


# ZA SRCE



Letnik XXVII • št. 4, junij 2018 cena: 1,60 EUR • Revija izdaja Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije



IZBERI SVOJO  
LJUBEZEN  
IN LJUBI  
SVOJ IZBOR!

**Cepljenje pri bolnikih s srčno-žilnimi boleznimi  
Vnos sladkorja pri dojenčkih, otrocih in mladostnikih**

Prepoznajte možgansko kap in  
**ukrepajte takoj!**

# GRROM

## GOVOR

Ali oseba lahko govori jasno in razumljivo?

## ROKA

Ali lahko oseba dvigne roko in jo tam zadrži?

## OBRAZ

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

## MINUTA, ČAS

“Čas so možgani”,  
ukrepaj takoj!

Če opazite kateregakoli od zgornjih simptomov in znakov,  
**takoj pokličite 112!**



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

Za vse morebitne nadaljnje informacije se lahko obrnete  
na Boehringer Ingelheim RCV GmbH & Co KG, Podružnica  
Ljubljana, tel: +386 1 586 40 00.

# Zmagovalci naslednjih volitev – le z roko v roki s pacienti

Franc Zalar



**P**redvolilno obdobje je čas za ustvarjalce pravlji in fantastičnih zgodb. V takem času je boljše prisluhniti nasvetom za zdravo življenje in se podati v naravo na rekreacijo, pa še kakšna goba ali kak drug dar pomladi te lahko osreči. Če že ne moremo brez pravlji, pa bi bil prvi nasvet: ne se preveč jeziti.

Pa vendarle tudi mi, ki smo del civilne družbe imamo pričakovanja. Pričakovanja, ki jih naslavljam na zmagovalce letošnjih volitev oziroma na tiste, ki se bodo znašli na tak ali drugačen način v

zmagovalni koaliciji ali pa, po domače, »pri koritu«. In seveda bomo naša pričakovanja omejili na področja, povezana z zdravjem, ter na položaj celotne civilne družbe oziroma tako imenovanega nevladnega sektorja.

Prevelika pričakovanja so v preteklosti prevečkrat prinašala še večja razočaranja. Spomnimo se samo obljub in enotnosti strank, ki so ob začetku zdaj že preteklega mandata parlamenta, obetale nič manj kot celovito reformo zdravstvenega sistema. S to reformo bi, po njihovih besedah, skoraj že prijeli nekoga kar za brado, dosegli, če že ne preseglji, vse superlative v svetu. In kaj je ostalo: slaba volja, čakalne dobe, afere, neboljani bolniki...

Letos bi novim oblastnikom priporočil le nekaj. V predvolilnem času ste obljubljali. V resničnem svetu pa vam svetujemo, da se raje vzdržite obljub, za katere je vnaprej jasno, da jih ni možno izpolniti. Tisto, kar res pričakujemo, je, najprej, da o bolniku oziroma pacientu ne boste odločali brez bolnika oziroma pacienta in tudi ne mimo njega.

Hkrati bi tako vam, zmagovalcem, kot drugim »koritnikom« jasno povedal, da so zdravniki in drugo medicinsko osebje naši prijatelji. Lahko se postavite na glavo, pa nas ne boste uspeli skregati. Te uvodne misli bi torej strnil v bolj resen stavek ali dva.

Dragi oblastniki, sprememb v zdravstvu se ne lotevajte sami. Pogoreli boste. Rešitev vidimo v resnem in enakopravnem dialogu odločevalcev (torej vas), slovenske stroke (mi se je ne sramujemo, saj je naš zaveznik) in pacientov oziroma naših organizacij. Samo tak pristop lahko vodi k napredku in k sprejemljivim rešitvam.

In drugo sporočilo za resne čase po pravljičah: perilo, še posebej umazano, se pere v pralnih strojih ali pa na potoku, nikakor pa ne sredi največjega trga v vasi. Z drugimi besedami: pričakujemo, da rumena barva ne bo več sredstvo za manipuliranje in blatenje slovenskega zdravništva. Zadnja stvar, ki si jo želimo na tem svetu je, da bi morali, ko bo to nujno potrebno, iti po svetu po pomoč za našimi zdravniki.

Vsekakor smo v našem društvu in Mreži nevladnih organizacij 25x25, v kateri se nam je pridružilo več kot 100 organizacij, z več kot 90.000 članicami in člani (mimogrede: koliko je že vseh članic in članov v parlamentarnih strankah?), pripravljeni tvorno sodelovati in prispevati k dogovorjenim spremembam v našem zdravstvenem sistemu. Za naše dobro in za dobro vseh pacientov.

Svoj pozitiven odnos smo pokazali tudi že v preteklosti. Podali smo številne predloge, javno podpirali dobre svoje ali pobude drugih. Še vedno menimo, da bi morali sprejeti zakon o kakovosti in varnosti zdravstvene obravnave. Teze za ta zakon smo pripravili že pred leti. Če uveljavimo, recimo temu, napreden (oguljeno se temu reče »evropski«) sistem odgovornosti zdravnikov, bodo izidi zdravljenja boljši, pa še čarovnic ne bo več treba loviti, in se na drugi strani spraševati, kdo bo naslednji (seveda: obsojeni zdravnik).

Pobud imamo še kar nekaj. Verjamem, da bo prihajajoče obdobje čas oziroma priložnost za resne pogovore, ki bodo omogočili sprejemanje pravih odločitev za državo in za paciente. To pa naj omogoči, da boste zmagovalci volitev zmagovalci tudi ob koncu mandata. Tega si najbolj želimo. Zmagovalce pa bomo proglašali mi na naslednjih volitvah. Samohvala vemo, kje se valja.

Pa srčno in srečno. ♥

**rossmax**  
monitoring



**AVTOMATSKI MERILNIK KRVNEGA TLAKA**

**15 % POPUST ZA ČLANE DRUŠTVA ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA**



- Prodajalna MEDIKA KRANJ**
- Prodajalna MEDIKA BLEĐ**
- Prodajalna MEDIKA JESENICE**
- Prodajalna MEDIKA KOČEVJE**
- Prodajalna MEDIKA BOLNICA MARIBOR**
- Prodajalna MEDIKA MARIBOR**
- Prodajalna MEDIKA CELJE**

**www.rossmax.com**

VPD, Bled, d.o.o., Pot na Lisice 4, 4260 Bled  
tel.: 04 574 50 70, fax: 04 574 50 71



BREZPLAČNA ŠTEVILKA  
**080 80 91**

## UVODNIK

- 3 Franc Zalar Zmagovalci naslednjih volitev – le z roko v roki s pacienti

## AKTUALNO

- 6 Nataša Jan Evropski dan osveščanja o možganski kapi, 8. maj 2018  
7 Nataša Jan Mesec osveščanja o srčnem popuščanju

## ZNAJJE ZA SRCE

- 8 Maša Velušček, Tereza Rojko Cepljenje pri bolnikih s srčno-žilnimi boleznimi

## NOVICE O ZDRAVJU

- 10 Aleš Blinc Dobre novice Slabe novice

## NI GA ČEZ DOBER NASVET

- 11 Boris Cibic Zehanje

## SRČIKA

- 12 Neža Kosi "Upanje, veselje, življenje." Dijaško podjetje Cordis

## S SRCEM V KUHINJI

- 14 Brin Najžer Naj zadiši  
15 Nataša Fidler Mis Vnos sladkorja pri dojenčkih, otrocih in mladostnikih

## PREDSTAVLJAMO

- 16 Boris Cibic Baltazar Hacquet – raziskovalec Kranjskih naravnih lepot



## SRCE IN ŠPORT

- 18 Borut Pistotnik Ravnotežje

## IZLETNIŠKO SRCE

- 20 Ljubislava Škibin Po čudoviti kraški divjini nad vasjo Lokev

## DRUŠTVENE NOVICE

- 22 Društvene novice  
30 Napovednik dogodkov

## KRIŽANKA

- 34 Križanka

Letnik XXVII št. 4, 26. junij 2018; 1,60 EUR, ISSN 1318-2560

ZA  
SRCE

**Ustanovitelj in založnik:**

Društvo za zdravje srca in ožilja  
p. p. 4430,  
Dalmatinova 10,  
1001 Ljubljana,  
TTR: SI 02970-0012437214,  
Davčna številka: 87636484,  
W: www.zasrce.si

**Glavni urednik:**

Aleš Blinc

**Namestnik glavnega urednika:**

Boris Cibic

**Odgovorna urednica:**

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

**Področni uredniki:**

Maruša Pavčič (S srcem v kuhinji),  
Janez Pustovrh (Srce in šport)

**Člana uredništva:**

Josip Turk, Nataša Jan

**Tajnica revije:**

Sandra Kozjek

**Naslov uredništva:**

Za srce, Dalmatinova ul. 10, p. p. 4430  
1001 Ljubljana • T: 01/23 47 550  
E: drustvo.zasrce@siol.net

**Oglasno trženje:**

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

**Tisk:**

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

**Računalniška postavitev in priprava za tisk:**

Camera d. o. o.,  
Cvetkova ulica 25, Ljubljana  
T: 01/420 12 00

Vse pravice pridržane

**Naklada:** 8.000 izvodov,  
tiskano: dan pred izidom

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

**Fotografija na naslovnici:**

Z ljubeznijo – s srčnostjo  
Foto: Brin Najžer.  
Idejna zasnova: Elizabeta Bobnar Najžer

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

Program in delovanje sofinancira FIHO.

Stališča organizacije ne izražajo stališč FIHO.



Izid revije Za srce je finančno podprla Javna agencija za raziskovalno dejavnost Republike Slovenije, iz sredstev državnega proračuna iz naslova razpisa za sofinanciranje domačih poljudno-znanstvenih periodičnih publikacij.

Preventivni program Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije na področju prehrane in telesne dejavnosti in program »Recimo NE odvisnosti!«, v letih 2017, 2018, 2019, sofinancira Ministrstvo za zdravje RS.



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

**DOBER TEK**  
Slovenija

Nacionalni program o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025

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



Mestna občina  
Ljubljana

ustanovni sponzor društva



Živeti zdravo življenje.

**EDITORIAL**

- 3 *Franc Zalar* Winners of the next elections - hand in hand with patients

Vice-president of the Slovenian Heart Association, Mr. Franc Zalar has written and open letter to the politicians participating in this year's parliamentary elections. He advises all of them to introduce much needed changes to the Slovenian healthcare system in cooperation with NGOs. On the other hand, he has said that the NGOs from the fields of healthcare and patient-care are willing to actively participate and help find the best solutions.

**ACTUALITIES**

- 6 *Nataša Jan* European brain stroke awareness day 8<sup>th</sup> of May 2018  
The Slovenian Heart Association and the Slovenian Association of patients with cerebrovascular diseases have combined their efforts to prepare the activities to commemorate this day, which serves to raise awareness about brain stroke.
- 7 *Nataša Jan* Heart weakening awareness month sec

On the initiative of the Slovenian Heart Association, and with cooperation from 14 radio and TV stations across Slovenia, an awareness programme informing people about heart weakening was carried out during April and May. The Association worked with cardiologists, who appeared in a number of shows and discussed the issue.

**KNOWLEDGE FOR THE HEART**

- 8 *Maša Velušček, Tereza Rojko* Vaccinations in patients with cardiovascular diseases

Vaccinations are the most potent measure for the prevention of the spread of contagious diseases and have thus saved countless lives, earning a place of honour in medical history. Primarily because of the fear of possible side-effects, vaccinations have recently received significant attention, but the debate often overlooks the numerous benefits of vaccinations.

**NEWS**

- 10 *Aleš Blinc* Good news – Bad news  
A selection of medical news from the field of cardio-vascular diseases

**THERE IS NOTHING BETTER THAN GOOD ADVICE**

- 11 *Boris Cibic* Yawning  
Our cardiologist answers a letter from a patient, aged 33, who is worried about excessive sleepiness and yawning.

**ROSEBUD**

- 12 *Neža Kosi* "Hope, happiness, life" – student company Cordis  
A group of eight students from the Gymnasium and secondary economic school Trbovlje has successfully participated in the international Junior Achievement Company programme® (JA) – My company, which teaches entrepreneurship to secondary school students. They donated the profit they made from their company to the Bimbam the Heart fund of the Slovenian Heart Association.

**IN THE KITCHEN, WITH YOUR HEART**

- 14 *Brin Najžer* Let there be an aroma  
Recipes for healthy and creative meals

- 15 *Nataša Fidler Mis* Sugar intake in infants, children, and youngsters

Children and youngsters in Europe have an excessive intake of sugar, primarily because of drinks with added sugar. According to the research conducted by the Division of Paediatrics of the University Medical Centre in Ljubljana, the average intake of free sugars accounted for 16% of the energy intake (130g per day) for boys and 17% (110g per day) for girls.

**PRESENTING**

- 16 *Boris Cibic* Baltazar Hacquet – explorer of the natural wonders of Carniola

The famous physician, surgeon, naturalist, and geologist Baltazar Hacquet lived and worked in Slovenia (known at the time as the region of Carniola) for almost 20 years. As a physician, he conducted research into mercury poisoning and he was amongst the originators of Slovenian mountaineering and exploration of the Karst region.

**THE HEART AND SPORTS**

- 18 *Borut Pistotnik* Balance

Balancing is the ability to quickly use correctional movements, relative to the motions of the body in a stable state when that state is upset. This article presents the importance of balance for a person's quality of life.

**THE EXCURSION HEART**

- 20 *Ljubislava Škibin* Across the Karst wilderness above the village of  
A suggestion for recreation in nature, in this issue we suggest a trail across the Karst.

**NEWS**

- 22 News  
30 Calendar of events  
34 *Marjan Škvorc* Crossword

**SODELOVALI SO**

Slavica Babič, podružnica za Severno Primorsko; prof. dr. Aleš Blinc, dr. med., glavni urednik; Klinični oddelek za žilne bolezni, Univerzitetni klinični center Ljubljana; Elizabeta Bobnar Najžer, prof. slov. in ruš., odgovorna urednica; Milan Golob, Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje; prim. Boris Cibic, dr. med., spec. internist, kardiolog, namestnik glavnega urednika; Franc Černelič, predsednik podružnice za Posavje; prof. dr. Nataša Fidler Mis, univ. dipl. inž., znanstvena svetnica UKC Ljubljana, Pediatrična klinika, KO za gastroenterologijo, hepatologijo in nutricionistiko; mag. Nataša Jan, univ. dipl. biol., direktorica, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; Jasna Jukić Petrovič, prof. zdr. vzg., Posvetovalnica za srce Ljubljana, Društvo za

zdravje srca in ožilja Slovenije; Neža Kosi, direktorica Dijaškega podjetja Cordis, Gimnazija in ekonomska srednja šola Trbovlje; Brin Najžer, BSc, MSc (Združeno kraljestvo Velike Britanije in Severne Irske), podružnica Ljubljana; izr. prof. dr. Borut Pistotnik, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport; as. dr. Tereza Rojko, dr. med., specialistka infektologije, Klinika za infekcijske bolezni in vročinska stanja, UKC Ljubljana; Ljubislava Škibin, dr. med., podružnica za Koroško; Marjan Škvorc; Maša Velušček, dr. med., specializantka infektologije, Klinika za infekcijske bolezni in vročinska stanja, UKC Ljubljana, Franc Zalar, podpredsednik Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije; Majda Zanoškar, podružnica za Koroško.

# Evropski dan osveščanja o možganski kapi, 8. maj 2018

Nataša Jan

*Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije in Združenje bolnikov s cerebrovaskularno boleznijo Slovenije sta z združenimi močmi pripravila dejavnosti za obeležitev tega dne, ki služi osveščanju glede možganske kapi.*

**M**ožganska kap je po vsem svetu najbolj pogosta nevrološka bolezen. Samo v Sloveniji jo letno doživi več kot 4.000 ljudi. Smrtnost je visoka, izredno velika pa je tudi invalidnost, ki jo povzroča, saj mnogi utrpijo tudi hude posledice, kar njim in njihovim svojcem bistveno spremeni kakovost življenja.

Društvo za zdravje srca in ožilja je na to temo pripravilo Izjavo za javnost in jo poslalo novinarjem, da so napisali lepo število prispevkov v različnih medijih in s tem pomagali k osveščanju ljudi glede prepoznavanja možganske kapi.

