, lahko znižajo to vsoto predvsem z znižanjem števila ponovnih obiskov in oskrbe v bolnišnicah. Rehabilitacijski programi izboljšajo možnosti, da se bo bolnik vrnil na delovno mesto in tako znižajo breme nadomestil za invalidnost (vrednosti nadomestil so odvisne od posamezne države, na Švedskem znašajo 64 % prejšnjega dohodka, v Švici 60 %).

Študija iz leta 2009 je pokazala, da srčni bolniki zapustijo trg dela 10 let prej kot tisti, ki imajo podoben življenski slog in socialnoekonomsko stanje, pa niso srčni bolniki. V EU so stroški, nastali zaradi izgubljene produktivnost svojcev, ki negujejo nerehabilitirane bolnike, v letu 2009 znašali 41 milijard evrov.

Rehabilitacija po možganski kapi

Velika večina stroškov ,povezanih z možgansko kapjo, se nanaša na kroničnost te bolezni. Zgodnja in trajna rehabilitacija lahko pripomore k občutnemu varčevanju in zmanjšanju osebnega trpljenja. Možganska kap je tudi ogromno breme za zdravstveni sistem, v letu 2009 je bila skupna poraba članic EU za zdravljenje posledic kapi ocenjena na 19 milijard evrov.

Priporočila Evropske zveze za srce

Treba je okrepiti dostop in uporabo kakovostne srčne rehabilitacije in rehabilitacije po možganski kapi. Vključenost bolnikov v tovrstne programe je učinkovit način znižanja tveganja za smrt, ponovitev, dejavnikov tveganja in izboljšanja kakovosti življenja ter je tudi ekonomsko upravičeno.

Kljub dokazom, da je srčna rehabilitacija zelo koristna za bolnike, njena uporaba ni optimalna. V večini držav, zajetih v raziskavi (15 od 28), se uporaba giblje okoli 30 %.

Zato je zelo pomembno, da so bolniki obveščeni, in da jim je dana možnost uporabe programa srčne rehabilitacije. Informacije jim morajo podati strokovni zdravstveni delavci, saj so napotitve splošnih zdravnikov in kardiologov najbolj zanesljiv način zagotavljanja, da se bolnik programa drži. Zdravstveni delavci morajo svoje bolnike na rehabilitacijo napotiti po odpustu iz bolnišnice, jim natančno razložiti prednosti, ter jih s tem navdušiti za to, da pri programu sodelujejo.

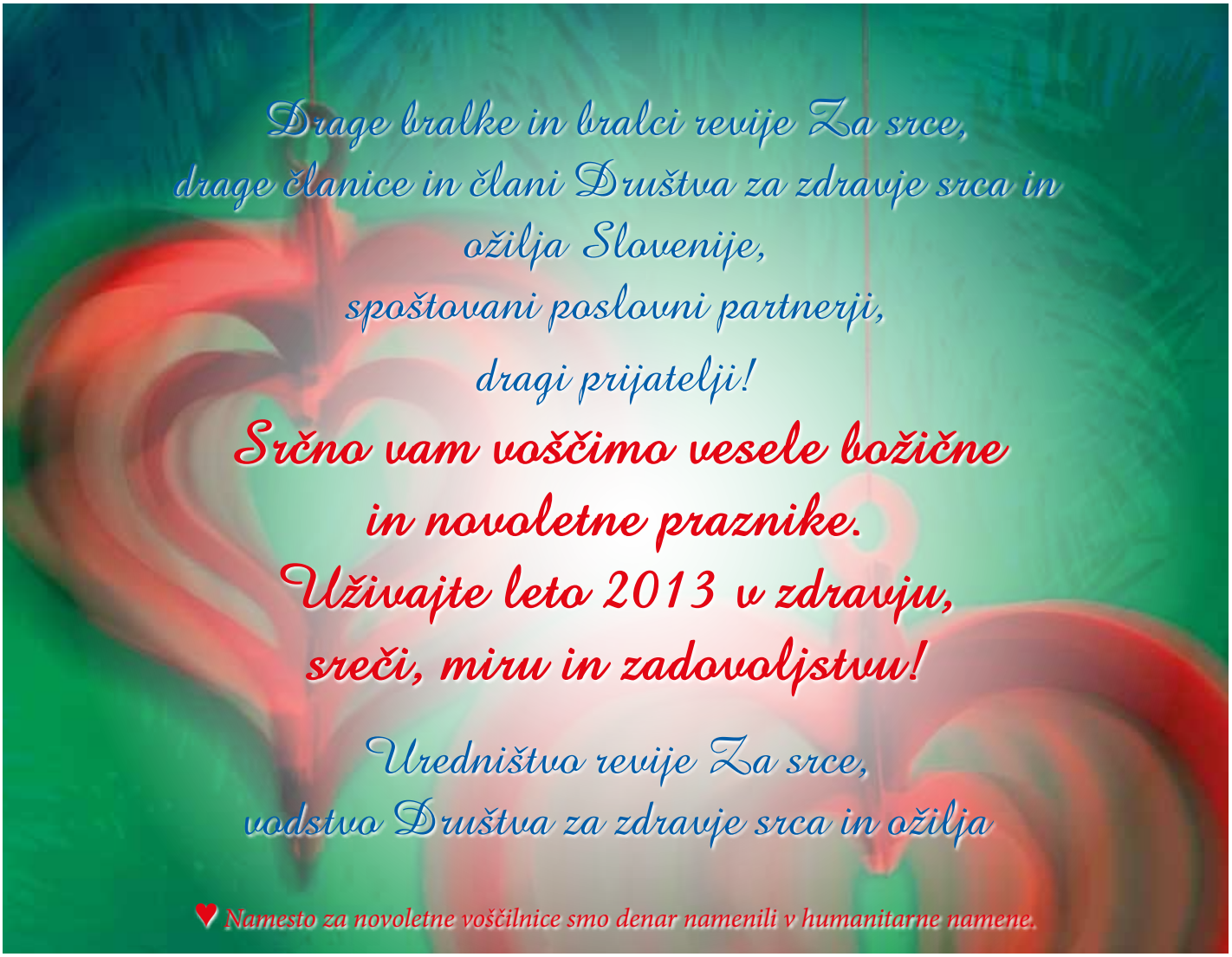
Podatkov o uporabi programov za rehabilitacijo po možganski kapi s strani bolnikov ni veliko, toda ocene iz različnih držav nakazujejo zelo nizko uporabo (revizija na Irskem je pokazala, da je bila akutna rehabilitacija dostopna samo eni četrtini bolnikov). Še več, določbe za službe za rehabilitacijo po kapi v Evropi še vedno niso povsem razvite, kljub naporom, da bi jih izboljšali.

Opomba: dokument se sklicuje na številne vire, ki so vsi na voljo v uredništvu revije Za srce.

Če upoštevamo, da rehabilitacija prinaša mnogo ugodnosti tako bolnikom kot tudi širši družbi, bi moral imeti vsak srčni bolnik in vsak bolnik po možganski kapi zakonsko pravico za sodelovanje v programih rehabilitacije. Zato, da se lahko zagotovi sodelovanje bolnikov v rehabilitacijskih programih na povsem enakovreden način, bi te storitve morale biti brezplačne. Ker je že nekaj študij pokazalo, da so te storitve cenovno učinkovite in omogočajo velike prihranke, bi na rehabilitacijske programe morali gledati kot na investicije in ne kot na stroške.

Da bi vsi bolniki imeli dostop in uporabili srčno rehabilitacijo in rehabilitacijo po možganski kapi, je potrebnih nekaj korakov:

- Programi za srčno rehabilitacijo in rehabilitacijo po možganski kapi morajo postati ključen del bolnikovega zdravljenja in jih mora kriti nacionalni zdravstveni sistem.
- Rehabilitacijski programi morajo biti dostopni vsem bolnikom, ne glede na njihov spol, starost, socialnoekonomski status, raso ali kraj bivanja.
- Zdravstveni delavci morajo svoje bolnike motivirati in jih napotiti v rehabilitacijske programe.
- Bolnišnice in zdravstveni delavci morajo ob izvajanju rehabilitacijskih programov upoštevati nacionalne ali mednarodne smernice.
- Potrebne so nacionalne revizije določb o rehabilitaciji, ki morajo upoštevati celostni pregled zdravstvene oskrbe, vključno z bolnišnicami, okoljem in negovalnimi domovi ter sledeče elemente: uporabnost, dostopnost, cenovno učinkovitost, skupine napotenih bolnikov ter ekipe in sestavne dele programov.
- Naprej je potrebno razvijati inovativne rešitve eZdravja, ki so namenjene podpori rehabilitacije.
- Treba je razmisliti o pripravi kampanj za ozaveščanje bolnikov, zdravstvenih delavcev in javnosti s ciljem izboljšanja razumevanja in poznavanja prednosti rehabilitacijskih programov.



Poskrbimo za telo in dušo

Boj med okusom in boleznijo

Jana Brguljan Hitij

Okus človeku ni dan v zibelko, razvije se postopoma in zelo pomembno je, kateri okus se nam bo tekom življenja bolj razvil. Tokrat se bomo bolj osredotočili na okus slanosti.

Okus je eden izmed petih čutov, ki jih ima človek. Gre za sposobnost zaznavanja snovi, npr. hrane ali pijače. Pri ljudeh ločimo 4 vrste okusov: sladko, slano, kislo in grenko.

Kako preživimo večino življenja?

Sol je že od nekdaj zelo pomembna, saj je bila ena izmed glavnih snovi za konzerviranje živil. Od časov Martina Krpana, ki je zaslovel zaradi soli, so se človekove življenjske navade, običaji in način življenja zelo spremenili. Iz načina življenja divjega lovca, ki je preskrbel le toliko hrane, da je lahko preživel, smo prešli na potrošnika, ki večino svojega življenja presedi in uživa industrijsko pripravljeno hrano. S tem se je povečalo število srčno-žilnih bolezni, ki so trenutno med vodilnimi vzroki smrtnosti, tako v svetu kot v Sloveniji.

Posledice pretiranega vnosa soli

Vedno bolj je jasno, da je pretiran vnos soli povezan tako s hipertenzijo kot z ostalimi srčno-žilnimi boleznimi, kot sta ishemična srčna bolezen in možganska kap. Kar 65 % Slovencev ima krvni tlak nad normalnim (140/90 mm Hg). Od vseh z normalnim krvnim tlakom pa jih ima kar 16 % visoko normalen krvni tlak (od 130–139/85–89 mm Hg). Pri okoli 50 % ljudi, ki so v tem visoko normalnem območju, se lahko razvije bolezensko zvišan (zelo nevaren) krvni tlak.

Visok krvni tlak

Visok krvni tlak sprva ne povzroča simptomov, zato se ga ljudje premalo zavedajo. Zvišanje krvnega tlaka lahko različno hitro deluje na človeško telo in lahko že v kratkem času povzroči pojav možganske kapi, miokardni infarkt ali celo odpoved ledvic in človeka priveže na vsakodnevno dializiranje. Tega si gotovo nihče ne želi, zato premislimo, kako se jim lahko izognemo.

Izognimo se visokemu krvnemu tlaku

Eden najpomembnejših načinov v začetnem in tudi nadaljnjem zdravljenju krvnega tlaka je izboljšanje načina življenja:

- zmanjšajmo vnos soli,
- uživajmo več sadja in zelenjave,
- povečajmo telesno dejavnost,
- zmanjšajmo telesno težo, če je ta nad normalo.

Med vsemi naštetimi je sol nadvse pomemben dejavnik, ki se mu lahko najprej odrečemo in na ta način poskrbimo za svoje telo.

Koliko soli na dan?

Ocenjujejo, da za normalno delovanje organizma potrebujemo približno 1,5 g soli na dan. Povprečna poraba soli v Sloveniji je vsaj 10 g NaCl (kuhinjske soli) na dan. Povprečno še varno potrebo soli ocenjujemo na 5 g dnevno. Pretiran vnos soli je problem v celi Evropi in tudi drugje, zato je bila sprožena svetovna pobuda o spoznavanju škodljivega vnosa soli: »Svetovna pobuda za zmanjšan vnos soli.«

Zmanjšajmo vnos soli

Svetovni pobudi za zmanjšan vnos soli se je pridružila tudi Slovenija. Intenzivirane akcije se izvajajo v okviru nacionalnega programa za zmanjšanje vnosa soli, ki ga vodi doc. dr. Hlastanova z Inštituta za varovanje zdravja, pridružujemo pa se ji številne druge strokovne in civilno–družbene skupine, tudi Sekcija za arterijsko hipertenzijo pri Slovenskem zdravniškem društvu.

Zavedamo se, da je zelo pomembno sodelovanje z industrijo. Če želimo bolnika usmeriti v zmanjšanje vnosa soli v prehrani, mu je treba tudi v vsakodnevnem življenju ponuditi izdelke, ki jih bo lahko užival, in ga hkrati ozavestiti, kako lahko vidi oz. oceni, koliko soli vsebuje izdelek, ki ga želi kupiti, in kako naj izbere sebi primernega.

Pomembno je, da zmanjšamo vsebnost soli v vseh izdelkih, vendar na način, ki ne bo boleč in pretirano opazen.

Tako, kot smo skozi leta postopoma pridobili občutek slanosti in si zdaj želimo zelo slano hrano, lahko skozi leta svoj občutek slanosti postopoma tudi zmanjšamo in bomo lahko zadovoljni s hrano, ki ima le majhno vsebnost soli. V okviru nacionalnega programa za zmanjšanje soli je zato zelo pomembno, da sodelujemo z industrijo.

Kako zaužijemo največ soli

V preiskavi Inštituta za varovanje zdravja, kakšen je vnos soli v Sloveniji in katere izdelke največ uživamo, so ugotovili, da največ soli vnesemo:

- s kruhom,
- z mesnimi izdelki,

- s polpripravljenimi in pripravljenimi izdelki,
- z obroki, zaužitimi zunaj doma,
- z dosoljevanjem in
- z neustrezno pripravo hrane.

Podobna dejstva so ugotavljali tudi v ostalih evropskih državah. V Sloveniji smo se najprej lotili sodelovanja z izdelovalci kruha, sedaj želimo okrepiti sodelovanje s proizvajalci mesnih izdelkov in upamo, da bomo lahko širili pozitiven vpliv tudi na mlekarsko predelovalno industrijo (siri vsebujejo zelo veliko soli) in na gostinske lokale.

Na strokovnem sestanku Sekcije za arterijsko hipertenzijo (decembra 2010) smo zdravniki sami poizkusili manj slan kruh, ki ga proizvaja Žito, in manj slane mesnate izdelke, ki jih trenutno proizvaja Perutnina Ptuj. Vsi omenjeni izdelki so bili zelo okusni!

Sol naj zamenjajo domače začimbe!

Ljudi želimo ozavestiti, kako je pretiran vnos soli škodljiv, hkrati pa jih opozoriti, da ne bi uživali drugih nadomestkov soli, ki so lahko škodljivi na drug način. Namesto soli priporočamo uživanje jedi z domačimi začimbami.

Manj soli za več zdravja

Na Finskem in v Angliji se je povprečna poraba soli tekom več let zmanjšala že za 40 %, posledično so se med prebivalci znižali tudi krvni tlak, umrljivost in zbolevnost zaradi srčno-žilnih bolezni.

Zdravja se ne da kupiti!

Z vsemi ukrepi lahko naši zdravstveni blagajni prihranimo veliko denarja. Če si predstavljamo, da smo ena tistih oseb, ki je z zmanjšanjem vnosa soli spremenila svoj način življenja in se tako ubranila pred invalidnostjo po možganski kapi ali po miokardnem infarktu, pa je to veliko več vredno kot denar, ki bi ga s tem prihranili, kajti svojega zdravja ne moremo meriti z denarjem. Ko človek enkrat zboli, ima samo še en problem: kako ozdraveti. Omenjenega pa se ne da kupiti. ♥

Več praktičnih navodil:
www.nesoli.si in www.hipertenzija.org

NOV MERILNIK ZA SNEMANJE RITMA SRCA

V Posvetovalnici za srce smo preizkušali delovanje novega merilnika EKG, ki je namenjen ugotavljanju motenj srčnega ritma za domačo uporabo. Posnetek EKG smo opravili pri dvainpetdesetih osebah, starih od 45 do 85 let. Ugotovili smo, da je aparat zelo enostaven za uporabo, je natančen in zanesljiv. Priporočamo. ♥

Darila za zdravje in dobro počutje

grelne blazine
termoforji

naravna kozmetika
prehranska dopolnila

masažni
aparati

merilniki
krvnega tlaka

vlažilniki
zraka

superhrana

Vesel božič
in
srečno v letu 2013!

grelno perilo
copati

darilni boni

www.sanolabor.si

Sanolabor
Ko gre za zdravje!

Novost na tržišču in v prodajalnah Sanolabor

Mobilni EKG Beurer ME80

Namenjen je predvsem ljudem s povečanim tveganjem zdravja zaradi naslednjih razlogov:

- Visok krvni tlak
- Povišana vrednost holesterola
- Diabetes tipa 1 in tipa 2
- Družinska predispozicija za zgoraj omenjene težave
- Prevelika telesna teža
- Pomanjkanje gibanja
- Strastno kajenje
- Preboleli srčni napad ali srčna kap
- Dolgotrajna izpostavljenost hudim stresom

Mobilni EKG določa srčni ritem – doma in na poti. Naprava prikaže informacije o povprečni vrednosti utripa in o mogočem odstopanju od normalnega srčnega utripa. **Prednost naprave je v tem, da zabeleži vrednost elektrokardiograma (EKG) v vsakem trenutku, ko se pojavijo simptomi, ki so lahko povezani z motnjo srčnega utripa. Težava tovrstnih simptomov je, da se pojavljajo občasno in jih s kasnejšimi načrtovanimi pregledi težje diagnosticiramo.** Po končani uspešni meritvi se na LCD prikazovalniku izpiše rezultat, ki se nanaša predvsem na motnje srčnega ritma.

Za natančno ovrednotenje in podroben prikaz pridobljenih podatkov merjenja lahko napravo priključimo preko USB-ja na računalnik. S priloženo programsko opremo Beurer EKG Manager dobimo grafični prikaz EKG-ja in ga po potrebi natisnemo za obisk pri svojem zdravniku.

Naprava prikaže morebitne spremembe srčnega ritma, za katere obstajajo različni vzroki, ki so lahko nenevarni, ali pa jih sprožajo različna obolenja. V primeru suma na obolenje je potrebno poiskati zdravniško pomoč in opraviti dodatne preiskave.

Tehnične lastnosti:

- Vgrajena baterija se polni prek USB vrat, polna zadošča za do 100 meritev.
- Vgrajeni spomin za 499 meritev
- Upravljanje z eno tipko
- Pregleden LCD prikazovalnik
- Enostaven prenos podatkov na računalnik prek integriranega USB priključka ...

