

1991 - 2016

*25 let*

# ZA SRCE



Letnik XXV • št. 2-3, april 2016 cena: 1,60 EUR • Revija izdaja Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije



**Koncert s srcem – 13. maj**  
**Učinkovit program zgodnjega odkrivanja**  
**družinske hiperholesterolemije v Sloveniji**  
**Starostnik in zdravila**

VSAKO LETO

3 MILIJONE LJUDI DOŽIVI  
ISHEMIČNO MOŽGANSKO  
KAP (IMK) KOT ZAPLET  
ATRIJSKE FIBRILACIJE (AF)<sup>1-3</sup>

1,5 MILIJONA LJUDI UMRE  
V PRVEM LETU PO IMK OB AF<sup>1,3,4</sup>

1 MILIJON LJUDI OSTANE  
HUDO PRIZADETIH  
ZARADI IMK OB AF<sup>1,3</sup>

AF 01/JANUAR 2016

POSVETUJTE SE S SVOJIM ZDRAVNIKOM

1. WHO. *The Atlas of Heart Disease and Stroke. Chapter 15. Global burden of stroke.* Available at: [http://www.who.int/cardiovascular\\_diseases/en/cvd\\_atlas\\_15\\_burden\\_stroke.pdf](http://www.who.int/cardiovascular_diseases/en/cvd_atlas_15_burden_stroke.pdf)
2. Wolf PA, Abbott RD, Kannel WB. *Stroke* 1991; 22: 983–988.
3. Lin H-J *et al. Stroke* 1996; 27: 1760–1764.
4. Marini C *et al. Stroke* 2005; 36: 1115–1119.



Boehringer  
Ingelheim

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

## 25 let društva

Matija Cevc



**D**ruštvo za zdravje srca in ožilja deluje že 25 let! Previharili smo torej četrto stoletje. Samo po sebi se ob takem jubileju postavi vprašanje, kaj smo v tem času naredili, smo izpolnili vizijo ustanoviteljev? Smo bili učinkoviti pri zadovoljevanju potreb in želja naših članov? Zdi se torej prav, da se ozremo po prehojeni poti in skušamo oceniti, ali smo bili v tem času uspešni in smo izpolnili pričakovanja.

Ob pregledovanju delovanja našega društva ne morem skriti določenega zadovoljstva, saj so rezultati, s katerimi se lahko pohvalimo, zavidanja vredni. V začetku delovanja je bila dejavnost društva usmerjena predvsem v spodbujanje zdravega življenjskega sloga in druge preventivne ukrepe. Glavno zaslug, da je društvo pri tem uspešno, je gotovo potrebno pripisati številnim prostovoljcem, ki so vodili in organizirali delovanje desetih dejavnih podružnic društva po Sloveniji. V teh letih so opravili ogromno dela, saj ni podružnice, kjer ne bi vsako leto organizirali vsaj od 5 do 6 predavanj, s čimer se je širilo znanje in osveščenost našega prebivalstva. Številne podružnice organizirajo tudi izlete in pohode ter s tem spodbujajo gibalno kulturo.

Ob teh dogodkih se zelo pogosto opravljajo tudi meritve ravni krvnih maščob, glukoze ter krvnega tlaka, snema se EKG ipd. Ocenjujemo, da se je v zadnjih 10 letih opravilo vsako leto skoraj 90.000 meritve!

Izredno razvejana je tudi zdravstveno-vzgojna in svetovalna dejavnost. Že 16 let deluje Posvetovalnica za srce s po 2.000 individualnimi obravnavami na leto, svetovalna dejavnost poteka tudi po telefonu (preko 1.200 nasvetov na leto) in medmrežju (okoli 1.500 odgovorov na leto), ter v podružnicah ob meritvah v okviru raznih akcij (npr. ob dnevu srca, ki ga obeležujemo od leta 2010, v zadnjih letih pa še ob dnevu žil, dnevu srčnega popuščanja ipd). Prepričan sem torej, da je zmanjševanje srčno-žilne umrljivosti, ki se je v zadnjih 30 letih znižalo skoraj za 50 %, vsaj v določenem deležu tudi zasluga delovanja našega društva.

Naše društvo je v preteklih letih marsikdaj oralo ledino in odpiralo teme, ki so se sčasoma izkazale za zelo pomembne. Že leta 1992 smo tako pričeli podeljevati znak tistim živilom, ki so zdrava in varna, pred 12 leti smo pričeli opozarjati na problematiko srčno-žilnih bolezni pri ženskah! Tudi založniška dejavnost je bila v 25 letih zelo živahna, saj smo izdali več kot 40 monografskih publikacij, med katerimi jih je kar nekaj močno okrepilo ozaveščanje in opolnomočenje slovenskega prebivalstva. Naj pri tem izpostavim le publikacije, ki spodbujajo varno in zanesljivo jemanje zdravil (npr. Varna uporaba, jemanje in shranjevanje zdravil, Zdravila za srce in ožilje...) in knjižice, namenjene otrokom s priloženimi srčnimi napakami in njihovim staršem (npr. Anina operacija srca).

Tudi revija Za srce, ki izhaja že od ustanovitve našega društva, je ves čas izredno dragocen vir informacij o najnovejših spoznanjih na področju klinične in preventivne medicine – predvsem kardiologije. Društvo je bilo tudi pobudnik in glavni dejavni promotor ustanovitve Mreže NVO 25 x 25, ki je povezala 90 nevladnih organizacij s skoraj 100.000 člani, ki v Sloveniji delujejo na področju zdravja, da v usklajenih in odmevnih akcijah pomembno sooblikujejo slovensko zdravstveno politiko. Naj pri tem izpostavim le dejavnosti na področju izboljšanja kakovosti in varnosti zdravstvene obravnave bolnikov ter zagovorništva interesov bolnikov pri zagotavljanju ustrezne dostopnosti do zdravil (polemike v povezavi s terapevtskimi skupinami zdravil). Tako je postalo naše društvo pomemben dejavnik in prepoznaven člen pri uveljavljanju civilnega dialoga, kar je prepoznala tudi politika, ki nas upošteva kot verodostojnega partnerja, ki zna z jasnimi in trdnimi argumenti zagovarjati interese ter pravice bolnikov in civilne družbe nasploh. ♥



Človekov partner. Vse življenje.



SWISS DESIGN

BP A150 AFIB



**Afib**

**mam**

**22-42 cm**

**Gentle**

**Klinično testirano**  
 Protokol BHS: A/A

**Klinično testirano**  
 pri posebni populaciji

“ ZAZNAVA ATRIJSKO FIBRILACIJO ZA PREPREČEVANJE POJAVA MOŽGANSKE KAPI

“ TEHNOLOGIJA MAM: 3 ZAPOREDNE MERITVE, KOT PRIPOROČAJO ZDRAVNIKI

“ VHOD USB, SPOMIN ZA 200 MERITEV

“ BREZPLAČNI ADAPTER

Dobavljen v lekarnah in specializiranih trgovinah.

POVIŠAN KRVNI TLAK IN ATRIJSKA FIBRILACIJA STA NAJVEČJA DEJAVNIKA TVEGANJA ZA MOŽGANSKO KAP!



Uvoznik in zastopnik:  
VPD, Bled, d.o.o.; Pot na Lisice 4, 4260 Bled  
info@vpd.si / www.vpd.si

BREZPLAČNA ŠTEVILKA

080 80 91

## UVODNIK

- 3 *Matija Cevc* 25 let Društva za zdravje srca in ožilja

## AKTUALNO

- 6 *Petra Aleš* Koncert s srcem – 25 let Društva za srce  
8 *Franc Zalar* Skupščina je izvolila novo vodstvo društva  
10 *Nataša Jan* Evropski dan ozaveščanja o srčnem popuščanju, 6. maj 2016  
10 *Liljana Mervic* Glivično okužbo nohtov je treba zdraviti  
11 Izsledki raziskave o vplivu koencima Q10 na zdravje srca

## ZNAJTE ZA SRCE

- 12 *Urh Grošelj, Tadej Battelino* Učinkovit program zgodnjega odkrivanja družinske hiperholesterolemije v Sloveniji  
14 *Sebastjan Benc* Starostnik in zdravila

## SRČIKA

- 16 *Učenci 3. B in Marjeta Bilban* OŠ Livada Ljubljana: učimo se o zdravju srca in ožilja



## NOVICE O ZDRAVJU

- 18 *Aleš Blinc* Dobre novice Slabe novice

## NI GA ČEZ DOBER NASVET

- 19 *Boris Cibic* Pospešeni utrip srca

## PREDSTAVLJAMO

- 20 *Boris Cibic* Prof. dr. Stanislav Mahkota, vzoren zdravnik, raziskovalec in učitelj

## S SRCEM V KUHINJI

- 21 *Urška Vrščaj Vovk* Prehrana za možgane  
22 *Brin Najžer* Naj zadiši  
23 *Maruša Pavčič* Debelost in hujšanje

## IZLETNIŠKO SRCE

- 2 *Franc Černelič* Kostanjevica na Krki – izhodišče za pohode »srčnikov«

## SRCE IN ŠPORT

- 27 *Maja Bučar Pajek* Pilates – vadba za vse generacije

## DRUŠTVENE NOVICE

- 28 Društvene novice  
34 Napovednik dogodkov  
38 Križanka

## KRIŽANKA

- 42 Križanka

Letnik XXV št. 2–3, april 2016; 1,60 EUR, ISSN 1318-2560

**Ustanovitelj in založnik:**

Društvo za zdravje srca in ožilja  
p. p. 4430, Dunajska 65, 1001 Ljubljana, E: drustvo.zasrce@siol.net  
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),  
Bernarda Pinter (Srčika),  
Stanislav Pinter (Izletniško srce),  
Janez Pustovrh (Srce in šport)

**Člana uredništva:**

Josip Turk, Nataša Jan

**Tajnica revije:**

Sandra Kozjek

**Naslov uredništva:**

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

**Oglasno trženje:**

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

**Tisk:**

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

**Računalniška postavitev in priprava za tisk:**

Camera d. o. o.,  
Cvetkova ulica 25, Ljubljana  
T: 01/42 01 200

**Vse pravice pridržane**

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

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

**Fotografija na naslovnici:**

Bodimo pametni – skrbimo za svoje srce.  
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.«

Programi 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.

Nacionalni program Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

za spodbujanje zdravega načina življenja in zmanjševanje tveganja za nastanek srčno-žilnih bolezni, sofinancira Ministrstvo za zdravje RS, na podlagi javnega razpisa (Uradni list RS, št. 34/2015, z dne 15.5.2015).

ustanovni sponzor društva



Živeti zdravo življenje.



Ko gre za zdravje!

ZA  
SRCE

**DITORIAL**

3 *Matija Cevc* 25 years of the Slovenian Heart Association

The Slovenian Heart Association is celebrating its 25th anniversary this year. During this time it became an important actor and recognised part of the civil society dialogue. This fact has been recognised by the politics of the day, which treats it as a legitimate partner, who can speak out for the interests and rights of patients and the civil society as a whole, with clear and firm arguments.

**ACTUALITIES**

6 *Petra Aleš* Concert with a heart – 25 years of the Slovenian Heart Association  
We will be commemorating the 25<sup>th</sup> anniversary of the existence of the association with a concert which will feature Paul Cardall and David Archuleta.

8 *Franc Zalar* The assembly has elected a new leadership of the Association  
The assembly unanimously entrusted the leadership of the Slovenian Heart Association for the next term to the current president. He will be joined by three vice-presidents, Tjaša Vižintin – Cuderman, M.D. PhD., Primarius Boris Cibic M.D. and Mr. Franc Zalar.

10 *Liljana Mervic* Nail fungal infection must be treated

The nail fungal infection is a very common ailment, particularly amongst the elderly. The most common culprit is the fungus *Trichophyton rubrum*, which is relatively widespread. The infection can occur in places where people walk barefoot, such as pools and saunas.

11 Research findings concerning the impact of the Q10 coenzyme on heart health

The versatile role and numerous benefits of the Q10 coenzyme have been well documented over the last 10 years. Despite this, new information has emerged that links this important bodily antioxidant with a beneficial influence on health.

**KNOWLEDGE FOR THE HEART**

12 *Urh Grošelj, Tadej Battelino* Efficient programme of early detection of familial hypercholesterolaemia in Slovenia

Most people consider hypercholesterolaemia as a condition affecting mostly the older population but it is encountered quite frequently even by paediatricians. In children we usually see a multifactor form of hypercholesterolaemia, connected to a genetic predisposition and an unhealthy environment and/or an unhealthy lifestyle.

14 *Sebastjan Bevc* The elderly and medicines

With age comes an increased occurrence of chronic ailments, therefore the elderly are the biggest consumers of various medicines. Knowledge of the age-related changes, concerning the introduction and effectiveness of medicines, occurring in the body helps doctors prescribe the correct type and amount of medicines.

**ROSEBUD**

16 *Pupils of class 3. B and Marjeta Bilban* Livada Ljubljana Primary School: learning about cardiovascular health

The class of 3.b has 22 pupils, 5 of whom are home schooled while simultaneously attending the French School in Ljubljana. They greet each other at school in 19 languages.

**NEWS**

18 *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**

19 *Boris Cibic* Accelerated heart beat

Our cardiologist answers a question from a concerned patient, aged 33, who suffers from an accelerated heart beat.

**PRESENTING**

20 *Boris Cibic* Prof. Stanislav Mahkota M.D. PhD, exemplary physician, researcher and teacher

Prof. Stanislav Mahkota was a Slovenian physician and specialist of internal medicine. He conducted research into the metabolism of proteins and fats, electrophoresis diagnostics and in-depth research in the fields of diabetology and endocrinology.

**IN THE KITCHEN, WITH YOUR HEART**

22 *Brin Najžer* Let there be an aroma

Recipes for healthy and creative meals

23 *Maruša Pavčič* Obesity and weight loss

Obesity is a disease. It is defined as a chronic, repetitive, multifactor, neurobehavioral disease where the increase of body mass accelerates the dysfunction of the fatty tissues, which leads to harmful metabolic, biomechanical and psychosocial consequences. For this reason, weight loss must be controlled and correct.

**THE EXCURSION HEART**

25 *Franc Černelič* Kostanjevica na Krki – a starting point for hearty walks

The beautiful town of Kostanjevica na Krki lies at the foot of the Gorjanci hills in the Dolenjska region and is accessible from all directions.

**THE HEART AND SPORTS**

27 *Maja Bučar Pajek* Pilates – exercise for all generations

Pilates is a form of exercise suitable for everyone, but above else for those people who, due to various medical conditions require more control over physical activity.

**NEWS**

28 News

34 Calendar of events

38 *Marjan Škvorc* Crossword

**SODELOVALI SO**

Petra Aleš, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; prof. dr. Tadej Battelino, dr. med., Klinični oddelek za endokrinologijo, diabetes in presnovne bolezni, Pediatrična klinika, UKC Ljubljana; izr. prof. dr. Sebastjan Bevc, dr. med., specialist internist, Klinika za interno medicino, Oddelek za nefrologijo, Univerzitetni klinični center Maribor; 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; Franci Borsan, univ. dipl. ekon., predsednik podružnice za Dolenjsko in Belo krajino; doc. dr. Maja Bučar Pajek, Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani; prim. Matija Cevc, dr. med., specialist internist, predsednik Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije; prim. Boris Cibic, dr. med., spec. internist, kardiolog, namestnik

glavnega urednika; Franc Černelič, predsednik podružnice za Posavje; doc. dr. Urh Grošelj, Klinični oddelek za endokrinologijo, diabetes in presnovne bolezni, Pediatrična klinika, UKC Ljubljana; mag. Nataša Jan, univ. dipl. biol., Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; Jasna Jukić Petrovčič, prof. zdr. vzg., posvetovalnica Za srce Ljubljana, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; Olga Knez, podružnica za Kras; doc. dr. Liljana Mervic, specialistka dermatologije; Brin Najžer, BSc, MSc, podružnica Ljubljana; Maruša Pavčič, univ. dipl. inž. živilske tehnologije, podružnica Ljubljana; Zora Pevec, podružnica Posavje; Ljubislava Škibin, predsednica podružnice Kras; Marjan Škvorc; Učenci 3. b in Marjeta Bilban, prof. RP, OŠ Livada Ljubljana; Urška Vrščaj Vovk, univ.dipl. ekon.; Franc Zalar, direktor, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije.

# Koncert s srcem – 25 let Društva za srce

Petra Aleš

*Lani septembra smo v sodelovanju s Cerkvijo Jezusa Kristusa svetih iz poslednjih dni organizirali koncert ameriškega pianista Paula Cardalla. O dogodku, ki je potekal v cerkvi Sv. Jakoba, smo poročali v decembrski številki revije Za srce. Prispevek sem zaključila z besedami, da mi je v spominu najbolj ostala Cardallova obljuba, da se v 2016 ponovno vidimo v Ljubljani. Komaj pol leta kasneje z veseljem napovedujemo uresničitev njegove obljube!*

**D**ruštvo za zdravje srca in ožilja letos praznuje 25. obletnico svojega delovanja, in ko smo konec leta začeli razmišljati o tem, kako počastiti ta jubilej, se je ideja ponudila skoraj sama. Vsi tisti, ki so obiskali lanski Cardallov koncert, bi nam pritrdili, da je bilo tisti večer v zraku nekaj čarobnega. Morda je bilo to zaradi Cardallove osebno izpovedne zgodbe, ki jo je delil z nami – o tem, da je bil rojen s hudo prirojeno srčno napako, zaradi katere je pri 36 letih dočkal presaditev srca; nekateri bi morda rekli, da je bilo to zaradi samega vzdušja, saj koncertov nismo najbolj vajeni poslušati v cerkvi; vsekakor pa je tisto »nekaj« neoprijemljivega, a vendar srcu tako prijetnega, botrovalo naši odločitvi, da Cardalla povabimo kot gosta, ki bo z nami in za nas soustvaril še en velik dogodek – koncert v počastitev 25. obletnice našega delovanja.

Tako smo se ponovno povezali s predstavniki Cerkve Jezusa Kristusa svetih iz poslednjih dni in v začetku letošnjega leta že imeli Cardallovo potrditev, da se spomladi ponovno vidimo. Beseda pa je dala besedo in spoznali smo še en neverjetni talent – pevca Davida Archuleto. Ta neverjetni mladenič je leta 2008 s komaj 16 leti postal vseameriški ljubljeneček, ko je s svojim čudovitim glasom nastopil v oddaji »Ameriški idol«. V finalni oddaji je prejel preko 42 milijonov glasov gledalcev in na koncu osvojil 2. mesto, kar pa je bilo vsekakor dovolj, da je zaradi tega začel svojo profesionalno karierno pot v glasbi. Do leta 2012 je nastopil na številnih tekmovanjih, osvojil več priznanj in nagrad kot mladi talent oz. »prihajajoča zvezda«, in pred svojim 20. letom je izdal že 5 albumov. Kot član mormonske cerkve je leta 2012 za dve leti svojo kariero postavil na stran in šel kot prostovoljec služiti misijon v Santiago, Čile. »Neverjetna izkušnja«, kot je opisal svoje delo, mu je pomagala ostati v stiku z resničnostjo, z ljudmi, vendar mu je hkrati prinesla tudi moč in samozavest, da se lahko pogovarja z njimi in da zaupa sebi, svojemu glasu ter svojemu poslanstvu. 25. obletnico obstoja našega društva bomo tako počastili s koncertom, katerega osrednja gosta bosta **Paul Cardall** in **David Archuleta**.

Premierno bo na tako velikem dogodku nastopilo tudi mlado, neverjetno dekle, Neja Zrimšek Žiger. Neja je od svojega 6. leta članica mednarodnega združenja slikarjev, obiskuje Gimnazijo Poljane in obenem trenira tudi petje in plavanje. Morda se ne sliši pretirano, a za dekleta, ki se je rodilo brez obeh rok, vredno vsega občudovanja. Njena življenjska zgodba, njena energija, predanost in optimizem bi bili lahko zgled mnogim od nas.

## Dobrodelnost

V duhu našega poslanstva je skrb za zdravje ljudi. Odkar smo

postali dejavni tudi na področju pomoči družinam in otrokom s prirojenimi srčnimi napakami, so naša prizadevanja še bolj dejavno usmerjena k humanitarnosti. Zato ne preseneča, da želimo s tem koncertom ne le obeležiti visokega jubileja, ampak tudi pomagati najranljivejšim – bolnim otrokom in njihovim staršem. Prisotnim na letni skupščini društva smo predstavili smelo zamisel, ki je v času do trenutka, ko pišem te vrstice, že začela pot k svoji uresničitvi.

Sprejeli smo namreč odločitev, ki je dobila tudi potrditev skupščine, da ustanovimo fundacijo z nazivom »Ustanova Srček BimBam«. Namen ustanovitve fundacije je dobrodelna pomoč dolgotrajno in kronično bolnim otrokom, otrokom s posebnimi potrebami ter drugim otrokom in njihovim staršem oziroma skrbnikom, zlasti v primerih, ko se otroci zdravijo v bolnišnici v kraju, izven stalnega prebivališča (znotraj Republike Slovenije). Na ta način želimo pomagati staršem bolnih otrok, ki se zdravijo na Pediatrični kliniki v Ljubljani – Enoti za intenzivno terapijo ali na Neonatalnem oddelku. Za starše teh otrok na kliniki ne morejo zagotoviti prenočišča in si morajo zato, v kolikor želijo prenočiti v Ljubljani, prenočišče poiskati in plačati sami. Govorimo o 2.400 otrocih, ki jih letno zdravijo na omenjenih oddelkih Pediatrične klinike v Ljubljani, oz. o otrocih, ki v več kot polovici teh primerov prihajajo iz drugih krajev Slovenije. Njihovi starši so se primorani znajti po svoje, če se ne želijo dnevno voziti domov in nazaj v Ljubljano. Naš namen je zbrati dovolj sredstev, da bomo razbremenili ta strošek staršem, ki si v času hospitalizacije svojega otroka poiščejo namestitev blizu bolnišnice.

Vse to je seveda začetek, je naša želja in plemenit namen, da bomo po svojih najboljših zmogljivostih pomagali bolnim otrokom in njihovim staršem. Ciljev in vizije nam v novoustanovljeni fundaciji ne manjka; a več o tem bomo predstavili v eni od prihodnjih števil revije.

Jubilejni koncert bo ponovno povezovala Oriana Giroto, s katero pripravljamo še nekatere druge dejavnosti v kontekstu naše obletnice, a vsega vam ne moremo izdati v naprej.

Upamo in želimo si, da bomo tudi z vašo pomočjo ponovno ustvarili nepozaben večer. Predvsem pa želimo, da bomo lahko uresnili tudi zastavljeni cilj in zbrali prepotrebna sredstva za pomoč malim bolnikom in njihovim družinam.

Vabimo vas, da si rezervirate datum – pomenljiv, a zagotovo v dobrem smislu: petek, 13. maja 2016 ob 20. uri. Dobrodelni koncert bo v ljubljanski Operi, vstopnice pa so že v prodaji.