Evropski dan osveščanja o možganski kapi vsako leto obeležujemo na drugi torek v maju. Tokrat je bil to 8. maj in ravno na ta dan je Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije z Združenjem bolnikov s cerebrovaskularno boleznijo (CVB) Slovenije organiziralo vrsto dejavnosti. Osrednja prireditev na Prešernovem trgu je bila tega dne od 9. do 13. ure. Tu so potekale dejavnosti preventive in zgodnjega prepoznavanja znakov možganske kapi. Društvo za zdravje srca in ožilja je pripravilo 10 stojnic z zdravstveno – informativnimi gradivi in brezplačne meritve za ugotavljanje dejavnikov tveganja (kot so npr. krvni tlak z morebitno atrijsko fibrilacijo, srčni utrip, holesterol, trigliceridi v krvi, idr.) ter svetovanje glede tveganja za možgansko kap. Predstavili smo, kako hitro prepoznamo prve znake možganske kapi (GROM). Za preprečevanje možganske kapi in njenih posledic so zelo pomembni po eni strani preventiva po drugi pa prepoznavanje znakov možganske kapi ter hitro in pravilno ukrepanje, s čimer lahko zmanjšamo posledično invalidnost in umrljivost.

Na Prešernovem trgu so se pridružili bolniki po možganski kapi, s simboličnim »Pohodom bolnikov ob žici«. Start pohoda je bil ob 10.30 pred bazenom Tivoli, pohodnike pa smo pričakali na Prešernovem trgu ob 12. uri. Tam se nam je pridružil tudi ljubljanski



Ljubljanski župan je pozdravil mimoidoče

**Prepoznajte možgansko kap in ukrepajte takoj!**

# GROM

**GOVOR**  
Ali oseba lahko govori jasno in razumljivo?

**ROKA**  
Ali lahko oseba dvigne roko in jo tam zadrži?

**OBRAZ**  
Ali se oseba lahko nasmehne? Ali ima povešen ustni kot?

**MINUTA, ČAS**  
"Čas so možgani", ukrepaj takoj!

**Če opazite kateregakoli od zgornjih simptomov in znakov, takoj pokličite 112!**



Dobro je poznati temeljne postopke oživljanja

ski župan in skupaj z vodstvom obeh društev pozdravil prisotne. Sledil je kulturni program bolnikov po možganski kapi, z lepim nastopom pevskega zbora in plesne skupine.



Na Prešernovem trgu je Društvo za srce brezplačno opravilo mnoge meritve dejavnikov tveganja

Na tem mestu se zahvaljujemo vsem podjetjem, ki so podprla dejavnost društva ob Evropskem dnevu osveščanja o možganski kapi ter omogočila brezplačne meritve dejavnikov tveganja in posameznikom, ki so sodelovali na Prešernovem trgu ter pripomogli k zanimivemu in koristnemu programu. ♥



Zdravo srce – zdravi možgani

# Mesec osveščanja o srčnem popuščanju

Nataša Jan

Srčno popuščanje je bolezen, ki je v stalnem porastu, ljudje pa se simptomov te bolezni premalo zavedamo, ali jih pripisujemo drugim boleznim oz. stanjem. V aprilu in maju je Društvo za zdravje srca in ožilja dalo pobudo ter v sodelovanju s 14-imi radijskimi in televizijskimi postajami po Sloveniji predstavilo srčno popuščanje. Društvo se je povežalo z zdravniki – specialisti kardiologije, ki so nastopili v večinoma kontaktnih oddajah v različnih medijih.

Pogovor je stekel o tem, kaj je srčno popuščanje, koliko je razširjeno med našimi prebivalci, v kolikšni meri in kako bi lahko srčno popuščanje preprečili ali prestavili na kasnejše življenjsko obdobje, kakšne so zdravnikove izkušnje z odzivom bolnikov in njihovim upoštevanjem navodil za zdravljenje ter izboljšanje kakovosti življenja z boleznijo ter druge informacije o srčnem popuščanju, ki so za ljudi različnih starosti pomembne idr.

Pomembno je namreč:

- osveščanje o tej bolezni,
- kako čim prej zaznati simptome: najpogostejši simptomi so: otečene noge, občutek teže ke sape ponoči in utrujenost,

- kako velik je vpliv zdravega življenjskega sloga, pomen gibanja, zdrave prehrane, izogibanja kajenju, redno spremljanje telesne teže, krvnega tlaka in srčnega utripa,
- kaj je pomembno za bolnike – omejitev uživanja soli in tekočin, upoštevanje navodil zdravnika, kakšno je zdravljenje in pomen odhoda k zdravniku v primeru poslabšanja simptomov.

Društvo za zdravje srca in ožilja je v maju okrepilo osveščanje o srčnem popuščanju tudi na spletni strani [www.zasrce.si](http://www.zasrce.si), kjer si lahko preberete več o tej bolezni.

Že v aprilu je pristopilo k televizijski oglaševalski akciji o srčnem popuščanju, ki jo je izvedlo podjetje Novartis in z njo doseglo velik krog ljudi, katerih se je z glasno informacijo tudi dotaknilo, o čemer lahko sklepamo tudi zaradi zelo povečanega obiska društvene spletne strani v tem obdobju, pa tudi večjega obiska v Posvetovalnici Za srce ter večjega števila telefonskih klicev na društvo, za posvet s kardiologom in za vpis v Klub srčnega popuščanja. ♥



31. maja smo se družili v Klubu srčnega popuščanja, ki ga je vodila Katja Janša Trontelj, dipl. m. s.

# Cepljenje pri bolnikih s srčno-žilnimi boleznimi

**Maša Velušček, Tereza Rojko**

*Cepljenje velja za najuspešnejši ukrep za preprečevanje nalezljivih bolezni, s katerim je bilo in nedvomno bo rešenih veliko življenj in si v zgodovini medicine zasluži častno mesto.*

**P**redvsem zaradi strahu pred morebitnimi neželenimi učinki v današnjem času posvečamo cepljenju veliko pozornosti, pri tem pa pozabljamo na številne dobrobiti cepljenja.

S prvim odkritim cepivom, cepivom proti črnim kozam, smo uspešno izkoreninili bolezen, ki je imela visoko smrtnost in pogoste trajne posledice. Z učinkovitim nacionalnim programom cepljenja smo dosegli, da v Sloveniji že nekaj desetletij ni primerov davice in otroške paralize, v zadnjih desetih letih tudi nismo zabeležili primerov tetanusa in rdečk novorojenčkov, po več letih smo v zadnjih letih imeli nekaj primerov ošpic.

Cepiva so narejena tako, da ne povzročijo bolezni, a vseeno aktivirajo imunski sistem, zaradi česar ob stiku z nalezljivo boleznijo, proti kateri smo cepljeni, ponavadi ne zbolimo. Poleg zaščite posameznika lahko z dobro precepljenostjo populacije proti boleznim, pri katerih je vir okužbe človek, dosežemo tudi izginotje bolezni na določenem področju. S tem proti okužbi zaščitimo tudi posameznike, ki se iz različnih razlogov (imunska oslabelost, nosečnice, novorojenčki...) proti določenim boleznim ne morejo cepiti.

Seveda pa kot pri vsakem zdravlilu, tudi pri cepivu velja pravilo, da morajo koristiti odtehtati morebitne neželene učinke.

Kljub temu, da v družbi veliko pozornosti namenjamo predvsem cepljenju proti otroškim boleznim, ne smemo pozabiti na nekatere bolezni, ki prizadenejo tudi ljudi v odrasli dobi in proti katerim prav tako obstajajo učinkovita cepiva. Pri starejših osebah in bolnikih s kroničnimi boleznimi imajo okužbe lahko težji potek in zaplete, ob okužbi tudi pogosto pride do poslabšanja osnovne bolezni (npr. poslabšanja srčnega popuščanja). Za bolnike s srčno-žilnimi boleznimi sta priporočeni predvsem cepljenji proti sezonski gripi in proti pnevmokoknim okužbam, v prispevku pa na kratko predstavljamo še cepivo proti klopnemu meningoencefalitisu – boleznijo, ki je pri nas razširjena (endemična) in pri starostnikih poteka v težji obliki.

## Cepljenje proti sezonski gripi

Gripa je virusna bolezen dihal, ki se v Sloveniji pojavlja v obliki zimskih epidemij. Zaradi hitrega in pogostega spreminjanja virusa lahko za boleznijo zbolimo večkrat, cepiti pa se moramo vsako leto. Ameriški center za nadzor in preprečevanje bolezni (CDC) in Svetovna zdravstvena organizacija (SZO) na podlagi predvidevanj, katere vrste virusa gripe bodo v populaciji krožile prihodnje leto, vsako leto pripravita novo cepivo. Najbolj primeren čas za cepljenje je pred začetkom epidemije gripe (oktober oziroma november), lahko pa se cepimo tekom celotne zime, tudi takrat, ko virus gripe že kroži v populaciji. Cepivo začne delovati po približno 2 do 3 tednih po cepljenju. Blažje okužbe dihal brez povišane telesne

temperature niso zadržek za cepljenje, je pa priporočljivo, da pri hujših obolenjih s povišano telesno temperaturo počakamo, da simptomi in znaki bolezni minejo, preden se cepimo.

Vsakoletno cepljenje proti sezonski gripi je priporočeno za vse, ki so starejši od 6 mesecev, še posebej pa za tiste, ki spadajo v skupino z visokim tveganjem za težji potek bolezni, njihove svojce ter vse zdravstvene delavce. V skupino z visokim tveganjem za težji potek bolezni spadajo osebe s kroničnimi boleznimi srca in ožilja ter starejši od 65 let, saj pri njih bolezen poteka v težji obliki, zapleti pa so pogostejši. Zapleti, povezani z gripo so: pljučnica, povzročena z virusom gripe, dodatna (sekundarna) bakterijska pljučnica, akutni miokardni infarkt in smrt. Poleg tega so bolniki s kroničnimi boleznimi zaradi pogostejšega obiskovanja zdravstvenih ustanov tudi bolj izpostavljeni okužbi.

Cepljenje proti gripi zmanjša možnost okužbe z virusom gripe. Pri tistih, ki kljub cepljenju zbolijo, pa bolezen praviloma poteka v blažji obliki, manj pogosto je zaradi bolezni potreben sprejem v bolnišnico, redkejši so zapleti, povezani s srčno-žilnimi obolenji, kot sta možganska in srčna kap ter smrt. Vsakoletno cepljenje proti gripi zmanjša umrljivost zaradi gripe za 40 %. Učinkovitost cepiva upada s starostjo cepljenih oseb, saj z leti imunski sistem slabi, zaradi česar tudi okužbe potekajo v hujši obliki. Zato pomemben delež k zmanjšanju števila obolelih starostnikov za gripo prispeva tudi dobra precepljenost mlajših odraslih, ki živijo v isti skupnosti.



Vir: <http://blog.medspring.com/wp-content/uploads/2014/09/Flu-Vaccine.jpg>



## Cepljenje proti pnevmokoknim okužbam

S cepljenjem proti okužbam, ki jih povzročajo bakterije vrste pnevmokok, preprečujemo pnevmokokno pljučnico, vnetje srednjega ušesa, meningitis in sepso. Vse omenjene bolezni so pomemben vzrok smrti tako med dojenčki in majhnimi otroci, kot med osebami starejšimi od 65 let, bolniki s pridruženimi kroničnimi boleznimi in osebami z okrnjeno imunostjo, ki so bolj podvržene tovrstnim okužbam (npr. osebe brez vranice). Cepljenje proti pnevmokoku je tako priporočeno za vse omenjene skupine oseb. Osnovna shema cepjenja zajema glede na starost in vrsto pridružene bolezni cepjenje z eno ali dvema vrstama cepiv proti pnevmokoku. Ponovitev cepjenja se priporoča le pri določenih skupinah bolnikov. Ocenjena učinkovitost cepjenja za preprečevanje pnevmokokne pljučnice je pri starejših bolnikih ( $\geq 60$  let) v različnih raziskavah in odvisno od vrste cepiva od 25 % do 64 %. Učinkovitost cepiva za preprečevanje invazivnih pnevmokoknih okužb je 75 %. S cepljenjem zmanjšamo tudi število zdravih nosilcev bakterije v nosu, zaradi česar je od uvedbe cepjenja pri otrocih in odraslih s povečanim tveganjem za pnevmokokne okužbe prišlo do zmanjšanja števila okužb s pnevmokoki, proti katerim je izdelano cepivo, v celotni populaciji za 90 %.

## Cepljenje proti klopnemu meningoencefalitisu

Ker se v Sloveniji klopni meningoencefalitis redno pojavlja, cepljenje priporočamo vsem prebivalcem, še posebej tistim, ki več časa prebijejo v naravi in so klopom bolj izpostavljeni. Klop lahko virus klopnega meningoencefalitisa na gostitelja prenese že v prvi uri po vbodu, okužimo pa se lahko tudi z nepasteriziranim, najpogosteje kozjim mlekom. Bolezen se kaže kot vnetje možganskih ovojnic (meningitis), možganov in/ali hrbtenjače; vročina, hud glavobol, trd vrat, bruhanje, motnje zavesti, ohromitve. Smrtnost je 0,5–2 %, pri 5 % bolnikov po preboleli bolezni ostanejo trajne ohromitve, dobra tretjina bolnikov pa ima po preboleli bolezni težave z glavoboli, utrujenostjo, motnjami koncentracije, spomina ter ravnotežja. Pri starejših od 65 let bolezni poteka v težji obliki. Zdravila za bolezen ni, obstaja pa učinkovito cepivo. Temeljno

cepljenje sestoji iz treh odmerkov: drugi odmerek prejmemo 1–3 mesece po prvem, tretjega pa 9–12 mesecev po drugem. Prvi poživitveni odmerek sledi po 3 letih. Cepljenje nato obnavljamo na 5 let, pri osebah starejših od 60 let pa na 3 leta.

## Neželeni učinki predstavljenih cepiv

Pomembni neželeni učinki vseh predstavljenih cepiv so redki. Najpogosteje se po cepljenju pojavi bolečina in občutljivost na mestu cepljenja, med druge blažje in srednje hude stranske učinke, ki običajno minejo v 72 urah, spadajo še oteklina in rdečina na mestu cepljenja, prebavne težave, vročina, bolečine v mišicah in sklepkih ter utrujenost. Hudi stranski učinki so izredno redki. Mednje spada huda alergijska reakcija na cepivo, pojavnost katere znaša med 0,66 in 1,31 na milijon cepljenih. Povezava med cepljenjem proti sezonski gripi in sidromom Guillain-Barré (ohlapne ohromitve, ki prizadenejo predvsem okončine) ni dokazana. Ocenjeno tveganje za pojav sindroma Guillain-Barré po cepljenju proti gripi je 1,03 na milijon cepljenih in je bistveno manjše kot tveganje za razvoj sindroma ob razviti gripi, ki znaša 17,2 na milijon obolelih za gripo. Neželene učinke cepljenja v Sloveniji prijavljamo v register NIJZ.

## Zaključek

Cepljenje je učinkovit način preprečevanja pojavljanja nalezljivih bolezni. Resni neželeni učinki cepiv so možni, vendar, v primerjavi z zapleti po preboleli bolezni po naravni poti, izredno redki. Ker pri kroničnih bolnikih in starejših osebah pogosteje pride do hujšega poteka okužb s številnimi zapleti, je zanje priporočljivo cepljenje proti sezonski gripi in pnevmokoku, za vse prebivalce Slovenije pa tudi cepljenje proti klopnemu meningoencefalitisu.♥

ZA SRCE

## Članstvo v društvu prinaša številne ugodnosti

Društvo za zdravje srca in ožilja svojim članom nudi številne ugodnosti, ki so opisane v reviji Za srce št. 1/2018. Med njimi je tudi prejemanje revije Za srce s strokovnimi in poljudnimi članki.

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

S plačilom članarine za leto 2018 si zagotovite člansko izkaznico, s katero dostopate do številnih ugodnosti.

Skupaj zmoremo več!