Praznična akcija

GRELNA BLAZINA Beurer HK 25

Cena ~~25 €~~
- 20 %
Cena 20 €

Grelna blazina za toplo udobje – sodoben termofor. 40 x 30 cm. Nastavljiva moč gretja, samodejni izklop, pralna prevleka.

Izdelek je na voljo v prodajalnah Sanolabor po vsej Sloveniji.
Akcija traja do 31. decembra 2012.

Sanolabor
Ko gre za zdravje!
www.sanolabor.si

Antikoagulacijsko zdravljenje z rivaroksabanom

Nina Vene Klun

V normalnih pogojih pretok krvi, zdrava žilna stena in uravnotežen koagulacijski sistem preprečujejo strjevanje krvi v žilni svetlini. Kadar pa je pretok upočasnjen ali oviran, kadar je poškodovana žilna stena ali pa pride do sprememb v sestavinah krvi, lahko nastanejo strdki. Če strdki nastanejo na mestih počasnega pretoka – v venah in v srčnih votlinah, za njihovo preprečevanje in zdravljenje uporabljamo antikoagulacijska zdravila.

V srčnih votlinah strdki najpogosteje nastanejo ob atrijski fibrilaciji, saj se tedaj preddvora ne krčita in kri v njiju zastaja. Strdek, ki nastane zaradi zastajanja krvi, se zlahka odtrga, zaide v krvni obtok in zamaši arterijo kjerkoli v telesu. Najpogosteje povzroči možgansko kap.

Venska tromboza je s strdkom povzročena popolna zapora globoke vene, napogosteje na nogi. Lahko se razvije po operaciji, ob slabši pokretnosti, pri bolnikih z rakom, pri prirojeni ali pridobljeni nagnjenosti k pospešenemu strjevanju krvi, pogosto pa vzroka za nastanek venske tromboze ne najdemo.

Za zdravljenje bolnikov z atrijsko fibrilacijo in zdravljenje bolnikov z vensko trombozo uporabljamo antikoagulacijska zdravila. Pri bolnikih z atrijsko fibrilacijo z zdravljenjem preprečujemo možgansko kap in druge embolije, pri bolnikih z vensko trombozo pa v akutnem obdobju zmanjšamo verjetnost nastanka pljučne embolije, pozneje pa ponovitve venske tromboze. Ker je ob zdravljenju venske tromboze potreben takojšen antikoagulacjski učinek, smo doslej bolnike z vensko trombozo prvih nekaj dni zdravili s podkožnimi injekcijami nizkomolekularnega heparina, ki so si jih bolniki dajali sami ali pa ob pomoči svojcev in patronažne službe. Sočasno smo pričeli zdravljenje s tabletkami zaviralca vitamina K, najpogosteje z varfarinom (marevan). Zdravljenje venske tromboze običajno poteka več mesecev. Zdravljenje bolnikov z atrijsko fibrilacijo, ki so bili doslej pretežno zadravljeni z varfarinom, je dolgotrajno, neredko poteka vse življenje.

Zaviralci vitamina K so bili pol stoletja edino antikoagulacijsko zdravilo v obliki tabletk. Kljub temu, da je zdravilo učinkovito, je zdravljenje zapleteno in zahtevno. V zadnjih letih se je razvilo več novih antikoagulacijskih zdravil, ki imajo pred zaviralci vitamina K številne prednosti. V Sloveniji sta dostopni dve zdravili: poleg dabigatana je na »zeleni recept« sedaj na voljo tudi rivaroksaban.

Rivaroksaban je neposredni zaviralec faktorja Xa, ključnega encima v strjevanju krvi. V nasprotju z varfarinom je delovanje rivaroksabana hitro, učinek je predvidljiv, zaradi česar niso potrebne redne laboratorijske kontrole, interkacije z drugimi zdravili pa so redke. Zdravilo je registrirano za zdravljenje akutne venske tromboze, preprečevanje ponovne venske tromboze in pljučne embolije ter za preprečevanje možganske kapi in sistemske embolije pri bolnikih z atrijsko fibrilacijo z dejavniki tveganja.

Pri bolnikih z akutno vensko trombozo zaradi hitrega delovanja rivaroksabana začetno zdravljenje z injekcijami nizkomolekularnega heparina ni več potrebno. Tako se sedaj bolnik ves čas zdravi s tabletkami, kar pomeni pomembno prednost. Bolnik prve tri tedne prejema višji odmerek rivaroksabana 2 x 15 mg dnevno, po treh tednih pa odmerek zmanjšamo na 20 mg dnevno. Bolnike z atrijsko fibrilacijo zdavimo z odmerkom 20 mg dnevno. Ker se zdravilo deloma izloča preko ledvic, pri bolnikih z okrnjeno ledvično funkcijo namesto 20 mg dnevno pri obeh boleznih uporabimo manjši odmerek, 15 mg dnevno. Absolutni zadržki za zdravljenje z rivaroksabanom so huda ledvična okvara, jetrna okvara, nosečnost in dojenje.

Bolniki, zdravljeni z rivaroksabanom, ne potrebujejo rednih laboratorijskih kontrol, ki smo jih vajeni ob zdravljenju z varfarinom. Še vedno pa bo zdravljenje teh bolnikov, kot tudi zdravljenje z vsemi ostalimi antikoagulacijskimi zdravili, potekalo v antikoagulacijskih ambulantah, le da bodo kontrolni pregledi bistveno redkejši. Za ustrezno uporabo novih antikoagulacijskih zdravil bo zelo pomembno izobraževanje bolnikov in njihovo sodelovanje. Ker ima rivaroksaban kratko razpolovno dobo, bo v primeru, da bolnik pozabi vzeti zdravilo, njegov učinek zelo hitro izzvenel, s tem pa tudi zaščita pred nastankom strdkov. Zato je redno jemanje zdravila ključno za učinkovito zdravljenje.

Bolniki, ki prejemajo rivaroksaban, morajo imeti jasna navodila o ukrepih v primeru operativnih posegov in biti ustrezno poučeni o možnih zapletih zdravljenja. Najpogostejši zaplet zdravljenja so krvavitve. Največja nevarnost krvavitev je v prvem mesecu zdravljenja, bolj ogroženi pa so bolniki z več sočasnimi boleznimi in tisti, ki sočasno jemljejo druga zdravila, ki vplivajo na strjevanje krvi (aspirin). V primeru krvavitve mora bolnik takoj poiskati zdravniško pomoč.

Rivaroksaban je novo antikoagulacijsko zdravilo, ki bolnikom z atrijsko fibrilacijo in vensko trombozo omogoča učinkovito zdravljenje, ki je zaradi predvidljivega učinka zdravila za bolnika bistveno bolj enostavno. Bolnik mora biti o zdravljenju ustrezno poučen in pozoren na morebitne zaplete, predvsem krvavitve, ki se v majhnem, a pomembnem deležu, lahko pojavijo ob vseh zdravilih, ki zavirajo strjevanje krvi. ♥

Merite utrip srca.

Prepoznajte motnjo srčnega utripa,
ki ogroža milijone ljudi po svetu.
Atrijska fibrilacija lahko vodi
v možgansko kap. **Preprečite jo!**

www.meri-utrip.si

S podporo Društva za zdravje srca in ožilja, Društva za preprečevanje možganskih in žilnih bolezni in Združenja bolnikov s cerebrovaskularno boleznijo Slovenije.

ZA SRCE
DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE

Društvo za preprečevanje možganskih in žilnih bolezni

ZDRUŽENJE BOLNIKOV S CEREBROVASKULARNO BOLEZNIJO SLOVENIJE (CVB)

BAYER

Bayer HealthCare

Namenite del dohodnine

Društvu za zdravje srca in ožilja Slovenije - ZA SRCE

do 0,5 odstotka za naše društvo

Leto se izteka, časa za premislek kateri nevladni organizaciji boste namenili del dohodnine, je tudi vse manj. Sedaj že veste, da obstaja možnost, da namesto v državni proračun, del dohodnine prispevate v humanitarne namene. Pomoč Društvu za zdravje srca in ožilja Slovenije vas nič ne stane, društvu pa pomaga pri opravljanju njegovega humanitarnega dela.
Bolezni srca in ožilja so še vedno velik javnozdravstveni problem v Sloveniji. Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije je v več kot 20-letnem delovanju vsa leta zagotovo prispevalo k znižanju umrljivosti za boleznimi srca in ožilja, k osveščanju ljudi za izboljšanje življenjskega sloga, k odkrivanju dejavnikov tveganja za nastanek bolezni srca in ožilja ter k cilju – izboljševanje kakovosti in podaljševanje življenja prebivalstva. Še naprej se bomo trudili, da bo to dosegljivo vsakomur.

Kakšen je postopek?

Zavezanci za dohodnino, ki se še niste odločili kateri nevladni organizaciji boste namenili del od odmere dohodnine, morate izpolniti poseben obrazec in ga poslati na davčni urad do konca decembra za tekoče leto. Obrazec pa lahko oddate tudi preko eDavkov. Enako storite vsi, ki ste upravičenca do donacij že določili v preteklih letih, pa ga želite sedaj spremeniti.

Če želite del odmere dohodnine nameniti Društvu za zdravje srca in ožilja Slovenije, lahko **izpolnjen spodnji obrazec pošljete na naslov društva:**

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, Dunajska 65, 1000 Ljubljana.

1. korak:
izpolnite obrazec.
V spodnji obrazec vpišite svoje podatke ter se podpišite.

2. korak:
pošljite izpolnjen obrazec na Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije po pošti, na zgornji naslov društva. Vse zbrane obrazce bomo v vašem imenu posredovali na ustrezen davčni urad.

PODATKI O DAVČNEM ZAVEZANCU

(ime in priimek davčnega zavezanca)

(naselje/ulica, hišna številka, poštna številka, ime pošte)

davčna številka zavezanca

(pristojni davčni urad, izpostva)

ZAHTEVA za namenitev dela dohodnine za donacije

Ime oz. naziv upravičenca

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije

Davčna številka upravičenca

8	7	6	3	6	4	8	4

Odstotek (do 0,5%)

..... (npr. 0,5 %)

V/Na

Dne

Podpis zavezanca/ke

HVALA, ker ste namenili del dohodnine Društvu za zdravje srca in ožilja Slovenije.

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!

Bolezensko spremenjeni krvni izvidi

Boris Cibic

Vprašanje*

»Prosim za razlago laboratorijskih izvidov. Izpostavila sem tiste, ki odstopajo:
Hematološke preiskave:
K-SR H 26 (do 15)
K- Hemoglobin L 113 (120-180)
K-Hematokrit L 0,346 (0,370-0,540)
K- MCV L 75,9 (81.0-94.0)
K- MCH L 24,7 (26.0-32.0)
K- MPV H 14,90 (7,8-11.0)

Mojca

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

Odgovor

Na podobna vprašanja sem odgovarjal že večkrat. Žal vam bom zaradi skopih podatkov lahko podal le golo razlago laboratorijskih vrednosti. Najprej se pojavi vprašanje, ali je bila preiskava opravljena pri sistematskem (rednem kontrolnem) pregledu na delovnem mestu. V tem primeru bi lahko posumil na možnost, da so tam prisotni dejavniki, ki kvarno vplivajo na zdravje delavcev. V nasprotnem primeru koristi podatek, ali je preiskavo naročil izbrani osebni zdravnik po lastni presoji, po pregledu bolnika in končno, ali je bolnik samoiniciativno opravil pregled iz radovednosti ali zaradi slabega počutja.

Najprej razlaga kratic:

K = kri , H = »high« (povišan), L = »low« (znižan), SR = sedimentacija krvi, Hemoglobin = krvno barvilo, Hematokrit = volumen stisnjenih eritrocitov (rdečih krvniček), MCV = »mean cell volumen » = povprečen volumen posameznega eritrocita, MCH = »mean cell hemoglobin« = povprečna količina hemoglobina v posameznem eritrocitu, MPV = »mean platelet volumen« = povprečni volumen posamezne krvne ploščice.

Mnenje: pospešena sedimentacija krvi kaže na prisotnost vnetja (bakterijska ali virusna okužba, akutna ali kronična revma, rakava bolezen, itd), znižane vrednosti hemoglobina, hematokrita in MCV kažejo na blago kronično slabokrvnost (pomanjkanje železa?), zvišana vrednost MPV kaže, da prevladujejo velike krvne ploščice.

Mnenje: priporočam opazovanje, zdravljenje slabokrvnosti, po potrebi posvet pri specialistu (internist? ginekolog?) ♥

Aleš Blinc

Dobre Slabe novice

Kronična atrijska fibrilacija brez zapletov ne zmanjšuje kakovosti življenja starostnikov

Migetanje preddvorov ali atrijska fibrilacija pogosta motnja srčnega ritma, ki je povezana z nastajanjem krvnih strdkov v levem preddvoru in povečanim tveganjem za možgansko kap. Raziskovalci so nekoliko presenetljivo ugotovili, da bolniki s kronično atrijsko fibrilacijo, ki niso utrpeli zapletov, kakovosti svojega *življenja ne ocenjujejo slabše, temveč celo nekoliko boljše od vrstnikov. To je zlasti veljalo za moške. Domnevajo, da gre za t. i. »učinek* supermana«, ko potencialno ogrožajoča bolezen ne zmoti življenjskega sloga, kar poveča samozavest bolnikov. *(vir: Europace 2012; 14: 1379-80 in 1420-7)*

Akutni odziv krvnega tlaka na aerobno telesno vadbo napoveduje dolgoročne učinke vadbe

Redna aerobna vadba večino ljudi varuje pred razvojem hipertenzije, žal pa pri približno četrtini nima tega zaščitnega učinka. Zdravim preiskovancem, starim od 45 do 65 let, s krvnim tlakom 120-129/80-89 mmHg, so po zaključku polurne živahne hoje ali lahkotnega teka izmerili za povprečno 7 mmHg manjši sistolični tlak in za 4 mmHg manjši diastolični tlak kot pred vadbo. Po 8 tednih redne aerobne vadbe (4-krat tedensko) so preiskovancem med mirovanjem zabeležili zelo podobne vrednosti krvnega tlaka kot po prvi vadbi. Že odziv na prvi trening torej dokaj zanesljivo napove dolgoročni zaščitni učinek telesne vadbe na krvni tlak. *(vir: Med Sci Sports Exerc 2012; 44: 1644-52)*

Zdrava prehrana varuje starostnike pred okužbami

Podhranjenost povečuje dovzetnost za okužbe. Britanski raziskovalci so starostnike med 65-im in 85-im letom, pri katerih pomanjkanje mikrohranil ni redko, razdelili v tri skupine. Prva skupina je uživala zdravo prehrano (vsaj 5 porcij sadja ali zelenjave dnevno, polnozrnat kruh, ribe dvakrat tedensko in oreške enkrat tedensko). Druga skupina je dobivala prehranske dodatke beta karotena, vitamina E, vitamina C, cinka in selena, tretja skupina pa kapsule placeba (zgolj s celulozo, brez vitaminov in mikroelementov). Osebe, ki so uživale zdravo hrano, so bile v 6 mesecih opazovanja bolne najmanj časa, pa tudi osebe s prehranskimi dodatki so imele krajše trajanje okužb in manj obiskov pri zdravniku kot osebe, ki so prejemale placebo. *(vir: J Am Geriatr Soc 2012; 60: 1645-54)*

Dejavni ljudje se počasneje starajo

Veliko podatkov kaže, da intelektualno delo, družbena angažiranost in telesna dejavnost upočasnijo starostno pešanje duševnih in telesnih sposobnosti. Nedavno objavljena raziskava starostnikov, ki so jih spremljali v starosti 50, 60, 70 in 80 let, je potrdila zelo močno korelacijo med dejavnim preživljanjem prostega časa in kognitivnimi sposobnostmi. Ugotovili pa so tudi, da je bil odločilni dejavnik stanje pri 50-ih letih, saj so umsko sposobni preiskovanci ostali vsestransko dejavni tudi v starosti. Zdrav in dejaven življenjski slog si je potrebno izoblikovati že v mladosti, saj še vedno velja: »Kar se Janezek nauči, to Janez zna.« *(vir: J Am Geriatr Soc 2012; 60: 1831-8)*

Telesna krhkost napoveduje žilno obliko demence

Telesna krhkost starostnikov je stanje, pri katerem so telesne rezerve izčrpane, kar močno povečuje tveganje za hud zdravstveni zaplet. Telesna krhkost je opredeljena s prisotnostjo najmanj 3 od 5 kriterijev: izguba telesne teže, šibkost, hitra utrudljivost, počasnost in majhna telesna dejavnost. Ker imajo krhki starostniki težave z ravnotežjem in miselnimi funkcijami, so postavlja vprašanje povezave med krhkostjo in demenco. Francoski znanstveniki so ugotovili, da je telesna krhkost pri osebah med 65-im in 95-im letom povezana z nastopom žilne demence, pri kateri gre za motnjo pretoka krvi po drobnih arterijah v možganih, ne pa z Alzheimerjevo demenco, pri kateri gre za primarno propadanje možganskih nevronov. *(vir: J Am Geriatr Soc 2012; 60: 1708-12)*

Predolg delovni čas povečuje tveganje za koronarno bolezen

Osebe, ki delajo v službi dlje kot običajno, so navadno izpostavljene stresnim okoliščinam in imajo zaradi dolgega delavnika tudi manj možnosti za rekreacijo, zaradi česar so podvržene boleznim žilja. Ženske, ko so delale več kot 50 ur tedensko, so imele v primerjavi z vratnicami, ki so delale manj kot 40 ur tedensko, zadebeljena notranja sloja (intimo-medijo) skupne karotidne arterije, pri moških pa so ugotovili nekoliko nižji gleženjski indeks. Meta-analiza strokovne literature je pokazala, da imajo osebe z dolgim delavnikom v povprečju za približno 40% večje tveganje za koronarno bolezen. *(vir: Occup Environ Med 2012; 69: 713-20; Am J Epidemiol 2012; 176: 586-96)*

Blokatorji beta niso koristni pri stabilni koronarni bolezni

Starejše raziskave so dokazale koristnost zdravljenja z blokatorji beta pri bolnikih, ki so utrpeli akutni srčni infarkt. Ni pa jasno, kako dolgo po infarktu je potrebno jemanje teh zdravil. Sodobni podatki iz mednarodnega registra REACH niso pokazali nikakršne koristi jemanja blokatorjev beta pri bolnikih, ki so utrpeli srčni infarkt pred več kot letom dni, in pri tistih bolnikih s koronarno boleznijo, ki srčnega infarkta sploh niso utrpeli. Novica pa ni zgolj slaba, saj raziskovalci menijo, da lahko bolniki brez popuščanja, pri katerih je minilo že več kot leto dni od srčnega infarkta, brez škode opustijo jemanje blokatorjev beta. *(vir: JAMA 2012; 308: 1340-9)*

Aortna balonska črpalka ni koristna pri kardiogenem šoku

Obsežen srčni infarkt lahko povzroči tolikšno okvaro črpalne sposobnosti srca, da prečrpana količina krvi ne zadostuje niti za potrebe telesa med mirovanjem. Takšno bolezensko stanje imenujemo kardiogeni šok. Že več desetletij zdravniki v intenzivnih enotah uporabljajo aortno balonsko črpalko, ki naj bi s svojim ritmičnim utripanjem pomagala oslabelemu srcu črpati kri. Nedavna nemška raziskava je žal pokazala, da uporaba aortne črpalke ni povečala 30-dnevnega preživetja bolnikov s kardiogenim šokom. Zaenkrat tudi ni podatkov, ali so koristne zunanje črpalke, ki kot »pomočnik srcu« poganjajo kri po telesu. Pri zdravljenju srčnega infarkta ostaja najpomembnejše čim prej odpreti zaprto koronarno arterijo. *(vir: N Engl J Med 2012; 367: 1287-96)* ♥

KRANJSKA GAUDA

starana 12 mesecev

www.l-m.si

Prvovrstni trdi sir iz kakovostnega kravjega mleka, ki vsebuje najmanj 45 % mlečne maščobe v suhi snovi. Odlikuje ga tradicionalni način izdelave in zorenja. Sir s staranjem pridobiva na intenzivnosti in na spektru okusov; je aromatičen in nekoliko pikanten. Barva sredice se tekom procesa zorenja spremeni iz značilne mlečno bele, v različne temnejše odtenke rumene, s čimer sir pridobi na vrednosti. Zaradi nizke vsebnosti vlage je Kranjska gauda starana 12 mesecev primerna tako za rezanje kot tudi strganje.