Člani društva lahko uveljavljate 5 EUR popusta, vstopnice pa lahko naročite v vaši podružnici. Pristrčno vabljeni! ♥

**Pomagajmo staršem otrok, operiranih v Ljubljani!**

# KONCERT S SRCEM

Častni pokrovitelj koncerta **predsednik Republike Slovenije Borut Pahor**

**Petek, 13. maja ob 20. uri**  
SNG Opera in balet Ljubljana

**25 LET**  
**ZA SRCE**

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE

**Pošlji SMS**-sporočilo **SRCE5** na **1919** in prispevaj  
**5 € za pomoč staršem bolnih otrok.**



**PAUL CARDALL** • št. 1 na ameriški Billboard lestvici



**DAVID ARCHULETA** • zvezda šova American Idol

Vstopnice:  
**opera.si**



Silič d.o.o.  
[www.klavrji.com](http://www.klavrji.com)

Pokrovitelj koncerta

Medijski pokrovitelj



V partnerstvu  
**Cerkev Jezusa Kristusa**  
svetih iz poslednjih dni

Prispevajo lahko uporabniki mobilnih storitev Telekom Slovenije, Izimobila, Debitela, Si.mobila in Telemacha. Pravila in pogoji za sodelovanje pri storitvi SMS-donacija so objavljeni na spletni strani **[www.zasrce.si](http://www.zasrce.si)**.

# Skupščina je izvolila novo vodstvo društva

Franc Zalar

*Skupščina društva se v skladu z določili našega statuta sestaja ob koncu prvega četrtletja vsakega leta. Skupščina je seveda najvišji organ društva. Njena prva naloga je ocenjevati delo organov društva v preteklem letu. Letošnja skupščina pa je imela še dodatne naloge. Iztekel se je namreč 4 letni mandat organom društva. Zato je skupščina obravnavala oceno dela v vseh preteklih štirih letih.*



*Skupščina je kot vedno potekala v dvorani Krke v Ljubljani.*

V zadnjih štirih letih se je veliko zgodilo. Društvo je v tem obdobju ustanovilo Mrežo nevladnih organizacij 25 x 25 ter se tako še bolj dejavno in z večjo močjo vključilo v tako imenovani civilni dialog. Pripravili smo veliko dobronamernih pripomb na dokumente, ki jih je v javno razpravo dajalo Ministrstvo za zdravje, še zlasti se to nanaša na reformo zdravstvenega sistema pri nas. Izdelali smo tudi teze o kakovosti in varnosti zdravstvene obravnave ter jih ponudili vsem pristojnim. Kaj se bo iz tega skuhalo, še ni mogoče reči, gotovo pa smo s tem dokazali, da smo konstruktivni sogovorniki, in da nam je še kako mar, v katero smer se bo razvijal naš zdravstveni sistem. V teh razpravah smo in bomo branili interese zlasti bolnikov in njihovih organizacij.

Imamo članico Zdravstvenega sveta, naši predstavniki sodelujejo v številnih delovnih telesih ministrstva. Tvorno bomo sodelovali tudi v novem mandatu.

Društvo se je držalo temeljnega poslanstva in izvajalo številne preventivne programe po vsej državi. Zlasti velja omeniti preventivne meritve, tečaje temeljnih postopkov oživljanja, svetovanja, izdajanje revije Za srce, organizacijo predavanj in delavnic ter številnih projektov kot so svetovni dan srca, pohodi in izleti, srčne poti... Delali smo tudi z najmlajšimi (npr.: projekt Srček Bimbam). Uvajali smo novosti (npr.: mesec možganske kapi, atrijska fibrilacija, mesec trigliceridov, meritve gleženjskega indeksa, snemanje enokanalnega EKG-ja in še bi lahko naštevali). Pomembno je bilo tudi delo na področju raziskovalne dejavnosti, kjer smo sodelovali mednarodnih projektih.

Predsednik društva prim. Matija Cevc, dr. med., je bil v član Boarda (odбора) Evropske mreže za srce (EHN). Dobro smo sodelovali tako z EHN kot tudi z WHF (Svetovna federacija za srce).

Celotno mandatno obdobje je zaznamovala globoka ekonomska kriza, ki naše dejavnosti ni obšla. Društvo je izvajalo svoje programe v zelo oteženih finančnih okoliščinah. Zadnja leta je društvo poslovalo z izgubo, ki jo je po sklepih skupščine pokrivalo v breme društvenega sklada. Pridobivanje denarnih sredstev za financiranje dejavnosti je bilo težko na vseh ravneh, od lokalnih skupnosti do državnega in evropskega nivoja, zmanjševala so se tudi donatorska in sponzorska sredstva. S podobno problematiko so se srečevale tudi naše podružnice.

Skupščina je na podlagi poročila nadzornega odbora razrešila vse organe društva (predsednika, podpredsednike, upravni odbor, nadzorni odbor in častno razsodišče in izvolila nove organe, ki jim je zaupala vodenje društva v mandatnem obdobju 2016 – 2020.

## Poslanstvo ostaja

Poslanstvo društva se ne bo spreminjalo. Ozaveščanje članstva ter vsega prebivalstva o dejavnih tveganja za nastanek bolezni srca in žilja bo ostala osrednja programska naloga. Še naprej bomo širili spoznanje, da največ lahko naredi za zdravje svojega srca in žilja predvsem vsak sam. V društvu se združujemo ljudje dobre volje, ki želimo organizirano prispevati, da bomo v naši državi živeli še bolje in bolj zdravo. Tisti, ki so zboleli, pa lahko računajo tudi na pomoč društva.

Predsednik društva prim. Matija Cevc, dr. med., se je na skupščini zahvalil vsem, ki so tvorno sodelovali, ter vlagali svoje znanje in energijo za dobrobit društva. Društvo smo preprosto članice in člani. Skupaj smo močnejši.

## Novoizvoljeno vodstvo Društva in njegovih teles

Skupščina je soglasno zaupala vodenje društva dosedanjemu predsedniku tudi v prihodnjem obdobju. Pomagali mu bodo podpredsednica dr. Tjaša Vižintin – Cuderman, dr. med., ter podpredsednika prim. Boris Cibic, dr. med., in Franc Zalar.

Za člane organov društva so bili izvoljeni:  
V nadzorni odbor so bilo soglasno izvoljeni:

1. Boris Kurent
  2. Jurij Osredkar
  3. Janez Boris Škedelj
- namestniki:
1. Marinka Mohar
  2. Danijela Rihter
  3. Nataša Davidovič





*Novoizvoljeno vodstvo društva:  
prim. Matija Cevc, predsednik ter podpredsedniki  
prim. Boris Cibic, asist. dr. Tjaša Vižintin – Cuderman in  
g. Franc Zalar (z leve)*

V častno razsodišče so bili soglasno izvoljeni:

1. prof. dr. Blaž Mlačak, dr. med.
  2. Anton Vencelj
  3. Franc Černelič
- namestniki:
1. Majda Zanoškar
  2. Marina Kovač
  3. Petra Aleš

V Svet društva so bili soglasno izvoljeni:

1. prof. dr. Aleš Blinc
2. prim. Matija Cevc
3. asist. dr. Tjaša Vižintin – Cuderman
4. dr. Danica Rotar – Pavlič
5. prim. Mirko Bombek
6. dr. Borut Jug
7. prim. Herbert Bernhardt
8. prim. Milena Strašek
9. dr. Iztok Gradecki

Upravni odbor sestavljajo predsednik, podpredsedniki oz. podpredsednice, predsedniki oz. predsednice podružnic in direktor društva.

### **Prejemniki priznanj ob 25-letnici Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije**

#### **1. Častna članica:**

Ana Bilbija – podružnica za Dolenjsko in Belo Krajino – aktivna članica društva več kot 15 let, 5 mandatov predsednica nadzornega odbora podružnice in 1 mandat predsednica nadzornega odbora društva.

#### **2. Zlate plakete**

Ambrožič Dušan za uspešno delo v podružnici za Severno Primorsko

Erpe Vanda za dolgoletno vodenje usposabljanja mladih v podružnici za Dolenjsko in Belo krajino na področju zdravja

Heber Jožica (Podružnica za Koroško) za 20 letno delo v podružnici in v drugih humanitarnih organizacijah na Koroškem

Melihen Bartolič Cvetka – za uspešno vodenje podružnice za Severno Primorsko

Novak Vinko za dolgoletno vodenje pohodov v podružnici za Posavje



*Nekateri prejemniki priznanj*

Občina Brežice za vsestransko pomoč pri delovanju podružnice za Posavje

Občina Dolenjske Toplice za sodelovanje in podporo delu Podružnice za Dolenjsko in Belo Krajino

Občina Ljubljana za dolgoletno sodelovanje in podporo dela društvu in Podružnici Ljubljana

Oman Milica za 18 letno požrtvovalno delo v podružnici za Gorenjsko, kjer je bila v obdobju 2009 do 2012 tudi uspešna predsednica podružnice

Splošna bolnišnica Brežice za vsestransko pomoč pri delu podružnice Posavje

Združenje kardiologov Slovenije za dolgoletno strokovno podporo društvu in sodelovanje v vodenju preventive bolezni srca in ožilja v Sloveniji

#### **3. Srebrne plakete**

Mohar Marinka za dolgoletno delo v podružnici za Gorenjsko

Milost Jordan za delo v Podružnici za Severno Primorsko

Pinter Bernarda za dolgoletno sodelovanje pri urejanju revije Za srce

Pinter Stanislav za dolgoletno sodelovanje pri urejanju revije Za srce

Škedelj Boris Janez za uspešno delo v podružnici in povezavi z

organizacijo Rdečega križa

Štekar Danilo za dolgoletno delo v Podružnici za Severno Primorsko

Občina Straža za sodelovanje in podporo delovanju podružnice za Dolenjsko in Belo Krajino

KD Slavec Solkan za sodelovanje s Podružnico za Severno Primorsko

Tiskarna Povše za dolgoletno sodelovanje in pomoč društvu.

#### **4. Bronaste plakete**

Škofca Marija za dolgoletno delo v podružnici

Občina Metlika za sodelovanje in pomoč pri delu podružnice za Dolenjsko in Belo Krajino

**ZA SRCE**  
**25 let**

## Evropski dan ozaveščanja o srčnem popuščanju, 6. maj 2016

**N**amen Evropskega dneva ozaveščanja o srčnem popuščanju je seznanitev čim večjega števila ljudi s to boleznijo, njenimi znaki ter pomembnostjo zgodnjega odkrivanja in zdravljenja. Srčno popuščanje je obolenje, pri katerem srce ne prečrpa dovolj krvi za potrebe telesa. To povzroča nabiranje tekočine v pljučih in ostalih delih telesa. Če je pravočasno odkrito in ustrezno zdravljeno, imajo lahko bolniki prav tako dolgo in kakovostno življenje. Srčno popuščanje nastane zaradi različnih prizadetosti srca, kot so srčni infarkt, dalj časa prisoten visok krvni tlak, obolenja zaklopk, obolenja mišic srca, vnetij srca in prirojenih nepravilnosti srca, ki srce poškodujejo ali preobremenijo. Za bolnika je pomembno, da skrbno spremlja svoje počutje, simp-

tome in opozori zdravnika, čim se spremenijo, ter da redno jemlje predpisana zdravila.

V sklopu svetovnega dneva ozaveščanja o srčnem popuščanju bo Društvo za zdravje srca in ožilja pripravilo program dejavnosti, ki jih bo predstavilo na novinarski konferenci, dne 5. maja 2016. Med njimi je nogometna tekma »hodeči nogomet« (walking football), pri kateri so pravila enaka kot pri klasičnem nogometu, le da je prepovedano teči. Hodeči nogomet je primeren za vsakogar, tudi za ljudi s srčnim popuščanjem. Tekma bo v prvi polovici maja. O tej in o drugih dejavnostih bomo obveščali tudi preko društvene spletne strani [www.zasrce.si](http://www.zasrce.si).

Nataša Jan

## Glivično okužbo nohtov je treba zdraviti

**G**livična okužba nohtov je zelo pogosto obolenje, še posebej pri starejših. Sladkorna bolezen, žilna obolenja na nogah in oslabiljena imunost pripomorejo k nastanku okužbe. Največkrat je zanjo odgovorna glivica *Trichophyton rubrum*, ki je med ljudmi zelo razširjena. Do okužbe lahko pride v prostorih, kjer hodimo bos, na primer v bazenih in savnah.

Glivica velikokrat najprej okuži medprstne prostore stopal, nato pa se počasi naseli tudi pod prosti rob nohta, kjer ima dobre pogoje za življenje. Ponavadi je prvi obolel noht palca stopala. Na prostem robu postane rumenkast in zadebeljen ter prične odstopati od podlage. Površina spremenjenega nohta je počasi vse večja, dokler ni noht prizadet v celoti.

Okužba se začne skorajda neopazno, vendar poteka kronično in vztraja, če je ne zdravimo. Počasi se razširi tudi na preostale nohte. Nikakor ne predstavlja le estetskega bremena, pač pa pomeni bolezen in možnost za nastanek težav in zdravstvenih zapletov. Zaradi zadebeljenih nohtov nastopijo bolečine pri hoji ali nošenju obutve. Pridruži se lahko tudi vnetje obnohtja in bakterijske okužbe. Nekatere so nevarne, predvsem če se po krvi razširijo na ves organizem. Neredko se glivice z nohtov stopal prenesejo tudi na kožo drugih delov telesa.

Zdravljenje glivične okužbe nohtov je dolgotrajno, predvsem zaradi počasne rasti nohtov. Na palcu stopala noht preraste po celi dolžini šele v letu dni ali več. Veliko bolj uspešni bomo, če bomo z zdravljenjem pričeli zgodaj, ob prvih znakih bolezni.

Kadar je obolela velika površina nohta, je najučinkovitejše sistemsko zdravljenje z zdravili v obliki tablet ali kapsul, ki običajno traja tri mesece. Tako zdravilo lahko neželeno učinkuje na jetra ali se vpleta v presnovo drugih zdravil. Zato se predvsem pri starejših ljudeh zanj redkeje odločimo.

Če je obolela manjša površina nohta, ga lahko zdravimo z zdravilnim lakom, ki vsebuje protiglivično učinkovino ciklopiroks. Tako zdravljenje je primerno tudi pri ljudeh, pri katerih sistemskih zdravil zaradi neželenih učinkov ali škodljivega medsebojnega učinkovanja ne smemo uporabljati. Protiglivične kreme in geli niso uspešni, ker ne prodirajo v noht.

Ker prav vse spremembe na nohtih niso posledica glivične okužbe, moramo biti pred pričetkom zdravljenja prepričani o diagnozi. Postavi jo dermatolog.

doc. dr. Ljiljana Mervic, specialistka dermatologije

### Onytec ciklopiroks

80 mg/g zdravilni lak za nohte za odrasle

To poletje ne boste skrivali svojih nohtov!

#### 1 ENOSTAVNA UPORABA

Brez piljenja, samo nanesite

#### 2 MOČAN UČINEK

Klinično dokazano odpravlja glivice

#### 3 DOBRO PREHAJANJE V NOHT

Že 30 sekund po nanosu

#### 4 VARNA UPORABA

Zanesljiva varnost uporabe

Z lakom **Onytec** enostavno in udobno pozdravite glivično obolenje nohtov.



Predstavnik:  
Angelini Pharma d.o.o.  
Koprska ulica 108 A, Ljubljana

Pred uporabo natančno preberite navodilo!  
O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.

# Izsledki raziskave o vplivu koencima Q10 na zdravje srca

V sestranska vloga in številne koristi koencima Q10 so v sodobni družbi zadnjih deset let dobro znane. Kljub temu na dan prihajajo nova dognanja, ki ta telesu lasten antioksidant povezujejo z ugodnim vplivom na zdravje. Največ raziskav je narejenih ravno na področju zdravja srca in ožilja. Zadnji najmočnejši dokaz o njegovi pomembni vlogi pri varovanju srca predstavljajo rezultati doslej najboljše raziskave, imenovane Q-SYMBIO, kar je izjemno pomembna informacija tako v preventivnem smislu kot za tiste, ki se soočajo s srčnim obolenjem.

Koencim Q10 je vitaminom sorodna življenjsko pomembna učinkovina, ki je prisotna v vsaki človeški celici. Telo ga deloma proizvede samo, deloma pa ga vnesemo s prehrano. Glavna naloga Q10 je, da hrano pretvarja v telesno energijo, ki jo potem naše telo izkorišča za presnovne procese ali mišično delo. V tej vlogi ga ne more zamenjati nobena druga kemična substanca, kar je pomemben podatek, saj nam z leti količina tega antioksidanta začne strmo upadati, kar se pokaže tudi na našem počutju in zdravju.

## Raziskava Q-Symbio

Raziskava uporabe koencima Q10 kot dopolnilne terapije pri obravnavi kronične odpovedi srca se je začela leta 2003 na univerzitetni bolnišnici v Kopenhagnu, njeni rezultati pa so bili objavljeni konec leta 2014. V raziskavo je bilo vključenih 420 bolnikov z resno srčno odpovedjo. Udeleženci v raziskavi so bili naključno razporejeni v dve skupini: testna je prejemale dnevno 300 mg koencima Q10 (3 odmerki čez dan po 100 mg), kontrolna pa placebo. Spremljali so jih dve leti. Cilj raziskave je bil ugotoviti, koliko časa bo pri vsaki od obeh skupin minilo do naslednjega z zdravjem srca povezanega neželenega dogodka (npr. srčni napad, nepredvidena hospitalizacija zaradi srčne odpovedi, potreba po transplantaciji srca ali srčni črpalki). Do takšnega dogodka je v 2-letnem obdobju prišlo pri 15% udeležencev iz skupine, ki je uživala Q10, in pri 26% udeležencev iz placebo skupine. V skupini, ki je uživala Q10, je bilo v primerjavi s placebo skupino dokazanih več statistično pomembnih razlik, med drugim tudi zmanjšana kardiovaskularna umrljivost (9% proti 16%) in zmanjšana umrljivost zaradi vseh vzrokov (10% proti 18%).

Zaključek raziskave je, da je dodajanje Q10 pri srčnih bolnikih varno, da izboljšuje simptome bolezni in zmanjšuje večje neželene kardiovaskularne dogodke, zato se ga priporoča kot dopolnilno terapijo pri obravnavi srčnih bolnikov. Po koncu študije je vodja, prof. Mortensen, povedal: »Q10 je prvo novo zdravilo za izboljšanje preživetja pri kroničnem srčnem popuščanju in ga je treba vključiti v standardno terapijo.«

## Viri in pomanjkanje koencima Q10

Z naraščajočo starostjo upada sposobnost nastajanja koencima Q10 v telesu in vnos s hrano postane čedalje pomembnejši. Pri 40-letniku je zmanjšana proizvodnja že za 30 odstotkov, pri 80-letniku pa kar za 60 odstotkov. V različnih raziskavah so ugotovili še druge pozitivne učinke na zdravje. Dodajanje Q10 se priporoča po 25. letu, ko prične t. i. notranja proizvodnja Q10 v telesu znatno upadati. Še posebej pa se priporoča pri povečanih energetskih procesih, npr. pri aktivnih športnikih, pri trajnem izpostavljanju stresu, pri večjem vnosu alkohola in tobaka, pri dolgotrajnem jemanju zdravil in nekaterih boleznih, pri uživanju zdravil za zniževanje holesterola (statinov) ter pri veganski prehrani, oziroma pri dietah z omejenim vnosom maščob

## Kako dobimo koencim Q10?

Praviloma nastaja koencim Q10 v mitohondrijih, vendar je njegova koncentracija v različnih celicah različna. Največ ga je v celicah srčne mišice, jetrnih celicah, ledvicah in trebušni slinavki. Del potrebnega koencima Q10 dobimo s prehrano. Največ ga vsebujejo meso, ledvice, mastne morske ribe (sardele), pa tudi maslo, rumenjaki in rastlinska olja. Koencim Q10 je pri višjih temperaturah nestabilen, zato ga pri pripravi hrane s kuhanjem in pečenjem izgubimo približno do 50 odstotkov, s sušenjem pa še nekaj več. Zato stroka priporoča vsakodnevno uživanje tega pomembnega antioksidanta v obliki prehranskih dopolnil.

Ob tem je seveda dobro preveriti, katero obliko vsebuje izdelek. Ker je koencim Q10 v osnovi maščobotopna snov, jo naše telo izjemno slabo absorbira. To je tudi slabost večine izdelkov, ki so na voljo na trgu. Najslabšo biorazpoložljivost omogoča navaden (čisti) Q10, precej boljše so oljne kapsule, kjer pa je Q10 še vedno raztopljen v maščobi. **Pomemben korak v smeri biorazpoložljivosti so naredili slovenski znanstveniki, ki so po patentiranem postopku razvili vodotopno obliko koencima Q10. Za to obliko so klinično dokazali 4-krat boljše absorpcijo v primerjavi z navadnim Q10. Omenjena oblika je na voljo v sirupih in kapsulah slovenskega proizvajalca Valens, ki se poleg prodaje v Sloveniji s svojimi kakovostnimi izdelki zadnja leta uspešno prebija tudi na tuja tržišča.** ♥

## Valens Quvital Q10

- Patentirana vodotopna oblika koencima Q10
- Klinično dokazana do 4-krat višja absorpcija
- Na voljo v obliki sirupa, kapsul in ustnega pršila
- Kontrolirana kakovost, proizvedeno v Sloveniji



## 15% POPUST ZA VSE ČLANE DRUŠTVA

Popust velja samo ob neposrednem nakupu pri podjetju Valens Int. d.o.o., Poslovna cona A35, 4208 Šenčur.

Izdelke lahko naročite po telefonu: 05 933 40 22 ali prek elektronske pošte info@valens.si. Pri naročilu zaradi evidence sporočite svojo številko izkaznice. Več informacij o izdelkih na [www.valens.si](http://www.valens.si)

# Učinkovit program zgodnjega odkrivanja družinske hiperholesterolemije v Sloveniji

Urh Grošelj, Tadej Battelino

O hiperholesterolemiji večina ljudi razmišlja kot o tegobi, ki je značilna za ljudi zrelejših let, vendar se z njo neredko srečujemo že pediatri. Večinoma gre pri otrocih za večfaktorsko obliko hiperholesterolemije, povezano z genetsko nagnjenostjo in nezdravim okoljem in/ali nezdravim življenjskim slogom. Redkeje – vendar z vidika potrebe po zgodnji prepoznavi in zdravljenju pomembneje – pa gre za družinsko obliko hiperholesterolemije. Slednjo v Sloveniji kot trenutno (še) edini na svetu odkrivamo s pomočjo programa presejanja 5-letnikov v sklopu sistematskih pregledov ter nadaljnje genetske diagnostike na Pediatrični kliniki v Ljubljani. Naše dosedanje izkušnje s programom presejanja za iskanje bolnikov z družinsko hiperholesterolemijo smo predstavili v nedavni raziskavi, objavljeni v prestižni kardiološki reviji *Journal of Americal College of Cardiology*.

## Otroška doba je primerna za presejanje hiperholesterolemije

Hiperholesterolemija sodi med glavne dejavnike tveganja za aterosklerozo, katere razvoj se prične že v zgodnjem otroštvu. Klinično se navadno izrazi šele nekaj let ali desetletij kasneje, v obliki bolezni srca in žilja, ki so vodilni vzrok umrljivosti v razvitem svetu. Tveganje za hitro napredovanje ateroskleroze je povezano s sočasno prisotnostjo več znanih dejavnikov tveganja (na primer povišan tlak, povišan sladkor, vnetje v telesu, kajenje in podobno). V nekaterih primerih pa je pospešen razvoj ateroskleroze povezan že z enim samim izrazitim dejavnikom tveganja, kot je družinska (monogenska) oblika hiperholesterolemije. V večini primerov je sicer hiperholesterolemija večfaktorske etiologije, povezana s kombinacijo genetske nagnjenosti, nezdravega okolja in/ali nezdravega življenjskega sloga. Redkeje gre za družinsko obliko hiperholesterolemije.