SPROSTITEV, REKREACIJA, ŠPORT...  
**VSI V PARK! VSI V SAVNO!**

## PARK VIČ SAVNA KOLEZIJA

FINSKA, TURŠKA IN INFRA SAVNA

več na [www.sport-ljubljana.si](http://www.sport-ljubljana.si)  
08 205 18 20



# Dobre Slabe

## NOVICE

### Zdravljenje z botulinovim toksinom preprečuje pooperativno atrijsko fibrilacijo

Zdravljenje s strupom bakterije Clostridium botulinom poznamo kot učinkovito sredstvo proti obrazni mimiki in posledičnim gubicam. Obstajajo tudi drugi, še bolj resni razlogi za uporabo botulinovega strupa v medicini. Vbrizgavanje botulina v maščevje osrčnika med operacijami na odprtem srcu je za polovico zmanjšalo pojavljanje atrijske fibrilacije, ki je sicer zelo pogost zaplet po srčnih operacijah. (vir: *Kongrs Heart Rhythm Society 2018, abstrakt B-LBCT02-01*)

### Ablacijsko zdravljenje atrijske fibrilacije je verjetno malce boljše od zdravljenja z zdravili

Prekinitev električnih poti okrog pljučnih ven v levem preddvoru, kar imenujemo ablacijsko zdravljenje, dostikrat prekine atrijsko fibrilacijo in vzpostavi normalni sinusni ritem. Raziskava CABANA je pokazala, da med skupinama bolnikov z atrijsko fibrilacijo, od katerih naj bi bila ena zdravljenja z ablacijo in druga z zdravili, ni bilo razlik v umrljivosti in srčno-žilnih zapletih. Ko pa so analizirali le tiste bolnike, ki so bili dejansko zdravljeni z ablacijo ali z zdravili, se je pokazala majhna prednost ablacijskega zdravljenja. (vir: *Kongres Heart Rhythm Society 2018, Late breaking trials, dosegljivo na: <https://www.dicardiology.com/article/landmark-cabana-trial-confirms-ablation-equal-or-superior-drug-therapy>*)

### Pogosto obiskovanje savne zmanjšuje tveganje za možgansko kap

Obiskovanje finske savne 4-7-krat tedensko v primerjavi z 1-krat tedensko je med prebivalci vzhodne Finske zmanjšalo pogostost možganske kapi za 60 %. Raziskovalci domnevajo, da pogosti obiski savne znižujejo krvni tlak, regulirajo avtonomno živčevje in imunski sistem. Avtorji pa svarijo pred pretiravanjem s savno pri osebah, ki je niso vajene. Uvesti se je treba postopoma. (vir: *Neurology 2018; elektronska objava 2. maja*)

### Obeta se nov način zaviranja beljakovine PCSK9

Zdravilo inclisiran, ki ga je treba vbrizgavati samo na 3 – 6 mesecev, v jetrnih celicah utiša gen za PSCK9. Gre za najnovejši pristop k zniževanju ravnin škodljivega LDL-holesterola, ki je enako učinkovit, kot že uveljavljeno zdravljenje z monoklonskimi protitelesi proti beljakovini PCSK9. Zdravilo inclisiran zaključuje preizkušanje varnosti, čakajo pa ga še raziskave kliničnih učinkov – v kolikšni meri se znižanje LDL-holesterola z inclisiranom prevede v zmanjšanje srčno-žilnih zapletov. (vir: *Circulation 2018, elektronska objava 7. maja*)

### Nova antikoagulacijska zdravila ne koristijo, če jih pozabimo vzeti

Neposredno delujoča oz. nova antikoagulacijska zdravila, med katerimi so v Sloveniji na voljo dabigatran, rivaroksaban in apiksaban, so ob rednem jemanju najmanj enako učinkovita kot varfarin, a povzročajo manj možganskih krvavitev. Delujejo pa krajši čas od varfarina, zato ni dobro, če jih bolniki pozabljajo vzeti. Ameriška opazovalna raziskava bolnikov z atrijsko fibrilacijo je pokazala nekoliko več trombomboličnih zapletov pri bolnikih, ki so jemali neposredno delujoča antikoagulacijska zdravila v primerjavi z varfarinom, kar si razlagajo z opuščanjem rednega jemanja zdravil. (vir: *Kongres Heart Rhythm Society 2018; abstrakt B-LBCT02-03*)

### Pretiravanje z dodatnim kisikom škodi bolnikom ob srčnem infarktu in možganski kapi

Že nekaj časa vemo, da prevelika koncentracija vdihanega kisika telesu škodi. Bolniki, ki imajo zadovoljivo zasičenost hemoglobina s kisikom ob vdihavanju zraka, dodatnega kisika praviloma ne potrebujejo. Nedavno objavljena meta-analiza 25 raziskav na 16.037 preiskovancih je pokazala, da je pretiravanje z dodatnim kisikom za 10-20 % zvišalo umrljivost bolnikov s srčnim infarktom, možgansko kapjo in drugimi akutnimi bolezenskimi stanji. Strokovnjaki priporočajo, da dodajamo kisik le bolnikom, ki ne vzdržujejo 94-96 %-ne zasičenosti hemoglobina s kisikom v vdihavanju zraka. (vir: *Lancet 2018; 391: 1693-705*)

### Sladke pijače so povezane s povečano umrljivostjo

Že dolgo vemo, da sladkane pijače škodujejo zdravju, saj prispevajo k debelosti in srčno-žilnim boleznim. Nedavno objavljena ameriška raziskava je pokazala, da osebe, starejše od 45 let, ki zaužijejo največ sladkanih pijač (več kot 600 ml dnevno) umirajo 2-krat pogosteje od tistih, ki jih zaužijejo najmanj (manj kot 350 ml dnevno). Raziskovalci menijo, da je glavni razlog za škodljivost sladkanih pijač v hitrem porastu krvnega sladkorja in v manjšem prilagajanju celodnevne energijskega vnosa v primerjavi z zaužitjem sladkorjev v hrani. (vir: *Kongres American Heart Association Epidemiology and Prevention 2018, abstrakt 051*)

### »Nočne ptice« umirajo pogosteje od jutranjih tipov

Ljudje, ki prebedijo velik del noči in raje spijo pozno v dopoldan, imajo v primerjavi z osebami, ki gredo zgodaj spat in zgodaj vstanejo, kar za 90 % več psiholoških težav, 30 % pogosteje obolevajo za sladkorno boleznijo, 20 % pogosteje za boleznimi dihal in tudi umirajo 10 % pogosteje. To so ugotovili na vzorcu 433.268 britanskih državljanov, ki so se sami opredelili kot izrazit jutranji tip (27 % preiskovancev), zmeren jutranji tip (35 %), zmeren večerni tip (28 %) ali izrazit večerni tip (9 %). Med zmernim jutranjim in zmernim večernim tipom ni bilo pomembnih razlik. (vir: *Chronobiol Int 2018, elektronska objava 11. aprila*)

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!

# Zehanje

**Boris Cibic**

## Vprašanje

»Že od otroških let sem bil vedno bolj utrujene in zaspane sorte. Sedaj pri 33ih letih sem od jutra do večera večinoma časa neobičajno zaspan in utrujen. V zadnjem času so se na stopalu pojavile tudi krčne žilice. Eno, tako imenovano, »spider vein« imam na nogi že od malega.

Imam obdobja, ko se mi dogaja, da me med jedjo sili na zehanje, vendar ne morem zazehat. Včasih moram prekiniti obrok za 10 sekund, da se lahko skoncentriram in zazeham. Nenormalno zehanje se je dogajalo tudi, ko sem hodil v fitnes. Pred izvedbo vaj me je vedno sililo na zehanje, vendar nisem mogel zazehat. Moral sem se skoncentrirati, da sem lahko zazehal, nato sem lahko pričel z izvedbo vaje.

Krvni tlak je v povprečju 110/58. Nenavadno pa se mi zdi, da naprava velikokrat ne more izmeriti in prikaže »error« (napaka). Pri ostalih družinskih članih vedno izmeri. Nenavadno se mi zdi tudi to, da naprava ob malenkost večjem vdihu ne zabeleži utripa. Naprava ob vsakem utripu zapiska, če le malenkost bolj vdihnem utripa ne zazna, moram dihati precej plitko in skoraj »nenaravno«, da lahko izmeri. Najprej sem mislil, da je kriva naprava. Danes sem z roko meril utrip na vratu in roki. Ob vsakem globokem vdihu nazorno čutim, da je utrip bolj plitev, čutim da je pritisk vene na prste, s katerimi tipljem utrip, bolj mil.

Enkrat sem te težave (z izjemo zadnje) sicer že omenil osebni zdravnici, pa je rekla da je vse v redu. Pri osebni zdravnici je bil enkrat opravljen ekg, preverila je tudi utrip s slušalko ali kako se že temu reče.

Zanima me ali bi bilo smiselno samoplačniško preverit podrobno raziskavo.«

\* Vprašanje je bilo posredovano po e-pošti in je delno lektorirano

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

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

Več informacij:

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

## Odgovor

Predlagam, da s svojimi težavami v celoti seznanite svojo osebno zdravnico, ter ji zaupate, da vas vaše stanje skrbi. Za čim bolj točno diagnozo priporočam 24-urno kontrolo srčne frekvence, pregled krvi in pregled pri specialistu kardiologu. Vsekakor bi bilo dobro pogosteje preveriti krvni tlak, najbolje pri ambulantni medicinski sestri.

Glede na točnost meritev z domačo napravo se posvetujte s proizvajalcem ali serviserjem. Preverite, ali imate pravilno široko manšeto glede na obseg vaše roke. Napačna širina manšete lahko povzroča napako pri meritvi.

Nimam nič proti posvetu v zasebni ordinaciji, vendar poizkusite doseči pregled pri kardiologu po redni poti.

Priporočam tudi, da poizkusite doseči zboljšanje že z zdravim načinom življenja: nekajenje, redni polurni sprehodi deloma s pospešeno hojo večkrat na teden, zadostni nočni počitki. ♥

## KUPON

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



**Kyolic Omega-3  
90 mehkih kapsul**

Redna cena: 24,42 €

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

**19,54 €**

Kupon je novčljivi do 10. 7. 2018 v enotah Lekarne Ljubljana.

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

 **LEKARNA LJUBLJANA**

Kupon je novčljivi do 10. 7. 2018 oziroma do prodaje zalog. Popust velja ob predložitvi tega kupona in veljavne članske izkaznice Društva za zdravje srca in ožilja, v vseh enotah Lekarne Ljubljana ob enkratnem nakupu. En kupon velja za nakup enega izdelka Kyolic Omega-3, 90 mehkih kapsul. Popust se obračuna na blagajni. Kupon ne velja v spletni lekarni [www.lekarnaljubljana.si](http://www.lekarnaljubljana.si). Veljaven je samo kupon, izrezan iz revije Za srce. Kupona ni mogoče zamenjati za gotovino. Popusti se med seboj ne seštevajo.

[www.lekarnaljubljana.si](http://www.lekarnaljubljana.si)

“Upanje, veselje, življenje.”

# Dijaška podjetje Cordis

Neža Kosi

**N**a Gimnaziji in ekonomski srednji šoli Trbovlje smo že peto leto zapored uspešno zaključili izvedbo mednarodnega programa Junior Achievement Company programme® (JA) – Moje podjetje, ki omogoča, da dijaki spoznamo, kaj pomeni biti podjetnik. Delamo namreč s pravim, lastnim denarjem in podjetje v enem šolskem letu, vodimo od ideje do zaprtja. V ta program se vsako leto vključi približno 35 različnih srednjih šol iz Slovenije.

V letošnjem šolskem letu smo dijakinje 4. letnika ekonomske šole, pod vodstvom mentorice Zvezdane Lamovšek, pri Zavodu za spodbujanje podjetnosti mladih iz Ljubljane, ki je slovenski koordinator programa, registrirale dijaško podjetje Cordis. Za začetek delovanja je 8 dijakinj, Neža Kosi – predsednica, Klavdija Hribar, Nika Kolenc, Kristina Masleša, Besmire Vezaj, Sara Lovrenčič, Lucija Perko in Alja Šuhel ter ravnateljica in nekaj profesorjev, v podjetje vložilo 170 evrov začetnega kapitala.

Dejavnost podjetja je bila izdelovanje živalic iz odpadnega blaga. Izdelki so unikatni, različnih oblik (zajček, medvedek, sovica) in barv ter polnjeni z mehkim polnilom. Na šoli smo organizirale zbiralno akcijo odpadnega blaga, od doma pa smo prinesle oblačila, ki jih ne potrebujemo več. Polnilo je novo, del nam ga je doniralo tudi podjetje Odeja iz Škofje Loke. Prve ure šivanja smo opravile s

**Cordis**  
*Upanje, veselje, življenje!*



Gimnazija in ekonomska  
srednja šola Trbovlje

profesorico slovenščine, nato pa so nam z nasveti pri izvedbi celotnega projekta pomagali tudi različni zunanji mentorji in podjetniki, kajti program zahteva vodenje podjetja od poslovne zamisli, do ustvarjanja inovativnih izdelkov, ukvarjanja s promocijo in prodajo, spremljanje finančnega poslovanja do likvidacije podjetja. Pri tem pa so bile izkušnje iz prakse pomembne in potrebne.

Naši izdelki imajo posebno zgodbo – na trebuščku nosijo simbol srčka, saj smo se že na ustanovni skupščini podjetja odločile, da bomo ustvarjeni dobiček v celoti donirali fundaciji »Srček Bimbam« v sklopu Društva za zdravje srca in ožilja. K temu nas je spodbudila tragična zgodba naše Neže, ki je zaradi bolezni srca izgubila bratca, in problematika slabega vodenja v slovenskem zdravstvu. Slogan našega podjetja je, ‘Upanje, veselje, življenje.’ in nosi sporočilo, da je tudi v težkih trenutkih potrebno ohraniti upanje in začeti znova.



Prejem nagrade za najboljše poročilo: Tekmovanje Dijaških Podjetij v Ljubljani, 11. 5. 2018 (Foto: JA Slovenija)





Podjetje Cordis z mentorico Zvezdano Lamovšek, na tekmovanju Dijaških podjetij v Ljubljani, 11. 5. 2018 (Foto: JA Slovenija)



Ekipe Cordis; Mestni park Trbovlje, 10. 3. 2018 (Foto: Matic Hriberšek)

Naš cilj je pokazati, da se je potrebno boriti, pokazati, da nam je mar, pomagati in osrečiti koga, ki je v stiski. Verjamemo, da je tako čutil tudi vsak posameznik, ki je kupil naš izdelek. Izvedle smo sedem prodajnih akcij: na šoli, na Občini Trbovlje, v podjetju Katapult, na prireditvi Parada učenja. Skupaj smo ustvarile 600 evrov dobička.

Skozi celoten proces smo spoznale, da je vodenje podjetja in zaposlenih zelo zahtevno delo, še najtežje je bilo za nas delo v proizvodnji.

Skozi program Junior Achievement Moje podjetje smo pridobile pomembne kompetence, ki nas bodo spremljale v življenju in

razvoju naše kariere. Največja dodana vrednost našega podjetja je bila humanitarnost in želimo si, da bi se, vsaj občasno, podobnih projektov lotilo še več uspešnih podjetij, saj smo dokazali, da podjetnost in humanitarnost lahko hodita z roko v roki.

11. maja 2018 smo se udeležile državnega tekmovanja, Sejma dijaških podjetij v Ljubljani, kjer smo prejele ogromno pohval in kar tri priznanja: zlato za najboljšo poročilo, srebrno za najboljšo stojnico, bronasto za najboljšo prodajo. ♥



Stojnica Dijaškega Podjetja Cordis na Tekmovanju dijaških podjetij v Ljubljani, 11. 5. 2018 (Foto: JA Slovenija)



# Naj zadiši

Kuha: Brin Najžer

Besedilo in foto: Brin Najžer

## Predjed

### Rdeča rižota z artičokami

Sestavine (za 2 osebi):

200 g rdečega riža, 2 šalotki, 150 g svežega graha, 2 korenčka, 2 vloženi artičoki, 10 g masla, pest melise, 2 jedilni žlici oljčnega olja, 400 ml zelenjavne osnove, sol, poper

Šalotko olupimo in nasekljamo. Oljčno olje segrejemo v posodi in na njem na srednjem ognju stopimo maslo. Šalotko popražimo, da postekleni in nato dodamo riž, ki ga med mešanjem pražimo približno 3 minute. Nato dodamo na grobo narezano korenje in grah. Če uporabljamo grah iz konzerve, ga dodamo, ko je riž že na pol kuhan. Vse skupaj dobro premešamo in začinimo s poprom in soljo po okusu. Nato zalijemo z zelenjavno osnovo in pokrito kuhamo približno 40 minut oziroma dokler riž ni kuhan. Medtem vložene artičoke narežemo na rezine in jih vmešamo, ko je riž kuhan. Na koncu dodamo še malo sveže nasekljane melise, premešamo in postrežemo.

## Glavna jed

### Bučke s čičeriko v karijevi omaki

Sestavine (za 2 osebi):

2 bučki, 500 ml zelenjavne osnove, 300 g čičerike, sok 1 limone, 20 g masla, pest peteršilja, 2 mali žlični kokosovega olja, 2 mali žlički karija, 2 stroka česna, 2 srednje veliki čebuli, 1 majhna žlička gorčičnih semen, sol, poper po okusu  
Česen in čebulo olupimo ter nasekljamo. Bučke narežemo na srednje velike kvadrate. Čičeriko po potrebi namočimo

in skuhamo ali pa uporabimo konzervirano, ki jo samo operemo pod tekočo vodo. V posodi stopimo kokosovo olje, vanj zamešamo kari, ter na njem popražimo česen in čebulo. Ko čebula postekleni, dodamo bučki in dobro premešamo, da se vse sestavine prekrijejo s karijem. Dodamo gorčična semena ter začinimo s soljo in poprom po okusu. Ko se bučke malo zmeščajo, po približno 3 minutah, dodamo zelenjavno osnovo ter pustimo, da začne vreti. Nato dodamo še kuhano čičeriko in pustimo nežno vreti pri odkriti posodi približno 15 minut, oziroma, dokler se večina vode ne pokuha. Na koncu dodamo maslo, da se omaka malo zgosti, in dodamo še limonin sok. Nasekljan peteršilj dodamo čisto na koncu, ko posodo že odstavimo s štedilnika. Jed lahko z zmanjšanimi količinami postrežemo tudi kot prilogo k drugim jedem.