Kranjska gauda starana 12 mesecev je dobitnica velike zlate medalje na mednarodnem sejmu AGRA.

LJUBLJANSKE MLEKARNE

Zajtrkuj kot kralj

Zajtrk je za človeka pomemben tako kot bencin za avto.
Kdor zdravo zajtrkuje, srečo in zdravje kuje.
Zjutraj veliko pojej, da boš pameten kot Odisej.
Zajtrkuj kot kralj, kósi kot grof, večerjaj kot berač.

Zajtrk je najpomembnejši obrok dneva, ki vam bo dal energijo za optimalno koncentracijo pri delu. Pregovor, da prazna vreča ne stoji pokonci, lahko samo potrdimo. Za še tako prepričljiv izgovor, da ga preskočite, obstaja dober razlog, da ga pojeste. Če zjutraj niste lačni, ste po vsej verjetnosti zvečer pojedli kalorično prevelik obrok.

Zajtrk naj bi zaužili v miru, v času od 10 do 15 minut. Poleg tega je treba izbrati ustrezna živila. Biti mora hranljiv in uravnotežen. Vsebuje naj od 55 do 65 odstotkov ogljikovih hidratov, od 25 do 30 odstotkov maščob, preostanek naj predstavljajo beljakovine. Čeprav Angleži in Nemci prisegajo na zajtrk z jajci, s salamo in sirom, ki vsebuje predvsem beljakovine in maščobe, je laže prebavljiv zajtrk na osnovi kruha, piškotov in žitaric. Če pri zajtrku zaužijemo sezonski sadež, po možnosti takšen z veliko vitamina C, ki organizmu prinaša vitamine, minerale in vlaknine, bo zajtrk popoln. Mnogi začnejo dan s kozarcem navadne vode sobne temperature. Voda na tešče navlaži organizem, odplavi strupe, spodbudi izločanje seča in spodbuja k pitju prek celega dneva. **Zajtrk je obrok, ki ga ne bi smeli izpustiti.**

Janja Golob

Pravijo, da je zajtrk najpomembnejši obrok dneva, saj dobimo energijo za delo v šoli, službi ... Na internetu najdemo ogromno predlogov za zdrav zajtrk in izberemo tistega, ki nam najbolj ustreza. Za vsakogar se najde nekaj. Prav je, da vsako jutro nekaj zaužijemo in si za to tudi vzamemo čas.

Zala Kokol

Elvis

Ker se zavedam, da **je zajtrk najpomembnejši obrok dneva** in me tako vzgajajo doma in v šoli, sama **vsak dan zdravo zajtrkujem**. Preden pojem kar koli, popijem kozarec vode. Pomembna je energija, zato si na krožnik narežem banano in jabolko. Wasa kruh mi je posebej všeč, nanj si namažem sirni namaz ter ob tem pojem pest orehovih jedrc. Skuham si še zeleni čaj, ki me prebudi. V šolo si za priboljšek vzamem nepogrešljivo jabolko, čeprav vem, da je v našem zdravem kotičku običajno vedno na razpolago sadje, ki si ga lahko vzameš. Tak je **moj zdravi zajtrk** in začetek vsakega dne.

Tisa Praprotnik

KNJIŽNO besedilo: Včasih smo pri nas na kmetih najpogosteje zajtrkovali žgance in mleko s svežimi ocvirki. Vsi smo sedeli pri isti mizi in vsakdo je imel svojo kuhalnico (namesto žlice). Potem je babica postavila na mizo veliko skledo in smo vsi zajemali in jedli iz nje.

Besedilo v KOROŠKEM NAREČJU: Pərnas na pawrah smo učasi najwənč broškali žganke pa mliəko, cuə smo pa jedli še čist frišne grumpe. Broškali smo usi za ani mizi pa usak je meu ano kuhlo. Pol je pa bica postajwa gər na mizo ano wejko skledo pa smo usi iz təste sklede jedli.

Po pripovedovanju babice v narečju zapisala *Janja Saberčnik*.

Petra

Amar

Če bi vsako nedeljo naša družina skupaj zajtrkovala, bi se naše druženje odvijalo približno tako. Z mamo bi spekli palačinke (morda celo nadevane s skuto), oče in brat pa bi pripravila mizo (krožnike, serviete, kozarce in jedilni pribor). Vsi bi se usedli, si nalili pomarančni sok in pojedli slastne palačinke. Med zajtrkom bi se pogovarjali in smejali, na koncu pa bi skupaj pospravili mizo in umili posodo. Nato bi vsak odšel po svojih opravkih ali pa bi jo mahnili na nedeljski sprehod.

Helena Potočnik

Zjutraj si najprej oči pomanem,
se malo pretegnem in potelovadim leže.
V kopalnici se uredim in v kuhinjo za maminim glasom hitim:
»Hitro, Urša, zajtrk čaka na mizi, pohiti že!«
Joj, že spet teži!
»Zajtrk najpomembnejši obrok je dneva,
zato le brž jesti in piti začni, da naju čas ne prehiti!«

Štručko polnozrnato prerežem, maslo in med namažem si,
nato še skodelico domačega mleka nalijem si.
Meljem, meljem, srebam, srebam.
Nekaj orehovih jedrc še dobim in borovničev sok popijem.
Moj želodec zdaj poln energije je,
da se zdrav dan mi začne.

Že na avtobus hitim, da pouka ne zamudim.
Na mamo več se ne jezim,
saj kraljevski zajtrk vsak dan dobim,
da šolske in glasbene napore čim manj stresno preživim.

Urša Močnik Štumpfl

Naš domači kruh in žlica meda
sta najboljša soseda.
Domače sočno jabolko me gleda in
bo delček mojega jutranjega obeda.

Amadeja Miševski

Mojca

Pregovor pravi, naj zjutraj najem se kot kraljica,
zato mi zadiši orehova potica.
Pa sendvič s šunko, paradižnik, topli čaj …
Če čas imela bi, pojedla bi še kaj.

Prehrana zdrava zame je pomembna stvar,
saj zdravja nihče ti ne more kupit' v dar.
Zato bom vedno zajtrk jedla kot kraljica,
kosilo zmerno, na večer pa prazna žlica.

Tanja Turičnik

Zjutraj vstanem, se umijem,
oblečem in počešem,
nato na vrat na nos
v jedilnico odplešem.
Hladnik si ogledam,
mizico pogrnem,
stvari na mizo znosim:
krožnike in skodelice štiri,
kruh iz pekarne
in rožice iz cvetličarne.
Med, maslo in marmelada,
potem kava, mleko in sladkor,
saj naša družina sladka se rada.
Zdaj zbudit grem še ostale,
to težko zelo – verjemite mi – je,
ko pa končno vsi smo zbrani,
zajtrk moj dobri nedeljski naj se prične.

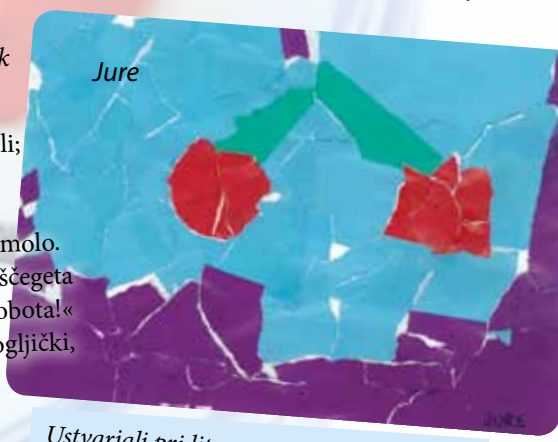
Tina Gec

Vsako jutro, ko vstanem in si oči pomanem,
v želodcu mi zakruli.
V hladilniku izbira je velika.
Mleko, rama in salama,
toda **zmagajo kosmiči zdravi in hrustljavi**.
Takšen zajtrk hitro se pripravi, z lahkoto se prebavi
in da novih ti moči za šolske obveznosti.

Zala Košak

Zajtrk je pomemben obrok
in če ga nimaš, ti nič ne gre od rok.
Vzemi si, kar koli je zdravo
in naj ti bo z glasbo vred za zabavo.
Spomni se na rek:
Zajtrkuj kot kralj pa dober tek!

Anette Kuserbanj



Jure

Ko zjutraj zbudim se, mi v želodcu zakruli;
slišati je, kot bi levi rjuli.
Prvo pomislim, da spet moram v šolo
in se samemu sebi smilim, češ – res imam smolo.
A ko stopim na hodnik, me v nosu prijetno zaščegeta
in potem se spomnim: »Saj danes je vendar sobota!«
V kuhinji na mizi čakajo mleko, maslo in rogljički,
za okras pa ne manjkajo niti prtički.
Bilo je okusno in slastno,
zdaj bo vse krasno.

Marko Pavleković

Ustvarjali pri literarno-novinarskem krožku in izbirnem predmetu Literarni klub (7.–9. r.)
OŠ Prežihovega Voranca Ravne na Koroškem z mentorico Vanjo Benko, prof.

Včasih so za zajtrk jedli žgance ali pogačo,
zraven pa so popili kozarec domačega mleka.
Danes jemo razne kosmiče ali kruh, namazan
z raznovrstnimi namazi (tudi evrokremom).

Zala Gorenšek

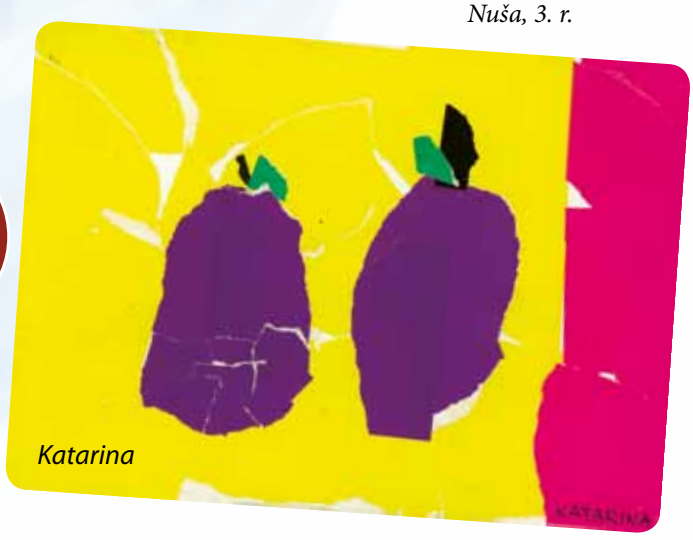
Ko se zjutraj prebudim, hitro za mizo odhitim.
Mamica že kavo kuha, na mizi ne manjka svežega kruha.
Marmelada, maslo, med in še veliko drugih slastnih besed.
Zajtrk nobena ni razvada, ampak dobra je navada.

Nuša, 3. r.

Da je zajtrk najpomembnejši obrok dneva, je splošno znano dejstvo, ki se ga odrasli dobro zavedajo. Da bi izvedeli, ali je tako tudi pri najmlajših osnovnošolcih, sva se s sošolko odločili, da opraviva anketo med prvo- in drugošolci na naši šoli.
Anketirali sva 20 učencev, od tega 12 dečkov in 8 deklic. Ko sva jih vprašali, ali zajtrkujejo, preden se odpravijo v šolo, jih je kar 95 % odgovorilo pritrdilno. Nad rezultati ankete sva bili več kot zadovoljni, saj je pokazala veliko ozaveščenost, da je potrebno zajtrkovati, in to zdravo (na kruh si kaj namažejo, pogosti so mlečni izdelki in kosmiči, omenili so tudi različno sadje). *Nika Jelen in Zala Kokol (13 let)*

Kaj ponavadi zajtrkuješ?

- mlečne izdelke
- kruh
- kosmiče



Katarina

Občudovalec življenja:
prof. dr. Albin Seliškar, biolog in fiziolog

Boris Cibic

Med študijem na ljubljanski Medicinski fakulteti sem imel priložnost osebno spoznati prof. dr. Albina Seliškarja. Pri njegovih predavanjih in vajah iz fiziologije sem občudoval njegov žar misleca, predavatelja in raziskovalca. Številnim študentom medicine je pokazal, da so raziskave v medicini povezane z raziskavami v drugih vedah, ter so lahko prav tako zanimive kot delo z bolniki.

Občudovalec življenja

Prof. dr. Albin Seliškar je bil rojen 5. junija 1896 na Vranskem v učiteljsko–uradniški družini kmečkega izvora. Ljudsko šolo je obiskoval v Ljubljani, gimnazijo prvo leto v Celju, nato v Ljubljani. Jeseni 1914 se je vpisal na Filozofsko fakulteto dunajske Univerze (smer kemija in biologija). Zaradi vojne ni obiskoval fakultete od leta 1915 do konca leta 1918. Leta 1919 je nadaljeval študij v Zagrebu in od jeseni 1919 do poletja 1923 na Dunaju. Za lažje kritje stroškov študija je vsa leta honorarno delal v raznih kliničnih in kemičnih laboratorijih. Študij je zaključil z doktoratom filozofije (1923). Istega leta septembra se je zaposlil kot asistent na Fiziološkem inštitutu Medicinske fakultete v Ljubljani, ki ga je vodil prof. dr. E. Kansky. Jeseni 1924 je dobil enoletno štipendijo ameriške fundacije Rockefeller za študij eksperimentalne fiziologije na Univerzi v Cambridgeu in na Farmakološkem inštitutu University College v Londonu. Leta 1927 je bil izvoljen za docenta fiziologije, 1939 za izrednega profesorja in avgusta leta 1945 za rednega profesorja in hkrati za predstojnika Fiziološkega inštituta Medicinske Fakultete v Ljubljani. Na tem delovnem mestu je ostal do upokojitve, leta 1967, ko je vodstvo inštituta predal svojemu dolgoletnemu sodelavcu prof. dr. Gojmirju Južniču, dr. med.

Učitelj in raziskovalec

Vso delovno dobo na »svojem« Inštitutu se je prof. Seliškar s požrtvovalnim, nesebičnim delom razdajal številnim generacijam študentov medicine, stomatologije, farmacije, biologije in drugim. Bil je rojen učitelj. Zapletene pojave življenja je znal razlagati na preprost in skromen način. Med razlagami je v nezatemnjeni predavalnici inštituta projiciral na dolg celuloidni trak ročno napisan izčrpen izvleček predavanj s pojasnjevalnimi skicami, ki ga je počasi vrtel. Bil je neprekosljivo spreten in iznajdljiv! Kolikor mu je ostajalo prostega časa, se je posvečal raziskavam, ki jih je opravljal samostojno ali z drugimi raziskovalci. Ob vsem delu je vedno našel čas za razgovor, ne samo o fiziologiji, temveč o marsičem drugem, saj je sledil novim tokovom v vsem naravoslovju, umetnosti, filozofiji in drugih humanističnih panogah.

Kako neki je vse to zmogel? Počival je bolj na drobno, po četrt ali pol ure, kar na goli klopi. Tudi sicer je bil v svojih navadah že po naravi skromen. Poleg tega je še pred drugo svetovno vojno, ko nihče ni govoril o čem takem, spoznal nesmisel in nevarnost potrošništva. Bil je dosledno kritičen, najprej do sebe. Menil je, da je prvi pogoj za objektivnost spoznanje, da ne moremo biti objektivni. Pri poizkusih na živalih je bil zelo zahteven, zlasti glede natančne lokalne ali splošne anestezije. Nepozabne so razne njegove rešitve tehničnih ovir pri zahtevnih vajah s področja fiziologije živali in človeka. Dejavno je sodeloval na številnih domačih in tujih kongresih medicine, biologije, farmacije.

V njegovem življenju je pustila neizbrisno sled udeležba na svetovnem kongresu fiziologov v Moskvi (1935), kjer je lahko neskončno užival ob poslušanju predavanja svetovno priznanega ruskega fiziologa I. P. Pavlova, odkritelja pogojnih refleksov in poznanega zaradi njegovih pogledov na družbo, človeka in življenje sploh (glej spodaj).

Prof. Seliškar je živel v času, ko na Medicinski fakulteti v Ljubljani ni bilo dovolj posluha za ekonomske potrebe strokovno rastočega Fiziološkega inštituta. A se ni predal malodušju. Skupaj z edino sodelavko, gospo Apolonijo Babnik, diplomirano biologinjo, sta uspela s skromnimi sredstvi in s številnimi improvizacijami izpolniti pričakovanja študentov, tako na predavanjih kot pri vajah. Prof. Seliškar je uspešno reševal tudi tehnične ovire pri svojih raziskavah, ki jih je lahko predstavil na različnih kongresih fizioloških društev v Jugoslaviji in v drugih evropskih državah.

Po naravi je bil skromen, kljub številnim odkritjem in drobnim iznajdbam. Bil je raziskovalec, ki mu sta bila zavist in tekmovalnost neznani besedi. Oster opazovalec ljudi in narave je kot razumnik znal razvedriti ožjo družbo s prirojenim humornim pogledom na življenjske prigode. Rad je imel šalo, saj je imel smisel za edini res pravi humor, lasten samo redkim, ki so zmožni, da tudi nase pogledajo od zunaj in se znajo ponorčevati iz samega sebe. Zlepa ni bil jedek. Morda so bile njegove podzavestne delovne zahteve do sebe in do drugih vzrok, da ves čas vodenja inštituta ni uspel zapolniti prostih delovnih mest na inštitutu. Pričakoval je, da se bo morebitni kandidat prijavil za sodelovanje sam od sebe, zaradi svoje raziskovalne žilice.