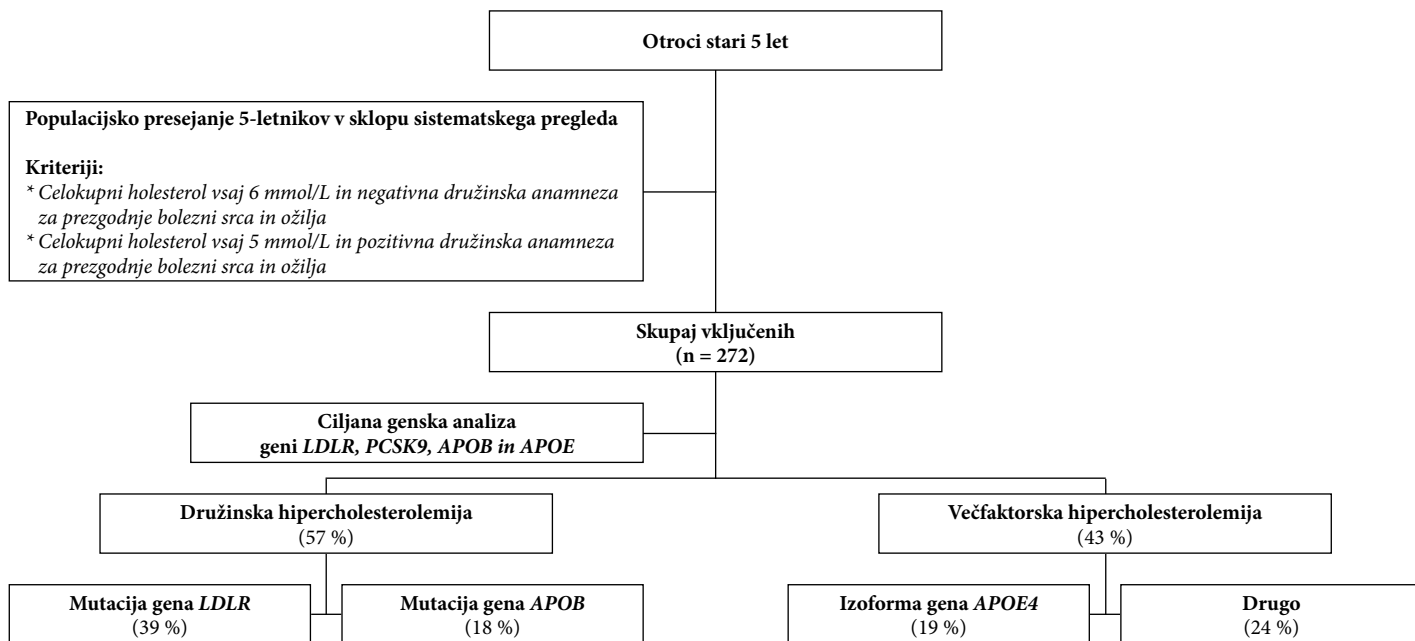


Družinska hiperholesterolemija se deduje avtosomno dominantno, kar pomeni, da se bolezen izrazi že, ko je prisotna sprememba na eni od obeh kopij na enem od vzročnih genov (v veliki večini primerov so to geni *LDLR*, *APOB*, *PCSK9*). V kolikor pa sta spremenjeni obe kopiji gena, gre za izrazito hudo obliko bolezni – homozigotno družinsko hiperholesterolemijo, ki pa je zelo redka. Pojavnost heterozigotne oblike družinske hiperholesterolemije je v populaciji preko 1/500, po najnovejših ocenah do celo okrog 1/200. To pomeni, da gre pri družinski hiperholesterolemiji za najpogostejšo genetsko pogojena bolezen presnove in tudi za verjetno najpogostejšo monogensko bolezen nasploh. V skladu s to oceno ima več kot 1.000 otrok in mladostnikov v Sloveniji družinsko hiperholesterolemijo; vseh bolnikov pri nas pa je po teh izračunih med blizu 10.000. Pri bolnikih z družinsko hiperholesterolemijo najdemo izrazito povišan holesterol že takoj po rojstvu; po drugem letu starosti so pri njih vrednosti holesterola že blizu vrednostim, značilnim za odrasle bolnike. Tudi pojav prvih sprememb na žilnih stenah je opisan že v zgodnjem otroštvu, debelina intime-medije pa je pri otrocih z družinsko hiperholesterolemijo značilno večja kot pri njihovih zdravih sorojencih že v predpubertetnem obdobju. Bolniki z družinsko hiperholesterolemijo imajo izrazito, lahko tudi do 100-krat večje tveganje za zgodnji razvoj bolezni srca in žilja.

Raziskave in teoretični modeli kažejo, da je prav otroštvo najustreznejša doba za odkrivanje bolnikov z družinsko hiperholesterolemijo. Razlogov za zgodnje presejanje v otroški dobi je več. Bolezen na ta način lahko odkrijemo še preden se izrazijo klinični znaki, ki jih lahko učinkovito preprečujemo s preventivnimi ukrepi (mednje sodita predvsem vzgoja za zdrav življenjski slog in pravočasna uvedba terapije). Na podlagi vrednosti holesterola pri predpubertetnih otrocih lahko učinkoviteje razlikujemo družinsko in večfaktorsko obliko hiperholesterolemije kot pri odraslih. V Sloveniji imamo učinkovit sistem sistematskih pregledov v otroštvu, ki zajame celotno populacijo otrok v enakih starostnih obdobjih. S stopenjskim presejanjem pri vsakem otroku odkrijemo še enega od staršev z družinsko hiperholesterolemijo in pogosto tudi več drugih sorodnikov. Populacijsko presejanje hiperholesterolemije že v otroštvu je bilo zato v zadnjih letih priporočeno s strani strokovnih forumov v Evropi in ZDA. Najprimernejše starostno obdobje je 2-11 let.

## Slovenski model presejanja družinske hiperholesterolemije

V Sloveniji smo na strokovno pobudo Kliničnega oddelka za endokrinologijo, diabetes in presnovne bolezni Pediatrične klinike UKC Ljubljana že v letu 1995 uvedli meritev celokupnega holesterola ob sistematskem pregledu 5-letnikov, presejanje je v praksi po vsej Sloveniji sicer zaživelo šele postopoma. Starost 5 let



Shematski prikaz rezultatov retrospektivne analize učinkovitosti populacijskega presejalnega programa 5-letnikov za hiperholesterolemijo za odkrivanje bolnikov z družinsko hiperholesterolemijo. (Vir: Klančar G et al. JACC 2015)

je bila izbrana zaradi obstoja sistematskega pregleda otrok v tem starostnem obdobju, ki vključuje odvzem krvi, poleg tega pa je ta starost še primerna za privzgojo zdravega življenjskega sloga, in tudi za pravočasno zdravljenje, še preden pride do izražanja prvih

(sub)kliničnih znakov družinske hiperholesterolemije. V letu 2011 smo uvedli še rutinsko genetsko diagnostiko družinske hiperholesterolemije, ki jo izvajamo v genetskem laboratoriju Pediatrične klinike, s katero nam je uspelo nadgraditi klinično diagnostiko pri

## Merilnik Accutrend® Plus

*Hitro in preprosto odkrivanje dejavnikov tveganja za srčno-žilne bolezni*

Merilnik Accutrend Plus je priročen prenosni aparat za merjenje ključnih parametrov srčno-žilnih obolenj: **celokupnega holesterola, trigliceridov in glukoze**. Odlikujejo ga točni in zanesljivi rezultati ter enostavno merjenje iz ene kapljice kapilarne krvi.

Več informacij:

Roche farmacevtska družba d.o.o., Divizija za diagnostiko  
 Vodovodna cesta 109, 1000 Ljubljana  
 T : 01/56 80 260, F: 01/56 80 273  
 www.roche.si



otročih, ki so zaradi povišanih vrednosti holesterola ob presejanju napoteni na naš oddelek. Uspešna vpeljava genetske diagnostike v klinično prakso nam je omogočila podrobno analizo dosedanjih izkušenj s presejanjem hiperholesterolemije za iskanje bolnikov z družinsko hiperholesterolemijo in tudi bolj ciljan pristop k obravnavi in zdravljenju otrok in mladostnikov z družinsko hiperholesterolemijo.

V nedavni raziskavi, objavljeni v prestižni kardiološki reviji *Journal of American College of Cardiology*, smo dokazali, da smo s trenutnim načinom presejanja 5-letnikov z meritvijo celokupnega holesterola ob sistematskem pregledu v letu 2013 zajeli kar 96 % pričakovanih otrok z družinsko hiperholesterolemijo rojenih v letu 2008 (ob predpostavljeni pojavnosti 1/500). Kar 57 % otrok, ki so bili na podlagi presejanja pri izbranem pediatru napoteni v našo lipidološko ambulanto, smo na genskem nivoju potrdili diagnozo družinske hiperholesterolemije.

Med glavnimi rezultati naše raziskave je tudi spoznanje, da zgolj družinska anamneza za bolezni srca in ožilja ni zanesljiv podatek, na podlagi katerega bi bilo mogoče sklepati o prisotnosti družinske hiperholesterolemije. Program presejanja hiperholesterolemije je omogočil prepoznavo prisotnosti družinske hiperholesterolemije tudi pri sorojencih in starših vsakega od otrok s potrjeno družinsko hiperholesterolemijo. Pričakovati je, da bodo spodbudni rezultati naše raziskave že v bližnji prihodnosti ključno vplivali na oblikovanje in udejanjanje mednarodnih strokovnih priporočil glede smiselnosti uvedbe presejanja hiperholesterolemije pri otrocih.

Za genetsko diagnostiko smo uporabili najnovejšo tehnologijo z metodo sekveniranja nove generacije (angl. *next generation sequencing*), za kar smo sami oblikovali genetski panel poznanih vzročnih genov za družinsko hiperholesterolemijo (geni *LDLR*, *APOB*, *PCSK9*), dodali smo še najpomembnejšo gensko spremembo povezano s poligeno obliko hiperholesterolemije (*APOE4*).

S tem smo zajeli veliko večino vzročnih genskih sprememb, ki povzročajo družinsko hiperholesterolemijo.

### Načrti za prihodnost

V Sloveniji je zavedanje splošne in tudi strokovne javnosti o družinski hiperholesterolemiji in velikem pomenu njenega zgodnjega odkrivanja in zdravljenja še premajhno. Z ustreznim obveščanjem in izobraževanjem moramo zagotoviti, da se bodo res vsi otroci vključili v presejalno testiranje za povišan holesterol v krvi, in da bo sodobna genetska diagnostika ter na njeni podlagi ustrezno zdravljenje dostopno vsem otrokom in njihovim družinam. Na podlagi rezultatov, zbranih v okviru te in predhodnih raziskav, smo že oblikovali osnutek kliničnega registra otrok in mladostnikov z družinsko hiperholesterolemijo, s pomočjo katerega lahko izvajamo tudi kaskadno presejanje svojcev za družinsko hiperholesterolemijo. V povezavi z internisti lipidologi želimo ta register v prihodnje nadgraditi v vseslovenski register družinske hiperholesterolemije. Nagel razvoj na področju genetske diagnostike nam že omogoča hitro, cenovno ugodno in učinkovito analizo večjega števila možnih vzročnih genskih sprememb hkrati. Genetsko diagnostiko družinske hiperholesterolemije želimo na podlagi pridobljenih izkušenj v prihodnje še dalje optimizirati, ter jo še v večji meri zagotavljati tudi drugim lipidološkim ambulantam v Sloveniji in tujini, tudi za namen kaskadne diagnostike svojcev otrok in mladostnikov z družinsko hiperholesterolemijo. Ob tem si želimo še bolj poglobljenega in koordiniranega sodelovanja zdravnikov, ki se v našem prostoru ukvarjamo z dislipidemijami, zlasti glede uspešne tranzicije oz. predaje mladostnikov z družinsko hiperholesterolemijo internistom in njihovega nadaljnega prospektivnega sledenja, ter tudi sprotnega vključevanja strokovnih novosti v prakso in dviganja zavedanja javnosti glede družinske hiperholesterolemije. ♥

# Starostnik in zdravila

Sebastjan Bevc

**K**akor v razvitem svetu smo tudi v Sloveniji priča staranju prebivalstva. S starostjo narašča pojavnost kroničnih obolenj kot so srčno-žilne bolezni, sladkorna bolezen, kostno-mišične bolezni in rakave bolezni. Zavaljo tega so starostniki največji porabniki zdravil na recept in zdravil v prosti prodaji. Poznavanje s staranjem povezanih sprememb sprejemanja zdravil v telo ter učinkovanja zdravil v telesu zdravnikom pomaga pri pravilnem predpisovanju zdravil.

### Proces naravnega staranja

Razlikujemo kronološko in fiziološko starost. S starostjo prihaja do sprememb oblike in delovanja številnih organov, zmanjša se sposobnost prilagajanja fiziološkemu stresu in poveča dovzetnost za nastanek bolezni. Za učinek zdravil so še posebej pomembne spremembe telesne sestave, spremembe v delovanju srca in ožilja, črevesja, jeter in ledvic.

### Spremembe v procesih sprejemanja zdravil v telo

S staranjem se zmanjšuje volumen celokupne vode v telesu, poveča se odstotek maščobnega tkiva, zmanjša se masa jeter in ledvic, kar vse vpliva na sprejemanje zdravil v telo (absorbicijo), porazdelitev, presnovo in izločanje zdravil iz telesa.

### Absorbicija / sprejemanje zdravila

Tudi starostniki večino zdravil zaužijejo skozi usta, zato s starostjo povezane spremembe v črevesju (upočasnjeno gibanje črevesja, manjša površina debelega črevesa in manjši pretok krvi v črevesnem žilju) lahko vplivajo na absorbicijo zaužitih zdravil. Znano je, da je s starostjo zmanjšana absorbicija vitamina B12, železa, kalcija in magnezija. Zaradi prisotnosti atrofičnega gastritisa, zmanjšanega izločanja kisline v želodcu, je zmanjšana absorbicija zdravil, ki potrebujejo kislo okolje. Tudi če vnesemo zdravilo pod kožo (subkutano) ali v mišico (intramuskularno) je absorbicija zdravila zaradi slabše prekrvavitve podkožja in mišic lahko zmanjšana.

### Porazdelitev zdravil

Na porazdelitev zdravila v telesu vplivajo krvni pretok, vezava na beljakovine v krvi in sestava telesa. Zaradi spremenjene sestave telesa je manjša prostornina porazdelitve vodotopnih zdravil v telesu, zvišana pa je njihova koncentracija v krvi. Nasprotno je volumen porazdelitve zdravil, ki so topna v maščobah (lipidotopna zdravila) v telesu večji in upočasnjeno njihovo izločanje iz telesa. Podaljšan je čas, v katerem pade koncentracija zdravila v krvi na polovico.

Pri starostnikih vezava zdravila na beljakovine v krvi ni slabša in tako na porazdelitev pomembno vpliva le ob bolezenskih stanjih, ki privedejo do znižanja beljakovin v krvi. So pa pri starostnikih opisane spremembe v prepustnosti zdravil preko možgansko-krvne pregrade, kar vpliva na porazdelitev zdravil v možganih.

### Presnova zdravil

Glavni organ presnove zdravil so jetra. Presnova je odvisna od prekrvitve jeter, ki je v starosti lahko zmanjšana tudi za 40 %. Starostniki imajo tudi zmanjšano kapaciteto in aktivnost presnovnih encimov, kar dodatno upočasnjuje presnovo zdravil.

### Izločanje zdravil

Najpomembnejši organ za izločanje zdravil so ledvice. Znano je, da ima skoraj vsak tretji starostnik, zdravljen v bolnišnici, kronično ledvično bolezen. Napredovanje osnovnih bolezni (sladkorna bolezen, arterijska hipertenzija, različne ledvične bolezni), ki so povzročile ledvično okvaro, s staranjem doprinese k slabšanju ledvične funkcije. Masa ledvice se lahko zmanjša do 30 %. S starostjo se zmanjša tudi ledvični pretok krvi. Učinkovitost izločanja zdravil je odvisna prav od pretoka krvi skozi ledvice in ledvičnega očistka. Za oceno ledvične funkcije v klinični praksi najpogosteje uporabljamo raven kreatinina v krvi. Zaradi zmanjšane mišične mase v starosti je ocena ledvične funkcije temelječa na kreatininu nenatančna in pogosto preceni delovanje ledvic. To lahko vodi v napačno odmerjenje zdravil in neželene stranske učinke. V zadnjem obdobju so nam pri oceni ledvične funkcije v pomoč natančnejše enačbe, dostopne na spletu, ki temeljijo tako na vrednosti kreatinina kot cistatina C v krvi ali obeh označevalcev ledvične funkcije.

### Spremembe učinkovanja zdravil v telesu

V starosti neredko opažamo po eni strani zmanjšanje kliničnega učinka zdravil, po drugi strani pa pretirano izražen klinični učinek zdravila. Spremenjene učinke zdravil v starosti povezujemo s spremembami v koncentraciji zdravila na receptorjih v tkivih oz. celicah, števila receptorjev in vezalnih lastnostih receptorjev. Večina teh sprememb pri starostnikih je bila opaženih v delovanju zdravil za srčno-žilni in osrednji živčni sistem.

### Predpisovanje zdravil pri starostniku

Zavedati se moramo, da so z zdravili povezane težave pri starostnikih pogostejše, če le-ti uživajo štiri ali več zdravil in pri tistih, ki so bili nedavno odpuščeni iz bolnišnice. Na pravilno in varno jemanje zdravil vplivajo številni dejavniki. Neurejeno domače okolje, slabša pomoč pri negi na domu, socialni status, fizično in psihično stanje starostnika (slab vid in sluh, zmedenost, depresija slabša sposobnost dojemanja) pripomorejo k zapletom, povezanim z jemanjem zdravil. Pri starostnikih moramo biti še posebej previdni pri nekaterih pogosto predpisovanih zdravilih. Hkratno predpisovanje več zdravil lahko vodi v povečanje števila



součinkovanj (interakcij) med zdravili in posledično do neželenih učinkov zdravil.

Na dokazih temelječa medicina ustvarja številne smernice za zdravljenje različnih bolezni pri starostnikih. Ker se pri starostnikih pogosto srečamo z več boleznimi, je potreben dodaten razmislek o morebitnem součinkovanju zdravil in kritično predpisovanje zdravil. Ob kroničnem predpisovanju zdravil starostnikom so potrebne redne kontrole klinične slike in laboratorijskih izvidov, saj lahko stanja, kot so poslabšanje srčne, ledvične in jetrne funkcije pomembno vplivajo predvsem na procese sprejemanja zdravil v telo.

ZDRAVILA	NEŽELENI DOGODKI in / ali STRANSKI UČINKI
HIPNOTIKI (uspavalo)	omotice, padci
DIURETIKI (odvajalo seča)	dehidracija, akutna okvara ledvic, zmedenost, nizek kalij v krvi
NESTEROIDNI ANTIREVMATIKI (protibolečinska zdravila)	zadrževanje tekočin (otekline), krvavitve iz črevesja
DIGITALIS (za motnje srčnega ritma)	slabost, bruhanje, zmedenost
VARFARIN (za redčenje krvi)	podkožne krvavitve, krvavitve iz črevesja

Z naraščanjem števila starostnikov se povečuje pogostnost kroničnih bolezni in potreba po zdravljenju z zdravili. Ker so s staranjem povezane tudi spremembe v procesih sprejemanja zdravil v telo in učinkovanju zdravil v telesu, je potrebno nanje misliti ob predpisovanju zdravil starostnikom. V izogib neželenih in stranskih učinkov zdravil je odločilnega pomena dobra ocena sposobnosti sodelovanja bolnika v procesu zdravljenja. V duhu dobre klinične prakse je potrebno stremeti k predpisovanju za starostnika nujno potrebnih zdravil, po možnosti v čim manjšem številu in zdravil v pravih odmerkih ter časovnih obdobjih. ♥



## OŠ LIVADA LJUBLJANA

# UČIMO SE O ZDRAVJU SRCA IN OŽILJA

**S**mo učenci 3. b iz OŠ Livada. Naša šola je na Rakovi jelši v Ljubljani. V našem razredu je 22 učencev, od tega se jih pet šola na domu, hkrati pa obiskujejo Francosko šolo v Ljubljani. Na šoli se pozdravljamo v kar devetnajstih jezikih.

Naša šola je v projektu Zdrava in Ekošola. Ima naziv Kulturna šola. Ves čas ustvarjamo, pišemo in rišemo. Lansko leto je naš razred sodeloval z revijo Večerko iz Maribora, kjer smo predstavili igre naših staršev in starih staršev, ki ne živijo v Sloveniji.

V reviji Didakta smo objavili lastno Zgodbo o jabolku in hruški, ki sta šla na dolgo pot v okviru projekta Evropski teden zmanjševanja odpadkov. Od takrat sadje ne potuje več nazaj v kuhinjo, kjer ga čaka žalostni konec, kot je hruško iz naše zgodbe. »Pet jabolk na dan odžene zdravnika stran!« Tega se mi držimo.

V reviji SRČEK BIM BAM smo razmišljali, kako lahko že v mladih letih poskrbimo za svoje srce in žile. Pomagala nam je Smrketa, razredna lutka.

Nekega dne je dobila napad težkega dihanja in utrujenosti. Ni mogla preteči slabih šeststo metrov. Ko je prišla do sape, je že negodovala in se jezila na učiteljico, ki ji je pri športu dala nalogo s tekom.



Өзидиздигчээр үүсгэсэн  
манай өмнө  
ауырнай өмнө бүрэлдэвч.



**U**gotovili smo, da se Smrketa premalo giba, spi, saj gleda resničnostne »šove« in se nezdravo prehranjuje. O čiščici zob in o neprijetnem vonju iz ust... ne bi govorili.

V njeno dobro smo ji predstavili naše revije o Srčku Bim-bam-u. Kmalu je ugotovila, da manjka zadnja stran. Nahrnila nas je, kaj se gremo. Obsodila je naše ravnanje z revijo, ki ima poučno vsebino. Ker je zelo radovedna se je šla detektivko. Odkrila je revijo Za srce. Po natančnem »detektivskem« pregledu tam izgubljene strani ni našla. Njena jeza je še naraščala. Raziskovala je dalje, učenci so ob njenem raziskovanju uživali.

V razredu je Smrketa našla še zgibanke iz Cicibana, Migajmo sproščeno, Človeško telo, Športno vzgojni karton, Gimnastika, V bolnišnici in Zdravje. V slednji zgibanki je igrica, ki se jo zelo radi igramo. Smrketa ne odneha, vztrajno raziskuje dalje.

Zaide v naravoslovni kotiček. Našla je še slike piramida zdrave prehrane, knjige Človeško telo, Lukec dobi sestrico, Kako se pride na svet. Ker smo imeli počasi dovolj njenega negodovanja in razmetavanja po naših kotičkih, smo jo posedli medse in se z njo pogovorili in marsikaj naučili.