## Poobedek

### Balzamične jagode

Sestavine (za 2 osebi):

150 g svežih jagod, 1 jedilna žlica balzamičnega kisa, 10g fino mletega rjavega sladkorja

Jagode očistimo, jim odstranimo liste ter jih prerežemo na polovice. Nato jih pokapljamo s kisom in potresemo s sladkorjem ter previdno premešamo. Posodo pokrijemo s folijo za živila in pustimo stati na sobni temperaturi vsaj pol ure, da se jagode do dobra navzamejo balzamičnega okusa. Lahko jih pustimo stati tudi dlje, do ene ure, če želimo močnejši okus. Ko so gotove, jih nežno še enkrat premešamo in postrežemo. Dodatek je lahko tudi kepica sladoleda. ♥

# Vnos sladkorja pri dojenčkih, otrocih in mladostnikih

Nataša Fidler Mis

Konec leta 2017 so izšla priporočila Odbora za prehrano, Evropskega združenja za pediatrično gastroenterologijo, hepatologijo in nutricionistiko (ESPGHAN). Objavljamo kratek povzetek priporočil za osnovno seznanitev in nadaljnje ravnanje.

Otroci in mladostniki v Evropi uživajo prekomerne količine sladkorjev, zlasti pijač z dodanim sladkorjem, to je pijač, ki vsebujejo dodana kalorična sladila, npr. saharozo, visoko fruktozni koruzni sirup, koncentrat sadnih sokov glede na priporočila. To je zaskrbljujoče, saj prosti sladkorji v prehrani niso potrebni. Dojenčki imajo prirojeno nagnjenje za sladek okus, ki ga je mogoče spremeniti z izpostavljenostjo pred in po rojstvu. Pijače s sladkorjem in prosti sladkorji zvišujejo tveganje za prekomerno telesno maso in debelost ter zobni karies, lahko povzročijo slabšo oskrbo s hranili in zmanjšajo raznolikost prehrane ter so lahko povezani s povečanim tveganjem za sladkorno bolezen tipa 2, srčno-žilnim tveganjem in drugimi zdravstvenimi učinki.

## Prosti sladkorji

Izraz „**prosti sladkorji**“ glede na definicijo Svetovne Zdravstvene Organizacije (SZO) vključuje vse monosaharide in disaharide, dodane v živila in/ali pijače s strani proizvajalca, kuharja ali potrošnika, in sladkorje, ki so naravno prisotni v medu, sirupih, nesladkanih sadnih sokovih in koncentratih sadnih sokov. Opisuje sladkorje, ki imajo lahko fiziološke posledice, ki so drugačne od sladkorjev, vključenih v nepoškodovane rastlinske celice ali laktoze, ki je naravno prisotna v mleku.

Smutiji in sladkane mlečne pijače ter mlečni izdelki (tisti, ki vsebujejo višjo koncentracijo sladkorjev kot humano, kravje ali kozje mleko; npr. čokoladna mleka, kondenzirana mleka, sadni jogurti) v definiciji SZO niso posebej omenjeni, čeprav so pomemben vir prostih sladkorjev, zato je njihov vnos potrebno omejiti.

Sladkor, naravno prisoten v nepoškodovanem sadju (sveže, zamrznjeno, suho sadje) in laktoza v količini, ki je naravno prisotna v humanem mleku ali mlečnih formulah za dojenčke, kot tudi v kravjem ali kozjem mleku in nesladkanih mlečnih izdelkih (npr. navadni jogurt) ni prosti sladkor.

## Priporočila

Vnos prostih sladkorjev naj se zmanjša na manj kot 5 % **energijskega vnosa** pri otrocih in mladostnikih, starih od 2 do 18 let, medtem ko naj bi bil še nižji pri dojenčkih in malčkih, mlajših od 2 let. Zdrave prehranske navade naj se vzpostavijo že pri dojenčku, s ciljem preventive neugodnih učinkov na zdravje v otroštvu in odrasli dobi. Sladkor naj se raje uživa v naravni obliki kot npr. humano mleko, mleko, nesladkani mlečni izdelki in sveže sadje, ne pa kot pijače s sladkorjem, sadni sokovi, smutiji in/ali sladkani mlečni izdelki ter sladkana živila. Proste sladkorje v tekoči obliki naj se nadomesti z vodo ali nesladkanim mlekom.

Nacionalni organi naj sprejmejo ukrepe za zmanjšanje vnosa prostih sladkorjev pri dojenčkih, otrocih in mladostnikih. Ukrepi lahko vključujejo izobraževanje, izboljšano označevanje (označevanje skupnih in prostih sladkorjev na embalaži), omejitev oglaševanja, uvedbo standardov za obroke v vrtcih in šolah, ki vključujejo omejitve prostih sladkorjev in fiskalne ukrepe (obdavčenje pijač s sladkorjem in hrane bogate s sladkorji in/ali subvencioniranje zdrave hrane), odvisno od lokalnih okoliščin.

## Stanje v Sloveniji

Na Pediatrični kliniki smo opravili nacionalno raziskavo o prehrani slovenskih najstnikov ob vstopu v srednjo šolo. Povprečni vnos prostih sladkorjev je znašal 16 % energijskega vnosa (130 g/dan) pri fantih in 17 % (110 g/dan) pri dekletih. Vnos pijač s sladkorjem je znašal 6,8 in 7,2 dcl/dan pri fantih oziroma dekletih ter je bil višji od vnosa mleka in mlečnih izdelkov skupaj (513 in 479 g/dan pri fantih oziroma dekletih). Vnos sadnih sokov pri fantih in dekletih je znašal 114 in 102 ml/dan. Pijače s sladkorjem so prispevale kar 9 % energijskega vnosa pri fantih in 10 % pri dekletih (2, 3).

Ti rezultati nas poleg drugih neugodnih trendov in mednarodnih priporočil zavezujejo k ukrepanju. Na to že od leta 2012 opozarjamo vse ministre za zdravje in vlado neodvisni strokovnjaki in nevladne organizacije v okviru »Pobude za zmanjšanje pitja pijač z dodanim sladkorjem pri prebivalcih Slovenije z naborom možnih rešitev«. Poleg tega smo s pomočjo financiranja Ministrstva za zdravje in UKC Ljubljana izpeljali projekt »Zmanjšanje pitja pijač s sladkorjem pri otrocih, mladostnikih in ogroženih odraslih«, krajše »Voda zmaga«. Več si lahko preberete na povezavi: <http://vodazmaga.si/o-projektu/>

V Sloveniji imamo povsem nove podatke o vsebnosti **prostih sladkorjev** v pijačah in živilih, ki smo jih pridobili s pomočjo financiranja Javne agencije za raziskovalno dejavnost RS (P3-0395: Prehrana in javno zdravje). Upamo, da bo nova vlada RS prisluhnila mnenju stroke. ♥



# Baltazar Hacquet – raziskovalec Kranjskih naravnih lepot

**Boris Cibic**

*Baltazar Hacquet, zdravnik, kirurg, naravoslovec, filozof, znameniti prosvetljenec, etnograf, profesor se je rodil leta 1739 ali 1740. Različni viri navajajo tudi različni kraj rojstva. Medtem ko eni omenjajo mestece Le Conquet v Bretanji (Francija) drugi trdijo, da se je rodil v mestu Metz.*

Svojih staršev ni nikoli poznal, domnevno se je rodil revni materi in bogatemu očetu, morda celo plemiškega rodu, ki ga je kasneje v življenju vedno gmotno podpiral. Poskrbljeno je bilo tudi za njegovo izobrazbo. Že kot mlad je veliko potoval in se naučil številnih jezikov.

Humanistično izobrazbo in doktorat filozofije je dobil v jezuitskem kolegiju v Pont-a-Moussonu. Medicino je študiral v Parizu in po študiju potoval v Španijo in Anglijo.

Leta 1757 je bil vključen v francosko vojsko, kjer je bil najprej navaden vojak, potem ranocelnik in vojaški kirurg. Isto delo je opravljal tudi v številnih ujetništvih, tako angleškem kot pruskem in avstrijskem. Deloval je skoraj v vseh vojskah, ki so sodelovale v sedemletni vojni. V bitki pri Kunersdorfu leta 1759 je skoraj oslepel.

Njegova vihrava narava ga je leta 1759 privedla na Saksonsko, kjer se je začel zanimati za rudarstvo in obiskovati rudnike v Freibergi in Altenbergu.

Nato je odšel v Francijo in se v pariških in montpelijskih bolnišnicah izpopolnjeval v zdravniški vedi, nato pa šel v Prago, kjer se je ponovno pridružil avstrijski vojski, ter postal kirurg in učitelj anatomije.

Leta 1764 se je vrnil na Dunaj in tu leto dni na Univerzi poslušal predavanja o medicini in fiziki. Tam se je spoznal s slovečim osebnim zdravnikom cesarice Marije Terezije, Gerhardom van Swietenom, ki mu je pomagal, da je bil sprejet v avstrijsko civilno državno službo kot zdravnik. Poslali so ga v Idrijo kot rudniškega zdravnika in porodničarja je leta 1766 nastopil službo v Idriji kot rudniški zdravnik in porodničar. Vesel je bil, da je nasledil slavnega

zdravnika in naravoslovca Scopoli.

## Zdravnik in raziskovalec

Hacquet se je hitro naučil slovenščine in spoznal tudi njena narečja.

Med službovanjem v Idriji se je na medicinskem področju posvetil zdravljenju zastrupitev z živim srebrom in preventivi bolezni, sledil je tudi svoji drugi ljubezni, raziskovanju na področju mineralogije, botanike in narodopisja.

Ker ga je včasih bolj zanimalo raziskovanje narave kot služba v rudniku, je večkrat prišlo do nenaklonjenosti uradnikov v rudniku, duhovščine in nahujkskih rudarjev, vendar ga to ni zbegalo.

V naslednjih sedmih letih je prepotoval najprej vso Kranjsko, nato se je podal na raziskovanja v Italijo, Istro, Štajersko, Ogrsko, Dalmacijo, koroške Alpe. Leta 1772 je postal član cesarskokmetijske družbe v Ljubljani in leta 1773, po izgonu jezuitov, učitelj anatomije, fiziologije, kirurgije in

porodništva na ljubljanskem liceju, kjer je deloval od leta 1773 do leta 1787.

Tudi iz Ljubljane se je, še bolj kot prej, podajal na znanstvena potovanja. Prepotoval je južno Slovenijo, Turčijo (kjer je prebolel kugo), Ogrsko, zopet Istro, Koroško, Julijske Alpe, Tirolsko, Salzburg, Gorjance, Furlanijo, Švico, Bavarsko, ponovno Bosno in Liko.

V času bivanja v Ljubljani je pripravil obširne naravoslovne zbirke za licej in oživil ter razširil »anatomsko gledišče« o razvoju zemeljske površine. Zanj je bilo verodostojno to, kar je sam videl in spoznal.

Omenjene zbirke, kakor tudi njegove privatne zbirke so vzbujale splošno zanimanje, čeprav jih ni rad razkazoval. Obiskali so



*Baltazar Hacquet,  
avtor Kindere Kohl, bakrena gravura, 1777  
Vir: <https://commons.wikimedia.org>*





Zahvalna plošča v Idriji.

<http://www.ff.uni-lj.si/oddelki/slovenistika/mh/galeri141>

jih tudi Papež Pij VI, cesar Jožef II (1784) in poznejši car Pavel I.

V teku let je dobil številna priznanja in nagrade od zdravstvenih raziskovalnih ustanov, poljedelskih družb, botaničnih društev v Nemčiji, Avstriji, Franciji, Italiji. Težko je prebolel požar leta 1774, ko so mu v Ljubljani pogorele nekatere zbirke in vsa korespondenca s številnimi znanstveniki (Swieten, Linné, Hill in drugi). Leta 1787 je drugič dobil vabilo za predavatelja na Univerzi v Lvovu. Ponudbo je sprejel, ker je bil, kot je sam pravil, »Kranjske in v njej bivajočih svetohlincev«, naveličan.

Hacquet je nasledil Scopoliya na področju raziskovalca rastlinstva in geologije naših krajev. Posebej ga je pritegnilo obsežno

področje krasa. Želel je znanstveno opisati tako njegove geološke kot tudi druge značilnosti in pojave, zato je potoval po številnih deželah, kjer obstajajo kraška področja.

Po Hacquetu so poimenovane številne rastline, ki jih je prvi opisal.

Bil je tudi vnet raziskovalec Alp in se leta 1777 kot prvi povzpel na Mali Triglav, ter dve leti kasneje sledil stopinjam Willonitzerja na sam vrh Triglava.

### Geolog

Geologiji se je povsem posvetil na svojem delovnem mestu v Lvovu, kjer je poučeval naravoslovje, in od tam prepotoval Galicijo, Moldavijo, Šlezijo, Karpatate in druge bližnje dežele. Leta 1805 se je preselil v Krakov in tam leta 1807 postal dekan Medicinske fakultet. Fakulteti je podaril svojo knjižnico in svoj »Naturalienkabinet«. V Krakovu je ostal do upokojitve leta 1810. V pokoju je živel na Dunaju, od koder je potoval in tam je pripravljala obširno narodopisnodelo o Južnih Slovanih. V starosti 60 let je vzel za ženo »krepostno deklico, čedno, staro 20 let, ter je živel z njo v popolni harmoniji kot poštenjak. Umrla je leta 1809. Hacquet je umrl 10. januarja 1815 na Dunaju.

### Svetovljan

Hacquet je bil izrazit razsvetljenec, svetovljan in kritični mislec, ki je pomembno prispeval k razvoju naravoslovja na Slovenskem ter širšemu poznavanju slovenske dežele, njenih ljudi in običajev. Spodbujal je narodno ozaveščenost in s svojo kritičnostjo pripomogel k dvigu slovenskega naroda iz strokovne in politične zaostalosti. V naši domovini je preživel polnih dvajset let (1766-1787). Za naravoslovje je njegovo najbolj pomembno delo »Oryctographia carniolica«. Knjiga je napisana v nemščini s slovenskim posvetilom. ♥

## PREDOLGO SEDENJE NI DOBRO ZATE.

Vzemi si razgiban odmor! Telesna dejavnost osrečuje tvoje srce!

**OSREDOTOČI SE! POLOŽAJ DREVESA:**

Priporoča Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije

ZA SRCE

**SAMO  
2 MINUTI!**



1. del

# Ravnotežje

**Borut Pistotnik**

Ravnotežje je sposobnost hitrega oblikovanja korekcijskih gibov, ki so sorazmerni z odkloni telesa v stabilnem položaju, kadar se le-ta ruši. Vložena sila za korekcije mora biti enaka sili, ki izzove odklone telesa od stabilnega položaja, ker se v nasprotnem primeru ravnotežje ruši v drugo smer. Pri tem morajo biti korekcijski gibi izvedeni v nasprotni smeri odklonov težišča. Glede na to, bi se ravnotežje lahko opredelilo kot sposobnost natančne določitve intenzivnosti in smeri korekcijskih gibov, s katerimi se ohranja, ali vzpostavlja stabilen položaj telesa v prostoru.

## Pomen ravnotežja za kakovostno življenje človeka

Težišče človeka, ki stoji (vertikalen položaj telesa, kjer je teža enakomerno porazdeljena na obe nogi), zaradi vplivov sile gravitacije stalno niha z minimalnimi odkloni od vertikale. Zaradi tega se morajo nenehno in hitro oblikovati ustrezni korekcijski gibalni programi, s katerimi se ohranja stabilen položaj. To izgleda, kot da bi človek za trenutek izgubil ravnotežje in ga v naslednjem trenutku zopet vzpostavil (korekcijski programi se sprožajo samodejno). Sorazmerno z višjim nivojem ravnotežja so razponi odklonov manjši in ravnotežni položaj se lažje ohranja.