V svojem prostem času se je prof. Seliškar ukvarjal z raziskavami o življenju človeške ribice (proteusa), pri čemer je sodeloval z biologi in speleologi tako doma kot v tujini, ter na častno mesto med vrhunskimi raziskovalci te redke repate dvoživke. Zaradi svoje skromne narave se, žal, ni pustil prepričati, da bi objavil izsledke svojih enkratnih zapažanj in poizkusov. Raziskoval je jame na Krasu, gorska jezera in predvsem Postojnsko jamo. ♥

Misli I. P. Pavlova, ki so zaznamovale pogled Seliškarja na človeka in družbo: »Človek je najvišji produkt zemljine narave, človek je najbolj natančen sistem. Zato, da človek lahko uživa zaklade narave, je dolžan biti zdrav, močan in pameten…Toda človeška kreatura, zapeljevana od temnih sil vojne in revolucije z vsemi strahotami, si sama prizadene neizmerne izgube in neizrekljive bolečine ter se vrača v živalsko stanje. Samo znanost, ekzaktno znanje o človekovi naravi, in resen boj za spoznanje s pomočjo vsemogočnih znanstvenih metod bo človeštvo osvobodila teme, ki ga še obdaja, in bo porušilo mejnike, ki še stoje med človekom in človekom.«

S SRCEM V KUHINJI

Brez mesa, prosim

Maruša Pavčič

Tradicionalno se ljudje prehranjujemo z živili, ki v naši okolici najbolje uspevajo, in ki nam v normalnih količinah dajo vsa hranila in vse snovi, ki jih potrebujemo za uravnoteženo zdravo prehrano. Način prehranjevanja je v veliki meri odvisen od klime in okoljskih pogojev za proizvodnjo hrane, zgodovinsko in empirično pa so ljudje na raznih delih sveta razvili načine prehranjevanja, ki jim v optimalni meri dajo, čeprav se med seboj precej razlikujejo, vsa hranila in zaščitne snovi, ki jih potrebujejo.

Foto: Brin Najžer

Z razvojem globalne trgovine s hrano, z možnostjo spoznavanja različnih načinov prehranjevanja, sestave hrane v različnih predelih sveta ter vpliva prehranjevanja na zdravje, so se naše prehranske navade začele spreminjati, spoznavati smo začeli različna, našim prednikom neznana živila, različne vzorce prehrane in njihov vpliv na naše zdravje. Prehranjevalne navade drugih so postale zanimive (pomislimo samo na mediteranski način prehrane, ki danes velja za enega najbolj zdravih), vedno več ljudi poskuša spremeniti tradicionalne prehranske navade in jih zamenjati s prehranskimi navadami, o katerih so slišali ali prebrali v revijah, da so koristne. Pojavljajo se različni »alternativni« načini prehranjevanja, načini, ki jih v našem okolju nismo bili vajeni. Ti načini so lahko prav tako uravnoteženi in zdravi, potrebno pa je poudariti, da pri takih načinih vsak posameznik, ki se prehranjuje na »alternativni način«, potrebuje veliko več znanja o pravilni izbiri ustreznih živil, njihovi kombinaciji in načinih priprave. V kolikor takega znanja ni, lahko nekritično prenašanje »na pol znanih« prehranskih vzorcev v naše okolje prispeva k poslabšanju zdravja.

Slovenci smo narod, ki ima razvito živinorejo. Zato naša prehrana tradicionalno vsebuje meso. Prevladuje uživanje govejega in svinjskega mesa, raziskave v zadnjih letih pa kažejo tudi na velik delež mesnih izdelkov. Količina zaužite hrane je, glede na to, da se zmanjšuje telesna dejavnost, prevelika. Hrana vsebuje prevelik delež maščob (predvsem nasičenih in trans-nenasičenih aterogenih), sladkorjev in soli ter premajhen delež zelenjave in škrobnih živil. Ta nezdrav prehranski vzorec se kaže v povečanju debelosti in epidemičnem pojavu kroničnih nenalezljivih bolezni. Priporočila za uravnoteženo, zdravo prehrano poudarjajo predvsem energijsko uravnoteženje (le toliko hrane, kot jo glede na svojo telesno dejavnost, ki naj se poveča, porabimo), zmanjšanje škodljivih maščob, sladkorjev in soli ter povečanje deleža zelenjave in sadja. To lahko dosežemo tudi z »alternativnimi oblikami prehrane« brez mesa, to je z vegetarijanskimi načini prehrane.

Vegetarijanski načini prehrane temeljijo predvsem na hrani rastlinskega izvora. Poznamo jo več vrst. Najpogostejše oblike so:

1. **Lakt–ovo vegetarijanska prehrana,** ki vsebuje poleg hrane rastlinskega porekla tudi mleko in mlečne izdelke ter jajca.
2. **Lakto–vegetarijanska prehrana,** ki vsebuje poleg hrane rastlinskega porekla tudi mleko in mlečne izdelke**.**
3. **Ovo–vegetarijanska prehrana,** kjer so lahko vir živalskih beljakovin samo jajca, ne pa mleko in mlečni izdelki.
4. **Veganska prehrana**, ki vsebuje samo hrano rastlinskega porekla. Veganci ne uživajo nobenih živil živalskega izvora, mesa, rib, perutnine, jajc, mleka in mlečnih izdelkov, tudi medu ne.

Koliko Slovencev se hrani na vegetarijanske načine, je težko oceniti, saj raziskave o prehrani v zadnjih letih tega pojava niso posebej izpostavile. Literatura navaja, da je bilo v ZDA leta 2009 3 % odraslega prebivalstva vegetarijancev in 1 % vegancev. Čeprav se vegetarijanstvo in veganstvo v zadnjem času širi predvsem med mladimi, verjetno tudi za Slovence veljajo podobni odstotki. Vzroki, zakaj se posameznik odloči za vegetarijanski ali veganski način prehranjevanja, so lahko zdravstveni, etični, ekološki, ekonomski ali verski.

Številne študije ugotavljajo, da so vegetarijanci bolj zdravi v primerjavi z vsejedci. Imajo manj problemov s čezmerno telesno težo in debelostjo, boleznimi srca in žilja, visokim krvnim tlakom, sladkorno boleznijo tipa 2, nekaterimi vrstami raka, žolčnimi in ledvičnimi kamni, zaprtjem in divertikulozo. Pozitivni učinki vegetarijanskih načinov prehrane naj bi izvirali predvsem iz zmanjšanega uživanja potencialno škodljivih hranil, kot so nasičene maščobne kisline, holesterola in rdečega mesa ter povečanega uživanju živil, ki pozitivno vplivajo na zdravje, kot so sadje, zelenjava, polnozrnata žita, stročnice in oreščki, ki vsebujejo veliko prehranske vlaknine, antioksidantov in fitokemikalij.

Vplivi vegetarijanske prehrane na bolezni srca in žilja ter previsok krvni tlak

Najbolj trdni dokazi o pozitivnih zdravstvenih učinkih vegetarijanske prehrane se nanašajo prav na zmanjšanje tveganja za pojav srčno-žilnih bolezni in smrtnost zaradi koronarne bolezni. Tako je analiza 5 prospektivnih študij pokazala, da imajo lakto--ovo vegetarijanci kar za 34 % manjše tveganje za smrt zaradi ishemične srčne bolezni, veganci pa za 26 % v primerjavi z vsejedci. Korist je bila vidna pri tistih, ki so se prehranjevali na vegetarijanski ali veganski način vsaj 5 let in so bili mlajši. Ugotovili so, da so vegetarijanci večinoma bolj zaščiteni pred tveganjem za srčno-žilne bolezni kot nevegetarijanci, saj imajo nižji skupni in LDL-holesterol, nižjo telesno maso, manjšo pojavnost sladkorne bolezni in hipertenzije, kar vse prispeva k povečanemu tveganju. Nekatere raziskave so tudi pokazale, da vegetarijanska prehrana verjetno zmanjša oksidacijo holesterola LDL. Ti pozitivni učinki so posledica posebnosti vegetarijanske prehrane, predvsem manjše vsebnosti nasičenih maščobnih kislin in večje vsebnosti topne prehranske vlaknine ter pogostejšega uživanja celih zrn, stročnic, oreščkov in beljakovin soje. Tako naj bi večje uživanje polnozrnatih žit (2,5 porcije na dan) zmanjšalo tveganje za srčno-žilno bolezen za 21 % in uživanje stročnic (vključno s sojo) vsaj 4x na teden za 22 % ter smrtnost za 11 %. Epidemiološke in klinične študije so pokazale, da redno uživanje oreščkov ščiti pred boleznimi srca in žilja zaradi vplivov na maščobe, oksidacijo maščob, vnetne procese in žilno reaktivnost. Beljakovine soje naj bi zmanjševale skupni in holesterol LDL. Individualne sestavine vegetarijanske prehrane sicer lahko pozitivno vplivajo na tveganje za bolezni srca in žilja, največji učinek pa ima prav kombinacija vseh teh sestavin.

Čeprav so nekatere študije v preteklosti kazale, da je uživanje rdečega mesa verjetno povezano s tveganjem za srčno-žilne bolezni, je pred kratkim opravljena meta-analiza različnih študij ugotovila, da je glavni krivec za povečano tveganje za bolezni srca in žilja uživanje mesnih izdelkov in ne rdečega mesa.

Dokazano je tudi, da vegetarijanska prehrana lahko pomaga pri preprečevanju in zdravljenju visokega krvnega tlaka in to pri ljudeh, ki imajo normalen krvni tlak, pa tudi pri tistih, ki imajo zvišanega. V primerjavi z vsejedci imajo veganci kar 75 %, lakto-ovo vegetarijanci 65 %, vegetarijanci, ki pa jedo tudi ribe, 38 % in pol–vegetarijanci 23 % manj možnosti, da se bodo morali zdraviti zaradi hipertenzije.

Pokrivanje prehranskih potreb z vegetarijansko prehrano

Na splošno velja, da je lakto–ovo vegetarijanski način prehranjevanja lahko sprejemljiv, in da skrbno načrtovana lakto–ovo vegetarijanska prehrana posamezniku omogoča zdrav način prehranjevanja, saj omogoča vnos vseh potrebnih hranil, če v nekaterih primerih vključuje tudi dodajanje hranil v obliki prehranskih dopolnil in/ali obogatenih živil. Večje tveganje neustreznega vnosa energije in hranil obstaja pri veganski prehrani. Ključna hranila, na zadosten vnos katerih morajo biti vegani še posebej pozorni, so beljakovine, omega-3 nenasičene maščobne kisline, železo, cink, jod, selen, kalcij, vitamin D in vitamin B12.

Vegani in nekateri ostali vegetarijanci imajo nižje vnose vitamina B12, vitamina D, kalcija, cinka in omega-3 nenasičenih maščobnih kislin v primerjavi z vsejedi. Izločitev vseh živil živalskega izvora iz prehrane poveča tveganje za pomanjkanje določenih hranil, predvsem omenjenih mikrohranil, kar ima lahko določene dolgoročne zdravstvene posledice. Elementa cink in železo imata omejeno biorazpoložljivost iz rastlinske prehrane, zato njun nezadosten vnos predstavlja tveganje za vegane.

Kako lahko s pravilnim načrtovanjem vegetarijanske prehrane pokrijemo vse prehranske potrebe?

Beljakovine

Kakovost zaužitih beljakovin je odvisna od tega, koliko telesu nujno potrebnih (esencialnih) aminokislin vsebujejo. Te aminokisline potrebujemo za tvorbo lastnih beljakovin in jih moramo dobiti s hrano. Ker posamezne skupine rastlinskih živil ne vsebujejo vseh esencialnih aminokislin v dovolj velikih količinah, jih je potrebno med seboj kombinirati. To lahko dosežemo s kombinacijo z jajci, mlekom in mlečnimi izdelki, pri veganih pa s kombinacijami zelenjave s celimi zrni in polnovrednimi škrobnimi izdelki ali s kombinacijami stročnic, celih zrn in polnovrednih škrobnih izdelkov ter oreščkov in semen. V skupino celih zrn in škrobnih izdelkov štejemo pšenico, rž, ječmen, koruzo, proso, oves, riž, ajdo,

piro, tritikale in bulgur ter izdelke iz teh žit (npr. pšenično meso seitan, riževo mleko, ipd.), v skupino stročnic grah, vse vrste fižola, lečo, sojo, čičerko in bob ter izdelke iz stročnic (npr. sojino mleko, tofu), pa tudi zemeljske oreščke (arašide), v skupino oreščkov in semen orehe, lešnike, mandlje, pistacije, pinjole, brazilske in kašev oreščke, pekan oreščke, pa tudi sončnične in bučne golice ter sezamovo seme, v skupino zelenjave pa poleg vseh vrst zelenjave tudi krompir. Velja pa, da so potrebe veganov po beljakovinah višje od priporočil, saj so vir le-teh, žita in stročnice, težje prebavljive, zato jih morajo vegani zaužiti sorazmerno več za dosego ustrezne biorazpoložljivosti.

Prevelike količine zaužitih beljakovin vplivajo na povečanje količine končnih metabolitov presnove beljakovin, ki jih mora organizem izločati, in vzporedno pride do povečane glomerularne stopnje filtracije v ledvicah. Povečan vnos beljakovin vpliva tudi na povečano izločanje kalcija z urinom. To ima lahko negativen učinek na bilanco kalcija ter pospešuje nastanek kamnov kalcijevega oksalata. Poleg tega beljakovine stročnic, posebno soje in arašidov ter žit, ki vsebujejo gluten (pšenica, rž, ..) lahko povzročajo hude alergije. Vse te omejitve je potrebno upoštevati, če se hranimo na vegetarijanski način.

Vitamin B12 (kobalamin)

Vitamin B12 obstaja samo v živilih živalskega izvora, zato lahko pri vegancih, vegetarijancih ali celo pri ljudeh, ki zelo zmanjšajo uživanje živalskih živil, pride do pomanjkanja tega vitamina. Čeprav vsebujejo tudi rastlinska živila, kot so na primer gobe, tempeh, miso in morske alge nekaj vitamina B12, pa ta živila niso zanesljiv vir tega vitamina. Ta živila vsebujejo namreč neaktivno obliko vitamina B12, ki ovira normalno absorpcijo in presnovo aktivne oblike v telesu in ne preprečuje pomanjkanja. Lakto, ovo in lakto–ovo vegetarijanci lahko potrebne količine aktivnega vitamina B12 dobijo iz mleka in jajc, če jih uživajo redno, medtem ko morajo veganci uživati prehranska dopolnila ali živila, obogatena z aktivnim vitaminom B12. Posebno pomembno je to za nosečnice in doječe matere, zato, da se preprečijo nevrodegenerativne poškodbe novorojenčkov.

Železo

V živilih imamo dve obliki železa. V rdečem mesu, perutnini, ribah imamo tako imenovano hemsko železo, v jajcih in rastlinskih živilih, kot so stročnice, cela zrna, oreščki, semena, temnozelena zelenjava in suho sadje pa nehemsko obliko. Biorazpoložljivost nehemskega železa je manjša od hemske, zato so priporočeni dnevni vnosi železa pri vegetarijancih 1,8-krat višji kot pri vsejedih. Biorazpoložljivost nehemskega železa lahko izboljša prisotnost vitamina C, zmanjšajo pa jo vsebnost taninov iz kave in čaja ter fitatov iz celih zrn in stročnic. Vplivi snovi, ki izboljšujejo ali poslabšujejo biorazpoložljivost železa iz hrane, se v raznoliki, mešani prehrani uravnovesijo, tako da ne prihaja do znatnih pomanjkanj železa. Pomembno je tudi, da se telo po daljšem času prilagodi na manjši vnos železa z boljšo absorpcijo in manjšimi izgubami železa.

Cink

Čeprav rastlinska hrana vsebuje veliko cinka, je njegova absorpcija odvisna, tako kot pri železu, od telesnih rezerv in potreb. Biorazpoložljivost cinka iz rastlinske hrane (sojinih izdelkov, stročnic, žit, oreščkov) je sicer manjša kot iz živalske, zato so priporočeni dnevni vnosi cinka pri vegetarijancih višji kot pri vsejedih. Načeloma vegetarijanci niso bolj izpostavljeni pomanjkanju cinka kot vsejedi.

Kalcij

Vnosi kalcija pri lakto–ovo vegetarijancih so podobni kot pri vsejedih, medtem ko so značilno manjši pri veganih in ne dosegajo priporočenih dnevnih količin. Raziskave poročajo, da je tveganje za zlom kosti pri lakto–ovo vegetarijancih in vsejedih podobno, vegani pa imajo 30 % večje tveganje.

Vegani dobivajo kalcij predvsem iz obogatenega sojinega oziroma riževega mleka in jogurta, tofuja (če je pripravljen s kalcijevimi solmi), pa tudi iz zelenjave, ki vsebuje malo oksalatov (ohrovt, pesno zelenje, kitajski brokoli, ipd.), sezamovih semen, mandljev in suhih fig. Biorazpoložjivost kalcija iz zelenjave, ki vsebuje malo oksalatov, je od 50 do 60 %, iz drugih vrst rastlinske hrane od 21 do 24 %, iz kravjega mleka pa okrog 32 %. Na absorpcijo in izločanje kalcija iz hrane in resorbcijo iz kosti vplivajo številne snovi (vitamin D, natrij, magnezij, oksalati, kofein) in po nekaterih raziskavah tudi količina živalskih beljakovin.

Telesu nujno potrebne (esencialne) maščobne kisline

Vegetarijanska prehrana je bogata z omega-6 nenasičenimi maščobnimi kislinami, ne pa tudi z omega-3 nenasičenimi maščobnimi kislinami, kajti prehrana brez rib, jajc in velikih količin alg ne vsebuje dovolj eikozapentaenojske kisline (EPA) in dokozaheksaenojske kisline (DHA), ki sta pomembni za razvoj srčno-žilnega sistema in živčevja. Iz α-linolenske kisline (ALA), ki je rastlinskega izvora, se sicer endogeno tvorita EPA in DHA, vendar v minimalnih količinah. Na osnovi nekaterih raziskav menijo, da vegetarijanci potrebujejo večje količine ALA zaradi manj učinkovite tvorbe EPA in DHA kot pri vsejedcih in pomanjkanja direktnih virov EPA in DHA. Vegetarijanci morajo v svojo prehrano vključiti dovolj lanenih semen, orehov, olja oljne gorščice in soje, ki so dobri viri ALA. Noseče in doječe vegetarijanke imajo še višje potrebe po omega-3 nenasičenih maščobnih kislinah, ki jih težje zadostijo z vegansko prehrano.