Najprej smo si skupaj ogledali 3D medicinsko animacijo – Congestive Heart Failure (<https://www.youtube.com/watch?v=GnpLm9fzYxU>), nato pa še risanko Nekoč je bilo življenje – Srce (<https://youtu.be/Th7iJ9rJypM>).

S Smrketo smo raziskovali slikovni material o srcu in maketo človeškega telesa. Spoznali smo slovenska imena za človekove notranje organe. Ugotavljali smo: kje ima človek srce, kje vse v telesu so žile, jih iskali na sebi z otipom.

Na ploskovni lutki smo narisali srce in žile.



I like too eat heathy food so my heart is healthy!

TIMO

ПАЗИМ ЗА СВОЈЕ  
ЗДРАВЉЕ, ЖИВИМ  
ЗДРАВО И ЈЕДЕМ  
ЗДРАВО

ЕЈЛЕНА

Купувам рибу и  
де глејќи здравје

ORDJAN

Ja brinem za  
svoje srce. ❤️  
Ja živim zdravo.

ANES

PIA

SKRBIM ZA SVOJE SRCE  
IN ŽIVIM ZDRAVO.

TINA

SRCE

SRSE

SRCE

براطبه قلب وسلاستى خودم ريديگرات هستم



اسم نولادى  
AIDEN

УВАМ СВОЈЕ  
ЗДРАВЉЕ И  
ЖИВИМ ЗДРАВО

HANA . II.



**N**a koncu smo naredili risbice in nanje v svojih jezikih in pisavah napisali: SKRBIM ZA SVOJE SRCE IN ŽIVIM ZDRAVO.

Smrketa nas ni najbolje razumela, ker v našem razredu govorimo veliko jezikov. V večini smo tujci. Naši materni jeziki so: angleščina, makedonščina, kazahstanščina, albanščina, srbščina, bosanščina in hrvaščina.

Konec novembra se nam je pridružil še učenec iz Irana. Njegov jezik je perziščina. Piše z arabsko pisavo.

Pri nas pouk poteka v zelo zanimivem jeziku. Največkrat nam pomagajo roke, slike in nekaj šibkega znanja angleščine, bosanščine, srbščine, slovar nemškega, ruskega jezika in še marsikaj.

Pa vendarle smo vedoželjni in pravi mali umetniki... slovenščine se učimo počasi, tudi s pomočjo natečajev kot je bil razpisan v brošuri Srček Bimbam.

Hvala za takšno priložnost in izkušnjo Društvu za zdrave srca in ožilja. ❤️

Učenci 3. B in Marjeta Bilban, prof. RP  
iz OŠ Livada Ljubljana.

# Dobre Slabe

## NOVICE

### Intenzivnejše zdravljenje arterijske hipertenzije je smiselno pri znatnem delu bolnikov

Odmevna raziskava SPRINT je dokazala manj-srčno žilnih zapletov pri preiskovancih, ki so jim poskušali uravnati sistolični tlak na manj kot 120 mmHg kot pri preiskovancih, ki so jih zdravili manj intenzivno, s ciljem uravnati sistolični tlak na manj kot 140 mmHg. Šlo je za bolnike, starejše od 50 let, z velikim srčno-žilnim tveganjem, ki pa vendar še niso bili hudo bolni, saj niso imeli sladkorne bolezni, srčnega popuščanja, prebolele možganske kapi ali napredovale ledvične bolezni. Ocenjujejo, da je med ameriškimi hipertoniiki za intenzivnejše zdravljenje primernih 17 % bolnikov, kar pomeni 8,2 milijona oseb. (vir: *J Am Coll Cardiol* 2016; 67: 463-72)

### Uspešnejše je odločno opuščenje kajena kot postopno zmanjševanje

Med 335 kadilci, ki so naenkrat povsem prekinili s kajenjem, je po mesecu dni abstiniralo 49 % in po 6 mesecih 22 % preiskovancev, med 342 preiskovanci, ki so kajenje opuščali postopoma, pa je po mesecu dni abstiniralo 39 % in po 6 mesecih 15 % preiskovancev. Raziskava potrjuje, da se je škodljive odvisnosti od kajenja zelo težko znebiti, da pa je odločen pristop k opuščenju uspešnejši od postopnega. (vir: *Ann Intern Med* 2016; elektronska objava 15.marca DOI.10.7326/M14-2805)

### Umrljivost zaradi rakavih bolezni se zmanjšuje

Ameriški podatki kažejo, da se je med letoma 2003 in 2012 umrljivost zaradi pogostih rakavih bolezni vsako leto zmanjšala za 1,8 %. Tudi pojavljanje novih rakavih bolezni se je med moškimi rahlo zmanjševalo, pri ženskah pa ostajalo nespremenjeno. Nasprotno pa se je obnašal primarni rak jeter, katerega je čedalje več, kar pripisujejo pogostim okužbam z virusom hepatitisa C v preteklih desetletjih. Tudi umrljivost zaradi raka jeter se je nekoliko povečala. (vir: *National Cancer Institute. Annual report to the nation on the status of cancer, 1972-2012*)

### Pojavnost demence se v zadnjih desetletjih zmanjšuje

Prevladuje mnenje, da je starostnikov z demenco vse več, vendar Framinghamska raziskava govori drugače. V obdobju 1976-1985 se je med prebivalci Framinghama, starejšimi od 60 let, na novo odkrita demenca v pojavila vsako leto pri 3,6 % preiskovancev, med leti 1986-1995 pri 2,8 %, med 1996-2005 pri 2,2 % in med 2006-2015 le še pri 2 %. V zadnjih desetletjih se je pojavnost novo-odkrite demence vztrajno manjšala. Ni jasno, ali gre to pripisati boljšemu obvladovanju krvnega tlaka in krvnih lipidov, boljši izobrazbi ali večjemu blagostanju prebivalstva. (vir: *N Engl J Med* 2016; 374: 523-32)

### Slabo je, če se ponoči krvni tlak ne zmanjša

Brazilski raziskovalci so analizirali podatke o 24-urnem merjenju krvnega tlaka pri več kot 17.000 bolnikih z vseh koncev sveta. V povprečju se je nočni sistolični tlak zmanjšal za 7-12 %. Tista tretjina preiskovancev, ki se jim je tlak ponoči zmanjšal manj kot ostalima dvema tretjinama, je imela za 23 % povečano tveganje za srčno-žilno umrljivost. Raziskovalci opozarjajo, da je prepoznavanje dnevno-nočnega ritma krvnega tlaka pomembno za celovito oceno bolnikovega tveganja. (vir: *Hypertension* 2016; DOI: 10.1161/HYPERTENSIONAHA.11506981)

### Visoka raven holesterola HDL ni zaščitna, če delci HDL ne delujejo dobro

V večini primerov je visoka raven holesterola HDL koristna, saj delci HDL vračajo holesterol iz krvi v jetra. Nedavno so opisali mutacijo receptorja za HDL, ki jetrom preprečuje privzemanje delcev HDL. Pri nosilcih te mutacije je raven HDL v krvi povišana, hkrati pa imajo znatno povečano tveganje za srčno-žilne bolezni. Znanstveniki opozarjajo, da ni pomembna raven holesterola HDL v krvi, temveč učinkovito pretakanje holesterola iz delcev HDL v jetra. (vir: *Science* 2016; 351: 1166-71)

### Poškodba glave z znotrajlobanjsko krvavitvijo ostaja dokaj pogost zaplet antikoagulacijskega zdravljenja

Najpogostejši razlog predpisovanja antikoagulacijskih zdravil je varovanje bolnikov z atrijsko fibrilacijo pred možgansko kapjo. Žal bolniki na vsakem antikoagulacijskem zdravlilu ostajajo v nevarnosti, da ob padcu ali poškodbi zakrvavijo v glavo, kar je lahko usodno. Najbolj izpostavljeni so krhki starostniki z demenco, depresijo ali anemijo. Analiza 32.000 ameriških vojnih veteranov z atrijsko fibrilacijo je pokazala, da jih je bilo približno 0,5 % letno hospitaliziranih zaradi krvavitve v glavo ob poškodbi. (vir: *JAMA Cardiol* 2016; DOI: 10.1001/jamacardio.2015.0345)

### Virus Zika uničuje možgane zarodkov

Slovenski znanstveniki so prvi na svetu dokazali, da se južno- in centralnoameriški virus Zika ob okužbi noseče matere selektivno naseli v možganih zarodka in jih uniči, ne najdemo pa ga v nobenem drugem organu. Ni še znano, ali je plod v nevarnosti le v zgodnji nosečnosti ali tudi kasneje in ali je za poškodbo plodovih možganov lahko nevarna tudi brezsimptomna okužba matere, ki jo je težko prepoznati, saj poteka brez kliničnih znakov bolezni. (vir: *New Engl J Med* 2016; DOI: 10.1056/NEJMoa1600651) ♥

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!

# Pospešeni srčni utrip

Boris Cibic

## Vprašanje\*

»Spoštovani, \*

obračam se na vas v pričakovanju meni razumljivega odgovora za moje skrbi in težave.

Stara sem 33 let težka 60kg.

Namreč že nekaj let (cca 8) imam težave s pospešenim utripom. Začelo se mi je nekega večera nenadoma v mirovanju med gledanjem tv. Pri srcu me je stisnilo, me začelo dušiti in začelo je tako močno utripanje, da sem hitro šla na urgenco. Ob priklopu na ekg je pokazalo sinusno tahikardijo (117 udarcev) in povišan pritisk (180/100), kateri se je po nekaj minutah znižal na 150/90, po dveh urah pa na 115/70. Prejela sem concor in helex. Stanje se je malo umirilo, vendar ne tako kot takrat, ko tega nisem čutila. Naročila sem se h kardiologu in v enem tednu prišla na vrsto. Opravila sem UZ srca, ekg in eho. Ugotovljeno je bilo, da je srce povsem zdravo, le utrip in pritisk sta bila visoka. Utrip 90 in pritisk (150/90, 142/87, 140/87). Mnenje zdravnika je bilo, da je stanje kardiovaskularnega sistema v mejah normale lahko pa da gre za nevrovaskularno distonijo ali pa za hiper beta reaktivni sindrom. Diagnoza: sinusna tahikardija in palpitacije.

Prejela sem zdravilo procoralan, 2 x 7.5mg na dan. Stanje se v dveh letih kljub jemanju zdravila ni spremenilo, zato sem v dogovoru z zdravnikom opustila jemanje. V tem času sem rodila in v nosečnosti sta tako pulz (60-80) kot pritisk bila normalna. Sedaj, po porodu, se je stanje spet poslabšalo. Moram omeniti, da sem od samega začetka dogajanja vsak dan utrujena, imam čuden občutek v glavi, kot da ne morem normalno razmišljati in se mi ob vsakem stresu in normalni obremenitvi (hoja po ravnem) začne močno utripanje. Občutek je tak, kot da bi bila žila pri srcu zamašena in se naenkrat odmaši in začne močno utripanje ter hitro dihanje. V družbi pa se ne morem nikakor sprostiti in se vklopiti v razgovor, kajti takrat mi leva stran zablokira in jo čutim kot kakšno težko breme in ne morem normalno razmišljati.

Sedaj vas lepo prosim za vaše mnenje. Ali je vse to povezano z mojim srcem ali je potrebno opraviti še kakšno dodatno preiskavo.

Najlepša hvala za odgovor in lep pozdrav«

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

## Odgovor

Kot ste napisali, zdravniki, ki so vas pregedali, niso do sedaj pri vas ugotovili nobene organske bolezni srca ali žilja. Če bi bila prisotna katerakoli organska bolezen, bi v teku nekaj let zanesljivo že pokazala posledice. Gotovo pa so prisotni prav moteči znaki prizadetosti vegetativnega živčevja (nevrovegetativni sindrom) z motnjami v kardiovaskularnem sistemu. Drago mi je bilo brati, da ste imeli v nosečnosti manj težav kot sedaj. Pri takih ugotovitvah se nagibam k mnenju, da so v vašem življenju glavni vzrok za težave stresni vplivi. Kot vedno priporočam tudi vam izogibanje stresnim

situacijam, zdrav način življenja, vsak dan polurne sprehode, je-manje anksiolitikov (helex ali podobno) in eventuelno posvet pri psihiatru. Srečno. Lep pozdrav!

## Povratna informacija\*

»Glede na to, da se mi vse skupaj dogaja že nekaj let, sem bila mnenja, da to enostavno ni normalno, in da je sigurno nekaj narobe s srcem, čeprav me je zdravnik prepričeval, da to ni tako, kot si jaz mislim. Živela sem iz dneva v dan kot da mi ni pomoči, kajti nihče mi ni svetoval psihiatra. Sedaj sem nekoliko pomirjena. Čeprav sem v nosečnosti imela tako lep pritisk in pulz, merjen doma, pri ginekologinji pa malo višjega, mi je tudi ona rekla, da je verjetno prisotna nervoza, ko ga merim v ambulanti. Kajti na porodu, ki predstavlja tak napor za telo, je bil 122/70 utrip pa 85, ginekologinja je bila tudi takrat prisotna in mi je rekla, da je imela prav glede mojega strahu. In seveda nisem vedela da lahko strah naredi človeka invalida v mislih. Sedaj vem, da moje misli in moje razmišljanje pripelje do tega strahu in stanja z mojim srcem.

Iz vsega srca se vam najlepše zahvaljujem za vašo razlago in vas Lepo pozdravljam.«

## KUPON

ZA ČLANE DRUŠTVA ZA ZDRAVJE SRCA  
IN OŽILJA SLOVENIJE



Omega 3  
1000 mg  
Lekarna Ljubljana,  
60 mehkih kapsul

Redna cena: 14,26 €  
Aktijska cena za člane Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije s kuponom:

11,41 €

Kupon je unovčljiv do 20. 5. 2016 v enotah Lekarne Ljubljana.



LEKARNA LJUBLJANA

Kupon je unovčljiv do 20. 5. 2016 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 Omega 3, Lekarna Ljubljana. Popust se obračuna na blagajni. Kupon ne velja v spletni lekarni www.lekarna24ur.com. Veljaven je samo kupon, izrezan iz revije Za srce. Kupona ni mogoče zamenjati za gotovino. Popusti se med seboj ne seštevajo. Akcija je predvidena za prodajo v količinah, običajnih za gospodinjstva in ne velja za pravne osebe.

www.lekarnaljubljana.si

# Prof. dr. Stanislav Mahkota, vzoren zdravnik, raziskovalec in učitelj

**Boris Cibic**

*Prof. dr. Stanislav Mahkota se je rodil 28. julija 1913 v Voklem pri Šenčurju, v učiteljski družini. Starša so ga vzgajala v narodnem duhu in naprednih nazorih. Po končani osnovni šoli se je vpisal na Medicinsko Fakulteto v Ljubljani, kjer je lahko opravil samo prve štiri semestre in se nato vpisal na Medicinsko Fakulteto v Zagrebu. Tam je leta 1939 diplomiral kot splošni zdravnik.*

Vojsko je že kot zdravnik služil še v stari Jugoslaviji, na hriboviti meji z Italijo. Druga svetovna vojna ga je zajela v Ljubljani, kjer je služboval na internem oddelku tedanje ljubljanske splošne bolnišnice. V letih 1941 in 1942 je volontiral. Kmalu po razpadu Jugoslavije in na začetku osvobodilnega gibanja je začel skrbeti za ranjene ilegalce in partizane. Zaradi tega sodelovanja je bil izdan oblastem italijanskega okupatorja in zajet. Najprej je bil zaprt v italijanskem zaporu in po kapitulaciji Italije (september 1943) predan Nemcem, ki so ga najprej internirali v koncentracijsko taborišče Dachau in nato v taborišče Buchenwald, kjer je dočakal konec vojne. Tam se je ob lastnem trpljenju razdal svojim sotrpinom med katerimi je bilo kar več slovencev. V domovino se je vrnil šele proti koncu julija 1945.

Kmalu je bil sprejet na delovno mesto na internem oddelku v splošni bolnišnici v Ljubljani, ki je kmalu za tem, ob ustanovitvi popolne Medicinske fakultete, dobila naslov univerzitetne interne klinike pod vodstvom prof. dr. Igorja Tavčarja. Jeseni 1945 je bil izvoljen za asistenta na kliniki in s tem vključen v pedagoški in znanstveni program klinike. Leta 1950 je opravil specialistični izpit. Leta 1955 je bil izvoljen za docenta, leta 1962 za izrednega profesorja in leta 1968 za rednega profesorja interne medicine. Vsa leta se je zavzelo predajal pedagoškim obveznostim na kliniki z vodenjem vaj in predavanj za študente 3. in 4. letnika medicine. Leta 1964 je prevzel dolžnosti predstojnika Interne klinike.

Od leta 1964 do 1974 je bil predstojnik Katedre za interno medicino na Medicinski fakulteti v Ljubljani. Po združitvi Ljubljanske Poliklinike s Kliničnimi bolnišnicami, leta 1965, je organiziral in vodil strokovno delo združenega zavoda v smislu superspecialističnih služb klinik ter odločno prispeval k razvoju interne medicine. Po razdružitvi Interne klinike na več samostojnih superspecialističnih klinik je leta 1971 postal predstojnik Interne klinike I, ki se je preselila v novi Klinični Center, in jo vodil do upokojitve, leta 1976.

V novih okoliščinah je organiziral skupno internistično sprejemno službo ter intenzivno interno medicino. Bil je tudi predsednik strokovnega kolegija internističnih dejavnosti pri Kliničnem centru. Ob tem je skrbel za integracijo stroke s seminarji, simpoziji, kliničnimi konferencami in skupinskim delom ob bolniški postelji. Kot široko razgledan internist je uspel približati interno medicino študentom medicine in jih navdušiti za nadaljnji razvoj stroke. Vzgojil je številne slovenske interniste ter interniste superspecialiste, še posebej na področju endokrinologije in diabetologije. Bil je tudi mentor številnim doktorandom.



V prvih letih po vojni se je strokovno izpopolnjeval na medicinskih klinikah v Zürichu, Baslu in Bernu, kjer se je ukvarjal predvsem z biokemičnimi diagnostičnimi metodami. Kasneje, do leta 1960, je opravil še študijske obiske na klinikah v Hamburgu, Göttingenu, Freiburgu in Frankfurtu ob Majni. Absolviral je tudi 3-mesečni tečaj na Postgraduate Medical School of University London, Hammersmith Hospital.

Njegovo raziskovalno delo doma je bilo nato posvečeno predvsem presnovi proteinov in maščob ter elektroforetski diagnostiki in poglobljenim raziskavam na področju diabetologije in endokrinologije. Objavil je nad 130 strokovnih, znanstvenih in poljudnoznanstvenih del.

Dejavno je sodeloval na številnih internističnih in endokrinoloških domačih ter tujih kongresih in simpozijih. Bil je predavatelj na vsakoletnih znanstvenih sestankih slovenskih in hrvaških internistov. Od leta 1959 naprej je bil pomemben njegov prispevek vsakoletnim Tavčarjevim dnevom za zdravnike splošne medicine. Veliko let je bil član raznih komisij Sekretariata za zdravstvo SRS in Zavoda za zdravstveno varstvo SRS.

V odnosu do bolnika je vselej znal ubrati pravo pot, ki je bila strokovno neoporečna in človeško topla. Vedno je bil pripravljen pomagati kolegom, ki so se obračali nanj s strokovnimi problemi. Na strokovnih srečanjih internistov je pogosto dominirala njegova pedagoška in mentorska vloga. Za njegovo osebnost je bila značilna prisotnost vrhunskega strokovnjaka v človeku, ki je zaprisežen humanist.

Izjemno je bilo tudi delo prof. Mahkote pri Zdravstvenem vestniku, ki ga je urejal skoraj tri desetletja. Dolžnost urednika je prevzel leta 1952. Od leta 1967 do 1980 je bil glavni in odgovorni urednik, nato imenovan za častnega urednika. V času njegovega urednikovanja je revija dosegla izreden vzpon in mednarodno uveljavitev.

Za svoje delo in zasluge je prof. Mahkota prejel najvišja državna in republiška odlikovanja ter številna priznanja in odlikovanja v medicinskih ustanovah. Bil je tudi častni član Slovenskega zdravniškega društva in Zbora liječnika Hrvatske. Univerza v Ljubljani mu je 23. maja 1979 podelila najvišji naslov »zaslužni profesor«.

Leta 1954 je postal član zdravniške ekipe, ki je redno pregledovala predsednika države Josipa Broza Tita v Ljubljani in v tej vlogi sodeloval do predsednikove smrti (4. maj 1980).

Prof. Mahkota je bil poročen z zdravnico, specialistko za krvne bolezni dr. Jeleno Mulaček, ki je umrla po krajši bolezni v starosti 91 let, dan pred njegovo smrtjo, 14. avgusta 2010. ♥

# Prehrana za možgane

## Urška Vrščaj Vovk

**M**ožgani v povprečju predstavljajo le 2 % telesne teže, vendar je njihov potencial neskončno velik. Življenju dajejo pomen, barve, občutke. Že pred rojstvom, 17 dni po spočetju, se začne njihov neskončni prostor polniti s številnimi informacijami v obliki slik, zvokov in občutkov. Te si zapomnimo za vse življenje – še več, vplivajo tudi na to, v kakšno osebnost se razvijemo.

Delovanje možganov in shranjevanje informacij je odvisno predvsem od zdravja možganov, od njihove vitalnosti in tudi energije. Čeprav so možgani majhni, porabijo kar 20 % zaužitih kalorij. Različne snovi, ki jih vnesemo v telo, ne vplivajo le na delovanje prebavil in mišic, ampak tudi na delovanje možganov: na spomin, učenje, budnost, odločanje in številne druge umske sposobnosti. Uravnotežena in zdrava prehrana pa ni pomembna le za možgane odraslih oseb, še kako pomembno vlogo igra tudi pri otrocih in celo pri zarodkih. Hrana za možgane je pomembno gonilo vseh sto milijard celic, ki so aktivne ves čas, vse dni v letu, vse življenje.

Za vzdrževanje zdravih možganov in vitalnosti uma sta pomembni stabilna raven glukoze v krvi ter zadostna količina železa, mineralov in vitaminov, beljakovin in nenasičenih maščobnih kislin.

### Glukoza

Idealno gorivo za možgane je **glukoza, tj. grozdni sladkor**. Če je njena raven v krvi prenizka (hipoglikemija), to prizadene sposobnost koncentracije, prav tako pa so umske sposobnosti oslabiljene, če je raven previsoka. Nihanju glukoze se lahko izognemo tako, da v svoj jedilnik vključimo sestavljene ogljikove hidrate in izločimo enostavne sladkorje – očiščen beli sladkor, laktozo v mleku, sladkarije in sladke pijače. **Hrana, obogatena s škrobom** (sestavljene ogljikove hidrate) **in vlakninami**, počasi in zmerno zvišuje raven glukoze. Zato zajtrk iz **polnozrnatih kosmičev**, ki ne vsebujejo preveč sladkorja, pripomore, da se naša koncentracija čez dan ne zmanjša prehitro, s tem pa poskrbi tudi za boljši spomin.