Za oblikovanje ustreznih korekcijskih gibalnih programov je potrebno pridobiti informacije iz okolja in iz lastnega telesa (preko zunanjih in notranjih čutil). Poleg ravnotežnega organa, ki se nahaja v notranjem ušesu, pomagajo pri tem še pomožni organi, kot so: čutilo vida in čutilo sluha, čutila v tetivah, mišicah in sklepnih ovojnicah ter čutila tipa v koži. Informacije iz vseh teh čutil se obdelava v ravnotežnem centru, tj. v malih možganih in glede na odklone težišča od stabilnega položaja, sledi ustrezen gibalni odgovor preko gibalnega aparata (vključijo se ustrezne mišice za izvedbo korekcijskega giba).

**Čutilo vida** omogoča zaznavo grobih odklonov težišča telesa od stabilnega položaja, če v prostoru obstajajo neke orientacijske točke (stalne točke), na katere se lahko oprejo človekove vidne zaznave o položaju telesa v prostoru. Če teh točk v prostoru ni, ali če se jih ne vidi (zaprte oči), ni prave predstave o položaju telesa v prostoru in s tem je ohranjanje stabilnega položaja oteženo.

**Čutilo sluha**, enako kot čutilo vida, omogoča zaznave iz okolja, na osnovi katerih se lažje ohranja stabilen položaj. Pri tem so pomembne slušne zaznave odbojev zvoka od predmetov v prostoru. Pri ljudeh, ki vidijo, so slušne zaznave za ohranjanje stabilnega

položaja manj pomembne kot vizualne, ob izgubi vida pa se njihova pomembnost poveča.

**Čutila tipa** registrirajo spremembe pritiskov, ki se zaradi odklonov projekcije težišča na podlago pojavijo na tistih delih kože, ki so v stiku s podporno ploskvijo. Ta čutila posredujejo predvsem podatke o sili pritiska in o smeri odklonov težišča na podlago, na osnovi tega pa se določi jakost in smer korekcijskih gibov.

**Čutila v tetivah, mišicah in sklepnih ovojnicah** so odgovorna za določanje napetosti mišic in s tem za regulacijo sile, ki je v korekcijskih gibih potrebna za popravke odklonov težišča od stabilnega položaja. Ta čutila namreč zaznajo spremembe napetosti v mišicah in kotne premike v sklepih, zato so odgovorna za natančno regulacijo gibanja (natančno doziranje sile).

**Ravnotežni organ** se nahaja v notranjem ušesu in je sestavljen iz treh polkrožnih kanalov, ki so postavljeni v vseh treh ravninah koordinatnega sistema (čelni, bočni in vodoravni). Kanali so napolnjeni s tekočino in v njih se nahajajo čutne dlačice, ki zaznavajo vznurkanost tekočine ob premikih glave. Organ daje informacije o položaju glave ob njenih premikih in tako skrbi za stabilen položaj telesa. Ob hitrih zaustavitvah gibanja (zaustavitev rotacije telesa ali premočrtnega gibanja) se prične tekočina, zaradi inercije, premikati po kanalih (krožiti). To povzroči premikanje čutnih dlačic, kar oteži ohranjanje stabilnega položaja, saj organ v center za ravnotežje pošilja napačne informacije o stanju telesa in s tem povzroči težave z ravnotežjem, zato se je za ohranitev ravnotežja potrebno opreti na informacije iz pomožnih čutil.

**Center za ravnotežje**, ki se nahaja v malih možganih, sprejema vse informacije iz naštetih čutil in z njihovo združitvijo se v njem oblikujejo gibalni odgovori, ki so refleksni in sprožijo ustrezne reakcije, glede na odklone telesa, ki so v mejah podporne ploskve.



Slika 1: Opora na vseh štirih



Slika 2: Labilni položaj – zmanjšana podporna ploskev

Tako se oblikujejo ustrezni korekcijski programi, glede na smer in jakost odklonov. Pri tem informacije stalno prihajajo v center za ravnotežje in se sproti obdelujejo, na osnovi česar se stalno oblikujejo novi in novi popravki gibanja. Alkohol ima na delovanje centra za ravnotežje in na informacije, ki prihajajo iz čutil, negativen vpliv (zaznajo se le grobi odmiki od stabilnega položaja), zato so tudi gibalni odgovori, dokler se lahko sploh še oblikujejo, neustrezni glede na jakost in na smer. Ob izgubi ravnotežja človek zato zavzame stabilnejši položaj, tj. opora na vseh štirih, ali leža.

Ravnotežje se pri človeku razvija postopoma, od rojstva do zrele dobe. Otrok se prične pomikati po prostoru s plazanjem, v katerem ima največjo podporno ploskev in je najbolj stabilen, saj je s celotnim telesom v stiku s podlago. Potem se počasi prične postavljati v oporo na vseh štirih (trup se dvigne od tal) ter preide v lazenje (sl. 1) in se skuša premikati po prostoru v tem, nekoliko manj stabilnem položaju. S prijemi za neke čvrstejše objekte se prične otrok postavljati na noge in na ta način počasi pridobiva izkušnje za ohranjanje stabilnega položaja, dokler ne vzpostavi ustreznih gibalnih programov, tako da lahko samostojno stoji (v pokončnem položaju telesa) in hodi. Preko hoje, teka, poskokov in ostalih gibanj pridobiva nove gibalne informacije in tako izpopolnjuje svoje ravnotežje v različnih dejavnostih na zmanjšani podporni ploskvi, tj. v stoji na spodnjih okončinah.

Z dozorevanjem in z uporabo različnih oblik gibanja se oblikujejo novi in novi gibalni programi, ki človeku omogočajo stabilne položaje v različnih okoliščinah. Zaradi neaktivnosti in nekaterih bolezenskih vzrokov se s staranjem ravnotežje lahko poslabša. Neaktivnost ima namreč za posledico atrofijo mišic (izgubo mišične mase), ki so odgovorne za pokončno držo in za gibanje, krnijo pa tudi gibalni programi, ki omogočajo hitre, refleksne odzive ob rušenju ravnotežnega položaja (sl. 2). Slabšanje vida in sluha ter nekatere bolezni zmanjšujejo tudi verodostojnost informacij iz okolja, ki se jih pridobi preko zunanjih čutil in s tem je otežena izbira pravih gibalnih programov pri popravkih ravnotežnega položaja. Če se želimo temu izogniti, je nujno izvajanje različnih gibalnih aktivnosti skozi vse življenjsko obdobje, v starosti pa še posebej zavestna vadba ravnotežja ter krepitev mišic in njihovo raztezanje, tako da se ravnotežje ohrani na čim višji ravni in s tem omogoči mobilnost ter samostojnost starostnika.

### Pojavljanje ravnotežja pri gibanju človeka

Glede na izsledke naj bi se ravnotežje pri



Slika 3: Neaktivnost povzroča atrofijo mišic



Slika 4: Hitre spremembe gibanja pri športu

gibanju človeka pojavljalo v dveh oblikah: kot sposobnost ohranjanja ravnotežnega položaja in kot sposobnost vzpostavljanja ravnotežnega položaja.

**Sposobnost ohranjanja ravnotežnega položaja** je sposobnost hitrega oblikovanja korekcijskih gibov, ki so sorazmerni z nihaji težišča telesa ob postavitvi v stabilnem položaju stoji. Ohraniti ravnotežni položaj pomeni, da mora projekcija težišča telesa padati v mejah njegove podporne ploskve. Na človekovo telo namreč stalno delujejo sile, ki rušijo njegov stabilen položaj v stoji, zato se morajo nenehno oblikovati ustrezni korekcijski gibalni programi, s katerimi se nevtralizira nihanje težišča in s tem prepreči izguba ravnotežja. Ta sposobnost je še posebej pomembna, ko se posameznik nahaja v nekem labilnem položaju (zmanjšana podpora ploskev – sl. 3), nanj pa delujejo večje zunanje sile, ki ta položaj rušijo, kot so: nasprotnik, sila inercije giba, masa pripomočka s katerim rokuje ipd., ali pa takrat, kadar se izključijo posamezna čutila, ki so pomembna za ravnotežje (predvsem čutilo vida).

**Sposobnost vzpostavljanja ravnotežnega položaja** je sposobnost hitre vzpostavitve stabilnega položaja ob motnjah v ravnotežnem organu. Po gibanju, ki se hitro zaustavi, se občutek za ravnotežje namreč izgubi. Iz ravnotežnega organa začnejo prihajati napačne informacije, saj po zaključku gibanja, zaradi inercije, tekočina v kanalih začne krožiti in s tem dražiti čutne dlačice, zato v ravnotežni center ne morejo posredovati pravih informacij o položaju telesa v prostoru. Da pa ne bi prišlo do padca, tj. do razširitve podporne ploskve, je potrebno čim hitreje vzpostavi

stabilen položaj. Osnovne informacije za izdelavo korekcijskih programov naj bi se, v takem primeru, pridobile iz pomožnih čutil (vid, sluh, tip, napetost mišic ipd.), ki edina lahko v center posredujejo korektne informacije o položaju telesa. Na osnovi sinteze informacij iz ostalih receptorjev se zazna, kakšno je resnično stanje (napetost mišic, vidne točke v prostoru, spremembe pritiskov na podlago...), in v centru za ravnotežje se tako oblikujejo ustrezni korekcijski gibalni programi (pravilni gibalni odgovori). Ti odgovori morajo biti skladni s silo in s smerjo odklonov telesa, ki se pojavljajo zaradi napačnih informacij iz ravnotežnega organa. Sposobnost vzpostavljanja ravnotežnega položaja je pomembna predvsem takrat, kadar posameznik izvaja hitre spremembe smeri gibanja, ali pa zaustavitve po krožnih gibanjih (obrati, prevrati, premeti, piruete... - pri športni gimnastici, umetnostnem drsanju, plesu ipd. – sl. 4). ♥

# Po čudoviti kraški divjini nad vasjo Lokev

Ljubislava Škibin

*Sledimo preverjeni poti, ki jo je utrla podružnica Kras, in ki razveseli ne le telo in srce temveč tudi duha. V januarju 2018 jo je prehodilo skoraj petdeset radosti v naravi željnih pohodnikov, članov Društva za zdravje srca in ožilja z vseh koncev Slovenije. Podajmo se na pot z njimi.*



*V prelepem kraškem svetu*



*Zbralo se nas je okoli petdeset z vseh koncev Slovenije*

**N**a izhodišču pred protiturško utrdbo Tabor v vasi Lokev smo se zbrali v zgodnjih jutranjih urah in se usmerili proti koncu vasi, kjer smo si med zadnjimi hišami ogledali eno od komunskih »štiren«, kjer so prebivalci včasih skupaj pridobivali vodo, predvsem med zimo, ko je v kalih zamrznila.

Pot nas je nato vodila naprej, v klanec, po katerem smo se začeli vzpenjati iz vasi proti hribu nad njo z imenom Klemenka. Še prej smo vrgli pogled na eno večjih »lokev«, ki so s pomočjo dežja, ledu in ostalih naravnih sil v kamen izdolbljene luknje, tako velike, da so se v preteklosti lahko pastirji v njih celo kopali, in po katerih je Lokev dobila ime.

Prečkali smo vodovodno poseko in zavili na lepo pot, ki vodi okoli hriba, kmalu pa nas je ob njej pričakalo presenečenje v obliki velikih kamnitih gmot, ki kot da bi zrasle pred našimi očmi iz pokrajine, ki o tem še ovinek prej ni dajala nič slutiti. Njihove oblike so dobro in vsaka posebej opisane v knjigi odličnega poznavalca običajev in naravne ter človekove dediščine na območju v okolici Lokve, Borisa Čoka, z naslovom *V siju mesečine*. Razen z veliko Sovo, smo se imeli čast spoznati kar z njunima kamnitima veličanstvoma cesarjema Marijo Terezijo in Francem Jožefom. Zakorakali smo v kamnito goščavo in med gostim drevjem našli še naravni pastirski zaklon v skali z odprtino na vrhu in dvema ob straneh in malce proč še pravcato jamo z imenom Odprta jama, ker se njen vhod povsem navpično odpira v globino in ni posut, kot je to običajno pri ostalih jamah na Krasu.

Od tam smo po gozdu zavili proti vrhu Klemenke, kjer smo se ustavili na ostankih obzidja velikega železnodobnega gradišča, ki so še posebej značilna za okolico Lokve in kras nasploh. Po ogledu notranjosti gradišča, ki naj bi včasih vsebovalo preproste barake in celo sveti objekt, čigar ostanke smo si ogledali, smo nadaljevali pot po vrhu, do nekdanjega razglednega stolpa starodavne



*Za raziskovalce*

naselbine. Tam smo se ustavili, si privoščili malico in se seznanili z zgodbo, da naj bi vaščani na tem vrhu zgradili kapelico svetega Klemna, po katerem je hrib dobil ime, in ki jo je kasneje porušil udar strele.

### Po pastirskih stezicah kraške divjine

Po počitku smo previdno sestopili s stolpa v gaj, kjer smo komaj našli čudovito pastirsko stezico, ki nas je med gosto strnjjenimi balvani, obloženimi z debelimi mahovnatimi preprogami povedla proti dolini, na koncu katere je stala idilična pastirska hišica, pred katero smo za trenutek uživali v sončnih žarkih, ki so se prebili skozi begajoče oblake zimskega neba.

Po nekaj sto metrih kolovozne poti smo zopet zavili v gozd in po nekaj zavitih stezicah prispeli na parcelo, ki je danes povsem porasla, vendar so jo vaščani zaradi njene pustosti poimenovali Tara. Komajda smo zadrževali vzdih, ko smo se med hrbtičasto oblikovanimi skalami, ki so povsem prepredale tla, prebijali od ene zanimivosti do druge. Vendar smo v polnem pomenu spoznali izraz kraška divjina šele, ko smo se med ogledovanjem Vage, ki je bila podobna nekakšnemu naravno oblikovanemu nagrobniku



*V prelepem kraškem svetu*

za katerega od starodavnih veljakov, ozrli proti beli prikazni med debli, in osupli spoznali, da je v resnici velikanska skalnata goba, kakršne verjetno ni nikjer drugje na Krasu.

Po radostnem nastavljanju za fotografijo pod njenim dežnikom, smo le začeli s spustom, med katerim pa lepote še ni hotelo biti konec. Obkrožili smo vzorčen primer kraške stene, posute z žlebiči, škrapljami in škavnami v vseh njihovih oblikah in se prebili v samo osrčje skalnate trdnjave, kjer je šel po pripovedkah hudič, verjetno ko je Bogu že dovolj ponagajal, ko mu je preluknjal vrečo s kamenjem, da se je raztreslo in je nastal Kras, tu na stranišče, ki se zato imenuje Hudičev sekret. Ta čarobni kraški gozdiček smo zapustili s Poljubom, ki je zadnja skulptura na poti. Pohod smo sklenili z vzponom na razgledno mesto nad Lokvijo in ogledom udorne jame Rupa v bližini.

Pohod je tiste, ki so še morda dvomili v edinstvenost kraške pokrajine, spreobrnil v goreče občudovalce tega slovenskega in svetovnega bisera, prav vsi pa smo se pošteno predihali in se zavedli, da je najboljšše, kar lahko naredimo vsakič, ko imamo kaj časa, odhod v naravo. ♥



*Kras preseneča*



*Poljub*

# Društvo za srce na Festivalu zdravja v Ljubljani



Stojnica Društva za srce na festivalu zdravja  
(Foto: Urša Kolarič)



Meritev gleženjskega indeksa in krvnega tlaka  
(Foto: Urša Kolarič)

V soboto 2. junija je potekal na Gospodarskem razstavišču 5. festival zdravja, ki se ga je tudi letos udeležilo Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije.

Radovednih obiskovalcev je bilo res veliko, saj smo razdelili preko 500 revij Za srce ter ostale literature. Ob vhodu na našo stojnico je stala velika arterija, skozi katero so obiskovalci lahko prišli na meritve gleženjskega indeksa, ki pokaže pretočnost arterij na nogah.

Zanimanje za meritve gleženjskega indeksa je bilo izjemno, ljudje so čakali v vrsti na svoj pregled. Ob čakanju jih je strokovna ekipa društva za srce poučila o periferni arterijski bolezni, o znakih in simptomih te bolezni, o ukrepih in zdravljenju. Na voljo so bile nove brošure z naslovom »Pravočasno zdravljenje zamašenih žil rešuje življenje.« Hkrati z meritvijo gleženjskega indeksa smo izmerili tudi krvni tlak. Meritev gleženjskega indeksa in krvnega tlaka je bilo preko 150.

Ljudi smo osveščali tudi o drugih srčno žilnih-bolezni, npr.

o zvišanem krvnem tlaku, srčnem popuščanju, atrijski fibrilaciji, o zvišanem holesterolu in glukozi v krvi, o temeljnih postopkih oživiljanja...