Vitamin D

Vsebnost vitamina D v naši prehrani je le deloma odvisna od vsebnosti v hrani (najdemo ga le v mastnih ribah oziroma ribjem olju, divjih gobah in jajcih). Pomembnejšo vlogo v zagotavljanju potrebnih količin vitamina D igra naša izpostavljenosti sončni svetlobi. Zaradi izrednega pomena, ki ga ima vitamin D v uravnavanju metabolizma, predvsem tvorbe kostne mase, pa tudi pri razvoju različnih bolezni, kot so na primer rak, bolezni srca, kapi, artritis, multipla skleroza in depresija, je vsebnost vitamina D pomembna tudi pri vegetarijanskih oziroma veganskih oblikah prehrane. Raziskave poročajo o majhnih vnosih vitamina D, o nizkem serumskem 25-hidroksivitaminu D (prekurzor vitamina D) in zmanjšani kostni gostoti pri veganih, ki niso uživali živil, obogatenih z vitaminom D. Tudi v primeru nezadostne izpostavljenosti vegetarijancev sončni svetlobi in neuživanju živil, obogatenih z vitaminom D, je vnos tega vitamina pod priporočili. Problem se običajno rešuje z uživanjem z vitaminom D obogatenih živil ali prehranskih dopolnil, tako kot pri vsejedcih.

Zaključek

S primerno izbiro živil in ustreznim načrtovanjem je mogoče uživati uravnoteženo zdravo prehrano kljub temu, da iz svoje prehrane izločimo meso. Večjemu tveganju za pomanjkanje posameznih hranil so seveda izpostavljene prehransko najbolj občutljive skupine prebivalstva, kot so, na primer, otroci, nosečnice in doječe matere, pa tudi starejši. Njihove potrebe po posameznih hranilih so povečane, zato izključevanje katerega koli živila oziroma skupine živil lahko povzroči zdravstvene posledice. ♥

Naj zadiši

Kuha: Brin Najžer

Predjed:

Fižolova juha

Sestavine (za 2 osebi):
200 g fižola
8 dcl vode
ena čebula
strok česna
sol, poper, lovorjev list, majaron, mleta rdeča paprika, mlet čili

Fižol, ki smo ga preko noči namakali v vodi, stresemo v posodo in dolijemo vodo. Dodamo nasekljano čebulo in česen, sol, poper, mleto rdečo papriko, majaron, lovorjev list in čili. Posodo pokrijemo ter kuhamo od 40 do 60 minut, odvisno od vrste fižola. Bolj, kot je fižol kuhan, manj vetrov bo povzročal. S paličnim mešalnikom pretlačimo fižol, da nastane gladka kremasta juha.

Glavna jed:

Zapečeni makaroni s pečenim brstičnim ohrovtom

Sestavine (za 2 osebi):
200 g makaronov
300 g brstičnega ohrovta
2 stroka česna
oljčno olje, poper, petršilj, gorčična semena

Makarone skuhamo in odcedimo. Brstični ohrovt očistimo, umijemo in prerežemo na polovice. V ponvi segrejemo dve jedilni žlici oljčnega olja in na njem pražimo brstični ohrovt, dokler ne začne rjaveti, od 5 do 7 minut. Malo pred koncem dodamo še nasekljana česen in petršilj ter malo popra. Ko so brstični ohrovti gotovi, jih poberemo iz posode ter spet dodamo dve jedilni žlici oljčnega olja. Na olje stresemo makarone in jih pražimo približno

3 minute, da se malo zapečejo. Občasno jih malce premešamo, da se ne sprimejo. Po dveh minutah jim dodamo še eno čajno žličko gorčičnih semen. Ko so makaroni gotovi, jim dodamo še brstični ohrovt in serviramo.

Sladica:

Kakijev zavitek

Sestavine (za 4 osebe):
3 – 4 zreli kakiji, najboljši so vanilijevi
1 – 2 jabolki
cimet
4 listi vlečenega testa
malo stopljenega masla

Kakije in jabolka olupimo, jih naribamo ter dodamo cimet. Zmes dobro premešamo in jo razdelimo na polovici. Vsako polovico namažemo na dva lista vlečenega testa in ju zvijemo. Zavitka postavimo v pekač, ju po vrhu premažemo s stopljenim maslom ter pečemo v predogreti pečici na 200 stopinjah 30 minut.

♥

Besedilo in fotografije: Brin Najžer

Oblikovanje telesa z vadbo z lahkimi utežmi

Petra Zaletel

Do nedavnega je veljalo, da je aerobna vadba najprimernejša za oblikovanje telesa in dvig posameznikove telesne pripravljenosti, vendar novejše raziskave s tega področja dokazujejo drugače. Povečanje mišične moči, tonusa, mišične mase, tudi hujšanje – izgubljanje maščobne mase, je najbolj učinkovito pri delu z bremeni. Že delo z lahkimi bremeni lahko pozitivno učinkuje na naše telo in počutje, saj aktivira tudi hormonsko delovanje in ohranja našo vitalnost.

Posledice staranja in nedejavnosti na naše telo

S starostjo izgubljamo aerobno zmogljivost, mišično moč ter funkcionalne sposobnosti. Splošno pomanjkanje telesne dejavnosti k izgubi bioloških funkcij med 40. in 65. letom prispeva kar od 10 do 30 %. Ostale razloge izgubljanja funkcij lahko pripišemo določenim bolezenskim stanjem, genetiki in vplivom okolja, slabemu mentalnemu zdravju ali preteklim poškodbam, najpogosteje bolečinam v spodnjem delu hrbta.

Kar 50 % vseh starostnikov med 65. in 74. letom starosti poroča o vsaj eni telesni omejitvi, 30 % jih poroča o številnih sočasnih boleznih (srčno-žilnih, hipertenziji, debelosti, ipd.) V mnogih primerih so telesne omejitve največkrat posledica zmanjšanja mišične mase in obsega – amplitude gibanja, predvsem zaradi pomanjkanja telesne dejavnosti.

Po 60. letu je upad mišične mase pospešen in vodi k izgubi posameznikovih funkcij, kar je očitno predvsem pri sedeči, neaktivni populaciji. Izgublja se kakovost življenja in neodvisnost. Trening moči poveča mišično moč in preprečuje pospešeno izgubljanje puste, to je kakovostne telesne mase, ki jo predstavlja skeletno mišičevje.

Z aerobno vadbo lahko povečamo svojo aerobno zmogljivost za od 10 do 30 %. Raziskave poročajo o porastu mišične moči kot posledici večanja mišičnih vlaken in kapilarne gostote. Predvsem pa so dokazani pozitivni učinki nekoliko bolj intenzivne vadbe z bremeni, saj značilno poveča porabo energije – poveča bazalni metabolizem, občutljivost na inzulin ter razgradnjo mastnega tkiva. Poleg tega omenjena vadba pozitivno učinkuje na osteoporozo žensk v menopavzi.

Visoko intenzivna vadba z bremeni vzpodbudi tudi izločanje stresnih hormonov (kortizol), ki v kombinaciji z rastnimi hormoni in testosteronom vplivajo na izgradnjo mišične mase, izgubo maščobne mase ter upočasnjeno staranje.

Kombinacija aerobne vadbe, vadbe za moč in gibljivost se je pokazala za najbolj učinkovito pri ohranjanju funkcionalne neodvisnosti ter boljše kakovosti življenja starostnikov. Tako bi morali imeti vsak dan skupno vsaj 30 minut aerobne vadbe nizke do zmerne intenzivnosti (od 50 do 60 % maksimalne frekvence srca). Po dobrem ogrevanju naj bi 2 – 3-krat na teden izvajali trening gibljivosti s statičnim raztezanjem velikih mišičnih skupin. Vadba za moč, ki je lahko srednje intenzivna, pa naj bo sestavni del naše dejavnosti vsaj 2-krat na teden, kar je dovolj za napredek na področju mišične moči.

Izboljšanje telesne drže

Sedeči način življenja oslabi mišični tonus, kar vpliva predvsem na slabo telesno držo. Nepravilno držo opredeljujejo nenormalnosti v položaju in obliki hrbtenice, ramen in spodnjih okončin, ki niso posledica okvar na kostnem in živčno-mišičnem sistemu, temveč izhajajo iz nezadostnega in nepravilnega delovanja mišic in se jih da popolnoma odpraviti. Pravilno telesno držo dosežemo takrat, ko je za vzdrževanje ravnotežja potreben čim manjši napor, tako v mirovanju, kot tudi med gibanjem.

S starostjo se pojavi slaba telesne drža predvsem v zgornjem delu hrbta, ko zaradi pomanjkanja tonusa v tem predelu in raztegnitve mišic prihaja do povešenosti ramen naprej in navzdol. Hkrati se ustvarja kifoza v prsnem predelu in tudi ledvenem, kar lahko vodi do kroničnih bolezni in degenerativnih sprememb hrbtenice, predvsem pa je prva težava, ki se v tem primeru pojavi, bolečina v hrbtu.

Kako deluje ramenski obroč?

Ramenski obroč povezuje nadlahtnico z lopatico na hrbtni in ključnico na sprednji strani prsnega koša. Pri premikanju ramen sodelujejo veliki sklopi hrbtnih in prsnih mišic ter deltoidna mišica na zunanji strani. Roko lahko v ramenu premikamo naprej, nazaj, vstran in navzgor. Z mišicami nadlahti jo lahko dvignemo približno do višine ramen, če jo hočemo dvigniti više, pa morajo pomagati tudi mišice prsnega koša in vratu. Ramo lahko dvigamo, spuščamo, premikamo naprej in nazaj. Kombinacije vseh teh gibov nam omogočajo kroženje z roko in z ramo. Za popolno razgibavanje moramo zaposliti vse mišice, ki sodelujejo pri tem.

Plitva jamica v ramenskem sklepu omogoča veliko gibljivost, hkrati pa omogoča, da glavica nadlakti že ob sorazmerno majhni sili skoči iz nje. Zato so izpahi med pogostejšimi poškodbami ramenskega sklepa. S pravilno vadbo lahko okrepimo mišice, da lažje ohranijo glavico v sklepni jamici in tako zaščitijo sklep. Razgibavanje ramen pomaga tudi do pravilnejše drže telesa, sprosti od stresa napete mišice ter pospeši krvni obtok v tem delu telesa. Zato taka vadba blagodejno deluje na splošno počutje in premagovanje stresa.

Vadba z lahkimi utežmi

Vadba z lažjimi utežmi je priporočljiva predvsem za krepitev rok in ramenskega obroča, kot dopolnilo k vadbi, ki v glavnem vključuje mišice spodnjega dela telesa. Vendar je potrebno povedati, da mo-

ramo pri vadbi za povečanje telesne pripravljenosti (podobno kot pri vadbi za hujšanje ali ohranjanje teže) najprej vsaj od 15 do 20 minut (postopoma do 30 minut) izvajati aerobno vadbo (ciklična, nizko intenzivna, dlje časa trajajoča dejavnost: hoja, tek, plavanje, kolesarjenje, ipd) ter šele nato uporabiti uteži. Z aerobno vadbo aktiviramo oksidacijske procese izgorevanja maščob, kasneje z vadbo z utežmi še nadaljujemo in poleg izgubljanja maščobnih oblog hkrati tudi povečujemo mišični tonus, pozitivno vplivamo na oblikovanje omenjenih delov telesa ter izboljšanja v moči.

V nadaljevanju vam bomo predstavili nekaj vaj z lahkimi utežmi, ki jih lahko v začetni fazi izvajamo s svojo lastno telesno maso, kasneje z lažjimi utežmi (od 0,5 do 1 kg, največ 2 kg), moški pa lahko dodajo še kakšen kilogram več, kadar trenirajo za povečanje moči in mišične mase. Ženske bi verjetno raje oblikovale posamezne dele telesa, zato bodo izvajale več ponovitev: mlajše od 15 do 20, starejše od 10 do 15, v dveh ali treh serijah.

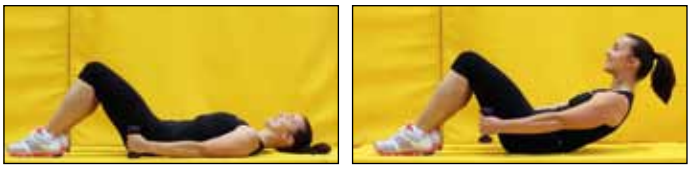
Hkrati bomo predstavili tudi nekaj vaj, ki vključujejo vse večje mišične skupine telesa, so bolj sestavljene in verjetno primernejše za nekoliko bolj telesno pripravljene ljudi, saj za pravilno izvedbo zahtevajo že določeno mero koordinacije in ravnotežja. Priporočamo, da sprva izvajamo te vaje brez uteži, ko je gibanje popolnoma naučeno, pa dodamo še breme.

Napotki in vaje

Pri vadbi z uporabo uteži v stoje je pomembno, da ves čas izvajanja vaj ohranjamo napete trebušne in hrbtne mišice. Vzravnan trup, ramena potisnjena navzdol in nazaj, potisk prsnega koša naprej in napete trebušne mišice bodo omogočale pravilno držo ter izvedbo posamezne vaje. Hkrati ob vaji za krepitev rok in ramenskega obroča tako krepimo tudi stabilizatorje trupa. Najpogosteje uporabljamo lahke uteži (na primer 1 kg), s katerimi izvajamo več ponovitev ene vaje, od 15 do 20 v treh serijah, med katerimi si sledijo zelo kratki odmori. Lahke uteži lahko nadomestimo tudi z dvema pollitrskima plastenkama vode, ki ju lahko napolnimo tudi s peskom.

1. vaja

Upogib v trupu, roke so ob telesu, iz hrbtne leže upognemo trup in istočasno potisnemo iztegnjeni roki v smeri proti stopalom. Obenem jih rahlo dvignemo od tal, tako da sta vzporedni s tlemi. (slika 1). Težji možnosti izvedbe te vaje sta še dvig ene noge pri upogibu trupa (slika 2) ali dvig obeh nog za zahtevnejše (slika 3).



Slika 1

Slika 2

Slika 3

2. vaja

Izmenični dvigi nasprotne roke in noge iz trebušne leže je odlična vaja za ljudi s težavami s hrbtenico. Medenica je neprestano v stiku s tlemi, mi pa izmenično dvigujemo desno in levo nogo ter ju nato zamenjamo (slika 4). Pazimo, da je glava v podaljšku hrbtenice, da sta okončini pri dvigovanju iztegnjeni in vzporedni s telesom. Težja izvedba te vaje je izteg trupa z iztegnjenimi rokami in nato vlečenje rok v odročenje pokrčeno (slika 6) ali izteg trupa z odročenjem (slika 5).

Slika 4

Slika 5

Slika 6

3. vaja

Dvig iztegnjene nasprotne roke in noge iz položaja v kleku je, poleg krepitve hrbta in zadnjičnih mišic, izredno dobra vaja za stabilizatorje telesa (mišice trupa), saj se telo stalno trudi vzpostavljati ravnotežje. Potrebno je samo paziti, da pri dvigovanju okončin ne usločimo trupa. (slika 7)

Slika 7

4. vaja

Odročenje v predklonu za razvijanje mišic hrbta in pravilne drže lahko zamenja vajo dvig rok v odročenje v leži, vendar jo izvajamo, ko smo že nekoliko bolj pripravljeni. Pazimo na napetost v trupu in rahlo pokrčene noge. Pogled je usmerjen naprej. (slika 8). Za lažjo izvedbo lahko iz osnovnega položaja izvedemo samo poteg rok ob telesu v zaročenje pokrčeno. (slika 9)

Slika 8

Slika 9

5. vaja

Za roke in ramenski obroč lahko stoje izvajamo naslednje vaje:

- upogib v komolcu (slika 10): nadlakti so tesno ob telesu, se ne pomikajo nazaj, roko v komolcu upognemo največ do kota 45 stopinj, potem jo zopet iztegnemo, vendar ne do popolne iztegnitve. Skrbimo, da je stalno prisotna napetost v mišici, in da si pri upogibanju rok ne pomagamo z nihanjem trupa,

Slika 10

Slika 11

- izteg v komolcu nad glavo (slika 11), kjer pazimo, da je trup napet, in da se ne usloči; ali izteg v komolcu v izpadnem koraku (slika 12), kjer se nekoliko nagnemo naprej in močno zaročimo roko;
- izmenični dvigi v predročenju (slika 13), trup je napet, roki dvigujemo samo do višine ramenskega obroča in jih spuščamo v obsegu okoli 20-30 cm;
- poteg iz predročenja k sebi, kot veslanje (slika 14) ali poteg iz priročenja do brade (slika 15).

Slika 12

Slika 13

Slika 14

Slika 15

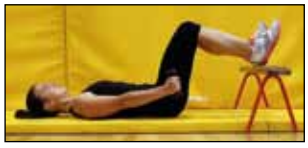
Sestavljene vaje za zahtevnejše...

V nadaljevanju je še nekaj manj vsakdanjih vaj, ki so izredno učinkovite pri oblikovanju tako ženskega kot moškega telesa. Posameznik le prilagodi intenzivnost in število ponovitev. Nekatere vaje so bolj kompleksne, sestavljene so iz dveh ali celo treh enostavnejših vaj, ki jih povežemo v harmonično celoto. Tako poleg moči razvijamo tudi koordinacijo, usklajeno delovanje mišičevja rok in nog, obremenjujemo telo bolj enakomerno ter v določenih vajah vsakokrat znova vzpostavljamo ravnotežnostni položaj. Na ta način še dodatno vključimo delo stabilizatorjev trupa, ki so izredno pomembni pri vsakršni telesni dejavnosti in dajejo telesu funkcionalnost, občutek dobre pripravljenosti. Vendar tistim, ki ste v začetnih fazah telesne priprave, ni potrebno izvajati sestavljenih vaj v celoti; lahko izberete samo del vaje, ki vam ta trenutek ustreza, kasneje (verjetno po nekaj tednih) pa dodate še ostala gibanja, ki bodo pri boljši telesni pripravljenosti vajo otežila, ji povečala intenzivnost. Pomembno je, da pravilno ocenite vašo trenutno telesno pripravljenost in izberete vaje, ki bodo pomenile še ravno zadosten dražljaj za povečanje telesne učinkovitosti.

6. vaja: izpadni korak naprej s potiskom rok v vzročenje (slika 16).
7. vaja: polčep s predročenjem (slika 17).
8. vaja: izpadni korak v stran z dvigom rok v odročenje (slika 18).

