ZA SRCE

Letnik XXII • št. 2., april 2013 cena: 1,60 EUR • Revijo izdaja Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije

Motnje dihanja v spanju

Srčni bolniki in eZdravje

Čokolada – izbrana hrana

VSAKO LETO
3 MILJONE LJUDI DOŽIVI ISHEMIČNO MOŽGANSKO KAP *(IMK)* KOT ZAPLET ATRIJSKE FIBRILACIJE *(AF)*[1-3]
1,5 MILJONA LJUDI UMRE V PRVEM LETU PO IMK OB AF[1, 3, 4]
1 MILJON LJUDI OSTANE HUDO PRIZADETIH ZARADI IMK OB AF[1,3]
AF 01/JANUAR 2011
POSVETUJTE SE Z SVOJIM ZDRAVNIKOM
1. WHO. *The Atlas of Heart Disease and Stroke. Chapter 15. Global burden of stroke.* Available at: http://www.who.int/cardiovascular_diseases/en/cvd_atlas_15_burden_stroke.pdf
2. Wolf PA, Abbott RD, Kannel WB. *Stroke* 1991; **22**:983–988.
3. Lin H-J *et al. Stroke* 1996; **27**:1760 –1764.
4. Marini C *et al. Stroke* 2005; **36**:1115 –1119.
Boehringer Ingelheim
Boehringer Ingelheim RCV
Podružnica Ljubljana
Goce Delčeva 1, Ljubljana

Obrnili smo nov list

Franc Zalar

Oktobra 2012 smo obvestili, da ustanavljamo mrežo nevladnih organizacij 25 x 25 (sama ideja se je v naših glavah porodila kak mesec prej), ob koncu leta smo že lahko zapisali, da je mreža ustanovljena, danes lahko s ponosom ugotovimo, da mreža deluje. Napredujemo korak za korakom. Težko si je predstavljati, kaj bodo o tej temi pisali leta 2025. Upamo, da bo takrat dobila svoje mesto tudi misel, da so daljnega leta 2012 postavili temelje, brez katerih bi si težko zamislili kakovost življenja ob koncu prve četrtine novega stoletja.

Najbrž bo človeška družba do leta 2025 preživela še kakšno izmed kriz, hkrati pa upamo tudi na kakšna dobra leta. Toda mi živimo v prvih mesecih obstoja in delovanja nove mreže nevladnih organizacij. In ko skozi to prizmo pogledamo na življenje v Sloveniji vidimo, da je življenje povprečne prebivalke oziroma prebivalca še vedno precej pod ravnijo, o kateri sanjamo. Povprečna življenjska doba je sicer precej daljša, kot je bila pred 30-timi in več leti, vendar je nižja kot v najbolj razvitih državah, ter seveda nižja, kot bi lahko bila, glede na naravne danosti človeškega bitja.

Tudi kakovost življenja ni na želeni ravni. Res je, da za ocenjevanje kakovosti življenja lahko uporabimo različna merila. Mi bomo uporabili samo enega: leta zdravega življenja ali dobo, ko za nas skrbijo zdravniki specialisti.

Cilj je jasen: podaljšati povprečno življenjsko dobo in skrajšati čas, ko za nas skrbijo zdravniki specialisti. Dosegli smo raven razvoja, ko je vpliv infekcijskih bolezni vse manjši, na drugi strani pa ljudi mnogo prezgodaj morijo kronične nenalezljive bolezni. Med njimi so še vedno na prvem mestu bolezni srca in žilja, sledijo jim rak, diabetes, bolezni dihal, ledvic … V zadnjih desetletjih smo na drugi strani priča izrednemu napredku medicine. Zdravniki in zdravnice danes delajo, skoraj bi lahko rekli, čudeže (še posebej, če bi njihovo delo ocenjevali z očmi izpred kakih 50 let).

In vendar z doseženim nismo zadovoljni. Hočemo naprej. Sprejemamo mnenja svetovnih in domačih strokovnjakov, ki pravijo, da je preventiva najboljše zdravilo. Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije ima že bogato tradicijo. Več kot 20 let soustvarjamo podobo slovenske družbe. Nevladnih organizacij pri nas je mnogo, veliko je tudi nevladnih organizacij, ki se tako ali drugače ukvarjajo s področjem zdravja in še posebej javnega zdravja. Nekatere med njimi delujejo že dalj časa od nas, nekatere so mlajše, nastajajo nove. Tako raste in se krepi civilna družba. Brez civilne družbe pa si danes že težko zamišljamo družbeni razvoj.

Mreža nevladnih organizacij 25 x 25 ima velike načrte. Njena glavna naloga bo okrepiti moč nevladnih organizacij, ki se bo izražala skozi več znanja in sposobnosti za izražanje interesov civilne družbe ter njihovo udejanjanje. Pri tem naše moči ne bomo usmerjali proti neki drugi strani ali moči. Nasprotno. V prvi vrsti bomo združeni močnejši in se bomo lažje postavljali po robu neznanju, pa tudi kakšnim drugačnim interesom.

Veseli smo, da se je mreži že pridružilo veliko nevladnih organizacij, pa tudi posameznikov in posameznic, predvsem iz zdravniških vrst, ki se ukvarjajo s preventivo. Vabimo seveda še druge. Potrudili se bomo, da jih prepričamo z rezultati našega dela.

V reviji Za srce bo poslej vedno mesto za kakšno novico ali članek o mreži, njenih rezultatih, ter, seveda, tudi težavah. Imeli smo že prvo novinarsko konferenco, mediji so z zanimanjem sprejeli novico, da si je mreža začela iskati svoje mesto v slovenskem prostoru. Tudi prva delavnica za člane mreže je bila uspešna. Skratka: mreža je tu in z njo obračamo nove liste svoje dejavnosti. Na eni strani želimo usklajevati dejavnosti nevladnih organizacij in skozi to usklajevanje pritegniti še več prebivalstva, ki skrbi za lastno in skupno zdravje. Na drugi strani bomo predlagali spremembe in dopolnitve predpisov in drugih aktov, ki oblikujejo življenje v Sloveniji in tudi Evropi. Skratka civilna družba, združena v mreži NVO s področja javnega zdravja 25 x 25 je tu in prepričani smo, da bo v našem prostoru prispevala novo energijo za napredek. ♥

Odpira.

Premastna hrana, premalo balastnih snovi, preveč sladkarij, alkohola, stres, razburjenje... Zaprti?
Naravna mineralna voda Donat Mg pomaga pri zaprtju, pospešuje prebavo ter vpliva na presnovo. Magnezij prispeva k sproščanju energije pri presnovi. Energija se sprošča iz presnovljene hrane, zato ne pozabite na pomen raznolike in uravnotežene prehrane ter zdravega načina življenja.
Hitro pitje toplega Donata Mg spodbuja prebavo, počasno pitje hladnega pa povečuje resorbcijo mineralov.

www.donatmg.net

Naravno!

Za zdravje!

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

VSEBINA

UVODNIK

3 *Franc Zalar* Obrnili smo nov list

AKTUALNO

6 *Nataša Jan* Mreža NVO 25 x 25 v službi nevladnih organizacij s področja zdravja

7 *Franc Zalar* Leto 2012 – poročilo sprejeto

9 *Elizabeta Bobnar Najžer* Srčni bolniki in eZdravje

ZNANJE ZA SRCE

10 *Marko Bombek* Motnje dihanja v spanju

NOVICE O ZDRAVJU

12 *Aleš Blinc* Dobre novice Slabe novice

NI GA ČEZ DOBER NASVET

13 *Boris Cibic* Topa, pekoča bolečina v prsih

SRČIKA

14 Učenke in učenci *7. c razreda OŠ Prežihovega Voranca Ravne na Koroškem* Odraščanje

S SRCEM V KUHINJI

16 *Maruša Pavčič* Čokolada – izbrana hrana

18 *Brin Najžer* Naj zadiši

PREDSTAVLJAMO

19 *Boris Cibic* Giovanni Battista Morgagni, 1682 - 1771

SRCE IN ŠPORT

20 *Žan Rode* Petanka

IZLETNIŠKO SRCE

22 *Brin Najžer* Tigrovska spominska krožna pot

DRUŠTVENE NOVICE

24 Društvene novice

33 Napovednik dogodkov

38 Križanka

Letnik XXII št. 2, 11. april 2013; 1,60 EUR, ISSN 1318-2560

ZA SRCE

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

Glavni urednik:
Aleš Blinc

Namestnik glavnega urednika:
Boris Cibic

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

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

Člana uredništva:
Josip Turk, Nataša Jan

Tajnica revije:
Sandra Kozjek

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

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

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

Računalniška postavitev in priprava za tisk:
Camera d. o. o.,
Cvetkova ulica 25, Ljubljana
T: 01/42 01 200

Vse pravice pridržane

Naklada: 8.000 izvodov,
tiskano: dan pred izidom

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

Fotografija na naslovnici:
Stres naš vsakdanji, ga res potrebujemo?

Idejna zasnova: Elizabeta Bobnar Najžer.

Fotografija in oblikovanje: Dragan Arrigler

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

Preventivni nacionalni program Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije na področju srca in ožilja v letu 2013 sofinancira Fundacija za financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij (FIHO).

ustanovni sponzor društva
KRKA
Živeti zdravo življenje.

Sanolabor
Ko gre za zdravje!

EDITORIAL

3 *Franc Zalar* We have turned a new page

The Slovenian Heart Association, after 20 successful years of its own activity, initiated the creation of a special network of non-governmental organisations in October 2012. The network is now active and working successfully, aiming at cardiovascular preventive care. With this and other similar initiatives we aim to strengthen non-governmental organisations through knowledge and skills so that they may better express and fulfil the interests of the civil society.

ACTUALITIES

6 *Nataša Jan* The national network of NGO's 25 x 25 - serving non-governmental organisations in the field of public health

During the first trimester we started up the working group and set out plans for the general and more detailed activities of the network. During this time 24 organisations from the field of public health joined the national network of NGO's 25x25. The project office works out of the office at the seat of the Slovenian Heart Association on Cigaletova ulica 9 in Ljubljana. We also organised presentations for the media, participated at a round table in Zasavje and carried out the first educational seminar for network members.

7 *Franc Zalar* Yearly report for 2012 has been accepted

The regular yearly assembly of the Association took place in March 2013. Despite tougher working conditions and withdrawals of a large number of sponsors we accomplished the majority or the goals we set out to do. In the year 2012 we introduced the measuring of the ankle brachial index, a programme for the prevention of atrial fibrillation, for which we received a global award at the end of 2011 and formed the national network of NGO's from the field of public health 25 x 25. As a whole, the year 2012 was successful, but the fact remains that we must continue to look for new programmes. During the assembly we also presented awards to meritorious members.

9 *Elizabeta Bobnar Najžer* Cardiovascular patients and eHealth

In May 2010, the European Commission issued a communication on the Digital Agenda for Europe which is the first of the flagship initiatives under the Europe 2020 strategy for smart, sustainable and inclusive growth. The European Heart Network (EHN) believes that eHealth solutions can offer added value to patients whilst also holding promises of benefits for healthcare budgets. EHN recommends that the use of eHealth applications is considered seriously by healthcare professionals and systems across Europe.

KNOWLEDGE FOR THE HEART

10 *Marko Bombek* Breathing disorders in sleep

Good, uninterrupted sleep is necessary for a normal and healthy life, even more so than water or salt. When our nightly sleep is disrupted for any reason or its structure collapses, the brain obtrusively attempts to make up for the deficit during daytime activities most often in the form of excessive daytime sleepiness but also by many other symptoms and signs. Among the most common sleep disorders are breathing interruptions during sleep, especially the obstructive sleep apnea syndrome or OSAS.

NEWS

12 *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

13 *Boris Cibic* Blunt, burning pain in the chest

A cardiologist answers a question from a patient this time to do with the consequences of myopericarditis and a new symptom of a blunt and burning pain in the chest

ROSEBUD

14 *The pupils of the 7th grade of the Prežihov Voranc primary school* Growing up

One of the pupils offered this thought: "Teenagers face many problems while growing up. We have to help our parents with their work which often does not suit us, we have to finish all our homework and take care of the pets... Sometimes all of this can be too much and we get stressed. ... "

IN THE KITCHEN, WITH YOUR HEART

16 *Maruša Pavčič* Chocolate – the food of choice

How can we classify chocolate? Is it a food that affects our health in a good way or is it bad for us – the never ending dilemma of "chocoholics" everywhere? The European Food Safety Authority (EFSA) has confirmed the scientific claim that: "Flavonoids in cocoa can help maintain a normal endothelium dependent vasodilation, which contributes to normal blood flow." This claim applies only to dark chocolates which have a cocoa solids and cocoa butter content of at least 60% and contain little or no sugars.

18 *Brin Najžer* Let there be an aroma

Recipes for healthy and creative meals.

PRESENTING

19 Boris Cibic Giovanni Battista Morgagni, 1682 - 1771

Giovanni Battista Morgagni was an Italian anatomist who proved that diseases are a consequence of the illness of individual organs (organic pathology) and not, as it was formerly believed as a result of imbalance of the bodily fluids (humoral pathology).

THE HEART AND SPORTS

20 *Žan Rode* Petanque

Petanque is a game similar to bowls and is one of the most widespread team games in the world. It is a simple game played using metal balls about 7 cm in diameter, with very simple rules. It can be played virtually anywhere and on almost any surface – in parks or backyards or on walking paths, grass or the beach for example. It requires no special physical fitness and so can be played by everyone both old and young, men and women and even people with disabilities. It can serve both as recreation and entertainment. It is also recognised across the world as an attractive competitive sport.

THE EXCURSION HEART

22 *Brin Najžer* The TIGR memorial circular route

The TIGR memorial circular route winds around the village of Ocizla. The paths and tracks that form it are clearly marked with yellow circles and descriptive signs. It takes you past some very interesting karst phenomena and remnants of the First World War.

NEWS

24 News

33 Calendar of events

38 *Marjan Škvorc* Crossword

SODELOVALI SO

Prof. dr. Aleš Blinc, dr. med., glavni urednik; Klinični oddelek za žilne bolezni, Univerzitetni klinični center Ljubljana; Elizabeta Bobnar Najžer, prof. slov. in ruš., odgovorna urednica; Marko Bombek, dr. med., specialist internist, Ambulanta za motnje dihanja v spanju, Oddelek za pljučne bolezni, UKC Maribor, marko.bombek@ukc-mb.si; prim. Boris Cibic, dr. med., spec. internist, kardiolog, namestnik glavnega urednika; Franc Černelič, predsednik podružnice za Posavje; mag. Milan Golob, Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje; mag. Nataša Jan, univ. dipl. biol., Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; Ljudmila Kolenc, Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje; Janez Kuhar, podružnica za Gorenjsko; asist. Jožef Magdič, dr. med., spec. nevrolog, Oddelek za nevrološke bolezni, UKC Maribor; Ema Mesarič, Društvo za zdravje srca in ožilja za Pomurje; Tjaša Mišček, podružnica za Severno Primorsko; Brin Najžer, podružnica Ljubljana; Bernarda Pinter, prof., OŠ Mengeš; Maruša Pavčič, univ. dipl. inž. živilske tehnologije, podružnica Ljubljana; Žan Rode, igralec petanke v klubu Hribovci Dolsko; Elvira Sušec, prof. gosp. in biologije, OŠ Božidarja Jakca, Ljubljana; Ljubislava Škibin, dr. med., spec., predsednica podružnice za Kras; Marjan Škvorc; Učenke in učenci OŠ Prežihovega Voranca, Ravne na Koroškem, mentorici Vanja Benko, prof., in Doroteja Šporn, prof.; Franc Zalar, direktor, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije.

Mreža NVO 25 x 25 v službi nevladnih organizacij s področja zdravja

Nataša Jan

Decembra 2012 je Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije ustanovilo Mrežo nevladnih organizacij s področja javnega zdravja 25 x 25 (kratko ime: Mreža NVO 25 x 25). Del imena 25 x 25 sporoča namen, da nevladne organizacije s področja zdravja v sodelovanju z ostalimi deležniki v Sloveniji pripomoremo k uresničitvi cilja resolucije št. 66 Generalne skupščine OZN (19. 9. 2011) o zmanjšanju stopnje umrljivosti kot posledici kroničnih nenalezljivih bolezni do leta 2025 za 25 %, kar je postal tudi cilj Svetovne zdravstvene organizacije. Projekt Mreža NVO 25 x 25 omogoča oblikovanje reprezentativne mreže nevladnih organizacij s področja zdravja, katerih dolgoročni cilj je zmanjšati zbolevnost za kroničnimi nenalezljivimi boleznimi v Sloveniji in zmanjšati neenakosti v zdravju.

Več o mreži in projektu lahko preberete na spletni strani Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije www.zasrce.si in na spletni strani mreže www.mreza-25x25.si .

V prvem trimesečju smo vzpostavili delo v delovni skupini, zastavili načrt dela mreže in podrobnejših dejavnosti. V Mrežo NVO 25 x 25 je v tem času vstopilo že 24 organizacij, ki delujejo na področju zdravja v Sloveniji. Projektna pisarna deluje na sedežu Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije, na Cigaletovi ulici 9 v Ljubljani. Na novinarski konferenci 18. februarja 2012 smo mrežo predstavili medijem in poudarili, da se z združenimi močmi na določenih področjih dela nevladnih organizacije hitreje in lažje dosegajo cilji, ob tem, da posebnosti delovanja posameznih zvez in društev ostaja njim. Projekt naj bi čim bolj opolnomočil nevladne organizacije, da bo njihovo delo bolj uspešno. V ospredju mora biti izboljšanje zdravja državljanov Slovenije.

Regionalno stičišče NVO MREST Zasavje nas je povabilo na okroglo mizo »Zdravstvo in okolje – izzivi in priložnosti za nevladne organizacije v Zasavju, kjer smo 19. februarja predstavili nacionalno mrežo NVO s področja javnega zdravja 25 x 25 in jo skušali povezati s problematiko in nevladnimi organizacijami v Zasavju.

Z novinarske konference o predstavitvi Mreže NVO 25 x 25

Že naslednji dan, 20. februarja 2013, smo organizirali prvo delavnico, ki jo je vodila ga. Vesna Kerstin Petrič, vodja Sektorja za krepitev zdravja in zdrav življenjski slog na Ministrstvu za zdravje, z naslovom »Sistem javnega zdravja v Sloveniji in vloga NVO«. Udeležilo se je je 20 udeležencev iz 16 nevladnih organizacij. Predstavila je sistem javnega zdravja v Sloveniji, delo Ministrstva za zdravje RS, spremembe v delovanju in organizaciji Zavodov za zdravstveno varstvo ter Inštituta za varovanje zdravja RS in vlogo civilne družbe na področju zdravja – osveščanje in izvajanje preventivnih programov. Poudarila je, da je premalo sodelovanja NVO pri načrtovanju politik in ukrepov, premalo izmenjav informacij in dobrih praks, skupnega nastopanja ter povezovanja nevladnih organizacij in povezovanja teh z drugimi partnerji, stroko, poli-

S prve delavnice »Sistem javnega zdravja v Sloveniji in vloga NVO«

Predavateljica je bila Vesna Kerstin Petrič, dr. med., z Ministrstva za zdravje

tiko in drugimi. Opozorila je na priložnosti NVO za sodelovanje pri vzpostavljanju in izvajanju javno-zdravstvenih politik: javno opozarjanje na problem (mediji, novinarke konference, dopisi Vladi ali parlamentu, publikacije ...), ki lahko vključuje predloge rešitev, lobiranje (kdo, koga, kdaj, kako), sodelovanje v delovnih skupinah Ministrstva za zdravje in drugih resorjev (primer: koordinativna skupina za pripravo in izvajanje Nacionalnega programa za obvladovanje sladkorne bolezni), predlogi in pobude, dejavna udeležba v javni razpravi (del postopka za sprejem zakonov in strategij). Najpogostejše napake NVO so: pomanjkanje proaktivnosti pri izražanju svojih stališč in predstavitvi predlogov, reaktivnost namesto proaktivnost pri sodelovanju z mediji, ni povezovanja s potencialnimi partnerji, razdrobljenost ciljev, slabo definirani cilji, slabo utemeljeni argumenti in nepoznavanje procesov, slabo poznavanje argumentov druge strani, izgorelost.

NVO je pozvala, naj javno opozarjajo na probleme, pripomorejo k prepoznavanju ključnih zdravstvenih problemov in zdravstvenih tveganj v skupnosti, sodelujejo z mediji, prijavljajo dobre projekte na razpise, v svoje delo vključujejo mlade, profesionalizirajo delo v društvih in gradijo na trajnosti.

Podala nam je osnovne informacije o pričakovanem razpisu Ministrstva za zdravje in povedala, na kaj je potrebno biti pozoren pri pripravi vloge na razpis Ministrstva za zdravje.

Mreža NVO 25 x 25 je pričela tudi z izvajanjem svetovanja zvezam, društvom, ki se nanjo že obračajo z različnimi vprašanji, kot so organiziranje njihovih dejavnosti, načrtovanja vlog na razpise, in vzpostavila e-novice. Obiščite našo novo spletno stran www.mreza-25x25.si, seznanili se boste z najnovejšimi dejavnostmi in načrti mreže ter se lahko vključili vanjo. ♥

Fotografije: Sandra Kozjek

Mreža NVO 25 x 25
Nacionalna mreža NVO
s področja javnega zdravja 25 x 25

Leto 2012 – poročilo sprejeto

Franc Zalar

Tradicionalno in v skladu z zakonodajo ter določili statuta našega društva, je skupščina kot najvišji organ sprejela poročilo o delu, finančno poročilo in poročilo nadzornega odbora za leto 2012. To je bilo prvo leto novega mandata organov društva in 22. leto od ustanovitve društva.

Seveda smo ostali zvesti svojemu poslanstvu. Ozaveščanje članstva in vsega prebivalstva o pomenu preventive bolezni srca in žilja je bila, je in bo stalnica našega delovanja.

Prisotni predstavniki podružnic so poročila sprejeli soglasno.

V kratkem lahko zapišemo, da smo uresničili večino nalog, ki smo si jih zadali v delovnem programu.

Ob tej priložnosti bi posebej izpostavili nekaj novosti, s katerimi smo zaznamovali slovensko sceno preventive. Predvsem so to meritve gleženjskega indeksa, program preventive atrijske

Predsednik prim. Matija Cevc

Udeleženci

fibrilacije, za katerega smo ob koncu leta 2011 prejeli tudi svetovno nagrado, in ustanovitev mreže nevladnih organizacij s področja javnega zdravja 25 x 25.

O vseh treh novostih so obsežno poročali slovenski mediji. Sicer smo izvajali vse že znane preventivne meritve in jim dodali še vensko pletizmografijo, nekaj tisoč ljudem smo pomagali z različnimi nasveti, pripravili veliko zanimivih predavanj in delavnic.

Revija Za srce je bila tudi v preteklem letu naš nekakšen zaščitni znak. Ponosni smo na vseh sedem številk in tudi na skupščini smo se zahvalili uredniškemu odboru na čelu s prof. dr. Alešem Blincem, dr. med., kot glavnim, in Elizabeto Bobnar Najžer kot odgovorno urednico.

Pripravili smo veliko pohodov, izletov in drugih oblik rekreacije. Če bi seštevali vse prehojene kilometre naših pohodnic in pohodnikov, bi prišli do velike številke.

Prireditve za svetovni dan srca so se začele s pohodoma v Novem mestu in nadaljevale s prireditvami po različnih krajih Slovenije, osrednja prireditev je bila v BTC-ju v Ljubljani.

Velja se spomniti tudi na Melodije za srce. Slovenski oktet je v ljubljanski operni hiši res dokazal, kako lepa pesem blagodejno vpliva na srce.

Naše podružnice in društvo kot celota pripravljajo številne dejavnosti. Preprosto vsega v kratkem prispevku ni mogoče predstaviti.

Kar močno so se spremenili viri sredstev. Povečala sta se delež prihodkov iz lastne dejavnosti in delež sredstev, pridobljenih na razpisih, nekaj manj je sredstev iz oglaševanja.

V celoti je bilo leto 2012 uspešno za naše društvo, čeprav smo izkazali izgubo v višini 2.200 €, ki jo bomo pokrili v breme društvenega sklada. Hkrati je skupščina jasno ugotovila, da moramo iskati nove programe. Samo tako bo društvo lahko uspešno izpolnjevalo svoje poslanstvo tudi v bodoče.

Predsednik Društva za srce prim. Matija Cevc, dr. med., in podpredsednik prim. Boris Cibic, dr. med., sta ob koncu skupščine podelila priznanja društva za leto 2012. Častni člani so postali Silvo Gorenc, prim. Tomislav Majič, dr. med., in dr. Viljem Ščuka. Vsem dobitnikom priznanj in nagrad čestitke in hvala za opravljeno delo. ♥

Foto: Brin Najžer

Priznanja za večletno uspešno delo v društvu

Častni člani so postali:

SILVO GORENC, predsednik Podružnice za Posavje
za več kot desetletno vodenje podružnice za Posavje

Prim. TOMISLAV MAJIČ, dr. med., specialist internist,
Podružnica za Dolenjsko in Belo krajino
za dolgoletno dejavno strokovno delo v vodstvu podružnice

Dr. VILJEM ŠČUKA, Podružnica za Severno Primorsko
za dolgoletno strokovno delo v podružnici

Zlate plakete so prejeli:

ANTON LIPEJ, Podružnica za Posavje
za več kot desetletno pomoč in vodenje mesečnih pohodov, dolgoletni član društva

Dr. DANA KOŠIČEK, Podružnica za Severno Primorsko
za več kot desetletno strokovno delo v podružnici

STANKA ŠTAJER, Podružnica za Gorenjsko
za dolgoletno pomoč pri dejavnostih podružnice

LOJZE ŠTIH, Podružnica za Posavje
za več kot desetletno vodenje mesečnih pohodov

MESTNA OBČINA NOVO MESTO
za dolgoletno sodelovanje in podporo podružnici za Dolenjsko in Belo krajino

Srebrne plakete so prejeli:

INGE SAJOVIC, Podružnica za Gorenjsko
za dolgoletno pomoč pri dejavnostih podružnice

MARKO REMS, Podružnica za Dolenjsko in Belo krajino
za dolgoletno organizacijsko delo

Utrinek s podelitve priznanj

TRAC D. O. O., ŠENTJERNEJ
za dolgoletno sodelovanje in pomoč Podružnici za Dolenjsko in Belo krajino

OBČINA ŠMARJEŠKE TOPLICE
Za dolgoletno sodelovanje in pomoč Podružnici za Dolenjsko in Belo krajino

ZDRAVSTVENI DOM METLIKA
za dolgoletno sodelovanje in organiziranje dejavnosti na svojem področju

Bronasto plaketo je prejel:

EDVARD TOJAGIĆ, Podružnica za Dolenjsko in Belo krajino
za večletno sodelovanje pri organizaciji prireditev

Srčni bolniki in eZdravje

Evropska zveza za srce je za leto 2013 pripravila dokument o eZdravju

Elizabeta Bobnar Najžer

Kaj je eZdravje?

Svetovna zdravstvena organizacija (SZO) opredeljuje eZdravje kot uporabo informatike in komunikacijske tehnologije v zdravstvene namene za, na primer, zdravljenje bolnikov, izvajanje raziskav, izobraževanje študentov, sledenje bolezni in nadzor nad javnim zdravstvom. eZdravje tako pokriva široko polje uporabe, ki sega od tehnološko manj zahtevnih storitev, kot so telefonska posvetovanja z zdravstvenim strokovnjakom, elektronske zdravstvene kartoteke ali elektronski odmerniki zdravil, do tehnološko bolj zahtevnih naprav, kot so merilci krvnega tlaka in glukoze ali merilci nasičenosti s kisikom in srčnega utripa.

Pobuda Evropske komisije o eZdravju

Maja 2010 je Evropska komisija objavila sporočilo o novi pobudi z imenom Evropski digitalni program (EDP). Ta je ena prvih pobud v sklopu vseevropske strategije Evropa 2020, ki si je postavila za cilj pametejšo, trajnejšo in bolj vključujočo rast. Eno od sedmih nabolj pomembnih področji, ki jih navaja strategija, je tudi investiranje v eZdravje. EDP je namenjen standardizaciji, preverjanju skladnosti ter potrjevanju elektronskih zdravstvenih kartotek in opreme. Glavna poudarka Evropske komisije sta:

1.Vpeljati pilotne dejavnosti, s katerimi bi Evropejcem omogočili varen spletni dostop do svojih zdravstvenih podatkov do leta 2015 in doseči širšo dostopnost do telemedicine do leta 2020.

2.Predlagati minimalno količino podatkov o bolnikih, ki se jih lahko izmenjuje elektronsko, in so dostopni v vseh državah članicah do leta 2012.

Možne prednosti eZdravja

Prednosti eZdravja so potrdile številne raziskave po svetu. Ministrstvo za zdravje v Veliki Britaniji je pred kratkim objavilo prve rezultate do sedaj največje raziskave o eZdravju na svetu. V njej je sodelovalo 6.191 bolnikov in 238 splošnih ambulant. Po prvih ocenah lahko eZdravje, če je pravilno uvedeno, lahko prinese 20 % znižanje nujnih in 14 % znižanje nenujnih hospitalizacij. Za 14 % se je znižalo tudi število ležalnih dni. Najbolj presenetljivo pa je raziskava pokazala kar 45 % znižanje umrljivosti pri sodelujočih bolnikih, ki so se zdravili zaradi diabetesa, srčne kapi ali kronične obstruktivne pljučne bolezni.

eZdravje lahko izboljša tudi varnost bolnikov pri jemanju zdravil. Študija, ki jo je naročilo švedsko predsedstvo EU, je pokazala, da je mogoče z uporabo računalniško napisanih in vodenih receptov preprečiti kar 100.000 škodljivih dogodkov ob jemanju zdravil, ter z uporabo neposrednih elektronskih receptov preprečiti več kot 5 miljonov napak pri zdravilih na recept.

Do leta 2020 naj bi zdravstvena poraba v razvitih državah dosegla 20 % BDP. Uporaba eZdravja lahko na tem področju prinese tudi finančne ugodnosti. Na primer, z uporabo elektronskih zdravstvenih kartotek bi lahko sprostili približno 9 miljonov ležalnih dni, kar preračunano pomeni 3,7 miljardni prihranek.

fighting heart disease and stroke
european heart network

Izzivi in vprašanja

Veliko raziskav je v svojih zaključkih poudarilo, da uvedba eZdravja predstavlja precejšnje izzive in postavlja mnoga vprašanja.

S tehničnega vidika je glavni izziv usklajevanje in sodelovanje eZdravstvenih sistemov. Za kar naboljše delovanje morajo takšni sistemi delovati na katerikoli tehnološki in sistemski podlagi, kjer so nameščeni (različne države članice, različne bolnišnice, različne regije). Za zagotavljanje tako enake ravni kot enake kakovosti oskrbe je bistveno usklajevanje in medsebojno sodelovanje.

Veliko vprašanje je tudi varnost podatkov, ki jih uporabljajo takšni sistemi. Zagotoviti je treba, da se zdravstveni podatki bolnikov lahko uporabljajo samo za namene zdravljenja, in da do njih ne more dostopati kakšna druga fizična ali pravna oseba, ki ni del njihovega zdravljenja. To velja tudi za zdravstvene zavarovalnice. Po drugi strani pa je priporočljivo tudi poudariti, naj bolniki ne bi zahtevali sprememembe ali celo brisanja svojih podatkov, če bi to lahko vplivalo na izzid zdravljenja.

V raznoliki družbi znotraj EU je vsak bolnik drugačen in se bo drugače odzval na predlagan zdravstveni sistem. Nacionalni zdravstveni sistemi morajo oceniti in nato upoštevati potrebe bolnikov pri uvajanju eZdravja. Ni mogoče predpostaviti, da se bodo vsi strinjali s sistemom eZdravja, ali da ga bodo vsi potrebovali. Upoštevati je treba tudi sprejemljivost bolnikov za nove tehnologije, ki je v različnih skupinah prebivalstva drugačna. Starejši bolniki morda ne bodo tako sprejemljivi ali navdušeni nad uporabo tehnoloških naprav kot mlajši.

Tu je potrebno omeniti tudi raven računalniške pismenosti. Poročilo Evropskega statističnega urada (Eurostat) iz leta 2011 je pokazalo, da kar 24 % prebivalstva v EU, starega od 16 do 74 let, še nikoli ni uporabilo interneta. Regijske razlike so tu zelo občutne, saj je, na primer v Islandiji, samo 4 % takšnih, ki še nikoli niso uporabili interneta, medtem ko jih je v Romuniji 54 %. 22 % evropskega prebivalstva še nikoli ni uporabilo računalnika, tu so razlike spet občutne, saj segajo od Švedske, kjer računalnika nikoli ni uporabilo 4 % prebivalstva, do Romunije, kjer je takšnih 50 %.

Veliko bolnikov tudi bolj zaupa osebnemu odnosu s svojim zdravnikom ali zdravstvenim delavcem. Pri uvajanju eZdravja je tako potrebno zagotoviti, da bolniki, ki ga uporabljajo, vidijo, da za njim stoji oseba, ki pregleduje prejete podatke. Pomemben del tega je tudi to, da je bolniku omogočen neposreden stik z usposobljeno osebo v primeru stranskih učinkov ali škodljivih dogodkov. Raziskave so pokazale, da so bolniki zelo zadovoljni z eZdravjem, če so jim storitve, ki jih le-ta omogča, ter prednosti, ki jih prinaša za njihovo zdravje, jasno razložene in predstavljene. Če bolnikom ni jasno, kaj jim prinaša sistem eZdravja, se lahko začnejo počutiti kot drugorazredni bolniki z nižjo ravnijo oskrbe.

Primeri eZdravja za srčno-žilne bolezni

Nekaj sistemov eZdravja je že na voljo bolnikom z žilnimi boleznimi. Raziskave kažejo, da pravilna vzpostavitev in uporaba sistema eZdravja lahko izboljša tako zdravljenje kot preventivne dejavnosti.

Spletni sistem nadzora lahko zmanjša število nujnih bolnišničnih obiskov zaradi srčnih zastojev pri bolnikih s srčnimi defibrilatorji za 35 %. eZdravje lahko pomaga tudi bolnikom po srčnih dogodkih. Aplikacije za pametne telefone lahko pomagajo pri vzdrževanju rehabilitacijskih programov in tako izboljšalo kakovost življenja in preprečujejo ponovne težave.

Nove tehnologije lahko uporabimo tudi za omejevanje faktorjev tveganja za srčno-žilne bolezni. Tako poznamo računalniške programe za odvajanje od kajenja in telemetrične naprave za nazdor na krvnim tlakom.

Povedati pa je treba tudi, da so nekatere študije pokazale, da sistemi eZdravja ne prinesejo večjih ugodnosti, ali pa so v primerjavi z normalno oskrbo te zanemarljive. Dve študiji, izvedeni v Nemčiji in v ZDA, sta pokazali, da telenadzor za bolnike s srčnimi zastoji ni znižal niti bolnišničnih obiskov niti stopnje umrljivosti.

Ekonomija eZdravja

Sredi ekonomske in gospodarske krize je seveda treba razmisliti tudi o cenovni učinkovitosti nove zdravstvene tehnologije. Mnoge države krčijo zdravstvene proračune in trenutno še ni mogoče dokazati, da so sistemi eZdravja cenovno učinkoviti.

Zaključki in priporočila

Evropska zveza za srce (EHN), katere član je tudi naše društvo, verjame, da eZdravje bolnikom prinaša dodano vrednost in hkrati omogoča velike ugodnosti zdravstvenim blagajnam. Na podlagi tega priporoča zdravstvenim delavcem in zdravstvenim sistemom po Evropi, da resno razmislijo o vpeljavi sistema eZdravja.

Jasno je, da je potrebnega še več dela na področjih učinkovitosti, sodelovanja in usklajevanja storitev. Potrebno je uvesti tudi visoko raven varnosti podatkov. Računalniška pismenost ter drugi tehnološki izzivi predstavljajo oviro, ki jo je treba premostiti, posvetiti pa se je treba tudi dodatnemu izobraževanju zdravstvenih delavcev.

Kljub temu, da niso vse študije pokazale, da sistem eZdravja predstavlja nadgradnjo običajne oskrbe, EHN poudarja, da to ni zadosten razlog, da novega sistema ne bi preizkusili. Hkrati priporoča, da je potrebno učinke in delovanje skrbno zabeležiti ter oceniti na podlagi učinkovitosti sistema, cenovne učinkovitosti in zadovoljstva bolnikov.

Opomba: Literatura in drugi viri so dostopni na spletnih straneh EHN.

ZNANJE ZA SRCE

Motnje dihanja v spanju

Marko Bombek

Kakovosten in nemoten spanec je nujno potreben za normalno in zdravo življenje, celo bolj od vode in soli. Kadar je spanec ponoči iz različnih vzrokov moten oziroma je arhitektura spanca porušena, možgani primanjkljaj prepotrebnega spanca neodpustno vrivajo v človekove dnevne dejavnosti, najpogosteje v obliki prekomerne dnevne zaspanosti ter številnih drugih simptomov in znakov.

Motnje dihanja v spanju in obstruktivni sindrom prenehanja dihanja med spanjem (angl.: obstructive sleep apnea syndrome, OSAS)

Najpogostejši bolezenski in odpravljivi vzrok motenega spanca so motnje dihanja v spanju, med katerimi je najpogostejši sindrom prenehanja dihanja med spanjem (v nadaljevanju OSAS). Pri tem pride do večkratnih krajših prekinitev dihanja v spanju zaradi zapore pretoka zraka v zgornjih dihalih, posledica je prekinitev in skrajšanje produktivnega, obnovitvenega spanca. Še posebej so ogroženi ljudje s prekomerno telesno težo, slabo prehodnostjo nosu, zlorabo alkoholnih pijač, kadilci, skoraj vedno je prisotno smrčanje.

Ali podnevi pogosto zaspite?

Simptomi in znaki, kratkoročne in dolgoročne posledice OSAS

Prekinitve ali prenehanje dihanja v spanju največkrat zaznajo partnerji, saj se jih bolnik sam praviloma ne zaveda. Pozorni moramo biti še na številne druge znake in simptome, ki jih razdelimo v nočne in dnevne. Ponoči bolnik z motnjo dihanja v spanju praviloma glasno smrči, se pogosto prebuja, ima nemiren spanec, ima občutek hlastanja, dušenja v spanju, suhih ust, žive, moreče sanje in pogosto nočno odvajanje seča. Podnevi prevladujejo prekomerna zaspanost, kronična utrujenost, jutranji glavoboli, spremembe razpoloženja, motnje koncentracije. Motnje dihanja v spanju povzročajo tudi dolgoročne posledice: arterijsko hipertenzijo, motnje srčnega ritma, povečano tveganje za srčno-žilne dogodke, predvsem srčni infarkt in možgansko kap, pospešujejo aterosklerozo, nastanek sladkorne bolezni, debelosti. Zelo pomembno področje so prometne in delovne nesreče, ki so pri ljudeh z motnjami dihanja v spanju pogostejše in s hujšimi posledicami.

Vzdrževanje odprtih dihalnih poti z aparatom

Z aparatom spiva bolje

Motnje dihanja v spanju – javnozdravstveni problem

Prav zaradi številnih simptomov in posledic, pa tudi pogostosti, imajo motnje dihanja v spanju vse karakteristike javnozdravstvenega problema: visoko pojavnost v populaciji, slabšajo kakovost življenja, povečujejo zbolevnost in umrljivost ljudi, nezdravljene zelo obremenjujejo zdravstveno blagajno. Kljub temu so v večini primerov (do 90 %) neprepoznane, v Sloveniji je neprepoznanih okrog 80.000 bolnikov. Večina med njimi smrči, zato moramo biti še posebej pozorni na smrčače, ki navajajo katerega od zgoraj naštetih simptomov.

Kako do diagnoze?

Diagnoza se postavi na podlagi pregleda v pulmološki ambulanti za motnje dihanja v spanju, usmerjenih vprašalnikov in poligrafije oziroma polisomnografije, ki sta osnovni diagnostični preiskavi, s katerima v bolnišnici ali doma posnamemo bolnikov nočni spanec. V sklop celostne obravnave spada praviloma zraven tudi pregled pri specialistu za ušesa, nos in grlo (ORL) ter včasih pregled pri ortodontu.

Družinska »idila«

Kako zdravimo motnje dihanja v spanju?

Najučinkovitejša oblika zdravljenja pri bolnikih z ugotovljenimi pomembnimi motnjami dihanja je zdravljenje s stalnim pozitivnim tlakom v dihalnih poteh (t. i. CPAP) s pomočjo aparata na nočni omarici ter nosne ali obrazne maske, ki vzdržuje prehodnost oziroma odprtost dihalne poti. Možno je tudi kirurško ali ortodontsko zdravljenje s po meri izdelanimi ustnimi pripomočki, nikoli pa ne smemo pozabiti na splošne ukrepe, kot so skrb za dobro higieno spanja, izgubo odvečnih kilogramov, izogibanje alkoholnim pijačam, določenim zdravilom, včasih so dovolj že položajni ukrepi med spanjem, predvsem izogibanje spanju na hrbtu. Zdravljenje je praviloma zelo uspešno. ♥

ZA SRCE

Vabilo za vaše pobude

Članice in člani Društva za zdravje srca in ožilja smo sila, ki premika meje preventive v Sloveniji. Veliko smo že dosegli. Radi bi še več. Zato iščemo nove ideje in pobude. Pišite nam na elektronski naslov: drustvo.zasrce@siol.net, pokličite na telefonsko številko: 01/234-75-50, pridite na sedež društva ali naših podružnic. Idej ne zavijajte v lep papir. Takoj se jih bomo lotili in jih poskusili udejaniti.
Z novimi idejami bomo še močnejši.
Pogum velja. Veselimo se srečanja z vami in vašimi idejami!

Aleš Blinc

Dobre Slabe novice

Zapiranje avrikule levega preddvora izboljšuje kakovost življenja bolnikov z atrijsko fibrilacijo

Pri atrijski fibrilaciji se srčni preddvori ne krčijo ritmično, tako da kri zastaja v »žepu«, imenovanem avrikula levega preddvora. Tam lahko nastanejo krvni strdki, ki se pogosto »odkrušijo« in v najslabšem primeru povzročijo možgansko kap. Proti strdkom v avrikuli levega preddv ora se je mogoče učinkovito boriti z jemanjem antikoagulacijskih zdravil ali s katetrskim posegom, ki mehanično zapre avrikulo. Kakovost življenja bolnikov z arijsko fibrilacijo, ki so jim zaprli avrikulo, je bila malo, a značilno boljša kot pri vrstnikih, ki so se zdravili z antikoagulacijskimi zdravili. *(vir: J Am Coll Cardiol 2012;59:E240. doi:10.1016/S0735-1097(12) 60241-1)*

Katetrska vstavitev umetne aortne zaklopke je primerna za zelo bolne paciente

Kadar je tveganje za operativno zamenjavo zelo bolne aortne zaklopke preveliko zaradi pridruženih bolezni pljuč, srca ali ledvic, lahko intervencijski kardiologi bolnikom vstavijo umetno aortno zaklopko s katetrskim posegom. Izraelski zdravniki poročajo, da so pri 367 bolnikih z nesprejemljivo velikim operativnim tveganjem dosegli dobre rezultate s katetrskim posegom. V mesecu dni po posegu je umrlo 3,9 % bolnikov, do možganske kapi je prišlo prav tako pri 3,9 % bolnikov. Dve leti od posega je preživelo 85 % bolnikov. *(vir: Am J Cardiol 2013, dosegljivo na: www.ajconline.org/article/S0002-9149(13)00338-X)*

Uveljavljajo se miniaturni ultrazvočni aparati za oceno delovanja srca

Ultrazvočni aparati, ki jih je mogoče prenašati v žepu, tako kot stetoskop, so sicer manj zmogljivi od običajnih ultrazvočnih aparatov, vendar nudijo hitro in zanesljivo informacijo o morebitni prisotnosti tekočine v osrčniku, o velikosti srčnih votlin in krčljivosti levega prekata. Vešči preiskovalci lahko celo ocenjujejo delovanje srčnih zaklopk, čeprav z malimi aparati ni mogoče izvajati meritev pretoka krvi. Strokovnjaki pričakujejo, da bo čedalje pogosteje mogoče opraviti orientacijsko ultrazvočno preiskavo srca sočasno s kliničnim pregledom pri zdravniku. *(vir: Expert Rev Cardiovasc Ther 2013; 11: 49-54)*

Zdravilo mipomersen koristi pri zdravljenju homozigotne družinske hiperholesterolemije

Gre za redko bolezen, pri kateri telo iz krvi ne more odstranjevati škodljivih lipoproteinskih delcev LDL. Bolniki imajo močno povečano raven škodljivega LDL-holesterola in brez zdravljenja pogosto doživijo srčni infarkt že pred 30. letom. Doslej je bilo edino učinkovito zdravljenje ponavljajoča se LDL-afereza, ki je za bolnike podobno naporna kot hemodializa. Mipomersen zavira izražanje gena za apolipoprotein B-100, ki je ključna sestavina delcev LDL. Zdravilo v obliki podkožnih injekcij lahko učinkovito zniža raven LDL-holesterola, žal pa ne pri vseh bolnikih in ima tudi pogoste stranske učinke, zato je odobreno le za zdravljenje bolnikov s homozigotno družinsko hiperholesterolemijo.*(vir: Food and Drug Administration. Objava za javnost 29. 1. 2013)*

Sildenafil ne izboljšuje diastolične funkcije srca

Sildenafil, ki sprošča gladke mišice in širi krvne žile, je učinkovina v zdravilu viagra. Pomaga pri erektilnih motnjah in se pod drugim tržnim imenom uporablja tudi za zdravljenje pljučne hipertenzije. Danski raziskovalci so proučevali, ali sildenafil koristi bolnikom po srčnem infarktu, katerih srce zmore iztisniti normalno količino krvi, vendar v diastoli potrebuje večji tlak pritekajoče krvi, da se srčne votline dobro napolnijo. Žal sildenafil ni vplival na polnilni tlak srca niti med mirovanjem, niti med telesno vadbo, zaradi zmanjšanega upora proti iztisu pa je omogočil črpanje nekoliko večje količine krvi. *(vir: Circulation 2013, elektronska objava 13. februarja)*

Krvni lipidi vplivajo na propadanje bioprotetičnih srčnih zaklopk

Napredovale motnje delovanja srčnih zaklopk je mogoče zdraviti z operativno vstavitvijo umetnih srčnih zaklopk. Uveljavljajo se t.i. bioprotetične zaklopke, katerih loputke so prevlečene s posebej obdelanim kolagenom, zaradi česar bolnikom po operaciji ni potrebno dolgo jemati antikaoagulacijskih zdravil. Žal se bioprotetične zaklopke hitreje kvarijo kot klasične umetne srčne zaklopke. Čim večje je v krvi operiranih bolnikov razmerje med apolipoprioetinom B, ki je sestavina »slabih« lipoproteinov LDL, in apolipoproteinom A1, ki je setavina »dobrih« lipoproteinov HDL, tem hitreje propadajo njihove bioprotetične srčne zaklopke. *(vir: J Am Coll Cardiol 2013;61:752-61)*

Prekomerna telesna teža zdravim ljudem bolj škoduje kot koristi

V zadnjih letih so številne raziskave opozorile, da bolniki s kronično boleznijo pljuč, ledvic ali srca preživijo dlje, če so nekoliko prekomerno prehranjeni. Nakopičeno maščevje je vir energije in dejuje tudi kot endokrini organ, ki zmanjšuje krhkost kosti. Pojavlja se vprašanje, ali je obilno maščevje koristno tudi pri drugih skupinah ljudi. Pri zdravih ljudeh prekomerna telesna teža ali debelost ne prinašata koristi, temveč celo škodita. Debelost je močno povezana z razvojem sladkorne bolezni, arterijske hipertenzije in motnje presnove maščob. Za ohranjanje zdravja je dobro vzdrževati primerno telesno težo z uravnoteženo prehrano in redno telesno vadbo.*(vir: Eur Heart J 2013; 34: 330-2)*

Aktivirani trombociti verjetno škodujejo možganom

Ameriški raziskovalci so ugotovili povezavo med številom mikroveziklov v krvi, ki nastajajo kot »mehurčki« iz celičnih membran aktiviranih trombocitov, in številom »svetlih lis« v magnetnoresonančnih posnetkih možganov pri ženskah po menopavzi. Svetle lise v beli možganovni so znanilec kognitivnega upada, zato bo treba v nadaljnjih raziskavah preveriti, ali so aktivirani trombociti vzročno povezani z nastankom demence in ali je mogoče s protitrombocitnimi zdravili demenco preprečevati. *(vir: Neurology 2013; 80: 1-8)* ♥

NI GA ČEZ ...

DOBER NASVET!

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

Topa, pekoča bolečina v prsih

Boris Cibic

Vprašanje*

»Sem nov na tem forumu in upam, da bom imel zadosti informacij in podatkov, da bi mi kar se da dobro svetovali.

Lansko leto začetek aprila sem pristal na kardiologiji zaradi mioperikarditisa. Po izpustu sem bil doma 10 mesecev in sedaj delam štiriurni delavnik že en mesec. V službi sem v 90 % stalno na nogah in v gibanju saj sem natakar. Predno sem šel v službo, sem se počutil dobro, sedaj pa se mi že približno dva tedna vsak dan pojavljajo čudne pekoče in tope bolečine v prsih. Največkrat so v sredini prsi ali pa na levi strani. To ni pekoče kot pri zgagi, ampak bolj tako, kot bi me nekdo zarezal. Pojavlja se mi tudi rahlo oteženo dihanje, kot bi mi nekdo dal lažjo utež na prsi.

Naj še omenim da sem star 34 let, visok 175cm in težak 60 kg. Na dan pokadim približno 5 cigaret. Zadnji EKG, ultrazvok srca in pregled krvi sem imel dober mesec nazaj. RTG pljuč sem imel približno pred pol leta. Vsakič je bilo vse OK. Ravno včeraj sem imel manjši prehlad (glavobol, zabiti sinusi, utrujenost), ki pa ni izzvalo nobene spremembe ne na slabše in ne na boljše. Danes sem že precej bolje, razen teh čudnih bolečin.

Predvsem me skrbi, da nimam recimo raka ali kake druge hude bolezni, ki ponavadi prinese s seboj smrt. Odkar sem bil v bolnici zaradi mioperikarditisa sem tudi zelo psihično obremenjen z zdravjem in se za vsako figo sekiram, «kaj pa če ...»? Prej nikoli nisem bil tak in sem vse jemal po sistemu, «ah saj bo». Verjetno je za to kriva tudi hčerka, saj sem stalno v strahu, da bo ostala še tako majhna brez očeta.

Hvala za pomoč in odgovore«

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

Odgovor

Zahvaljujem se vam za zaupanje. Potrudil se bom, da vam pomagam iz stiske.V dopisu ste navedli več podatkov o poteku vaše bolezni in sedanjem stanju. Navedli ste, da ste lani aprila zboleli za akutnim mioperikarditisom in ste se nekaj časa zdravili v bolnišnici. Po odpustu iz bolnišnice so vam v celoti odobrili še deset mesecev bolniškega dopusta. V prepričanju, da ni več potreben bolniški dopust, vam je zdravniška komisija pred kratkim za krajšo dobo odobrila skrajšan delovni čas. Po poklicu ste natakar in se skoraj ves delovni čas gibate, kar vas zelo utrudi. Dodatno so se v zadnjih dveh tednih pojavile »čudne, pekoče in tope bolečine v sredini prsi ali na levi strani, kot bi vas nekdo zarezal«, ob tem se pojavi še rahlo oteženo dihanje, kot da bi vam nekdo dal na prsa lažjo utež. Zaskrbljeni zaradi teh težav ste šli na pregled k izbranemu zdravniku. Kljub temu, da so bili vsi izvidi v normalnih mejah, se bojite, da je prisotna neka huda bolezen, morda neozdravljiva, kot je rak.

Kako naj vas prepričam, da zdravniki niso ugotovili nič sumljivega za tako bolezen, in da v vašem dopisu ni nobenega podatka, ki bi bil vsaj malo sumljiv, da je prisoten rak. Vesel sem, da ste zaupali, da vas je srčna bolezen tudi duševno zelo obremenila, ter da pesimistično gledate na usodo svoje mlade družine. To je pogost pojav pri mladih, ko jih, polne delovnega elana, preseneti bolezen, ki jo bolj pripisujemo starejšim. Vendar, vsaj po znanih podatkih, pri vas ni razloga za pesimizem. Svetujem vam redne preglede pri izbranem osebnem zdravniku, ki mu lahko zaupate tudi svojo črnogledost. Prepričan sem, da gre za prehodne težave, ki jih boste premagali z blagimi zdravili proti bolečinam in blagimi pomirjevali. Zelo vam priporočam da opustite kajenje! Kljub naravi vašega dela vam svetujem dnevne polurne sprehode z živahno hojo večkrat na teden. V družbi svoje družine se boste razvedrili in sprostili. Tako bodo izginili tudi tesnobni trenutki. ♥

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

ODRAŠČANJE

NAMESTO UVODA

V dobi odraščanja (v puberteti) se soočamo z različnimi težavami. Spremeni se naš pogled na življenje. Različne pubertetniške muhe pripeljejo do manjših konfliktov ali zamer, vendar se da s pogovorom vse rešiti. Dobro je, da imamo ob sebi nekoga, ki mu zaupamo in se mu ob nastopu težav izpovemo. Letos je na to temo tudi otroški parlament.

Žan Adam

V času odraščanja se srečujemo z mnogimi težavami. Pomagati moramo staršem pri delu, kar nam marsikdaj ni po godu, narediti moramo vso domačo nalogo in se učiti, poskrbeti moramo za domače živali … Vsega je včasih preveč in smo pod stresom. Če se res potrudimo in damo vse od sebe, bodo starši oz. bližnji zadovoljni z nami in našimi muhami enodnevnicami, s katerimi se srečujemo **v času odraščanja**.

Sašo Jamer

ODRAŠČANJE je obdobje, ko iz otroka postopoma dozoriš v odraslo osebo.

KDAJ je to obdobje in KAKO se kaže?

Pri DEKLETIH je začetek pubertete med 10. in 14. letom, zaključi pa se do 16. leta, pri FANTIH pa se pojavi kasneje, in sicer med 12. in 16. letom, zaključi pa se do 20. leta.

Janja Saberčnik

Po pripovedovanju staršev, učiteljev, trenerjev, vaditeljev, mentorjev ... je v življenju več obdobij. S tem so povezane izkušnje, ki so lepe ali manj lepe, pozitivne ali negativne, sladke ali grenke, vsega po malo.

Sam trenutno mislim, da sem pametnejši, boljši, bolj izkušen in zato včasih nedovzeten za stvari, ki so samoumevne in normalne.

Nekje pri 11 letih sem postal „pameten“ in samostojen. Določene stvari se mi zdijo neumne. Predvsem tiste, ki jih slišim na način, ki ga povedo odrasli. S prijatelji se pogovarjam v našem – svojem jeziku (slengu). Vedno želim biti najboljši, kar se vidi na mojem obnašanju. Kar naenkrat sem se bolj začel ukvarjati s svojim videzom. Izbirčnejši sem pri oblačenju, a ne samo zaradi sebe, ampak zato, ker želim ugajati drugim. To je verjetno povezano s telesnimi spremembami, ki jih doživljam v tem času. Kljub temu, da sem o tem že veliko slišal v šoli in doma, sem bil presenečen, ko sem pri sebi opazil prve spremembe na telesu. Dobil sem mozolje ... Sprva nisem vedel, kaj naj naredim. Čeprav želim biti čim samostojnejši, sem vseeno potreboval nasvet, zato sem za pomoč poprosil starše. Tudi zato, ker živimo v dobi računalništva, je pomoč vedno dobrodošla. Veliko je spletnega komuniciranja. Pri tem moram biti pazljiv, kaj in s kom si pišem, čeprav je včasih težko vedeti, kaj je prav in kaj ne, saj vem, da veliko mladih zaradi informacij, ki jih dobijo preko interneta ali televizije in si jih napačno razlagajo, zabrede v težave.

Želim biti samostojen, moram pa priznati, da **v obdobju odraščanja** potrebujem pomoč odraslih ljudi, ki so mi blizu. Brez pomoči in podpore staršev bi pri odraščanju verjetno imel več težav sam s sabo, a ne samo sedaj, ampak najbrž tudi v prihodnje. Zavedam se, da bom s podporo, nasveti in pomočjo staršev ostal na poti, ki si jo želim in da bo ta pot ostala prava.

Žan Rihter

ODRAŠČANJE,
to je nekaj lepega, kar vsak človek doživi.
Doživimo ljubezen,
ki nas omami in
veselje v nas predrami.
Nika Krivec

V času pubertete opazimo, kako fantom mutira glas, spremenijo obnašanje in dobijo mozolje. Nekatere moje prijatelje zaradi tega zbadajo in so tarča posmeha, kar ni prav. Lepše je, če smo prijatelji. Na srečo jaz še nimam teh težav.

Matija Česnik

Pisali učenci 7. c razreda OŠ Prežihovega Voranca Ravne na Koroškem. Mentorica Vanja Benko, prof.
Slike so bile posnete na OŠ Mengeš za namen Otroškega parlamenta.
Mentorica Doroteja Šporn, prof.
Srčiko uredila Bernarda Pinter, prof.

Le kaj se dogaja,
le kaj se godi,
da vsak dan nov mozolj
mi na obrazu čepi?

Kaj tu poganja?
... saj dlake so tri,
še glas mi nagaja
in me glava boli.

Sestra je sitna,
oče nori,
mami naklada kar nekaj v tri dni.

Ne vem,
malo je čudno,
kaj to bi bilo,
saj vedno je vse dobro nam šlo.

Pa spet slišim mamo,
ko očetu govori,
da v tej puberteti se veliko zgodi.

Jani Trbovšek

Otroška razposajenost
Dolgočasenje
Razvijanje
Akne
Šolanje
Čas odraščanja
Apatičnost
Nemir
Jezikanje
Energija mladostnikov
Maša Krivograd

Ko sem še dojenček bil, sem iz stekleničke pil.
Preden sem se v malčka razvil, sem se že hoditi naučil.
Govoriti sem že znal, plenice sem v omaro dal.
Prvič v šolo sem prišel, ob računanju sem zardel.
Ko šolanje bom končal, se bom skozi vrata v življenje podal.
Takrat ne bom več problemov **z odraščanjem** imel
in se bom z drugimi problemi ubadati začel.
Primož Volker

Ko v najstniška leta prihajam,
se nič več z igračami ne zabavam.
Odrasel fant postajam
in sošolke osvajam.

Moje telo se razvija
in mozoljčke dobiva.
Ker pridno treniram,
si tudi mišice nabiram.

Zdaj fant sem jaz postaven,
staršev ne pustim več zraven,
igrati igrice želim,
ker se v šoli »ničesar pametnega« ne naučim.
Tomaž Šinigoj

Čokolada - izbrana hrana

Maruša Pavčič

Kam lahko uvrstimo čokolado? Med živila, ki dobro ali slabo učinkujejo na naše zdravje – je neskončna dilema mnogih »čokoholikov«.

Kakav je bil že v času Olmekov, Aztekov in Majev »hrana za izbrance«, ki naj bi jim dajal moč, preprečeval utrujenost in služil kot afrodiziak. Zrna kakavovca so bila tako cenjena, da so jih prinašali kot žrtev bogovom ob svečanostih, uporabljali pa so jih tudi kot denar, za trgovanje in kot zdravilo. Španski zavojevalci Srednje Amerike so kakav prinesli v Evropo, kjer je bil dolgo, že zaradi svoje cene, »hrana za izbrance«. Le počasi, predvsem z razvojem uporabe kakava v obliki čokolade in razvojem industrije čokolade, se je njegovo uživanje razširilo, do današnjih dni pa je obdržal sloves »luksusnega živila«. S spremembo kakava iz pijače v čokolado so se zmanjšali pozitivni vplivi na zdravje, ki so jih tisočletja izkoriščali prebivalci Srednje Amerike.

Sestava kakava in čokolade

Kakavova zrna pridobivamo iz sadežev drevesa *Theobroma cacao*, ki izhaja iz Srednje Amerike in je danes razširjen v vseh subtropskih predelih sveta. Kakavova zrna vsebujejo skoraj 400 različnih sestavin, ki so pomembne za zdravje. Naštejmo najbolj pommebne.

Flavanoli so snovi iz skupine flavonoidov, ki imajo antioksidativne, protivnetne, antiadhezivne, antitrombotične, vazodilatorne in antitumorske učinke. Glavni flavanoli v kakavu so katehini in epikatehini, sami ali v obliki procianidinov. Kakavov prah jih lahko vsebuje do 6 %. Flavanole v manjših količinah najdemo tudi v nekaterih vrstah sadja, rdečem vinu, čaju in kisu (Preglednica).

Preglednica: Primerjava vsebnosti katehinov in epikatehinov v mg/100 g jedilnega dela živila

Živilo	Katehini	Epikatehini
Čokolada, temna	11,99	41,50
Čokolada, mlečna	2,90	10, 45
Rdeče vino	7,61	4,29
Belo vino	0, 79	0,59
Jabolko,	0,95	8,14
Marelice	4,95	6,06
Češnje	2,17	9,53
Črno grozdje	8,94	8, 64
Zeleni čaj	2,73	8,47
Jabolčni kis	4,85	0,82

Prav flavonoli dajejo kakavu značilen grenak okus. Tradicionalne metode izdelave čokolade skušajo grenak okus odstraniti tako, da z alkalizacijo odstranijo flavanole iz kakava. Podobno deluje tudi dodatek mleka v mlečni čokoladi. Komercialno najbolj razširjene in najbolj zaželene čokolade tako flavanolov ne vsebujejo v taki meri, da bi lahko bistveno vplivale na zdravje njihovih jedcev. Ob spoznanju koristnih učinkov flavanolov pa se je spremenila tudi komercialna proizvodnja čokolade, saj vsebujejo vedno večji delež flavanolov. Posebni kakavovi izdelki, ki jih razvija industrija, vsebujejo sedaj do 10 % kakavovih flavanolov.

Poživila: kofeinu soroden teobromin, ki se razvije šele po praženju kakavovih zrn, majhne količine kofeina in teofilina. Poleg čaja in kave, ki vsebujeta predvsem kofein, je kakav oziroma čokolada najbolj razširjeno poživilo na svetu.

Endorfini so snovi, ki povzročajo občutek prijetnosti in zadovoljstva. Povečano izločanje endorfinov zmanjšuje občutek bolečine.

Vitamini in minerali, ki jih organizem nujno potrebuje. Kakavov prah je **vir železa, kalija, bakra in magnezija.**

Kakavovega masla je v zrnju do 57 %. Prevladujejo stearinska, palmitinska, oleinska in linolna mastna kislina. Raziskave kažejo, da uživanje kakavovega masla, čeprav vsebuje nasičene mastne kisline, ne vpliva na povečanje krvnih maščob človeka in na njihovo zlepljanje.

Telesu nujno potrebne aminokisline, še posebej triptofan, ki je predstopnja serotonina, prenašalca impulzov med živci, ki uravnavajo razpoloženje in zmanjšujejo anksioznost (strah, napetost). Triptofana je v kakavu 230 mg/100 g, v temni čokoladi pa 56 mg/100 g čokolade.

Vpliv kakava oziroma čokolade na zdravje

Kakav in čokolada so v zadnjih letih predmet intenzivnega proučevanja. Eksperimentalne in študije, ki so ugotavljale uživanje kakava oziroma čokolade v večjih skupinah ljudi so pokazale, da uživanje temne čokolade, ki vsebuje vsaj 60 % kakavovih delov, pozitivno vpliva na zmanjševanje dejavnikov tveganja za bolezni srca in žilja, kot so krvni tlak, holesterol, ateroskleroza in insulinska rezistenca. Raziskave so pokazale zmanjšanje motenj delovanja srca, izboljševanje vazodilatacije in krvnega pretoka ter zmanjševanje pojavov metabolnega sindroma. Da bi uživanje čokolade oziroma kakava lahko preprečilo infarkte ali kapi, pa za zdaj še ni trdnih dokazov.

Tako naj bi pogosto uživanje temne čokolade, ki vsebuje veliko flavanolov, v primerjavi z neuživanjem ali uživanjem bele čokolade,

Kakavovec (Foto: Maruša Pavčič)

za 37 % zmanjšalo tveganje za katerokoli bolezen srca in za 29 % preprečilo pojav kapi. Vzroki za to so večplastni. Kakav oziroma čokolada naj bi izboljšala delovanje žilnih sten (ta učinek je še večji, če se uporabi nesladkan kakav), izboljšala naj bi se koncentracija dušikovega oksida v žilah, znižal sistolični in diastolični krvni tlak za 1do 3 mm Hg (pri povišanem krvnem tlaku za 3,2 in 2 mm Hg) ter zmanjšal skupni in LDL-holesterol (za 6,23 oziroma 5,90 mg/dL). Nekatere raziskave so tudi pokazale, da uživanje kakava kratkotrajno preprečuje zlepljanje krvnih ploščic.

Zanimiva je študija avstralskih znanstvenikov, ki so izračunali, koliko bi prihranili, če bi ljudje s povišanim krvnim tlakom in metabolnim sindromom 10 let vsak dan uživali temno čokolado. Ugotovili so, da bi se na 10.000 ljudi zmanjšala zbolevnost za srčnim infarktom in kapjo za 70 bolnih in za 15 umrlih.

Ugotovitev, ki je lansko leto ob podelitvi Nobelovih nagrad zaokrožila po svetovnih medijih, da največ Nobelovih nagrajencev izhaja iz držav, kjer zaužijejo največ čokolade, izgleda kot časopisna raca. Pa je res? Vedno več je namreč predvidevanj, da naj bi redno uživanje flavanolov v kakavu oziroma čokoladi izboljševalo miselne funkcije pri starejših ljudeh z blagimi kognitivnimi motnjami. In če deluje v starosti, je še bolj verjetno, da tudi že v mladosti in zreli življenjski dobi.

Nekatere raziskave so pokazale tudi, da naj bi redno uživanje majhnih količin temne čokolade pomagalo pri hujšanju, pod pogojem, da ta čokolada ne predstavlja dodatka, ampak nadomesti druge vire energije, ogljikovih hidratov in maščob v hrani.

Zdravstvena trditev za čokolado in kakav z veliko flavanolov

Nova evropska zakonodaja je zaostrila pogoje za označevanje živil. Tako se lahko živilo opremi z zdravstveno trditvijo le, če obstaja dovolj neodvisnih dokazov, da uživanje živila res doseže imenovani učinek. O ustreznosti zdravstvene trditve za vsako živilo ali sestavino živila odloča posebna strokovna komisija pri EFSA-i (Agenciji za varnost hrane). Odobritev je za sedaj dobilo le okoli 240 zdravstvenih trditev (od preko 6.000 zaprošenih). Ena od njih se nanaša tudi na kakav oziroma čokolado z visoko vsebnostjo flavonolov.

Podjetje Barry Callebaut Belgium, eno največjih uvoznikov kakava v EU, je zaprosilo za potrditev zdravstvene trditve, ki se nanaša na kakavove flavanole in vzdrževanje normalne endotelium odvisne vazodilatacije. EFSA je potrdila zdravstveno trditev: »Flavanoli kakava pomagajo vzdrževati normalno endotelium odvisno vazodilatacijo, ki prispeva k nornalnemu pretoku krvi«. Trditev velja za dnevno zaužitje 200 mg flavanolov kakava, kar se doseže z 2,5 g kakava, ki vsebuje veliko flavanolov v prahu, ali 10 g temne čokolade z veliko flavanoli. Te količine kakava ali čokolade naj se zaužijejo v okviru uravnotežene prehrane. Zdravstvena trditev je namenjena splošni populaciji.

Za zaključek

Verjetno se nam ni potrebno bati, da ne bomo sprejeli priporočenega rednega uživanja čokolade ali kakava. Vendar moramo biti pozorni predvsem pri izbiri čokolade. Trditev velja le za temne čokolade z več kot 60 % kakavovim deležem in kakavovim maslom ter čim manjšo vsebnostjo sladkorjev. In seveda, potrebno jih je vključiti v normoenergijsko uravnovešeno hrano. ♥

ZA SRCE

Vabljeni v prostore
Društva za zdravje srca in
ožilja Slovenije

v Ljubljani na Cigaletovi 9.

**Uradne ure so
vsak ponedeljek od 9. do 12. ure in
petek od 9. do 12. ure.**

T: 01/234 75 50, 01/234 75 55,
Faks: 01/234 75 54
E: drustvo.zasrce@siol.net,
drustvo-zasrce@siol.net

SAVA HOTELS & RESORTS
ZDRAVILIŠČE RADENCI

33. Maraton treh src v Radencih

Ena od najstarejših športno-rekreativnih prireditev v tem delu Evrope, Maraton treh src, vsako leto privabi v Radence veliko število tekačev ter obiskovalcev iz Slovenije in tujine. Pridružite se nam 18. maja 2013 na letošnjem festivalu teka in spodbujanja zdravega življenjskega sloga!

Maratonski vikend od 17. do 19.5.2013

	2 noči	dodatni dan
Radin**** ali hotel Izvir**** Cena po osebi v dvopostelji sobi	**149 €**	49 €
Radin**** Soba s francoskim ležiščem	**139 €**	44 €

Paket vključuje:
Polpenzion, neomejeno kopanje v termah, 1x dnevno vstop v svet savn, startnino (za rezervacije do 13. maja).

Tudi vključeno:
♥ startnina
♥ masažna kopel za noge
♥ bogat razvedrilni program z večernim koncertom

T: 02 520 27 20, 520 2722, info@zdravilisce-radenci.si
www.sava-hotels-resorts.com

Naj zadiši

Kuha: Brin Najžer

Predjed:

Zeljna solata z mandarinami

Sestavine (za 2 osebi):
manjša cvetača
300 g zelja
2 mandarini
bučno olje

Cvetačo očistimo, narežemo na kose in skuhamo tako, da ostane čvrsta. Zelje očistimo in naribamo. Mandarini olupimo in razstavimo na krhlje, ki jih nato prečno prerežemo na polovice. Ko je cvetača kuhana, odlijemo vodo in pustimo, da se ohladi. Nato jo predenemo v posodo za solato, dodamo naribano zelje, malo bučnega olja ter dobro premešamo. Na koncu dodamo še koščke mandarine ter na rahlo še malo premešamo.

Glavna jed:

Zavitek z lečo

Sestavine (za 4 osebe):
150 g neoluščene leče
150 g šampinjonov
1 rumen korenček
1 večja zelena koleraba
3 listi vlečenega testa
oljčno olje
kari

Lečo stresemo v nesoljeno vodo in jo kuhamo približno 40 minut. Šampinjone, korenček in kolerabo operemo, očistimo in narežemo na manjše kose. V ponev damo malo oljčnega olja in najprej prepražimo šampinjone (od 5 do 7 minut), jim dodamo še korenček

in kolerabo ter vse skupaj še malo prepražimo (od 3 do 5 minut). Ko je leča kuhana, jo odcedimo ter stresemo v večjo posodo. Leči dodamo od 1 do 2 čajni žlički karija ter šampinjone in zelenjavo. Dobro premešamo. Pripravimo liste vlečenega testa in nanje nanesemo nadev, nato zavitek previdno zvijemo in postavimo v pekač. Pečemo v predogreti pečici na 180 stopinj približno 30 minut. Zavitek lahko po vrhu premažemo z malo repičnega olja, da se testo ne izsuši, ter postrežemo z malo (domačega) ajvarja.

Sladica:

Čokoladni srčki

Sestavine (za 4 osebe):
100 g temne jedilne čokolade (najmanj 65 % kakava)
25 ml sladke smetane za kuhanje
nekaj pistacij
2 žlici ruma ali konjaka

Čokolado nadrobimo na manjše kose ter jo nad paro previdno stalimo. Dodamo smetano in rum ter dobro premešamo da nastane gosta, gladka masa. Pistacije položimo v modelčke in jih prelijemo s čokolado. Če nimamo modelčkov, lahko uporabimo tudi odrezano dno jogurtovih lončkov ali nekaj podobnega. Srčke čez noč pustimo v hladilniku, da se strdijo.

♥

Besedilo in fotografije: Brin Najžer

Giovanni Battista Morgagni, 1682 - 1771

Boris Cibic

Na svet sem privekal pred dobrimi 90 leti, ob pomoči izkušene vaške babice, kot šesti od devetih otrok v družini malega kraškega kmeta. Vas še ni imela elektrike in tekoča voda je bila dosegljiva samo na »špini« občinskega vodovoda. V vasi še ni bilo zdravnika. Kljub temu se je vse izšlo brez zapletov. Marsikje je še tako. Mi, ki sedaj, izkoriščamo vse pridobitve sodobne industrijske družbe, kar pozabljamo, koliko truda, iznajdljivosti in sredstev je bilo potrebnih za to, kar uživamo. Zato moramo pravilno vrednotiti tudi majhna odkritja naših prednikov. Srečo imamo, da smo začeli na višji stopnji. V vsaki naši dejavnosti najdemo odkritje, ki je pomenilo bistven korak naprej. Zadostuje, da pomislimo na današnje možne medicinske storitve in jih primerjamo z našimi pred 10, 20 leti. Zato smo se v uredništvu naše revije »Za srce« že pred leti odločili, da našim bralcem predstavimo pomembnejše raziskovalce na področju bolezni srca in žil, kajti brez njih bi bilo današnje zdravljeje lahko bistveno drugačno.

Giovanni Battista (Giambattista) Morgagni

Morgagni se je rodil v Italiji v mestu Forli. Po končani srednji izobrazbi se je v starosti 16 let preselil v Bologno, se vpisal na univerzitetni študij in se kmalu pridružil pristašem Galileja. Na univerzi je bil njegov glavni učitelj učenjak A. M. Valsalva (gl. revijo »Za srce« junij 2011, str. 30), ki ga je vpeljal v pedagoško smer in v »racionalno« medicino. Že lta 1696 ga je izbral za svojega ožjega pomočnika pri vajah in raziskavah iz anatomije. Temu poklicu je Morgagni ostal zvest vse življenje.

Po naravi je bil zelo natančen, kar je vidno pri njegovih dnevnih zapisih. Zabeležil je vse, kar je videl in slišal pri raztelešenjih umrlih, kar je opazoval na kliničnih pregledih bolnikov ter vse zaključke razprav ob posteljah bolnikov. Leta 1701, še ne dvajsetleten, je diplomiral na medicinski in filozofski fakulteti.

Vsa študijska leta je tesno sodeloval s svojim učiteljem Valsalvo. Že pred diplomo je bil sprejet v »Akademijo nemirnih« in leta 1704 je postal njen predsednik, odločno predan tedanji eksperimentalni medicini. Raziskovalno se je posebno posvečal študiju ušesnih bolezni in v javnosti več kratnastopil tudi proti medicinskim šarlatanom. Ker si je s temi nastopi prislužil huda, že skoraj nevarna, nasprotovanja, se je leta 1707 umaknil v Benetke, kjer je dobil mesto učitelja na višji medicinski šoli.

Tam je nadaljeval z raziskovanjem in veliko objavljal. Pritegnilo ga je tudi tudi delo z bolniki in kmalu je pridobil sloves vrhunskega zdravnika. Leta 1711 se je preselil v Padovo, kjer je bil izvoljen za rednega profesorja na drugi katedri teoretske medicine na Univerzi v Padovi. Štiri leta kasneje je prestopil na prvo katedro anatomije in od tedaj so si vsake dve leti sledile ponovne izvolitve, vsakič z višjim honorarjem. Na tem mestu je še bolj vzplamtela strast raziskovalca, ki je skušal dognati zvezo med bolezenskimi spremembami v organih in klinično sliko bolezni. Posebno natančno je opisal posamezne dele nekaterih organov (notranje uho, žrelo, žensko spolovilo, itd., ki nosijo njegov eponim). Z izsledki njegovih raziskav (Adversaria anatomica) so se sproti seznanjali vsi evropski raziskovalci: Royal Society v Londonu, Académie des sciences v Parizu, Ruska carska znanstvena akademija v Sanktpetersburgu, Akademija znanosti v Berlinu številne italijanske akademije in, ne nazadnje, Academia naturae curiosorum v Padovi, v kateri je bil leta 1732 izvoljen za pridruženega člana. Leta 1712 je bil sprejet v rimsko državljanstvo in v rojstnem mestu je dobil plemski naslov. Nemški raziskovalec Lorenz Heister ga je razglasil za »princa anatomov«.

Verjetno bi bilo odveč navajanje naslovov številnih drugih zdravstvenih ustanov, ki so ga počastile z različnimi priznanji in diplomami.

Visoka priznanja Morgagnija niso uspavala. Prav nasprotno. Predano je preučeval človeško anatomijo, ter leta 1761 v petih knjigah »De sedibus et causis morborum per anatomen indagatis » (O mestih in vzrokih bolezni po raziskavah zdravnika anatoma)

izdal rezultate svojega šestedestletnega dela. Strokovna javnost je navdušeno sprejela dokumentirane in analizirane rezultate preko 700 raztelešenj, zato je prva izdaja izredno hitro pošla. Dela so večkrat ponatisnili in jih kmalu prevedli v tri tuje jezike.

Pomen Morgagnijeva dela ni bil toliko v njegovi obsežnosti, kot je bila v spremenjeni mislenosti. S svojimi izsledki je za vedno spremenil misleni tok tedanjih zdravnikov in raziskovalcev.

Morgagni je dokazal, da so bolezni posledica bolezni posameznih organov (organska patologija), ter tako zadal usoden udarec do tedaj veljavni doktrini, da bolezni nastajajo pri motnjah telesnih sokov (humoralna patologija). Zato je bil soglasno proglašen za ustanovitelja »patologije človeških organov«

Morgagni je bil srečno poročen s Pavlo Vergeri iz Forlija, s katero sta imela 15 otrok, od katerih jih je pet umrlo v otroški dobi. Umrl je v Padovi leta 1771, kjer je pokopan v družinskem grobu ob cerkvi S. Massimo. ♥

Ime velikega anatoma Morgagnija je dobro znano v krogu slovenskih kardiologov. Zgodovinsko je dokazano, da je naš rojak dr. Gerbec leta 1717, kot prvi, objavil v svojem delu bolnika s počasnim pulzom (bitjem srca) in posledičnimi padci v nezavest. Ugotovitve dr. Gerbca Morgagni navaja na več mestih, na katerih obravnava svoje bolnike s podobnimi težavami, ne spušča pa se v vprašanje primata dr. Gerbca. Ko so kasnejši raziskovalci (med njimi predvsem Adams in Stokes) začeli raziskovati to bolezen so »spregledali« dejansko stanje in pripisali primat opisa takih bolnikov Morgagniju. Zato je nastal akronim MAS po začetnih črkah priimkov Morgagni, Adams, Stokes. Na pobudo dr. Draga Mušiča, raziskovalca del dr. Gerbca, so slovenski kardiologi sprožili akcijo usmerjeno v širši krog kardiologov po svetu, da bi priznali primat našega slavnega rojaka in v navedbi sindroma MAS dodali kot prvo črko G (Gerbec), s čimer bi odslej navedeni sindrom navajali z akronimom GMAS. Z zadovoljstvom ugotavljamo, da so mnogi tuji kardiologi, naši prijatelji, že osvojili novo navedbo GMAS.

SRCE IN ŠPORT

Petanka

Žan Rode

Petanka je moštvena športna igra, podobna balinanju, zagotovo ena najbolj razširjenih na svetu. Je enostavna igra s kovinskimi kroglami, premera približno sedem centimentorv, z zelo enostavnimi pravili. Igramo jo lahko praktično vsepovsod na katerikoli podlagi – v parkih, na sprehajalnih stezah, na travi, na dvorišču, na plaži, na vikendu in podobno. Igra ne zahteva posebne telesne pripravljenosti, tako da jo lahko igrajo vsi, tako stari kot mladi, otroci, moški in ženske, celo invalidi. Zelo je primerna za rekreacijo in razvedrilo, v svetu pa je priznana tudi kot atraktivni tekmovalni šport.

Osnovna pravila igre

Igro petanke igrata dve ekipi, ena proti drugi, v naslednjih možnih kombinacijah:

- trije igralci proti trem igralcem (vsak igralec ima dve krogli),
- dva igralca proti dvema igralcema (vsak igralec ima tri krogle),
- en igralec proti enemu igralcu (vsak igralec ima tri krogle).

Igra se prične z žrebanjem začetne ekipe. Ekipa, ki je dobila žreb, zariše krog premera od 35 do 50 cm in iz kroga vrže balina na razdaljo od 6 do 10 m od kroga. Balinček mora biti od najbližje ovire oddaljen najmanj 1 m (lahko je to klop na sprehajalni stezi ali pa meja igrišča). Prvo kroglo odigra katerikoli igralec ekipe, ki je metala balinčka, in jo skuša približati čim bližje balinčku. Igralec mora stati ali pa čepeti v krogu z obema nogama na tleh, vse dokler se izvržena krogla ne dotakne tal.

Petanka

Pravilen položaj nog v krogu

Premik, dvignjena noga ali pa stanje na zarisanem krogu med metanjem se šteje za prestop in nedovoljen met. Druga ekipa poskuša svojo kroglo približati bližje balinčku od nasprotnikove krogle, ali pa jo z udarcem izbiti stran od balinčka. Če uspe, in je njihova krogla bližje balinčku, potem je ponovno na vrsti prva ekipa in so na vrsti, dokler jim ne uspe približati krogle bližje balinčku, ali pa, dokler jim ne zmanjka krogel.

Primer štetja točk: Ekipa z belimi kroglami šteje dve točki

Ko ekipa ostane brez krogel, nasprotnik odigra preostale krogle. Ko so bile odigrane vse krogle, bo točke dobila ekipa, ki je imela svoje krogle bližje balinčku. Ekipa šteje toliko točk, kolikor svojih krogel ima bližje balinčku od najbližje nasprotnikove krogle. Ekipa, ki je dobila točke, ponovno zariše krog, vrže balinčka in prične nov set igre. Vsaka ekipa sešteva dosežene točke, zmaga pa tista, ki prva doseže trinajst točk.

Kakšno opremo potrebujemo?

Za igranje petanke ne potrebujemo veliko opreme, le kovinske krogle, lesen ali plastičen balinček in pa, v izogib sporom pri ugotavljanju, katera krogla je bližje balinu, je priporočljivo imeti pri sebi tudi tračni meter. Igralci uporabljajo kovinske krogle, ki v premeru merijo med najmanj od 70 do 80 mm ter so težke nekje med 650 in 800 g. Najbolj pogosto se odločajo za srednje težke krogle (običajno od 690 do 720 g). Pri izbiri krogel je pomembno, da so za vlogo bližalca boljše majhne in pa težke krogle, za izbijalca pa lažje in večje krogle.

Kakšne tehnike meta poznamo?

Najprej se je treba naučiti pravilnega prijema krogle. Kroglo najprej namestimo v šalico dlani in jo oklenemo s prsti, tako da je krogla stabilna v dlani tudi, ko roko obrnemo proti tlom. Kroglo vržemo tako, da stegnjeno roko potisnemo za hrbet, da dobimo moč za met. Nato jo zavihtimo naravnost predse in ob zaključku meta v polnosti razpremo dlan. Bliža se vzravnano in stoje, z močno ali rahlo upognjenim telesom, v pol sedečem položaju ali celo čepe.

Pravilna položaja pri metu stoje in čepe

Medtem ko je načinov meta veliko in so predvsem odvisni od osebnega stila igralca, v petanki poznamo bolj ali manj tri osnovne »bližalske« mete.

Zgodovina petanke

Začetki petanke segajo v leto 1907, ko so jo prvič zaigrali v Franciji, v mestecu La Ciotat. Leta 1959 je bilo organizirano prvo svetovno prvenstvo za moške, leta 1988 pa so prvič samostojno na svetovnem prvenstvu zaigrale tudi ženske. Na svetovnih prvenstvih se igrajo trojke ter precizno izbijanje. V mednarodno petankarsko zvezo (FIP JP) je trenutno vključenih 73 držav z vsega sveta z več kot 600.000 registriranimi igralci, ki tudi sodelujejo na evropskih in svetovnih prvenstvih v vseh kategorijah – moški, ženske, kadeti in mladinci.

Petanka v Sloveniji

Leta 1999 je bila ustanovljena Zveza društev petanke Slovenije (ZDPS), v letu 2000 pa je Slovenija postala članica mednarodne petankarske zveze. Istega leta so bila organizirana prva državna prvenstva, prvič sta na svetovnem prvenstvu nastopili moška in ženska reprezentanca. Trenutno je v Sloveniji registriranih dvanajst petankarskih klubov. Večina klubov je v Ljubljani, le trije se nahajajo tudi na Štajerskem (na Miklavžu, Vuzenici ter Podvelki).♥

Petanko lahko igramo povsod

Igra za vse starosti

Tigrovska spominska pot

Brin Najžer

Na stičišču Istre in Krasa se blizu Kozine nahaja vas Ocizla. Poleg tega, da je zaradi bližine Škocjanskih in drugih kraških jam, doline Glinščice, plezalnih sten v Ospu in številnih sprehajalnih poti odlično izhodišče za kolesarje, jamarje, pohodnike, plezalce in druge ljubitelje narave, ki lahko prespijo v ličnem hostlu Ociski raj, je zanimiva tudi zaradi Tigrovske spominske krožne poti.

Ocizla in njena tigrovska skupina

Fašistična okupacija še danes živi v spominu vasi, ki je v letih od 1933 do 1940 nudila dom šestim članom skupine TIGR. Mladi fantje Fran in Rudi Mihalič, Just Bolčič, Ivan Slavec in Ivan Mihalič so pod vodstvom Andreja Počkaja povsem samostojno izvajali akcije po »tigrovskih metodah«, kot so požigi šol, izobešanje zastav, trosilne akcije, grozilna pisma in podobno, ter se tako upirali potujčevanju in se zavzemali za integriteto slovenstva pod tujo okupacijo. Prav po slovensko je leta 1940 skupino izdal domačin, fante so v Rimu obsodili na dolgoletne zaporne kazni. Čeprav so se po kapitulaciji Italije leta 1943 vrnili domov, so prestane grozote pustile posledice in prav vsi so po vojni prezgodaj umrli.

V spomin na njihova odmevna dejanja so domačini označili spominsko pot, ki v dolgi ali krajši različici nudi zadovoljstvo pohodnikom in ljubiteljem narave. Speljana je po vaških stezah in poteh, ki so jih uporabljali Tigrovci za svoje akcije, danes pa izvirne, hudomušne table opozarjajo tako na naravne znamenitosti kot na ostanke bojišč iz prve svetovne vojne.

Tigrovska spominska krožna pot

Izhodišč za začetek poti je več. Najlažje se obiskovalci odpravijo s parkirišča na začetku vasi, kjer je tudi obvestila tabla z načrtom poti. Skozi vas nas kažipot vodi do javne pipe, ki sicer ne dela, zato pa nudi zatočišče skrinjici z vpisno knjigo Tigrovske spominske krožne poti (TSKP). Vsa pot je vidno in skrbno označena z rumenimi krožci in rumenimi smernimi puščicami. Mestoma poteka kar po strugah ali prečka potoke na mestih, kjer ni mostu, zato je po obilnem deževju z obiskom bolje malo počakati, da vode upadejo. Če boste na nezahteven sprehod vzeli mlajše družinske člane, ne bo odveč kak rezerni kos suhe obleke in obutve.

Ocizla, vas na sončnem robu

Po kolovozih in stezicah

Za vaško pipo se usmerimo desno na Šturek, z njega po kolovozu ob njivah, vinogradih in travnikih pridemo do gozda, kjer se kolovoz prelevi v stezo, ki strmo zavije navzdol. Na dnu je izvir potoka Luza, ki je lično obzidan. Na oboku v lepem vremenu skrbno ležijo izvodi zgibanke, ki nas skoraj korak za korakom vodi po dve ali štiriurni krožni poti.

Pri izviru prečkamo potok in se vzpnemo v pobočje Preserja, pa spet navzdol, do potoka Korošca. Na sotočju obeh potokov se začne mlinščica, ki je včasih napajala mlinska kolesa »Malnrjevega mal´na«. Danes nanj spominjajo le razvaline. Markacije nas vodijo naprej, po kamnih prečimo potok in se nato po opuščenih njivah in travnikih, delno ob potoku in delno preko nižjih pobo-

Izhodišče ob kalu, kjer je parkirišče in tabla z opisom poti

Ostanki Malnrjevega mal'na

Prečudoviti naravni most

čij sprehodimo skozi zanimiv gozd, kjer so posamezna drevesa hudomušno »markirana«.

Na poti je označeno mesto, kejr so stale »karbonice«, oglarske kope. Pridemo do potoka Vir, ki je s svojimi tolmuni nudil delovno okolje pericam in kopališče vaški mladini.

Skozi gozd se odpre pogled do vasi Beka, kjer se TSKP delno združi s Stezo prijateljstva. Marakcije nas sedaj vodijo po delu poti, kjer nas eden za drugim osupljajo kraški pojavi. Šemetova jamca, Miškotova jama, Maletova jama, Blažev spodmol, Ociska jama, naravni kamniti most, korita.

Na razpotju so postavljene klopi in mize za malico, saj je za nami približno uro hoda, če si ogledujemo znamenitosti pa seveda lahko tudi dvakrat toliko. Utrujeni se od tu lahko vrnejo v Ocizlo po krajši poti, če pa nas moči še ne zapuščajo, se po daljši poti podamo naprej.

Hodeč delno po makadanski cesti in delno po stezi ob travnikih in njivah uživamo ob pogledu na okoliške griče ter cerkvico sv. Marije Magdalene, lepo se vidi tudi Ocizla.

Mimo muzeja na prostem, kjer so v betonsko ploščo potopljene ostaline iz prve svetovne vojne, se pot dvigne v pobočje, kjer je osemnajst kavern iz prve svetovne vojne, ki so jih naredili češki

Stopničasti slap

in poljski vojaki. Nekatere kaverne so povezane tudi z naravnimi kraškimi jamami. Na vrhu pobočja so ostanki bunkerjev ter strelskih jarkov, pot pa se krožno obrne nazaj proti izhodišču. Pozdravimo slap Cumpet, ki ga napaja istoimenski potok, ter se napotimo mimo betonskega zajetja, od koder je speljana voda do dveh korit in javnih pip v Ocizli. Tudi v teh tolmunih je včasih odmevala pesem peric. Ob potoku se vzpnemo v vas in sklenemo krog.

Športno kulturno in turistično društvo Zveza Ocizla

Vaščani so tradicijo predvojnega Društva Zveza, ki je ohranjalo kulturno dediščino z godbo na pihala in dramsko skupino, z novim imenom oživili maja 1999. Zveza Ocizla ohranja spomin na zgodovinske dogodke, kot je požig dela vasi leta 1944 ali delovanje tigrovske skupine. Poleg obeležij – spominskih plošč – so se odločili, da bodo markirali tudi posebno krožno pot. Skrbijo za prenovo tipičnih kraških vaških značilnosti, kot so kal, kapelica, cerkev, izdali so tudi posebno zgibanko z zelo natančnim opisom poti, ki ga je prispeval Branko Bratož – Ježek. Zgibanko vestno vsak suh dan postavijo na obok nad izvirom Luze. Vsako leto v nedeljo, ki je najbližja 10. juniju, organizirajo skupinski dnevni pohod, vsako tretjo soboto v oktobru pa nočni pohod. ♥

Foto: Brin Najžer

Dodatne informacije:
wwww.ocizla.si; info@ocizla.si, sktd.ocizla@gmail.com

Na stičišču je prostor za malico

Naslovnica zgibanke, ki jo leta 2010 izdalo in založilo Športno in kulturno društvo Zveza Ocizla.

PODRUŽNICA LJUBLJANA

Naravoslovni dan za učence 9. razreda, Vse o srcu

Ker je Valentinovo praznik vseh zaljubljenih in je povezan z našimi srci, na OŠ Božidarja Jakca v Ljubljani že enajsto leto zapored na Valentinovo za učence 9. razreda organiziramo naravoslovni dan, ki smo ga poimenovali »Vse o srcu«. Učenci na ta dan delajo štiri šolske ure v skupinah, ki so jim na voljo glede na njihove interese in zmožnosti.

Vsi učenci so se udeležili enournega predavanja o srcu, ki ga je vodila ga. Brigita Valenčič iz Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije. Ga. Valenčič je učencem predstavila dejavnike, ki krepijo srce in žilje (zdrava uravnotežena mešana prehrana z veliko vitaminov in mineralov ter balastnih snovi, redno uživanje tekočin, vsaj 5 dnevnih obrokov, hrana ne sme biti preveč slana in mastna, redna telesna dejavnost in počitek).

Učence je seznanila tudi z dejavniki, ki ogrožajo srce in žilje (prevelika telesna teža, zvišan holesterol, telesna nedejavnost, zvišan krvni sladkor, zvišan krvni tlak, čezmerno pitje alkohola in kajenje). Izvedeli so, kakšen utrip imajo nekatere živalske vrste, koliko krvi načrpa človeško srce v svojem življenju, kakšen je maksimalni srčni utrip in še mnogo drugih zanimivosti.

Prva skupina je izdelala Gregorjeve ptičke in spoznavala razlike med Valentinovim in Gregorjevim.

Druga skupina učencev se je seznanila z varovalnimi živili in pripravila Valentinov zajtrk iz varovalnih živil.

Tretja skupina je izdelala lične škatlice, v katerih so bila lepa sporočila in misli o ljubezni.

Četrta skupina učencev je na likovni delavnici ustvarjala iz gline na temo ljubezni. Naslikali pa so tudi sošolko v naravni velikosti in ji vrisali srce.

Peta skupina učencev je spoznala osnovne pojme o srčnem utripu, ki jih srečujemo v športu. Seznanili so se tudi z merilniki srčnega utripa in krvnega tlaka ter izvedli meritve utripa v miro-

vanju in v gibanju. Pogovarjali so se o hrani kot viru energije in izračunali, koliko energije bi porabili v mirovanju.

Učenci šeste skupine so v računalniški učilnici izdelali ppt predstavitve o boleznih srca in žilja ter o prvi pomoči ob srčnem zastoju.

Po delu v skupinah so se učenci zbrali v učilnici, kjer je sledilo poročanje po skupinah. Vsaka skupina je predstavila svoje delo (izdelke, plakate, ppt predstavitve, škatlice s sporočili), nato je sledila pokušina Valentinovega varovalnega zajtrka. Učenke in učenci, ki so sodelovali v projektu, so s svojim delom znova dokazali, da imajo ideje in različne talente, ter se radi učijo in znajo sodelovati.

Glede na vsakoletni pozitiven odziv učencev in učenk se vsako leto trudimo dodajati in spreminjati vsebine, ki jih zanimajo in so povezane s srcem, zdravjem in ljubeznijo ter ne pokrivajo samo naravoslovnega področja. ♥

Elvira Sušec

ObleciMe v rdeče!

PODRUŽNICA POSAVJE

Sezona občnih zborov

Skoraj ne mine teden v mesecu februarju, da ne bi bil sklican ta ali oni občni zbor. V minulih letih je sicer dobival različne naslove (zbor članov, zbor delegatov, letna skupščina, letna konferenca ...). Zaradi spreminjanja naziva je bilo potrebno spreminjati tudi statute. Le čemu. Vsebina je tako in tako ostala vedno ista. Pregled dela in načrtovanje prihodnosti. Vsake toliko pa še volitve. Najbolj razumljiv je še vedno naziv občni zbor.

22. februarja je tak občni zbor imela tudi naša podružnica Posavje. Spet je sneg nakazoval probleme s prihodi članov in na naše veselje je bila udeležba več kot dobra. Veseli smo bili tudi predsednika matičnega društva primarija Matije Cevca, ki je uspel priti iz Ljubljane, in nas je na koncu zelo lepo nagovoril. Stalna spremljevalca našega občnega zbora sta medicinska stroka in kultura. Tokrat so nam zapeli pevci Kulturno-umetniškega društva Brežice pod vodstvom Elizabete in Dragutina Križanića. Stroko je predstavila Monika Štalc, dr. med., ki je predavala o globoki venski trombozi in o novostih pri zdravljenju. Predavateljici se za razumljivo in strokovno predavanje zahvaljujemo. Zahvaljujemo se tudi podjetju Bayer, ki nam je pomagal organizirati celoten program.

Občni zbor bi bil povsem klasičen, če na njem ne bi predal funkcijo 14-letnega predsedovanja gospod Silvo Gorenc. Že večkrat je podal prošnjo za svojo zamenjavo, a po pogovorih pristal na nadaljevanje predsedovanja. Tokrat je bil neomajen. Občni zbor ga je razrešil in podpredsednica društva Milena Strašek, dr. med., se mu je v nagovoru zahvalila za 14-letno delo ter mu v spomin predala knjigo. Seveda pa gospod Silvo Gorenc ostaja član UO, dokler mu zdravje tega ne prepreči. V nadaljevanju so prisotni za novega predsednika Društva za zdravje srca in ožilja – podružnica Posavje izvolili mene. Kaj naj rečem. Potrudil se bom skupaj z upravnim odborom in komisijami, da bo delo dobro teklo tudi naprej. Potrjen je bil tudi okvirni program dela ter razdelan program predavanj in pohodov za leto 2013. Sprejeti program dela je v nadaljevanju.

1. Razvijali bomo dejavnosti v skladu z namenom društva in se dejavno vključevali v programe za zdravo srce.
2. Uredili bomo evidenco članstva in vključevali nove člane.
3. Povezovali se bomo z matično Bolnišnico Brežice, zdravstvenimi domovi v Posavju in s strokovnim kadrom za področje bolezni srca in ožilja po Sloveniji.
4. Organizirali bomo strokovna predavanja s ciljem izobraževanja in strokovnega obveščanja.
5. Seznanjali se bomo z dosežki farmacevtske znanosti na področju zdravljenja bolezni srca in ožilja.
6. Organizirali bomo vsaj 10 mesečnih pohodov.
7. Organizirali bomo družabna in kulturna srečanja.
8. Sodelovali bomo v programih, ki jih organizira matično društvo v Ljubljani.
9. Pomagali bomo našim članom z nasveti in pomočjo, če bo to potrebno.
10. Odzivali se bomo na potrebe, ki se bodo pojavile med letom.

Sam sem v nagovoru spregovoril tudi o članarini in možnih koristih, ki se odražajo v druženju, znanju, pohodih, zdravstvenih storitvah, medsebojnemu spoznavanju bolnikov in zdravnikov, premagovanju strahu pred zdravstvenimi posegi in raznimi popusti, ki jih članstvo nudi. Bistveno je, da lahko član za 13 EUR članarine vzame veliko večjo vrednost, če se le malo potrudi.

Nagovoril nas je tudi župan Občine Brežice gospod Ivan Molan, direktor Bolnišnice Brežice, gospod Levojević, in predsednik koronarnega kluba, gospod Brajkovič. Vsem smo za izrečene besede hvaležni.

Po končanem občnem zboru smo ob primernem prigrizku nadaljevali klepet v avli Mladinskega doma Brežice. Hvala vsem, ki ste nam pomagali. ♥

Franc Černelič
Foto: M. Tokić

Nagovor predsednika matičnega društva, primarija Matije Cevca.

Slabo vreme ni zadržalo udeležecev.

Milena Strašek, dr. med., je podelila darilo gospodu Silvu Gorencu za njegovo dolgoletno predsedovanje

Kaj, pustovali ste?

Ko smo pripovedovali prijateljem o pustnem pohodu po Sremiču in o maškaradi na zaključku pohoda so se čudili, da se lahko tako »stari« sploh še našemimo. Zakaj pa ne! Ali ni v teh letih nič več nagajivosti in prešernosti? V naši družbi ju je še veliko. Veliko je šal, pesmi in smeha. Že nekaj let poskrbimo, da se v soboto po pustu odpravimo na krajši pohod v naši okolici. Pot smo začeli pri odcepu k nekdanjemu gostišču Tri lučke in med potjo izvedli mladostno kepanje s snegom, ki je bil ravno prav moker za izdelavo kep. Nekje na pol poti našega pohoda smo bili povabljeni v zidanico k našima članoma iz družine Uršič. Tam smo se pogreli, zapeli nekaj pesmi in bili lepo postreženi. V zahvalo smo jim pred zidanico iz snega naredili pohodniškega snežaka in sneženo srce, okrašeno z Valentinovimi srčki in razpoložljivim zelenjem. Po nadaljnje pol ure hoda smo prispeli k Resniku in si tam v velikem toplem prostoru privoščili zelo dober ričet s prekajenim vratom in slastnim krofom. Nihče ni govoril o tabletah in težavah. Po malici smo poskrbeli, da ni bilo nobenega pohodnika, ki ne bi imel vsaj nekaj malega pustnega okrasja. Tokrat smo to zagotovili z Valentinovimi srčki. Tisti, ki smo v nahrbtnikih prinesli pustne kostume, smo se pripravili za ocenjevalno maškarado. Z zelo dobrim glasbenikom Adijem Moškonom smo pripravili ples mask. Stroga komisija jih je na koncu ocenila in obdarila. Pripravili smo tudi tekmovanje o pripovedovanju šal in se dodobra nasmejali. Neverjetno, kakšni talenti se pokažejo ob sprostitvi. Ena od šal je tudi, da so boleče noge od pohoda vredne vsakega stroška, vse ostalo je vedno zastonj. Noge se spočijejo v nekaj dneh. Spomini na lepe urice pa ostanejo še dolgo.

Kot vedno smo se pravočasno odpravili do avtobusa in domov.

Ker slike povedo več kot množica besed v dolgem članku, vam ponujam utrinka z dogodka. ♥

Franc Černelič

Maškare (Foto: Moškon Adolf)

Pred zidanico Uršič (Foto: Štih Lojze)

PODRUŽNICA ZA SEVERNO PRIMORSKO

Izkušnje prinašajo nove izzive

Na Severnem Primorskem smo že v začetku leta pohiteli s pripravo dokumentov s poročili in programom dela za leto 2013 in izbrali dan za izvedbo letnega zbora.

Napovedana sobota je prišla skupaj z neurjem in marsikoga od naših zvestih udeležencev odvrnila od misli, da bi odšel z doma.

No, zbor se je odvijal po predvidenem programu, pripravljena poročila o delu v preteklem letu so obširno predstavila dejavnosti iz programa za leto 2012, predvideni program za delo v tekočem letu pa prinaša nove zanimive izzive …

Dokumenti so bili potrjeni soglasno, naloge se že izvajajo.

Znanje zdravnikov specialistov je bilo posredovano v letu 2012 na predavanjih: Žensko srce in bolezni, kardiologinje, dr. Cvetke Melihen Bartolić, Atrijska fibrilacija in možganska kap, nevrologa, dr. Viktorja Šviglja, Obravnava možganske kapi, posledice atrijske fibrilacije, nevrologinje dr. Petje Obreza Colja in Novejši postopki odkrivanja in zdravljenja bolezni srca in ožilja, kardiologa, dr. Andreja Bartolića.

Tudi za leto 2013 je program predavanj že v teku: Periferna žilna bolezen, asist. Vladimirja Valentinuzzija, specialista kirurga, Pomen zgodnjega odkrivanja periferne žilne bolezni, Valentine Lazovski, višje medic. sestre, Bolezni srca zaradi infektov v otroštvu, dr. Brede Mozetič Wedam, specialistke pediatrinje, Odkrivanje in zdravljenje bolezni srca, kardiologa dr. Andreja Bartolića, Predavanje o temi Svetovnega dne srca 2013, dr. Viljema Ščuke.

Tudi v naši podružnici zasledujemo potrebe po poznavanju temeljnih postopkov prve pomoči pri nenadnem zastoju srca ter seznanitev z avtomatskim defibrilatorjem. Tovrstno znanje bi morali osvojiti pravzaprav vsi po vrsti, saj nikoli ne veš ...

Ob tesnem sodelovanju z Območnim Rdečim križem so bili tečaji v številnih krajih v Brdih, usposabljali so se tudi vaditelji v kardio fitnesu ter člani Lions kluba, pravkar poteka dogovarjanje za tečaj v Kanalu, Mirnu in Šempetru. Prav gotovo bodo možnosti za usposabljanje večje, ko bomo pridobili v uporabo prostor na Ulici Gradnikove brigade 33.

Visoko stopnjo zaupanja in osveščenosti nam dokazujejo prostovoljci, ki se odločijo preveriti svoje zdravstveno stanje na področju holesterola, sladkorja in krvnega tlaka. Ob vseh priložnostih za meritve je bilo veliko zanimanja, zato smo v podružnici kar 15 krat v preteklem letu ponudili ljudem to možnost.

Ob zavedanju, da je gibanje najpomembnejša oblika preventive, nudimo članom obiske v kardio fitnesu ob strokovni vadbi, pohode po srčni poti v Panovcu, bili smo na pohodu v Ravnici, Kobaridu – slapu Kozjak, Bovcu – Plužni.

V tekočem letu bomo obiskali Tolmin, Kozji rob, Devinski grad, Doberdob, Bovec in okoliške pohodne poti.

V leto 2013 vstopamo tudi s pomembno novo pridobitvijo, ki nam bo omogočila neinvazivno ugotavljanje pretočnosti žilja v nogah. Pregled imenujejo tudi določanje gleženjskega indeksa in je važen pokazatelj zdravstvenega stanja človeka.

Sam nakup aparata je za podružnico velik zalogaj, za uspešnega smatramo dogovor s podjetjem Messi o obročnem plačilu. Meritve bo opravljala višja medicinska sestra z opravljeno licenco. Gotovo bo vsak rad pustil dogovorjen znesek v zameno za pomemben pozitiven izvid, oziroma dobrohotno opozorilo in nasvet, da je potrebno nadaljnje zdravljenje.

Ob tej priložnosti obveščamo vse člane in naše prijatelje, da nam bo že to pomlad omogočena souporaba prostorov Centra za dnevne dejavnosti pri Društvu Klas, na Ulici Gradnikove brigade 33 (pri Tušu). Podrobnejše informacije o urniku in dejavnostih boste prejeli na vaš naslov, prav tako vam bomo posredovali tudi programsko ponudbo Goriškega osteološkega društva, ki ima, tako kot naše društvo, zanimivo ponudbo dejavnosti, h katerim vabi tudi naše člane.

Prispevek smo začeli z letnim zborom podružnice, dotaknimo se ga še ob zaključku, saj je bil deležen res prave zaključne teme in sicer filma domačih, primorskih avtorjev, scenarista in režiserja Aleksandra Gruma »Čisto pošten rop«.

Delo ustvarjalnih akterjev, katerim nobena ovira ni previsoka in ki so prav tako nenavadni v vsakdanjem življenju, kot to prikazujejo v svojih vlogah, nasprotno, le boljši od vseh drugih so se sposobni šaliti na lasten račun. Zaželimo jim še mnogo ustvarjalne energije. ♥

Tjaša Mišček

Predsednica Podružnice Cvetka Melihen Bartolić, dr. med., spec. internistka, poroča o delu v 2012 (Foto: Anton Vencelj)

Asistent Vladimir Valentinuzzi, dr. med., spec. kirurg, o periferni žilni bolezni (Foto: Anton Vencelj)

Valentina Lazovski, višja medicinska sestra, o novi pridobitvi merilniku gleženjskega indeksa (Foto: Anton Vencelj)

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA POMURJE

Z otroškimi koraki do zdravega srca

V letošnjem letu se bomo v našem društvu posvetili dejavnostim, ki jih bodo izvajali najmlajši v pomurskih vrtcih. Dejavnosti so zasnovane na podlagi novih znanj stroke in pristopov s področja promocije zdravega življenjskega sloga najmlajših. Temeljijo na otrokovih interesih, kjer otrok lahko izrazi svojo ustarjalnost.

Namen dejavnosti je spodbuditi otroke, da preko različnih dogodkov in dejavnostih prepoznajo telesno dejavnost kot varovalni dejavnik za zdravo srce in to prenašajo na svojo družino.

Projekt smo poimenovali: **Z otroškimi koraki do zdravega srca**.

Otroke želimo spodbuditi, da bodo čim bolj dejavni s svojimi starši in starimi starši v domačem okolju. Otroci bodo motivatorji za dejaven življenjski slog v svojih družinah.

Še naprej si bomo prizadevali krepiti mrežo deležnikov v regiji s področja promocije zdravja. Okrepili bomo sodelovanje z institucijo javnega zdravja ZZV Murska Sobota in skupno izvedli večje kampanje na tematiko varovanja in krepitve zdravja. Dejavno bomo sodelovali pri obeležiti svetovnih dni, kot so: svetovni dan zdravja, svetovni dan gibanja, svetovni dan hipertenzije, svetovni dan hoje in svetovni dan hrane. Dejavno se želimo vključiti v nacionalno mrežo NVO s področja javnega zdravja 25 x 25. ♥

Ema Mesarič

PODRUŽNICA ZA KRAS

Sprehod skozi leto 2012 podružnice za Kras

Nove ideje, nove dejavnosti, novi udeleženci so se zvrstili skozi leto 2012. Vzeli smo si čas za številne dejavnosti, zmanjkalo je energije in volje za sprotna poročanja v reviji Za srce. Vtise smo shranili vase in delček teh ob zaključku leta podelimo s člani društva na zboru članov in z bralci revije Za srce, ki jo marsikdo prebere od prve do zadnje strani.

Skorajšnjo pomlad smo šli iskat na izvir Vroče pri vasi Lokev tretjo nedeljo v marcu. Ideja, da si pred pohodom k izviru ogledamo baje zdravilne vode na Vročah, novo nastali film o tej vodi, je nastala nekega dne na poti čez hrib Kokoš v njegovi neposredni bližini. Po manjših zapletih in uspešni improvizaciji pri pripravi dvorane v Lokvi je vse steklo po načrtih. Z užitkom smo si ogledali dokumentarno igrani film scenarista Jadrana Strleta »Sveta voda Uročka«, enega izmed ciklusov krajših filmov o Krasu. Pod vtisom zgodbe iz preteklosti, ki bi prav lahko bila resnična, smo doživljali pot k izviru na nek poseben način tudi z očmi lepe, a tudi krute preteklosti. Iz Lokve mimo vasi Preložе po globeli med hribi, kjer se stikajo značilnosti Krasa in Notranjske, smo se počasi vzpenjali do izvira. Kljub sušnemu obdobju je na vzpetini nad izvirom na najvišjem vrhu Velikem Gradišču (741m), izpod korenin pronicala voda. Baje je bilo tu naseljeno področje že v prazgodovini. Drevesa nenavadne debeline in oblik so bile tise neznane starosti, ki so nas presenetile na tej višini. Z vrha smo se po lepih gozdnih potkah podali naprej proti bolj poznani in vsakodnevno obiskovani Kokoši (674 m), kjer smo se pri planinski koči okrepčali in se nato vrnili po drugi poti nazaj v Lokev. Amadej me je navdušil za to pot in nas tudi popeljal po njej.

Aprila smo prehodili drugo skrajno mejo Kraških občin, ko nas je tekač gospod Grča Rajko iz Hruševice prijazno popeljal iz vasi Hruševica mimo lovske koče v Štanjelu po poti vsakoletnega zimskega štanjelskega teka. Rahlo rosenje ob odhodu se je po poti umaknilo soncu in ponovnemu dežju . Najvišja točka poti je bila vas Lukovec s pogledom na drugo stran k bližnjim sosedom v Vipavsko dolino. Ob spuščanju nazaj dol po gozdni poti so nas spremljale zanimivosti v podobi nekdanjih kalov, ki so jih vaščani pričeli obnavljati in urejati, ter prav veselje se je bilo ustaviti ob njih. Na drevesih so bili znaki nekdanjega smolarjenja in pred Kobjeglavo smo se srečali s potjo, ki so jo domačini uredili kot turistično zanimivost, po kateri se podajo 1x letno v okviru »Pohoda po poti devetih kalov«. Mimo nekdanje pršutarne smo se vrnili v Hruševico, kjer so nas pričakali prijazni vaščani v zelo lepo urejenem vaškem domu. Postregli so nas z napitki in domačimi dobrotami. Občutek pristnosti in prijaznosti, ki je še med ljudmi, nam je ostal za popotnico, ki ostane, ko zbledi že vse ostalo. In to smo doživeli v Hruševici v njihovem kulturnem domu.

Venček prijetnih in zanimivih spomladanskih doživetij smo nadaljevali v maju z obiskom vaškega doma v Orleku, znani vasi pri Sežani. Tam so nas pričakale prave mlekarice, ki so predstavile, kako je včasih potekalo življenje kraških žena, ki so nosile mleko in druge izdelke v Trst. Napovedali so nam tudi skorajšnji izid bogate knjige o zgodovini Orleka z naslovom Orlek in Orlečani. Po predstavitvi smo se po krajšem zapletu, ker je bilo enemu udeležencu v polni dvorani slabo, odpravili po urejeni kolesarski in pešpoti v sosednjo državo Italijo v vas Bane. Nemalo nas je presenetil izreden sprejem slovenskih zamejcev v vaškem domu. Prisrčno so pohvali našo odločitev za pohod čez mejo, kot ga niso doživeli že veliko desetletij. Simbolično smo s svojim dejanjem želeli prikazati, da meje ni več, in da je čas za nove stike. Želja za ponovno druženje se bo zagotovo zopet uresničila. Posebna zahvala za idejo in odlično organizacijo dogodka je vsekakor pripadala Ludviku Husu, našemu vodiču in znanemu Orlečanu, ki je daleč najboljši poznavalec bogastva ljudi, narave, kulture in zgodovine teh krajev.

Iz osrčja Krasa, ki smo ga doživeli maja, smo se poleti kljub vročini podali na Pivško. Zbrali smo se v vasi Zagorje, od koder je doma znana pesem »Zagorski zvonovi«.

V urejenem turističnem izhodišču z maketo Pivke in okolice nas je sprejel prijazni podžupan Andrej Godina in nam predstavil zanimivosti in lepote občine Pivka. Domačin gospod Ivan Žele nas je popeljal na hrib Šilen Tabor, kjer stoji obnovljena cerkev z zanimivo zgodbo. Razgledali smo se po Pivški in Bistriški dolini. Prisluhnili smo pesmi o krutem grofu in njegovi usmiljeni ženi, se spomnili pravljice O šivilji in škarjicah in se imeli zelo lepo. Spust je bil lažji in v dolini pri gradu Kalc nas je čakala prijetna senca pod mogočnimi drevesi. Pod drevesi nas je pričakal tudi naš član, domačin gospod Jože Tomšič s svojo družino, ki je bil idejni vodja pohoda. Njegova mobilna kuhinja z odličnim golažem in dru-

Glinščica s cerkvijo pri Mariji Snežni (Foto: Škibin Amadej)

Martin Krpan pri gradu Kalc na Pivškem (Foto: Škibin Amadej)

gimi dobrotami in hladnimi napitki je poplačala ves trud. Da nam je bil užitek še večji, je poskrbel še Martin Krpan s kijem in mesarico, ki nam je pripravil pravo kulturno predstavo. V spomin nanj in njegove podvige smo se skupaj fotografirali ob ostankih gradu Kalc, da ne bi kdo mislil, da smo si vso zgodbo izmislili.

Na sliki je 56 udeležencev pohoda po poti Orleških mlekaric: Orlečani in Banovci pri Starem Kalu pri Banih (Foto: Matej Husu)

Živo predstavo, ki je bila pravo presenečenje, nam je pripravil gospod podžupan, ki nas je tudi zjutraj pozdravil ob prihodu. Dolžni smo mu veliko zahvalo in pohvalo, da je lahko za vzgled podobnim občinskim veljakom, kako poskrbeti za promocijo svoje dežele tudi z dejanji in ne samo besedami.

Večino dejavnosti smo tudi to leto organizirali ob svetovnem dnevu srca. V prvi polovici septembra nas je po Sežani popeljal novinar in vodič Bogdan Macarol. Na izredno zanimiv način nam je prikazal Sežano skozi zgodovino. Krožni obhod, ki se je pričel na stari avtobusni postaji in končal v botaničnem vrtu, smo zaključili v vrtu, ki nam je pričaral pravo pravljico z bogato paleto cvetov in zelenja, ki se je razraslo v deževju po predhodni nekaj mesečni suši. Sežana ima po taki predstavitvi v našem doživljanju popolnoma drugačno podobo in o vsem, kar nam je povedal o Sežani skozi njeno zgodovino, bi bilo potrebno napisati samostojni prispevek, kar upam, da nam bo uspelo v letu, ki prihaja.

Ker vsako leto nekaj napišemo o druženju pred jamo Vilenico in poti na Stari Tabor pri Lokvi, ki je postala naša stalnica ob svetovnem dnevu srca konec septembra, jo bomo tokrat le omenili s povabilom, da se nam pridružite v letu, ki je tu. Udeležencev je vsako leto veliko in upamo, da bomo tudi tokrat lahko organizirali številne brezplačne meritve, ki jih izvajamo ob tem dogodku na prostoru pred jamo. Ogled jame je vsako leto spremljajoč dogodek, ki ga je škoda zamuditi. Vsakič znova nas ena najstarejših znanih kraških jam očara s svojo vilinsko podobo.

Iz podzemlja in Krasa pa še malo proti morju v mesecu avgustu. Iz Boljunca v Italiji nas vsako leto potegne želja po doživetju lepot doline reke Glinščice v njeno zavetje med bregovi. Deželni nacionalni rezervat Dolina Glinščice je vreden ogleda v vseh letnih časih. To leto so nam v centru ogled obogatili še z videofilmom »Glinščica Princesa iz Doline«. G. Paolo Čurman, domačin iz Boljunca nas je tudi tokrat popeljal po sicer zelo lepo označeni poti okrog doline. Manjši vzpon do cerkvice Marije Snežne, od koder se navzdol spuščajo in navzgor pnejo bele skale z ljudmi »pajki«, saj tako jaz vidim predrzne plezalce v skalah, ki se preizkušajo na obeh straneh te čudovite doline, je bil preizkus za kondicijo, ki smo si jo nabrali čez leto. Veliko je razlogov, ki te lahko pritegnejo v to dolino. Od prekrasne hoje, do zgodovinskih znamenitosti, živalskih in rastlinskih posebnosti in občutka, da lebdiš med morjem in visokogorjem na tem malem koščku Tržaškega Krasa.

Počitek pred izvirom (Foto: Matej Husu)

Naše neumornosti pa še ni bilo konec. Novembra smo se podali še na Bistriško. V deželo medvedov in zgodovinskih dogodkov še iz 1. svetovne vojne. Na področju Volovje Rebri smo se spoznali z nečloveškimi razmerami, v katerih so tu v času obstoja rapalske meje vojaki gradili podzemske rove – kaverne skozi živi kamen. Ko se sprehodiš skozi te tunele, ne smeš pomisliti, kaj so ti ljudje doživljali, ko so tu branili meje svojih domovin. Spomeniki človeški norosti in omejenosti v vseh zgodovinskih obdobjih, ki je najbrž nikoli ne bo konec, dokler bo živel človeški rod. Vprašaš se upravičeno, zakaj mora biti človeško življenje v svoji enkratnosti in neponovljivosti v določenih zgodovinskih trenutkih tako malo vredno.

Dva dni po pohodu na Sviščake na Vovjo Reber smo 20. novembra v Kosovelovem domu v Sežani zaključili paleto bogatih dejavnosti, katerih samo pohodniški del smo opisali v prispevku. Pesem, ples, smeh, druženje mladih in manj mladih, meritve in razstavljalci izdelkov zdrave prehrane in pijače. Vse to že 18 let na tradicionalni kulturno umetniški in zdravstveno vzgojni prireditvi „Z razumom, pesmijo in plesom za zdrava srca Krasa“. Skupaj s klubom Kraški dren in Društvo Diabetikov smo uspeli izpeljati tudi to humanitarno prireditev.

Z velikim številom prostovoljnih nastopajočih smo zabeležili višek naših dejavnosti in opravili tudi rekordno število brezplačnih meritev dejavnikov tveganja. Ideje, ki jih še imamo in niso bile uresničene, so na poti uresničitve v letu 2013. Planirano skupno srečanje več podružnic Društva za srce na področju Soške fronte Poti miru decembra 2012 nam je preprečil sneg. Kljub večmesečnemu velikemu trudu in povezovanju z drugimi podružnicami društva, nam je vreme s snegom prekrižalo načrte. Srečanje več podružnic smo tako preložili na 16. marec 2013 v Lipico, v deželo belega lepotca, pohod na to področje pa na jesen 2013. Nekdo morda ve, zakaj je tako moralo biti. Mogoče tudi zato, da si malo odpočijemo pred novimi dogodivščinami. ♥

Ljubislava Škibin

PODRUŽNICA ZA GORENJSKO

Predavanje o Ugandi - zanimivo in poučno

Gorenjska podružnica za zdravje srca in ožilja je pripravila zelo zanimivo predavanje Vilme Regovc z naslovom Uganda, zanimiva in neodkrita. Vilma Regovc je skupaj s Škofjeločanko Marto Satler v Ugandi spoznavala življenje domačinov in afriških družin, pri katerih je bivala ter njihove navade. Marta Satler je že desetletje prostovoljka in vsako leto odhaja v to afriško državo. Skupaj sta obiskali tudi nekaj šol in učencev, ki jih štipendira društvo Edirisa Slovenije. Vilma Regovc, zanjo je bilo spoznavanje Ugande povsem nova osebna izkušnja, je obiskovalcem predavanja predstavila Ugando, ki je bila angleška kolonija. Razlog za njen obisk te afriške dežele je bilo lanskoletno predavanje Škofjeločanke Marte Satler. Želja po spoznavanju Ugande je bila močna, zato se je Vilma Regovc pridružila Marti Satler, s katero sta skupaj odpotovali v Ugando. Njeno spoznavanje države se je začelo v glavnem mestu Ugande Kampala, kjer živi 1,4 milijona prebivalcev. Po ogledu mesta sta nadaljevali pot do mesta Jinja in naprej do vasi Wakitaka.V tej vasi sta bivali pri afriški družini ter tako v vsakodnevnih stikih spoznavali življenje in navade domačinov. Obiskali sta družino, ki živi v hišici, izdelani iz šibja in blata. Vilma Regovc je svoje doživljanje Ugande ponazorila tudi s fotografijami.

Društvo Edirisa Slovenije je neprofitna nevladna organizacija, ki podpira in razvija razvojne projekte v Afriki; hkrati pa si prizadeva ozaveščati slovensko javnost o globalnih vprašanjih ter krepiti medkulturni dialog. Na predavanju je Vilma Regovc predstavila tudi Društvo Edirisa Slovenije, ki je nastalo na pobudo skupine za promocijo Afrike, ustvarjalnosti, kultur in praktičnih znanj – ugandske organizacije Edirisa, katere soustanovitelj je Miha Logar iz Kranja. »Večino članov Društva Edirisa Slovenije«, pravi Regovčeva, »povezujejo večkratne izkušnje prostovoljnega dela v Ugandi«. »Uganda nas je napolnila z doživetji in novimi spoznanji. Vse to bi radi prenašali naprej, predvsem otrokom v vrtcih, osnovnih in v srednjih šolah, ki jim skušamo približati svet njihovih vrstnikov v Ugandi, pa tudi v ostalih afriških deželah. Približevanje njihovega življenja, kulture lahko spodbuja strpnost, spoštovanje drugačnosti, lastne kulture in drugih kultur, ter krepi mednarodno sodelovanje in medkulturni dialog.«

»Kos belega kruha je tisto«, pravi Vilma Regovc, »o čemer otroci osnovne šole Ryabirengye na jugozahodu Ugande lahko le sanjajo. Po zaslugi učencev 7. razreda OŠ Mesto iz Škofje Loke pa so se jim te sanje lani julija uresničile. Kruh sva razdelili 580 otrokom na osnovni šoli. Preveval naju je občutek neizmerne sreče, ki sva ga ujeli tudi v očeh afriških otrok«.

V Ugandi na nadmorski višini 1950 metrov leži tudi jezero Bunyonyi. Jezero ima 29 poseljenih otočkov in na enem od teh otokov sta preživeli teden dni. Bivali sta v eni izmed hišic, ki so namenjene za bivanje prostovoljcev, postavil pa jih je Kranjčan Miha Logar. Jezero je znano po velikem številu ptic, 200 vrst, v jezeru pa ni nobenih rib. V bližini njunega bivališča je stala ambulanta, mala pobeljena hiška iz vej in blata. Tu so zdravili prostovoljci: zdravnik in pet študentov tropske medicine iz Slovenije. Na sosednjem otoku sta Vilma in Marta obiskali tudi novo ambulanto, ki jo Društvo Edirisa gradi na bližnjem otoku in je bila že pod streho. Denar za nov zdravstveni dom so zbirali tudi angleški kolesarji, člani Edirise. S čolnom sta se peljali mimo majhnega otoka Punishment, otoka kamor so v nedavni preteklosti starši odpeljali hčerke, ki so zanosile in jim bile v sramoto. Na tem otoku so dekleta potonila ali umrla od lakote. Včasih pa je po dekle prišel kakšen fant, ki si žene ni mogel kupiti.

Najpogostejše prometno sredstvo pri njih je kolo, s kolesi prepeljejo vedra vode, deske, banane, jajca... , za plačilo pa te domačini s kolesom ali z motorjem tudi zapeljejo v zeleni kraj. Domačini najpogosteje jedo: matoke, to so zelene banane, ki se skuhajo, in se jedo kot krompir, belo polento, fižolovo omako, ananas, mango, ... Na poljih uspeva krompir, manjka jim znanja za pridelavo. Obiskali sta tudi katoliško cerkev in si ogledali safari, kjer živijo levi, sloni, nilski konji, kraljevski žerjav in druge živali. Ob poti so ju navduševale tudi velike plantaže kavovca in čajevca.

Udeleženci so z veseljem prisluhnili predavanju o neodkriti Ugandi, in spoznali, kako pomembno je prostovoljstvo, ki lahko domačinom vsaj malo olajša pot k napredku. Po predavanju so se nekateri že odločili za pomoč in sodelovanje. ♥

Janez Kuhar

Utrinek s poti, predavateljica Vilma Regovc (Foto: Janez Kuhar)

Uganda, zanimiva in neodkrita, tudi za člane Gorenjske podružnice (Foto: Janez Kuhar)

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA ZA MARIBOR IN PODRAVJE

Atrijska fibrilacija – pogled nevrologa

O atrijski fibrilaciji in nezaželeni posledici – možganski kapi, hitrem ukrepanju, pa tudi preprečevanju z različnimi načini redčenja krvi, tokrat pogled nevrologa.

Dne 12. 3. smo v spomladanskem sklopu predavanj 2013 v Glazerjevi dvorani Univerzitetne knjižnice v Mariboru spremljali aktualno strokovno predavanje.

Dr. Magdič: »Srce in možgani sta neločljivo povezana organa. Bolezni, ki ju okvarijo, so pri nas najpogostejši vzrok zbolevnosti in umrljivosti odraslih. Kronične nenalezljive bolezni, kot so arterijska hipertenzija, sladkorna bolezen, debelost, skupaj s sodobnim načinom življenja povzročajo aterosklerozo, ki preko okvare žil privede do ishemične okvare srca in možganov. V predavanju smo prikazali možganskožilne bolezni, ki jih najpogosteje prepoznavamo kot možgansko kap. Pri tem gre največkrat za zaporo možganske arterije, ki jo povzroči krvni strdek. Ta lahko po arterijah pripotuje tudi iz srca, še posebej ob atrijski fibrilaciji, ki je zelo pogosta pri starejših.

Da bi možgansko kap preprečili ali najbolj učinkovito zmanjšali njene posledice, je potrebno stalno ozaveščanje laične javnosti. Vsako preprečevanje in zdravljenje se namreč začne z zdravim življenjskim slogom, poleg tega pa je prepoznavanje simptomov možganske kapi najpomembnejše za trombolitično zdravljenje (topljenje nastalih strdkov). Slednje je edino vzročno zdravljenje ishemične možganske kapi, s katerim lahko ponovno vzpostavimo pretok v prizadetem predelu možganov in zmanjšamo posledice. Zato si želimo, da bi na ta način zdravili čim več bolnikov, ki pa morajo biti čim prej prepoznani in pripeljani v najbližjo bolnišnico, kjer je takšno zdravljenje možno. S kratico GROM na spodnji sliki je prikazano kako ukrepati ob sumu na možgansko kap.

V preventivne akcije je potrebno vključiti tako zdrave kot bolnike, tako mlade kot starejše. Le tako bomo širili spoznanje o boleznih srca in možganov, ki jih lahko preprečimo z zdravim življenjskim slogom ali omejimo njihove posledice s pravočasnim ukrepanjem«. ♥

Jožef Magdič

S kratico GROM na sliki je prikazano, kako ukrepati ob sumu na možgansko kap

Knjiga kot zdravilo

V predstavitvi biblioterapije želim predstaviti nekatere pristope in možnosti vplivanja z usmerjenim branjem predvsem leposlovnih del

Zbrali smo se v Glaserjevi dvorani Univerzitetne knjižnice v Mariboru. Ni nas bilo veliko, mnogim je obisk predavanja preprečil sneg, ki je za slovo od zime, pobelil vesel pustni torek. Za sproščen pričetek našega druženja je poskrbela naša članica Blanka Vombergar. Posladkali smo se z odličnimi pustnimi krofi in zvedavo pogledovali proti vratom. Pričakovali smo mag. Aca Prosnika, univ. dipl. psih., spec. klin. psih., Varuha bolnikovih pravic, ki nas bo popeljal skozi zdravilno moč knjige. Zadovoljni, oskrbljeni z ravno dovolj energije, da se zbistri um, smo se iz varne razdalje, razkropljeni po dvorani, pripravili na predavanje.

V uvodni predstavitvi nam je predavatelj predstavil svojo izkušnjo – kariero bolnika, ki se v prav ničemer ne razlikuje od *kariere bolnikov* vsakega od nas, prisotnih v dvorani. Naša velika pričakovanja o pridobivanju novih informacij in znanj z relativno slabo poznanega področja, je potešil s pomenljivo prispodobo: *Zbrali ste se, da bi izvedeli o zdravilni moči knjige. Prav, vendar povem vam, da je to približno tako, kot če bi vas povabil na večerjo, dal pa vam bi le jedilni list.*

Ko se je sprehodil skozi terapevtsko branje ali biblioterapijo, ki je v zahodnem svetu nekaj povsem običajnega, pri nas pa si s težavo odstira pot, nas je spomnil na neponovljivega dr. Janeza Ruglja, ki je v svoji socialno andragoški terapevtski metodi vpeljal obvezno branje knjig. Čeprav Rugelj ni verjel v zveličavno moč knjige same po sebi, saj je njegov model temeljil na vsestranski aktivaciji z več kot šestdesetimi vzgojno-prevzgojnimi sredstvi, pri čemer je bilo branje samo eno od njih in hkrati tudi zelo povezano s pisanjem dnevnikov, pisnih razmišljanj, na knjige vezanih utrinkov ter izpovedi drugih posameznikov iz terapevtske skupine. Za izvajanje biblioterapije je pripravil obsežno strokovno in leposlovno zdravilno literaturo za duhovno in osebnostno rast svobodnega, partnersko prebujenega človeka.

Vsak od nas ima izkušnjo, da nam je knjiga polepšala dan, nam dala odgovore na mnoga vprašanja, nas motivirala, izboljšala razpoloženje, pomirila…

Pregovor pravi *Knjiga ja naš najboljši prijatelj*, biblioterapija pa nas uči, kako je branje svojevrstno zdravilo za telo in dušo. Naj-

Mag. Aco Prosnik, univ. dipl. klin. psiholog, Varuh bolnikovih pravic, nam je med svojim predavanjem o biblioterapiji odstrl blagodejne učinke branja leposlovnih del.

večkrat se niti ne zavedamo, kako nam je prav branje v določenem trenutku pomagalo.

Sprostila nas je predstavitev 10 pravic bralcev iz knjige Čudežno potovanje, francoskega pisatelja Daniela Pennaca:

1. **Da ne beremo.**
   Ta bo še posebej pri srcu tistim, ki ne marajo branja. A v resnici gre pravzaprav za to, da imajo tudi (strastni) bralci pravico do počitka. In da na vprašanje: „Kaj trenutno bereš?" lahko mirne vesti odgovoriš „Trenutno nič", pa te nihče ne bo ošvrknil s pogledom, kot ga namenimo najhujšim kriminalcem.
2. **Da preskakujemo strani.**
   Zakaj bi morali brati strani, ki jih ne uspemo prebaviti. Saj tudi v realnem življenju ne sprejemamo vseh informacij.
3. **Da knjige ne dokončamo.**
   Tudi knjiga nam lahko „ne potegne" – tako kot nismo prijatelji z vsemi ljudmi, tako nas morda tudi knjiga ne prepriča. Lahko pa samo trenutno zanjo ni pravi čas – in se bomo k njej vrnili čez nekaj let.
4. **Da ponovno beremo.**
   V knjigi lahko vedno odkrijemo nekaj novega. Ali pa podoživimo tisto, kar smo v njej že našli.
5. **Da beremo karkoli.**
   Tako pomembne knjige velikih mož kot „instantno" literaturo ali tisto, ob kateri tvegamo sladkorno ...
6. **Da beremo kjerkoli.**
   Na vlaku, pred šolo, (hmm ... na delovnem mestu mogoče ni ravno pravi kraj? ali pač ...), v postelji, ob kosilu ...
7. **Da beremo zaradi užitka – se poistovetimo s knjigo.**
   T. i. „Bovarizem" je včasih prav zaželen pobeg od realnosti – seveda s pravo mero.
8. **Da listamo/brskamo po knjigah.**
   To nam daje hiter pogled v knjigo, in tako se lahko odločimo, ali bomo knjigo kupili, si jo sposodili ...
9. **Da beremo naglas.**
   Slišati prebrano ima poseben učinek.
10. **Da o prebranem molčimo.**

Ni nam za vsako ceno potrebno deliti mnenja o knjigi z drugimi in niti navesti razlogov, zakaj smo jo brali ... Odnos med knjigo in bralcem je lahko povsem intimna stvar.

V razpravi smo izpostavili odnos med e-knjigo in bralcem ter odnos med klasično knjigo in bralcem. Strinjali smo se, da vsaj naša generacija daje prednost klasični knjigi, ki jo zaznavamo skoraj z vsemi čutili, ki te popeljejo skozi zgodnje pravljično otroštvo, svet iluzij in realnosti, skozi mnoge vzpone in padce, pri čemer ti je knjiga vselej zvesti spremljevalec.

Naj zaključim z verzom slovenske narodne pesmi, ki jo je predavatelj uporabil pri pojasnjevanju kompleksne vloge branja za zdravje SRCA:

Kaj Ti je deklica, da si tak žalostna?
Kaj mi je nič mi ni, SRCE ME BOLI.

Da ne bi bolelo, smo se dogovorili, da se ponovno srečamo na delavnici, kjer bomo usvojena znanja praktično preizkusili. ♥

Spoštovani gospod Aco Prosnik hvala za vaš SRČNI prispevek.

Ljudmila Kolenc

Mreža NVO 25 x 25
Nacionalna mreža NVO
s področja javnega zdravja 25 x 25

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.

- **8. maj ob 17.00:** asist. Mojca Jensterle, dr. med.: Posebni vzroki za nastanek visokega krvnega tlaka
- **5. junij ob 17.00**: dr. Viktor Švigelj, dr. med., spec. nevrologije in intenzivne medicine, in dr. Marko Gričar, dr. med., spec. kardiologije: Pomembno je razumeti atrijsko fibrilacijo in preprečevati njene zaplete - možgansko kap.

Zdravstveni preventivni kotiček

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije in družba Diafit

- **vsako drugo sredo v mesecu od 10.00 do 17.00:** preventivne zdravstvene meritve, prodajalna Diafit v Ljubljani, Njegoševa ulica 6K (nasproti Urgence).

Na pregled in posvet se je potrebno predhodno naročiti na telefonsko številko 01/230 63 90 ali 01/230 63 91 in sicer med delovnim časom prodajalne Diafit, ki je med tednom od 8.00 do 18.00 in v soboto od 8.00 do 12.00.

Dnevi preventivnih meritev v »Zdravstvenem kotičku«:

10.04.2013	10.07.2013	09.10.2013
08.05.2013	14.08.2013	13.11.2013
05.06.2013	11.09.2013	11.12.2013

Pregled smo razdelili na dva pakleta.

- Mali paket vsebuje: meritev arterijskega in venskega žilja (gleženjski indeks in venska pletizmografija), snemanje EKG ter posvet. Cena za člane društva je 10 €, za nečlane 15 €.
- Veliki paket vsebuje: meritev arterijskega in venskega žilja (gleženjski indeks in venska pletizmografija), snemanje EKG, meritev holesterola in glukoze ter posvet. Cena za člane društva je 15 €, za nečlane pa 20 €.

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

Ugodnost: člani Društva za zdravje srca in ožilja ne plačajo letne članarine (identificirate se s člansko izkaznico), ampak samo mesečno vadnino (27 €, če telovadite enkrat na teden in 37 €, če telovadite dvakrat na teden) . Vadba poteka v dveh skupinah v ŠD Gib in jo bosta vodili Barbara Sluga, prof. švz., in Tina Porenta, prof. švz., po naslednjem urniku:

ponedeljek – sreda: od 9.00 do 10.00

torek – četrtek: od 9.00 do 10.00 (nadaljevalna skupina)

Prvi obisk je brezplačen, vljudno vabljeni!

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

Srčna pot Becel po Golovcu

- **vsak prvi torek v mesecu:** voden pohod po Srčni poti Becel po Golovcu.
- 7. maj ob 18.00
- 4. junij ob 18.00
- 2. julij ob 18.00

Start je na Rakovniku, ob nogometnem igrišču Krim (Pot k ribniku). Pot je speljana nad rakovniško cerkvijo do Zvezdarne in zavije navzdol proti Litijski cesti, potem lahko skupaj krenemo nazaj. Na začetku poti in ob vrnitvi nazaj vam lahko izmerimo krvni tlak (na zbirnem mestu ob nogometnem igrišču Krim)**. V zimskem času v primeru slabega vremena ali zelo nizke temperature, meritve krvnega tlaka odpadejo.**

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

Meritve Unilever na Rožniku

- **vsako prvo nedeljo v mesecu od 11.00 do 15.00:** meritve krvnega tlaka, holesterola in glukoze na Rožniku pod pokroviteljstvom podjetja Unilever, d.d.
- **5. maj**
- **2. junij**
- **7. julij**

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

- **vsak drugi četrtek v mesecu:** vodeni pohod. Start je pred Halo Tivoli. Pohod poteka skozi park Tivoli, na Rožnik in nazaj do Hale Tivoli. Na startu in cilju bomo udeležencem izmerili krvni tlak in posneli EKG. Priporočamo, da se primerno obujete in oblečete. Pohod v primeru zelo slabega vremena odpade! Vse dodatne informacije: Društvo za srce. T.: 01/234 75 50.
- **9. maj ob 18.00**
- **13. junij ob 18.00**
- **11. julij ob 18.00**

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

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

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

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

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

Meritve venske pletizmografije
Meritev pokaže moč venske mišične črpalke pri utrujenih, bolečih in oteklih nogah (krčne žile). **na meritev in strokovni posvet se je potrebno naročiti**.
Urnik meritev: **vsak prvi četrtek v mesecu od 8.00 do 12.00.**
Informacije: 01/234 75 55 ali 01/234 75 50, posvetovalnicazasrce@siol.net.

Meritve gleženjskega indeksa
Vljudno vabljeni na meritve gleženjskega indeksa, ki je pokazatelj prehodnosti arterij na spodnjih okončinah. Je osnovna presejalna metoda, s katero odkrivamo aterosklerozo spodnjih okončin. Meritve izvajamo v času uradnih ur Posvetovalnice za srce, Cigaletova 9, Ljubljana.
T: 01/234 75 55, E: posvetovalnicazasrce@siol.net.

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

Urnik snemanj EKG: četrtek od 16.00 do 18.00 in sobota od 11.00 do 13.00.
Za snemanje se ni potrebno predhodno najaviti.
Vabljeni!

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

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

Tečaji temeljnih postopkov oživljanja dojenčkov in otrok

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

Tečaji temeljnih postopkov oživljanja odraslih

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

PODRUŽNICA ZA SEVERNO PRIMORSKO

- **od ponedeljka do petka od 14.00 do 20.00, v trajanju šolskega leta:** vas vabimo k vadbi v kardio–fitnes, Tehnični šolski center Nova Gorica, Delpinova 4a, v Novi Gorici. Prijave so v pisarni fitnesa. Vadbo usmerjajo strokovno usposobljeni vaditelji, za nadzor nad obremenitvijo udeležencev z zdravstveno diagnozo skrbi primarij Herbert Bernhardt, dr. med, spec. internist.
- **vsako tretjo soboto v mesecu ob 9.uri:** pohodi po »Srčni poti« v Panovcu, zbirališče pred okrepčevalnico Panovec. V primeru slabega vremena napovedani pohodi odpadejo.

Informacije o vseh dejavnostih podružnice:
info@zasrce-primorska.si, tjasa.miscek@arctur.si, T.: 031/818 530 (Tjaša Mišček)

PODRUŽNICA CELJE

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

Posvetovalnica za srce, Glavni trg 10, Celje
T.: 03/543 44 21, 041/725 163
- **vsak torek, od 10.00 do 12.00:** svetovanje in določanje holesterola in sladkorja v krvi ter krvnega tlaka. 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

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 71, E: drustvozasrce.novomesto@siol.net

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

PODRUŽNICA KRAS

- **21. april ob 9.00**: ogled Doberdobskega presihajočega jezera in zgodovinsko–naravoslovnega muzeja, kjer je možen tudi ogled filma o naravnih lepotah rezervata. Odhod ob 9.00 iz Sežane.
- **19. maj**: verjetno pohod na Sveti Ambrož (531 m visoko) na vrhu obrobljenem z gradiščem dolgim več kot 600 m z ostanki cerkvice Sv. Ambroža ali pohod v Temnico na Krasu z ogledom železniške proge in Lojzove jame.
- **16. junij**: verjetno pohod v Odolino pri Materiji z ogledom

tabornega stolpa in gradu v dolini ali neka druga pot v okolici v občini Hrpelje Kozina.

- **julij in avgust** (odvisno od vremena) pohod tudi iz Proseka v Križ z ogledom ribiškega muzeja in filma o ribičih režiserja Jadrana Strleta ali /in pohod iz Avberja v Tomaj z ogledom župnišča in bogate knjižnice s 16.000 knjigami v 37 jezikih.
- **15. september**: pohod v dolino Glinščice po običajni poti z ogledom filma v naravoslovnem centru v Boljuncu.
- **28. ali 29. september:** ob svetovnem dnevu srca tradicionalni pohod na Stari Tabor v Lokvi in ogled jame Vilenice s predhodnimi meritvami in druženjem.
- **20. oktober:** po poteh Soške fronte »Po poti miru« .
- **17. november**: pohod na Griško polje na senožeškem z ogledom vetrne elektrarne in ogledom turškega stolpa v Dolenji vasi.
- **15. december**: pohod na komensko v vas Škrbino, vzpon na hrib Lipnik (365 m), ogled cerkvenega obzidja in spust v vas Šibelje z ogledom zasebnega muzeja.

Vsi pohodi in ogledi zanimivosti razen izjeme 16. marca bodo tretjo nedeljo v mesecu z odhodom iz stare avtobusne postaje v Sežani ob 9.00. Možne spremembe in natančnejši opisi poti in napotki bodo pravočasno objavljeni v medijih.
Informacije možne pred vsakim pohodom na T.: 040 900 021 vsak dan, po 16.00.

PODRUŽNICA ZA SLOVENSKO ISTRO

Rekreativni pohodi »Za srce in dušo« na področju Slovenske Istre
Jeseni, bolj točno v oktobru 2012, smo spet začeli z mesečnimi pohodi ZA SRCE IN DUŠO. Po novem letu nadaljujemo in zaradi višjih zunanjih temperatur s pohodi končamo junija 2013 končamo. Takrat nas toplota začne zaustavljati in smo raje v morju ali v visokogorju. Poti, po katerih hodimo, so nekje označene z zdaj že vsem znanimi rdeče-modrimi srčki. V kolikor jih ni, vodnik Darko Turk že najde take poti in steze, da se po štirih urah (ne upoštevajoč malico, seznanjanja s kraji, zgodovino, zanimivostmi itd kjer poteka pohod) pride na izhodišče pohoda. Poti v Istri in Krasu so primerne v vseh letnih časih, razen poleti. Tega se društvo zaveda, zato vabi vse, da se v čim večjem številu udeležite te vrste rekreacije. Marsikdaj vodnik zaradi slabega vremena ali prilagajanja posameznikom, krajša ali spremeni pohod ali potek pohoda. **Izhodišče, oziroma odhod z avtomobili je ob 8.00 pri VINAKOPER (blizu pokopališča) v Kopru.** Na pohod ste vabljeni vsi, ki želite nekaj narediti zase, ter spoznati Istro in Kras. Informacije: Darko Turk, T.: 040 564 800 ali dturk01@gmail.com:

- **14. april ob 8.00**: Trebeše – Pičuri – Dragonja – Mazurinov mlin – Trebeše (pot Za srce)
- **12. maj ob 8.00**: Rakitovec – Plasa – Lipnik – Rakitovec (narcise)
- **2. junij ob 8.00:** Vanganel – Vanganelsko jezero – Marezige – Vanganel (pot Za srce)

Posvetovalnica za zdravo prehranjevanje, Zdravstveni dom Izola

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

PODRUŽNICA ZA GORENJSKO

- **25. april ob 18.00** bo v gostišču Arvaj v Kranju zanimivo predavanje dr. Marije Ovsenik z naslovom: Kako ostati dejaven tudi v starosti? Na predavanju boste izvedeli, kako lahko staranje in starost spodbujata priložnosti za razvoj posameznika, za delo in za užitek. Možnosti je treba le najti, saj nekateri staranje in starost lahko doživljajo tudi kot osebno obremenitev.
- **11. maj med 10.00 in 11.00:** Gorenjska podružnica svoje člane vabi na test hoje, ki ga kranjski zdravstveni dom pripravlja na stadionu v Kranju.
- **25. maj ob 10.00:** test hoje bo pred Zdravstvenim domom v Naklem.
- **16. maj:** Gorenjska podružnica Društva za zdravje srca in ožilja vas vabi na izlet na Primorsko. V ceno izleta, ki stane 18 €, sta vključena tudi 3-urno kopanje v Strunjanu in kosilo. Avtobusni prevoz bo brezplačen. Prijave bo zbirala gospa INGE SAJOVIC na telefonski številki 030 673 541 od 6. do 12. maja.

Odhod avtobusa bo 16. maja ob 7.30 s parkirišča pred Slogo v Kranju. Podrobnosti bodo objavljene v lokalnih medijih teden dni pred izletom.

PODRUŽNICA ZA KOROŠKO

- **13. april ob 9.30:** zberemo se za Mercatorjem v Kotljah, Ravne na Koroškem. Pot nas bo vodila na Koroški Selovec. Ogledali si bomo cerkev Sv. Neže in spomenik sedmih talcev. V naravi bomo uživali tudi z izvajanjem razteznih vaj. Druženje bomo zaključili s skupnim varovalnim kosilom. Vodja pohoda je: Đuro Haramija, T.: 041 325 090.
- **18. maj ob 9.00:** zberemo se na parkirišču pri Hoferju, občina Prevalje. Pot nas bo vodila na Naverški vrh. Pohod bomo zaokrožili s hojo po Brančurnikovem grabnu. Uživali bomo z izvajanjem razteznih vaj v naravi. Kot vedno so za varnost zaželene pohodniške palice ter pijača iz nahrbtnika. Prisrčno vabljeni vi in vaši prijatelji. Vodja pohoda je Anita Janežič, T.: 041 228 348.
- **prehransko svetovanje: Osebno, družinsko ali skupinsko?** Nudimo vam program za zdravo – varovalno prehrano. Po potrebi se lahko naročite tudi za posamezne klinične diete. Svetovanje izvaja Majda Zanoškar, dipl. m. s., svetovalka za spec. klinično dietetiko. Naročila za termin sprejema po dogovoru: T.: 040 432 097, med delovniki od 9.00 do 10.00.

PODRUŽNICA POSAVJE

- **20. april:** pohod po Čebularski poti. Trajal bo 2,5 ure. Malico prinesite s seboj. Vodja pohoda bo: Ludvik Husu
- **18. maj:** pohod Voje – Bohinj, 2 uri (za nepohodnike kot sprehod po Bohinju). Malico prinesite s seboj. Vodja pohoda bo: Štokar Franc
- **15. junij**: pohod na Snežnik, 3 ure (za nepohodnike le po izhodišču). Malico prinesite s seboj. Vodja pohoda bo: Novak Vinko.

Za udeležbo na pohodih in za dodatne informacije lahko interesenti, teden pred pohodom pokličete na T.: 041 763 012 (Černelič Franc).

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA POMURJE

Od marca naprej bo vsak zadnji torek voden pohod po Panvitini srčni poti. Zbirno mesto je pred hotelom Vivat, v Moravskih Toplicah. Pohod se začne ob 16 uri. Udeleženci si lahko pred pohodom izmerijo krvni tlak in holesterol. Dodatne informacije lahko dobite na tel. 041 797 843.

Vabimo vse člane društva srca in ožilja, da skupno obeležimo svetovni dan zdravja. Moto letošnjega svetovnega dneva zdravja je „visok krvni tlak." Dogodek pripravljamo skupaj z Zavodom za zdravstveno varstvo Murska Sobota. Osrednji dogodek bo potekal 7. aprila 2013 na otoku Ljubezni v Ižakovcih. Več informacij o tem dogodku lahko najdete na spletni strani - www.zzv-ms.si

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA ZA MARIBOR IN PODRAVJE

Za srce - naj bije

Vstopili smo v novo leto in Pomlad je tu, zapustite topla stanovanja in se nam pridružite!

Vabimo vas na sedež društva na meritve krvnih vrednosti, EKG monitorja, gleženjskega indeksa, po nasvete in literaturo in v »Posvetovalnico Za srce« na novi lokaciji na Pobreški c. 8, v bližini UKC Maribor, nasproti Medicinske fakultete v izgradnji. V neposredni bližini je tudi avtobusno postajališče mestnega prometa. Strokovno usposobljene ekipe **merijo krvni tlak in vrednost sladkorja, holesterola in trigliceridov v krvi ter EKG monitor** na stalnih merilnih mestih kjer svetuje zdravnik in sicer:

- **vsako prvo soboto v mesecu** v prostorih Društva upokojencev Maribor Center, med 7. 30 in 11.30, Slomškov trg 5, Maribor;
- **vsak prvi torek v mesecu** v prostorih Društva upokojencev Tabor, med 7.30 in 11.30, Gorkega ul. 48, Maribor in
- **vsako prvo sredo v mesecu** v prostorih Mestne četrti Pobrežje, med 7.30 in 11.30, Kosovelova ul. 11, Maribor.
- po novem tudi **vsak drugi in tretji ponedeljek v mesecu** v prostorih društva, Pobreška c 8, med 8.00 in 11.00 z EKG med 8.00 in 9.30 in gleženjskim indeksom (po predhodni prijavi) med 9 30. in 11.00.

Žal nam je, da Mercator d. d., ni več sponzor naših meritev krvnega tlaka in krvnih vrednosti v svojih poslovalnicah, verjetno iz poslovnih razlogov, saj so bili uporabniki in sponzor z našimi strokovnimi storitvami zadovoljni.

Za dvodnevne tečaje **Temeljnih postopkov oživljanja** (tudi z uporabo defibrilatorja) se lahko prijavite na sedežu društva v času uradnih ur. Prejeli boste navodila in pisno gradivo. Projekt je usklajen z novimi 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.

Spomladanski sklop PREDAVANJ v Glazerjevi dvorani Univerzitetne knjižnice v Mariboru (UKM), Gospejna ul. 10/I končujemo v:

- **torek, 9. april .2013 ob 17.00 bo predaval mag. Alojz Fridl**: *Pomen telesne dejavnosti v različnih starostnih obdobjih (poudarek bo na starejši populaciji)*

Mag. Fridl o svoji temi spodbudno: Telesna dejavnost je pomemben varovalni dejavnik našega zdravja. Raziskave v svetu in pri nas potrjujejo, da nas že 30 minutna vsakodnevna telesna dejavnost pomembno ščiti pred večino kroničnih bolezni srca in ožilja, pred sladkorno boleznijo, povečanim krvnim tlakom, osteoporozo, stresom, krepi moč mišic, čvrstost kosti, poveča gibljivost telesa, pomaga vzdrževati telesno težo, dviga razpoloženje ter telesno in duševno sposobnost.

Ob koncu predavanj in razprave poslušalce vljudno prosimo, da izpolnijo evalvacijski vprašalnik. Vaši odgovori nas ocenjujejo in usmerjajo pri izbiri tem.

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

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 EKG monitorjem**, ki odkrije atrijsko fibrilacijo in druge aritmije. Meritve izvaja medicinska sestra z dolgoletnimi izkušnjami na stalnih merilnih mestih (glej zgoraj) in na sedežu društva - drugi in tretji ponedeljek v mesecu od 8.00 do 9.30. V primeru nepravilnosti posnetek pregleda zdravnik specialist in kratko obrazložitev preiskovani prejme na dom.
- **Posvetovalnica Za srce** deluje na stalni lokaciji (po novem na Pobreški c. 8) - drugi četrtek v mesecu od 16.00 do 18.00, po predhodni prijavi na sedež društva v času uradnih ur. Ker nismo prejeli že lani odobrenih prihodkov mestne občine Maribor žal uvajamo prispevek 10 € za člane in 15 € za nečlane.
- **Gleženjski indeks** je neboleča, ultrazvočna meritev pretokov in tlakov na nogah. Rezultat je dober napovednik obolelega žilja povsod po telesu. Merimo na novi lokaciji društva - drugi četrtek v mesecu od 16.00 do 18.00 in zaradi zanimanja tudi drugi in tretji ponedeljek v mesecu od 9.30 dalje. Informacije in prijave sprejemamo na sedežu društva, tudi po telefonu (02/ 228 22 63). Prispevek za člane je 6 € in nečlane 9 €.

Kultura

Tradicionalen kulturni dogodek nam že vrsto let prijazno omogoča Slovensko narodno gledališče v Mariboru. Pridružite se nam, člani društva imajo prednost.

- V soboto 13. aprila ob 19.30 si bomo kmalu po premieri ogledali Mozartovo komično opero v dveh dejanjih Don Giovanni.

Povzetek s spletne strani SNG Maribor: Mozartova najverjetneje najkompleksnejša in najpomenljivejša opera buffa Don Giovanni (s polnim naslovom Kaznovan razuzdanec ali Don Giovanni) se poleg komičnih ljubezenskih zapletov in nebrzdanih igric navezuje tudi na resnejše moralno-etične teme, kot so umor, maščevanje krivic, osebne zlorabe in zakonolomstvo, razredne razlike, spolna svoboda, institucija zakona – in še bi lahko naštevali.

Vse dogodke Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje redno objavljamo v dnevniku VEČER in po Radiu Maribor, podrobnosti na sedežu društva: 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 elektronsko pošto: srce.mb@siol.net.

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

Želimo vam lepe pomladne dni.

Izkažite nam zaupanje in če še niste član, se včlanite v Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije ali pa v Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje (če ste iz tega področja). Kot člani ste vi in vaši družinski člani (če prispevate družinsko članarino) deležni številnih ugodnosti in prejemate kakovostno revijo Za srce, ki izide šestkrat na leto (ena izmed njih je dvojna), člani mariborskega društva prejmete še eno številko njihovega glasila. Podprite naša prizadevanja za zdrava srca, skupaj bomo glasnejši in prodornejši, učinek civilne družbe in nevladnih organizacij, ki jim pripadamo pa bo bolj prepoznaven.
Članstvo in članarino lahko tudi podarite tistim, ki jih imate radi in za njih skrbite.

Pridružite se nam in nam pošljite pristopno izjavo:

Pristopna izjava Maribor

Postanite naši člani!

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

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

Ime in priimek: .....

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

Naslov bivanja: .....

Zaposlen: .....

E-pošta: ..... Telefon/GSM: .....

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

(Izpolnite, izrežite in pošljite na naslov: Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje, Partizanska c. 12, 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: _____

KRIŽANKA

Nacionalna mreža NVO
s področja javnega zdravja 25 x 25

ZA SRCE
GRAD PRI TRSTU (ORIGINAL)
ENOCELIČNE PRAŽIVALI MENJAČICE
RIŽEVA JED
PRIPADNIK ITALOV
KEMIJSKI SIMBOL ZA NATRIJ
DIPLOMATSKI URADNIK
MESTO V UKRAJINI
IME SATIRIKA BUCHWALDA

POLIVKA IZ OLJA, ČESNA IN PETERŠILJA — 5
POSNEMOVALEC / MARIJAN ZADNIKAR — 9
STAR SLOVAN / SORTA JABOLK
10 — OKRAJŠAVA ZA DEKAGRAM, DKG
LUČAJ / POSLEDICA GORENJA
EVR. ZVEZA ZA GOSPOD. / ŠP. TENISAČ (MANUEL)

SESTAVIL MARJAN ŠKVORC
LJUDJE Z IKAVSKIM NAREČJEM
ZDRUŽENE DRŽAVE / ŠKOTSKI MATEMATIK
AONEC / PEVKA PUSAR-JERIČ
2
UDAREC PTICE S KLJUNOM / ŠEF POLICIJE V ZDA
DEPARTMA V VZHODNI FRANCIJI
ZELENI DEL PRI REPI

IME POLITIČARKE GANDHIJEVE
GROBO DOMAČE SUKNO, RAŠEVINA
SLOVENSKI LITERARNI ZGODOVINAR (ALFONZ) — 8

PEVKA STAVEC
3
GRŠKA BOG. NESREČE / SL. ZNAMKA ČEVLJEV
OPERNI SPEV, ARIJA (ORIGINAL)

AVSTRIJSKA TISKOVNA AGENCIJA
IME PISATELJA HANSSONA
OSEBA, KI ŽGE APNO / DOLINA
11
DROBNE ŽILE, KAPILARE
GROFIJA V JUGOVZHODNI ANGLIJI

NEKDANJI SLOVENSKI ATLET (BRANKO) — 7
IME PREBIV. PO KRAJU / OZNAKA ZA NEZNANCA
DAVID HUME / AM. NOBELOV. (ELIHU)
ZANIKANJE
MINERAL Z URALA

PREBIVALKE OTOKA CEJLONA
4
SL. GLASBENA SKUPINA / TISKOVNA AGENCIJA SZ

NERESNIČNOST, NESTVARNOST
VREDNOST V STATISTIKI / REKA NA HRVAŠKEM

RADIOAKTIVEN ŽLAHTNI PLIN (RN)
MOŠTVO
AMERIŠKA DENARNA ENOTA
LETALO
GRUDEN IVO / MERSKA PRIPRAVA

UREJENOST / ZORMAN IVO
6
SULTANOV TERITORIJ / AM. VESOLJ. AGENCIJA
14

ZDRAVILNA RASTLINA, ZELIKA
OROSLAV CAF / Ž. IME, EMA, EMICA
VLADAR KANATA

MIŠJI STRUP / TOMAŽ VNUK

VISEČ SNEŽNI ZAMET
1
VEDA O ELEMENTIH IN SPOJINAH
13

NARAVA, ČUD
VODITELJ UPORARA V GALIJI
12

Geslo prejšnje križanke je bilo: »SPREHODIMO SVOJE SRCE«. Za pravilno rešitev iz prejšnje številke je žreb razdelil nagrade takole: Anton KLEMENČIČ, Suhor, Simona KAR, Ljubljana, Jožica PELKO, Novo mesto, Silva PRAVIČEK, Maribor, Silvana SILA, Divača.

Čestitamo!

Med reševalce, ki nam bodo poslali pravilno rešitev križanke izključno na dopisnicah, bomo razdelili 5 lepih nagrad. Ko boste križanko rešili, prenesite določene črke po številkah v kupon, kjer boste dobili neko misel. Kupon prilepite na zadnjo stran dopisnice. Pri žrebanju bomo upoštevali vse križanke, ki bodo prispele do **20. aprila 2013** na naslov: Društvo za srce, Cigaletova 9, 1000 Ljubljana. Izžrebanci lahko nagrade prevzamejo na sedežu društva oz. po pošti.

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

ZDRAVI EGOIZEM

BREZ DODANIH BARVIL

V NOVI EMBALAŽI

EGO. POSKRBI ZASE.

Z bogastvom probiotičnih bakterij *Lactobacilus acidophilus* in *Bifidobacterium animalis*.

LJUBLJANSKE MLEKARNE
www.l-m.si

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

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

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

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