Udeležba na Festivalu zdravja se je tudi tokrat pokazala za zelo koristno in uspešno. ♥

Jasna J. Petrovič



Strokovno svetovanje na stojnici  
(Foto: Irena Gačnik)

**PREDOLGO SEDENJE NI DOBRO ZATE.**

**POSEŽI VIŠJE!  
SKOK V ZVEZDO:**

**POČEP.  
SKOČI TAKO,  
DA Z ROKAMI IN  
NOGAMI NAREDIŠ  
ZVEZDO.**

**MEHKO  
PRISTANI NAZAJ  
V POČEP. PONOVI  
3-5 KRAT.**

**SAMO  
2 MINUTI!**

Vzemi si razgiban odmor!  
Telesna dejavnost  
osrečuje tvoje srce!

**ZA SRCE**  
Priporoča Društvo za zdravje  
srca in ožilja Slovenije

## PODRUŽNICA LJUBLJANA

## Meritve na Rožniku so se s prihodom pomladi ponovno pričele



Zdravstvena ekipa Društva pri izvajanju meritev in svetovanju

V sako prvo nedeljo od aprila do oktobra, od 10. do 14. ure, Društvo za srce izvaja preventivne zdravstvene meritve in svetovanja na Rožniku.

Letos smo začeli 1. aprila, 6. maja nadaljevali z meritvami krvnega tlaka, maščob in sladkorja v krvi ter pričeli tudi na Rožniku promovirati projekt Zdrave arterije, kjer smo pohodnike osveščali o pomenu zdravih žil, preventive in o pomenu meritve gleženjskega indeksa, ki na neboleč in hiter način ugotovi možnosti za nastanek periferne arterijske bolezni. ♥

Jasna J. Petrovčič

(Foto: Jasna J. Petrovčič)



Tudi otroke smo poučili o pomenu zdravih žil in jim svetovali, naj spodbudijo (stare) starše za odločitev za pregled

## Društvo za srce na Čarobni simfoniji v Arboretumu

Na sončno nedeljo, 27. maja 2018, je Društvo za zdravje srca in ožilja sodelovalo na Čarobni simfoniji, dogodku v Arboretumu, Volčji potok.



Stojnica z literaturo (Foto: Urša Kolarič)



Sprehod skozi arterijo (Foto: Sara Ručigaj)

Mimoidočim smo predstavili projekt Zdrave arterije, pomen zdravega ožilja, povabili smo jih, da se sprehodijo skozi žilo, obloženo s strdki.

Hkrati smo ljudi poučili o temeljnih postopkih oživljanja in o pravilni uporabi avtomatskega defibrilatorja (AED). Zanimanje ljudi za pravilno oživljanje in zlasti za uporabo AED je bilo veliko.

Na stojnici, bogato obloženi z revijami Za srce in zdravstveno-vzgojnimi brošurami, so se obiskovalci lahko pogovorili o boleznih srca in ožilja, o periferni arterijski bolezni, o preventivi, zdravi prehrani in gibanju ter o delovanju našega društva. ♥

Jasna J. Petrovčič



Prikaz temeljnih postopkov oživljanja (Foto: Petra Hočevar)

## PODRUŽNICA POSAVJE

## Morda je to vaša edina priložnost



Mejni znak v Novi Gorici je lahko za nas znamenje, da meja za karkoli v življenju je in je tudi ni, če to hočemo. (Foto: Simonišek)

**D**ruštvo za zdravje srca – Podružnica Posavje organizira srcu krepilne pohode po lepi Sloveniji. Marsikdo ne pozna lokalnih lepot slovenske krajine. Ni vse lepo samo na vrhu Triglava, v Julijcih, Karavankah, Bledu in ob morju. Zelo veliko je predelov, ki so krasni in dosegljivi glede na zmogljivost posameznika.

Pogosto me člani sprašujejo, ali bodo predlagano pot zmogli ali ne. Pravijo, da še nikoli niso bili na predlaganem področju. Želijo si videti kraje, kjer še niso bili. Strah jih je odločitve. Vsakemu povem, da gre lahko z nami, če je sposoben vsaj dve uri normalne hoje po ravnini.

Vsi udeleženci pohodov smo v fazi zmanjšane fizične zmogljivosti in pohod vedno prilagodimo celotni skupini. Kljub vsemu ne morem dati končnega odgovora. Končno odločitev mora sprejeti vsak sam. Premagati mora strah in ustreči osebni želji. Ta se ne bo nikoli izpolnila, če smo neodločni. Seveda so potrebne tudi predpriprave in testi svoje zmogljivosti pred prijavo na organizirani pohod. To naredite sami v svojem okolju. Za vsak naslednji pohod imate vsaj tri tedne časa za pripravo. Koledar pohodov je znan za vse leto.

**Nikar naj vas ne ustavijo:** »majhna zadihanost, boleče noge



Dr. Maja Imširovič s temo predavanja (Foto: Černelič)

po preizkusu, strah pred samim seboj, bojazen, da boste komu v breme«.

**Vodi naj vas načelo:**

»ZMOREM! ŽELIM BITI V DOBRI DRUŽBI. ŽELIM VIDETI LEPOTE SLOVENIJE. ŽELIM NEKAJ NAREDITI ZASE, ČETUDIBOMNASLEDNJI DAN ALI DVA MORAL(A) ZARADI ZAVESTNEGA NAPORA POČIVATI«.

Naš razum mora ovrednotiti cilje, ki jih želimo ustvariti. Naše članstvo ni mlado, zato je morda vsak naš pohod za nekoga tudi zadnji, ker mu organizem ne bo dopustil nadaljnega sodelovanja. To naj bo čim kasneje. Torej ne čakajte doma do dne, ko ne boste več mogli na pot. Ko ne boste več zmogli naših pohodov, naj vam lepi spomini na uresničene pohode dajejo voljo do življenja. Želeti ni dovolj. Zadovoljstvo daje izvedeno.

10. maja 2018 smo imeli za naše člane predavanje »Novosti pri zdravljenju z antikoagulatивно terapijo«. Dr. Maja Imširovič spec. internistka, se je zelo potrudila, da je bilo predavanje razumljivo. Sledila so vprašanja, ki vedno dodajo vrednost strokovnemu predavanju, saj poslušalci izpostavljajo svoje izkušnje. Jasno je, da se da primerno živeti tudi, kadar je potrebno redčiti kri, če obstaja



Udeleženci predavanja (Foto: Černelič)



Okrepčilo pod slapom (Foto: Simonišek)



obveščeno, zaupanje in previdnost.

V soboto, 12. maja smo obiskali Logarsko dolino. Zanimanje je bilo tolikšno, da žal vsi niste prišli na vrsto. Listo čakajočih smo kar dobro izpraznili po pravočasnih odjavah tistih, ki so ugotovili, da kljub hitri prijavi ne morejo na pot. Vreme smo imeli kljub bližini »Zofke« lepo in zrak Logarske doline nam je prečistil pljuča. Družba je bila, kot vedno, prijetna. Tudi drugi obiskovalci, ki smo jih srečevali, so bili prijazni in nasmejani. To so čudeži narave. Sprosti te pogled na naravne lepote in še dolgo po dogodku ostanejo lepi vtisi. Osamljenosti v takem okolju in ob takih ljudeh ne more biti.

Torej še enkrat vas vabimo, da naredite nekaj zase tudi v pozni starosti.

Člani podružnice Posavje bi želeli, da bi revija Srce postala spet mesečnik. Predvsem starejši bolniki potrebujejo več zdravstveno koristnega branja. Sponzorji in organizatorji premislite o tem. ♥

Franc Černelič



Udeleženci pohoda pod slapom (Foto: Černelič)

## PODRUŽNICA ZA DOLENSJKO IN BELO KRAJINO

# Novo vodstvo Podružnice za Dolenjsko in Belo Krajino

**N**a zboru članov podružnice dne 7. marca 2018 sta bila izvoljena: nov odbor podružnice v sestavi:

- Danilo Radošević, dr. med., - predsednik podružnice,
- prim. mag. Tatjana M. Gazvoda, dr. med., namestnica predsednika, in

člani:

- Vanda Erpe, zdravstveni tehnik,
- prim. Iztok Gradecki, dr. med.,
- Nikola Ladika, univ. dipl. oec.,
- Tanja Mišmaš, dr. med.,
- Ljiljana Špec, dr. med.,

- Jože Zupančič, profesor in
  - Elizabeta Žlajpah, dr. med.
- ter nadzorna komisija v sestavi:

- Ana Bilbija, univ. dipl. iur. – predsednica komisije in člana
- Franci Borsan, univ. dipl. oec. In Boris Janez Škedelj, univ. dipl. oec.

S 1. majem 2018 je prevzela posle tajnika podružnice Sonja Gobec, upravni tehnik (telefon št. 07 33 74 170 ali 051 340 880).

Uredništvo revije čestita novemu vodstvu in mu želi uspešno delo. ♥

## PREDOLGO SEDENJE NI DOBRO ZATE.

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

Priporoča Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije

ZA SRCE

**SAMO  
2 MINUTI!**



## PODRUŽNICA ZA KOROŠKO

## Pameče – Troblje



Po Pamečah – v ozadju Peca



Prisluhnili smo zgodovini...

V mesecu aprilu smo obiskali Vaško skupnost Pameče - Troblje. Ko se peljemo iz Slovenj Gradca proti Dravogradu, se dolina takoj za mestom zoži na slabih dvesto metrov in nato razpre. Prvo vidno naselje leži na desni strani ceste za poljem, to so Troblje. Staplja se z naslednjo vasjo Pameče. Tako dajeta videz enega naselja. Loči ju potok Trobeljščica, ki izvira izpod Slemena pod Kremžarjevim vrhom. Vsak vaščan je ponosen na svojo vas, združujejo se v vaški skupnosti, ki šteje okoli 1700 ljudi. Posebej so ponosni na mlade gasilke, ki so bile nedolgo od tega ZLATE OLIMPIJKE.

Po ljudskem izročilu naj bi vas Troblje dobila ime iz časov turških vpadov, ko so se ljudje obveščali in opozarjali na nevarnost tako, da so trobili. Tudi sosednji vaščani iz Pameč so bili domiselni. Bežali so na hrib ter v silobranu metali čebelje panje na njih. Turki so vpili PAN – MEČE, PAN – MEČE...

V Trobljah so lepo obnovili podružnično cerkev sv. Marije Vnebovzete. Omenjajo jo v letu 1425. Zaradi prezidav kaže danes baročno podobo. V njej sta Mersijeva oltarja in oltarne podobe Janeza Andreja Štravsca. Okoli nje se je zgradilo naselje. Na začetku vasi vidimo stavbo, ki je spomenik lokalnega pomena, t.j. Kellnerjeva vila iz leta 1815. Sedaj je v lasti pisatelja Viljema Šmidhoferja, ki je potomec rodbine Schmidhofer. Po svojih delih je

znan pod vzdevkom »VILI – MOJSTER ZA VSE«.

Vstopili smo tudi v župnijsko cerkev v Pamečah. Ni znano, kdaj je bila zgrajena, prvič se omenja leta 1765. Gotska cerkev ima dva neogotska oltarja. Eden je posvečen Jezusovemu, drugi pa Marijinemu srcu. Glavni oltar predstavlja zavetnika župnije, sv. Jakoba Starejšega.

Druga podružnična cerkev stoji 756 m visoko na Anskem vrhu. Tudi ta je zanimiv in redek arhitekturni spomenik iz 16. stoletja. Ima dvoladijsko gradnjo z oltarjem sv. Ane in sv. Jakoba. Ima občutek, da si v dveh cerkvah.

V Pamečah se razvija industrijsko-obrtna cona med reko Mislinjo in regijsko cesto. A mi nismo odšli tja. Pot nas je vodila v hrib k MIKIJU. Kmetija ima ob robu gozda večji travnik z igrišči, lepo urejeno lesono lopo in nudi streho mnogim društvom in srečanjem za družine. Tam smo se ujčkali, pomladansko sonce nas je grelo in občudovali smo prekrasen razgled na mesto Slovenj Gradec.

Polni prijetnih vtisov smo se pričeli spuščati v dolino proti mestu kjer smo srečanje zaključili z dobrim vzdušjem in že lačni posedli k polni mizi. ♥

Majda Zanoškar



Oltar Marije Vnebovzete v Trobljah



Irena Pleterški kot „kustosinja“ v cerkvi sv. Jakoba starejšega.

## PODRUŽNICA ZA SEVERNO PRIMORSKO

## Vodice, Javorca in izvir Tolminke

Živimo na območju, kjer je pred dobrimi stotimi leti potekala soška fronta. Tako se tudi na naših pohodih pogosto srečujemo z ostalinami prve svetovne vojne. Tako je bilo tudi na zadnjih dveh.

Aprila smo se s Preškega vrha podali na Vodice. Vreme nam je malce ponagajalo, vendar smo lepo prehodili predvideno pot. Postali smo na vrhu pri mavzoleju generala Gonzaga in se spustili v sistem kavern, nato skozi zaselek Vodice in krožno nazaj na izhodišče.

V maju smo obiskali najlepši spomenik iz prve svetovne vojne na ozemlju Slovenije. Nad dolino Tolminke, v osrčju Tolminskih gora tiho, skrivnostno in odmaknjeno stoji cerkev Svetega Duha v Javorci. Pod visokimi gorami vzbuja občutek spomina in opomina na kruta leta vojne. V času bitk niso ubijale le granate, ob eksplozijah granat se je tudi kamenje spreminjalo v ubijalske drobce. Gore so prepredene s številnimi ostalinami vojne – z betonskimi utrdkami, jarki in kavernami pa tudi spominskimi ploščami. Pod vznožjem Javorce pa se peni voda v koritih Tolminke.

Cerkvico v Javorci so zgradili vojaki 3. gorske avstroogrške brigade v roku sedmih mesecev, medtem ko so se borili na bojnih položajih med vrhovi gora. Idejni vodja gradnje je bil arhitekt Remigius Geyling. Na tisoče vojakov je dolblo skalni greben, obdelovalo les, kovalo koščke železa... Javorca je izjemno iztesana, izrezljana in ovita v nežne poslikave. Med poslikanimi vzorci in čudovitimi modro-pisanimi okni



Motiv s cerkve v Javorci  
(Foto: Milena Baša)



Srce ob poti – velika školjka  
(Foto: Slavica Babič)

so zapisana imena žrtev vojne. Vojaki so v hrastove plošče s kovinskimi modeli vžigali imena svojih padlih rojakov. Javorca ima v združenem duhu, ki se je zedinil v miru, zapisanih 2564 imen ljudi različnih narodnosti.

Cerkev Svetega Duha na Javorci nosi zapisan vojaški izrek: *Ultra cineres hostium ira non superest* (sovražstvo ne sega prek pepela umrlih). Notranost cerkve v modri, črni, zlati in beli barvi zbuja občutek miru in svetosti.

Med vojno je Javorca predstavljala zatočišče za številne vojake različnih narodnosti in veroizpovedi, kjer so lahko vsaj za trenutek pozabili na vojne grozote in našli košček miru.

Javorca je spomenik sprave. Letos so ji podelili posebno priznanje Evropske komisije – znak Evropske kulturne dediščine.

Vodič Rok nam je zelo lepo, strnjeno predstavil dogajanje v prvi svetovni vojni, na soški fronti in končno na bližnjem območju Javorce. Razložil nam je potek gradnje cerkve in seveda usmeril našo pozornost na cerkev samo, na zanimivosti v njej in njeni zunanosti. Zaključil je ob imenih padlih različnih narodnosti in posebej opozoril na imena Slovencev.

Polni vtisov smo pot nadaljevali do izvira Tolminke. Ta izvira na več mestih ob vznožju gore Osojnice in tvori okoli 10 km dolgo dolino Tolminke. Izviri Tolminke se uvrščajo med ene izmed najbolj pomembnih izvirov alpskega krasa, reka spada med največje kraške vode v Sloveniji. Vode



Ob izviroh Tolminke na planini pod Osojnico  
(Foto: Milena Baša)



Nad Tolminko je tudi plaz oblikoval srce  
(Foto: Slavica Babič)

glavnih izvirov pritekajo na površje na dnu ravnice med višinama 680 do 690 metrov nad morjem. Izviri Tolminke se pojavijo izpod skalovja, ki prekriva ledeniško gradivo najmlajše čelne kotanje nekdanjega ledenika.