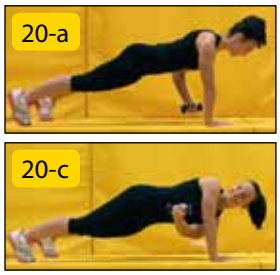
Slika 16 *Slika 17* *Slika 18*

9. vaja: dvigi bokov od tal (slika 19).



Slika 19

10. vaja: zasuki v opori sklece (za zahtevnejše!) (slika 20).



Slika 20 *Foto: Ljubo Vukelič* ♥

Kolovratenje nad Srednjo Soško dolino

Miha in Nataša Pavšek

Južno nad reko Sočo, na odseku njenega toka med Kobaridom in Tolminom, se po nadmorski višini dviga navidezno skromno, a izjemno razgledno sredogorsko sleme Kolovrata.

Predalpsko sleme razpolavlja državna meja, onstran katere se odpira skrivn(ostn)a Benečija. Dno Srednje Soške doline, po kateri se pretaka »bistra hči planin«, je tod več kot kilometer niže od slemena. Enako visoko nad njim, le onstran te doline, se dviga Krnsko pogorje. Verjetno je prav ta lega »kriva« pogosti ugotovitvi, da imamo na tem slemenu opravka s slovensko »naj panoramo«. Pred skoraj stoletjem pa je bil razgled precej manj pomemben, a še zdaleč ne nepomemben, saj je tu potekala tretja obrambna črta italijanske vojske. Del te je danes urejen kot skansen ali muzej na prostem, a to še zdaleč ni vse, kar si je vredno ogledati. Poleg »očesne« boste na tem slemenu našli tudi pašo druge vrste, marsikaj pa bo ostalo še za vašo pohodniško dušo in, morda še bolj, izletniško srce.

Nekoč bojišče, danes razgledišče

Kot smo zapisali uvodoma, je Kolovrat – nekateri ga po največjem bližnjem kraju imenujejo tudi Tolminski ter ga na ta način ločijo od sosednjega kanalskega Kolovrata – za marsikoga eno naših najbolj razglednih slemen. Pogled nam seže od Dolomitov, prek vršacev Kaninskega in Krnskega pogorja, grebena Spodnjih Bohinjskih gora, izza katerih sramežljivo kuka Triglav ter naprej prek Cerkljanskega hribovja in Banjške planote vse do Svete Gore. In še dlje prek Furlanske nižine vse do Tržaškega zaliva. Kot nalašč, da se za trenutek odklopimo in prestavimo na začetek prejšnjega stoletja ter si ogledamo eno od bojišč prve svetovne vojne na tamkajšnji soški fronti. Enako, kot so si jo iz varnega zavetja ogledovali in od tam strumno poveljevali italijanski generali, medtem ko so

Krnsko pogorje z »grajskega« razgledišča na začetku prečenja. (Foto: Miha Pavšek)

bili njihovi podrejeni na sosednjem grebenu onstran doline »topovska hrana«. Prav ta vojska je na skoraj štiri kilometre dolgem vršnem slemenu, ki poteka v alpski smeri (Z–V), zgradila obsežen obrambni sistem, ki je bil del obrambne črte »linea d' armata«.

Na slemenu so bili številni topniški položaji in opazovalnice, od koder so opazovali in nadzirali soško bojišče. Iz teh položajev so italijanski topničarji lahko streljali tako na prvo avstroogrsko obrambno črto, kot tudi na oskrbovalno pot med Tolminom in Baško dolino ter druge pomembne cilje v avstro-ogrskem zaledju. Zato je bil vršni greben prepreden s številnimi utrjenimi jarki. Še v začetku bojev junija 1915 se je zdela ta ovira nepremagljiva, vendar so položaji padli že prvi dan zadnje, 12. soške ofenzive, konec oktobra 1917. Danes nas na začetni vzpetini našega prečenja Na gradu (1114 m) – z mejnega prehoda Solarji smo na njej v pol ure – na te krvave čase spominja v muzej na prostem urejeni in z originalnimi gradbenimi materiali obnovljeni del obrambne črte s strelskimi jarki. Hude slutnje bližajočega se svetovnega spopada je že leta 1879 »preroško« napovedal Simon Gregorčič v svoji »Soči«, v kateri je zapisal: »Tod sekla bridka bodo jekla, in ti mi boš krvava tekla: kri naša te pojila bo, sovražna te kalila bo«! Muzej vzdržuje Fundacija Poti miru v Posočju, ki na ta način povezuje dediščino soške fronte in naravne znamenitosti Posočja. Nekateri mu pravijo tudi »simbol človeške neumnosti«, saj si danes, tako daleč (ali pa tudi ne) od vojne vihre težko predstavljamo, da je ta razglednik nekoč »paral srca s potoki krvi«. V publikaciji Muzeji na prostem prve svetovne vojne je zapisano, da »v vsakem kotičku Zgornjega Posočja počiva neizbrisen spomin na vojsko; vsaka kaverna, strelski jarek, cerkev, pot, mulatjera, hrib, gora, in pokopališče imajo svojo pripoved za tistega, ki zna poslušati in videti ter razumeti in spoštovati«.

Stikanje in raziskovanje razglednih jarkov in rovov je najljubše opravilo najmlajših. (Foto: Miha Pavšek)

Mejno sleme omogoča brezmejno pohajkovanje in nonstop fototermine, povsem v ozadju je prvak Julijskih Predalp Matajur. (Foto: Miha Pavšek)

Nad jarki in strelskimi linami bodo navdušeni predvsem najmlajši, ki se bodo z vso vedoželjnostjo mladih raziskovalcev (obvezna »bojna« oprema so baterijske svetilke) brezskrbno pognali na borbene okope. Kako drugače kot njihovi le malo starejši slovenski vrstniki v takrat tujih vojskah na obeh bregovih krvave reke! Starši boste lahko medtem izkoristili svojih »pet« minut brez bojevnikov in se raje udobno namestili na sončno in razgledno mesto. Morda se boste ob tem spomnili na še enega primorskega pesnika oziroma njegov kolovrat, ob katerem »zameži in prede naša bela mačica«, ki pa ni imel te sreče, da bi dolgo živel (1904–1926) kljub temu, da mu je bilo ime Srečko. Čeprav njegov predhodnik, znan tudi kot goriški slavček, ni doživel vojnih grozot, nam je vizionarsko položil na srce ter v spomin in opomin to, da bomo znali ceniti čas miru in ga ohranjati zanamcem.

Umetnost na višini in velike višinske razlike

Med zložnim dvournim kolovratenjem po Kolovratu (časovnica velja za enosmerno »vozovnico«) bomo premagali kar nekaj vzpe-

Največja višinska razlika med dnom doline in bližnjo goro je med Kamnim in Krnom. (Foto: Miha Pavšek)

tin, vendar vzpon na nobeno od teh ne bo večji od stotnije metrov. Od izhodišča Na gradu si proti zahodu sledijo še Trinški vrh (1138 m) in Nagnoj (1198 m), nazadnje pa bomo stopili še na najvišji Kuk (1243 m), kjer stoji TVoddajnik. Do Nagnoja se bomo gibali po mejni črti med opuščenimi rovi in strelskimi jarki, prek košenic ter pašnikov (naši so bolj zapuščeni kot »sosedovi«…), čas bo tudi za postavitev suhega zidu, vseskozi pa za bližnje in daljne razglede. Na Trinškem vrhu nas bo navdušil razgledni paviljon, ki je nastal v okviru projekta »Reshape 2012« v organizaciji kulturnega združenja iz sosednje Videmske pokrajine. Izredno zanimiva ideja lesenega paviljona, postavljenega na mejno črto in z dvoje »glavnih vrat«, ki se odpirata v Italijo in Slovenijo, in v katerem naj bi razmišljali tudi o sožitju in odnosih med narodi, je dober primer čezmejnega sodelovanja in zmožnosti preseganja delitev iz zgodovine. Zato ni le daljnogled, skozi katerega bomo oprezali za lepotami narave, marveč tudi poziv obiskovalcem (poleg italijanskega boste slišali na slemenu tudi številne druge jezike…) , da prihodnosti ni brez kulture soočanja in sodelovanja. Poleg tega paviljon, ki je deloma zgrajen iz odpadnega lesa, nagovarja tudi okoljsko problematiko in poziva k varčnosti in preprostosti. Najmlajši pa se bodo tod iz vojakov spremenili v mirovnike, natančneje športnike, saj je paviljon odlična odskočna deska za skoke v »globino«.

Zahodni del Srednje Soške doline in Kobarid bomo najlepše videli prav na koncu, s Kuka. Pomnite, med vasico Kamno, natančneje gladino bližnje Soče in vrhom Krna, imamo opraviti z največjo relativno višinsko razliko pri nas med najnižjo točko v dolini in zaledno goro – kar 2060 metrov! Na koncu nam preostane le še vrnitev na izhodišče (pozor, če boste šli še naprej od Kuka, pridete v Nebesa…), po isti poti ali po eni od asfaltiranih cest na obeh straneh meje, kjer pa ni veliko prometa. Morda se spustite še malo na zamejsko stran in preverite beneška »gnezdeca«, skrite in odročne zaselke (Laze, Dreka, Trinko, Codar, Kraj idr.) na prisojah Kolovrata. Vse skupaj se ne boste zamudili več kot 4–5 ur, pa saj tam čas sploh ni pomemben, ko enkrat »padete noter«, mar ne?

Kdaj na pot:

Kolovratu se izogibajte v hladni polovici leta ob jugozahodnem tipu vlažnega vremena, saj je to sleme med prvimi v oblakih in dežju (enodnevne padavine lahko presežejo 300 mm!). Bolje je ob burji, vendar ne, ko je ta najmočnejša, temveč kakšen dan ali dva pozneje.

Izhodišče – mejni prehod Solarji:

Mejni prehod Solarji je bil do vstopa naše države v EU namenjen le maloobmejnemu prometu. Najenostavneje pridemo nanj z Nove Gorice in sicer po »soški« magistralki do krožišča za Volčami. Iz osrednje Slovenije imamo do tu več možnosti. Po avtocesti do Logatca in dalje po »keltiki« prek Idrije, vse do Mosta na Soči (do sem lahko pridemo tudi prek Škofje Loke in Kladja ter Cerknega). Tik pred Mostarskim jezerom zavijemo desno proti Tolminu (ob sobotah dopoldne boste naleteli na stojnice z domačimi izdelki, npr. tolminskim sirom…). Nadaljujemo prek mosta čez Sočo, kjer se na krožišču združita obe različici poti. Nadaljujemo proti Kobaridu, a le do mostiča čez potok Kamnica, kjer je levi odcep za Solarje oziroma Kolovrat. Cesta – gre za pravo gorsko cesto (v času snega je zaprta!), narejeno pred leti v okviru programa PHARE – nas mimo Volč in sprva skozi ozko dolino Kamnice pelje vse višje in čedalje bolj drzno. Na serpentini pri Senici (576 m), kjer imajo domačini lokacijo za prvomajski kres, nikar ne zamudite razgleda proti Tolminski kotlinici. Ko se naša cesta priključi grebenski, zavijemo levo navzdol in na prvi serpentini desno do mejnega prehoda Solarji; malo dlje je planinska koča Solarje (956 m) in parkirišče. Čeprav precej daljša, je iz osrednje Slovenije z avtobusom precej bolj prijazna različica prek Nove Gorice. Kadar je cesta na Solarje zaprta, dosežemo Kolovrat z zahoda. Tik pred Kobaridom, v Idrskem, zavijemo levo proti Livku in tam vnovič levo proti Livškim Ravnam.

Ob ustaljenem vremenu računajte na to, da je Srednja Soška dolina lahko precejšen del dneva v megli. V vsakem primeru se dobro zaščitite pred mrazom in soncem, v pomoč bodo tudi pohodne palice, nikar pa ne pozabite na fotoaparat. Najprimernejša meseca za obisk sta maj in oktober, poleti je lahko tudi (pre-)vroče. ♥

Koristne spletne povezave:

http://www.potmiru.si/slo/ (Fundacija poti miru v Posočju)
http://www.kobariski-muzej.si/ (Kobariški muzej)
http://www.hribi.net/gora/kuk_kolovrat/26/1771 (Kuk/Kolovrat)
http://issuu.com/potmiru/docs/www.potmiru.si (publikacija Muzeji na prostem prve svetovne vojne)

Zemljevidi:

http://www.geopedia.si
Julijske Alpe 1:50.000, planinska karta, 4.izdaja, 2012 (Sidarta)
Krn 1:25.000, planinska karta, 1.izdaja, 2009 (Planinska zveza Slovenije)

Zemljevid Kolovrata in dela Srednje Soške doline. (Vir: Geopedia)

PODRUŽNICA POSAVJE

Posavski pohodniki Društva za zdravje srca in ožilja na Tolminskem

Oktobrski pohod smo izvedli dobre tri ure stran od našega domovanja. Načrtovana dolga vožnja zvestih pohodnikov ni odvrnila od poti. Tudi vreme nam je bilo milostno. Doživeli smo lepe trenutke, tako v Tolminu kot v Kobaridu in okolici. Vodič Igor Rutar, ki nas je sprejel v Tolminu, je zelo dobro pripravil celotno pot. V Tolminu smo si ogledali pravi kmečki praznik s sejmom živine. Priznati moram, da že dolgo nisem bil prisoten na pravem živinskem sejmu z licitacijo živali. Zanimivo za gledanje in poslušanje. Domačini so predstavljali tudi svoje izdelke in pridelke.

Po ogledu smo se z avtobusom odpeljali na področje Kolovrata, kjer smo si ogledali ostanke vojaških linij soške fronte. S Kolovrata je lep razgled po širni okolici in vredno si ga bo pogledati v poletnem času. Po krajšem pohodu smo se z avtobusom odpeljali v Kobarid na ogled dokumentov in orožja s soške fronte, kar je zelo lepo urejeno v tamkajšnjem muzeju in vsekakor vredno večkratnega ogleda. Naš vodič je izjemno dobro predstavil dogajanja tako na terenu kot tudi v samem muzeju. V muzeju ga očitno cenijo, saj so mu prepustili del vodenja. Del predstavitve pa so opravili sami.

Pot nas je nato vodila še do slapa Kozjak in v Muzej sirarstva, kjer smo imeli pozno kosilo domačih jedi (sirova juha, frika in štuklji, podobni žlikrofom). Bilo je zelo dobro, čeprav je bila pijača v glavnem dobro kislo mleko, sirotka in kefir. To je bilo sicer za nas, Posavce, malo čudno, saj si ne moremo predstavljati kosila brez naših vin.

Strokovno smo se izpopolnjevali na predavanju primarija Viktorja Šviglja dr. med., spec, nevrologije in intenzivne terapije, ki nam je predaval o atrrijski fibrilaciji in možganski kapi. Želeli bi, da tega ne doživimo. Toda dogaja se iz dneva v dan. Dobro je vedeti, da ne gre za brezup, in da strokovnjaki skušajo urejati stvari, kot je le mogoče. Vedno nas opozarjajo tudi na našo dolžnost do zdravega načina življenje, ki preprečuje bolezni in lajša zdravljenje.

Martinov pohod, 17. novembra, je mlečno naravnanost pohoda na Tolminsko zadovoljivo odpravil. Tradicionalno vesela družba naših članov je ob hrani, ki je blažila učinke »cvička«in belega vina potrdila, da je vinska letina dobra vsaj do naslednje. Složno smo izrazili našo voljo, da Martinov pohod čez eno leto ponovimo. Nihče ne sme manjkati. Lahko pa nas je nekoliko več. Pametna zmernost je že kar naša odlika, saj nimamo nobenih neljubih dogodkov.

Kot smo že najavili, bomo 8. decembra iskali sonce in nove prijatelje med člani Društev za »srce« Primorske, Notranjske in Goriške na prvem skupnem pohodu na področje Cirja. Gospod Ludvik Husu iz podružnice Kras bo organiziral s sodelavci vse tako, da bomo imeli lep pohod in spoznavno srečanje, ki se ga je vredno udeležiti.

Načrtovane Šentjernejske poti bomo opravili v januarju 2013. ♥

Franc Černelič

Kobariški štruklji kot sladica (Foto: Franc Černelič)

Tolminski živinski sejem (Foto: Franc Černelič)

Udeleženci pohoda na vrhu Kolovrata (Foto: Franc Černelič)

PODRUŽNICA ZA S PRIMORSKO

Dva tisoč trinajsto je pred durmi

Izteka se obilica načrtov in nalog za leto 2012, v Društvu za zdravje srca in ožilja, podružnici za Severno Primorsko, že razmišljamo naprej ter vrednotimo opravljeno delo in zadovoljstvo članov, ki so pripomogli k izvedbi. Ob tem mislimo tudi na tiste, ki v tem letu niste bili tako dejavni, sprejmite naše srčno povabilo, z veseljem pričakujte naših sporočil v pismih in v reviji Za srce, pridružite se nam na prireditvah, predavanjih, meritvah, pohodih, postanite dejavni – zadovoljni in bolj zdravi boste.

Prehojena pot v letu 2012 je pestra. Povabljeni ste bili na redne pohode po Panovcu, v maju tudi z malico in možnostjo meritev, hodili smo na Ravnici, v Bovcu v Kobaridu …

Dobro sprejeta pri članih društva za srce in drugih občanih je dejavnost meritev holesterola, glukoze, krvnega tlaka in preverjanje EKG, ki so vedno bolj obiskane.

Izvajali smo meritve v Mercatorju Nova Gorica, v Kanalu, Tolminu, Kobaridu, Bovcu, v Brdih, v Ajdovščini, Vipavi, Zavarovalni hiši Adriatic Slovenica, NKB Nova Gorica, v Opatjem selu in na prireditvah podružnice v Novi Gorici, ki so bile odlično obiskane.

Ena pomembnih usmeritev društva je izobraževanje prebivalcev o prvi pomoči pri zastoju srca in uporabi avtomatskega defibrilatorja. S sodelovanjem Območnega Rdečega križa, za Severno Primorsko so bila izvedena usposabljanja v Vipolžah, Šmartnem, na Humu, v Kožbani, na Dobrovem in v Šempetru pri Novi Gorici. Priporočamo, da se organizirate v skupine do deset udeležencev, in nam sporočite željo po znanju!

Podružnica je v letu 2012 dosledno sledila obravnavanju tem, ki jih poglobljeno obravnavata tudi Evropska in Svetovna zveza za srce: »Ženska in bolezni srca« ter »Fibrilacija in možganska kap«. K predavanjem so bili povabljeni ugledni kardiologi. Prvo predavanje je pripravila in izvedla predsednica podružnice Cvetka Melihen Bartolić, dr. med., v Novi Gorici in v Brdih. O novejših diagnostičnih metodah je v Kanalu predaval kardiolog, Andrej Bartolić, dr. med. Gostili smo uglednega nevrologa s tega področja, prim. Viktorja Šviglja, ki je nastopil v Tolminu s predavanjem o

Panovec kot pljuča Nove Gorice vabi v vseh letnih časih. V gozdu je pozimi topleje kot na planem, poleti pa nudi prijetno ohladitev pod krošnjami listavcev in smrek. Speljane trim steze in premnoge poti privabijo ne le pohodnike in tekače, srečamo številne družine, sprehajalce z domačimi živalmi, kolesarje in jezdece na konjih. Panovec je gostoljuben do vseh obiskovalcev in vsakemu ponudi prav tisto, zaradi česar je stopil vanj. Spomladi zaradi svetlobe in mladega zelenja, ki ozaljša svet in podarja omamno svežino po turobni zimi. Ali poznate Panovec poleti? Ponudil vam bo vse, od zelenih travnikov, potočka in gostega rastja ob njem, do temne hladne sence pod mogočnimi smrekami, ali sprehod po arboretumu, kjer kraljujejo drevesa iz celega sveta. Jesen v Panovcu je raj za gobarje in nabiralce vseh vrst zelišč in čajev, pozimi pa nas sprejme spokoj, drevesa odložijo listje, vse je v znamenju počitka, človek najde tu svoj mir.
(Foto: Anton Vencelj)

Veselje in razvedrilo je pol zdravja. Nič lepšega po naporni hoji, kot je počitek z malico. Takole smo bili pohodniki severnoprimorske podružnice na kobariškem nagrajeni še s pesmijo in harmoniko dveh mladih glasbenikov, na licih se je zarisal smehljaj, v srcih hvaležnost in navdušenje.
(Foto: Anton Vencelj)

Jezerce s slapom pri Plužni. Narava ohranja lepoto v ravnovesju. Vedno znova našemu pogledu trenutke nudi, ki bi jih radi zadržali, objeli in jih nikoli ne bi izpustili. Saj pot gre dalje, pred nami pa so nove lepote. (Foto: Anton Vencelj)

povezavi srčne aritmije in možganske kapi, v Novi Gorici pa smo slišali predavanje nevrologinje dr. Petje Obreza Colja o zapletih pri tej hudi bolezni in priporočilih, kako se ji izogniti.

Med priljubljene in množično obiskane dejavnosti naj bi sodili pohodi, gibanje v naravi in razgibavanje v kardio fitnesu, ki deluje v srednješolskem centru v Novi Gorici.

Navedene dejavnosti so osnova preventive pred boleznimi srca in žilja. Podružnica je izbrala zanimive in programsko tehtne cilje za izlete in pohode ter ustrezno poskrbela za obveščenost. Z udeležbo ne moremo biti zadovoljni. V prihodnjem letu pričakujemo več vaših predlogov in prisotnost.

Udeleženci se bomo radi spominjali tudi letošnjih pohodov v Panovcu, na Ravnici, v Kobaridu in v Bovcu.

V žlahtnem spominu ohranjamo tudi pomladanski koncert Slovenskega okteta v obnovljeni Operni hiši v Ljubljani. Priporočamo, da vsakoletnemu povabilu na kulturni dogodek v Ljubljani prisluhnete tudi vi.

Prijazno povabljeni, spoštovani bralci in člani, posredujte nam vaše predloge v zvezi z dejavnostmi, prostovoljnem delu, pomoči pri vodenju, predlagajte izboljšave ipd.

Upoštevali bomo vaše namige. Saj veste: info@zasrce-primorska.si, ali T.:031/818 530 ♥

Tjaša Mišček

Vsakdanjik sodobnega človeka zaznamuje vse več težav, hkrati prevzema vse večjo odgovornost za lastno zdravje. Društvo za zdravje srca z meritvami omogoča nadzor nad dejavniki tveganja, kot so krvni tlak, holesterol, krvni sladkor, EKG. Rezultati naših meritev so že marsikoga napotili na zdravljenje. Utrinek z Bovca. (Foto: Anton Vencelj)

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA ZA MARIBOR IN PODRAVJE

Od Kulturnega središča evropskih vesoljskih tehnologij (KSEVT) v Vitanju, preko srednjeveških Žič do Zlatega griča Slovenskih Konjic

Strokovna ekskurzija v počastitev svetovnega dneva srca 2012. Gibanje za zdravje, kultura za duha

V soboto, 13. oktobra 2012, smo letošnje geslo **EN SVET, EN DOM, ENO** SRCE spremenili v Eno vesolje, eno Društvo, Več src in se podali najprej v Vitanje na obisk Kulturnega središča evropskih vesoljskih tehnologij (KSEVT) z vodenim ogledom razstave o Hermanu Potočniku Noordungu. Direktor Ksevta Miha Turšič osnovni koncept razstave opisuje: »Potočnikova razstava predstavlja predvsem humanizacijo tehnološkega razvoja. Je seštevek vplivov na Potočnikovo biografijo in vplivov njegovega dela na desetletja razvoja vesoljskih tehnologij, ki so omogočile polet prvega satelita v vesolje, prvega človeka v vesolje, polet na Luno in namestitev vesoljskih postaj v zemeljski orbiti.« Leteči krožnik, ki se je zaril na obronke Pohorja, prav sredi Vitanja? Arhitekturna zasnova stavbe KSEVT izhaja iz načrta prve geostacionarne vesoljske postaje, bivalnega kolesa, ki ga je leta 1928 v svoji knjigi opisal Herman Potočnik Noordung, pionir kozmonavtike v svetovnem merilu, katerega družina izvira iz Vitanja. Vesoljski muzej, kot že imenujejo KSEVT, se kot stavba nahaja na mestu bivšega kulturnega doma in ponovno prevzema osrednje mesto in vlogo v Vitanju in je namenjena tako lokalnim prebivalcem, njihovim društvom, knjižnici ipd. kot tudi obiskovalcem razstav, udeležencem mednarodnih simpozijev in raziskovalcem, dejavnim v programih KSEVT.

Leteči krožnik, ki se je zaril na obronke Pohorja? Arhitekturna zasnova stavbe KSEVT izhaja iz načrta prve vesoljske postaje - bivalnega kolesa po zamisli Hermana Potočnika Noordunga (foto: Mirko Bombek)

Vodenje Dragana Živadinova nas je prevzelo. Gleda nas Sputnik (ne Kanglerjevi radarji) (foto: Mirko Bombek)

Pred poletom v vesolje (foto: Mirko Bombek)

Pravljične Žiče na deževen dan (foto: Mirko Bombek)

Med sodi in kozarci – Klet Zlati grič (foto: Mirko Bombek)

Poseben vtis je na vse naredil performer in umetnik, poglobljen raziskovalec Hermanovega življenja in na pol kozmonavt – Dragan Živadinov, ta dan naš izvrstni vodnik po razstavi. »**Borimo se proti komercializaciji in militarizaciji vesolja. Naš cilj je njegova kulturalizacija. Velikih nalog se ne da reševati z biznisom, ampak zgolj z umom in umetnostjo,« je Živadinov povedal v intervjuju za Rossijsko gazeto, v katerem je sovjetski Sputnik označil za prvi** postgravitacijski umetniški projekt, »ki se je osvobodil telesnosti, gravitacije in lebdi v brezteţnosti«.

Razstava Herman Potočnik Noordung – 100 monumentalnih vplivov je odprta vsak dan med 9.00 in 17.00. Zelo vam priporočam vodene oglede razstave, ki so vsako polno uro in trajajo 45 minut, morda vas bo vodil gospod Živadinov. Vstopnina za posameznike je 7 EUR. Za obiskovalce, ki pridejo v Vitanje s kolesom, je vstopnina 5 EUR. Vstopnina je brezplačna za mame z otroci, otroke do treh let, brezposelne in občane občine Vitanje.

Tudi, če bi se tu naša pot končala, bi bili zadovoljni, a čakalo nas je še in še. Po obisku in kratki predstavitvi zavistno lepo urejenih Slovenskih Konjic – mesta cvetja in vina – smo prispeli do Žičke Kartuzije. V Zeliščni lekarni smo se založili z njihovimi izdelki,ter si ogledali razstavi Žičkih rokopisov (avtorice dr. Nataše Golob) in Korak za korakom (avtorja Bogdana Badovinca, odgovornega konservatorja). Na koncu smo našli pot do Otokarjeve peninske kleti. Degustacija se je prilegla kot aperitiv, sledilo je izbrano in bogato kosilo v Gastužu, najstarejši gostilni na Slovenskem, ki obstaja od leta 1467. Je ena najstarejših še delujočih gostiln v Srednji Evropi. Žal smo ob sladici izvedeli, da zapira svoja vrata ob koncu leta, zato pohitite. Kaj mora v naši Sloveniji res zamreti vse, kar je dobrega?

Ogled igrišča Golf Kluba Zlati grič je zaradi slabega vremena odpadel, kar pa ni motilo vzdušja. Zato ni presentljivo, da so hvalospevi organizatorici ekskurzije, glavni tajnici gospe Milici Kolenc, deževali bolj kot zunaj dež. Zarili smo se še pod zemljo v Vinsko klet Zlati grič. Z vsem, kar smo videli in okusili, so prepričali tako laike kot poznavalce štajerskih vin in z nekaj steklenicami se je bilo težko vrniti v Maribor. In vse to za 20 EUR, seveda brez osebnih nakupov.

Gibanje za zdravje, kultura za duha, postavili smo si visok standard, z naslednjo ekskurzijo ga bo težko preseči. ♥

Mirko Bombek

Mariborski jubilejni srčni utrip

Čas ob koncu leta, ko se radi spomnimo pomembno doživetega in doseženega v iztekajočem se letu, je bila priložnost tudi vodstvu Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje, da se je ozrlo po tem, kaj vse je v minulih mesecih zmogel društveni utrip, ki sta ga razveseljivo in častitljivo zaznamovala 10–letnica samostojnega društva, ki v zglednem sodelovanju z vodstvom Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije na svojem območju uresničuje nacionalni program preprečevanja bolezni srca in žilja, in 20–letnica obstoja mariborske podružnice nacionalnega društva.

Jubilejno leto Mariborčanov se je začelo s pomembno pridobitvijo: mestna občina je društvu dodelila v brezplačen najem primerne prostore v stanovanjsko-poslovni stavbi na Pobreški cesti 8, tako rekoč v središču mesta in v neposredni bližini Univerzitetnega kliničnega centra Maribor. V novi društveni dom smo se preselili 9. januarja 2012.

Med snovanjem zamisli, kako v jubilejnem letu pritegniti javnosti s sporočili, kaj pomeni društveno prostovoljsko prizadevanje za zdrav način življenja, in kaj so aktivisti društva že naredili dobrega na tem področju, je imelo vodstvo društva srečno roko pri odločitvi, da izda posebno prilogo dnevnika Večer z naslovom Za srce – naj bije , ki je izšla v nakladi 42.000 izvodov. Priloga, ki sta jo uredila prim. Mirko Bombek in Milan Golob, je bila dobro sprejeta, njen namen pa dosežen.

Med jubilejna sporočila o tem, kdo smo in kaj je naše poslanstvo, je sodila tudi razstava O srcu v mariborskem trgovskem centru Europark, ki že nekaj let zapored odpira vrata tudi prireditvam za promocijo zdravega načina življenja.

Na redni letni skupščini društva, ki je bila 27. marca, na predvečer slavnostne akademije ob jubileju samostojnega društva, smo soustanovitelju Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije in dolgoletnemu poslovnemu sekretarju in podpredsedniku mariborskega društva gospodu Lojzetu Antončiču, sicer že častnemu občanu mesta Maribor, podelili naslov Častni član društva za njegove zasluge in izjemne dosežke pri ustanovitvi društva in njegovem delovanju.

Na tem društvenem dogodku sta nam ugledni gostji – direktorica Krkine regije Slovenija Mojca Prah Klemenčič in vodja Krkinega predstavništva v Mariboru Katarina Bajec izročili Krkino darilo – dopplerski aparat za merjenje gleženjskega indeksa, tega pokazatelja splošne žilne ogroženosti. S tem darilom je bila pomembno obogatena paleta naših možnosti zgodnjega odkrivanja dejavnikov tveganja za nastanek srčno-žilnih bolezni. Za kulturno doživetje je na skupščini poskrbel dramski igralec Vlado Novak z monodramo Gajaš arestant.

Na vsakoletni osrednji društveni kulturni dogodek smo junija povabili člane in prijatelje društva povabili v SNG Maribor, kjer smo si ogledali igrivo melodramo Gaetana Donizettija Ljubezenski napoj.

Ob svetovnem dnevu zdravja smo privabili veliko ljubiteljev gibanja, da so se prišli prepričat, kako je z njihovo telesno zmogljivostjo med hitro hojo na 2 km dolgi »Srčni poti« v Mestnem parku in pri osnovni šoli v Miklavžu.

V okviru projekta Gibanje za zdravje, ki ga vodi Nina Kolenc, prof. šp. vzg., pa se je društvo pridružilo dogodkom v okviru Evropske prestolnice kulture s pohodom »S srcem po mariborskih točkah EPK«.

Dober občutek mariborskih »srčnih vitezov« ob letošnji društveni obletnici pa seveda še dodatno krepi lep odziv Mariborčanov in okoličanov na akcije meritev dejavnikov tveganja ter dobri obiski spomladansko–jesenskega ciklusa predavanj.

V jesenskem delu programa so v Glazerjevi dvorani Univerzitetne knjižnice prisluhnili predavanju Sodobni pogledi na možgansko kap (prof. dr. Erih Tetičkovič), predavanju Zdravila in kronične bolezni – o pravilni in varni uporabi zdravil (Helena Pavšar, mag. farm. spec.) in predavanju Motnje dihanja v spanju – pogost in večinoma neodkrit problem (Marko Bombek, dr. med.). ♥

Milan Golob

NAPOVEDNIK DOGODKOV

PODRUŽNICA LJUBLJANA

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

- **2. januar ob 17.00**: prim. Matija Cevc, dr. med.: Ali so maščobe krive?
- **6. februar ob 17.00:** Jožica Sentočnik, dr. med: Debelost
- **6. marec ob 17.00:** mag. Darija Šćepanović, višja fizioterapevtka: Fizioterapevtska obravnava pri nehotenem uhajanju urina

Čuječe srce – 8-tedenski program MBSR

Tiščanje v prsih, občutek razbijanja srca, povišan krvni tlak in nihanja krvnega tlaka, motnje srčnega ritma, angina pektoris, srčni infarkt, številne druge podobne težave in bolezni… Morda je vsaj deloma vzrok v potlačenih čustvih, nezavednih vzorcih in avtomatizmih vedenja? Spoznajte jih, spoznajte sebe, prekinite začaran krog težav in bolezni!

Program MBSR je edinstven v tem, da ponuja celoto tehnik in vaj, ki so podprte z znanstvenimi raziskavami in potrjene z izkušnjami številnih posameznikov. Vodi nas v nov, drugačen, poglobljen in širši vpogled vase, v svoje vedenjske vzorce in posledično v zmanjšanje zdravstvenih težav in psihološko ravnovesje ob hkratnem učenju živeti polno.

Priprava in predznanje nista potrebna. Potrebujemo le motivacijo, vztrajnost in željo, spoznavati izjemna prostranstva svojega notranjega življenja – in sposobnost čudenja temu!

Tečaj bo vodila asist. mag. Tjaša Šubic, dr. med., spec. interne medicine, udeleženka strokovnih izobraževanj pod vodstvom utemeljitelja programa MBSR dr. Jon Kabat-Zinna in dr. Saki Santorellija.

Srečevali se bomo v prostorih Cityoga centra, Ul. Jožeta Jame 12, Ljubljana – Šentvid (bližina Mercator centra Šiška) oktobra in novembra 2012.

Člani društva Za srce imajo 5% popust.

Število udeležencev je omejeno.

Kontakt: Za vse dodatne informacije in prijave kontaktirajte Tjašo na 041 770 836 ali info@mbsr.si .

Prisrčno vabljeni!

Telovadba za zdravo srce

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

Ugodnost: člani Društva za zdravje srca in ožilja ne plačajo letne članarine (identificirate se s člansko izkaznico), ampak samo mesečno vadnino. Vadba poteka v dveh skupinah v ŠD Gib in jo bosta vodili Barbara Sluga, prof. švz., in Tina Porenta, prof. švz., po naslednjem urniku:

ponedeljek – sreda: 9.00 - 10.00
torek – četrtek: 9.00 - 10.00 (nadaljevalna skupina)

Prvi obisk je brezplačen, vljudno vabljeni!

Informacije in prijava: Športno društvo GIB Ljubljana Šiška, Drenikova 32, 1000 Ljubljana, telefon: 01/514 13 30. Več si lahko ogledate na http://gib-sport.com

Srčna pot Becel po Golovcu

Vsak prvi torek v mesecu bo voden pohod po Srčni poti Becel po Golovcu.

- **8. januar ob 14.00**
- **5. februar ob 14.00**

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, potem pa lahko skupaj krenemo nazaj. Na začetku poti in ob vrnitvi nazaj vam lahko izmerimo krvni tlak (na zbirnem mestu ob nogometnem igrišču Krim)**. V zimskem času v primeru slabega vremena ali zelo nizke temperature, meritve krvnega tlaka odpadejo.**

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

Meritve Unilever na Rožniku

Meritve krvnega tlaka, holesterola in glukoze na Rožniku pod pokroviteljstvom podjetja Unilever, d.d.**, vsako prvo nedeljo v mesecu od 11.00 do 15.00.**

Z meritvami bomo nadaljevali 3. marca 2013.

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

- **vsak delovni dan, od 12.00 do 14.00:** nasveti in odgovori kardiologa na številki 031/334 334 (brezplačna telefonska številka za uporabnike Mobitelovih linij 031, 041 in 051, ostali plačajo običajni telefonski pogovor).

Posvetovalnica za srce, Cigaletova 9 (poleg prodajalne Sanolabor), Ljubljana

- **ponedeljek, torek, četrtek in petek od 9.00 do 12.00:** meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi, snemanje in interpretacija izvida EKG, meritve gleženjskega indeksa, zdravstveno-vzgojno svetovanje,
- **sreda, od 11.00 do 15.00:** 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.

Meritve venske pletizmografije!

Meritev pokaže moč venske mišične črpalke pri utrujenih, bolečih in oteklih nogah (krčne žile). **Na meritev in strokovni posvet se je potrebno naročiti,** meritve pa bodo potekale vsak prvi četrtek v mesecu, od februarja 2013 dalje. Informacije: 01/234 75 55 ali 01/234 75 50, posvetovalnicazasrce@siol.net.

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.

Posvetovalnica za srce, pasaža Maxi

Vljudno vabljeni v Posvetovalnico Za srce v prodajalni Maxi zelišča v kletni pasaži Maximarketa: vhod v pasažo s Šubičeve ulice, prva trgovina na desni strani.

- **torek, od 10.00 do 12.00:** meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi,

- **četrtek, od 10.00 do 12.00:** meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi,
- **sobota, od 10.00 do 13.00:** meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi.

Posvetovalnica za srce, prostori Bazilice-zel, Citypark v Ljubljani
- **sobota, od 11.00 do 13.00:** meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi, snemanje EKG, zdravstveno-vzgojno svetovanje, brošure in revije z zdravstveno vsebino,

Za snemanje EKG se ni potrebno predhodno najaviti.
Vabljeni!

Cenik storitev (cenik velja od 1. 1. 2012)

Vrsta preiskave	ČLANI društva	NEČLANI
Krvni tlak	brezplačno	brezplačno
Saturacija	brezplačno	brezplačno
Glukoza	2,00	2,50
Holesterol	3,00	3,50
Trigliceridi	3,00	3,50
Glukoza in holesterol	4,50	5,50
Glukoza in trigliceridi	4,50	5,50
Holesterol in trigliceridi	6,00	7,00
Holesterol, trigliceridi, glukoza	7,50	9,00
EKG	2,00	4,00
Gleženjski indeks	6,00	9,00
Posvet s kardiologom	10,00	15,00
Tečaj temeljnih postopkov oživljanja	20,00	30,00
Zdravstveno vzgojno svetovanje	brezplačno	brezplačno

Tečaji temeljnih postopkov oživljanja dojenčkov in otrok

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

Predvideni pohodi v letu 2012:
- **januar 2013:** Šentjernejske pešpoti

PODRUŽNICA ZA SEVERNO PRIMORSKO

- **od ponedeljka do petka od 14.00 do 20.00, v trajanju šolskega leta:** vas vabimo k vadbi v kardio–fitnes, Tehnični šolski center Nova Gorica, Delpinova 4a, v Novi Gorici. Prijave so v pisarni fitnesa. Vadbo usmerjajo strokovno usposobljeni vaditelji, za nadzor nad obremenitvijo udeležencev z zdravstveno diagnozo skrbi primarij Herbert Bernhardt, dr. med, spec. internist.
- **vsako tretjo soboto v mesecu ob 9.00:** pohodi po »Srčni poti« v Panovcu, zbirališče pred okrepčevalnico Panovec. V primeru slabega vremena napovedani pohodi odpadejo.

Informacije o vseh dejavnostih podružnice:
info@zasrce-primorska.si, tjasa.miscek@arctur.si, T: 031/818 530 (Tjaša Mišček).
- **2. februar 2013 ob 16.00:** dobimo se na zboru Podružnice v dvorani Mestne občine Nova Gorica.

PODRUŽNICA CELJE

- **vsak ponedeljek, ob 15.00:** 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 10.00 do 12.00:** svetovanje in določanje holesterola in sladkorja v krvi ter krvnega tlaka. Med 17.00 in 19.00 svetovanje in določanje holesterola in sladkorja v krvi ter krvnega tlaka v City Centru Mariborska 100 v zeliščni lekarni Biotopic.
- **vsako soboto, od 10.00 do 12.00:** svetovanje in določanje holesterola in sladkorja v krvi ter krvnega tlaka.

PODRUŽNICA ZA DOLENJSKO IN BELO KRAJINO

- **meritve gleženjskega indeksa** (pokazatelja prehodnosti arterij na spodnjih udih) v prostorih podružnice na Glavnem trgu 10 v Novem mestu. Datum meritev bo določen po prejemu prijav: T.: 07/337 41 71 ali 040/863 513, drustvozasrce.novomesto@siol.net .

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 15.00 do 17.00:** v prostorih podružnice. Pogovor z zdravnikom in meritve krvnega tlaka. Prosimo, da se predhodno najavite **vsaj teden dni prej**.

PODRUŽNICA KRAS

- **vsako tretjo nedeljo v mesecu ob 9.00:** odhod s stare avtobusne postaje v Sežani: pohodi in ogledi. Vedno so možne tudi spremembe, ki bodo pravočasno objavljene v medijih. Ravno tako tudi natančnejši opisi poti in napotki. V primeru slabega vremena bo pravočasno javljena sprememba datuma in smeri pohoda.

Informacije možne tudi en teden pred vsakim pohodom na T.: 040/900 021, vsak dan po 16. uri.
- **8. december**: vabljeni na prvi pohod Primorsko-Posavskih pohodnikov Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije »**Po soški fronti – po poti miru na Krasu**«.

Zbor udeležencev **med 10.30 in 11.00** na parkirišču ob cesti Miren – Opatje selo (parkirišče služi pohodnikom za parking, ki si želijo ogledati spomenik na Cirju).
Dolžina poti: 12 km, nezahtevno.
Povratek na izhodišče do 16. ure.
Za ogled jame Pečinke - vstopnina 1 EUR.
Ogled začasne razstave 1. svetovne vojne na spomeniku braniteljem zahodne meje.
Malica iz nahrbnika. Med potjo postanki za družabni klepet. V Sergetih počitek za malico in druženje. Informacije: Ludvik Husu, tel. 041/ 350713.

PODRUŽNICA ZA SLOVENSKO ISTRO

Rekreativni pohodi »Za srce in dušo« na področju Slovenske Istre
Društvo za zdravje srca in ožilja - podružnica Slovenska Istra pripravlja redne pohode, ki jih organizira in vodi Darko Turk. Poti, po katerih hodimo, so nekje označene z zdaj že vsem znanimi rdeče - modrimi srčki. V kolikor jih ni, vodnik Darko Turk že najde take poti in steze, da se po štirih urah (ne upoštevajoč malico) pride na izhodišče pohoda. Poti v Istri in Krasu so primerne za vse letne čase. Tega se društvo zaveda, zato vabi vse, da se te vrste rekreacije udeležite v čim večjem številu. Marsikdaj vodnik zaradi slabega vremena ali prilagajanja posameznikom, krajša ali spremeni pohod oz. potek pohoda. Izhodišče, oziroma odhod z avtomobili je vedno ob 8. uri pri Vinakoper (blizu pokopališča) v Kopru.

Pohode vodi Darko Turk, T.: 040/564 800. Priporočljiva je primerna obutev! Vabimo vas, da se nam pridružite.

- **9. december ob 8.00**: zbirališče pri Vinakoper, pohod Rižana – Robida – Globoki potok – Rožar – Rižana (nova pot Za srce)

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. december ob 12.00**: vabljeni ste na zaključek leta in na volitve organov Društva za srce, podružnice za Koroško. Vaše prijave kandidatov za delo v organih podružnice za Koroško sprejemamo do 8. decembra 2012 na telefonsko številko, T.: 040/432097 (Majda Zanoškar). Volitvam sledi praznovanje. Srečanje bo v Slovenj Gradcu, Šolska ulica 10 (pri občini – KAVA BAR – dvorana društva upokojencev). Prisrčno vabljeni! Prijava zaželena.
- **15. december ob 9.00:** pohod s palicami na Smučarski dom. Dobimo se na parkirišču pri Ivarčkem jezeru, na Ravnah na Koroškem. Vodja: Stanko Kovačič, T.: 041/477 648.
- **8. januar 2013 ob 10.00:** pohod s palicami ob reki Dravi. Dobimo se na parkirišču trgovine Hofer v Radljah ob Dravi. Vodja: Franjo Kniplič. T.: 041/332939.
- **9. februar 2013 ob 10. uri**: V okvirju kulturnega praznika bo ogled razstave v koroški galeriji likovnih umetnosti in ogled značilnih starejših stavb v mestu Slovenj Gradec. Dobimo se na parkirišču mestne občine Slovenj Gradec.Vodja: Majda Zanoškar, T.:040/432097.
- **prehransko svetovanje: Osebno, družinsko ali skupinsko?**

Nudimo vam program za zdravo – varovalno prehrano. Po potrebi se lahko naročite tudi za posamezne klinične diete. Svetovanje izvaja Majda Zanoškar,dipl.m.s., svetovalka za spec. klinično dietetiko. Naročila za termin sprejema po dogovoru: T.: 040/432097, med delovniki od 9.00 do 10.00.

♥ ♥ ♥

Koroški SRČKI ob prehodu v leto 2013, želimo vsem SRČKOM društva ZA SRCE Slovenije: trdno zdravje in vse najlepše in najboljše.

♥ ♥ ♥

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA ZA MARIBOR IN PODRAVJE

Do konca leta vse naše dejavnosti ob 10. obletnici Društva in 20. obletnici podružnice še vedno potekajo pod sloganom:

ZA SRCE - NAJ BIJE

10 LET SAMOSTOJNEGA DELOVANJA DRUŠTVA 2002 – 2012

Vse naše zveste članice in člane želimo spomniti, da poslujemo na novi lokaciji na Pobreški c. 8, pritličje, v bližini UKC Maribor, nasproti Medicinske fakultete v izgradnji, z možnostjo parkiranja v garažni hiši bolnišnice ali v bližnjem Europarku. V neposredni bližini je tudi avtobusno postajališče mestnega prometa.

Vabimo vas na sedež društva po nasvete in literaturo in v brezplačno »Posvetovalnico za srce«.

Strokovno usposobljene ekipe merijo krvni tlak in vrednost sladkorja, holesterola in trigliceridov v krvi ter EKG na znanih lokacijah. Na stalnih merilnih mestih svetuje zdravnik in sicer:

- **vsako prvo soboto v mesecu, od 8.00 do 12.00:** v prostorih Društva upokojencev Maribor Center, Slomškov trg 5, Maribor;
- **vsak prvi torek v mesecu, od 7.30 do 11.30:** v prostorih Društva upokojencev Tabor, Gorkega ul. 48, Maribor;
- **vsako prvo sredo v mesecu, od 8.00 do 12.00:** v prostorih Mestne četrti Pobrežje, Kosovelova ul. 11, Maribor.

Naučimo se pravilno ravnati v primeru srčnega zastoja – nenadne smrti. Veliko takšnih dogodkov se zgodi v znanem okolju – doma, na delovnem mestu, med športom in rekreacijo.

Za dvodnevne tečaje **Temeljnih postopkov oživljanja** (tudi z uporabo defibrilatorja) se lahko prijavite na sedežu društva v času uradnih ur. Prejeli boste navodila in pisno gradivo. Ta projekt je usklajen z novimi evropskimi smernicami, izvajajo ga zdravniki učitelji z mednarodnim certifikatom.

Jesenski sklop PREDAVANJ v Glazerjevi dvorani Univerzitetne knjižnice v Mariboru, Gospejna ul. 10/I smo zaključili, **spomladanski sklop predavanj v letu 2013** pa bo februarja, marca in aprila z obvestilom v naslednji številki revije.

Vstop na predavanja za člane in nečlane je prost. Vljudno vabljeni članice in člani društva, simpatizerji, člani koronarnega kluba in drugih društev ter občani Maribora.

Druge dejavnosti

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

- **snemanje z enokanalnim EKG monitorjem**, ki odkrije atrijsko fibrilacijo in druge aritmije. Meritve izvaja medicinska sestra z dolgoletnimi izkušnjami. V primeru nepravilnosti posnetek pregleda zdravnik specijalist in kratko obrazložitev preiskovani prejme na dom.
- **Posvetovalnica Za srce** deluje na stalni lokaciji (po novem na Pobreški c.8) drugi četrtek v mesecu od 16.00 do 18.00, po predhodni prijavi na sedež društva v času uradnih ur. Posvet, ki ga vodi zdravnik, je zaenkrat brezplačen!
- **Gleženjski indeks** je dober napovednik bolnih žil. Po strokovnem usposabljanju pričenjamo z meritvami na novi lokaciji društva, praviloma v času dela posvetovalnice. Informacije in prijave že sprejemamo na sedežu društva, tudi po telefonu (02 228 22 63). Prispevek za člane je 6 EUR in za nečlane 9 EUR.

Vse dogodke Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje redno objavljamo v dnevniku VEČER in po Radiu Maribor, podrobnosti na sedežu društva: tudi po telefonu: 02/ 228 22 63 v času uradnih ur, vsak ponedeljek od 8.00 do 12.00 in vsako sredo od 15.00 do 18.00, ali na elektronsko pošto: tajnistvo@zasrce-mb.si

Prosimo, sporočite nam vaše elektronske naslove in/ali telefonske številke za sms za obveščanje o pomembnih dogodkih. Ne bomo vas obremenjevali z nepomembnimi sporočili ali reklamami.

Pa ne le lep dan, lep mesec ali dva vam želimo!

Izkažite nam zaupanje in če še niste član, se včlanite 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 in prejemate kakovostno revijo Za srce, ki izide šestkrat na leto (ena izmed njih je dvojna), člani mariborskega društva prejmete 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.

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.

ZA SRCE

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: .....

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

Naslov bivanja: .....

Zaposlen: .....

E-pošta: ..... Telefon/GSM: .....

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

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

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

Nagradna akcija – člani pridobivajo nove člane

ZA SRCE

Spoštovane članice in člani!

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

Pristopna izjava

Podpisani/a želim postati član/ica Društva za zdravje srca in ožilja, (označi) ☐ ***hkrati se želim vključiti v Klub atrijske fibrilacije (Klub AF).***

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

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

V primeru, da želite postati član kot posameznik:

Ime in priimek: _____

Rojstni datum: _____

Poklic: _____

Ulica/cesta/naselje: _____

Kraj in poštna številka: _____

Telefon: _____

E-pošta: _____

V _____ Dne _____ Podpis

PROSIMO, IZPOLNITE PRISTOPNO IZJAVO Z VELIKIMI TISKANIMI ČRKAMI.

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

Ime in priimek: _____

Rojstni datum: _____

Poklic: _____

Ime in priimek: _____

Rojstni datum: _____

Poklic: _____

Ime in priimek: _____

Rojstni datum: _____

Poklic: _____

Izpolnjeno pristopno izjavo pošljite na naslov: Društvo za zdravje srca in ožilja, 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: _____

KRIŽANKA

			ZA SRCE	VLADAR V STAREM EGIPTU	MOŠKI, KI ŽIVI UŽIVAŠKO	KOVINSKI PROŽEN PREDMET ZA BLAŽENJE SUNKOV / OBLIKA IMENA PETER	VASILIJ IVANČUK	ZNAMENJE	LJUBLJEN OTROK	PERZIJSKA KRALJICA, REŠITELJICA JUDOV	TONE TISELJ					
			FRANCI PAVŠER							8						
			PLANINEC, KI PLEZA PO SKALAH	2												
			NEMŠKI FILOZOF (PAUL) / SL. KOŠARKAR (JURE)		12		NIZEK ŽENSKI GLAS / KLANČINA ZA NAKLADANJE				PISANA TROPSKA PAPIGA					
			1													
								VEK / IVAN IVAČIČ								
SESTAVIL MARJAN ŠKVORC	DRHAL	STARI OČE / TRDOST				IT. KOLESAR (GIUSEPPE) / UPRAVNA ENOTA								KOPNO SREDI MORJA	LETEV		
POLOŽAJ, DRŽA				VRHNJE OBLAČILO / PISMENO POTRDILO	16					SL. GLASB. (ANDREJ) / LUTNJA NA TRI STRUNE							
VRVICA					BOJAN ADAMIČ / ODEVALO			ELIZABETH TAYLOR			DEL OBRAZA / Ž. IME, IVICA	3					
SLAVILNA PESEM			5	TELOVADNI ELEMENT			DVOJICA	KRIŽIŠČE									
KEMIJSKI ELEMENT (J)	7			OJDIP				SOLI TITANOVE KISLINE	IVERNA PLOŠČA								
OČE				SODNI ZBOR		6			KINEMATO-GRAF / NEM. SMUČ. (MIRIAM)					SREČNO!!!			
TOMAŽ AKVINSKI			GRADIVO, MATERIAL					9			JURE SEŠEK			KRŠČANSKA MOLITEV	TUJE ŽENSKO IME		
			ANGLEŠKI GLASBENIK, BOBNAR (RINGO)		OPERNA PEVKA CALLAS	SLOVENSKI PESNIK GRADNIK	TRENJE / JERMEN				NRAVI, ZNAČAJ / RIMSKA BOG. JEZE						
			DRAGI KAMNI ZELENE BARVE	13								REDKO ŽENSKO IME / MOŠKO IME, OTOKAR					
			PRIROJENA BISTROST			15				ŠVIC. SMUČ. (KARIN) / AM. IGRALEC MARVIN				14			
			PRIJETEN VONJ / PETER PEN						NAJDIŠČE V ŠVICI / NOGOMETNI KLUB						17		
									10		KROŽNIK OVALNE OBLIKE		11				
			4									ŠALOM AŠ					

Geslo prejšnje križanke je bilo: »SKUPAJ ZMOREMO VEČ«. Za pravilno rešitev iz prejšnje številke je žreb razdelil nagrade takole: Anica PLEVNIK, Prevalje, Marija KAVČIČ, Zg. Gorje, Marjeta PODRŽAJ, Grosuplje, Magda KOTAR, Nova Gorica, Jakobina PAHOR PUGELJ, Metlika

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 7. januarja 2013 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	15	16	17

Tudi otroci
s prirojenimi
srčnimi napakami
ljubimo življenje!
Pomagajte nam!

Pošljite SMS s
ključno besedo **SRCE**
na številko **1919**
in prispevali
boste
1 evro.

Pošljite SMS
SRCE5 na **1919**
in darujte *5 evrov.*

Brezplačna objava • SMS donacijo omogoča Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije v sodelovanju z družbami Telekom Slovenije, Si.mobil in Tušmobil. Prispevajo lahko uporabniki mobilnega omrežja Telekoma Slovenije, Si.mobila in Tušmobila. Cena odhodnega SMS sporočila po ceniku operaterja Telekoma Slovenije, Si.mobila oziroma Tušmobila. Telekom Slovenije, Si.mobil in Tušmobil se odrekajo vsem prihodkom iz naslova tako poslanih SMS-sporočil. Pogoji in navodila SMS Donacije so objavljeni na spletni strani **www.zasrce.si**.

NLB Plačilne kartice

NOVO

Plačilo na obroke brez obresti

Želite nakupovati na obroke brez obresti?

Izberite zanesljiv in ugoden način – NLB Plačilne kartice. Odslej lahko z NLB Plačilnimi karticami Mastercard, Visa in Karanta* na prodajnih mestih, označenih z nalepko Nakupi na obroke, **nakupujete na 2-12 obrokov in to brez obresti, dodatnih stroškov in dokumentacije**! Na prodajnem mestu preprosto povejte, da bi radi plačali na obroke. Več informacij poiščite v najbližji NLB Poslovalnici, na www.nlb.si/obroki ali na prodajnem mestu.

*Ne velja za NLB Posojilni kartici MasterCard in Karanta ter NLB Poslovno kartico MasterCard.

NLB

Vem zakaj.

www.nlb.si/obroki

Kontaktni center: 01 477 20 00