### Železo, vitamini in minerali

Možgani za presnavljanje glukoze potrebujejo kisik, ki jim ga zagotavlja **železo**. Pomanjkanje železa pomeni pomanjkanje kisika v možganih, zato ti ne morejo delovati učinkovito. Nekatere raziskave dokazujejo, da imajo otroci, ki jim primanjkuje železa, celo slabši šolski uspeh. Železo vsebuje **rdeče meso**. Pri absorpciji železa pomaga hrana, obogatena z **vitaminom C**, medtem ko **vitamin B<sub>1</sub>** močno pripomore k presnovi glukoze. Za polno aktivnost možganov so pomembni tudi **kalij, natrij in kalcij**. Pomanjkanje vitaminov in mineralov vodi v utrujenost, težave s koncentracijo, pozabljivost, lahko celo znižuje inteligenčni količnik.

### Beljakovine

Beljakovine so gradbeni material za večino tkiv, živcev in notranjih organov, tudi za srce in možgane. Ključne so pri gradnji prenašalcev živčnih dražljajev, hkrati pa tudi pri gradnji in ohranjanju živčevja. Ohranjanje umskih sposobnosti brez zadostnega vnosa

beljakovin ni mogoče. Raziskave so dokazale, da majhni obroki, ki vsebujejo veliko beljakovin (malo mastni mlečni izdelki, ribe, pustozeleno meso in stročnice), pripomorejo k ohranjanju budnosti in pozornosti, saj beljakovine pomagajo ohraniti stabilno raven glukoze. **Bogat vir beljakovin so meso, ribe, mleko, sir, stročnice in žito.**

### Nenasičene maščobne kisline

Nenasičene maščobe, med katerimi so najpomembnejše maščobe omega 3, najdemo predvsem v tuni, slanikih in lososu. Te maščobe so sestavni vir živčnih celic, po katerih se prenašajo informacije, in pomagajo ohraniti zdrave krvne žile.

Če ribe jemo enkrat do trikrat na mesec, se močno zmanjša verjetnost za možgansko kap. Podobno učinkujejo tudi olja v lanenih semenih in maščobe v orehih. Pomembno pa je vedeti, da teh maščob ne smemo segreti, saj se spremenijo v nenasičene maščobe, ki niso najbolj zdrave.

### Tekočina

Voda je vir življenja, in tudi kadar govorimo o zdravju možganov, ni nič drugače. Tekočina je pomembna tudi zato, da hranljive snovi pridejo do možganov. Dehidracija poslabša kratkoročni spomin in druge umske sposobnosti.

### Ginko

Na umske sposobnosti in aktivnost možganov poleg zdrave prehrane, vitaminov in mineralov pozitivno vpliva tudi **ginko**. Dvokrpi ginko je ena od najbolj proučevanih zdravilnih rastlin na svetu in je največkrat predpisano zdravilo rastlinskega izvora. Njegova **učinkovitost** je bila dokazana v številnih kliničnih študijah, ki so pokazale, da vpliva na izboljšanje umskih sposobnosti (spomina in koncentracije), zmanjšanje vrtoglavice in šumenja v ušesih, izboljšanje pri motnjah prekrvitve rok in nog, ki se kažejo kot hladne roke in noge, občutek otrplosti, ščemenje ter bolečine pri hoji. Ginko ima različne farmakološke učinke, med katere spadajo vaskularni, antioksidativni in presnovni učinek, zaščita živčnih celic in učinek na osrednje živčevje. Izvleček iz ginka širi žile, z uravnavanjem presnove varuje celice in tkiva pred poškodbami, ki jih povzročata pomanjkanje kisika, hkrati pa preprečuje zlepljanje krvnih ploščic in tako izboljšuje pretočnost krvi. S tem izboljša krvni obtok v možganih ter oskrbo možganskih celic s kisikom in hranilnimi snovmi, uravnava presnovo možganskih celic in izboljša prenos živčnih impulzov. Na slovenskem trgu le zdravilo **Bilobil** vsebuje kvantificirani suhi izvleček iz ginkovih listov. To pomeni, da vsaka kapsula vsebuje enako, natančno določeno količino aktivnih sestavin. Edinstvenost **Bilobila** pa je tudi ta, da ima status zdravila za samozdravljenje in mora zato imeti ustrezna dokazila o kakovosti, varnosti in učinkovitosti. Več o samem delovanju in prednostih, ki jih imate, če jemljete zdravilo Bilobil, si lahko preberete na [www.bilobil.si](http://www.bilobil.si).

Vir: [www.sinapsa.org](http://www.sinapsa.org)

*Pred uporabo natančno preberite navodilo! O tveganju in nezaželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom.*

# Naj zadiši

Kuha: Brin Najžer

## Predjed

### Zeljna juha

Sestavine (za 4 osebe):

Polovica zeljnate glave, 1 čebula, 1 l zelenjavne juhe ali jušne osnove, 2 krompirja, oljčno olje, sol, poper, 2 lovorjeva lista.

Zelje in čebulo nasekljamo, krompir olupimo in naribamo. Čebulo in zelje približno 4 minute pražimo na oljčnem olju, zalijemo z juho, dodamo krompir in kuhamo 15 minut.



## Glavna jed

### Špageti s pečenim paradižnikom

Sestavine (za 2 osebi):

8 paradižnikov češnjevcev, 1 rdeča čebula, 2 krahlja suhega paradižnika, 300 ml paradižnikove omake, 200 g špagetov, 30 g manj mastnega sira feta, oljčno olje, sol.

Paradižnike razpolovimo, čebulo narežemo na kolobarje, pokapamo z oljčnim oljem in popečemo v ponvi ali v pečici – žar, približno 5 minut. Suhe paradižnike narežemo in skupaj s paradižnikovo omako segrejemo. Testenine skuhamo po navodilih in odcedimo. V isto posodo stresemo testenine, dodamo omako, popečen paradižnik in čebulo ter vse skupaj med mešanjem kuhamo še nekaj minut. Razdelimo na krožnike in pred serviranjem dodamo še na drobno natrgan sir feta.



## Poobedek

### Ovseni kosmiči z datlji

Sestavine (za 2 osebi):

6 datljev, sok ene pomaranče, 150 g manj mastnega jogurta, 60 g ovsenih kosmičev, muškadni orešček

Datlje razkoščičimo in narežemo na manjše kose. V posodi zmešamo kosmiče in datlje, dodamo sok ene pomaranče in dobro premešamo. Pustimo stati 10 minut. V jogurt naribamo muškadni orešček po okusu ter dobro zmešamo. V skodelice po plasteh nalagamo kosmiče in jogurt, na vrhu naj bo jogurt. Jed naj v hladilniku počiva vsaj 10 minut. ♥

Besedilo in foto: Brin Najžer



# Debelost in hujšanje

Maruša Pavčič

*Poletje se približuje in vse bližje je čas, ko bomo odvrgli oblačila, ki so bolj ali manj uspešno skrivala pridobljeno povečano telesno maso. To je čas, ko se v vseh rumenih medijih pojavi malo morje nasvetov in diet za hujšanje, ki vse bolj ali manj naravnost ponujajo »čudežne prehranske režime«, kateri skupni imenovalec je samo ta: če ga boste poizkusili, se bo vaša teža zelo hitro zmanjšala in vaša postava bo postala »sanjska« za ta trenutek. Žal je resnica daleč od tega.*

**D**ebelost ni samo lepotni problem, debelost je bolezen. Opre- deljena je kot kronična, ponavljajoča se, multifaktorska, nevrovedenjska bolezen, kjer povečanje telesne maščobe pospe- šuje disfunkcije maščobnega tkiva, kar ima škodljive presnovne, biomehanske in psihosocialne posledice.

Debelost posameznika se ocenjuje z indeksom telesne mase (ITM), ki kaže razmerje med telesno višino in telesno maso. Od- rasli ljudje, ki imajo ITM med 18,1 do 25, so normalno teški, tisti z ITM od 25,1 do 30 čezmerno teški, ITM od 30,1 do 40 uvršča ljudi med debele in ITM nad 40 med življenje ogrožajoče debele.

Debelost ali čezmerna prehranjenost sta dejansko velik dejav- nik tveganja za vsa kronična obolenja in dodatno tveganje tudi pri ostalih obolenjih. Ni zanemarljivo, da ju danes po vsem svetu razglašajo za največjo epidemijo. Svetovna zdravstvena organizacija ocenjuje, da je bilo leta 2012 na svetu 1,4 milijarde odraslih ljudi čezmerno prehranjenih, od tega kar 500 milijonov predebelih. Prav tako naj bi se s čezmerno težo in debelostjo borilo 40 milijonov otrok, starih manj kot 5 let. Ti podatki so več kot zaskrbljujoči, saj je prevelika telesna teža povezana s številnimi zdravstvenimi mo- tnjami, kot so metabolni sindrom, insulinska rezistenca, diabetes tipa 2, visok krvni tlak, motnje vsebnosti maščob v krvi, zamaščena jetra, bolezn srca in žilja, artritis, prekinjanje dihanja med spanjem in številni raki. Posledice te epidemije so izredno hitro naraščanje kroničnih bolnikov, kar obremenjuje zdravstveno službo, povečuje zdravstvene stroške in kaže na to, da bo naša generacija prvič v zgodovini človeštva imela krajšo življenjsko dobo kot predhodne.

Kot v drugih razvitih državah se tudi v Sloveniji v zadnjih letih srečujemo z izrazitim porastom čezmerne telesne mase in debelo- sti. Po podatkih Resolucije o nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015 – 2025 je to povečanje vidno predvsem pri moških. Tako je delež čezmerno hranjenih dečkov 18,8 % in delež debelih 6,1 %. Podatki za leto 2012 kažejo, da ima v Sloveniji telesno maso večjo od priporočene 42 % odraslih žensk in 66,6 % odraslih moških.

Pojav debelosti in njenih zapletov je odvisen od mnogih de- javnikov in ni samo rezultat enostavnega neravnovesja med zau- žito energijo (hrano) in njeno porabo. Pojavi se zaradi genetskih, okoljskih in zdravstvenih vzrokov, ki se povezujejo z imunskimi, endokrinimi in nevrovedenjskimi elementi. Genetski dejavniki lahko razložijo od 40 do 70 % razlik teže v okviru normalne in čezmerne teže. Študije na enojajčnih dvojčkih so pokazale, da ge- netski faktorji vplivajo na debelost, ker so odgovorni za to, koliko zaužite energije se shrani v telesu v obliki maščob ali mišičnega tkiva. Dejavniki, ki niso odvisni od genov, kot so prehranske in navade telesne dejavnosti, delovni čas, slab dostop do zdrave hrane, socialno-ekonomski status, oglaševanje, ponudba prevelikih porcij hrane in pomanjkanje površin za telesno dejavnost lahko veliko prispevajo k debelosti. In to so področja, kjer se s spreminjanjem

navad, s spreminjanjem ponudbe in intenzivnim delovanjem posameznika in vse družbe lahko veliko naredi.

Možnosti zdravljenja bolnika, ki je čezmerno težak ali debel, običajno vsebujejo kombinacije bolnikove prehrane in telesne dejavnosti ter vedenjske terapije, pa tudi možnega zdravljenja z zdravili ali/in kirurškega zmanjšanja želodca (bariatricne kirurgije). V zadnjem času pa se skuša zdravljenje debelosti vzpodbuditi tudi s spreminjanjem mikrobiote črevesja. Vsi ti načini imajo za cilj zmanjšati telesno maščevje, kar naj bi često izboljšalo disfunkcijo maščobnih celic ali maščobnega tkiva ter na ta način izboljšalo presnovne bolezni in bolezni maščobnega tkiva.

## Osnovne smernice za zmanjšanje telesne mase so:

- Negativna energijska bilanca (cca 500 kcal/dan manj, kot jih človek potrebuje za vzdrževanje svojega telesa in delo, ki ga opravlja).
- Spremembe sestave hrane in njena prilagoditev priporočilom za zdravo prehranjevanje.
- Spremembe oz. povečanje telesne dejavnosti.
- Vedenjske spremembe prehranskih in gibalnih navad.
- Individualiziran program, ki upošteva fiziološke, psihološke in socio-ekonomske razmere posameznika.
- Timski pristop strokovnjakov za posamezna področja (zdravnikov, psihologov, dietetikov, fizioterapevtov, ...).

Načeloma velja, da mora zmanjšanje telesne mase potekati postopno, počasi, daljše časovno obdobje. Znatno izboljšanje pre- snovnega stanja se doseže že pri 5 do 10 % zmanjšanju telesne mase.

## Diete za zmanjšanje telesne mase

Kako doseči negativno energijsko bilanco ob tem, da bo to čim manj vplivalo na »normalno« življenje? Človeška iznajdljivost ne pozna meja in na razpolago je veliko število različnih prehran- skih režimov oziroma diet. Vsake toliko časa zaokrožijo po svetu »posebno učinkoviti režimi«, ki jih s pridom reklamirajo različne »znane« osebe. Čez leto ali dve se tak režim pozabi, pojavi pa se nov, in tako naprej.

### Po vsebini sprememb v sestavi lahko diete delimo na:

- Diete z zmanjšano energijsko vrednostjo, vendar na osnovi mešane prehrane, ki zagotavlja ustrezno prehransko ravnovesje.
- Diete z zmanjšano vsebnostjo ogljikovih hidratov.
- Diete z zmanjšano vsebnostjo maščob.
- Diete, ki »kurijo maščobe«.
- Dietne kure, post ali posebne »formulirane« pripravke, ki lahko nadomeščajo posamezen obrok ali celodnevno prehrano.
- Dietne programe na osnovi vzhodnih filozofij in prehranjevalnih navad.
- Diete, ki vsebujejo »superživila«, pretežno eksotičnega porekla.

- Diete za krvne skupine.
- Ločevalne diete.
- Diete na osnovi velike vsebnosti beljakovin.
- Diete na osnovi velike vsebnosti ogljikovih hidratov.
- Diete na psiholoških osnovah.

Učinki večine teh diet so kratkotrajni. Nekatere izmed njih lahko sprožijo različne presnovne motnje. Popolnoma zdrav organizem bo morda prenesel teden ali dva telesu neustreznega prehranskega režima, kaj pa potem? Toliko slabše se bo godilo čezmerno težkemu ali debelemu bolniku, ki se že spopada s posledicami debelosti.

#### Glavne pomanjkljivosti večine teh diet so:

- Prenizka vsebnost energije (več kot 500 kcal/dan manj). Zato se telesna masa na hitro drastično zmanjša, po zaključku »diete« pa na hitro naraste na ali preko teže pred začetkom hujšanja (jo-jo efekt).
- Neuravnotežen prehranski vzorec v primerjavi s smernicami zdrave prehrane, kar lahko povzroči motnje normalnega presnovnega procesa.
- Pri dietah z < 1200 kcal premajhen vnos esencialnih (telesu nujno potrebnih) hranil, kar pri daljši uporabi vodi do zdravstvenih problemov.
- Nekatere diete vsebujejo živila ali snovi, ki direktno vplivajo na zdravstveno stanje (efedrin, kava kava, večje količine aloae vere ipd.).
- Diete temeljijo na dehidraciji telesa oziroma ne spodbujajo pitja zadostnih količin tekočine.
- Pomen povečanja telesne dejavnosti je v večini primerov podcenjen ali pa so izbrane neustrezne oblike telesne dejavnosti.
- Pri večini teh diet, ki so več ali manj »samopredpisane« in njihov potek ni pod nadzorom strokovnjakov, manjka znanstvena ocena učinka, ne le na trenutno izgubo mase, ampak tudi na dolgotrajni učinek in na vpliv na drugo zdravstveno stanje.

#### In kako naj bi izgledala "zdrava" shujševalna dieta?

Vsebovala naj bi najmanj 1200 kcal/dan (5 MJ/dan). Vsebnost maščobe in ogljikovih hidratov naj bi bila sorazmerno zmanjšana, beljakovin naj bi bilo toliko, kot jih posameznik potrebuje (od 0,8 do 1,2 g/kg idealne telesne mase), vsebovala naj bi 5 porcij zelenjave in sadja (cca 700 g/dan). Izbor živil naj bi bil čim bolj raznolik in prepovedanih živil čim manj, saj se bo le na ta način doseglo, da se bodo ljudje, ki hujšajo, držali priporočil. Poleg mešanega izbora živil rastlinskega in živalskega porekla je primerna tudi *lacto-ovo* vegetarijanska oblika izbora živil (poleg živil rastlinskega porekla se uživa tudi mleko, mlečne izdelke in jajca). Živila naj bi vsebovala čim manj skritih maščob. Na ta način bo dnevna prehrana kljub zmanjšani energijski vrednosti pokrivala vse hranilne potrebe po vitaminih, mineralih ter drugih hranilih, in ne bo treba jemati posebnih prehranskih dopolnil. Pomembno je tudi, da take diete ni treba pripravljati posebej za tistega, ki hujša. Hrana je enaka za vse družinske člane, ki se želijo hraniti zdravo.

Dokazano je, da ima taka dieta dolgotrajni učinek, po zaključku ni nevarnosti za jo-jo efekt in pridobljene spremenjene prehranske navade, tistega, ki hujša in ostalih v družini bodo preventivno vplivale na zdravje tudi v bodoče.

Ostali tipi diet niso tako učinkoviti.

**Diete z veliko beljakovin**, predvsem živalskega izvora ter sorazmerno majhnim deležem ogljikovih hidratov v hrani, ki so v zadnjem času »moderne«, saj naj bi zagotavljale sitost in sočasno zmanjševale maščobno tkivo, niso zdrave. Veliko beljakovin obremeni ledvice, ki izločajo presnovne ostanke iz telesa, zato so

za ljudi s problemi z ledvicami neprimerne. Zaradi velikega deleža beljakovin se bolj izloča kalcij, kar lahko vodi do pomanjkanja kostne mase in pojava osteomalacije, povečuje se tudi tveganje za ledvične kamne. Preveč beljakovin in premalo ogljikovih hidratov spremeni normalni presnovni tok tvorbe energije preko glukoze v tvorbo preko ketonov, kar lahko vodi do acidoze (zakisanja telesa). Novejše raziskave tudi kažejo, da uživanje nekaterih aminokislin, ki jih je veliko prav v mesnih beljakovinah, lahko pospeši razvoj presnovnih bolezni in v nekaterih primerih tudi raka. Začetna hitra izguba teže je posledica izgube vode zaradi povečanja delovanja ledvic. Jo-jo efekt je velik.

Druga popularna dieta, na katero prisegajo predvsem ženske, je **ločevalna dieta**. Za ločevalno dieto ni znanstvene podlage, saj telo istočasno prebavlja in presnavlja oba tipa hrane (ogljikohidratni in maščobno beljakovinski). Za pravilni potek presnove mora telo dobiti začetno energijo iz glukoze, to je ogljikovih hidratov (najmanj 130 g/dan), ki jo porabi za prebavo in presnovo beljakovin in maščob. V nasprotnem primeru se maščobe in beljakovine ne razgradijo do konca – v krvi se pojavijo ketoni, kar lahko vodi do acidoze. Pozitivno je, da vsebuje veliko zelenjave in sadja. Ta dieta je na dolgi rok neučinkovita. Izvajanje te diete ni priporočeno.

Največjo naklado med priročniki za hujšanje pri nas so doživele **Montiniacove diete**, ki temeljijo na glikemičnem indeksu posameznih živil in optimalnem razmerju maščobnih kislin. Diete so precej komplicirane in v primerjavi z ostalimi dietami drage. Vsebujejo preveč maščob in beljakovin. Na dolgi rok so neučinkovite.

#### Telesna dejavnost za zmanjšanje telesne teže

Energijo, ki jo dobimo iz zaužite hrane, porabimo za delovanje telesa, toploto telesa in delo, ki ga opravljamo, vključno s povečano porabo ob telesni dejavnosti. Telesna dejavnost je tako bistvena za dolgotrajno vzdrževanje telesne mase. Računa se, da človek ob idealnem vnosu hrane potrebuje vsaj 30 minut zmerno dejavne telesne dejavnosti dnevno. V kolikor pa želi porabiti več energije in tako s telesno dejavnostjo prispevati k hujšanju, pa naj bi se čas zmerno dejavne telesne dejavnosti vsaj podvojil, ali naj bi se povečala dejavnost telesne dejavnosti. Porabo energije v kcal/minuto pri nekaterih telesnih dejavnostih kaže tabela.

Tabela: poraba energije pri nekaterih telesnih dejavnostih

Telesna dejavnost	Kcal/min
Sedenje ali ležanje	1,2 – 1,7
Vožnja avtomobila	2,4 – 3,4
Počasna hoja ali kolesarjenje	2,8 – 4
Počasno plavanje	4,2 – 5,8
Zmerno kolesarjenje, plesanje, smučanje, drsanje, hitra hoja	6 – 8,3
Igranje tenisa	7,7
Sekanje drv	7,8 – 11
Kidanje snega	8,4 – 12
Smučarski tek, jogging (tempo 10 – 12 minut/miljo)	8,5 – 12,5
Igranje nogometa	9,1
Igranje košarke	9,8
Tek (tempo 8 minut/miljo)	12,7 – 16,7
Tek (tempo 4 minute/miljo), hitro plavanje (kravl)	35 – 51

Kombinacija dietnega režima in telesne dejavnosti je nujna, saj se tako lažje doseže hujšanje, vzdržuje telesna masa tudi po hujšanju in, morda še najpomembneje, zmanjšuje se delež mastnega tkiva v telesu ter povečuje delež mišičevja. ♥



# Kostanjevica na Krki – izhodišče za pohode »srčnikov«

**Franc Černelič**

*Lepo mestece Kostanjevica na Krki leži pod Gorjanci na Dolenjskem in je dostopno iz vseh smeri. Znano je po kulturi, ki jo je »zasidral« učitelj in ravnatelj gospod Lado Smrekar. Kamorkoli se ozreš, lahko vidiš skulpture in v samostanskih prostorih tudi zelo zanimive slike vredne ogleda. V Kostanjevici na Krki se v gostiščih lahko tudi dobro okrepčate in ni potrebno iskanje prehrane v širšem okolju.*

Za člane Društva za zdravje srca in ožilja iščemo in predstavljamo možne pohodne poti, ki so primerne tudi za starejše in tiste, ki imamo težavo s srcem. Nekako je uveljavljen kriterij od 7 do 10 km peš hoje s čim manj asfalta in z zmernimi vzponi. Pohod je vedno prilagojen najmanj zmogljivemu pohodniku, ki se po svoji presoji prijavi za pohod. Za tak pohod je Kostanjevica na Krki idealno izhodišče.

Prva najlažja pot je po asfaltirani cesti okrog otoka, kjer imamo vseskozi pred očmi mestece in gričevja, ki ga obkroža. Kot ločnica se vije reka Krka, ki s svojo razdeljenostjo tvori otok. Vredno se je zadržati na novem obvoznem mostu, saj je iz njega vidna lepa veduta mesta. Na tej poti se lahko zadržite vsaj eno uro. Lahko pot tudi skrajšate, če greste po vmesnem lesenem mostu, na katerega pridete v središču starega mesta.

Drugo nekoliko daljšo pot za »srčnike« lahko začnemo pri samostanu z ogledom galerij in stavbne dediščine. To zahteva okoli 2 do 3 ure naše pozornosti in premagovanja stopnic. Lahko gremo le na dvorišče in se najprej sprehodimo med lesenimi skulpturami. Tudi če nismo umetniško navdušeni, nas okolje ne razočara.

Če ogled galerij izpustimo, gremo po lepi makadamski cesti, ki se začne takoj za parkiriščem samostana s kašipotom Kostanjeviška jama. Ta pot nas vodi po obrobju dela Kostanjevice na Krki. Ko pridemo čez mostiček potoka do odcepa za kostanjeviško jamo, se obrnemo levo proti pokopališču in ob njem pridemo na glavno cesto proti Ostrcu. Ob osnovni šoli nadaljujemo desno. Pred koncem mesta zavijemo proti Slinovcam, kjer je znana romarska cerkev Matere dobrega sveta.



Gostišče Žolnir s kakovostno ponudbo hrane  
(Foto F. Černelič)

Od tu je res lep panoramski pogled, ki ga je vredno videti. Tu si lahko organizirate malico iz nahrbtnika. Po nekaj sto metrih nad cerkvijo je makadamska cesta na levo po Štangrebah. Na koncu precej široke poti gremo po stezi skozi gozdiček in pridemo do ceste, kjer nas spet lahko pobere avtobus ali drugo prevozno sredstvo. Lahko se vrnemo tudi peš v središče mesta.

Tretja pot je lahko tudi samo do jame in vanjo, če se tako dogovorimo s kostanjeviškimi jamarji. Pot in ogled jame traja prav tako dobri 2 uri. Za ogled jame se morate primerno obleči in plačati vstopnino. Je pa vredna ogleda. Ogled priporočam pohodnikom, ki nimajo težav s hojo ali s strahom pred višino in zaprtim prostorom.

Vse doslej našete poti lahko opravite brez vodnika. Ne boste se izgubili. V okviru vidnega področja lahko izberete še svojo pot po okoliških poljskih poteh. Naslednje opisane poti je primerno izvesti z ustreznim vodstvom, saj se lahko tudi izgubite.

## Pot v krakovski pragozd

Pri tej poti vam priporočam vodstvo po krakovskem gozdu vse do pragozda. Pot je v suhem vremenu lepa in zelo zanimiva. Krakovski pragozd je sicer precej močvirnat, zato naj bo obutev visoka in vodoodporna. Na poti lahko spoznate tukajšnjo zanimivo floro in favno. Tudi kakšen lep in debel hrast lahko objamete za vašo dušo. Pot traja dobre 3 ure in je zelo sproščujoča.

## Pot v Pleterje

Prelepa je tudi panoramska pot iz Kostanjevice na Krki do samostana Pleterje. Ta pot predvideva, da iz vozila izstopimo v



Središče Kostanjevice na Krki s skulpturami  
(Foto F. Černelič)

Kostanjevici na Krki in nas vozilo pobere po dobrih treh urah hoje čez hribčke do samostana. Vmes se lahko ustavimo tudi v slovenskem Lurdu, kjer je možno ob naročilu dobiti tudi prigrizek ali ga pojemo iz nahrbtnika. V Pleterjih lahko opravimo še ogled dela kartuzije in ogled stavbne dediščine na prostem.

### Pot na Oštrc in Črnečo vas

Tisti, ki zmorete nekoliko več napora, greste lahko iz Kostanjevice na Krki proti jami, nato po prečnicah ovinkaste ceste na Oštrc. Tu imate možnost nadaljevati po cesti do Črneče vasi, kjer je zanimiv kamniti stolp ter se nato vračate po prečnicah do Oštrca, mimo podružnične cerkvice Sv. Miklavža in naprej proti Zavodam. Pri Jeleniču ali Kleti Žolnir se ob dogovoru lahko okrepcate in poizkusite pravi cviček ter druga zlahna vina. Ves čas vračanja lahko opazujete lepo krajino. V Zavodah izbirate asfaltirano cesto do Kostanjevice na Krki ali izberete pot preko Slinovc z večino makadama.

### Zahtevnejša pot na Opatovo goro

Nekoliko strmejša je pot na Opatovo goro, posebno če gremo iz Oštrca ali iz Orehovca. Po teh poteh potrebujete vodnika in kar dobro kondicijo. Pot lahko krajšate ali daljšate od 3 do 6 ur hoje. Videli boste lepo področje gozdov in košenic. Lahko srečate tudi divjad. Morda celo medveda. S sabo vzemite nahrbtnik z dobro malico in dovolj vode. Tudi obutev in obleka naj bosta primerna za planine.



*Nekdanji Cistercijanski samostan in cesta po kateri pešačimo proti Kostanjeviški jami. (Foto F. Černelič)*

Prednost pohoda z vodičem je v varnosti, razlagi znamenitosti, zgodovine in panorame.

### Izlet ali pohod

Nekako ne ločimo izleta od pohodov. Pri izletih gre predvsem za čim bolj udoben prevoz do določenega zanimivega kraja, ogled in spet naprej do drugega. Vmes še kosilo v znani dobri gostilni in vrnitev. Vtisi so predvsem čustveni. Pri pohodu gre za naš zavestni napor hoje, ki koristi našemu zdravju. Dve do triurna hoja po naravi v vsakem vremenu je lahko manj ali tudi več od izleta. Hrana ni glavni cilj. Boleče noge, zadihanost in utrujenost je hitro pozabljena. Mnogo več pomeni druženje in klepet v lepi mirni naravi.

Organizirajte ogled naših krajev in uživajte. Pri tem vam bomo po potrebi pomagali. Za pomoč se lahko obrnete na lokalne turistične in planinske vodiče. Pomoč članom društva za zdravje srca in ožilja je na voljo preko informativne številke 041 763 012. Ko kličete, ne pozabite omogočiti vpogled vaše klicne številke, saj na »neznane« klicne številke ne morem odgovoriti, če sem trenutno nedosegljiv.

Želim vam uživanje po kostanjeviških poteh. ♥



*Cerkev na Slinovcah (Foto F. Černelič)*



*Pogled iz Slinovc na Kostanjevico na Krki (Foto F. Černelič)*

# Pilates – vadba za vse generacije

Maja Bučar Pajek

*Pilates je v začetku prejšnjega stoletja zasnoval Joseph Hubertus Pilates. V zadnjih 40 letih je doživel pravi razcvet in postal zelo priljubljena oblika vadbe širom po svetu. Gre za varno in nadzorovano obliko vadbe, kjer vsako gibanje izvajamo s podporo dihanja in ob zavedanju obstoja lastnega telesa. Pilates je primerna oblika vadbe za vse, nadvse priporočljiva pa je za bolj ranljive skupine ljudi, ki zaradi različnih zdravstvenih stanj potrebujejo večji nadzor nad gibalnimi dejavnostmi. Redno in pravilno izvajanje vaj ima številne dobre učinke.*

## Kaj je pilates?

Vadbo, ki jo danes poznamo pod imenom Pilates, je že v 30. letih 20. stoletja zasnoval Joseph Hubertus Pilates, po katerem se vadba danes imenuje. Sam razvoj vadbe sega v obdobje med 1. svetovno vojno, ko je bil g. Pilates zaprt v angleškem taborišču, kjer je poskušal s posebnim sistemom vadbe ohranjati vitalnost pri sebi in svojih sojetnikih. G. Pilates je svoj način vadbe imenoval kontrolologija. Svojo telovadnico za kontrolologijo je g. Pilates odprl po selitvi v New York, leta 1926. Njegovo vadbo so obiskovali predvsem plesalci in baletniki. Posebnost njegove vadbe je bila, da je bil program prilagojen vsakemu posamezniku in zato tudi zelo učinkovit. Poleg svojega sistema vadbe je g. Pilates razvijal tudi različne trenažerje in pripomočke, s pomočjo katerih je pri posameznikih hitreje dosegal željene rezultate.

Pilates je v svojem sistemu vadbe zagovarjal naravna gibanja, ki jih lahko opazujemo pri gibanju živali. Po njegovih besedah je cilj tovrstne vadbe »pridobitev in vzdrževanje skladno razvitega telesa z zdravimi nadzori, ki bo v celoti sposobno naravno, zlahka in ustrezno opravljati naša številna in raznovrstna vsakodnevna opravila s spontanim zagonom in zadovoljstvom«. Joseph Hubertus Pilates je umrl leta 1967 v New Yorku, njegovo dediščino pa so nadalje razvijali in ponesli v svet njegova žena, ki je nadaljevala z njegovim delom ter številni njegovi učenci, s katerimi je sodeloval.

Pravi razcvet je vadba, imenovana pilates, doživela šele v zadnjih desetletjih in kot taka ostaja v vrhu priljubljenost predvsem zaradi pozitivnih učinkov, ki jih redno udejstvovanje prinaša. Pilates temelji na natančnih načelih (lahko bi jim rekli kar pravila), ki so temelj izvajanja vsake vaje. Načela naredijo vadbo učinkovito in predvsem varno. Ta načela so osnova, ki jo mora vsak vadeči



Poseben trenažer za pilates imenovan reformer  
(foto: arhiv studio Živa)

obvladati pred pričetkom izvajanja osnovnih vaj. Znanih je tudi kar nekaj različnih šol tehnike pilates. Različne šole so nastale predvsem zaradi različnih interpretacij Pilatesovih učencev. Vsaka od šol temelji na svojih načelih, vendar se vse še vedno držijo izhodišč Josepha Pilatesa. Skupni namen načel pa je, da vadeči osvoji pravilno tehniko vaj, pri čemer si za lažjo stabilizacijo trupa pomaga s točno določeno tehniko dihanja. Vadba se je skozi čas nekoliko spreminjala, predvsem zaradi boljšega poznavanja delovanja telesa, novih ugotovitev na področju fiziologije in funkcionalne anatomije ter se na podlagi novih ugotovitev o celostnem delovanju človeškega telesa razvija še danes.

## Pozitivni učinki pilatesa

Pozitivnih učinkov pilatesa je veliko, najpomembnejši pa so zagotovo naslednji:

- izboljšuje telesno držo,
- odpravlja bolečine v hrbtu,
- preprečuje nastanek osteoporoze,
- preprečuje pojav inkontinence,
- izboljšuje ravnotežje in koordinacijo,
- izboljšuje stabilizacijo telesa in gibljivost,
- pomaga pri hitrejšemu okrevanju po poškodbah.

## Za koga je Pilates primeren?

Pilates je primeren in priporočljiv za vse ljudi, seveda pa je potrebno upoštevati vse značilnosti vadečih, s katerimi delamo. Vadba za vrhunškega športnika je drugačna kot vadba pri osteoporozi, srčnih obolenjih, nosečnicah ali pri starostnikih.

V Sloveniji večinoma poznamo skupinske vadbe, ki so namenjene rekreativni populaciji ljudi, brez večjih zdravstvenih omejitev. Pri ljudeh z omejitvami (bolečine v hrbtu ali vratu, poškodbe, osteoporoza, oslabelost mišic medeničnega dna...) oziroma pri ljudeh s posebnimi stanji (nosečnost, srčne bolezni, starostniki) je potreben individualen pristop in prilagoditev programa vadbe in vaj za vsakega posameznika.

Pred samo vadbo pilatesa je pomembno, da vadeči seznanijo inštruktorja s svojim zdravstvenim stanjem, saj lahko inštruktor le na tak način zagotovi varno vadbo. Poškodbe skeleta in mehkih tkiv pri pilatesu niso običajne, saj gre za hotena in strogo nadzorovana gibanja brez sunkovitih gibov, pa vendar smo včasih priča nekaterim bolečinam, ki pa so običajno posledica nepravilnega izbora vaj za posameznika. V praksi se predvsem soočamo s tem, da ljudje z inštruktorjem pilatesa ne želijo deliti svojih zdravstvenih stanj in ob prvem pogovoru z vadečimi ugotavljamo, da so vsi »zdravi« in nepoškodovani, šele čez čas in s pravilnim pristopom inštruktorja

izvemo, da marsikaterega vadečega pestijo mnoge zdravstvene težave, o katerih bi moral biti inštruktor seznanjen že ob začetku vadbe. Zato je pomembno, da vsak inštruktor pilatesa pred vadbo vzpodbudi svoje vadeče, da povedo, kakšne so njihove omejitve oziroma stanja, saj lahko samo na ta način ustrezno prilagodi vaje oziroma vadečega napoti na individualno obravnavo. Dober inštruktor tudi med vadbo vzpostavi ustrezno komunikacijo z vadečimi, zbira povratne informacije glede morebitnih bolečin med izvedbo posamezne vaje in z opazovanjem vadečega med vadbo ugotavlja morebitno prisotnost bolečin, saj se telo, ki je v bolečini obnaša drugače med vajo, kot če bolečin ni.

Po vadbi lahko prihaja do manjših mišičnih bolečin, ki so po navadi posledica oslabelosti nekaterih mišic. Pogosta napaka pri vadbi pilatesa je tudi pretiravanje s ponovitvami posameznih vaj. Pri pilatesu več ponovitev ne pomeni boljšega učinka, saj dajemo prednost kakovosti gibanja pred količino. Gibanja načeloma izvajamo toliko časa, dokler je zagotovljena kakovost gibanja.

### Vadba za vse generacije

Pilates je torej vadba, ki se primarno osredotoča na tiste mišice, ki so najgloblje v telesu; na lokalne stabilizatorje, ki so odgovorni za naravni položaj določenega sklepa in na globalne stabilizatorje, to so tiste mišice, ki jih imenujemo tudi antigravitacijske mišice, in so odgovorne za pokončno telesno držo. Za vadbo pilatesa pravimo, da deluje od znotraj navzven. Ravno zaradi tega je idealno orodje za vzdrževanje in vzpostavljanje telesnega nadzora, telesnih simetrij oziroma odprave nesimetrij, ne glede na življenjsko obdobje. Vadba je nizko intenzivna in kot taka primerna pri različnih zdravstvenih stanjih, pri katerih ni priporočljiv hiter sunkovit dvig srčnega utripa in tlaka (hipertenzija, sladkorna bolezen, srčne bolezni...).



Med pripomočki so priporočljivi predvsem elastični trak in terapevtske žoge, saj so cenovno dostopni in lahko prenosljivi (Foto: arhiv Studia Živa)

### Kako začeti?

Če se z vadbo pilates srečujemo prvič, priporočamo obisk organizirane skupinske ali individualne vadbe, po možnosti v specializiranem centru, saj se pravilne izvedbe vaj ne moremo naučiti preko priročnikov ali interneta, kljub temu, da je informacij o vadbi resnično veliko. Pravilne izvedbe vaj se lahko naučimo od prisotnosti dobro usposobljenega inštruktorja ali diplomanta Fakultete za šport, ki vseskozi bdi nad izvedbo vaj in z ustreznimi navodili, vizualizacijami in prilagoditvami vodi vadečega skozi proces vadbe.

Vadbo je priporočljivo izvajati najmanj dvakrat na teden in jo prepletati tudi z aerobnimi dejavnostmi kot so hoja, nordijska hoja, tek ali kolesarjenje. ♥

## DRUŠTVENE NOVICE

### PODRUŽNICA LJUBLJANA

## Velik odziv na meritve pulznega vala ob dnevu žil

Letošnji Evropski dan žil, ki je potekal 18. marca, smo posvetili ljudem, da bolje spoznajo vlogo in delovanje svojih žil. Bolezni žil lahko povzročijo hude zdravstvene težave, zaplete oz. so lahko celo usodne. Poleg tega te bolezni zmanjšajo kakovost življenja obolelega in vse družine.

Da ohranimo naše žile zdrave in prožne, lahko marsikaj naredimo sami, z zdravim načinom življenja (prehrana, gibanje,



Zanimanje ljudi za preventivne meritve je bilo izjemno. (Foto: Igor Čalkič)

nekajenje, urejen krvni tlak, maščobe in sladkor v krvi, učinkovito spopadanje s stresom).

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije je kot novost uvedlo preventivno merjenje togosti oz. prožnosti žil. S staranjem se togost žil povečuje, kar ocenimo z meritvijo hitrosti pulznega vala. Gre za hitrost pretoka krvi skozi arterije (rezultat je izražen v metrih na sekundo). Bolj kot so žile toge, hitrejši je pretok krvi skozi in s tem večje tveganje za nastanek možganske kapi, srčnega infarkta in drugih srčno-žilnih zapletov.

Podatek o togosti žil je prvo opozorilo in hkrati klic za spremembo našega načina življenja, kjer lahko s preprostimi preventivnimi ukrepi preprečimo kasnejše srčno-žilne zaplete.

Ob Evropskem dnevu žil smo 160 ljudem izmerili pulzni val, krvni tlak in centralni krvni tlak. Povprečna starost preiskovancev je bila 66,5 let, meritev se je udeležilo 73,3 % žensk in 26,7 % moških.

Povišan pulzni val smo ugotovili pri 56 % preiskovancev, povišan krvni tlak pri 43,9 % in povišan centralni krvni tlak pri 32,7 %. Vsi ljudje so dobili ustrezne informacije in napotke, kako ravnati v prihodnje. ♥

Jasna J. Petrovčič

## PODRUŽNICA POSAVJE

## Naš izlet v Samobor

V soboto, 23. 1. 2016, smo se člani Društva za zdravje srca in ožilja – podružnica Posavje z avtobusom odpeljali v Samobor. Tu so nas pričakali člani Združenja borcev NOB za Hrvatsko in tudi planinci, ki so bili naši skrbni in vzorni gostitelji.

V kraju Otruševac pri Samoboru, smo si ogledali prelepo kraško jamo, ki se imenuje Grgosova špilja. Občudovali smo to podzemno, naravno krasoto. Tako smo opazovali kapnike, s stropa viseče navzdol stalaktite, kot tudi s stal rastoče kapnike navzgor stalagmite. Če se stalaktit in stalagmit združita, nastane kapniški steber. Več stebrov skupaj tvori prelepe kapniške zavese. Očarani smo bili nad to kraško naravno lepoto. Zaman pa smo iskali kakšno jamico napolnjeno z vodo, v kateri bi zagledali človeško ribico – proteus anguinus, ta edinstven kraški endemit. Ima slepe oči, prilagojen je na večno temo in življenje v jamah. Je pa tudi edini jamski vretenčar v Evropi. Žal, te posebne jamske živali nismo našli. Vodič mi je rekel, da nameravajo človeško ribico prenesti Grgosovo špiljo iz drugih kraških jam v njihovo kraško jamo.

Tu asociiram na našo slavno Postojnsko jamo, kjer se je letos zgodil svetovni čudež – fenomen. Namreč samica človeške ribice je izlegla oplojena jajčeca, iz katerih se bodo verjetno razvili mladički – mali proteusi – mali »zmajčki«. Zakaj čudež? Ker proteus vse svoje življenje živi na stopnji ličinke in se nikoli ne preobrazi v odraslo žival. Da je ta žival vseskozi na stopnji ličinke, dokazujejo tudi zunanje škrge. Sedaj pa je ta človeška ribica, na veliko presenečenje jamskega biologa, izlegla jajčeca. Ta pojav so že objavili svetovni mediji in tudi na internetu smo lahko prebrali. V Postojnski jami so tako zabeležili svetovni presežek, to je, da je



Z izleta v Samobor (Foto: Lojze Štih)

človeška ribica prvič v zgodovini njenega razvoja izlegla jajčeca.

Po ogledu Grgosove špilje smo po dobri uri hoje prispeli v Samobor. Tu smo se najprej okrepčali z malico, nato smo šli po nakupih po tržnici. Po končanih nakupih smo si v starem mestnem jedru mesta Samobor ogledali trgovine in se posladkali z okusnimi kremnimi rezinami ter se okrepčali s kavo. Nato smo sedli v avtobus, ki nas je popeljal proti domu.

Izlet je bil zelo dobro organiziran, saj ga je vodil odlični in prekaljen planinski vodnik – Lojze Štih. Še več, hvaležni smo mu za vzorno vodstvo hkrati pa tudi zelo zadovoljni s potekom izleta. Podrobno smo tako spoznavali samo mesto Samobor, zlasti pa smo bili očarani, nad naravnimi lepotami kraške jame – imenovane Grgosova špilja. Takih izletov si še želimo! ♥

V imenu vseh nas izletnikov,  
Zora Pevec

## Volilni zbor članov podružnice Posavje

S ciljem, da bi poenotili ciklus volitev z matičnim društvom v Ljubljani, smo se v Posavju odločili sklicati volilni zbor članov v četrtek, 18. februarja 2016. Upravni odbor je predhodno pripravil potrebno gradivo. Za vodenje podružnice ne obstaja poseben interes za pomladitev ali prenovno vodstva. Kandidatna lista je ostala enaka dosedanjemu vodstvu z možnostjo, da na zboru naredimo spremembe. Glavni razlog za nezanimanje prevzema funkcij je v

nenehno spreminjajoči se zakonodaji, ki prostovoljcu nalaga vse več administrativnega dela. Prostovoljna dejavnost v društvu je smiselna, ko gre za neposredno izvajanje programa društva in potrebno organizacijo. Običajno dela to več ljudi hkrati in je zato tudi družaben dogodek. Ko zakonodaja zahteva od posameznika v vodstvu, da sam ure in ure sedi za svojim računalnikom in ureja birokracijo, ki ne izboljšuje programa društva, zgublja voljo do



Nastop učencev OŠ Brežice (Foto: Tokić)



Kurenti so zaplesali v pomlad (Foto: Žarn Jani)

vsega. Letošnje leto je nastopila v veljavo zakonodaja v zvezi s finančnim poslovanjem. Zadeva je izvedljiva, če imaš društven prostor, društven računalnik, zaposlenega delavca ali denar za plačilo teh storitev. Večina podeželskih društev tega nima. Naša podružnica Posavje nima zaposlenih in svojim članom ničesar ne prodaja. Društveni program je zastoj in ga sooblikujemo člani. Vse kar je plačljivega, so storitve drugih, ki nam za to izdajo račun po vseh predpisih. Razlaga je, da moramo ta račun deliti na vsakega udeleženega člana. Torej izdati 50 ali več računov na mesec, ker z izdanim vabilom, po razlagah, postanemo »izvajalec storitve«. Noro. Kdo od vodstva bo to naredil in zakaj? V gostišču lahko en plača zapitek za in v imenu prijateljev. Račun nima naslovnika. Zakaj tega ne sme storiti član v imenu udeleženih članov na primer za storitev prevoza? Kaj ima večjo težo – zaupanje članov ali državnih organov? Ne pričakujem spremembe zakonodaje. Menim, da je nepotrebno legalen račun zunanjega izvajalca storitve ponovno deliti na podračune za udeležence. Podružnica organizira program dela za člane, ki ga ni moč naročiti na trgu. To ni storitev. Za turistične agencije nismo zanimivi, saj potrebujemo le prevoz od točke A do točke B in nazaj. To opravi registriran prevoznik. Zdravstveno rekreativna dejavnost društva na kraju B je brezplačna. Tudi za zdravstvena predavanja ukalupljenih programov niso zanimiva, ker so za nas predraga. Potrebujemo informacijo in pogovor o določeni zdravstveni problematiki tako, da jo razumemo in nam pomaga.

Vrnimo se k volilnem zboru članstva. Udeležba je bila večja od pričakovane. Vemo, da se del članstva ne more udeležiti zbora. Te

člane seznanjamo o zboru v tem članku. Izvolili smo organe zbora in v času čakanja na sklepčnost poslušali lep kulturni program, ki so ga izvedli učenci OŠ Brežice. Sledilo je še predavanje prim. Matije Cevca dr. med. »Družinska hiperholesterolemija«. Dr. Cevc je kot predsednik društva spremljal volilni zbor članov podružnice. Po ugotovitvi sklepčnosti je bil sprejet dnevni red. Sledila so poročila, razprava po poročilih, sprejem poročil in razrešnica doseganju vodstvu podružnice. Ponujene so bile možnosti za zamenjave članov. Na koncu je ostalo vse po starem. Novo izvoljeno vodstvo je staro po delu in dejanski starosti. Sprejeli smo program dela, ki je bil dan udeležencem zbora.

Zbor je pozdravila podžupanja občine Brežice ga. Katja Čanžar in predsednik dr. Cevc, ki je nakazal dejavnosti, ki bodo krepile društvo.

Pri načrtovanju programov se bomo morali vse bolj zavedati, da bo dobljenih sredstev vse manj in sposobnost članstva za razna plačila prav tako manjša.

Toda kot pravijo: »Upanje nikoli ne umre.« Računamo na razum, poslušanje težav, pripravljenost iskati logične in racionalne rešitve, žrtvovati nekaj časa za sočloveka in skrbeti za svoje in zdravje drugih. Cilj je ostati zdrav in prijatelj.

Po zboru članov smo se še družili v avli Mladinskega Doma Brežice.

Še slika iz lepega pustnega pohoda v Ptuj in Markovcih 6. februarja 2016.

Franc Černelič

## PODRUŽNICA ZA DOLENJSKO

# Kako bomo za tretjino zmanjšali umrljivost zaradi zastoja srca na območju dolenske in Bele krajine

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, Podružnica za Dolenjsko in Belo krajino je bila ustanovljena 22. januarja 1998. Med desetimi podružnicami društva je po številu članov na drugem mestu. Ima svoje prostore, v katerih izvaja vrsto dejavnosti iz letnih programov dela za člane in simpatizerje vsak delovni dan od 9. do 12. ure, pri nekaterih dejavnostih pa tudi izven tega časa.

Z zadovoljstvom ugotavljamo, da svoje poslanstvo vseh 18 let obstoja uspešno uresničuje. Tako je bilo v tem času izvršenih preko 460 dejavnosti. Podružnica je med številnimi društvi, ki delujejo na njenem območju, zelo prepoznavna. Kot taka si vsako leto zagotovi toliko sredstev, da pokrije vse odhodke, ki so nujno potrebni za uresničevanje letnega programa dela.

V pripravi programa dela za leto 2016 smo konec leta 2015 pripravili tudi »Projekt vzpostavitve učinkovite in največje mreže usposobljenih prostovoljcev za reševanje življenj ob zastoju srca (srčna in možganska kap) z uporabo aplikacije iHELP na pametnih mobilnih telefonih in aparatov za oživljanje – defibrilatorjev na območju Dolenjske in Bele krajine«.

### Zakaj ta projekt?

Na območju Dolenjske in Bele krajine živi nekaj več kot 114.000 prebivalcev v 15 občinah, v katerih uresničujejo svoje življenjske pravice in obveznosti.

Pri pripravi »Projekta« smo izhajali iz statističnih podatkov,

da imamo v Republiki Sloveniji letno od 4.000 do 4.500 primerov zastojev srca (predvsem srčna in možganska kap). Posledica tega je okoli 2.000 umrlih, večje število preživelih pa ostane s hudimi posledicami, kar povsem spremeni način in kakovost njihovega življenja. Na prebivalce Dolenjske in Bele krajine odpade nekaj manj kot 10 % tovrstnih primerov. Upoštevajoč naš že sprejeti cilj »zagotoviti največjo možno varnost članom in prebivalcem na območju podružnice ob zaustavitvi srca in zmanjšanju umrljivosti najmanj za tretjino do leta 2018« smo ocenili, da so socialno – ekonomske razmere takšne, da v letu 2016 in 2017 kot prvi v Sloveniji izpeljemo vse potrebne dejavnosti za uresničitev zastavljenega cilja.

### Mreža varnosti

Želimo in hočemo vzpostaviti največjo mrežo usposobljenih prostovoljcev, zagotoviti najkrajši možni čas od zastoja srca do prve pomoči z uporabo aplikacije iHELP na pametnih mobilnih telefonih in aparata za oživljanje do nastopa profesionalnih poklicnih reševalcev. Na ta način bomo zmanjšali umrljivost najmanj za tretjino na število teh primerov v letu 2015. Bistveno bomo zmanjšali tudi posledice v smislu invalidnosti in s tem izboljšali kakovost življenj tistim, ki so utrpeli tako nezgodo in njihovim družinam. Prav tako bomo zmanjšali njihove stroške, kot tudi stroške zdravstvene blagajne.

## Obveščenosť prebivalcev o pomenu »Projekta«

Temeljno vprašanje je, kako prepričati člane podružnice in prebivalce Dolenjske in Bele krajine, da je »Projekt« potreben, dober in uresničljiv.

Članom in prebivalcem na območju podružnice bomo na dovolj praktičen način predstavili »Projekt«, jih zainteresirali za njihovo usposabljanje in vključitev v samo izvajanje potrebnih dejavnosti. Z izobraževanjem in praktično usposobitvijo hočemo odpraviti strah ter paniko ob pomoči sočloveku, kadarkoli in kjerkoli ob zastoji srca.

To bomo dosegli neposredno s pogovori na sestankih, s predstavitvami na zborih in praktičnimi tečaji ter prikazi s temeljnimi postopki oživljanja (TPO), uporabi aplikacije iHELP in aparatov za oživljanje. Poleg tega bomo posredno preko TV mreže Vaš kanal in drugih TV, radijskih postaj (Aktual, Krka, Sraka), časopisov (Dolenjski list, Novi Medij, bilteni in časopisi podjetij in društev), v reviji Za srce predstavili »Projekt«.

## Dogovor z idejnim vodjem iHELP projekta varnosti

Z idejnim vodjem projekta varnosti iHELP in njegovo družbo MIDS d.o.o. smo na podlagi več pogovorov o uresničevanju »Projekta« podružnice dogovorili in 9. marca 2016 podpisali pogodbo o pravicah sistema varnosti iHELP za vse člane podružnice. S pogodbo urejamo vse potrebno glede:

- aplikacije iHELP na pametnih mobilnih telefonih,
- iHELP zdravstvene kartice,
- drugih možnih nadgraditvah aplikacije,
- storitvah in izdelkih iHELP,
- pogojih uporabe in izvajanja iHELP na območju Dolenjske in Bele krajine,
- izobraževanju o temeljnih postopkih oživljanja,
- praktični uporabi iHELP projekta varnosti in aparatov za oživljanje ter
- o projektu varnosti srcu prijazna občina, podjetje in društvo.

## Število potrebnih aparatov za oživljanje in lokacije

Pri oceni potrebnega števila aparatov za oživljanje in lokacijah za njihove namestitve smo po temeljiti razpravi upoštevali, da imamo najmanj 1 aparat za oživljanje na 250 prebivalcev, to je skupaj za celotno območje Dolenjske in Bele krajine 450 aparatov. Pri določitvi konkretnih lokacij za teh 450 aparatov smo upoštevali

gostoto naseljenosti in razseljenosti prebivalcev, število prostovoljnih gasilskih društev na območju podružnice (150 aparatov – vsak PGD po en aparat), vsaka občinska stavba po 1 aparat, ustanove (šole, kulturni domovi, športni objekti, itd.) po najmanj 1 aparat in podjetja najmanj po 1 aparat (več glede na lokacijo in število zaposlenih). Na podlagi tako zastavljenih izhodišč smo določili vse konkretne lokacije za namestitev aparatov.

## Mreža obstoječih aparatov

Na območju Dolenjske in Bele krajine je bilo na dan priprave »Projekta« registriranih skupno 132 aparatov. Ugotavljamo, da niso vsi obstoječi aparati zajeti v grafični prikaz, saj jih je do sprejema »Projekta« že okoli 150, na območju celotne Slovenije pa 1090. Dobra tretjina aparatov je zunanjih, kar pomeni, da je prost dostop do njihove uporabe.

Upoštevač število potrebnih aparatov in število obstoječih pokaže, da je potrebno dodatno kupiti še 300 aparatov. Za ta nakup je potrebno zagotoviti finančna sredstva v višini do maksimalno 600.000,00 EUR, odvisno od moči aparatov ter notranjega ali zunanjega ohišja za njihovo namestitev. Potrebna sredstva za dodatni nakup aparatov bodo zagotovili »srcu prijazne občine, podjetja in društva«.

## Potek dejavnosti

Sedaj potekajo dejavnosti informiranja članov podružnice in prebivalcev Dolenjske in Bele krajine o »Projektu«, konkretni pogovori z župani občin o pristopu zagotovitve iHELP varnosti zaposlenih in občanov ter v največjih podjetjih za pristop k iHELP varnosti zaposlenih in njihovih družinskih članov ter društvih.

V drugi polovici leta pa z ostalimi podjetji, samostojnimi podjetniki, obrtniki in društvi. Oblikovan je team predavateljev – izobraževalcev o temeljnih postopkih oživljanja, uporabi aplikacije iHELP na mobilnih telefonih in uporabi defibrilatorjev.

Zavedamo se, da je »Projekt« zelo obsežen in zahteven v smislu izobraževanja, pristopa k projektu »srcu prijazna občina, podjetje in društvo« ter nabavi in zagotovitvi sredstev za nakup 300 novih defibrilatorjev, zato ni moč v celoti uresničiti »Projekta« že v letu 2016, ampak bomo morali del dejavnosti dokončati v letu 2017.

Prepričani smo in verjamemo, da nam bo kot prvim v Sloveniji uspelo naš »Projekt« uresničiti do leta 2018 in s tem dejansko obogatiti naših 20 let obstoja in delovanja podružnice. ♥

Franci Borsan

### UGODEN PAKET ZA ČLANE DRUŠTVA

28. 3. – 14. 7. 2016

---

polpenzion že od  
**38,25 € na osebo**

(cena velja za imetnike Zlate kartice Thermana Club in namestitev v hotelu Zdravilišče Laško pri bivanju nedelja – četrtek)

**Darilo za vas:**

Od 10. 4. do 3. 5.  
namestitev v sobi komfort **brez doplačila.**

Od 22. 5. do 5. 6.  
namestitev v enoposteljni sobi **brez doplačila.**

### KRATEK ODDIH ZA SENIORJE V ZDRAVILIŠČU LAŠKO

do 28. 12. 2016

---

2x polpenzion za  
**98 € na osebo**  
oz. le **83,30 €**  
za imetnike Zlate kartice  
Thermana Club

(ponudba velja za bivanje od nedelje do petka, pri mini. bivanju 2 noči)





Zdraviliška cesta 6, 3270 Laško, Slovenija  
www.thermana.si | info@thermana.si | 03 423 21 00 | 080 81 19

## PODRUŽNICA KRAS

## Romanje iz Vilenice do Sežane in nazaj

Že več kot dvajset let me je pogled skozi okno proti malim vrhovom, ki se vrstijo en za drugim na grebenu, ki povezuje vas Lokev in Sežano navdajal z občutkom skrivnostnosti. Nekako sem si predstavljala, da je tam še neprehajena goščava. Potem sem odkrila, da od Vilenice do tja pelje označena planinska pot. In radovednost je naredila svoje. Amadej je s svojim navdušenjem, da bi te hribčke od Starega tabora naprej proti Sežani raziskal tudi v naravi in ne le na zemljepisnih kartah, naredil piko na i. In tako se je pričela dogodivščina.

Neko sončno nedeljo koncem leta 2015 sva prehodila in preplezala prav vse hribčke in se naužila lepot, ki so preseglala vsa najina pričakovanja. Na vsakem vrhu novo doživetje, čudovite kamnite podobe in steze, bližnje srečanje z divjimi prašiči, katerim sva skalila popoldanski počitek in najdbe na vrhovih, ki si jih nisva znala razložiti niti glede izvora, niti glede časa nastanka. Kljub utrujenosti od tega »bezljanja« z vrha na vrh po neznanih poteh ali kar na slepo skozi goščavo, je bila moja želja po novih presenečenjih premočna, da bi odnehala. Amadejevo navdušenje okronano vsakega toliko z dvigom rok in glasnim vzklikom »ALELUJA« pa mi je dalo vedeti, da ne bo »milosti« dokler ne raziščeva vsega. In tako je tudi bilo.

Naslednjič sva raziskala pot od Vilenice do Sedovnika in nazaj proti Vilenici, da sva našla najbližjo in najzanimivejšo pot. Tretji dogodek je bilo raziskovanje poti skozi in okrog kamnolomov in nazaj v Vilenico po drugi strani ceste Lokev-Sežana. To smo izvedli skupaj še s hčerko in vnukinjo. Le nekaj kilometrov stran od doma smo odkrivali čarobni svet, o katerem nismo imeli pojma, da obstaja. Amadej je dal idejo, da to povežemo v en pohod in vsaj del vsega pokažemo še komu. In to idejo smo uresničili tretjo nedeljo v februarju. To je bil njegov popolnoma nov pohod in nestrpnost ga je pričakoval. In ko se nas je v prelepem nedeljskem jutru pred jamo Vilenico zbralo čez sto pohodnikov iz vse Slovenije, je bil presrečen.

Podali smo se po sicer označeni planinski poti, ki so jo pred kratkim še razširili, ko so očistili traso vodovoda proti Kislici, prvemu vrhu ob poti. Na novo očiščeni poti sem imela občutek, kot da smo nekakšni romarji zdravja. Po krajšem postanku na Kislici smo nadaljevali pot skozi Dol Lipovnik in mimo ostalih vrhov

proti Zidovniku. Ob poti smo skrenili desno k Perkovi pečini. V zavetju pečine smo imeli čas za okrepčilo. Jamar Ludvik Husu nam je predstavil zanimivosti te pečine in v bližini ležeče jame Bestažovce, v katero vodi 25 metrov globoko vhodno brezno. V tej jami, katere vhod je sedaj zaprt, so našli prazgodovinske arheološke predmete in stenske risbe verjetno stare okrog 7.000 let. Le-te so se tu ohranile zaradi posebne jamske klime, kar jamo uvršča med zelo pomembne jame na Krasu in širše.

Po tem zgodovinskem posladku in okrepčilu smo nadaljevali pot do Slavčkovega razgleda na Sablanici (496 m) nad Sežano. Lep dan nam je omogočil razgled nad skoraj vso Sežano in daleč naokoli proti JZ in JV. Nazaj smo se vračali skoraj do lipiškega križišča nad Ostrim vrhom po gozdnih poteh in kolovozih ter se naužili lepot razgaljene kraške narave. Malo naprej smo ob poti pobožali kamnito Lipiško deklico in velik mejni naravni kamen osamelec ter nato prečkali cesto in zavili na cesto h kamnolomu. Z kar nekaj adrenalina smo si ob poti ogledali delujoči in nedeljujoči kamnolom podjetja Marmor Sežana in umetni nasip. Izrezani kamniti bloki, stroji in v globino izklesane dvorane so vzbujale občutke strahospoštovanja in začudenja. Polni vtisov ob pogledih, ki jih večina še ni in najbrž tudi ne bo več doživela, smo se spustili v še zadnji najbolj nedotaknjen del poti. Ob znova označeni planinski poti, ki tu povezuje Vilenico in Kokoš skozi Lipico, smo se naužili še zadnjih lepot tega prekrasnega dne in narave že posute s številnimi trobenticami, prebujajočega se dreva z njegovimi drobnimi rumenimi cvetovi, sramežljivimi »telki« in zvončki ob poti. Po prehojenih okrog štirinajstih kilometrih je bil to verjetno eden naših najdaljših pohodov, a zame in še posebno za našega mladega navdušenega vodiča, ki je uspel prilagoditi svojo hitrost tudi nam počasnejšim in starejšim pa tudi najmlajšim pohodnikom, pa tudi eden najzanimivejših. Amadej, takih romanj si še želimo in idej ti očitno ne bo zmanjkalo. Želimo si novih predlogov od kogarkoli, ki se nam je pripravljen pridružiti in si vzeti čas za lepo in zdravo druženje. Za vreme bomo poskrbeli mi. ♥

Ljubislava Škibin



Aktivni kamnolom v Lipici (Foto: Ljubislava Škibin)



Postanek na Slavčkovem razgledu (Foto: Ljubislava Škibin)



## Dejavnosti v kraški podružnici

Kraška podružnica Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije beleži že 22 let uspešnega dela. V začetku jo je vodila dr. Vesna Vodopivec, že deseto leto tretjega mandata pa jo vodi dr. Ljubislava Škibin.

Društvo šteje okrog 150 članov s Krasa in Brkinov pa tudi širšega območja Primorske. Pri svojem delu vzpodbujajo čim širši krog ljudi k najrazličnejšim vsakodnevnim preprostim dejavnostim, ki prispevajo k splošnemu boljšemu počutju in zdravju s poudarkom na dejavnosti v naravnem in sproščenem socialnem okolju. Dejavnosti so še zlasti pri organizaciji rednih mesečnih pohodov, ki potekajo tretjo nedeljo v mesecu in na katere so povabljeni vsi občani, ki bi radi kaj storili za svoje zdravje. »Lani smo že 21. leto zapored uspešno izpeljali kulturno-umetniško in zdravstveno-vzgojno prireditev »Z razumom, pesmijo in plesom za zdrava srca Krasa«, skupaj s sorodnimi društvi Kraškimi drenom, Društvom diabetikov, Medobčinskimi društvom invalidov, lani pa se nam je pri organizaciji humanitarne prireditve pridružilo še Območno združenje Rdečega križa Sežana. Prireditve smo prvič izpeljali izven kraške prestolnice (zaradi previsokih stroškov najema dvorana Koso-velovega doma) in sicer v dvorani Rudolfa Cvetka v Senožečah, kjer smo doživeli lep sprejem, izredno pomoč pri organizaciji in izpeljavi prireditve ter zelo lep obisk same prireditve. Z velikim številom prostovoljnih nastopajočih in kakovostnim programom smo zabeležili višek naših dejavnosti ter opravili tudi veliko število brezplačnih meritev dejavnikov tveganja. Predstavili smo tudi temeljne postopke oživljanja s pomočjo RK in opravili meritve gleženjskega indeksa. Prostovoljne prispevke obiskovalcev v višini 377 evrov smo namenili nakupu merilnih naprav za gleženjski indeks,« poudarja Škibinova.

»Veliko prostovoljnega dela smo opravili tudi z organizacijo rednih mesečnih pohodov, ki jih organiziramo vsako tretjo nedeljo v mesecu. Prostovoljno delo članov v društvu v lanskem letu smo ovrednotili za približno na osem tisoč evrov. Podali smo se po Napoleonovi poti, v okolico Banov pri Opčinah, Hruševce, ob reki Reki, spoznavali lepote Lokve, Divaške jame, Trstelja, Glinščice, okolico Sežane, Štanjela, Ludvikove učne poti in Živega muzeja Krasa. Pohode spremljajo tudi brezplačne meritve, medtem ko druga društva meritve zaračunavajo. Še naprej bomo sodelovali s



Predsedstvo občnega zbora

telovadnimi skupinami Kraškega dreva in jim omogočili kratka predavanja o srčnih aritmijah in motnjah prekrvavitve v perifernih žilah, predstavili tudi vpliv ščitnice na srce in žilje, ob tem pa opravljali brezplačne meritve gleženjskega indeksa ter meritve srčnega delovanja z našim priročnim aparatom EKG. Večino dejavnosti bomo letos organizirali ob svetovnem dnevu srca konec septembra, ko pripravimo tradicionalni pohod z meritvami pred jamo Vilenico, od koder se podamo na pohod na bližnji Stari Tabor, in si tudi ogledamo podzemne znamenitosti te najstarejše turistične jame na svetu. Družili se bomo z našimi prijatelji iz posavske podružnice ter se podali na pohod in ogled dela Kozjanskega,« je še dodala Škibinova v pregledu delovanja in dejavnosti ter pohodov društva za letošnje leto.

Zbora članov v piceriji Skala v Šmarjah pri Sežani se je 25. marca udeležil tudi priznani kardiolog, 94-letni primarij dr. Boris Cibic, ki ne skriva kraških korenin, saj rad zahaja na Primorsko, še zlasti na rodni Prosek. Kot podpredsednik krovnega društva je prenesel pozdrave in spet izpostavil zdrav življenjski slog ter skrb vsakega izmed nas za svoje zdravje, kar med drugim pomeni tudi, da ne kadimo, se ne redimo in se gibljemo dovolj. Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije bo letos obeležilo jubilejno, 25-letnico svojega delovanja. Že danes napovedujejo slavnostni koncert 13. maja v Ljubljanski Operni hiši. ♥

Besedilo in foto: Olga Knez

**ZDRAVILIŠČE RADENCI**  
SAVA HOTELS & RESORTS

**UGODNI AKCIJSKI PAKETI**

**MED TEDNOM JE CENEJE**

**Kupon za 20% popust za radensko mineralno kopel**

Radenska mineralna kopel ugodno vpliva na človeški organizem: uravnava krvni tlak, poveča pretok skozi kožne kapilare, znižuje srčno frekvenco, poveča izločanje vode, pospeši celjenje ran in deluje protivnetno.

**Popust lahko izkoristite v času veljavnosti ponudbe ob predložitvi kupona.** Ostali popusti so izključeni. Kupon velja za eno osebo in ni zamenljiv za gotovino ali ostale storitve.

**GREMO V TOPLICE!**

Po zdravje iz globin nekdanjega panonskega morja in aktivna avtentična doživetja.

**2=3 noči za pare (1.-22.4. in 2.5.-30.6.)**

**134 €** na osebo

Hotel Radin A\*\*\*\* in Hotel Izvir\*\*\*\*

Bivanje 3 noči. Cena velja po osebi za bivanje med tednom (nedelja - petek). Ugodna cena z manjšim doplačilom 3 € na osebo na noč tudi za bivanje čez vikend (petek - nedelja).

Paket vključuje: namestitev s polpenzionom v sobi s francoskim ležiščem, neomejeno kopanje v termah tudi na dan odhoda, 1x dnevno prosti vstop v savne (do 15:00), uporabo kopalnega plašča, jutranjo gimnastiko in aerobiko v vodi, pitje radenske slatine iz vreca v salonu mineralne vode, razvedrilni program. Turistična taksa in prijavnina nista vključeni.

02 512 22 00  
rezervacije@shr.si

www.shr.si

# NAPOVEDNIK DOGODKOV

## PODRUŽNICA LJUBLJANA

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

- ♥ **4. maj ob 17.00:** doc.dr. Borut Jug, dr. med.: Srčno popuščanje.
- ♥ **1. junij ob 17.00:** Bor Antolič, dr. med.: Atrijska fibrilacija (predd-orno migetanje)

### 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 raztezni, krepilnih ter sprostilnih vaj, prilagojena starosti, sposobnostim in zdravstvenim posebnostim vadečih.

Vabimo vas k vpisu. Vadba poteka v dopoldanskem času ob ponedeljkih, torkih, sredah in četrtek. Informacije in prijava: Športno društvo GIB Ljubljana Šiška, Drenikova 32, 1000 Ljubljana. T.: 01/514 13 30, [recepcija@gib-sport.com](mailto:recepcija@gib-sport.com). Več si lahko ogledate na <http://gib-sport.com>

### Meritve Unilever na Rožniku

- ♥ **vsako prvo nedeljo v mesecu od 11.00 do 15.00 ure:** meritve krvnega tlaka, holesterola in glukoze na Rožniku pod pokroviteljstvom podjetja Unilever, d.d.
- ♥ **8. maj (ker je 1. maja praznik)**
- ♥ **5. junij**

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

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

meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi ter HbA1c, snemanje in interpretacija izvida EKG, meritve **gleženjskega indeksa** (je pokazatelj prehodnosti arterij na spodnjih okončinah – je osnovna presejalna metoda, s katero odkrivamo aterosklerozo spodnjih okončin: izvid, ki ga preiskovani prejme je strokoven in ga lahko uporabi pri nadaljnji zdravstveni obravnavi), 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

### Določanje vrednosti glikiranega hemoglobina HbA1c Ste vedeli, da hemoglobin, ki se nahaja v rdečih krvničkah, poleg kisika prenaša tudi glukozo?

V Posvetovalnici za srce, Cigaletova 9, Ljubljana, opravljamo tudi meritve, s katero **preverjamo povprečno vrednost glukoze v krvi v zadnjih treh mesecih**. Podatek je pomemben za sladkorne bolnike, ker z njim preverjajo urejenost sladkorne bolezni, prav tako pa da vsem drugim ljudem informacijo o povprečnih vrednostih glukoze v zadnjem četrtletju. Vrednost HbA1c, ki je višja od 6,5 %, kaže na to, da je sladkorna bolezen slabo nadzorovana. Cena preiskave je za člane Društva za srce 8,5 EUR za nečlane pa 11 EUR. Vabljeni.

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

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

## NOVOST V POSVETOVALNICI ZA SRCE – MERITEV HITROSTI PULZNEGA VALA, OCENA STAROSTI ŽIL

»Človek je star toliko, kot so stare njegove arterije« - Thomas Sydenham (1624-1689)

V mesecu marcu vas vabimo na preventivne meritve hitrosti pulznega vala, s čimer analiziramo žilno starost, ki omogoča oceno zdravja vašega žilnega sistema.

Meritve je hitra in neboleča. Cena preiskave za člane društva je 6€, za nečlane 9€.

### cenik storitev (v EUR)

Vrsta preiskave	ČLANI društva	NEČLANI
Krvni tlak	brezplačno	brezplačno
Saturacija	brezplačno	brezplačno
Glukoza	2,00	2,50
Holesterol	3,00	3,50
Trigliceridi	3,00	3,50
Glukoza in holesterol	4,50	5,50
Glukoza in trigliceridi	4,50	5,50
Holesterol in trigliceridi	6,00	7,00
Holesterol, trigliceridi, glukoza	7,50	9,00
Določanje vrednosti glikiranega hemoglobina HbA1c	8,5	11,00
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	15,00
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

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

## PODRUŽNICA ZA SEVERNO PRIMORSKO

Informacije o dejavnostih podružnice:

[info@zasrce-primorska.si](mailto:info@zasrce-primorska.si), [tjasa.miscek@arctur.si](mailto:tjasa.miscek@arctur.si), T.: 031/818 530 (Tjaša Mišček)

- ♥ **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:
- ♥ **4. maj:** Kobjeglava – pot devetih kalov
- ♥ **1. junij:** Planina Kuhinja – planina Zaslav
- ♥ **7. september:** Planina Zaprikraj – muzej na prostem
- ♥ **5. oktober:** Izliv Soče
- ♥ **2. november:** Goče (Lože – Marija Snežna – Goče – Lože)
- ♥ **7. december:** Brje pri Komnu – sv. Lenart

## PODRUŽNICA CELJE

- ♥ **vsak ponedeljek, ob 15.00:** v mestnem parku voden pohod in po dogovoru šola nordijske hoje. Začetek hoje pri kipu splavarja v celjskem mestnem parku.

### Posvetovalnica za srce, Glavni trg 10, Celje

T.: 03/543 44 21

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

## PODRUŽNICA ZA DOLENJSKO IN BELO KRAJINO

Na podlagi obvestila na hrbtni strani vabila na zbor članov, ki je bil 9. marca 2016, ponovno prosimo člane podružnice, ki želijo koristiti aplikacijo iHELP na pametnih mobilnih telefonih, pa tega še niso sporočili, da to storijo čimprej oziroma najpozneje do 10. maja (ali posedujete pametni mobilni telefon, ali ste naročnik Telekomoma oziroma kateri je vaš sedanji operater za mobilni). T.: 07 33 74 170 ali 040 863 513 in E: 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. Pogovor z zdravnikom in meritve krvnega tlaka. Prosimo, da se predhodno najavite **vsaj teden dni prej**. T.: 07/337 41 70 ali 040/863 513 in E: drustvozasrce.nm@gmail.com
- ♥ **meritve gleženjskega indeksa** (pokazatelja prehodnosti arterij na spodnjih udih) v prostorih podružnice na Glavnem trgu 10, se bodo nadaljevale. Vabimo vas, da se prijavite: T.: 07 337 41 70 ali 040 863 513 in E: drustvozasrce.nm@gmail.com. Prijavljene člane bomo o času njihove meritve obvestili po telefonu.

### PILATES za začetnike in napredne

Za vse začetnike pilatesa priporočamo **3 urni individualni pristop**. Inštruktorica vam bo do potankosti razložila pravilno izvedbo vaj, princip vadbe pilates ter se **samo vam** posvetila celo uro! **Info:** 040 217 007 (mojca.studiovip@gmail.com) Nato pa se lahko vključite v skupni program Pilates v [www.tinerga.si](http://www.tinerga.si). Vodenji programi Pilates vadbe v skupini se izvajajo v tinerga.si. **Lokacija:** dvorana RSL, Turkova ulica 34, Novo mesto **URNIK:** vsak ponedeljek in sreda od 18:30 do 19:30. **Prijave in informacije:** 040 217 007 ali befitstudio.mojca@gmail.com.

## PODRUŽNICA 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 SLOVENSKO ISTRO

### Rekreativni pohodi „Za Srce in dušo“ na področju slovenske Istre do julija 2016

Člani Društva za srce, podružnica Slovenska Istra in tudi občani tega področja, so lahko ponosni da imajo v svoji okolici več prijetnih pohodnih poti Za srce. Ene so označene s srčki, druge pa pohodniki prehodijo z vodnikom Darkom Turkom. Izpeljane so tako, da so primerne za hojo v vseh letnih časih in primerne za vse zdrave ljudi. Društvo se zaveda, da je treba preventivno delovati na področju rekreacije. Temu so namenjene te poti in pohodi. Nekatere označene so speljane tako, da jih je možno, glede na zmožnosti posameznika, tudi krajšati. Pohodi z vodnikom so vsako drugo nedeljo v mesecu in so dolgi od 3 do 4 ure (v ta čas niso vključeni malica in počitki). Na pohod ste vabljeni vsi, ki želite nekaj narediti zase ter spoznati Istro in Kras.

Informacije: Darko Turk, T.: 040 564 800

- ♥ **8. maj:** Pot šmarnic: Brgod – Videž
- ♥ **5. junij:** Vanganel – okrog jezera – Marezige – Vanganel (Pot za srce)

## PODRUŽNICA ZA KOROŠKO

**Posvetovalnica za »vzgojo srca«** ima za vas in vaše prijatelje vsak **2. torek v mesecu okroglo mizo** na temo zdravja z vidika lastnega znanja, izkušenj ali gostov. **Le-te bodo ob predhodni telefonski prijavi prisotnosti ob 16.00** v prostoru podružnice na Celjski 21 (za trgovino Tuš), v Slovenj Gradcu.

**Za presejalne meritve:** sladkor v krvi, holesterol v krvi in krvnega tlak, svetovanja – **naročila sprejemamo po telefonu** (040 432 097) ob delavnikih med 9.00 in 10.00. Prostor imamo v torek.

Člani upravnega/ nadzornega odbora so: Kovačič Stanko – Kotlje, Joža Slatinek – SG, Marica Matvos – SG; Jožica Heber – Dravograd, Danica Ramšak – Bukovska vas, Marjana Popič – SG, Ivan Kričej – Muta. E naslovi: majdazan@gmail.com, kovacic.stanko@siol.net, jozica.heber@gmail.com, marijana.popic@gmail.com

**Predsednica Podružnice za Koroško** je Majda Zanoškar, tel.: 00386 (0)40 432 097.

- ♥ **7. maj: ob 9.30** se zberemo v **Mislinji** pri trgovskem centru Lopan. Pohod na sončne- majske Završe, ogled lokalnih zanimivosti ter skupno kosilo. Vodila nas bo Jožica Skarlovnik, T.: 031 483 841. Vabljeni Vi in vaši prijatelji.
- ♥ **10. maj: Svetovni dan gibanja: »Izberi le 30 minut: zase!«**
- ♥ **31. maj: Svetovni dan brez tobaka** (medijske dejavnosti)
- ♥ **31. maj ob 10.00 bomo** imeli stojnico v Mercatorju v Slovenj Gradcu. Promocija zdravja, dihanje brez tobačnih primesi. Marica Matvos in Majda Zanoškar.
- ♥ **4. junij ob 9.00 (ne: ob 10.00!)** se zberemo pred domom starejših občanov v Črnečah. Pohod s palicami bo dolg 6 km, v naravi – proste vaje za krepitve gibanja. Ogled zanimivosti. Organizirala ga bo Jožica Heber, T.: 040 296 140. Povabi tudi soseda ... V primeru slabih vremenskih razmer je možna sprememba programa.

## PODRUŽNICA ZA GORENJSKO

- ♥ **8. maj:** gorenjska podružnica Društva za zdravje srca vas v sredo, 18. maja 2016, vabi na spomladanski izlet v Strunjan, v zeleno oazo slovenske obale. Cena izleta, ki vključuje 3-urno kopanje v bazenih z ogrevano morsko vodo, samopostrežno kosilo in avtobusni prevoz, je za člane 20 evrov, za nečlane pa 30 evrov.

Avtobus bo odpeljal izpred Sloge v Kranju ob 8.00, povratek v večernih urah. Prijave do srede, 11. maja, sprejema gospa Inge Sajovic na telefonski številki 030 673 541. Vljudno vabljeni!

## PODRUŽNICA POSAVJE

Člani podružnice boste z vabili obveščeni o predavanjih s področja zdravstva in preventive v prvi polovici leta. Za morebitne dodatne informacije in prijave pokličite T.: 041 763 012.

### Pohodi:

Člane in morebitne druge udeležence pohodov obveščamo, da je predvideni program v prvi polovici leta sledeč:

- ♥ **16. april:** Mangrtska jezera- Tamar – Planica
- ♥ **26. junij:** Planina pri Sevnici s piknikom
- ♥ **7. maj ob 10. uri:** TRADICIONALNI POHOD »AZALEJA« VRHEK. V soboto, 7. 5. 2016, ob 10. uri se bomo zbrali v TRŽIŠČU – PRI PLETENKI. V mesecu maju se narava dokončno prebudi in pokaže svoje lepote. Takrat zacveti tudi **azaleja v Vrhku pri Tržišču**. To je eno od redkih rastišč rumenega sleča in je vključeno v evropsko ekološko omrežje Natura 2000. Pot nas bo vodila od pletenke velikanke v Tržišču, ob reki Mirni in na Vrhok do rastišča azaleje, mimo razglednih točk in nazaj do gostišča Ulčnik. Večji del poti poteka po naravi, preko travnikov in gozdov. Pot je srednje težavna, primerna tudi za družine z otroki. Na poti bodo domačini poskrbeli za pogostitev z domačimi dobrotami, značilnimi za naše kraje, kjer ne bo manjkalo tudi »vrhovski« cviček. Spremljali nas bodo ljudski pevci in godci. Po prihodu na cilj bo vsak udeleženec dobil toplo malico. Potrebna je primerna pohodna obutev in oblačila, lahko tudi pohodne palice in kakšen prigrizek iz nahrbtnika. Pristopnina

za pohod odrasle osebe je 10 €, otroci do 12 let 5 EUR. Prijave in dodatne informacije: Milena 041 270 747, e-mail: turisticno.trzisce@gmail.com  
Pohod je na lastno odgovornost.

## 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

Redne meritve krvnega tlaka in krvnih vrednosti - sladkorja, holesterola in trigliceridov ter EKG monitor in meritve gleženjskega indeksa so že naša stalnica in imajo še naprej zvest krog uporabnikov. Nova ameriška priporočila in kriteriji glede holesterola so manj opredeljena in na videz milejša, vendar je holesterol še vedno pomemben dejavnik tveganja, še posebej za ogrožene in bolne. Naše meritve izvajajo strokovno usposobljene in preverjene medicinske ekipe na stalnih merilnih mestih in na sedežu društva. Meritve v naslednjih treh mesecih bodo:

- ♥ vsak prvi torek v mesecu, 3. 5. in 7. 6. 2016 v prostorih Društva upokojencev Tabor, Gorkega ul. 48, Maribor, med 7.30. in 10.30, z brezplačnim svetovanjem zdravnika!
- ♥ vsako prvo sredo v mesecu, 4. 5. in 1. 6. 2016, v prostorih Mestne četrti Pobrežje, Kosovelova ul. 11, Maribor, med 7.30 in 10.30.
- ♥ vsak drugi ponedeljek v mesecu, 9. 5. in 13. 6. 2016 v prostorih društva, Pobreška c 8, med 8.00 in 10.00 z EKG in gleženjskim indeksom po predhodni prijavi na 02 228 22 63 v času uradnih ur ali po e-pošti: tajnistvo@zasrce-mb.si
- ♥ meritve krvnega tlaka, krvnih vrednosti in EKG monitor s svetovanjem zdravnika v prostorih Društva upokojencev Maribor Center, Slomškov trg 5, izvajamo vsak drugi mesec, (na neparne mesece). Tako bodo meritve 7. 5. 2016.
- ♥ julija in avgusta meritev ne izvajamo.

Na enodnevne tečaje **Temeljnih postopkov oživljanja** (tudi z uporabo defibrilatorja) se lahko prijavite na sedežu društva v času uradnih ur. 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. Veliko takšnih dogodkov se zgodi v znanem okolju – doma, na delovnem mestu, med športom in rekreacijo, beležimo pa vedno več preživelih z dobro kakovostno življenja.

- ♥ **Predavanje**, tematsko vezano na Evropski dan ozaveščanja o srčnem popuščanju, ki bo letos od 6. do 8. 5. 2016, bo organizirano glede na proste zmogljivosti dvorane na MF UM, o čemer boste obveščeni. Naše Društvo sodeluje z Delovno skupino za srčno popuščanje Združenja kardiologov Slovenije.
- ♥ Pol ure pred in pol ure po predavanju v letošnjem pomladnem sklopu predavanj brezplačno ugotavljamo morebitne aritmije z EKG monitorjem. Vabljeni!

### Pomembno – sprememba lokacije!

**Predavanja smo, s soglasjem dekana red. prof. dr. Ivana Krajnc, preselili na Medicinsko fakulteto Univerze v Mariboru, Taborska ul. 8.,** v neposredni bližini sedeža našega Društva na Pobreški c. 8 in UKC Maribor. Parkirati je možno ob Med. fakulteti ali v bližnjem Europarku ter v UKC.

Za večletno dobro počutje v Glazerjevi dvorani Univerzitetne knjižnice Maribor se vodstvu ustanove lepo zahvaljujemo. Teme in predavatelje objavljamo v dnevniku Večer in na Radiu Maribor. Vstop na predavanja je za člane in nečlane prost.

## DRUGE DEJAVNOSTI

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

♥ snemanje z enokanalnim monitorjem EKG, ki odkrije atrijsko fibrilacijo in opredeli druge aritmije. Potrebno je upoštevati, da merilniki krvnega tlaka lahko nakažejo prisotno aritmijo vendar je nikakor ne opredelijo kot trdijo nekateri tržniki na tem področju. Naše meritve izvaja medicinska sestra z dolgoletnimi izkušnjami v kardiološki ambulanti. V primeru nepravilnosti posnetek dodatno pregleda zdravnik specialist 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.

Akcija: naročnikom meritev vseh treh krvnih vrednosti – sladkorja, holesterola in trigliceridov ter obiskovalcem posvetovalnice – meritev z monitorjem EKG poklonimo!

- ♥ Posvetovalnica Za srce na stalni lokaciji na sedežu društva (Pobreška c.8) – vsak drugi četrtek v mesecu od 16.00 do 18.00, 12. 5. 2016 po predhodni prijavi v času uradnih ur ali po elektronski pošti, naročamo v 15 minutnih intervalih. 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 primerjalna meritev tlakov in pretokov na nogah in rokah. Rezultat dobro pokaže, v kakšnem stanju so žile odvodnice (arterije) v nogah in posredno povsod po telesu. Izurjen kader meri 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 €. POZOR: prispevek je bistveno nižji kot ob oglaševanih akcijah drugega ponudnika na našem območju. Izvid, ki ga preiskovani prejme na našem merilnem mestu je strokoven in ga lahko uporabi pri nadaljni zdravstveni obravnavi.
- ♥ NE SPREGLEJTE: Opera predstava Camille Saint-Saëns: Samson in Dalila, v torek 17. 5. 2016 ob 19.30 v Veliki dvorani Slovenskega narodnega gledališča v Mariboru, štiri dni po premieri!

Velika francoska opera (grand opéra) Samson in Dalila velja za najuspešnejše glasbenogledališko dela Camilla Saint-Saënsa, ki so ga sodobniki večkrat primerjali z Mozartovim glasbenim genijem. Opero, ki izhaja iz znane biblične zgodbe o judovskem heroju Samsonu z izjemno močjo, je Saint-Saëns ustvarjal več kot desetletje in si jo je najprej zamislil kot oratorij, toda libretist Lemaire je uvidel velik uprizoritveni potencial v ljubezenski zvezi med Samsonom in zapeljivko Dalilo, ki so jo podkupili Filistejci, da bi jim razodela skrivnost Samsonove moči. Baletni prizori, veliki pevski ansambli in zbori ter scenografsko razkošje značilno prispevajo k spektakularnosti te opere, ki se kot pomembna repertoarna obogatitev po več kot stoletnem uprizoritvenem premoru vrača na slovenske operne deske.

**Vstopnice so na voljo v sredo, 4. 5., od 9.00 - 12.00 in 15.00 - 18.00 na sedežu Društva, Pobreška cesta 8.**

Vse dogodke Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje praviloma objavljamo v dnevniku VEČER in po Radiu Maribor, podrobnosti **na sedežu društva**: po telefonu na štev. 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 nam zaupajte vaše elektronske naslove. Spoštovali bomo vašo zasebnost.

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

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).

Podprite naša prizadevanja za zdrava srca, skupaj bomo glasnejši in prodornejši, učinek civilne družbe in nevladnih organizacij, ki jim pripadamo pa bo bolj prepoznaven. Članstvo in članarino lahko tudi podarite tistim, ki jih imate radi in za njih skrbite.

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

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

					SESTAVIL MARJAN ŠKVRČEK	TANJŠA KNJIGA	DVATISOČAK V SAVINJSKI DOLINI	USTVARJALEC RISANIH FILMOV	PRITOK ODRE NA POLJSKEM	OBLIKA IMENA ANA	TOPLA ZDRAVILNA PIJAČA									
					POLJSKI DELAVEC Z BRANO					1										
					ZGODNJE GROZDJE			10												
					GRŠKI JUNAK Z ITAKE			14												
					GOZD NAŠA NAJDALJŠA REKA					9	ŽIDA						VRSTA VBOODOV Z IGLO IN NITJO			
											SEVERIN ŠALI									
ZA SRCE	VITEZOV SPREM-LJEVALEC	SMUČAR-SKA DIS-CIPLINA	MERA ZA ZLATO ŽELEZNA SRAJCA				IZVIR STAREJŠI ŠPORTNIK					KOVINA (La)	GORA V KARAVANKAH	SOCIALIST	TIRNICA					
TEMELJ						SREBRO V LASEH PIKEČA ŽUŽELKA														
KRAJ OB VODI ZA KOPANJE				8	PTICA UJEDA							HRVAŠKI PARLAM. PISATELJ ZORMAN								
OTOK PRI ZADRU	3				STANE SEVER AMERIČAN		LAHKOVERNICA LASTNIK ŠPEDIČIJE													
PISATELJ HANSSON				VELEMEST. ROPARJI OLIVER TWIST					RAHEL VETER NENADNA SMRT	12										
GLAVNO MESTO TANZANIJE					6	KAZEN ZA KRŠITEV ZAPOVEDI							ALFRED NOBEL TORBA ZA SPISE							
ITALIJANSKI GRADITELJ VIOLIN					PREDEL LJUBLJANE	VEK TRAVNAT DEL MED NJIVAMA					KRONIKA OVNOVO MESO									
					VEČJA POSODA ZA VINO	2			STEZA			IGRALNA KARTA, AS LETALO								
					POLITIK (IDI)							MANJŠA VRATA MUSLIM. MOLIVEC					4			
					SLAVKO OSTERC													BABILONSKI BOG NEBA	STRUJA	
													TISOČINKA VATA		13					
													MAX ERNST							
					NOVINAR (MARJAN)						11						ODPRTINA V STENI	7		
ELVIRA KRALJ						???	KRŠKA	5				NASVET								

Geslo prejšnje križanke je bilo: »VZTRAJNOST, DOBRA VOLJA«. Za pravilno rešitev iz prejšnje številke je žreb razdelil nagrade takole: Rozalija RKMAN, Novo mesto, Anica LIPČNIK, Ljubecna, Štefanija KUKOVEC, Metlika, Jelka ROT, Kobarid, Danijela KOGOJ, Ljubljana.

Čestitamo!

Med reševalce, ki nam bodo poslali pravilno rešitev križanke izključno na dopisnicah, bomo razdelili 6 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 25. maja na naslov: Društvo za srce, Cigaletova 9, 1000 Ljubljana. Izžrebanci lahko nagrade prevzamejo na sedežu društva oz. po pošti.

Sponzor aprilske križanke je podjetje: PhramaSwiss d.o.o. z blagovno znamko Fidimed.

Prispevalo je 6 lepih nagrad:  
2x Ribamed a 100 + FidivitMulti  
2x Multind losjon + FidivitMulti  
2x Multilind krema + FidivitMulti

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



Vaš um v vrhunski formi.

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

Izboljšana prekrvitev za večjo moč uma.

**Redna uporaba Bilobila:**

- ➔ razširi krvne žile in izboljša pretok krvi v možganih,
- ➔ krepi delovanje možganskih celic, saj izboljša izrabo kisika in glukoze,
- ➔ varuje možganske celice pred škodljivimi vplivi radikalov.

Bilobil vsebuje izvleček iz listov *Ginkgo bilobe*.

# Bilobil®



**KRKA**

*Naša inovativnost in znanje za učinkovite in varne izdelke vrhunske kakovosti.*

Pred uporabo natančno preberite navodilo!

O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.

NATURAL  
*Selection*  
**dana**



Naravna  
selekcija  
sokov iz  
najboljših  
sadežev  
in naravne  
mineralne  
vode Dana.

**Od narave dani.  
Od Dane vam.**

www.dana.si