Naužili smo se lepote narave, ohladili noge v čudoviti modrozeleni Tolminki, se odpočili in podkrepili nato pa se zadovoljno vrnili na izhodišče. ♥

Slavica Babič



V Javorci pred cerkvijo (foto: Milena Baša)



Na Vodica (Foto: Slavica Babič)

## DRUŠTVO ZA SRCE ZA MARIBOR IN PODRAVJE

# Zgledno opravljeno prostovoljno delo



Predsednik prim. Mirko Bombek, dr. med. inter., se je zahvalil učiteljici Poloni Gostenčnik, ki je s skupino njenih šolarjev, ki sodelujejo v projektu Zdrava šola, popestrila program letne skupščine društva. (Foto: Jože Pristovnik)



Naziv Srčni vitez, najvišje odličje, ki ga podeljuje društvo, je predsednik Mirko Bombek izročil Vasiliju Kosevu, dr. med. (Foto: Jože Pristovnik)

Na marčevski redni letni, tokrat tudi volilni skupščini Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje, smo ocenili delo aktivistov in strokovnih sodelavcev društva za zgodnje ugotavljanje zdravstvenega stanja prebivalstva na območju našega društva, pri merjenju dejavnikov tveganja za nastanek srčno žilnih bolezni in pri drugih, že lepo uveljavljenih društvenih dejavnostih. O tem, kako smo uresničili društveni program za preteklo leto, je poročal predsednik prim. dr. Mirko Bombek, dr. med., spec., kako je društvo poslovalo je poročal blagajnik – zakladnik Tone Brumen, univ. dipl. ekon. Društvo, ki šteje 992 članov, uresničuje svoj vsakoletni program dela v kar osmih projektih za preprečevanja

srčno-žilnih obolenj.

V letu 2017 je bila dejavnost društva na področju ugotavljanja zdravstvenega stanja prebivalstva in meritev dejavnikov tveganja usmerjena v pridobivanje novih ciljnih skupin. V okviru tega projekta smo lani opravili skupno 10.682 storitev, med temi je bilo največ meritev krvnega pritiska, meritev sladkorja v krvi, meritev holesterola v krvi, meritev trigliceridov v krvi, gleženjskega indeksa z izvidom, in meritev indeksa telesne mase.

Lani smo v okviru projekta Gibanje za zdravje povabili naše člane v nov program v mesecih, ko gibanje na prostem ni tako prijetno, naslovljen Vadba za srce. Program smo izvedli v Medicinsko ter-

malnem centru Fontana v Mariboru, kjer poteka vadba za raztezanje in za krepitev gibalnega in srčno-žilnega sistema.

Ker je vodstvo društva prepričano, da je lahko dobrodošel partner vsakemu vrtcu / šoli / dijaškemu domu, kot zunanja strokovna pomoč pri ozaveščanju mladih o boleznih, ki so posledica nezdravega načina življenja, je izdalo zgibanko, ki predstavlja možnosti za sodelovanje njegovih zdravstvenih strokovnjakov s temi vzgojno-izobraževalni-

mi ustanovami na področju preventive srčno-žilnih bolezni.

Po letni skupščini je tudi letos izšla društvena revija Mariborski srčni utrip, ki sta jo vsebinsko zasnovala urednika Mirko Bombek in Milan Golob. Revija seznanja bralce z dejavnostmi društva, predvsem pa osvešča bralce, kako pomemben je zdrav način življenja in kateri so najpogostnejši dejavniki tveganja za nastanek srčno-žilnih bolezni.

Cilka Možič, predsednica nadzornega odbora, ki je ocenil plosovanje in delo društva v minulem letu, je v imenu nadzornega odbora izrekla pohvalo vodstvu društva, članom upravnega odbora in strokovnega sveta, vodjem projektov in vsem društvenim aktivistom.

Skupščina je sprejela program dela in finančni načrt za letošnje leto, po razrešitvi dosedanjega predsednika in podpredsednika društva, članov upravnega odbora, nadzornega odbora, disciplinske komisije in strokovnega sveta društva, so člani skupščine soglasno



Nastop učencev Osnovne šole Prežihov Voranc

izvolili dosedanje člane teh društvenih organov še za mandatno obdobje 2018-2022.

Za uspešno in zelo prizadevno večletno prostovoljno delo so bila na predlog upravnega odbora tudi letos podeljena društvena odličja. Tokrat so jih prejeli: Vasilij Kosev, dr. med., Radmila Perič, srednja medicinska sestra, in Bojana Zornik, dipl. med. sestra. Vasilij Kosev, dr. med., je prejel naziv Srčni vitez, najvišje odličje, ki ga podeljuje društvo, za dolgoletno dejavno

društveno delovanje, vse od ustanovitve mariborske podružnice. Gospod Kosev je bil eden izmed pobudnikov za ustanovitev samostojnega društva v Mariboru leta 2002. Takrat je bil izvoljen za člana nadzornega odbora društva, član nadzornega odbora pa je bil tudi v mariborski podružnici. Leta 2014 je bil izvoljen za člana upravnega odbora društva, kjer dejavno deluje še danes, prav tako pa od tega leta dalje sodeluje pri vodenju projekta splošne preventive in osveščanja prebivalstva.

Tudi na letošnji letni skupščini je skupina učencev Osnovne šole Prežihovega Voranca v spremstvu Barbare Pernarčič, ravnateljice te šole, in učiteljice Polone Gostenčnik predstavila del programa, ki ga ta mariborska šola uresničuje v okviru nacionalnega programa Zdrava šola. ♥

Milan Golob

## PREDOLGO SEDENJE NI DOBRO ZATE.

Vzemi si razgiban odmor! Telesna dejavnost osrečuje tvoje srce!  
**NAPOLNI SE Z ENERGIJO! HITRE NOGE:**

Priporoča Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije

ZA SRCE



# NAPOVEDNIK DOGODKOV

## PODRUŽNICA LJUBLJANA

### Predavanja

Z rednimi predavanji v dvorani Krke bomo pričeli zopet oktobra.

### Telovadba za zdravo srce

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

Člani Društva za zdravje srca in ožilja ne plačajo letne članarine (identificirate se s člansko izkaznico), ampak samo mesečno vadnino. Vadba poteka v 2 skupinah, v ŠD Gib in jo bo vodila Barbara Sluga, prof. švz. po naslednjem urniku:

#### ponedeljek in četrtek: 8.00-9.00 in 9.00-10.00

Prvi obisk je brezplačen, vljudno vabljeni!

Informacije in prijave: Športno društvo GIB Ljubljana Šiška, Drenikova 32, 1000 Ljubljana. T.: 01/514 13 30, [repcija@gib-sport.com](mailto:repcija@gib-sport.com). Več si lahko ogledate na <http://gib-sport.com>

### Meritve Becel na Rožniku

Meritve se ponovno pričnejo izvajati v mesecu marcu in sicer:

Vsako prvo nedeljo v mesecu od 10.00 do 14.00: meritve krvnega tlaka, holesterola in glukoze na Rožniku pod pokroviteljstvom podjetja Unilever, d. d.

- ♥ 1. julij
- ♥ 5. avgust
- ♥ 2. september

## POSVETOVALNICA ZA SRCE, Dalmatinova 10 (prvo nadstropje), Ljubljana:

meritve krvnega tlaka, srčnega utripa, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi, celotni lipidni profil (vse maščobe v krvi), snemanje in interpretacija izvida EKG, meritve **gleženjskega indeksa** (je pokazatelj prehodnosti arterij na spodnjih okončinah), meritve pulznega vala (hitrost pretoka krvi po arterijah oz. pokazatelj togosti žil) zdravstveno-vzgojno svetovanje, svetovanje o zdravem načinu prehrane:

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

### VEDNO VEČJE ZANIMANJE ZA MERITVE PULZNEGA VALA

Že skoraj leto dni izvajamo meritve pulznega vala, s katerimi določimo hitrost pretoka krvi po arterijah ter ugotavljamo starost in togost žil. Togost žil omogoča oceno zdravja žilnega sistema in pripomore k oceni tveganja za možgansko kap in srčni infarkt. Vabljeni na meritve pulznega vala.

Naročanje ni potrebno. Zadošča obisk v času uradnih ur Posvetovalnice za srce v Ljubljani.

Meritve je hitra in neboleča. Cena preiskave za člane društva je 6 EUR, za nečlane 9 EUR. Vabljeni!

### NOVOST – MERITVE CELOTNEGA LIPIDNEGA PROFILA

V Posvetovalnici za srce ponovno izvajamo meritve celokupnega lipidnega profila: holesterol, trigliceridi, HDL in LDL, razmerje holesterol/HDL, skupaj s sladkorjem in srčno-žilno ogroženostjo.

Cena za člane je 15 EUR, za nečlane pa 18 EUR.

Na meritve se ni potrebno naročati

## Cenik storitev (v EUR)

Vrsta preiskave	ČLANI društva	NEČLANI
Krvni tlak in srčni utrip	brezplačno	brezplačno
Saturacija	brezplačno	brezplačno
Glukoza	2,00	2,50
Holesterol	3,00	3,50
Trigliceridi	3,00	3,50
Glukoza in holesterol	4,50	5,50
Glukoza in trigliceridi	4,50	5,50
Holesterol in trigliceridi	6,00	7,00
Holesterol, trigliceridi, glukoza	7,50	9,00
Lipidni profil	15,00	18,00
EKG	2,00	4,00
Gleženjski indeks	6,00	9,00
Meritve hitrosti pulznega vala, ocena starosti žil	6,00	9,00
Posvet s kardiologom	10,00	15,00
Tečaj temeljnih postopkov oživljanja	15,00	20,00
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 na telefonsko številko 01 /234 75 55 ali preko e-pošte: [posvetovalnicazasrce@siol.net](mailto:posvetovalnicazasrce@siol.net) ali osebno v Posvetovalnici Za srce v Ljubljani. Vabljeni.

## Tečaji temeljnih postopkov oživljanja odraslih

Informacije in prijave: 01/234 75 55 ali [posvetovalnicazasrce@siol.net](mailto:posvetovalnicazasrce@siol.net).

## 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 Mobilnih linij 031, 041 in 051, ostali plačajo običajni telefonski pogovor).

T: 01/234 75 55, E: [posvetovalnicazasrce@siol.net](mailto:posvetovalnicazasrce@siol.net).

## PODRUŽNICA ZA SEVERNO PRIMORSKO

Informacije o dejavnostih podružnice:

[info@zasrce-primorska.si](mailto:info@zasrce-primorska.si), E: [natasa.petrovcic@siol.net](mailto:natasa.petrovcic@siol.net), T.: 031 765 763 (Nataša Petrovčič)

♥ **vsako tretjo soboto v mesecu ob 9.00: pohodi po »Srčni poti«** v Panovcu, po ustaljenem urniku, zbirališče pred nekdanjim Trimčkom. V primeru dežja pohod odpade.

♥ **vsako prvo sredo v mesecu ob 8.30 je pohod:** start na parkirišču Qlandije. Pohode vodi Slavica Babič.

## PODRUŽNICA CELJE

### Posvetovalnica:

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

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

Posvet z zdravnikom!

**Predavanja:**

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

Predvidevamo štiri predavanja. V Celju, Šentjurju in Zrečah.

**Šola reanimacije in uporaba defibrilatorja bo v sodelovanju s Koronarnim klubom Celje.**

**Šola nordijske hoje:**

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

**Pohodi so vodeni.**

♥ vsak ponedeljek zbor pri splavarju razen v decembru, januarja če dopušča vreme, julija in avgusta so pohodi v lastni režiji. Priporoča se pohod v zgodnjih jutranjih ali hladnih večernih urah.

Vodeni pohodi trajajo 1,5 do 2 uri.

Pohod po Žalski srčni poti ob Jezeru bo v maju.

Predvidevamo izlet na Šmohor in Golte, ob svetovnem dnevu srca pa na Goro (Št. Jungert/Kunigundo). Kostanjev piknik na eko kmetiji v jeseni.

**PODRUŽNICA ZA DOLENJSKO IN BELO KRAJINO**

Sobota, 8. september 2018:

**21. Tradicionalni pohod za srce** s startoma:

♥ **Štukljeva pot** – na Bajnofu – Sevno pod Trško goro, ob 9.00 in

♥ **Andrijaničeva pot** – Šport hotel Terme Krka, Otočec, ob 10.30.

CILJ: Športni park Krkinih Term Šmarješke Toplice.

Povratak z avtobusi.

Startnina: 5 € (oproščeni otroci, dijaki in študentje).

Prijave zbira pisarna podružnice Društva v Novem mestu, Glavni trg 10 T: (07) 33 74 170 ali 051 340 880 vsak delavnik od 9. do 12. ure in po E-pošti drustvozasrce.nm@gmail.com

**Posvetovalnica za zdravo življenje, Glavni trg 10, Novo mesto,** vsak predzadnji ponedeljek v mesecu, od 15.00 do 17.00, v prostorih podružnice.

Razgovor z zdravnikom in meritve krvnega tlaka. Prosimo, da se predhodno javite vsaj teden dni prej.

Prijave na T.: 07/33 74 170 ali 051 340 880 in E-pošto: drustvozasrce.nm@gmail.com

**Meritve gleženjskega indeksa** (pokazatelj prehodnosti arterij na spodnjih okončinah) v prostorih podružnice na Glavnem trgu 10, se bodo nadaljevale. Vabimo vas, da se prijavite. Prijavljene člane bomo o času njihove meritve obvestili po telefonu.

Prijave na T.: 07/33 74 170 ali 051 340 880 in E-pošto: drustvozasrce.nm@gmail.com

**Nadaljujemo akcijo pridobivanja članov in nečlanov društva za naložitev aplikacije iHELP** na pametne telefone za pomoč pri zastoju srca - srčna ali možganska kap, ki izhaja iz projekta naše podružnice: Projekt vzpostavitve učinkovite in največje mreže usposobljenih prostovoljcev za reševanje življenj ob zastoju srca - srčna in možganska kap - z uporabo iHELP aplikacije na pametnih mobilnih telefonih in aparatov za oživljanje na območju Dolenjske in Bele krajine.

Vabimo člane in nečlane, da si v primeru nezgode z naložitvijo aplikacije zavarujejo svoje življenje in življenja bližnjih. Pričakujemo tudi prijavo na učno delavnico s fizičnim prikazom nudenja prve pomoči in uporabe defibrilatorja.

Prijave na T.: 07/33 74 170 ali 051 340 880 in e-mail: drustvozasrce.nm@gmail.com

**Informiranje članov podružnice**

Člane Podružnice, ki imate oziroma uporabljate elektronsko pošto in želite biti informirani o aktivnostih podružnice (predavanjih itd.), o katerih vas ne obveščamo s to revijo zaradi kratkih rokov izvedbe oz. rokov, ki ne sovpadajo z izidom te revije, prosimo, da nam jih sporočite na e-mail: drustvozasrce.nm@gmail.com

**PODRUŽNICA ZA KRAS**

Podružnica za Kras bo nadaljevala z rednimi pohodi vsako 3. nedeljo v mesecu. Smer in potek pohoda bo objavljen v medijih v tednu pred to nedeljo. Vedno se dobimo ob 8.30 uri na stari avtobusni postaji v Sežani. Potem se odpravimo po dogovoru in vremenu. Načrtujemo nekaj novih smeri in nekaj že utečenih. Prijava ni potrebna. Članstvo ni pogoj za udeležbo. Pogoj je le dobra volja, želja po zdravju, druženju in doživetju kaj novega in zanimivega. Starost od 0 - 100 let.

**PODRUŽNICA ZA KOROŠKO**

♥ **23. junij ob 8.30:** parkirišče Hofer na Prevaljah. Lažji pohod bo potekal po ravnini ob železniški trasi. Klobuk in voda...so zeleni. Skupno kosilo. Vodja pohoda je **Fanika Grošelj**, telefon za info: 041 750 537. V primeru negotove vremenske napovedi - preverite stanje zjutraj na dan pohoda. Pristrčno vabljeni.

♥ **7. julij ob 8.30:** Zberemo se na parkirišču Hofer na Prevaljah. Pot nas bo peljala v Črno na Koroškem. Udeležili se bomo znanega pohoda - srečanje ob mogočni **Najevski lipi**. Ogled prireditve. Kosilo in še kaj... Pripeljite s seboj prijatelje. Vodja pohoda bo **Marica Matvos**, tel.: 031 355 986. Vabljeni.

♥ **18. avgust ob 8.30:** Zberemo se na parkirišču Bellevie **Legen v Slovenj Gradcu**. Na osvežitev se bomo odpeljali na Pungart na Pohorju. Na poti na **Črni vrh** bomo občudovali lepoto narave. Pohodne palice in voda so zeleni. Skupno kosilo. Pripeljite s seboj še vaše sorodnike... Vodja pohoda je **Marica Matvos**, tel.: 031 355 986. Pristrčno vabljeni.

♥ **20. september ob 9.00:** v Grajskem parku na **Ravnah na Koroškem: Dan brez avtomobila**. Športni dogodki, presejalne meritve - brezplačno. Predstavitev Društva. Uživajmo pet barv zelenjave in/ali sadja na dan, stojnice v parku. Vabljeni.

♥ **21. september in 22. september ob 9.30:** prireditve in stojnice v **Slovenj Gradcu** ob FD- festivalu drugačnosti (invalidska društva se predstavljajo, vrtec, zdrava šola...).

MF-mirovniški festival in občinski praznik s prireditvami... Zanimivo bo, pridite.

♥ **29. september: SVETOVNI DAN SRCA** (mesečne medijske aktivnosti)

♥ **29. september: pohod ob 9.00:** parkirišče pri Komunalnem podjetju v **Pamečah pri SG**. Obiskali bomo tudi kmetijo Rebernik, kjer si bomo ogledali sodobno tehnologijo priprave sokov. Pohod organizira **Danica Ramšak**, tel.: 041 797 487. Skupno kosilo. Pristrčno vabljeni

**PODRUŽNICA ZA POSAVJE****PROGRAM POHODOV »SRCE« - 2018 - Podružnica Posavje**

DATUM POHODA	PROGRAM POHODA	Trajanje pohoda	Možnosti	Malica	VODSTVO
7. julij	Lendava - Vinarium	Ves dan	Za pohodnike	Iz nahrbtnika	Černelič Franc
18. avgust	Krnica	Ves dan	Za pohodnike	Iz nahrbtnika	Novak Vinko 051 306 299
15. september	Soriška planina	Ves dan	Za pohodnike	Iz nahrbtnika	Kalan Janez 031 284 203
20. oktober	Jezersko	Ves dan	Za pohodnike	Iz nahrbtnika	Černelič Franc 041 763 012
17. november	Martinov pohod - Gadova peč -	6 ur	Za pohodnike in	Skupno naročilo	Černelič Franc 041 763 012
15. december	Novo mesto - popoldanski ogled - Zavinek - lučke	5 ur	Primereno za vse	individualno	Černelič Franc 041 763 012

Za informacije pokličite na telefonsko številko: **041 690 291** ga. Ana Kalin - **dopoldne od 9.00 do 12.00 ali 041 763 012** g. Franca Černeliča.

## DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA POMURJE

♥ **vsak zadnji torek, ob 16.00:** voden pohod po Panvitini srčni poti. Zbirno mesto je pred hotelom Vivat, v Moravskih Toplicah. Udeleženci si lahko pred pohodom izmerijo krvni tlak in holesterol. Dodatne informacije lahko dobite na T.: 041 797 843.

## DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA ZA MARIBOR IN PODRAVJE

### ZA SRCE - NAJ BIJE

Bliža se poletni premor, v juniju izkoristite še zadnje meritve krvnega tlaka in krvnih vrednosti - sladkorja, holesterola in trigliceridov ter EKG monitorja, meritev gleženjskega indeksa in drugih aktivnosti. Visoke vrednosti holesterola so še vedno pomemben napovednik tveganja za nastanek srčno-žilnih bolezni, za bolnike pa pomemben pokazatelj uspešnejšega zdravljenja in boljšega preživetja. Spoznajte svoje vrednosti, pogovorite se s svojim zdravnikom, lahko pa obiščete tudi našo posvetovalnico. Preberite tudi odlični, objektivni prispevek o holesterolu v Mariborskem srčnem utripu 2018.

Naše meritve izvajajo usposobljene medicinske ekipe na stalnih merilnih mestih in na sedežu društva.

Zadnje meritve trigliceridov so odstopale navzgor, zato raziskujemo možne vzroke. Ker preiskavo opravljamo iz kapilarne krvi prstov rok, prosimo, da si rok na dan preiskave ne mažete s kremami, kar bi lahko bil možen vzrok napakam. Meritve bodo razen julija in avgusta:

♥ **vsak prvi torek v mesecu**, v prostorih Društva upokoencev Tabor, Gorkega ul. 48, Maribor, med 7.30. in 10.30., **običajno s svetovanjem zdravnika**. Pridite 4. 9. in 10. 10. 2018.

♥ **vsako prvo sredo v mesecu**, v prostorih Mestne četrti Pobrežje, Kosovelova ul. 11, Maribor, med 7.30. in 10.30. Ker število udeležencev upada, bomo dejavnost na tej lokaciji jeseni skrčili zato prosim datume preverite na sedežu društva oz. v naslednjem napovedniku.

♥ **vsak drugi ponedeljek v mesecu**, 10. 9., 8. 10. 2018 v prostorih društva, Pobreška c 8, med 8.00 in 10.00 meritve krvnih vrednosti, za EKG in gleženjski indeks prosimo za predhodno prijavo na 02 228 22 63 v času uradnih ur ali po e-pošti: tajnistvo@zasrce-mb.si

♥ meritve krvnega tlaka, krvnih vrednosti in EKG monitor s svetovanjem zdravnika v prostorih Društva upokoencev Maribor Center, Slomškov trg 5, izvajamo na prvo soboto neparnih mesecev. Tako bodo meritve po počitnicah 1. 9., nato 3. 11. 2018.

Na **enodnevne tečaje Temeljnih postopkov oživljanja z uporabo defibrilatorja** se lahko prijavite na sedežu društva, razen julija in avgusta. Prejeli boste navodila in pisno gradivo. Projekt je usklajen z evropskimi smernicami, izvajajo ga zdravniki učitelji z mednarodnim certifikatom. Naučimo se pravilno ravnati v primeru srčnega zastoja – nenadne smrti doma, na delovnem mestu, med športom in rekreacijo ali kjerkoli. Večina preživelih kakovostno živi naprej. Naučite se nekaj novega in nadvse koristnega!

### Predavanja

V jesenskem sklopu bodo predavanja, kot vedno, vsak drugi torek v mesecu, 9. oktobra, 13. novembra in 11. decembra ob 17.00 na Medicinski fakulteti v Mariboru, Taborska ul. 8.

Teme in predavatelje še dogovarjamo, objavljamo v dnevniku Večer in na Radiu Maribor, za kar se obema medijema zahvaljujemo, ter na naši spletni strani [www.zasrce-mb.si](http://www.zasrce-mb.si)

Vstop na predavanja je za člane in nečlane prost.

### Druge dejavnosti

#### Vadba za srce v bazenu MTC Fontana v Mariboru!

V sklopu projekta »Gibanje za zdravje«, pod vodstvom Mateja Lubeja, organiziramo vadbo »ZA SRCE«. Ponovno se bomo dogovarjali za jesen 2018 in pomlad 2019. Dan vadbe v tednu še ni določen, do sedaj

smo vadili ob petkih ob 15 45 uri. Vadba je sestavljena iz vaj atletske abecede v bazenu kot ogrevanje, nato gimnastične vaje za raztezanje, sledijo krepilne vaje za celotno telo in vadbo končamo s plavanjem 15 min z različnimi motivacijskimi vložki, skupno eno uro, nato proste aktivnosti.

Vadba je priporočljiva tako za bolnike, kot tudi kot preventiva v hladnih mesecih, ko se ljudje ne gibljejo toliko v naravi. V minuli sezoni je bil obisk dober.

Za razumno ceno je na izbiro dvourni in triurni obisk kar povsem zadovoljuje naše člane za krepitev in vzdrževanje dobrega zdravja in počutja.

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

♥ **snemanje z enokanalnim EKG monitorjem**, ki lahko odkrije atrijsko fibrilacijo in opredeli druge aritmije. Naše meritve izvaja medicinska sestra z dolgoletnimi izkušnjami, zabeležijo se v elektronski spomin. V primeru nepravilnosti shranjene posnetke dodatno pregleda zdravnik specialist enkrat mesečno in kratko obrazložitev preiskovani prejme na dom; preiskava ni namenjena urgentnim primerom. Snemanje se izvaja na stalnih merilnih mestih (glej zgoraj) in na sedežu društva - drugi ponedeljek v mesecu.

♥ **Posvetovalnica Za srce** na stalni lokaciji na sedežu društva (Pobreška c. 8) – **vsak drugi četrtek v mesecu od 16.00 – 18.00.**, 13. 9., 11. 10. 2018 po predhodni prijavi v času uradnih ur društva ali po elektronski pošti. Prispevek je 10 € za člane in 15 € za nečlane. V primeru socialne in zdravstvene stiske opravi zdravnik specialist posvet brez plačila.

♥ **Gleženjski indeks** je neboleča ultrazvočna meritev tlakov in povprečno pretokov na žilah rok in nog primerjalno. Rezultat pokaže kakšne so žile odvodnice (arterije) nasploh. Med preventivnimi, presejalnimi preiskavami se po novih izsledkih uvršča ob ultrazvočni pregled vratnih žil. Merimo na sedežu društva **vsak drugi ponedeljek v mesecu in vsak drugi četrtek v mesecu v času posvetovalnice**. Informacije, potrditev datumov in prijave sprejemamo na sedežu društva, po telefonu in e-pošti (02 228 22 63; tajnistvo@zasrce-mb.si). Prispevek za člane je 6 € in nečlane 9 €, prejmete tudi izvod revije Mariborski srčni utrip z opisom preiskave.

POZOR: Izvid, ki ga preiskovani prejme na našem merilnem mestu je strokoven in ga lahko uporabi pri nadaljnji zdravstveni obravnavi.

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

Za sprotno obveščanje o predavanjih in drugih pomembnih dogodkih ter spremljanje različnih vsebin naše člane prosimo, da nam zaupajo svoje elektronske naslove. Spoštovali bomo vašo zasebnost in kodeks o varovanju podatkov.

Oglejte si našo prenovljeno spletno stran [www.zasrce-mb.si](http://www.zasrce-mb.si)

Zahvaljujemo se za donacijo 100 EUR, rubriki Srčika, ki jo je nakazalo podjetje

**Studio Galen d.o.o., Knjiga Galen, [www.knjigagalen.si](http://www.knjigagalen.si), s sporočilom:**

Zdravje je najpomembnejša stvar na svetu. Če lahko v izobraževanje vključimo tudi otroke, ki so izpostavljeni nevarnostim za zdravje že od otroštva, je to največ kar lahko naredimo.



Izkažite nam zaupanje in če še niste član, se včlanite v Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije ali v Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje (če ste iz tega območja). Kot člani ste vi in vaši družinski člani (če prispevate družinsko članarino) deležni številnih ugodnosti in prejimate kakovostno revijo Za srce, ki izide petkrat na leto (dve izmed njih sta dvojni). Članstvo in članarino lahko tudi podarite.

Podprite naša prizadevanja za zdrava srca, skupaj smo in bomo glasnejši, učinkovitejši in prodornejši, vpliv civilne družbe in nevladnih organizacij, ki jim pripadamo pa bo bolj prepoznaven. **Vljudno prosimo, da izberete naše društvo in nam namenite 0,5% dohodnine. Obiščite nas na Društvu ali pokličite po telefonu za pomoč.**

Pridružite se nam in nam pošljite pristopno izjavo:

## Pristopna izjava Maribor

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



Ime in priimek: .....

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

Naslov bivanja: .....

Zaposlen: .....

E-pošta: ..... Telefon/GSM: .....

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

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

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

## Nagradna akcija – člani pridobivajo nove člane



### Spoštovane članice in člani!

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

## 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, Dalmatinova ul. 10, p.p. 4430, 1001 Ljubljana. Po pošti boste prejeli položnico za plačilo. Po plačilu prejmete člansko izkaznico. Za družinsko članarino se lahko odloči družina z najmanj dvema in največ štirimi družinskimi člani, ki živijo v skupnem gospodinjstvu. Vsak član prejme člansko izkaznico, družina pa prejema samo en izvod revije »Za srce«.

Član, ki je pridobil novega člana: .....

				SESTAVIL MARJAN SKVORC	SKAŽEN IZDELEK	HUDA ČREVESNA BOLEZEN	IZDELOVALCI VIOLIN IZ CREMONE	PRITOK AZOVskega MORJA IZ RUSIJE	IZDAJATELJ KNJIŽNIH DEL	TELESNA POŠKODBA				
				MESTO OB SKADRSKEM JEZERU				2						
				NIZKA OMARA S PREDALI					12					
				VRSTA AMINO-KISLINE										
				HČERIN MOŽ	1			TOMAŽ AKVINSKI TREND OBLAČENJA						
				POLTEMA			16			MARJA AHACIČ				
ZA SRCE	OGOREK	KROKODIL S ŠIROKIM GOBCEM	DOLENJSKA REKA ŽELVA				MESTO OB DRAVI SKAKALKA BOGATAJ					ITALIJANSKO MESTO V APULIJI	PRAVOSLAVNA SVETA PODOBA	VABILEC, VABIČ
ŽIVČNO SREDIŠČE V TELESU				21	APOKRIFEN SPIS	UROŠ DROBNIČ			PREHRANSKI DODAT. POSEKA V GOZDU					15
ILOVICA			18			PARADIŽ, EDEN IVO BAN	8			BIVALIŠČE ŽAB SODNI TERMIN				
FILOZOF IN EKOLOG (ANDREJ)					MOČAN VETER LOJZE ROZMAN	23		ŽIVO BITJE, KI NE POTREB. KISIKA				13		
ZA SRCE	RAZKROJ ORG. SNOVI MRZEL LETNI ČAS	20						MOŠKO IME, SAŠO BOREC ZA MIR				DALMATINSKO Z. IME DOM. PERNATA ŽIVAL	22	
JUTRANJI OBROK	11					PRIPADNIK AVAROV	KEMIK (JEAN) MATEMAT. (JURJ)				3			
PRVOTNI PREBIVALEC APEN. POLOTOKA					VELIKA REKA V PANDŽABU	14			OVOJ, OVITEK				JERMEN ZA VODENJE KONJA	PRIPRAVA ZA OPEKANJE KRUHA
MOKROTA					TRSKA		10		REPUBLIKA (PRIŠTINA) TNALO					5
RIŽEVO ŽGANJE					PIHALNI INSTRUMENT			6		POLITIK (IVAN) SMUČARKA MAZE		EVA SRŠEN	ALBIN PLANINC NAPRAVA OB STREHI	
													19	
ZA SRCE							ZAMISEL MATJAŽ URNAUT						7	
PESNIK DEKLEVA							17					GRŠKA ČRKA		
ZVIJAČA, TRIK											4	PALICA Z JERMENOM ZA GONJAČE		

Geslo prejšnje križanke je bilo: »POL URE HOJE NA DAN«. Za pravilno rešitev iz prejšnje številke je žreb razdelil nagrade takole: Urška ŠTIGLIC, Mozirje, Iva DOLŽAN, Kranj, Rafko MOKOREL, Solkan, Manica TOPLAK, Lenart, Ana KUCHAR, Novo mesto.

Čestitamo!

Med reševalce, ki nam bodo poslali pravilno rešitev križanke izključno na dopisnicah, bomo razdelili 5 lepih nagrad. Ko boste križanko rešili, prenesite določene črke po številkah v kupon, kjer boste dobili neko misel. Kupon prilepite na zadnjo stran dopisnice. Pri žrebanju bomo upoštevali vse križanke, ki bodo prispele do 30. julija 2018 na naslov: Društvo za srce, Dalmatinova ulica 10, 1000 Ljubljana. Izžrebanci lahko nagrade prevzamejo na sedežu društva oz. po pošti.

1	2	3	4	5	6	7	8	C	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23									

# IngwerTRINK – bio napitek s svežimi koščki ingverja

- Edinstven okus z izjemnimi učinki ingverja.
- Izdelano po starodavnem samostanskem receptu.
- Vse sestavine iz kontrolirane ekološke pridelave.
- Brez umetnih arom, barvil in konzervansov. Slajeno z agavinim sirupom.



Vsak dan po eno šilce (2 cl) čistega napitka!

 **Sanolabor**  
Ko gre za zdravje!



AF-BIO-001  
EU-Ne-EU-  
Poljodetstvo



SPLETNA TRGOVINA

7/24

WWW.SANOLABOR.SI

# SRČNO POPUŠČANJE? POSLUŠAJTE SVOJE SRCE IN MU POMAGAJTE.



Občutek  
težke sape  
ponoči?



Otečene  
noge?



Utrujenost?



Vam hoja  
po stopnicah  
predstavlja  
napor?

Če opazite simptome, kot so občutek težke sape, otečene noge ali utrujenost, obiščite svojega zdravnika.



Datum priprave informacije: marec 2018. SI-2018-HF-001

 **NOVARTIS**

Novartis Pharma Services Inc., Podružnica v Sloveniji  
Verovškova 57, 1000 Ljubljana, telefon: 01 3007550

v sodelovanju z



**ZA SRCE**

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE