

# ZA SRCE



Letnik XXI • št. 6., oktober 2012 cena: 1,60 EUR • Revijo izdaja Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije



**Obleci me v rdeče**

**Vida Oražem – duša ljubljanske  
negovalne bolnišnice**

**Varstvo bolnikovih osebnih podatkov**

**Resnice in zmote o oreščkih**



VSAKO LETO

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

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

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

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](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

## Kako naprej?

Franc Zalar



**K**akšna prihodnost naš čaka? Je, še posebej v zadnjih letih v razvitem svetu, ki ga je prekrila megla krize, najbrž največkrat postavljeno vprašanje. Na prvi pogled je videti, kot da ni poti naprej. Kar sama od sebe se je od nekje vzela in ugnezdila nova športna panoga, ki bi jo preprosto in enostavno lahko imenovali: črnogledost.

Za nami je svetovni dan srca 2012. Kaj pa pred nami? Odgovor bi bil precej enostaven: svetovni dan srca 2013. Ampak, nas zanima precej širši vidik tega vprašanja. Kaj bi kazalo spremeniti za drugačno prihodnost? In odgovor se nam ponuja kot na dlani. Edini izhod je znanje, več znanja in še več znanja. To bo prineslo nove prijeme, nove iznajdbe in predvsem mladostno svežino. Prepričani smo, da to velja za celotno družbo, enako tudi za področje zdravja in predvsem preventive bolezni, ter, ne nazadnje, tudi za dejavnost našega društva. Izziv za prihodnost vidimo v sodelovanju z mladimi, ki so polni novih idej. Po svojih močeh smo jim že pomagali in rodil se je nov merilnik gleženjskega indeksa, ki že osvaja svet. K sodelovanju smo povabili tudi druge, ki imajo ideje. Lepo jih je bilo videti na prireditvah ob svetovnem dnevu srca. Povabili smo študente medicine, da tudi z nami iščejo pot v prihodnost.

Izvršni odbor društva išče rešitve v sodelovanju z drugimi nevladnimi organizacijami. Ustanavljamo mrežo nevladnih organizacij 25 x 25 z namenom, da do leta 2025 za 25 % zmanjšamo umrljivost zaradi kroničnih nenalezljivih bolezni. To je cilj, ki ga je pred ves razviti svet postavila Generalna skupščina Organizacije združenih narodov. Izjemno zahtevna naloga, ki jo bomo zmogli le, če se med seboj povežemo nevladne organizacije, stroka in oblastne strukture, pritegnemo pa še dodatnih svežih moči.

Zavedamo se, da pri našem tekočem delu ni vse samo dobro, trudili se bomo, da bo napak in slabosti čim manj, z jasno vizijo in cilji pa želimo vlti optimizem vsem našim članicam in članom, ter, seveda, vsem prebivalkam in prebivalcem Slovenije. Odprti smo za nove ideje. Zato tudi vabimo vse ljudi dobre volje: ne bodimo dobri v novi športni panogi in ne tekmujejo v črnogledosti, raje iščimo nove ideje za nove izzive.

Na žalost se kriza mogoče še posebej izrazito izraža na osebni ravni in v družini. Ljudje se že marsičemu odrekamo in napovedi niso rožnate. Izražamo upanje in prepričanje, da se tudi v teh razmerah ne bomo odrekli zdravemu življenjskemu slogu. Še več. S preventivo lahko pomembno znižamo stroške zdravljenja, morda pa v naravi, če se bomo več gibali, najdemo tudi kakšen priboljšek za na krožnik. Skratka, kriza nas sili, da stopimo skupaj, si pomagamo ter naredimo veliko koristnega za svoje zdravje in zdravje vseh ljudi. ♥

# Odpira.

Premastna hrana, premalo balastnih snovi, preveč sladkarij, kave, alkohola, stres, razburjenje ... Zaprti?

Naravna mineralna voda Donat Mg pomaga pri zaprtju, zgagi, pomanjkanju magnezija in pri slabi presnovi. Hitro pitje toplega Donata Mg na tešče pospešuje dejavnost črevesja. V tem primeru voda hitro zapusti želodec in v črevesju sproži odvajalno-čistilni učinek. Počasno pitje hladnega Donata Mg pa povečuje resorpcijo mineralov.

Več informacij in stik z zdravnikom na:  
[www.donatmg.net](http://www.donatmg.net)



Za zdravje!



**UVODNIK**

3 Franc Zalar Kako naprej?

**NAŠ POGOVOR**

6 Elizabeta Bobnar Najžer, Aleš Blinc Vida Oražem – duša ljubljanske negovalne bolnišnice

**AKTUALNO**

- 9 Nataša Jan Praznovali smo svetovni dan srca  
 13 Franc Zalar Obleci me v rdeče – okrogla miza v Šmarjeških Toplicah  
 14 Petra Zupin Varstvo bolnikovih osebnih podatkov

**ZNANJE ZA SRCE**

16 Janez Tasič Kokain in srce

**NI GA ČEZ DOBER NASVET**

17 Boris Cibic Panika in spremljajoče težave s srcem

**NOVICE O ZDRAVJU**

18 Aleš Blinc Dobre novice Slabe novice

**SRČIKA**

20 Učenke in učenci 4. b razreda OŠ Ledina Živim zdravo

**S SRCEM V KUHINJI**

- 22 Brin Najžer Naj zadiši  
 23 Maruša Pavčič Oreščki

**PREDSTAVLJAMO**

25 Boris Cibic Kratka zgodba o »včerajšnjem« zdravljenju visokega krvnega tlaka

**SRCE IN ŠPORT**

28 Frane Erčulj Košarka, igra za različne generacije

**IZLETNIŠKO SRCE**

30 Andrej Praznik Po Brežiški planinski poti

**DRUŠTVENE NOVICE**

- 32 Društvene novice  
 42 Napovednik dogodkov

**KRIŽANKA**

46 Križanka

Letnik XXI št. 6, 24. oktober 2012; 1,60 EUR, ISSN 1318-2560

**Ustanovitelj in založnik:**

Društvo za zdravje srca in ožilja  
 p. p. 4430, Dunajska 65, 1001 Ljubljana, E: drustvo.zasrce@siol.net  
 TTR: SI 02970-0012437214,  
 Davčna številka: 87636484,  
 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:**

Privlačno: gibanje v družbi.  
 Naj vam zaigra srce.

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 pooblaščen zdravnik. Dodatne informacije dobite pri svojem zdravniku ali farmacevtu.«

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

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

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

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

ustanovni  
 sponzor  
 društva



Živeti zdravo življenje.

**Sanolabor**

Ko gre za zdravje!

ZA  
 SRCE

**EDITORIAL**3 *Franc Zalar* How to move on?

The director of the Slovenian Heart Association deliberates on the future. He believes that the best long term investment is knowledge. Knowledge will bring new approaches, new inventions and above all a youthful freshness. We believe this applies to the society as a whole as well as to the fields of healthcare and disease prevention and also to the activities of our Association. Our future challenge lies in cooperation with the youth who are full of new ideas. We have helped young inventors in testing a novel ankle-brachial index meter, which is now going global. We will also increase our cooperation with other nongovernmental organisations. Amongst other projects we are already establishing a new nongovernmental organisations' network called 25x25 whose goal is to decrease the death rate of chronic non-contagious diseases by 25% by the year 2025.

**INTERVIEW**6 *Elizabeta Bobnar Najžer, Aleš Blinc* Vida Oražem – the soul of the Ljubljana nursing hospital

We talked to Ms. Vida Oražem, the head of the Nursing Unit of the University Medical Centre of Ljubljana about the role, the importance and future plans for the unit which started up on the 11<sup>th</sup> of February 2011. The nursing unit provides interdisciplinary medical care of stable patients and currently has 33 beds, with plans for expansion. The conditions for admission are non-acute treatment, which means that the patient's condition must be stable enough so that no medical complications are expected. The average length of stay is 25 days after which patients are usually transferred or released to home care. According to Ms. Oražem the key to a successful rehabilitation lies in good team organisation, quality service, positive outlook and the will of the patient.

**ACTUALITIES**9 *Nataša Jan* We Have Celebrated the World Heart Day 2012

The Slovenian Heart association has celebrated this year's World Heart Day with numerous activities. The main event was held in Ljubljana's BTC on the 29<sup>th</sup> of September. Measuring risk factors (blood pressure, cholesterol, blood sugar, ...), recording EKG's, distributing free medical information material, promoting group recreation activities and much more was available to numerous passersby. On this occasion we also published a poster and a new pamphlet with fun games and a quiz aimed at children called Superheart (a translation of material for the World Heart Federation).

13 *Franc Zalar* Red dress – a round table in Šmarješke Toplice

The round table in Šmarješke Toplice was attended by many eminent representatives of Slovenian medicine, amongst them Prim. Boris Cibic, M.D., Prof. Irena Keber, M.D., PhD., Prim. Matija Cevc, M.D., Prim. Janez Tasič, M.D., (also the vice-president of the Association of Slovenian Cardiologists), Barbara Guzič Salobir, M.D., PhD. and Prim. Tatjana Gazvoda M.D. Also in attendance were representatives from the Slovenian Heart Association, the Coronary Clubs, business and the press. Many studies have shown that cardiovascular diseases are the biggest threat to a woman's heart. With the "Red dress" programme the Slovenian Heart Association will continue to inform the Slovenian public about the issues of women's hearts

14 *Petra Zupin* The safety of a patient's personal information

Nowadays most patients' medical information like x-rays, diagnosis, treatments and referrals are available in a digital form. This is of immense strategic importance to the healthcare system as it increases the quality of care while reducing costs. But it can also cause some patient's to worry about the risk of their information being lost or their privacy violated.

**KNOWLEDGE FOR THE HEART**16 *Janez Tasič* Cocaine and the heart

Heart malfunction, which may occur because of cocaine use, is usually underestimated, especially in the early stage as very few cocaine users are tested by techniques that enable an accurate analysis of the condition of their heart. Also underestimated is the number of deaths in cocaine users which are caused by heart failure. Most problems occur in people between 30 and 40 years of age although heart diseases have been described in younger and older drug users as well.

**THERE IS NOTHING BETTER THAN GOOD ADVICE**17 *Boris Cibic* Panic and the accompanying heart problems

In his response to our reader's questions, the cardiologist explains how panic attacks can manifest similar symptoms as a cardiovascular disease.

**NEWS**18 *Aleš Blinc* Good news – Bad news

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

**ROSEBUD**20 *Pupils of the 4.b class of the Ledina Primary School* Living healthy

Back in April we cooperated with the City of Ljubljana and invited many schools in the city to participate in the »Living Healthy« literary and artistic competition. We organised an exhibition and presented awards to the best works that have also been published in this edition of the Za srce magazine.

**IN THE KITCHEN, WITH YOUR HEART**22 *Brin Najžer* Let there be an aroma

Recipes for healthy and creative meals.

23 *Maruša Pavčič* Nuts

Nuts are high-energy food of excellent culinary value. There is mounting evidence from numerous epidemiological studies that show that people who regularly eat nuts are less likely to get cardiovascular diseases. Nuts were first identified as a preventive cardiovascular safety food in 1993. They can reduce overall and LDL cholesterol, favourably affect values and ratios of fatty acids and omega-3 fatty acids, which can reduce lipid levels, and also contain many other substances that have a protective and beneficial effect on the heart.

**PRESENTING**25 *Boris Cibic* A short story about how high blood pressure was once treated

The author presents the history of discovery and research on how to treat high blood pressure.

**THE HEART AND SPORTS**28 *Frane Erčulj* Basketball, a game for different generations

Basketball is without a doubt, one of the most popular sports in Slovenia with many active participants from all age groups and both genders.

**THE EXCURSION HEART**30 *Andrej Praznik* Along the Brežice hiking trail

The Brežice hiking trail is 18km long and has four control points. It follows the edges of the Gorjanci hills and is well marked and easy to navigate.

## 32 News

## 42 Calendar of events

46 *Marjan Škvorc* Crossword**SODELOVALI SO**

Prof. dr. Aleš Blinc, dr. med., glavni urednik; Klinični oddelek za žilne bolezni, Univerzitetni klinični center Ljubljana; Elizabeta Bobnar Najžer, prof. slov. in ruš., odgovorna urednica; prim. Mirko Bombek, dr. med., specialist internist, predsednik Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje; prim. Boris Cibic, dr. med., spec. internist, kardiolog, namestnik glavnega urednika; Franc Černelič, podružnica Posavje; izr. prof. dr. Frane Erčulj, Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani; 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; Aljana Jocif, podružnica za Gorenjsko; Sandra Kozjek, podružnica Ljubljana; Ema Mesarič, Društvo za zdravje srca in ožilja za Pomurje; Tjaša Mišček, podružnica za Severno Primorsko; Brin Najžer, podružnica Ljubljana; Maruša Pavčič, univ. dipl. inž. živilske tehnologije, podružnica Ljubljana; Andrej Praznik, Žiri; Marjan Škvorc; prim. Janez Tasič, dr. med., spec. kardiolog, predsednik podružnice Celje; Pavla Tojagič, podružnica za Dolenjsko in Belo krajino; Franc Zalar, direktor, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; Petra Zupin, dipl. upr. ved,

# Vida Oražem - duša ljubljanske negovalne bolnišnice

Elizabeta Bobnar Najžer, Aleš Blinc

Negovalni oddelek Univerzitetnega kliničnega centra Ljubljana (UKCL) je odprl svoja vrata 11. februarja 2011, prve bolnike je sprejel marca istega leta. Od začetnih 33 bolniških postelj se oddelek še ni razširil, čeprav si močno želijo, da bi bil celoten projekt za »negovalno bolnišnico« realiziran v bližnji prihodnosti. Dejavnost novega oddelka je zdravstvena nega in rehabilitacija. Projekt se je začel že leta 2008, a je jeseni 2009 malce zastal, saj so bili zaradi pričakovane pandemije prostori začasno urejeni za sprejem morebitnih obolelih za gripo. Nas je predvsem zanimalo, kakšne so njihove izkušnje danes, po dobrem letu delovanja. Pogovarjali smo se z vodjo, gospo Vido Oražem.

**Od selitve Pediatrične klinike v nove prostore, se je v stari stavbi na Vrazovem trgu 1 marsikaj spremenilo. Kakšne so bile prilagoditve bolnišničnega in medicinskega dela, da je lahko zaživel nov Negovalni oddelek?**

Pred samo otvoritvijo so potekala adaptacijska dela bolniških sob, sanitarnih delovnih prostorov ter notranje opreme na prvem delu oddelka. Z ekipo sodelavcev smo imeli na razpolago zgolj približno dva tedna za izpeljavo logističnih poti in organizacije. Pri pripravi vseh teh postopkov, ki so bolj tehnične narave, smo potrebovali pomoč in podporo vseh tehničnih, informacijskih in telekomunikacijskih služb. Vseskozi nas je podpirala ga. Erna Kos Grabnar, glavna medicinska sestra UKCL. Kadrovsko smo bili v začetku manjša zasedba, vendar so sodelavci postopoma prihajali do poletja. Hkrati je bilo potrebno pripraviti sprejemne kriterije, kjer nam je priskočil na pomoč dr. Gregor Veninšek in se mu ob tej priliki še enkrat najlepše zahvaljujem.

**Negovalni oddelek zagotavlja interdisciplinarno zdravstveno oskrbo stabilnih bolnikov. Nam lahko na kratko razložite, kako poteka sprejemni postopek, kakšni so kriteriji?**

Tako sprejemne kriterije kot sam postopek za sprejem smo pripravili v sodelovanju zdravniške in negovalne stroke. Na podlagi kriterijev smo oblikovali vlogo za sprejem na Negovalni oddelek, ki jo izpolnita zdravnik in medicinska sestra na napatni kliniki ali kliničnem oddelku. Sedaj so na vseh klinikah z vlogo že dobro seznanjeni, tako da delo poteka tekoče. Bistveni pogoj za sprejem je neakutna obravnava, kar pomeni, da mora biti bolnikovo zdra-



Vida Oražem, dipl. m. s., vodja Negovalnega oddelka

vstveno stanje v tolikšni meri stabilno, da ni pričakovati zdravstvenih zapletov. Odločitev o (ne)ustreznosti zdravstvenega stanja je v pristojnosti zdravnika, ki ga v vlogi tudi natančno opiše. Medicinska sestra vpiše vse bolnikove potrebe temeljnih življenjskih dejavnosti: prehranjevanje, pitje, odvajanje, gibanje, spanje, komunikacija in morebitne druge. Prav tako nam sporočijo tako imenovano kategorizacijo zdravstvene nege, kjer je zavedeno, v kolikšni meri je bolnik samostojen, je morda delno odvisen, popolnoma odvisen, če potrebuje pomoč ene ali več oseb, ali potrebuje ortopedске pripomočke. Potrebujemo tudi podatke o morebitni dodatni oskrbi, kot je,

na primer, razjeda zaradi pritiska ali operativna rana, ki jo je še potrebno oskrbovati. Da za bolnika lahko ustrezno skrbimo, so potrebni tudi podatki o vseh terapijah. Tako o akutni kot o terapijah za kronične bolezni, na primer sladkorni ali antikoagulantni terapiji. V vlogi so zajeti podatki o doseganju fizioterapevtski obravnavi, pomemben del je, ne nazadnje, tudi socialni status. Na oddelku zaposlena socialna delavka pomaga bolnikom in svojem pri ključnih vprašanjih in usmeritvah za načrtovanje odpusta.

**Nam lahko predstavite, kako je urejeno delovanje oddelka, kdo vodi delo, koliko je redno zaposlenih ter kakšni so njihovi strokovni profili? Imate dovolj kadra, ali bi morda potrebovali še kakšno pomoč?**

Bistveni element dela je kakovostna zdravstvena nega. Na našem Negovalnem oddelku je skupno 31 zaposlenih, od tega je sedem diplomiranih medicinskih sester, vključno z vodjo oddel-



ka. Te v svojem delovnem procesu koordinirajo delovne procese, načrtujejo in tudi izvajajo zdravstveno nego dopoldan, popoldan in ponoči. Najbolj zahteven proces dela je ob vikendih, praznikih, v popoldanski in nočni izmeni, ko na oddelku ni zdravnika. Spremljati je potrebno tudi zdravstveno stanje, da ne pride do hujših intervencij in zapletov. Zaposlenih je 13 zdravstvenih tehnikov, ki se izmenjujejo v triizmenskem procesu dela. Na oddelku že od vsega začetka z nami dela prim. Veruška Meglič Matoh, dr. med., ki s svojo strokovnostjo in svojstvenim pristopom vsakodnevno nadzira zdravstveno stanje bolnikov. Kasneje se nam je pridružila še mag. Bogdana Suhadolnik, dr. med. Obe se trudita, da je čim manj zapletov, ter da so intervencije zaradi zdravstvenega stanja bolnika, v kolikor so potrebne, pravočasne in strokovne. Imamo še dva fizioterapevta, delovno terapevtko, socialno delavko, dve administrativni delavki, bolničarko in tri gospodinje, ki opravljajo tudi kurirska dela, saj smo od glavne stavbe UKCL kar malce oddaljeni. Kadrovsko smo, glede na stopnjo kategorizacije in velike potrebe po zdravstveni negi bolnikov v tej starosti pogosto v stiski, predvsem na področju zdravstvene nege. Potrebujemo številčnejšo ekipo zdravstvenih tehnikov in upamo, da jo bomo tudi dobili.

### Kakšne storitve so na voljo vašim bolnikom?

Vsak sprejem na naš oddelek je načrtovan, v čemer se razlikujemo od kliničnih oddelkov, kjer sprejemajo bolnike v akutnih stanjih. Ob sprejemu za vsakega bolnika pripravimo primerno posteljo, delovne pripomočke, prehrano in vse ostalo, kar je potrebno za oskrbo, glede na opis bolnikovega zdravstvenega stanja. Sledi individualna obravnava z multidisciplinarnim pristopom. To pomeni, da vsak član delovnega tima za določenega bolnika pripravi individualni načrt s postavljenimi cilji, ki jih sproti prilagajamo bolnikovim potrebam. Dvakrat na teden opravimo sestrsko vizito, kjer natančno ocenimo vse zastavljene cilje in evalviramo dosežke. Fizioterapija in delovna terapija, ki se med seboj dopolnjujeta, napravita rehabilitacijski načrt. Enkrat na teden nas obišče zdravnik fiziater, običajno predstojnica inštituta za medicinsko rehabilitacijo UKCL, dr. Nataša Kos ali dr. Melta Marolt, specialistka fiziatrije, ki ocenjujeta napredke rehabilitacije in usmerjata napotitve za nadaljnjo rehabilitacijo, na primer v Zavod republike Slovenije za rehabilitacijo. Pomemben del tima pri obravnavi bolnikov sta fizioterapevta in delovna terapevтка. Ob sprejemu na oddelek so tako bolniki kot njihovi svojci seznanjeni s postopki rehabilitacije, v kolikor je potrebno, jih napotimo tudi k socialni delavki.

Enkrat na teden se na oddelku sestane strokovni tim predstavnikov vseh strok: obe zdravnici, predstavnice zdravstvene nege, fizioterapije in delovne terapije ter socialna delavka. Takrat konzilirano obravnavamo vsakega bolnika posebej ter analiziramo doseženo stanje rehabilitacije in ciljev, ki so bili zastavljeni. Enkrat na teden obravnavamo prispele vloge za sprejem na oddelek.



Skupaj sta se spoprijeli z novim izzivom: Vida Oražem in prim. Veruška Meglič Matoh, dr. med.

### Čeprav ima Negovalni oddlek v UKCL na voljo omejena sredstva, svojim bolnikom nudite tako vso strokovno podporo kot iskreno človeško toplino. Ste se kdaj predstavili širši javnosti, morda tujim strokovnjakom?

V okviru programa mednarodne izmenjave Hope, ki je namenjena širjenju dobre prakse med evropskimi bolnišnicami, sta nas maja 2012 obiskala gospa Debbie Abrams iz Velike Britanije in gospod Frank Rajnoholt Skovdal iz Danske. Oba sta navdušena nad Negovalnim oddelkom in g. Frank je poudaril, da bi nekaj podobnega potrebovali tudi pri njih. Sicer smo po podatkih, ki so zbrani na podlagi ocene funkcionalnega stanja ob sprejemu in odpustu za obdobje štirih mesecev, naredili študijo, v kateri je prikazan uspeh rehabilitacije na negovalnem oddelku. Študija zajema podatke o sposobnosti obračanja v postelji, posedanju preko roba postelje, sedenju, transferju v invalidski voziček, stoji in hoji. Iz rezultatov je razvidno, da se je pri vseh funkcionalnih sposobnostih bolnikov kazal napredek v rehabilitaciji. Ob odpustu je, na primer, samostojno hodilo 22 % več bolnikov kot ob sprejemu. Rezultati bi bili boljši, če bi bili osredotočeni samo na bolnike, ki so sposobni sodelovanja in imajo boljši rehabilitacijski potencial, tako, kot je

to praksa v tujini že vrsto let. O tem smo objavili članek v reviji Kakovostna starost (Letnik 15, 2012, številka 1). Spletna povezava do izvlečka članka: <http://www.inst-antontrstenjaka.si/tisk-kakovostna-starost-ena.asp?ID=201201>

Osebo pa sem najbolj ponosna, ko nas svojci bolnikov, ki so premeščeni ali pri nas celo umrejo, kljub temu obiščejo ob praznikih in nam zaželijo osebne sreče. Tega se ne da kupiti z nobenimi sredstvi.

### Od kod oziroma s kakšnimi boleznimi ali stanji prihajajo bolniki v Negovalni oddlek?

Bolniki prihajajo z različnih klinik. Najbolj so zastopane kirurške, nevrološka in interna klinika, sledijo ostale klinike. Veliko je bolnikov po možganski kapi, sledijo bolniki po operativnih posegih, poškodbah, padcih, zlomih kolkov. Manj je internističnih bolnikov po pljučnicah in bolnikov s kroničnimi boleznimi.

### Kako ravnate, če se vašim bolnikom zdravstveno stanje poslabša, tako da ponovno potrebujejo akutno bolnišnično obravnavo?

V primeru, da je to v dopoldanskem času, je za to pristojna zdravnica, ki je na našem oddelku. Pri bolnikih v starostni skupini od 70 do 90 let se v povprečju pogosto lahko poslabša predhodna bolezen, vzrok za poslabšanje je seveda lahko tudi druga bolezen. V kolikor zdravnik presodi, da zdravstveno stanje ni življenjsko ogroženo, bolnika zdravimo pri nas. Pri zdravstvenem stanju, ki potrebuje stalen nadzor zdravnika, pa ga je potrebno premestiti v akutno obravnavo. V popoldanskem in nočnem času se nadzorna diplomirana medicinska sestra posvetuje z zdravnikom, ki je odgovoren za naše bolnike v okviru dežurstva UKCL.

### Ali zmogljivosti zadoščajo za vse potrebe UKCL?

Glede na pripele vloge in vsakodnevne klice še zdaleč ne. Veliko je vlog, kjer bolnik potrebuje le zdravstveno nego in čaka na sprejem v dom starejših občanov (DSO). Ljudje so v stiski in ne vedo, kam naj se obrnejo. Veliko je tudi paliativnih obravnav in socialne problematike.

### Kako dolgo povprečno bolniki ostanejo pri vas? Kako ocenjujete uspešnost okrevanja?

Povprečna ležalna doba v enem letu je kar dolga, 25 dni. Lahko se zgodi, da je nekdo pri nas le 14 dni, tri tedne, nekdo pa dalj časa. Vzrok je lahko napredek v rehabilitaciji, lahko čaka na ustrezno namestitve v DSO, lahko da poteka izobraževanje svojcev za nego na domu. Vsi bolniki, predvsem pa svojci, pričakujejo, da jim je zagotovljenih trideset dni rehabilitacije. Glede na premajhno število postelj in prezasedenost akutne obravnave to ni izvedljivo. Uspešnost je lahko zelo relativna. Pogojena je z zdravstvenim stanjem, prognozo bolezni, telesno kondicijo posameznika, prehranjenostjo in še bi lahko naštevala. Lahko je velika, majhna, ali pa celo, da ni nikakršnega napredka. Največkrat je to povezano z upadom kognitivnih stanj in demence, kjer se vsi lahko zelo trudimo, napredka pa ni.

Najpogosteje so v tem primeru razočarani svojci. Če vzamemo primer osemdesetletne babice, ki je pred sprejemom v bolnišnico samostojno hodila in kuhala, ter ni potrebovala veliko pomoči in nadzora, se po zlomu kolka lahko vse spremeni. Po operativnem ali konzervativnem zdravljenju je premeščena k nam na rehabilitacijo, z velikim upanjem, da bo pri nas shodila in odšla domov v takšnem stanju, kot je bila predhodno, ali pa celo boljše. Svojci povedo, da jih, odkar je v bolnišnici, slabo prepozna, je nemirna, neješča in vpije. Vedno upajo, da je to prehodnega značaja, ter da se lahko s terapijo in rehabilitacijo doseže predhodno stanje ali celo več. In če se ne zgodi, je to za svojce velik stres. Svojci so prestrašeni, jezni, v čustveni stiski. Sledi sprememba njihovega življenjskega sloga, finančne situacije in tudi drugih življenjskih okoliščin.

Ključ do uspešne rehabilitacije je dobra timska organizacija, kakovost storitev, pozitivna naravnost in volja bolnika.

Uspehi in zadovoljstvo naših bolnikov ter svojcev nam vsakodnevno obogatijo dan, ter potrjujejo, da delamo kakovostno.



Popisni list, s pomočjo katerega je sistematično, skrbno in natančno vodena oskrba vsakega bolnika.



Mag. Bogdana Suhadolnik, dr. med.

Mag. Bogdano Suhadolnik, dr. med., eno od dveh zdravnic na negovalnem oddelku, ki se je kot specialistka internistka tu zaposlila kmalu po specialističnem izpitu, smo vprašali, kaj motivira mlado specialistko pri delu na Negovalnem oddelku, ter s kakšnimi izzivi se srečuje pri svojem delu.

„Zagotovo so izjemen motiv dobri in prijetni medsebojni odnosi ter medsebojno razumevanje. Kot zdravnica pa se pri svojem delu resnično srečujem s strokovnimi izzivi in si želim, da bi lahko v polni meri uporabila svoje znanje, ne da bi mi stale na poti administrativne ovire, ki bolnikom na neakutni obravnavi preprečujejo dostop do zahtevnejših diagnostičnih in terapevtskih metod ob poslabšanju zdravstvenega stanja.“

### Kako se počutite v vlogi vodje Negovalnega oddelka v primerjavi s svojim prejšnjim delovnim mestom?

Priznam, da je to velik izziv in velika odgovornost. Rada imam ljudi, delo medicinske sestre me izpolnjuje. Na prejšnjem delovnem mestu na Kliničnem oddelku za hematologijo je bil proces dela bistveno drugačen. Delo na takšnem oddelku je bolj diagnostično – terapevtske narave. Pridobila sem si veliko življenjskih in delovnih izkušenj ter specialnih znanj, ki mi pridejo prav. Pa vendar imajo ti spomini posebno mesto v mojem srcu. Neizmerno sem jim hvaležna, saj sem skozi leta dela na hematologiji nadgrajevala svoje znanje. Omogočili so mi šolanje in me spodbujali pri izobraževanju. Dvakrat na leto me še vedno povabijo na hematološko sekcijo, da sledim strokovnim smernicam. Prijateljstvo in spoštovanje ostane za večno zapisano v srcu.

### Seveda ne moremo mimo vprašanja, kako ob številnih nalogah in zadolžitvah sami skrbite za svoje srce?

Moč, energijo, empatijo in dobro voljo črпам iz svoje družine, ki mi tudi v težkih trenutkih stoji ob strani. V lepem vremenu z možem kolesariva, rada hodim v hribe in na morje.

Spoštovana gospa Vida Oražem, najlepša hvala za pogovor. V imenu uredništva in bralcev tako vam osebno kot vsemu timu želimo veliko lepih trenutkov ter zadovoljstva ob resnično izjemnih rezultatih vašega dela.

Foto: Elizabeta Bobnar Najžer



# Praznovali smo svetovni dan srca

Nataša Jan



Mestna občina  
Ljubljana

Mestna občina Ljubljana v letu 2012 sofinancira program »Ohranjanje in promocija zdravja otrok in mladostnic/mladostnikov na področju Ljubljane«, ki ga izvaja Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, podružnica Ljubljana

Svetovni dan srca, 29. septembra 2012, smo uspešno obeležili s prireditvami po vsej Sloveniji.

»En svet, en dom, eno srce«, je bilo letošnje geslo, ki nas je povezovalo v dejavnostih, nagovarjajočih k skrbi za zdravje v družini, vlogi žensk in staršev pri tem, ter spodbujanju zdravega življenjskega sloga otrok in mladostnikov.

Vsi odmevnejši dogodki so opisani v rubriki društvenih novic ter pospremljeni z lepimi fotografijami.



Nekateri med nagrajenci in mentorice v družbi s predsednikom Društva za srce, prim. Matijo Cevcem, županom MOL, g. Zoranom Jankovičem ter predsednikom uprave družbe BTC, g. Jožetom Mermaljem (v prvi vrst iz leve) (Foto: Brin Najžer)

Ob priložnosti svetovnega dneva srca smo letos izdali z igrami in kvizom opremljeno zgibanko ter poster za otroke (prevod gradiva Svetovne zveze za srce): Supersrček. Pri otrocih je zgibanka vzbudila veliko zanimanje, z veseljem so se lotili branja in reševanja nalog. Mnoge šole so svetovni dan srca, pogovor o zdravju, zdravem načinu življenja ter zdravju srca vključile tudi v šolski program.

V okviru obeležitve svetovnega dneva srca smo že aprila povabili ljubljanske šole k sodelovanju v likovnem in literarnem natečaju

»ŽIVIM ZDRAVO«. Z natečajem smo želeli spodbujati otroke k razmišljanju, kako v resnici skrbimo za zdrav življenjski slog v družini – kako preživljamo prosti čas, smo dovolj telesno dejavni, se zdravo prehranjujemo, ali kdo v družini kadi, pije alkohol, ali starši dovolj časa namenijo preživljanju prostega časa s svojimi otroki in podobno. K literarnemu ustvarjanju smo povabili učence 4. in 5. razredov, k likovnemu pa učence od 1. do 3. razreda. Prejeli smo likovne izdelke 4 šol (OŠ Vič, OŠ Vodmat, OŠ Vide Pregarc, OŠ Vrhovci), najboljših 16 risbic pa smo nagradili. Nagrade smo podelili na osrednji prireditvi ob svetovnem dnevu srca, 29. septembra, na Trgu mladih v BTC-ju.

Nekaj nagrajenih risbic si lahko ogledate v rubriki Srčika, ostale pa so razporejene po vsebini revije Za srce. Za sodelovanje se šolam zahvaljujemo, prav tako Mestni občini Ljubljana, ki je spreko razpisnih sredstev omogočila ta natečaj. ♥



Nagrajena risba z natečaja: KARIN ŠTERBENC



Nagrajena risba z natečaja: JULIJA BAUER

# Zahvaljujemo se pokroviteljem svetovnega dneva srca v Sloveniji:



Boehringer  
Ingelheim



*Živeti zdravo življenje.*



En svet,  
en dom,  
eno srce



# Becel pro·activ



## UČINKOVITO ZNIŽANJE HOLESTEROLA DO 15 %

Rastlinski steroli, ki jih vsebuje margarina Becel pro.activ, pomagajo znižati raven holesterola v krvi. Klinične študije potrjujejo, da lahko z uživanjem od 1,5 do 2,4 g rastlinskih sterolov dnevno v 2 do 3 tednih znižamo raven LDL-holesterola od 7 do 10 %. Odstotek znižanja lahko povečamo do 15 % s preходом na zdravo, uravnoteženo prehrano in zdrav življenjski slog.

Visoka raven holesterola v krvi je eden od najbolj pogostih dejavnikov tveganja za nastanek srčno-žilnih obolenj. Znižanje ravni holesterola v krvi pripomore k znižanju tveganja za razvoj teh bolezni.

# Namenite del dohodnine

Društvu za zdravje srca in ožilja Slovenije - **ZA SRCE**

do **0,5** odstotka za naše društvo

Leto se izteka, časa za premislek kateri nevladni organizaciji boste namenili del dohodnine, je tudi vse manj. Sedaj že veste, da obstaja možnost, da namesto v državni proračun, del dohodnine prispevate v humanitarne namene. Pomoč Društvu za zdravje srca in ožilja Slovenije vas nič ne stane, društvu pa pomaga pri opravljanju njegovega humanitarnega dela.

Bolezni srca in ožilja so še vedno velik javnozdravstveni problem v Sloveniji. Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije je v več kot 20-letnem delovanju vsa leta zagotovo prispevalo k znižanju umrljivosti za boleznimi srca in ožilja, k osveščanju ljudi za izboljšanje življenjskega sloga, k odkrivanju dejavnikov tveganja za nastanek boleznimi srca in ožilja ter k cilju – izboljševanje kakovosti in podaljševanje življenja prebivalstva. Še naprej se bomo trudili, da bo to dosegljivo vsakomur.

## Kakšen je postopek?

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

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

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

### 1. korak:

izpolnite obrazec.

V spodnji obrazec vpišite svoje podatke ter se podpišite.

### 2. korak:

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

## PODATKI O DAVČNEM ZAVEZANCU

(ime in priimek davčnega zavezanca)

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

davčna številka zavezanca

(pristojni davčni urad, izpostva)

## ZAHTEVA za namenitev dela dohodnine za donacije

Ime oz. naziv upravičenca

**Društvo za zdravje srca  
in ožilja Slovenije**

Davčna številka upravičenca

|   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 8 | 7 | 6 | 3 | 6 | 4 | 8 | 4 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|

Odstotek (do 0,5%)

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

V/Na

Dne

Podpis zavezanca/ke

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



Obleci me v rdeče

# Okrogla miza v Šmarjeških Toplicah

**Franc Zalar**

Po okrogli mizi, ki smo jo v okviru svetovnega dneva srca 2012 pripravili skupaj s Termami Krka v Šmarjeških Toplicah, ni več nobenega dvoma: žensko srce je posebej ranljivo. Številne raziskave doma in po svetu so dokazale, da so bolezni srca in žilja največja nadloga ženskega srca. Ženske sicer zbolevajo za boleznimi srca kakih deset let kasneje kot moški, znaki teh bolezni so pri ženskah drugačni oziroma dokaj netipični, posledice pa hujše. S programom Obleci me v rdeče bo društvo zato še naprej ozaveščalo slovensko javnost o problematiki ženskega srca.

Za okroglo mizo v Šmarjeških Toplicah so sedli skupaj ugledni predstavniki in predstavnice slovenske medicinske stroke, med njimi prim. Boris Cibic, dr. med, prof. dr. Irena Keber, dr. med., prim. Matija Cevc, dr. med., prim. Janez Tasič, dr. med, ki je tudi podpredsednik Združenja kardiologov Slovenije, dr. Barbara Guzič Salobir, dr. med., prim. Tatjana Gazvoda, dr. med., predstavniki nekaterih nevladnih organizacij, med njimi predstavniki Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije in koronarnih klubov, predstavniki gospodarstva in novinarji. Izjemne prispevke so pripravili predvsem starosta našega društva in slovenske kardiologije prim. Boris Cibic, dr. med., ter tri dame: prof. dr. Irena Keber, dr. med, dr. Barbara Guzič Salobir, dr. med., in prim. Tatjana Gazvoda, dr. med. Vse bomo zaprosili, da svoje prispevke na okrogli mizi tudi objavijo v naši reviji.

Vsekakor so vsi govorniki in govorkerice ter razpravljavci potrdili pravilnost odločitve našega društva, ko smo začeli z akcijo Obleci me v rdeče. Še več. Udeleženci so predlagali, da nadaljujemo z organizacijo takih ali podobnih srečanj, in da povabimo še širši krog ljudi. Obljubljamo, da to ni bil zadnji tak dogodek v Sloveniji.

Skupaj s Termami Krka bomo pripravili tudi ugodne preventivne programe v centru za bolezni srca in žilja v Šmarjeških Toplicah.

Okrogla miza nam je vlila novih moči in poguma, k ozaveščanju slovenske javnosti o pasteh bolezni srca in žilja pri ženskah pa vabimo tudi druge. Vse ženske vabimo, da preverjajo zdravje svojega srca v naših posvetovalnicah in povsod, kjer pripravljamo ali pripravljajo drugi preventivne meritve, svetovanja... Ne spreglejte znakov morebitnih težav s srcem oziroma žilami! To je bil tudi skupni zaključek uspešne okrogle mize. ♥

Foto: Maja Bele, Arhiv Terme Krka



Starosta našega društva in slovenske kardiologije prim. Boris Cibic, dr. med.,



Zadovoljni odzivi številnih udeležencev



Prof. dr. Irena Keber med svojim predavanjem



Prim. Boris Cibic, dr. Tomislav Majič, prim. Tatjana Gazvoda in prim. Janez Tasič

# Varstvo bolnikovih osebnih podatkov

Petra Zupin

*Varstvo bolnikovih osebnih podatkov zagotavlja varovanje človekove zasebnosti, ki je povezano s posameznikovim osebnim počutjem v vlogi bolnika. Vsak človek, ki se zdravi v bolnišnici, upravičeno pričakuje, da bodo zdravstveni uslužbenci varovali njegove osebne podatke o zdravljenju na podlagi kodeksa zaupnosti v zdravstvu, vendar, žal, ni vedno tako.*

Varovanje zasebnosti bolnika ni novost, saj že Hipokratova prisega iz 5. stoletja govori o zavezanosti k molčanju o življenju in vedenju ljudi kot o poklicni oziroma sveti skrivnosti. Torej, že v davni zgodovini je bil izrednega pomena zaupen odnos med bolnikom in zdravnikom, neupravičeno razkritje bolnikovih zdravstvenih podatkov pa je pomenilo kršitev temeljne pravice bolnika.

Varovanje osebnih podatkov je le ena izmed temeljnih človekovih pravic in svoboščin, večina ljudi pa jo obravnava kot samoumevno človekovo pravico. Danes število osebnih podatkov v svetu zelo hitro narašča, zato je zasebnost posameznika na redkih področjih tako zelo izpostavljena kot tukaj. Še posebej je pomembno varovanje osebnih podatkov v zdravstvu, saj opisujejo bolnikovo zdravstveno stanje. Ko pridemo na zdravljenje v bolnišnico, zdravstveni uslužbenci dostopajo do naših osebnih podatkov. Vedo, od kod smo, kdaj smo rojeni, kaj smo po poklicu, kakšen je naš stan, kakšno je naše zavarovanje, zdravstveno stanje in drugo. Vse te podatke so zaposleni v zdravstvenih ustanovah dolžni skrbno varovati.

## **Zakon o pacientovih pravicah v 1. odstavku 45. člena določa:**

Zdravstveni delavci in zdravstveni sodelavci ter osebe, ki so jim zaradi narave njihovega dela podatki dosegljivi, so dolžni kot poklicno skrivnost varovati vse, kar pri opravljanju svojega poklica ali dela zvedo o pacientu, zlasti informacije o njegovem zdravstvenem stanju, njegovih osebnih, družinskih in socialnih razmerah ter informacije v zvezi z ugotavljanjem, zdravljenjem in spremljanjem bolezni ali poškodb.

## **Varovanje osebnih podatkov**

Ko se pojavimo v vlogi bolnika je pomembno, da so pravice v okviru zdravstvenega varstva jasno določene, in da jih lahko uveljavljamo v posameznem postopku. Zakon jih mora urejati tako, da so za bolnika iztožljiva, ter da lahko uživajo učinkovito pravno sodstvo. Zakon o varstvu osebnih podatkov na splošno ureja usmeritve, ki jih zapolnjujejo področni predpisi in praksa, ki mora biti zaradi pravne varnosti in zaščite čim bolj enotna in jasna.

Pravica do varstva zasebnosti in varstva osebnih podatkov je ena izmed pravic, ki je zapisana v Zakonu o pacientovih pravicah. Poleg pravic zakon določa tudi, da morajo zdravstveni uslužbenci pri vsaki zdravstveni oskrbi bolnika spoštovati njegovo zasebnost, ki se nanaša na moralna, kulturna, verska, filozofska in druga osebna prepričanja. Pri tem morajo zdravstveni uslužbenci seveda upoštevati sodobno medicino.

## **Elektronsko poslovanje z osebnimi podatki**

Danes so zdravstveni podatki bolnika, kot so izvidi, rentgenske slike, diagnoze, terapije in vse napatitve bolnika, v večini dostopni v elektronski obliki. To je za celotno gospodarstvo strateškega pomena, saj si prizadeva za boljše kakovost in zmanjšanje stroškov, vendar bolnikom to lahko povzroča obilico skrbi in tveganj za izgubo podatkov in kršitve zasebnosti. Ravno s hitrim razvijanjem in vrhunskim napredkom novih tehnologij se pojavlja vedno več nepooblaščenih vdorov v posameznikove osebne podatke. V Sloveniji jih v sklopu svojih pristojnosti skrbno preprečuje neodvisen organ Informacijski pooblaščenec Republike Slovenije.

Prav vsaka bolnišnica pri beleženju zdravstvenih dejavnosti in vodenju elektronskih kartotek bolnikov uporablja informacijski sistem, ki spremlja bolnikovo zdravstveno stanje od prihoda v bolnišnico do odpusta domov. Informacijski sistem zajema tako vse administrativne funkcije kot visoko tehnološko zahtevne medicinske podatke. Programi običajno omogočajo tudi preprosto izmenjavo dokumentacije določenega bolnika z drugimi zdravstvenimi ustanovami in dostop do posameznikovega zdravstvenega stanja iz katerekoli lokacije ustanove.

Zdravniki specialisti, specializanti, laboranti, medicinske sestre, zdravstveni tehniki, administrativno osebje in drugi, imajo za dostop do elektronskih podatkov bolnikov dodeljeno vsak svoje uporabniško ime in geslo. Poleg tega imajo nekateri dostop do vseh enot bolnišnice, na primer zdravniki specialisti, ker jih večina opravlja tako oddelčno kot ambulantno dejavnost, ostali pa imajo dostop bolj omejen oziroma dostopajo lahko le do podatkov, za katere so pooblaščen.

## **Problemi, ki se pojavljajo v zvezi z varovanjem podatkov**

Največ problemov v okviru varstva osebnih podatkov bolnika se pojavljajo predvsem pri vpogledu zdravstvenih uslužbencev v informacijski proces zdravljenja bolnikov.

Običajno v bolnišnični informacijski program nekega določenega bolnika večkrat vpogleda več članov zdravstvenega tima hkrati, saj ga obravnava oziroma zdravi ekipa ljudi, ki je sestavljena iz različnih strokovnih profilov (zdravnik specialist, zdravnik specializant, administrator). Pogosto je v času vpogleda v program prijavljen le eden od članov ekipe, ki bo v sistemu za sledenje podatkov prikazan kot oseba, ki je vpogledala v podatke v posameznem procesu zdravljenja. Praksa je pogosto taka, da si na enem računalniku proces zdravljenja lahko ogleda celotna ekipa.



Večji problem se pojavi, če je v bolnišnično informacijski program prijavljen, na primer, zdravnik specialist, zdravstvene podatke določenega bolnika pa je gledal ali spreminjal drug zdravstveni uslužbenec, ki ni imel pooblastil. Prvič zato, ker ni bil prijavljen pod svojim uporabniškim imenom in geslom, drugič zato, ker se pojavlja tudi vprašanje, če bi ta zdravstveni uslužbenec, kljub svoji prijavi, sploh imel dostop oziroma pooblastilo do zdravstvenih podatkov določenega bolnika. V tem primeru kršitve varstva osebnih podatkov bi bil za napako kaznovan zdravnik specialist.

Osebo menim, da bi morali biti vsi bolnišnični informacijski programi zasnovani tako, da bi se na podlagi sledljivosti osebnih podatkov bolnika na najlažji in najhitrejši način ugotovilo, kateri zdravstveni uslužbenec je kršil bolnikove pravice in s tem zlorabil njegove osebne zdravstvene podatke. Preprosto lahko rečem, da naj bi šlo za ukrep, s katerim naj bi se ugotovilo, kdo je dostopal do osebnih podatkov, kdo jih je izbrisal, spremenil ali zlorabil.

Druga vrsta kršitev se varstva osebnih podatkov se pogosto pojavlja med samimi zdravstvenimi uslužbenci. Velikokrat za zdravstveno stanje bolnika izve več zdravstvenih uslužbencev, kot bi jih resnično smelo. Običajno se tega zdravstveni uslužbenci sploh ne zavedajo. Že pridobivanje mnenja za zdravljenje določenega bolnika lahko pomeni kršitev varstva osebnih podatkov. Torej, če

se zdravstveno stanje bolnika prekomerno razkriva tistim zdravstvenim uslužbencem, ki za to nimajo pooblastila ali pa drugim osebam, gre za prekomerno obdelavo osebnih podatkov.

Za zdravstveno stanje posameznega bolnika lahko izvejo le tisti zdravstveni uslužbenci, ki so neposredno vključeni v bolnikov proces zdravljenja.

Pri samem procesu zdravljenja sta bolnik in zdravstveni uslužbenec v neposrednem stiku, zato lahko med njima hitro pride do konflikta bodisi zaradi odnosa zdravstvenega uslužbenca, bodisi zaradi bolnikovega nezadovoljstva z opravljanjem zdravstvenih storitev. Zakon o pacientovih pravicah v dveh postopkih ureja pravico do obravnave v primeru kršitve bolnikovih pravic, s katero nas mora seznaniti zdravstveni uslužbenec, zahtevo pa lahko vložimo ustno ali pisno. Prvi postopek obravnava kršitev bolnikovih pravic pri pristojni osebi izvajalca zdravstvenih storitev in če v sklopu prve zahteve dogovor ni dosežen, če se dogovor ne spoštuje ali če obravnava ni bila izvedena pravilno, potem je Komisija Republike Slovenije za varstvo pacientovih pravic pristojna za drugo obravnavo kršitve bolnikovih pravic. Vloženih zahtev za obravnavo kršitev pacientovih pravic se vsako leto povečuje, vendar se posamezniki kljub temu še vedno premalo zavedamo pravic, ki jih imamo, ko se pojavimo v vlogi bolnika. ♥

# OMRON

## Prenosni, žepni EKG monitor OMRON HCG 801

Prenosni enokanalni EKG monitor omogoča hitro skeniranje in neposreden grafični prikaz električne aktivnosti srca na osvetljenem LCD zaslonu. Monitor je brezvrvičen in ne potrebuje dodatnih žic, elektrod ali kontaktnega gela. Zaradi enostavne uporabe in oblike si lahko po predhodnih navodilih zdravniška tudi sami izmerimo EKG srca. Na sprednji dve elektrodi namestimo kazalec, zadnjo elektrodo pa postavimo ob prsni koš v predel srca. Meritev traja 28 sekund. Če je rezultat meritve normalen, ga lahko po želji shranimo v spomin. Vsak rezultat pri katerem monitor zazna nepravilen srčni utrip se avtomatsko shrani v spomin oz. zapiše na spominsko kartico. Shranimo lahko do 300 meritev. S prenosom vsebine spominske kartice na osebni računalnik lahko podatke posameznih meritev dodatno analiziramo. To nam omogoča programska oprema ECG VIEWER, ki je sestavni del kompleta. Monitor ima možnost lastne evalvacije meritve, ki jo po želji aktiviramo. Uporablja standardne AAA baterije, možna pa je tudi uporaba NiMH baterij za večkratno polnjenje.

Heart Scan



**NOVO**  
IZPOSOJA  
PRENOSNEGA EKG  
MONITORJA V  
TRGOVINAH  
DIAFIT

\* Več informacij na voljo pri strokovnem osebju Diafitovih trgovin.



Diafit trgovina Pri polikliniki - Ljubljana  
Njegoševa cesta 6k, 1000 Ljubljana  
T: 01 / 230 63 90, 01 / 230 63 91  
E: trg4@diafit.si

NOVO

Diafit trgovina Pri Zmajskem mostu - Ljubljana  
Petkovškovo nabrežje 29, 1000 Ljubljana  
T: 01 / 431 90 40, M: 041 696 711  
E: trg3@diafit.si

Diafit trgovina Pri bolnišnici - Maribor  
Ljubljanska 1A, 2000 Maribor  
T: 02 / 330 35 52, 02 / 330 35 50  
M: 031 339 846, E: trg1@diafit.si

Diafit trgovina Center - Maribor  
Ulica talcev 9, 2000 Maribor  
T: 02 / 228 64 84, M: 051 301 979  
E: trg2@diafit.si

# Kokain in srce

Janez Tasič

*Koka je rastlina, ki uspeva v Andih, in je tisočletja služila Indijancem za razne obrede, krepitev, lajšanje bolečin itd. Še danes vam ob obisku La Paza v Boliviji in Cuska v Peruju ponudijo čaj iz kokinih listov za premagovanje težav, ki jih imate na 4000 metrih nadmorske višine. Prevretek vsebuje nekatere alkaloidne s kokainskim učinkom. V glavnem ti takšen čaj, ki ga popiješ po potovanju z letalom na Altiplano, težav ne olajša, povzroči pa nespečnost, zmedenene sanje, nemir in tresavico.*

**K**okain (benzilmetil ekgonin) je droga. Kristalni prah pridobivajo iz listov koke, kar mu je dalo tudi ime. Kokain je spodbujevalec osrednjega živčevja in zaviralec apetita, ki pri uživalcih privede do utrujenosti, povzroča evforijo ter hitro vodi v zasvojenost.

Uporaba kokaina povzroča številne resne težave: od srbenja kože, ki na koncu povzroča neznosno srbečico in praskanje, s tem okužbe in vnetja, do izgube apetita, nespečnosti, halucinacij, težav s srcem in žiljem. Resni so nenadni dvigi krvnega tlaka, krči in nemir, vnetja, zlasti dihalnih poti. Pojavljajo se simptomi, podobni gripi, in številni drugi. Pogoste so depresije, ki vodijo v samomorilnost. V kombinaciji z alkoholom se v jetrih tvori kokaetilen, ki povzroča močno evforičnost in je tudi izrazito strupen za srce. Podobne toksične reakcije, ki so pogosto smrtno, se pojavijo pri sočasnem uživanju kapsaicina, ki se nahaja tudi v navadnem popru.

Kokain v celici zavira delovanje kanalov, ki omogočajo prenos natrija. Deluje na transport serotonina in dopamina, povzroča vazokonstrikcijo (krče žil), naglo dvigne krvni tlak, zlasti v kombinaciji s kajenjem tobaka. Skrčenje arterij ob sočasnem dvigu krvnega tlaka povzroča spremembe v srcu in možganih. Lahko pride do infarkta srčne mišice in/ali motenj srčnega ritma, kar je lahko usodno.

Vpliv na kalcijeve kanale je podoben, kot ga imajo druge nevarne droge za srce. Kokain lahko učinkuje podobno kot predoziranje digoksina, tovrstne motnje se pojavijo zlasti pri akutni uporabi droge. Kronično uživanje kokaina okvari membrane in encimske sisteme celic ter vodi v kokainsko kardiomiopatijo, ki privede do odpovedi srčne mišice. Pri dolgotrajni uporabi je mišica slabše prekrvljena, postane pretirano toga, zelo se zmanjša iztisni delež. Pokažejo se nenormalna krčenja stene prekatov. Srce je podobno tistemu, ki je prebolelo že več infarktov.

Okvare srca, ki nastanejo pri uporabi kokaina, so zlasti v začetni fazi podcenjene, saj je le malo uživalcev pregledanih s tehnikami, ki omogočajo natančno analizo stanja srca. Prav tako se podcenjuje število umrlih, ki pri uporabi kokaina umrejo zaradi odpovedi srca. Večina težav se pojavlja med 30 in 40 letom starosti, čeprav so boleznir srca opisane tudi pri mlajših in starejših uživalcih droge.

Uživalci kokaina pogosto menijo, da so zdravstveni zapleti posledice raznih dodatkov in nečistoč, ki jih preprodajalci dodajajo kokainu. Čeprav to včasih drži, brez uživanja droge teh težav ne bi bilo.

Podobne težave kot pri uživalcih kokaina se pojavljajo tudi pri predoziranju amfetamina, pri feokromocitomu (tumorju nadledvične žleze), pri anevrizmi aorte, miokarditisu itd, tako da lahko

kokain zamaskira tudi resno bolezen, ki je zaradi tega še težje prepoznavna in pogosteje usodna.

Zdravljenje zapletov je zahtevno, ker se bolezen praviloma pozdravi ali izboljša le s popolno abstinenco. Na žalost se s ponovnim uživanjem zelo hitro vrne v še slabše stanje, kot je bilo pred zdravljenjem.

Danes priporočamo, da se pri vseh bolnikih, ki uživajo kokain in imajo težave s srcem, opravi poleg osnovnih neinvazivnih preiskav tudi invazivna diagnostika (koronarografija), posvet z psihiatrom in detoksikacija ob hospitalizaciji. Razvita srčna bolezen zahteva redno jemanje zdravil, potrebni pa so tudi kontrolni zdravniški pregledi. Ob izboljšanju precejšen delež bolnikov zaživi normalno življenje brez kokaina, ki je naporno, a pogosto tudi lepo. ♥

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



# Panika in spremljajoče težave s srcem

Boris Cibic

## Vprašanje\*

»Stara sem 32 let, bivša kadilka. V zadnjem času se mi je splošno stanje tako poslabšalo, da ne vzdržim več. Krvni tlak mi močno niha, od 100/55 do 140/100, boli me desna golen, krčne žile na nogah so vedno bolj vidne, imam pogoste vrtoglavice, občasne bolečine v prsnem košu, glavobole, občasno razbijanje srca, večkrat aritmije in slabosti. Zbujam se utrujena, srce se mi brez razloga pospeši, kot bi se trudilo »poganjati mehanizem«. Ko so se vsi simptomi hkrati pojavili v hujši obliki, me je zgrabila panika. Torej sama menim, da je napad panike posledica in ne vzrok in, da mi psihiater ne bo znal pomagati kaj dosti. Bila sem na pregledu srca (EKG) in pljuč. Vsi izvidi so bili bp. EKG srca so mi delali samo 5-6 sekund, zato menim, da ni pokazatelj realnega stanja, saj niti aritmij ni ujel. Imam jo zagotovo, saj mi jo občasno pokaže aparat s katerim si merim krvni tlak in tudi sama začetim občasno nepravilnost bitja. Laboratorijski in nevrološki izvidi so ravno tako bp.

Pred dvema letoma mi je tudi močno zatekla leva noga v goleni in nekaj mesecev kasneje leva roka v podlahti. Otekline so izginile same po približno dveh urah. Zdravnica temu ni posvetila posebne pozornosti. Kasneje mi j zatekel še prst, ne da bi se udarila, a so me z urgence poslali domov, češ, da to ni nič. Sedaj pa me včasih zapeče v prstu in ta predel par ur boli na pritisk, podoben občutek, kot da bi me pičila čebela.

Moje vprašanje je sledeče. Katerega specialista mi predlagate obiskati, ki bi mi s pregledom lahko potrdil ali ovrigel moj sum na bolezen srca in ožilja (arterijska hipotenzija, popuščanje srca, stroke...). Ali je to možno izvesti z enim pregledom oz. v enem dnevu pri enem specialistu? Pregled nameravam opraviti kot samoplačnica, saj mi težave omejujejo normalno življenje in ne morem dolgo čakati.

Najlepše se vam zahvaljujem za odgovor.

Sonja«

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

## Odgovor

Spoštovana gospa Sonja

Zahvaljujem se vam za nekoliko dolg dopis, ki je opravičljiv zaradi poliorganskih številnih težav, ki vam grenijo življenje. Pri branju dopisa sem se zelo potrudil, da bi ugotovil, ali so težave posledica prisotnosti organske bolezni. Zelo sem bil pozoren na izvide dosedanjih preiskav. Zlasti mi je bilo drago brati, da ste bili enkrat ob nastopu za vas hudih težav tudi na pregledu na »urgenci«, od koder so vas napatili domov, ker niso ugotovili nobene organske bolezni. Prav tako sem bil zelo vesel, da nobene hujše bolezni ni ugotovil nevrolog. Nekaj težav (kratkotrajna zatekanja rok, nog, prstov na rokah) ste imeli samo nekajkrat, a bi jih težko opredelili. Vtis imate, da se zdravniki niso dovolj posvetili vprašanju napadov aritmij. Ker ste napisali, da ste pripravljeni opraviti preglede samoplačniško, lahko prosite izbranega zdravnika, da vas z ustrezno napotnico napoti v katerokoli zasebno kardiološko ordinacijo (npr. v Ljubljani ambulanta »Cardial« na Zaloški cesti 69). Opravili ste tudi laboratorijske preiskave krvi. Po vaših navedbah sodeč so bili vsi izvidi v normalnih mejah, ter jih ni bilo potrebno ponoviti. Napisali ste, da naj bi bile vse težave v okviru »paničnih napadov«. Morda je bolje tako, kot da bi bile posledica organskih bolezni. Zato tudi pričakujem, da se boste polagoma iz njih izvlekli in se vrnili na pot normalnega življenja. ♥



TO NI SAMO RDEČA OBLEKA,  
TO JE RDEČE OPOZORILO!

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

Obleci Me  
v rdeče!

www.zenskosrce.si

# Dobre Slabe

## NOVICE

### Predebeli, a telesno zmogljivi ljudje imajo majhno tveganje za srčno-žilne zaplete in smrt

Dobra telesna zmogljivost je povezana z normalno presnovo glukoze in normalno ravnijo krvnih lipidov. Osebe, ki so »fat and fit«, imajo manjše tveganje za srčno-žilne zaplete od malo zmogljivih predebelih oseb, ki so nagnjene k sladkorni bolezni, pa tudi od oseb z normalno telesno težo, ki imajo motnje presnove sladkorja in lipidov. Ti podatki naj seveda ne spodbujajo k prenajedanju, raje naj bodo motivacija za redno telesno vadbo ne glede na telesno težo. (vir: *Eur Heart J* 2012; DOI:10.1993/eurheratj/EHS174.)

### Pri koronarnih bolnikih z depresijo je telesna dejavnost enako učinkovita kot antidepressiv

Sto koronarnih bolnikov z depresijo so naključno razdelili v tri skupine. Preiskovanci v 1. skupini so 3-krat tedensko aerobno vadili, preiskovanci v 2. skupini so prejeli antidepressiv sertonin, v tretji skupini pa placebo. Po 4 mesecih se je počutje preiskovancev v 1. in 2. skupini pomembno izboljšalo, med skupinama pa ni bilo značilnih razlik. Bolniki, ki so prejeli placebo, so se popravili precej slabše. Nadzorovana aerobna vadba torej ne izboljšuje le telesne pripravljenosti, pač pa tudi počutje koronarnih bolnikov. (vir: *J Am Coll Cardiol* 2012; 60:1053-63)

### Prava čokolada koristi bolnikom s srčnim popuščanjem

Še ena raziskava je potrdila koristne učinke prave čokolade, ki je bogata z antioksidanti flavanoli. Bolniki s srčnim popuščanjem, ki so poleg zdravil dnevno zaužili 40 g temne čokolade, so imeli značilno boljše delovanje žilnega endotelija in manjšo "lepljivost" krvnih ploščic kot kontrolni preiskovanci, ki so uživali čokolado brez vsebnosti kakava. Švicarski zdravniki, ki so opravili raziskavo, zaključujejo, da je komercialno dostopna temna čokolada dosegla tisto, česar statini pri bolnikih s srčnim popuščanjem, presenetljivo, niso zmogli. (vir: *Eur Heart J* 2012; 33: 2172-80)

### Novo zdravilo relaksin pomaga pri akutnem srčnem popuščanju

Relaksin je hormon, ki med nosečnostjo povzroča širjenje krvnih žil, zmanjšuje krvni tlak in povečuje količino krvi, ki jo srce prečrpa vsako minuto. Ta hormon zdaj proizvajajo z genskim inženirstvom in so ga uspešno preizkusili v prvih kliničnih raziskavah. Proizvajalec je objavil, da rekombinantni relaksin olajša težko dihanje ter zmanjšuje umrljivost pri bolnikih z akutnim srčnim popuščanjem. (vir: *Novartis, sporočilo za javnost* 24. september 2012; *Lancet* 2012; 373: 1429-39)

### Togost aorte povečuje krvni tlak

Ameriški raziskovalci so v letih od 1998 do 2001 in ponovno v letih od 2005 do 2008 merili togost aorte in krvni tlak pri 1.759 preiskovancih. Togost aorte ob prvi meritvi je napovedovala hipertenzijo pri drugi meritvi. Povečana togost aorte, ki je še ne merimo rutinsko, je močno povezana tudi s kliničnimi srčno-žilnimi zapleti. Strokovnjaki opozarjajo, da skoraj vsa zdravila zoper povišan krvni tlak delujejo zlasti na arteriole, drobne arterije, nimamo pa še učinkovitih zdravil, ki bi zmanjševala otrdevanje velikih arterij, zlasti aorte. (vir: *JAMA* 2012; 308: 875-881)

### Zgodnja menopavza podvoji tveganje za koronarno bolezen

Ženske, pri katerih nastopi menopavza pred 46-im letom, imajo kar 2-krat večje tveganje za koronarno bolezen in možgansko kap od vrstnic s kasnejšim nastopom menopavze. Med skupinama niso našli razlik v večini klasičnih dejavnikov tveganja za aterosklerozo, le večjo pojavnost srčnega infarkta pri starejših žensk z zgodnjo menopavzo. Morda je zgodnja menopavza gensko povezana z večjim tveganjem za srčno-žilne zaplete. (vir: *Menopause* 2012; DOI:10.1097/gmc.0b013c3182517bd0)

### Statini ne zmanjšujejo tveganja za vensko trombozo

Statini učinkovito zmanjšujejo raven škodljivega holesterola LDL in tveganje za zaplete aterosklerotične bolezni arterij. V eni od velikih kliničnih raziskav je najmočnejši statin, rosuvastatin, tudi pomembno zmanjšal tveganje za vensko trombozo pri navidezno zdravih preiskovancih. Tega učinka ni potrdila meta-analiza 22 kliničnih raziskav s statini, niti pri jemanju velikih odmerkov statinov, kljub zelo obsežni populaciji preiskovancev. (vir: *PLoS Med* 2012; DOI:10.1371/journal.pmed1001310)

### Slabo spanje pri ženskah povečuje tveganje za odporno hipertenzijo

Pri ženskah je slaba kakovost spanja povezana z anksioznostjo in depresijo ter kar 5-krat večjim tveganjem za rezistentno hipertenzijo. Pogoste prekinitve spanja povečujejo vzdraženost simpatičnega živčevja in povečujejo raven kortizola, kar zvišuje krvni tlak in zmanjšuje učinek antihipertenzivnih zdravil. V dodatni raziskavi bo treba preveriti, ali zdravljenje nespečnosti in depresije olajša uravnavanje krvnega tlaka. (vir: *Abstrakt 63 na kongresu American Heart Association High Blood Pressure Scientific Sessions, september 2012*)





# Zmagovit okus!

**NOVO!**



**Alpsko mleko  
s funkcionalnimi dodatki.**

Vsak dan naredi veliko.  
[www.alpskomleko.si](http://www.alpskomleko.si)



# ŽIVIM ZDRAVO

## GIBANJE

Vsakodnevno gibanje nas krepi in dela mlade. To je tudi recept za aktivno in zdravo starost, kot so nam ga v pogovoru zaupali starostniki, s katerimi smo se srečali v času Festivala za tretje življenjsko obdobje. Med njimi je bila tudi 92 letna gospa, ki je bila videti kot rožica in ji sploh nismo hoteli verjeti, da ima že toliko let.

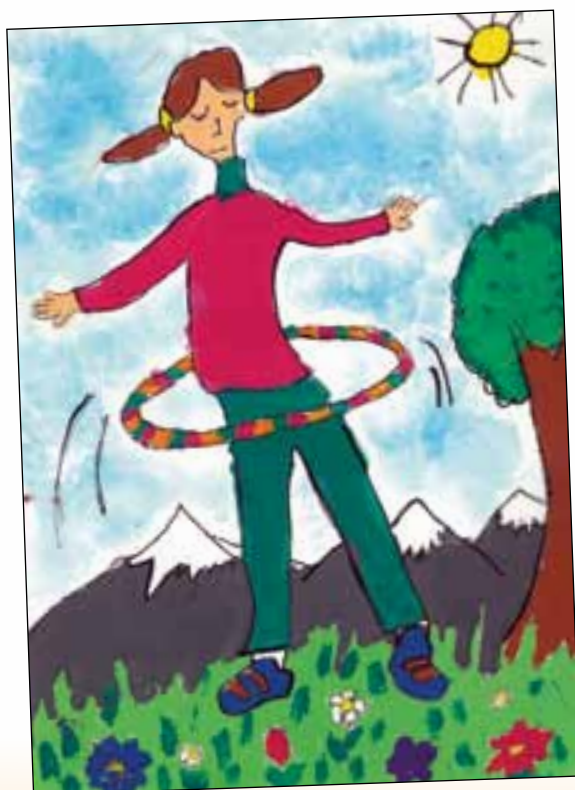
*Marta Lajevec*



Nagrajena risba z natečaja: TIA ZALA LUKAČIČ

Če se gibam v naravi sem bolj vesela.  
*Zora Kortnik*

Rada hodim v šolo, ker imamo vsak dan športno vzgojo.  
*Urška Marinko*



Nagrajena risba z natečaja: KATARINA KOKOVIČ

Pri teku v naravi mi gre slaba energija ven in počutim se bolje.

*Tibor Anželj*

Moj najljubši dan v tednu je sredo, ker imamo kar dve uri športne vzgoje, pa še v podaljšanem bivanju gremo na igrišče.

*Leon Lehtenvalner*



Nagrajena risba z natečaja: MATEVŽ MAZOVEC

## PREHRANA

Pregovor pravi »Zajtrkuj kot kralj, kosi kot gospod, večerjaj kot berač.« Če zdravo ješ, se bolje počutiš in imaš več energije.

*Pia Renner*

Zajtrkujem rad žita in sadje, zato sem vitek in se z lahkoto gibam in učim.

*Ivan Mark Praprotnik*

Po krepčilnem zajtrku lažje delam.

*Tibor Anželj*

Jaz zelo rada jem. Potrebujem veliko hrane, ker se veliko gibam.

*Urška Marinko*



Nagrajena risba z natečaja: EVA ŠVAJGER RAMIČ



# NAČRTOVANJE DELA

Najprej rada opravi težke naloge in tisto, kar mi ne »diši«, da je potem dan lepši.

Ana Marinko

Jaz moram načrtovati svoj čas, ker imam tudi v popoldanskem času veliko aktivnosti. Poleg igranja golfa obožujem igro z lego kockami.

Ivan Mark Praprotnik

Če načrtuješ delo, si učinkovitejši in ti ostane več časa za igro. Zelo rad imam igre z žogo.

Leon Leihtenvalner

V šoli se učimo načrtovati delo. Jaz vsak dan načrtujem svoje delo. Najprej naredim domačo nalogo, nato vadim klavir, pospravim sobo in sledi moj prosti čas. Takrat najraje berem in rišem.

Marta Lajevec

Kadar se ne pripravim, se slabo počutim, sem slabe volje in manj uspešen. Na srečo se to redko zgodi.

Luka Milošević



Nagrajena risba z natečaja: VID VINCENC BOC



Nagrajena risba z natečaja: PETER BANDELJ



Nagrajena risba z natečaja: MANCA LOGAR

## SPANJE

Otroci do desetega leta potrebujemo enajst ur spanja. Med spanjem se naše telo obnovi, da se lažje učimo. Jaz rada spim in zjutraj sem v postelji pravi polhek.

Ana Marinko

Kadar premalo spimo, smo prepirljivi in sitni. Če se dobro naspim, v šoli tudi lažje delam.

Ivan Mark Praprotnik

Jaz vedno zaspim ob knjigi.

Tibor Anželj



Nagrajena risba z natečaja: LAN SRAKA



Nagrajena risba z natečaja: ULA GORJUP

Otroci bi morali v posteljo okoli osmih zvečer. Tisti, ki so v vrtcu, pa še prej, ker potrebujejo še več spanja. Jaz imam novo posteljo in posteljnino, ki je mehka kot puhek in vsak večer komaj čakam, da zlezem vanjo.

Marta Lajevec

Včasih težko zaspim. Pomagam si tako, da mislim na kaj lepega.

Zora Kortnik

Misli so prispevali učenci 4. b razreda OŠ LEDINA, Ljubljana  
Mentorica: Irena Šimenc Mihalič



# Naj zadiši

Kuha: Brin Najžer

## Predjed:

### Pira z jurčki

Sestavine (za 2 osebi):  
1 jogurtov lonček pire  
5,5 jogurtovih lončkov vode  
1 – 2 jurčka  
1 čebula  
oljčno olje, sol, petršilj, meta

V rahlo osoljeni vreli vodi skuhamo piro. Čas kuhanja je odvisen od vrste, približno od 20 do 30 minut. Jurčke očistimo in narežemo na lističe. Čebulo nasekljamo, jo v ponvi prepražimo na malo oljčnega olja, dodamo jurčke in jih pražimo minuto ali dve. Lahko dodamo tudi malo vode, da se gobe ne izsušijo. Na koncu potresemo s svežim nasekljanim petršiljem in meto ter nekajkrat premešamo, da se okus porazdeli po gobah, ki jih nato stresemo na piro.



elastično. Nato ga postavimo nazaj v posodo, pokrijemo in na toplem pustimo vzhajati vsaj eno uro. Ko je testo vzhajalo, ga ponovno prestavimo na pomokano površino, narahlo pregnetemo in nato razvaljamo na krog s premerom približno 25 cm. Pripravimo svežo zelenjavo: čebulo na grobo narežemo, korenček naribamo, bučko pa olupimo in narežemo na kolobarje. Testo najprej premažemo s paradižnikovo omako (najbolje domačo ali pa s čim manj sladko, lahko jo tudi izpustimo), nato nanj naložimo čebulo in korenček ter razporedimo bučke. Po želji lahko po vrhu potresemo še malo sira za okus. Vse skupaj damo v predogreto pečico in pečemo 15 minut pri 220 stopinjah.



## Glavna jed:

### Polnozrnata zelenjavna pica

Sestavine (za 2 osebi):  
130 g polnozrnate moke  
4 g suhega kvasa  
125 ml tople vode  
ščep soli, oljčno olje  
1 srednje velika čebula  
1 bučka  
1 korenček  
paradižnikova omaka  
20 g naribanega sira (po želji)

Kvas stresemo v toplo vodo, premešamo, da se dobro razpusti in pustimo stati 10 minut v toplem prostoru. Medtem zmešamo moko, sol in eno čajno žličko oljčnega olja. Dodamo kvas ter vse skupaj zmešamo, da nastane testo. Testo preložimo na pomokano površino in ga gnetemo od 5 do 7 minut, da postane bolj gosti in

## Sladica:

### Hruške v testu

Sestavine (za 4 osebe):  
55 g polnozrnate moke  
20 g rjavega sladkorja  
pol čajne žličke cimeta  
1 jajce  
125 ml manj mastnega mleka  
1 – 2 zreli hruški

Hruške očistimo in narežemo na četrtine. Odstranimo peške, lahko jih tudi olupimo (po okusu). Zmešamo moko, sladkor in cimet, dodamo jajce in malo mleka, toliko, da lahko naredimo gladko, a še vedno gosto maso. Postopoma dodajamo preostalo mleko in dobro premešamo. Pečico predogrejem na 220 stopinj. Vanjo postavimo pekač, v katerem bomo sladico pekli, da se segreje. Sladico lahko naredimo v enem pekaču ali več manjših. Po 2 do 3 minutah pekač varno vzamemo iz pečice in nanj takoj položimo hruške. Zalijemo jih s testom ter postavimo nazaj v pečico, kjer jih pečemo približno 25 minut na 220 stopinjah oziroma dokler testo ni lepo zlato zapečeno. ♥

Besedilo in fotografije: Brin Najžer





# Oreščki

Maruša Pavčič

**P**redvsem ljudje, ki se bojijo povečanja svoje telesne teže, često menijo: »Oreščki so skoncentrirani viri maščob, zato v zdravi prehrani niso primerni«. Pa to drži? Ne, ravno nasprotno, oreščki so izjemno koristna živila, le pri količini moramo biti previdni.

Pod oreščke štejemo plodove v obliki jedrc v trdni lupini. So plodovi različnih dreves in grmov, nekateri rastejo tudi v zemlji. Izhajajo iz različnih rastlinskih vrst, družji jih sestava jedrc, saj vsebujejo veliko zdravju koristnih maščob, ter človeškemu telesu nujno potrebnih (esencialnih) aminokislin, vitaminov, mineralov in drugih rastlinskih zaščitnih snovi, ki jih rastline potrebujejo za svojo reprodukcijo. Ljudje jih uživamo predvsem zaradi odličnega okusa in velike hranilne vrednosti.

Oreščki so bili del človeške prehrane že od prazgodovine. Tako naj bi prvi dokazi o obstoju divjih mandljev izhajali iz pleistocena (780.000 let pred našim štetjem), gojeni so se pojavili v zgodnji bronasti dobi (od 3.000 do 2.000 let pred našim štetjem). Divji lešniki naj bi se razširili po zadnji ledeni dobi (od 18.000 do 17.000 let pred našim štetjem), na Kitajskem jih gojijo že več kot 5.000 let. Pinjole in orehe so kot zdravilo uporabljali že stari Egipčani, pistacije stari Perzijci, oboji pred več kot 7.000 leti pred našim štetjem. Zgodovina uporabe oreščkov v preteklosti v prehrani, medicini in gospodarstvu različnih narodov nam da lahko lep vpogled v njihovo kulturo in pomen, ki so ga imeli.

Pogosteje uživamo arašide, brazilске oreščke, kašev ali indijske oreščke, lešnike, makadamije, mandlje, orehe, orehe pecan, pinjole in pistacije. Večina jih izvira

iz Sredozemlja, Evrope in Azije, čeprav so danes razširjeni po vsem svetu. Arašidi izvirajo iz Paragvaja in so danes razširjeni predvsem v Jugovzhodni Aziji, brazilski oreščki iz brazilskih pragozdov in oreščki pecan iz Amerike.

Da so oreščki »zdravilni«, je bilo znano že starim civilizacijam. Različni stari spisi govorijo o zdravilnih učinkih posameznih vrst. Grki so mandlje in lešnike povezovali z zdravljenjem prehladov. Zdravniki iz faraonske dobe, pa tudi Galen, so s pinjolami zdravili kašelj in bolečine v prsih, perzijski in arabski zdravniki pljučne bolezni, andaluzijski kap. Asirci in stari Grki so uporabljali pistacije za zdravilo, močan afrodisijak in protistrup pri ugrizih strupenih živali, Avicena pa za zdravljenje jetrnih bolezni. Tudi orehi so bili zdravilo. Grki so jih uporabljali za lajšanje prebave in spodbujevalce apetita, Rimljani za izdelavo protistrupov. Prav tako so brazilске oreščke in pecane uporabljala različna indijska plemena za zdravljenje različnih bolezni.

Danes veljajo oreščki za visokoenergijska živila odlične kulinarične vrednosti. Mednarodna trgovina je razširila izbor in dostopnost oreščkov, tako da nismo več vezani le na izdelke »z našega dvorišča«, ampak lahko dobimo vse vrste kjerkoli. Vedno več je tudi rezultatov epidemioloških študij, iz katerih je razvidno, da imajo ljudje, ki redno uživajo oreščke, manj bolezni srca in žil. Prvič so jih označili kot varovalna živila v preventivi srčno-žilnih bolezni leta 1993. Od takrat je vedno več dokazov, da lahko zmanjšujejo skupni in holesterol LDL, da imajo ugodne vrednosti in razmerja maščobnih kislin



Foto: Brin Najžer

Preglednica 1: Prehranska sestava oreščkov, ki se uživajo najpogosteje (g /100 g)

| Oreščki           | Energija/100g | OH    | škrob | sladkorji | Preh. vlak. | M sk. | NMK   | ENNMK | VNNMK | B     | voda |
|-------------------|---------------|-------|-------|-----------|-------------|-------|-------|-------|-------|-------|------|
| Arašidi           | 2,385 kJ      | 21    |       | 0.0       | 9           | 48    | 7     | 24    | 16    | 25    | 4.26 |
| Brazilski orešček | 2,743 kJ      | 12.27 | 0.25  | 2.33      | 7.5         | 66.43 | 15.14 | 24.55 | 20.58 | 14.32 | 3.48 |
| Orešček kašev     | 2,314 kJ      | 30.19 | 23.49 | 5.91      | 3.3         | 43.85 | 7.78  | 23.8  | 7.85  | 18.22 | 5.2  |
| Lešniki           | 2,629 kJ      | 16.7  | 0.48  | 4.34      | 11          | 60.75 | 4.46  | 45.65 | 7.92  | 14.95 | 5.31 |
| Makadamija        | 3,080 kJ      | 13.8  |       | 4.57      | 8.6         | 75.8  | 12 g  | 59    | 1.5   | 7,9   |      |
| Mandlji           | 2,408 kJ      | 21.7  | 0.74  | 3.89      | 12.2        | 49.42 | 3.73  |       |       | 21.22 | 4.7  |
| Orehi             | 2,738 kJ      | 13.71 | 0.06  | 2.61      | 6.7         | 65.21 | 6.13  | 8.93  | 47.17 | 15.23 | 4.07 |
| Pecan             | 2,889 kJ      | 13.86 | 0.46  | 3.97      | 9.6         | 71.97 | 6.18  | 40.80 | 21.61 | 9.17  | 3.52 |
| Pinjole           | 3,657 kJ      | 13.1  | 1.4   | 3.6       | 3.7         | 68.4  | 4.9   | 18.7  | 34.1  | 13.7  | 2.3  |
| Pistacije         | 2,391 kJ      | 27.65 |       | 7.81      | 10.3        | 45.97 |       |       |       | 21.35 |      |

Legenda: OH= ogljikovi hidrati, Preh. vlak.= prehranska vlaknina, M sk. = maščobe slupno, NMK= nasičene maščobne kisline, ENNMK= enkratne nasičene maščobne kisline, VNNMK= večkratne nasičene maščobne kisline, B= beljakovine

Preglednica 2: Vsebnost vitaminov v 100 g oreščkov (v % dnevne potrebe za odraslega človeka)

| Oreščki           | vit. B1 | vit. B2 | niacin | Pantot. kisl. | vit. B6 | folati | holin | vit. E | vit. K | vit. C |
|-------------------|---------|---------|--------|---------------|---------|--------|-------|--------|--------|--------|
| Arašidi           | 52%     |         | 86%    | 36%           | 23%     | 62%    |       |        |        | 0%     |
| Brazilski orešček | 54%     | 3%      | 2%     |               | 8%      | 6%     |       | 38%    |        | 1%     |
| Orešček kašev     | 37%     | 5%      | 7%     | 17%           | 32%     | 6%     |       | 6%     |        | 1%     |
| Lešniki           | 56%     | 9%      | 12%    | 18%           | 43%     | 28%    |       | 100%   | 14%    | 8%     |
| Makadamija        |         |         |        |               | 0%      |        |       | 27%    |        | 0%     |
| Mandlji           | 18%     | 85%     | 23%    | 9%            | 11%     | 13%    | 11%   | 175%   | 0%     |        |
| Orehi             | 30%     | 13%     | 8%     | 11%           | 41%     | 25%    |       | 5%     | 3%     | 2%     |
| Pecan             | 57%     | 11%     | 8%     | 17%           | 16%     | 6%     |       | 9%     | 3%     | 1%     |
| Pinjole           | 35%     | 17%     | 29%    | 6%            | 8%      | 9%     | 11%   | 62%    | 51%    | 1%     |
| Pistacije         | 73%     | 13%     | 10%    | 10%           | 98%     | 13%    |       |        |        | 3%     |

Preglednica 3: Vsebnost mineralov v 100 g oreščkov (v % dnevne potrebe za odraslega človeka)

| Oreščki           | Ca  | Fe  | Mg   | Mn   | Ph   | K   | Na | Zn  |
|-------------------|-----|-----|------|------|------|-----|----|-----|
| Arašidi           | 6%  | 15% | 52%  |      | 48%  | 7%  |    | 35% |
| Brazilski orešček | 16% | 19% | 106% | 58%  | 104% | 14% | 0% | 43% |
| Orešček kašev     | 4%  | 51% | 82%  | 79%  | 85%  | 14% | 1% | 61% |
| Lešniki           | 11% | 36% | 46%  | 294% | 41%  | 14% | 0% | 26% |
| Makadamija        | 6%  | 15% | 0%   |      | 34%  | 9%  |    | 0%  |
| Mandlji           | 26% | 29% | 75%  | 109% | 69%  | 15% | 0% | 32% |
| Orehi             | 10% | 22% | 45%  | 163% | 49%  | 9%  | 0% | 33% |
| Pecan             | 7%  | 19% | 34%  | 214% | 40%  | 9%  | 0% | 48% |
| Pinjole           | 2%  | 42% | 71%  | 419% | 82%  | 13% |    | 67% |
| Pistacije         | 11% | 32% | 34%  | 61%  | 69%  | 22% |    | 24% |

Legenda: Ca=kalcij, FE= železo, MG=magnezij, MN=mangan, PH=fosfor, K= kalij, Na=natrij, ZN=cink

Preglednica št. 4: Živila in prehranska dopolnila, ki vplivajo na zniževanje holesterola

| Živilo   | % znižanja    |
|--|---------------|
| Oreščki (30 – 50 g)                                  | 29            |
| Ovseni otrobi (3 g beta-glukana)                     | 6 - 26        |
| Sok granatnega jabolka (40 ml)                       | 9             |
| Rozine (1 skodelica)                                 | 13            |
| Beljakovina soje (25 g namesto živalske beljakovine) | 10            |
| Margarina z dodatkom sterolov (2-3 g)                | 9 - 14        |
| <b>Prehransko dopolnilo</b>                          |               |
| Ekstrakt artičoke (1800 mg)                          | 23 (verjetno) |
| Vlaknina ovsa  | 5 - 10        |
| Riž z rdečim kvasom (2400 mg)                        | 22 - 34       |

omega 3, ki vpliva na zniževanje lipidov, pa tudi druge snovi, ki imajo zaščitne učinke za srce.

Poleg zaščitnih učinkov za bolezni srca imajo oreščki običajno tudi zelo nizek glikemični indeks in so zato primerni v prehrani bolnikov z odpornostjo tkiv na insulin (insulinsko resistenco) ter posledično diabetes tipa 2. Paradoksalno, nekatere študije tudi kažejo, da stalno uživanje majhnih količin oreščkov pomaga zniževati telesno težo.

Čeprav se posamezni oreščki med seboj po sestavi hranil precej razlikujejo (Preglednice 1, 2 in 3), so učinki za zaščito pred srčno-žilnimi boleznimi in druge lastnosti različnih oreščkov precej podobne.

Delež ogljikovih hidratov v oreščkih je nizek (razen pri indijskih oreščkih, ki vsebujejo veliko škroba), vsebujejo pa veliko prehranske vlaknine. Čeprav je delež maščob visok, od 44 % v indijskih oreščkih do skoraj 76 % v makadamijah, so sestavljene pretežno iz koristnih enkratnenasičenih maščobnih kislin (kot oljčno olje) ter telesu nujno potrebnih (esencialnih) večkratnenasičenih linolne in linolenske kisline. Vsebujejo tudi približno enak delež beljakovin kot meso. Zato so dober vir beljakovin pri vegetarijskih oblikah prehrane (Preglednica 1). Beljakovine oreščkov vsebujejo veliko telesu nujno potrebnih aminokislin, med drugim tudi arginin, ki pomaga vzdrževati prožnost žilnih sten in ovira odlaganje plakov nanje.

Preglednica št. 2 kaže, da so oreščki pomemben vir nekaterih vitaminov, predvsem vitaminov skupine B, ki so vključeni v uravnavanje poteka normalne presnove, ter vitamina E, ki je zelo močan antioksidant, sodeluje pri stabilizaciji celičnih open in pri uravnavanju oksidativnih procesov. Pinjole in lešniki vsebujejo tudi večje količine vitamina K, ki je pomemben pri tvorbi telesnih beljakovin, ki sodelujejo pri strjevanju krvi in beljakovin kosti. V nasprotju z drugimi jedilnimi deli rastlin (zelenjava, sadje), so oreščki skromen vir vitamina C.

V preglednici št. 3, ki kaže delež dnevni potreb po nekaterih mineralih v odstotkih, ki jih lahko pokrijemo z zaužitjem 100 g oreščkov, izstopajo predvsem velike količine telesu nujno potrebnih mineralov, kot so železo, magnezij, mangan, fosfor in cink. Železo, kalcij in fosfor so minerali, ki jih dobi človek z raznoliko prehrano tudi živalskega izvora pretežno iz tega vira, za vegetarijance so pomemben vir oreščki. Za pravilno delovanje živčnega in imunskega sistema, pravilno mineralizacijo kosti, tvorbo telesnih beljakovin, pravi potek encimskih reakcij in normalno krčenje mišic so izjemno pomembne dovolj velike količine magnezija, za tvorbo mnogih encimov, tudi insulina, tvorbo genetskega materiala in telesnih beljakovin, pravilno delovanje imunskega sistema, zaznavanje okusa, zdravljenje ran, tvorbo sperme in normalni razvoj zarodka pa cink, ki ga je veliko v oreščkih. Oreščki so tudi absolutni vir mangana, ki ga telo potrebuje kot kofaktorja pri tvorbi različnih encimov. Surovi oreščki ne vsebujejo natrija. Žal mnoge



oreščke dobimo industrijsko soljene, kar ne prispeva k potrebnemu zmanjšanju natrija v naši prehrani.

Oreščki vsebujejo tudi veliko polifenolov, ki delujejo antikarcinogeno, antimikrobno, antioksidativno, antitrombotično, imunomodulatorno, protivnetno, vplivajo na krvni tlak in uravnavajo raven krvnega sladkorja. Največ polifenolov je v surovih oreh, po padajočem vrstnem redu jim sledijo pri surovih oreščkih: brazilski oreščki, pistacije, pekani, arašidi, mandlji, makadamije, indijski oreščki in lešniki ter pri praženih: brazilski oreščki, lešniki, arašidi, pekani, indijski oreščki, makadamije, mandlji in pistacije.

V primerjavi z drugimi živili ali prehranskimi dopolnili oreščki najbolj znižujejo holesterol (Preglednica št. 4)

Učinki zmanjševanja holesterola pri oreščkih so odvisni od količine. Bolj so izraziti pri ljudeh, ki imajo višji holesterol LDL in pri tistih, ki imajo nižji indeks telesne mase.

Zaščitna vloga oreščkov pred boleznimi srca in žil je bila in je predmet številnih epidemioloških študij. Meta-analiza teh študij je pokazala, da je tveganje za koronarno bolezen srca pri ljudeh, ki pojedjo vsaj 4 porcije po 50 g oreščkov na teden, skoraj za 40 % nižje, kot pri ljudeh, ki jih uživajo le poredko ali nikoli. Leta 2003 je FDA v Ameriki izdala zdravstveno trditev, ki ugotavlja, da uživanje specifičnih oreščkov: mandljev, lešnikov, pekanov, pistacij,

orehov in arašidov lahko zmanjšuje tveganje za bolezni srca. V Evropi take zdravstvene trditve še niso dovoljene.

Seveda ne smemo pozabiti, da so oreščki zelo alergena živila. To velja tako za zemeljske (arašide) kot za drevesne oreščke (orehi, mandlji, lešniki). Uvrščajo se na seznam 13 najpogostejših alergenov, za katere predpisi o označevanju živil v EU, torej tudi pri nas, zahtevajo, da so navedeni na deklaraciji živila. Opustitev te navedbe za proizvajalca pomeni, da mora, ko se to ugotovi, celotno serijo proizvodnje »odpoklicati«, to je odstraniti iz prodaje in uničiti.

Še ena nevarnost preti pri uživanju oreščkov neznanega izvora. Oreščki odlično uspevajo v vročih in vlažnih predelih. Pri proizvodnji, sušenju in pripravi za trg se v predelih, kjer proizvodna higiena ni na najvišji ravni, lahko okužijo z različnimi plesnimi, ki izločajo mikotoksine, snovi, ki so kancerogene in mutagene. Najbolj znane so okužbe arašidov z aflatoksini in posledične epidemije raka jeter v Indiji. Prav zato je v EU uveden poseben program preverjanja vsebnosti mikotoksinov v oreščkih, ki vstopajo v EU iz držav, kjer je klima taka, da lahko pride do okužbe (Indija, Kitajska, Egipt, Iran, Turčija, države Južne in Srednje Amerike ipd.) že na mejah EU. Vsako pošiljko, ki je ustrezna, po EU nato spremlja »varnostni list«, v kolikor pa ni ustrezna, se pošlje nazaj proizvajalcu, o tem pa obvesti vse države po sistemu hitrega obveščanja. To nam zagotavlja, da jemo varne oreščke. ♥

## PREDSTAVLJAMO

# Kratka zgodba o »včerajšnjem« zdravljenju visokega krvnega tlaka

**Boris Cibic**

*Morda je znanstvena razprava o »zdravilih«, ki jo je okrog leta 2795 pr. n. št. priobčil kitajski učenjak in zdravilec ter legendarni oče kitajske medicine Shen Nong (živel je med 2840 in 2700 pr. n. št.), prvi spis z zdravstveno vsebino v svetovnem merilu. Njegovi nauki in ugotovitve, ki so zajeti v opisu 365 »zdravil« (od teh je 340 rastlinskega izvora), so za mnoge kitajske zdravilce še danes velikega pomena pri vsakdanjem delu z bolniki.*

**Z**a Shen Nongom je Huang Ti (okrog 2700 do 2600 pr. n. št.) opisal akupunkturo, masažo in moksibustijo, to je način tradicionalnega kitajskega in japonskega zdravljenja z zažiganjem posušenih listov divjega pelina (*Artemisia moxa*) na koži bolnikov. Že v tistem času so kitajski zdravilci ugotavljali bolezni s tipanjem pulza, ki so ga razločevali preko 10 vrst. Vedeli so, da srce regulira vso kri v telesu, in da kri nenehno kroži. Tako je ostalo skozi stoletja. Za tem je vzniknila visoko kulturna civilizacija na tleh antične Grčije, ki se je postopno razširila na vso Evropo in na del arabskih dežel.

V svetu grške medicine izstopa Hipokrat (od 460 do 370 pr. n. št.), oče evropske medicine, ki je opisal simptome in znake števil-

nih bolezni, nekatere tako natančno, da se skoraj v celoti skladajo s sodobnimi. V Hipokratovih spisih je malo podatkov v zvezi s srcem, žilami ali/in pulzom.

Za njim je »anatom« Herofilos iz Kalcedonije (300 pr. n. št.) prvi opisal arterije in vene. Menil je, da arterije vsebujejo kri, ne zraka. Štel je hitrost bitja srca (srčno frekvenco) s tipanjem pulza na zapestju, pri čemer je uporabljal peščeno uro (klepsidro). »Fiziolog« Erasistrat iz Kiosa (290 pr. n. št.) je v srcu »videl« izvor arterij in ven. Predpostavljal je obstoj povezave med arterijami in venami preko zelo drobnih, lasastih žil (kapilar).

Sledila je doba brez večjih odkritij, ki jo je prekinil sloviti grškorski zdravnik Galen (od 129 do 199 n. št.), nenadkriljivi

veleum, ki je bil s svojimi nauki tako prepričljiv, da so obveljali ves srednji vek, celo do poznega renesančnega obdobja. Bil je največji anatom starega veka, uvedel je medicinski eksperiment, bil je hkrati zelo uspešen zdravnik in farmacevt, ki je zdravil bolnike z lastnimi zdravili. Ločil je arterije od ven in opisal 33 vrst pulza, ki mu je prisodil velik pomen pri ugotavljanju vrste in stopnje bolezni.

### Zgodovina ugotavljanja vrednosti krvnega tlaka

Po Galenu je sledilo daljše zatišje, ki ga je šele leta 1528 prekinil William Harvey z odkritjem krvotoka. Dvesto let za njim, leta 1733, je Stephen Hales v svojem raziskovalnem delu »Haemastatics or an account of some hydraulic and hydrostatical experiments made on the Blood and Blood-vessels of Animals« objavil prvo uspešno »krvavo« meritev krvnega tlaka pri ležeči kobili (krvni tlak 8 feet 3 inches = 251,46 centimetrov vodnega stolpa = 193 mm Hg). Za njim so v drugi polovici 19. stoletja številni raziskovalci izdelali različne primitivne tlakomere.

Leta 1856 je Faivre prvi izmeril krvni tlak pri človeku na krvavi način ob amputaciji noge. Leta 1881 je von Bash objavil rezultate meritev krvnega tlaka pri človeku z živosrebrnim manometrom in z aneroidom. Leta 1896 je italijanski zdravnik Scipione Riva-Rocci objavil svojo metodo nekrvavega merjenja krvnega tlaka. Pri meritvah je uporabljal manšeto, široko 5 cm, ki jo je ovil okrog nadlahti. Ker se je pokazalo, da so pri rabi 5 cm široke manšete vrednosti tlaka višje kot pri »krvavih« metodah, je leta 1901 von Recklinghausen uvedel različno široke manšete. Za rabo pri odraslih je uporabil manšete, široke od 12 do 13 cm. Do rutinske rabe manometra (sfigmomanometer) po Riva-Rocciju so zdravniki ocenjevali višino krvnega tlaka po napetosti pulza in po videzu pulzne krivulje. Na prisotnost visokega krvnega tlaka so sklepali tudi z ugotavljanjem stopnje povečanja srca pri umrlih.

Končno se je uveljavil način ugotavljanja višine krvnega tlaka s prislonitvijo slušalke (steto- ali fonendoskopa) na pregib komolca, kjer so slišni šumi srčnih utripov, ki jih je že leta 1906 opredelil ruski raziskovalec Korotkov (»Korotkovovi šumi«). Leta 1939 sta Komisiji za standardizacijo vrednosti krvnega tlaka pri Ameriškem kardiološkem društvu (AHA) in pri Kardiološkem društvu Velike Britanije in Irske sprejeli pravilnik o merjenju krvnega tlaka (gl. JAMA, julij 22, 1939), ki velja še danes. Meritve krvnega tlaka po

metodi Riva-Roccija so kmalu postale »uspešnica«, aparatom za merjenje krvnega tlaka pa so nadeli kar vzdevek »rivaroči«

V teku stoletij so raziskovalci in zdravniki predstavljali različne načine zdravljenja visokega krvnega tlaka, ki pa, razen dosežkov Galena, niso bili sprejeti v širšo rabo. Celó pred drugo svetovno vojno je imel zdravnik, ki je zdravil bolnika z visokim krvnim tlakom, komaj nekaj bolj učinkovitih zdravil kot Shen Nong, ki je živel in »zdravil« več tisočletji pred njim.

### Ugotavljanje vloge višine krvnega tlaka za človekovo zdravje

Danes je po vsem svetu kot zgornja meja normalnega krvnega tlaka sprejeta višina tlaka 140/90 mm Hg. To je višina, ki sicer

že rahlo škoduje srcu, vendar tako zanemarljivo, da je ne upoštevamo. Za bolnika, ki ima vrednosti tlaka nad 140/90 mm Hg pravimo, da je »hipertonik«, in da se mora zdraviti, sicer mu grozi, da bo zbolel za možgansko kapjo ali srčnim infarkt. Sodoben pristop k zdravljenju visokega krvnega tlaka se je začel v drugi polovici 19. stoletja, potem ko so raziskovalci ugotovili vzroke posameznih oblik te bolezni. Poleg termalnega in kirurškega zdravljenja (odstranitev živcev ob ledvicah in nadledvičnih žlezah) so predpisovali različne diete z omejitvijo rabe soli, puščanje krvi, zmernost v prehrani, razna zdravila v obliki praškov ali kapljic.

Zanimiva je, na primer, primerjava zdravil, ki so jih zdravniki na področju tedanje Jugoslavije predpisovali pred začetkom druge svetovne vojne. Podatki so vzeti iz priročnika »Farmakoterapija 1939«, ki ga je izdala Apotekarska komora kraljevine Jugoslavije v Beogradu pod uredništvom tedaj zelo priznanih strokovnjakov, prof. dr. Iva Ivančevića in mr. ph. Radovana Zamaška.

V priročniku je navedenih 1119 receptov, od teh 121 v poglavju »Bolezni srca« in od teh le 6 izrecno namenjenih zdravljenju visokega krvnega tlaka. Zdravila, navedena v receptih, so bila: tinktura opija (mamilo in pomirjevalo), tinktura baldrijana (pomirjevalo špajka), alkoholna raztopina poprove mete, papaverin, soda bikarbona, aspirin, česen, bela omela, list primule, preslica, glog, pegasti badelj, benzojevec, bromove soli, listi vrbe, semena lubenice in še druga zdravilna zelišča. Nekatera enaka seznamu zelišč, ki jih je predpisoval Shen Nong že nekaj tisoč let prej. ♥



*Shen Nong, prvi zdravilec, ki je identificiral na stotine zdravilnih rastlin*



**50****min pogovorov  
v SLO omrežja****2€\*\*****50****SMS/MMS****2€\*\*****50****MB prenosa  
podatkov****2€\*\***

# Penzion plus paket

## za 5<sup>99</sup>€\* na mesec.

### Z dokupom storitev si ga prilagodite po svoje.

Z leti ugotovimo, kaj je v življenju resnično pomembno. Biti v stiku z najbližjimi in v stiku z naravo. Preproste stvari, kot je **Penzion plus paket za 5,99 EUR** na mesec s praktičnimi mobiteli po ugodnih cenah. Paket si lahko prilagodite z dokupom ene ali večih storitev. Izberete lahko **50 min pogovorov v vsa slovenska omrežja za 2 EUR in/ali 50 SMS/MMS-sporočil za 2 EUR in/ali 50 MB prenosa podatkov za 2 EUR na mesec**. Ohranjajte stike s Penzion plus paketom v omrežju, na katerega se vedno lahko zanesete. Oglasite se v najbližjem Telekomovem centru, z veseljem vam bomo svetovali.

\*Mesečna naročnina Penzion plus paketa, cenik Penzion plus paketa je objavljen na [www.mobitel.si](http://www.mobitel.si).

\*\*Telekom Slovenije, d.d. novim ali obstoječim naročnikom paketa Penzion plus paketa omogoča vklop dodatnih storitev Pogovori 50 min (vključuje 50 min v vsa slovenska omrežja), 50 sporočil (vključuje 50 SMS/MMS sporočil) in Mobilni Internet 50 MB (vključuje 50 MB prenosa podatkov). Vključene količine veljajo za storitve, opravljene v omrežju Mobitel v okviru enega obračunskega obdobja. Neuporabljene količine se ne prenašajo v naslednje obračunsko obdobje. Trajni vklop storitve prek SMS zahtev se izvrši takoj in velja do preklica. Pri vklopu storitve za tekoči mesec pa se s koncom tekočega meseca storitev izkluči in jo je potrebno ob pričetku novega obračunskega obdobja ponovno naročiti. Za vklop posamezne dodatne storitve Telekom Slovenije, d.d. naročniku zaračuna mesečno naročnino v višini 2 EUR in vključuje DDV ne glede na datum vklopa. Cenik Penzion plus paketa, cenik posamezne storitve nad vključeno količino ter Navedila za vklop/ izklop storitev so objavljeni na [www.mobitel.si](http://www.mobitel.si). Za dodatne informacije obiščite najbližji Telekomov center, [www.mobitel.si](http://www.mobitel.si) ali pokličite Center za pomoč uporabnikom na 041 700 700 ali 080 80 00. Cene so navedene v EUR in vključujejo DDV. Telekom Slovenije, d.d., si pridržuje pravico do spremembe cen in pogojev.

**WWW.MOBITEL.SI**





# Košarka, igra za različne generacije

Frane Erčulj

*Košarka je prav gotovo eden od najbolj priljubljenih športov v Sloveniji, s katerim se organizirano (v okviru košarkarskih šol, šolskih sekcij in klubov) in neorganizirano ukvarja veliko število mladih fantov in deklet. Zelo popularna je tudi kot športno–rekreativna dejavnost pri odraslih. Po evropskem prvenstvu, ki ga bo naslednje leto gostila Slovenija, lahko pričakujemo, da se bo popularnost te športne igre z žogo še povečala in prav tako število ljudi, ki se z njo ukvarjajo v različnih starostnih obdobjih.*

## Osnovne značilnosti košarke

Košarka je sicer relativno mlada moštvena igra z žogo, ki se je pojavila koncem 19. stoletja v ZDA kot igra, ki si jo je James Naismith izmislil zato, da bi si njegovi učenci v telovadnici krajšali dolge zimske dni. Prvoten koš, ki ga je predstavljal sodček za breskve, je kmalu zamenjal obroč z mrežico. Začetna pravila v trinajstih točkah so se sčasoma spreminjala in dopolnjevala ter postajala vse bolj obsežna in zapletena. Prvotna ideja pa je ostala nespremenjena in razumljiva vsem. Dve ekipi, ki se izmenjujeta v posesti žoge, tekmujeta med seboj v tem, katera bo dosegla več zadetkov, torej spravila žogo skozi okrogel obroč premera 18 palcev (45 cm) na višini 10 čevljev (305 cm).

Košarkarsko igrišče meri 28 x 15 m. Njegova površina znaša 420 m<sup>2</sup>, ali 42 m<sup>2</sup> na igralca. Razmeroma majhna igralna površina vsekakor vpliva na gibanja igralcev. Ta so razmeroma kratka, hitra, z veliko hitrih štartov, zaustavljanj in sprememb smeri. Košarka je tudi zato v gibalnem smislu zelo raznovrstna športna panoga. V napadu lahko žogo vodimo, kotalimo, lovimo, podajamo, odbijamo in mečemo na koš. Omenjeni elementi košarkarske igre zahtevajo razmeroma visoko raven koordinacije in tehničnega znanja (spretnosti). Igralec z žogo skuša preigrati obrambnega igralca, ki ga krije, in s tem priti do čim bolj neoviranega meta na koš. Žogo lahko tudi poda prostemu soigralcu, ki se je s pomočjo spremembe smeri in hitrosti gibanja odkril ali vtekel pod koš. Če želimo, da bo ekipa, ki jo običajno sestavlja pet igralcev, uspešna, morajo ti med seboj ustrezno sodelovati, tako v napadu kot v obrambi. Pri tem uporabljajo različne elemente skupinske in moštvene taktike. Ta je lahko dokaj enostavna, pri vrhunskih ekipah pa tudi zelo zapletena in kompleksna. Igralci, ki so v obrambi, branijo svoj koš, ovirajo napadalce in jim poskušajo preprečiti, da bi dosegli zadetek. Za uspešno igro

v napadu in obrambi so, poleg ustreznega tehničnega znanja, potrebne tudi številne gibalne sposobnosti, predvsem hitrost, hitra moč, koordinacija, vzdržljivost, preciznost, pa tudi situacijsko mišljenje, orientacija v prostoru in hitrost izbirnega odzivanja igralcev. Kakovostni košarkarji morajo posedovati tudi ustrezne antropometrične oz. morfološke značilnosti. Zaradi številnih skokov je predvsem pomembna telesna višina (posledično pa dosežna višina), ki posamezniku omogoča, da npr. lažje vrže na koš preko obrambnega igralca ali skoči za odbito žogo po zgrešenem metu.

## Košarka kot športnorekreativna dejavnost

Razlogov za priljubljenost košarke in rekreativno ukvarjanje s to športno igro je seveda več. Eden od pomembnih je prav gotovo dostopnost. V Sloveniji imamo namreč veliko število košarkarskih igrišč (tako v dvoranah kot tudi na prostem), poleg tega pa je vsaj rekreativno igranje košarke povezano le z minimalnimi stroški.

Mladi ne igrajo košarke samo v okviru košarkarskih društev oz. klubov, ki so seveda usmerjeni predvsem v tekmovalni šport in športni rezultat. V osnovni in srednji šoli se otroci in mladostniki srečujejo s košarko v okviru pouka športne vzgoje, kjer pridobijo osnovna košarkarska znanja. Mnogi igrajo košarko v prostem času na šolskih in drugih igriščih v okolici svojega doma. Tisti, ki bi se radi bolj pogosto in organizirano ukvarjali s košarko, pa nimajo visokih tekmovalnih ambicij, lahko igrajo košarko v okviru številnih košarkarskih šol, ki delujejo po Sloveniji, ali v interesnih dejavnostih šol (košarkarskih krožkih).

Tisti z malo bolj tekmovalnimi ambicijami imajo možnost sodelovanja na različnih šolskih tekmovanjih. Košarkarski Superšolar (po starem Pionirski festival) in Šolska košarkarska liga (ŠKL) sta dve najbolj znani med njimi. V sklop rekreativne košarke, ki je popularna predvsem pri



mladih, bi lahko uvrstili tudi igro 3:3. Ta zahteva samo en koš in precej manj prostora kot igra na dva koša. Običajno se igra na zunanjih igriščih, ko seveda vremenske razmere to dopuščajo.

T. i. ulična košarka predstavlja sodobno, lahko bi rekli urbano obliko te igre, ki združuje tako športno-tekmovalni vidik kot tudi druženje in zabavo mladih.

Raziskave slovenskega javnega mnenja o športnorekreativni dejavnosti Slovencev potrjujejo veliko priljubljenost košarke tudi med odraslimi, ki se s to športno panogo ukvarjajo rekreativno. Po podatkih iz leta 2008 se tako s košarko dejavno ukvarja 8,5 odstotkov odraslih v Sloveniji, kar jo uvršča na 11. mesto med vsemi športi in na drugo mesto (za nogometom) med športnimi igrami. Precej bolj priljubljena je pri moških kot pri ženskah. Z rekreativnim igranjem košarke se namreč ukvarja več kot 15 odstotkov moških in samo 2,5 odstotka odraslih žensk v Sloveniji.

### Veteranska korašarska tekmovanja tudi v Sloveniji

S starostjo se odstotek ljudi, ki se ukvarjajo z rekreativnim igranjem košarke zmanjšuje, vendar pa v zadnjem času tako pri nas kot v svetu ugotavljamo, da se zvišuje število ljudi, ki se v starejših življenjskih obdobjih ukvarjajo z igranjem košarke. V ZDA, na primer, ugotavljajo, da se je število žensk po 55. letu starosti, ki vsaj petdesetkrat na leto igrajo košarko, povečalo iz 16.000 (leta 1995) na 131.000 (leta 2005). Temu primerno se je povečalo tudi število tekmovanj (lig) za starejše ljudi. Svetovno veteransko košarkarsko združenje, FIMBA, ki je bilo ustanovljeno že leta 1969, organizira evropska in svetovna veteranska prvenstva za košarkarje od 35. pa vse do 75. leta starosti, ki se ga z uspehom udeležujejo tudi ekipe iz Slovenije. Tudi pri nas doživlja t. i. veteranska košarka precejšen razmah, kar se kaže tudi v velikem številu ekip, ki sodelujejo na različnih tekmovanjih v okviru lokalnih skupnosti, kakor tudi na državnih ravni. Ustanavljajo se prvi veteranski košarkarski klubi, državno prvenstvo poteka v različnih starostnih kategorijah, tudi za starejše od 60 let.



Zaradi igralnih značilnosti oziroma obremenitev, ki jih povzročata igranje košarke, vplivamo na povečano delovanje srčno-žilnega, dihalnega, živčno-mišičnega in drugih funkcionalnih sistemov igralcev. Ob primerni intenzivnosti gibanja lahko z igranjem košarke krepimo in ohranjamo številne gibalne in funkcionalne sposobnosti.

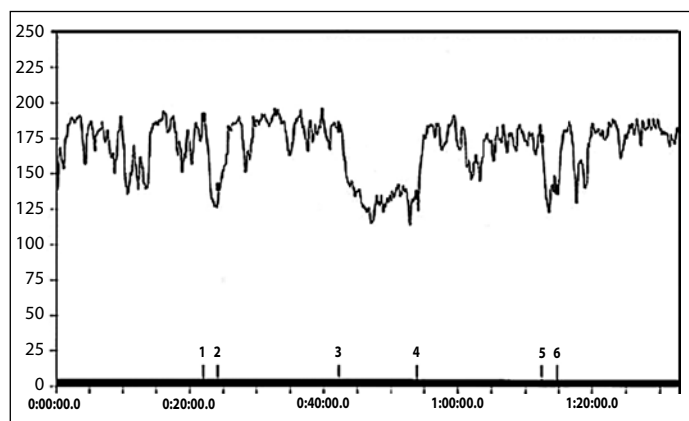
Glede na visoke vrednosti srčnega utripa košarkarja med tekmo (slika), bi lahko sklepali, da je košarka pretežno anaerobna športna dejavnost. Vendar temu ni tako. Kratkim, zelo intenzivnim gibanjem običajno sledijo manj intenzivna gibanja (manj intenzivni tek ali hoja) ali kratki neaktivni odmori. Pri prvih gibanjih uporabljajo igralci predvsem anaerobno alaktatno ali laktatno energijo, pri drugih pa aerobno energijo. Sicer pa v času ene tekme (40 minut igralnega časa ali skupaj z odmori in prekinitvami približno uro in pol) košarkar opravi pot dolgo od 5 do 7 kilometrov. Približno 50 % igralnega časa se giblje v hoji ali v počasnem teku, 40 % časa teče hitro, preostanek časa pa zelo hitro (v šprintu). Iz tega izhaja, da je razmerje med nizko, srednje in visoko intenzivnim naporom približno 5 : 4 : 1. Za zanimivost lahko navedemo še nekatere podatke, ki kažejo na napor oz. obremenitev košarkarja na tekmi. Košarkar na tekmi vsako minuto porabi od 9 do 15 kkal energije. Zaradi tega, predvsem pa zaradi izgubljene tekočine, lahko na tekmi, ki traja 40 minut, izgubi tudi do 3 kg telesne teže (do 30 g/kg telesne teže). Zato je seveda pomembno, da izgubljeno tekočino nadomesti s pitjem. Pri zelo intenzivnem gibanju se lahko zgodi, da se koncentracija laktatov v krvi dvigne tudi do 8 mmol na liter krvi, relativna poraba kisika pa lahko doseže vrednost 60 in več ml/kg v minuti.

Pri rekreativnih košarkarjih so absolutne vrednosti, s katerimi ugotavljamo obremenitev organizma, seveda precej nižje. Ko pa govorimo o relativnih vrednostih, so te glede na gibalne sposobnosti in starost igralcev pogosto precej visoke, včasih tudi previsoke in lahko predstavljajo tveganje za zdravje igralcev. Intenzivnost gibanja (igranja) je potrebno prilagoditi svojim gibalnim sposobnostim in starosti ter poiskati čim bolj homogeno skupino posameznikov, ki imajo podobno raven razvitosti gibalnih sposobnosti in košarkarskega znanja. V tem primeru bo igra zanimivejša, zadovoljstvo in psiho-fizično počutje sodelujočih boljše, samo igranje košarke pa tudi bolj zdravo in varno.

### Socialni vidik

Ob vsem že omenjenem velja poudariti tudi psiho-socialni vidik ukvarjanja s košarko. Tako kot drugi moštveni športi, tudi košarka pozitivno vpliva na razvoj številnih psiho-socialnih sposobnosti in lastnosti in ima tudi pomembno vzgojno funkcijo. Glede na to, da košarko igra 5 igralcev (v moštvu jih je običajno 12), ki morajo med seboj uspešno sodelovati, so zelo pomembni tudi mikrosocialni odnosi v moštvu. Zato lahko rečemo, da ima košarka pomemben vpliv na razvoj celostne osebnosti človeka. ♥

Foto: Arhiv KZS



Srčni utrip košarkarja med tekmo



# Po Brežiški planinski poti

Besedilo in fotografije: Andrej Praznik

*Ali ste že slišali za Čateža, ki je bil pol človek in pol kozel? Pravijo, da je žejnim drvarjem nosil mrzlo vodo, pastirjem pa nabiral jagode in maline. Vendar z njim kljub temu ni bilo dobro zobati češenj: če ga je kdo razdražil, je začel po pobočjih valiti kamenje in skale. Menda je strašil tudi popotnike in jih zvaljal na napačne poti ... No, kar brez strahu. Čeprav bomo tokratni izlet začeli v kraju, ki se imenuje tako kot on, Čateža ne bomo srečali. Pa tudi izgubili se verjetno ne bomo, saj je Brežiška planinska pot, ki pelje po obronkih Gorjancev, dobro označena z markacijami in kažipoti.*

V Sloveniji imamo na desetine planinskih obhodnic, ki smo jih včasih imenovali transverzale. Najstarejša in najbolj znana je Slovenska planinska pot, ki so jo odprli leta 1953, med najkrajšimi pa je leta 1984 odprta Brežiška planinska pot, ki je dolga osemnajst kilometrov. Sprva je peljala tudi po hrvaškem ozemlju, pozneje so jo preuredili, tako da ne prečka meje. Dnevnik poti, na kateri so štiri kontrolne točke, lahko dobimo v gostilni Les na Čatežu ob Savi. Tam bomo izlet tudi začeli.

## Na Šentviško goro

Čatež ob Savi, ki ima približno 330 prebivalcev, leži nad sotočjem Krke in Save. Tamkajšnja župnijska cerkev sv. Jurija je bila že v 14. stoletju sedež pražupnije. Kraj, v katerem se je leta 1915 rodil slikar in grafik Vladimir Lamut, je danes najbolj znan po bližnjih termah. Njihovi začetki segajo v leto 1924, ko so uredili zdravilišče. Tople vrelce pa so odkrili že veliko prej – ob koncu 18. stoletja.

Nad Čatežem se dviga gozdnata Šentviška gora (386 m), čez katero pelje tudi Brežiška planinska pot. Domačini, ki jo zaradi kratkega dostopa in lepega razgleda radi obiskujejo, se nanjo naj-



S Šentviške gore je lep razgled na Brežice

večkrat odpravijo s parkirišča nad bencinsko postajo. Mi bomo avto pustili pri župnijski cerkvi in se vrnili do gostilne Les, blizu katere je na tabli označena trasa Brežiške planinske poti. Kažipot nas usmeri navkreber do prve ulice, s katere kmalu zavijemo v desno – ali pa nadaljujemo naravnost naprej. Obe poti nas v približno pol ure pripeljeta do cerkve sv. Vida.

Šentviška gora je bila naseljena že pred več kot 2.500 leti, ko je na njej nastalo halštatsko naselje. V antiki je bila pomembna strateška točka, ki je varovala tako imenovana Čateška vrata. Naši slovanski predniki so na njej častili boga Svetovita, po pokristjanjevanju pa so zgradili cerkev in jo posvetili sv. Vidu. Ta spada med najbolj čaščene svetnike na Slovenskem, saj mu je v naših krajih posvečenih več kot sedemdeset cerkva. Naši babice in dedki so ga uvrstili med štirinajst pomočnikov v sili. Priporočali so se mu za zdravje živcev in oči ter za varstvo pred kačjimi piki. Legenda pravi, da je bil sv. Vid doma s Sicilije, umrl pa naj bi kot mučenec okrog leta 304. Njegov god praznujemo 15. junija, ko so češnjava drevesa navadno polna sočnih sadežev. Zato pregovor pravi, da je sveti Vid češenj sit.



Cerkev sv. Vida na Šentviški gori nad Čatežem



S Šentviške gore je lep razgled na vzhodni del Krške kotline. Tik pod nami ležijo Brežice, ki so bile v pisnih virih prvič omenjene leta 1241 kot Rein (Breg). Kraj je že v začetku 14. stoletja postal trg in malce pozneje mesto, ki je bilo središče salzburške posesti v Posavju. V njem je delovala tudi kovnica denarja. Ob koncu 15. stoletja je Brežice zasedla vojska ogrskega kralja Matija Korvina, ki ga na Slovenskem poznamo tudi kot Kralja Matjaža. Leta 1515 so kmečki uporniki požgali mesto in grad, ki pa so ga tako dobro obnovili in utrdili, da je leta 1573 edini v Posavju zdržal nalet slovenskih in hrvaških kmetov pod vodstvom Ilije Gregoriča. Med drugo svetovno vojno so Nemci iz mesta in okolice pregnali več kot sedemnajst tisoč ljudi in na njihove domove naselili kočevske Nemce. Danes imajo Brežice prilično 6.600 prebivalcev. Med največje zanimivosti v kraju spadata vodovodni stolp in grad z razkošno poslikano viteško dvorano, v katerem ima prostore Posavski muzej.



*Bivak na Golem Cirkniku*

### Na Goli Cirknik in nazaj

Ker je vzpon na Šentviško goro kratek, se lahko po Brežiški planinski poti sprehodimo še do slabi dve uri oddaljenega Golega Cirknika (ponekod ga imenujejo tudi Veliki Cirknik) in se potem zahodno od Šentviške gore vrnemo v dolino. Od cerkve krenemo navzdol do križa, pri katerem se v desno odcepi pot v dolino. Tam zavijemo v levo in se skozi gozd napotimo proti naselju Gornja Straža. Ko prispemo do ceste, se spustimo do ovinka, kjer prestopimo na skrajno levo pot. Ta nas mimo vasi Žejno (ena pot na Goli Cirknik gre tudi skozi njo) pripelje do Sobenje vasi, od koder je do vrha še dobra ura.

Če se vam zdi, da bo hoje počasi dovolj, jo lahko po cesti mahnete do Mrzlave vasi ali vasi Globočice in se tam znova pridružite Brežiški planinski poti. Drugače pa kar pogumno naprej.

Planinske markacije in kažipoti nas iz Sobenje vasi hitro pripeljejo na gozdnato pobočje. Zložna pot, nad katero se te dni vrtinči odpadlo listje, se v pol ure vzpne do razpotja, potem pa med visokimi bukvami še na 621 metrov visok vrh, na katerem stoji manjši bivak. Nanj je pritrjena skrinjica z vpisno knjigo in žigom, pred njim so klopi, na katerih si lahko pred nadaljevanjem izleta odpočijemo in privoščimo okrepčilo.



*Pogled iz Mrzlave vasi na Goli Cirknik*

Z vrha se vrnemo do zadnjega razpotja, kjer zapustimo pot, po kateri smo se vzpenjali, zavijemo čez travnik in se mimo zapuščen domačije spustimo do lovske kočice. Dobro vidnim oznakam sledimo potem v gozd, skozi katerega prispemo v vas Globočice. Tam zavijemo v levo, gremo po cesti do prvega križišča ter se med pašniki, njivami in drevjem sprehodimo do sosednje Mrzlave vasi. Na njenem zgornjem koncu, kamor se vzpnemo po cesti, se naužijemo razgleda na Goli Cirknik, nato se še zadnjič skrijemo v gozd in spustimo v dolino, kjer se ob avtocesti vrnemo do izhodišča.♥

**Izhodišče:** Čatež ob Savi.

**Dolžina poti:** Krožno Brežiško planinsko pot lahko prehodimo v slabih petih urah. Vzpon na Šentviško goro nad Čatežem ob Savi pa traja le pol ure.

**Zemljevid:** Posavje, 1 : 50.000 ali Karta turistične ponudbe občine Brežice, 1 : 50.000.

**Dodatne možnosti v bližini:** Ogled Brežic in tamkajšnjega gradu, v katerem ima prostore Posavski muzej (več informacij: [www.posavski-muzej.si](http://www.posavski-muzej.si)).



*Brežiška planinska pot je dobro označena*



## PODRUŽNICA LJUBLJANA

## Srčna hvala vsem udeleženkam in udeležencem

Program letošnjega svetovnega dne smo v Ljubljani malo popestrili, sicer pa smo se držali že uveljavljenih prireditev. Klub dežju smo bili na Šmarni Gori in na Rožniku. Prišlo je veliko pohodnic in pohodnikov. Čestitke vsem! Če le ni preveč nevarno, se moramo gibati tudi v dežju! Posebne čestitke prim. Borisu Cibicu, legendi našega društva. Premagal je strmine Šmarne Gore prej kot v 50-tih minutah.

Moški pevski zbor LEK je tudi letos objel naša srca na že tradicionalnem prizorišču v cerkvi Svetega Florjana na Gornjem Trgu v Ljubljani, razstavo o srcu smo si lahko ogledali v glavnem atriju mestne hiše. Letos so razstavo popestrile nagrajene risbe 16-tih učenk in učencev ljubljanskih osnovnih šol, ki jih predstavljamo v naši Srčki ter drugje po reviji. Vsakokrat je pripisano ime učenke ali učenca.

Osrednjo prireditev smo tokrat predstavili na Trg mladih v BTC-ju. Simbolično. In res je bilo med številnimi obiskovalkami in obiskovalci videti bistveno več mladih obrazov kot prejšnja leta. Osrednja prireditev je bila priložnost, da pokažemo nekaj novosti. Ob že tradicionalnih preventivnih meritvah smo ponudili

tudi meritve, ki pokažejo stanje naših arterij in ven na nogah, tudi pred šotorom za snemanje EKG-ja se je vila vrsta čakajočih. Vsi so



*Meritve, ki pokažejo stanje naših arterij in ven na nogah*



*Lahko bi rekli: pričakovano. Vrsta za meritve dejavnikov tveganja.*



*Predsednik društva prim. Matija Cevc, dr. med., med nagovorom na Trgu mladih*



*Klic na pomoč, ko se srečamo z nezavsetno osebo in nato temeljni postopki oživljanja – nikoli ni odveč še kakšna vaja*



*Pevski zbor Lek pod vodstvom maestra Milivoja Šurbka je z izbranimi melodijami in ubranimi glasovi navdušil kot vedno.*



bili dobre volje. Za popestritev dogajanj je bil za nasvete z nami tudi priznani nevrolog iz Maribora asistent Jožef Magdič, dr. med. Obiskovalcem so se predstavili še drugi nosilci novosti, pri čemer bi posebej želeli omeniti projekt i-Help, o katerem bomo še veliko slišali.

Veseli smo številnih podpisov svetovne peticije za preprečevanje možganskih kapi, ki so posledica atrijske fibrilacije. Skupaj zmoremo več.

Naša prizadevanja ob svetovnem dnevu srca so opazili številni mediji od radijskih in televizijskih postaj do tiskanih in elektronskih medijev. Pomagali so širiti poslanstvo svetovnega dneva srca. Če smo privabili nekaj novih somišljenikov, in če smo »rešili« vsaj nekaj težav posameznikov ali posameznic, smo uspeli. Srčna hvala prijaznim prostovoljcem za pomoč in spodbudo. ♥

Franc Zalar

Foto: Brin Najžer

## Spoštovani prejemniki revije Za srce

Pri prejšnji številki revije Za srce nam je ponagajal škrt in nam nekoliko pomešal naslove med naročniki. Tako ste nekateri prejeli revijo z napačnim imenom, predvidevamo pa tudi, da nekateri septembrske številke revije Za srce sploh niste prejeli. Naj vas ne moti, da na reviji ni napisane poštna številka in kraja, saj večinoma revijo dostavljajo raznašalci Dela, ki imajo revijo razvrščeno po rajonih.

Do takih napak sploh ne bi smelo priti, pa vendar se kdaj zgodi tudi tisto, kar se ne bi smelo...

**Vljudno vas prosimo, da nam sporočite vaš naslov in nemudoma vam bomo poslali septembrsko številko revije.**

Za napako se vam iskreno opravičujemo! Imamo zagotovilo, da se to ne bo ponovilo. Tako je že tokratna številka revije Za srce prišla na prave naslove. ♥



Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije

## Člani društva za srce na izletu v Laškem

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije je 16. oktobra 2012 za člane organiziralo izlet in kopanje v Laškem. Kljub deževnemu jutru smo z avtobusom iz Ljubljane odšli dobre volje in polni novih pričakovanj. V Laškem nas je pričakalo sonce, ki nas je spremljalo skozi ves dan in nam tako še polepšalo vzdušje.



Najprej smo prisluhnili predavanju »Imam kronično bolezen, a ona mene nima«, predavateljice Jacinte Doberšek Mlakar, v. m. s., prof. zdr. vzg. Ko imamo kronično bolezen, ni pomembno le, da redno jemljemo zdravila, hkrati je pomembno, da najdemo pravo ravnovesje med obveznostmi, boleznijo in stvarmi, ki so nam ljube, da smo pozitivni, izberemo zdrav način življenja, poslušamo svoje telo in dušo, si skušamo čim bolj organizirati vsakdan, najti tudi čas za razvedrilo, imamo stike z nam pomembnimi ljudmi...

Sledilo je kopanje v termalnem centru wellnes parka Laško. Tam smo res uživali, se nakopali in ogreli. Po kopanju smo imeli dobro kosilo, katerega smo vsi že pošteno potrebovali, potem pa smo se odpravili na krajši sprehod po parku.

Čeprav se izleta ni udeležilo prav dosti ljudi, smo preživeli lep dan, v upanju, da kaj podobnega še kdaj ponovimo. ♥

Besedilo in foto: Sandra Kozjek



Nagrajena risba z natečaja: TINA JAKLIČ

## PODRUŽNICA POSAVJE

## Tudi za svoje srce moramo pogosteje kaj storiti

Septembrski pohod smo Posavci opravili po področju Plitvic na Hrvaškem. Poln avtobus nas je bilo in primerno vreme nam je omogočilo štiriurno pohodništvo po področju jezer in slapov Plitvic. Ko smo opravili pot po spodnjih jezerih, smo se na ladjici odločili, da se podamo še po poti zgornjih jezer. Noge so bile sicer že težke, toda volja je bila mladostna. Imeli smo dobro vodičko s strani Izletnika Celje, ki nas je bodrila na naši poti. Naša članica Dušanka Lipej nam je ob kratkem postanku predavala o nastajanju in trajanju lehnjaka, ter o življenju ob njem. Srečevali smo različne ljudi iz vsega sveta in uživali v naravi. Seveda se nismo mogli odreči tudi pečeni jagnjetini ali odojku. Pozno zvečer smo se zadovoljni vrnili domov.

V počastitev svetovnega dneva srca smo se člani Društva za zdravje srca in ožilja, podružnica Posavje v četrtek, 27. 9., ob 19. uri zbrali v dvorani Mladinskega centra Brežice. Po uvodnem nagovoru so nam učenci OŠ Dobova pripravili lep kulturni program z dramatizacijo zgodbe o drevesu, povezovanjem, recitacijo, plesom v prijetnih oblačilih in nastopom harmonikarke. Sledilo je predavanje pedagoginje Irene Koprivnjak in dr. Sanje Radić Lugarić na temo

»Prenos vzorca družine na otroka«. Prva predavateljica je osvetlila pojem družine in prenose vzorcev vedenja. Druga je predavala o zdravstvenem vidiku slabih vzorcev na naslednje generacije. Poseben poudarek je bil na neustrezni prehrani in posledični debelosti ter prihajajočim boleznim in na potrebni telesni dejavnosti. Obe predavanji sta bili zelo zanimivi in poučni. Po predavanju nam je gospod Lojze Štih orisal naslednji pohod, ki bo v soboto 13. 10. 2012 v Tolmin in Kobarid. Pohod bo po poteh Soške fronte. Pred in po predavanju smo lahko opravili strokovno meritev krvnega tlaka in dobili opozorila na odstopanja. Meritve so opravljale strokovne sodelavke Splošne bolnišnice Brežice. Po predavanju smo se še nekaj časa družili s prisotnimi zdravniki in med seboj.

Novembrski pohod bomo opravili v domačem kraju in 8. decembra spet iskali primorsko sonce v Cerju, ob spomeniku braniteljem slovenske zemlje. Dogovori potekajo, da bi se takrat srečali s člani in vodstvi drugih društev za zdravje srca in ožilja na področju Primorske, Notranjske in Goriške. Veselimo se tega srečanja. ♥

*Franc Černelič*





## PODRUŽNICA ZA SEVERNO PRIMORSKO

## Doživeti čari Posočja

Že v maju izbran datum izleta v Kobarid, s pohodom do slapa Kozjak, se je zdel oddaljen, pa tudi negotov glede vremenskih danosti. A tudi za tak primer smo imeli rezervni načrt in sicer obisk Posoškega muzeja v Kobaridu, kjer nekaj ur zgodovine mine kot bi trenil.

No, vreme je bilo naklonjeno, muzej bomo obiskali prihodnjič.

Po predvidenem urniku je avtobus parkiral in na istem mestu ostal do predvidenega povratka domov – točno pred Mlekarno Planika v Kobaridu. Obisk Mlekarnice ni bila slučajna izbira. Kakovost njihovih proizvodov, ki vsebujejo vso energijo neokrnjene narave visokogorskih bovskih, kobariških in tolminskih pašnikov ter Banjske planote in Idrijskega, je res vrhunska.

Pahljačo najbolj značilnih, okusnih in iskanih vrst sirov, jogurtov, skute, sirotke in drugih izdelkov smo imeli čast poizkusiti, a najprej smo obiskali kmečki muzej, kjer Mlekarna Planika skrbno hrani kulturno dediščino in starodavne predmete za izdelavo sira, ki sega v teh krajih v XII. stoletje. Sir je tedaj služil tudi kot sredstvo menjave ali plačila davkov. Znano je, da je bilo na Bovškem več drobnice, na Kobariškem in Tolminskem pa več govedi. Danes je proizvodnja sodobna, razvijajo nove kakovostne in prepoznavne izdelke ter težko dohajajo povpraševanje.



Založeni s temi darovi narave smo se podali na pot proti slapu Kozjaku. Pot vodi preko travnikov, po grivi nad Sočo po stari utrjeni makadamski cesti, mimo izsušene struge, ki je že dolgo niso oblivali dež in pritoki iz planin, našim očem so se kazali le beli okrogli kamni, ki jih je deroča reka skozi čas oblikovala in gladila, pa tudi globoki kanjoni, kjer smo občudovali več metrov globoko, kristalno čisto Sočo.

Nenadoma se pred nami kot velika dvorana, ki jo krasi darilo narave, odpre pogled na glasno padajoči slap Kozjak. Našo pozornost je pritegnil »strop«, za katerega pravijo, da posebno skrbno in zgolj za nekaj minut na dan, v prostor pripušča sončne žarke, vendar le v začetku poletja, ter občudovalce nagradi z mavrico v najlepših barvah.

Prepolni lepote in moči narave, dobro razgibani in ne preveč utrujeni, smo izletniki iz severno primorske podružnice Društva za srce zaključili dan v kampu Lazar, kjer smo si oddahnili, izmenjali vtise, pri sestri Radmili preverjali EKG in krvni tlak ter zadovoljni sedli k mizi s toplim obrokom. Še pri dnevu smo odbrzeli po soški cesti proti domu in delali načrte za prihodnji izlet. Takrat želimo poln avtobus izletnikov do zadnjega sedeža. ♥

Tjaša Mišček



## Svetovni dan srca v podružnici za Severno Primorsko

V soboto, 29. 9. 2012, prav na svetovni dan srca, smo tudi v severno primorski podružnici povabili naše člane, njihove družine in prijatelje, da bi obeležili ta pomemben dan. Želeli smo ljudem povedati, jih opozoriti, kot že tolikokrat doslej, na pomen nenehne skrbi za lastno zdravje ter jim priporočiti zdrav način življenja brez škodljivih razvad v družini in širše. Vsi so imeli možnost, da preverijo stanje svojega srca, krvnega tlaka in holesterola.

Napovedana tema predavanja – Atrijska fibrilacija in možganska kap v izvedbi nevrologinje dr. Petje Obreza Colja je dvorano napolnila do zadnjega kotička, kar kaže na veliko zanimanje in željo po čim številnejših informacijah o tej hudi bolezni, ki je med Slovenci povzročitelj za smrt in invalidnost na prvem mestu.

Predsednica podružnice, Cvetka Melihen Bartolić, dr. med., se je v svojem nagovoru dotaknila pomena zmanjševanja dejavnikov

tveganja za nastanek bolezni, obenem pa predstavila tudi socialni vidik in težo bolezni v času, ko se finančne možnosti zdravljenja in rehabilitacije postopoma zmanjšujejo. Treba se je zamisliti o porastu zbolewnosti brez pomembnejših razlik med moškimi in ženskami ter nižanjem starostne meje. Njeno predavanje je izzvenelo v toplo priporočilo, naj zdravje trdno držimo v rokah in ta prizadevanja še odločneje prenašajmo na mladi rod.

In na mladi rod smo pomislili že pri načrtovanju programa. Povabili smo petošolce OŠ Miloijke Štrukelj iz Nove Gorice, naj nam povedo, kako si oni zamišljajo dejavnosti med počitnicami. Ob pomoči učiteljice Jane Filej Bremec se je zbralo šest zanimivih zgodb. Predstavnica Mestne občine Nova Gorica, Miloijka Valantič, je v svojem nagovoru navedla dosegljive pisne podatke, svojo pozornost pa je umestila v družinski krog in izpostavila mater

kot najpomembnejšo osebo, ki naj vse člane družine, še posebej pa otroke, usmerja v zdrav način življenja ter ob tem poudarila, da se v Mestni občini Nova Gorica zavzemajo in podpirajo vse dejavnosti, namenjene zdravju.

Posebno pozornost podružnici so izkazali kar trije predstavniki Društva, ki so se odzvali na naše vabilo in prišli na prireditev. V naši sredi smo namreč želeli pozdraviti novega člana upravnega odbora Evropske zveze za srce, predsednika našega Društva, prim. Matijo Cevca, dr. med., letošnjega prejemnika posebnega priznanja Mestne občine Ljubljana za dejavno delovanje na področju preventive, prim. Borisa Cibica, ter obema za doseženo čestitati tudi iz podružnice za Severno Primorsko. Od direktorja Društva Francija

Zalarja pa vedno radi slišimo o načrtih društva in novih uspehih.

Posebno vzdušje so prinesli v prostor štirje izvajalci na godalnih inštrumentih, »Podokničarji«, in z izbrano glasbo pospešili srčni utrip vsem prisotnim.

V avli prireditvenega prostora so nas pričakali užutki tudi za telo, saj so kulinarični ponudniki, podjetje AMC, restavracija Triglav, Pecivo in Mlinotest že pripravili okusne prigrizke, vinar Ivan Jejčič iz Spodnje Branice pa je ponudil žlahtno kapljico iz svojega hrama. Sodelovali so tudi sadjar Edvard Gruzovin iz Šmihela, trgovina Eurospin, vse pa je zaokrožila Vzajemna zdravstvena zavarovalnica s ponudbo za našo varnost.

Tjaša Mišček



Nastop petošolcev OŠ Milojke Štrukelj iz Nove Gorice (Foto: Anton Vencelj)



Nevrologinja dr. Petja Obreza Colja o Atrijski fibrilaciji in možganski kapi (Foto: Anton Vencelj)

## PODRUŽNICA CELJE

# Nordijska hoja za srce in svetovni dan srca

Zaradi slabega vremena in bolezni oskrbnika koč je ob tem pomembnem dogodku prestavljen pohod treh občin na kasnejši datum. Tako bo letos potekal pohod s 14 dnevno zamudo: pohod bo iz Vojnika na vrh svetega Tomaža in še z enournim testom hoje s palicami do turistične kmetije na Dobrotinu. Nič ne bo zamujeno. Gobe so v razcvetu, kostanj dozoreva, sonce se popravlja in tako bomo pri tem pohodu osredotočeni na programe nordijske hoje, ki postaja vse bolj popularna med zdravimi in bolniki. Tako prestavljen projekt svetovnega dneva srca za 14 dni bo le še pripomogel k boljši pripravi šole nordijske hoje ter k ostalim tradicionalnim storitvam ob tem prazniku, kot so meritve krvnega tlaka, holesterola in krvnega sladkorja, predavanje in svetovanja. Vse se bo končalo na turistični kmetiji s peko kostanja, če ga bo le še kaj ostalo.

### Pa nekaj več o pomenu nordijske hoje!

Nordijska hoja postaja popularna, ne samo zaradi krepitve in ohranjanja zdravja pri bolnikih z boleznimi srca in žilja, temveč je vse bolj popularna tudi pri preventivi debelosti, v šolah hujšanja, pri preventivi osteoporoze, pri okvarah sklepov in hrbtenice. V programe šole se vključujejo mladi in starejši, zdravi in številni bolniki. Nordijska hoja je poceni, a učinkovita rekreacija, primerna

skoraj za vsakega, ki ima le malo časa, da se nauči pravilne tehnike uporabe palic, ki so tudi relativno poceni. Tako za to obliko rekreacije potrebujemo le malo dobre volje, palice ter primerno lahko obutev in športno oblačilo.

Začetki nordijske hoje so vezani na tekmovalce v smučarskih tekih. Finski tekmovalci so trenirali v poletnih mesecih, ko ni bilo snega, s tekom, hitro hojo, s smučmi na kolesih, pomagali pa so si tudi s palicami. Smučke na kolesih so imele številne omejitve in tako so si raje pomagali s palicami pri hoji, saj so omogočale hitro hojo po različnih terenih. Ob teh treningih niso niti slutili, da so na poti novega odkritja, ki bo koristno za vse večje število ljudi, ki si želijo ohraniti ali krepiti zdravje.

Ta "izum" se je v začetku 90 let prejšnjega stoletja zaradi enostavnosti, dostopnosti in cene hitro razširil po Evropi in svetu. Ker so rezultati hitro preverljivi in se kmalu opazi korist redne vadbe, nordijsko hojo prakticirajo otroci, športniki in tudi bolniki. Z redno in pravilno vadbo se realtivno hitro popravijo težave pri bolnikih z bolečinami v mečih ali sklepih. Nordijska hoja se priporoča v programih in v šolah hujšanja, kjer je vrhunška oblika obremenitve, ki spodbuja porabo maščob in kalorij v organizmu, poleg tega pa, zaradi uspehov, nudi pomembno psihološko podporo predvsem za vztrajanje v shujševalnih programih. Poraba kalorij



se med nordijsko hojo v primerjavi z normalno hojo poveča za približno 40 %. To je posledica aktivacije večje količine mišic, saj se pri normalni hoji uporablja za obremenitev le spodnji del telesa, torej mišičje nog. Hoja ima ugoden vpliv tudi na splošno vzdržljivost, stres, migreno, na srčnožilni sistem, osteoporozo, sladkorno bolezen, artritis, bolečine v hrbtenici.

Ker palice prerazporedijo obremenitev in s tem telesno težo na vse štiri okončine, so sklepi na nogah razbremenjeni za kar 30 %. To omogočajo palice, ki so obvezna oprema in brez njih ni prave nordijske hoje. Pogosto se postavlja vprašanje o primernosti palic. Nekateri menijo, da so primerne tudi palice, ki jih uporabljamo za hojo v hribe. Pa ni tako. Nordijska hoja zahteva specifične palice, ki so elastične, imajo ergonomsko oblikovan ročaj, ki omogoča sproščanje palice med hojo, konica pa oprijem in odziv na cestišču, na skalnem, blatnem in travnatem terenu. Da nam uspe pravilna uporaba palic, morajo te odgovarjati naši velikosti oziroma višini in načinu hoje. Palice so praviloma fiksne (ne teleskopske). Dolžina palic je izračunana po formuli: 0,70 x višina. Pri hoji se moramo zravnati, glava se rahlo dvigne, ramena potisnemo rahlo nazaj, roke so v rahlem pregibu, hoja mora biti enakomerna.

Nordijska hoja se v šoli prične s hojo po ravnem terenu. Tako se najlažje naučimo pravilne uporabe palic, ritma rok, drže telesa ter koordinacije med uporabo palic z obremenitvijo in razbremenitvijo. Ko se naučimo teh pravilnih gibov, bomo z veseljem hodili po vseh različnih poteh, kjer bomo z veseljem uživali v naravi, svežem zraku ter v zavesti, da delamo najboljše za svoje zdravje.

Ne odlašajte! Gibanje povečuje veselje do življenja in ustvarjalnost. Za to so odgovorni hormoni, ki se med naporom izločajo v možganih. Začnite s hojo, tudi če niste športnik ali niste vključeni v društvo Za srce ali v kakšno drugo športno društvo. Ne odlašajte in



S palicami si pomagamo na naših poteh

se ne izgovarjajte. Saj bom drugič, sedaj še ni potrebno, nimam časa itd, niso pravilni odgovori oziroma izgovori! Raje se pozanimajte, kje v Celju se lahko opravi osnovni tečaj nordijske hoje, kje lahko kupite palice itd. Da ne boste preveč iskali obvestil o nordijski šoli, še nekaj osnovnih informacij za vse, ki se zanimate za takšno obilo rehabilitacije oziroma rekreacije.

Nordijska hoja je primerna tudi za srčne bolnike po miokardnem infarktu, bolnike z ishemično boleznijo srca, motnjami ritma, s povišanim krvnim tlakom, po operaciji na srcu. Dobro je, da se o višini obremenitve (priporočeni frekvenci srca med hojo) predhodno posvetujete s svojim kardiologom.

V Celju je z nordijsko hojo in šolo pričel Koronarni klub Celje že pred več kot desetimi leti. V sodelovanju z

Društvom za srce smo prvi uvedli to obliko rekreacije. V to šolo se vključujejo predvsem srčni bolniki in njihovi sorodniki, ki predstavljajo pomembno podporo ter nudijo občutek varnosti. Pohodniki in vaditelji se srečajo v mestnem parku vsak četrtek ob 15. uri. Program vodijo terapevti, ki so opravili tečaj in izpit za vaditelje nordijske hoje in so usposobljeni za delo s srčnimi bolniki.

Vsi, ki bi pa radi hujšali tudi z nordijsko hojo, se lahko vključijo v program Cindi, ki se izvaja v šoli hujšanja v ZD Celje. Povezovanje olajša društvo Za srce Celje, ki ima sedež v naši kardiološki ambulanti v ZD Celje. Nekateri najdejo svoj interes v programih rekreacije, ki se izvajajo preko programa Celje zdravo mesto s sodelavci medicine dela, prometa in športa Celje.

Ne odlašajte, začnite s kratko hojo, ki lahko traja le 10 minut. Sčasoma boste napredovali, spoznavali lepote celjske okolice, ali kombinirali hojo s palicami s kolesarjenjem, tekom ali celo z zahtevnejšimi pohodi.

Janez Tasič



## Že 130 let v vašem srcu

**Posebna ponudba NAŠIH 130 LET**  
velja do 26.12.2012

Program vključuje:

- 2x polpenzion v prenovljenem hotelu Izvir\*\*\*\*
- neomejeno kopanje v termah,
- 1x dnevno prosti vstop v svet savn
- pitno kuro z naravno mineralno vodo,
- **1 znamenito radensko mineralno kopel**
- **1 aroma masažo (30 min.)**
- jutranjo gimnastiko in vodno aerobiko,
- razvedrilni program

**Cena programa: 130 € na osebo**  
Brez doplačila za enoposteljno sobo.  
Praznujte z nami in nas ohranite v svojem srcu!

Zdravilišče Radenci  
Tel: 02 520 2722; e-pošta: info@zdravilisce-radenci.si

**Priporočamo: 10 znamenitih naravnih mineralnih kopeli z eteričnim oljem po posebni ceni 130 € (redna cena 180 €)**



## PODRUŽNICA ZA DOLENJSKO IN BELO KRAJINO

## Po Štukljevi in Andrijaničevi poti

V septembru, ko potekajo po vsej državi prireditve, posvečene svetovnemu dnevu srca pod geslom »En svet, en dom, eno srce«, je med njimi zagotovo z najštevilčnejšimi udeleženci tradi-



*V urejeni koloni skupaj na pot*



*Preverimo stanje srca*



*Nagrajena risba z natečaja: KLARA BAJC*

cionalni pohod Za srce podružnice za Dolenjsko in Belo krajino. Ta je bil letos organiziran 8. septembra in je bil že 15. po vrsti. Zaradi vročega poletja je bila trgatev bolj zgodnja, tako da nam je pobrala kar nekaj zvestih pohodnikov, vendar je tudi število 380 zelo zadovoljivo. Najbolj razveseljivo je dejstvo, da se ga udeležuje vedno več mladih družin, kjer se prenašajo ideje na najmlajši rod in zagotavljajo skrb za zdrav način življenja od mladih nog naprej. ♥

*(Foto: Tanja Jakše Gazvoda)*



*Predsednik podružnice g. Franc Borsan je pozdravil pohodnice in pohodnike ter jim zaželel srčno pot*



*Mladi sledijo zgledu*

## Bazar

Na Glavnem trgu v Novem mestu je bil 21. septembra 2012 organiziran Bazar nevladnih organizacij Jugovzhodne Slovenije. Udeležila se ga je tudi naša podružnica, kjer smo predstavili program dela in tiskovni material društva. Obiskovalcem smo bili na voljo tudi za meritev krvnega tlaka. ♥

*Pavla Tojagić*



## PODRUŽNICA ZA GORENJSKO

## Gorenjski dan srca v Gozdu Martuljku

## Razgibano in veselo

Gorenjska podružnica za zdravje srca in ožilja je ob svetovnem dnevu srca osrednjo prireditev tokrat že drugič pripravila v Gozdu Martuljku. Sončen dan v osrčju Martuljkove skupine je obetal lep dan za vse, ki so prišli zato, da bi znova nekaj storili za svoje zdravje in telesno počutje. Živeti zdravo, zmanjšati dejavnike tveganja za nastanek kroničnih bolezni je bilo osnovno vodilo in nevidna nit vseh, ki so na prireditvi predstavili delo in prizadevanja Društva za zdravje srca in ožilja ter delo podružnice. Predsednik Društva za zdravje srca in ožilja primarij Matija Cevc je bil vesel dobrega obiska na gorenjskem dnevu, kjer je poudaril, da imajo prav podružnice v svojem okolju še posebej velik pomen, saj so pomembni promotorji zdravja. Direktor Društva za zdravje srca in ožilja Franc Zalar pa je opozoril, kako pomembno je spodbujanje zdravega življenja pri otrocih, ki imajo pravico, da zdravi doživijo 65 let. Gibanje in zdravo življenje, številne preventivne dejavnosti ter meritve tveganih dejavnikov so motiv sedanjega in prihodnjega dela gorenjske podružnice, ki ga je obiskovalcem v Gozdu Martuljku predstavila predsednica gorenjske podružnice Vilma Regovc.

Vodja hotela Špik Aleš Novak je obiskovalcem povedal, da je prav v njihovem hotelu vse več gostov, predvsem družin, ki se odločajo za dejavno preživljanje prostega časa, hodijo, kolesarijo, preživljajo proste ure v bazenih. Kopanje v bazenih je bilo pred in po nordijski hoji mikavno predvsem za udeležence. Gorenjska podružnica je pripravila celodnevne dejavnosti, ki so se kar vrstile. Največje zanimanje je bilo za meritve dejavnikov tveganja: krvnega sladkorja, holesterola, krvnega tlaka. Udeleženci so potrpežljivo čakali na svoje rezultate, o katerih so se potem pogovorili z zdravnico gorenjske podružnice Natašo Kern.

Ta je imela veliko dela. Nekateri udeleženci so prav ob naključnih meritvah, ki sta jih opravljali medicinski sestri Helga in Stanka,

spoznali, da so nekatere vrednosti previsoke. Zato jih je zdravnica po informativnem pogovoru napotila k svojemu zdravniku.

Nordijska hoja, ki je potekala v mirnem okolju Save Dolinke,



*Predsednica gorenjske podružnice Vilma Regovc predstavlja delo podružnice (Foto: Aljana Jocif)*



*Zdravnica Nataša Kern sprašuje in svetuje (Foto: Aljana Jocif)*



*Udeležence spoznavajo prednosti biosinhrona (Foto: Aljana Jocif)*



*Ogrevanje pred nordijsko hojo je zelo pomembno (Foto: Aljana Jocif)*

je bila najboljša priložnost za vse, ki so po svojih močeh hodili in spoznavali pravilno gibanje z nordijskimi palicami, upoštevali pravilno držo ter spoznali, kako pomembno je pravilno ogrevanje pred začetkom hoje. Za to je strokovno poskrbela vaditeljica Erika Povšnar, ki je morala privrženca najcenejše rekreacije razdeliti v dve skupini.

Medtem ko so nekateri plavali in se razvajali v Alpskem wellnesu, so se ob biosinhronu kar vrstile radovedne uporabnice. Biosinhron je prva izvirna slovenska terapija v skupini in v magnetnem polju. Že 15-minutna terapija pa zagotavlja, kar nujno potrebujemo za normalno delovanje srca in žilja.

Gorenjski dan srca je bil tudi tokrat dobra priložnost za to, da smo vsi skupaj začutili, kako pomembno je gibanje. Vsi so hodili po svojih močeh. Počasi in vztrajno. Tako kot so zmogli. Tudi gospe iz Ljubljane in iz Škofje Loke. Prva je po številnih operacijah hrbtenice vztrajala in prehodila le del poti. A zanjo je bil to zelo pomemben uspeh. Druga udeleženka je po kemoterapijah, ki so izčrpale njeno telo, začutila, da jo nordijska hoja spodbuja.

To sta dve kratki misli Ljubljančanke in Škofjeločanke, ki sta se pridružili skupini v Gozdu Martuljku, kjer je bilo več kot sedemdeset udeležencev. V podružnici, kjer smo se na ta dan res potrudil, da nas bo prihodnje leto v Gozdu Martuljku še več. ♥

*Aljana Jocič*

## DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA POMURJE

### Skupaj zmoremo več

**B**olezni srca in žilja so vodilni vzrok zboleznosti in umrljivosti tudi v pomurskem prostoru. Društvo za zdravje srca in ožilja v ta namen izvaja številne dejavnosti. Javnozdravstvenimi ukrepi so namenjeni preprečevanju bolezni, podaljševanju življenjske dobe in ohranitvi zdravja.

V društvu pa se zavedamo, da ta cilj lahko dosežemo le s prizadevanjem celotne družbe in družbenega okolja, torej tako skupin kot posameznikov znotraj nje.

Poseben pomen posvečamo predvsem razvojnemu delu na področju povečanja zmožnosti skupnosti, preko mrežnih partnerstev oziroma povezav med skupinami in organizacijami znotraj skupnosti. Tako že vrsto let sodelujemo z Zavodom za zdravstveno varstvo Murska Sobota, Pomurskim društvom za boj proti raku in drugimi NVO. Zavedamo se, da je pomembno sodelovati, biti udeležen, dejavno vključen, prispevati, organizirati in opolnomočiti. S tem dosežemo, da imajo naše dejavnosti sinergijski učinek.

Tako smo se tudi letos lotili obeležitve svetovnega dneva srca, katerega geslo je „en svet, en dom, eno srce“.

Obiskovalce Mercator centa v Murski Soboti smo nagovorili in jih povabili, da si preverijo svoj krvni tlak, ter izmerijo visceralno

maščobo. Glede na rezultate meritev smo jim individualno svetovali in razdelili zdravstveno–vzgojno gradivo.

Sodelovali smo tudi na dogodku, ki so ga organizirali Zdravilišče Radenci, Območna enota Zavoda za zdravstveno zavarovanje v Murski Soboti ter zavarovalnica Vzajemna v Radencih. Prireditev je trajala dva dni. Poimenovali so jo »Delam s srcem«. Skupaj z Zavodom za zdravstveno varstvo Murska Sobota smo izvedli test hoje na dva kilometra. Udeleženci so se v prelepem okolju nagradili za rezultate testa hoje tako, da so skupaj s prijatelji pokramljali ob kavici.

Samo s pomočjo izkušenj številnih strokovnjakov iz okolja in povezovanjem deležnikov, ki temeljijo na partnerskih odnosih, je možno dvigniti kakovost življenja in zdravje, tako posameznika kot skupnosti.

Vsak izmed nas naj prisluhne svojemu telesu, naj posveti vsaj pol ure dnevno telesni dejavnosti in v zahvalo bo občutil pozitivne občutke, tako na duši kot na telesu.

Svetovni dan srca obeležujmo vsak dan!

*Emma Mesarič*



*Meritev visceralne maščobe (Foto: Emma Mesarič)*



*Nestrpni pred štartom (Foto: Emma Mesarič)*



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

## Avtorski projekt Bojana Maroševića – poklon fundaciji prim. dr. Janka Držečnika v Mariboru

Fundacija prim. dr. Janka Držečnika je bila ustanovljena pred nekaj leti pri Društvu za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje za pomoč nadarjenim in prizadevnim študentom mariborske medicinske fakultete s skromnejšimi možnostmi za študij. Ob letošnjem jubileju - 10. obletnici samostojnega društva in 20-letnici podružnice in društva smo se ob svetovnem dnevu srca lahko zahvalili Slovenskemu narodnemu gledališču v Mariboru in priznanemu igralcu Bojanu Maroševiću za dobrodelno podarjen doživet in razmišljujoč monolog Alessandra Baricca DEVETSTO.

Bojan Marošević pravi: »Devetsto je besedilo, ki dobesedno kliče po uprizoritvi. V njem je bela glasba, ki omamlja z blagozvočno harmonijo. V sebi nosi zlitje misli v akord sreče, blaženosti, notranjega miru in divje strasti, stkanе iz bolečega življenja ... Vse to je kruh in voda našega vsakdana.«

Mirko Bombek



Direktor Fundacije prof. dr. Erih Tetičkovič (z leve) se je izbranimi besedami zahvalil igralcu gospodu Bojanu Maroševiću za darovano predstavo (Foto M. Bombek)

## Spet dobro obiskani Srčni poti in še kaj poučnega

Ob letošnjem svetovnem dnevu srca so se v Društvu za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje odločili, da prireditev in sporočila o pomenu zdravega načina življenja za preprečevanje srčno-žilnih bolezni ne bodo osredotočili samo na nekaj dni okrog tega praznika srca, ampak so se društveni dogodki s tem obeležjem v dobršni meri zvrstili vse do sredine oktobra.

Na svetovni dan srca so Mariborčani in okoličani lahko preizkusili svojo srčno zmogljivost na Srčni poti v mariborskem Mestnem parku, občani Miklavža, kjer deluje zelo agilno društvo Glog, pa na domači Srčni poti. Oba preventivna dogodka sta bila deležna lepega obiska. Dan srca je bil tudi priložnost za sporočila o pomenu društvene dejavnosti v lokalnih medijih. Pred Športnim društvom Center sta bila v Mariboru za tem na vrsti Tek in hoja za upanje, tradicionalna zdravstvenoprosvetiteljska in humana prireditev v organizaciji Europe Donne pod pokroviteljstvom Ministrstva za zdravje. Na tej prireditvi je Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje sodelovalo z meritvami krvnega sladkorja brezplačno, za merjenje holesterola in trigliceridov pa so udeleženci prispevali le po 2,50 EUR. To pa je bil naš prispevek Evropi Donni, ki je letošnji Tek in hoja za upanje organizirala pod geslom Razgibajmo se za razigrano prihodnost. Tako zbrani denar bo Evropa Donna namenila Zvezi prijateljev mladine za pomoč socialno ogroženim otrokom.

Prof. dr. Erih Tetičkovič, specialist nevrolog, vodja projekta za preprečevanje možganskožilnih bolezni, je 9. oktobra v mariborski Univerzitetni knjižnici lepemu številu zbranih poslušalcev predstavil sodobni pogled na možgansko kap.

»Po novejših podatkih so srčno-žilne bolezni in možganska kap vzrok za 40 odstotkov vseh smrti v Evropi. In kako je pri nas v Sloveniji? Čeprav žal še vedno nimamo registra možgansko-žilnih bolezni, podatki kažejo, da zbolewnost zaradi možganske kapi v Sloveniji v zadnjih letih blago upada. V Sloveniji se po teh podatkih zdravi zaradi možganske kapi okoli 4.000 prebivalcev na leto, okoli 2.100 jih umre. Predvsem pri ženskah je možganska kap tretji najpogostejši vzrok smrti. Umrljivost slovenskih žensk zaradi možganske kapi se je izenačila z umrljivostjo žensk v EU. Umrljivost zaradi kapi je v posameznih starostnih skupinah različna – umrljivost moških je, zlasti do 65. leta starosti, višja kot pri ženskah,« je bilo eno izmed sporočil tega uglednega strokovnjaka za možganskožilne bolezni.

Mariborsko društvo je 13. oktobra 2012 povabilo na strokovno ekskurzijo, med katero se je zvrstil ogled kar nekaj naših znamenitosti: najprej je bilo na vrsti Kulturno središče evropskih vesoljskih tehnologij v Vitanju, nato obisk Slovenskih Konjic – mesta cvetja in vina, temu pa je sledil ogled Žičke kartuzije, kjer so pritegnili posebno pozornost zeliščna lekarna, razstava Žičkih rokopisov in Otokarjeve peninske kleti.

Milan Golob

# NAPOVEDNIK DOGODKOV

## PODRUŽNICA LJUBLJANA

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

♥ **7. november ob 17.00:** predavanje prof. dr. Matija Tomšič, dr. med.: Pogostejše revmatične bolezni po 50. letu starosti.

♥ **5. december ob 17.00:** predavanje prof. dr. Aleš Blinc, dr. med.: Kako obvladati zaplete periferne arterijske bolezni.

## Brezplačna delavnica: Kako na zdrav način izgubiti in ohraniti telesno težo

♥ **22. november ob 17.00:** v prostorih društva na Cigaletovi ulici 9 v Ljubljani.

Po predstavitvi kako sestaviti učinkovit nizko-energetski jedilnik, boste lahko poizkusili prehrano NUPO, na voljo vam bodo tudi osebne meritve sestave telesa s telesnim analizatorjem Omron.

Prijave zbiramo po telefonu na številko: 01/234 75 50 ali e-pošti: drustvo-zasrce@siol.net, do 21. 11. 2012.

## Čuječe srce – 8-tedenski program MBSR

Tiščanje v prsih, občutek razbijanja srca, povišan krvni tlak in nihanja krvnega tlaka, motnje srčnega ritma, angina pectoris, srčni infarkt, številne druge podobne težave in bolezni... Morda je vsaj deloma vzrok v potlačeni čustvih, nezavednih vzorcih in avtomatiziranih vedenja? Spoznajte jih, spoznajte sebe, prekinite začaran krog težav in bolezni! Program MBSR je edinstven v tem, da ponuja celoto tehnik in vaj, ki so podprte z znanstvenimi raziskavami in potrjene z izkušnjami številnih posameznikov. Vodi nas v nov, drugačen, poglobljen in širši vpogled vase, v svoje vedenjske vzorce in posledično v zmanjšanje zdravstvenih težav in psihološko ravnovesje ob hkratnem učenju živeti polno. Priprava in predznanje nista potrebna. Potrebujemo le motivacijo, vztrajnost in željo, spoznavati izjemna prostranstva svojega notranjega življenja – in sposobnost čudenja temu!

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

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

Člani društva Za srce imajo 5% popust.

Število udeležencev je omejeno. Kontakt: Za vse dodatne informacije in prijave kontaktirajte Tjašo na 041 770 836 ali info@mbsr.si. Priručno vabljeni!

## Telovadba za zdravo srce

Za člane Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije skupaj s ŠD GIB Ljubljana v Šiški organiziramo vodeno vadbo, ki poteka dvakrat tedensko v dopoldanskem času. Vadečim ponujamo raznovrstno vadbo, kjer se v dobri družbi in v prijetnem vzdušju razgibavamo in krepimo svoje telo in s tem prispevamo k boljšemu psihofizičnemu počutju. Vadba je raznolika in zanimiva, sestavljena iz različnih razteznih, krepilnih in sprostilnih vaj, prilagojena starosti, sposobnostim in zdravstvenim posebnostim vadečih. Ugodnost: člani Društva za zdravje srca in ožilja ne plačajo letne članarine (identificirate se s člansko izkaznico), ampak samo mesečno vadbino. Vadba poteka v dveh skupinah v ŠD Gib in jo bosta vodili Barbara Sluga, prof. švz., in Tina Porenta, prof. švz., po naslednjem urniku:

**ponedeljek – sreda: 9.00 - 10.00**

**torek – četrtek: 9.00 - 10.00 (nadaljevalna skupina)**

Prvi obisk je brezplačen, vljudno vabljeni!

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

## Z Egom na pohod

♥ **vsak drugi četrtek v mesecu voden pohod »Z Egom na 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 7550.

♥ **15. november ob 15.00**

♥ **13. december ob 14.00**

## Srčna pot Becel po Golovcu

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

♥ **6. november ob 15.00**

♥ **4. december ob 14.00**

Start je na Rakovniku, ob nogometnem igrišču Krim (Pot k ribniku). Pot je speljana nad rakovniško cerkvijo do Zvezdarne in zavije navzdol proti Litijski cesti, potem pa lahko skupaj krenemo nazaj. Na začetku poti in ob vrnitvi nazaj vam lahko izmerimo krvni tlak (na zbirnem mestu ob nogometnem igrišču Krim). Naredite nekaj dobrega za svoje srce! Vse dodatne informacije: 01/234 75 55.

## Meritve Unilever na Rožniku

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

♥ **4. november**

**Z meritvami bomo nadaljevali 3. marca 2013.**

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

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

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

### 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.**

Urniki meritev: **vsak prvi četrtek v mesecu od 8.00 do 12.00, (v novembru je zaradi praznika prestavljena na 8. november).** 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.

♥ **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.

## Posvetovalnica za srce, pasaža Maxi

Vljudno vabljeni v Posvetovalnico Za srce v prodajalni Maxi zelišča v



kletni pasaži Maximarketa: vhod v pasažo s Šubičeve ulice, prva trgovina na desni strani.

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

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

- ♥ **sobota, od 11.00 do 13.00:** meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi, 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 za leto 2012** (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 posvetovalnicazsrce@siol.net

### Tečaji temeljnih postopkov oživljanja odraslih

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

## PODRUŽNICA ZA POSAVJE

Predvideni pohodi v letu 2012:

- ♥ **17. november:** Krška vas, Gadova peč – martinovanje
- ♥ **8. december:** Šentjernejske pešpoti

## PODRUŽNICA ZA SEVERNO PRIMORSKO

- ♥ **od ponedeljka do petka od 14.00 do 20.00, v trajanju šolskega leta:** vas vabimo k vadbi v kardio-fitness, Tehnični šolski center Nova Gorica, Delpinova 4a, v Novi Gorici. Prijave so v pisarni fitnessa. Vadbo usmerjajo strokovno usposobljeni vaditelji, za nadzor nad obremenitvijo udeležencev z zdravstveno diagnozo skrbi primarij Herbert Bernhardt, dr. med, spec. internist.

- ♥ **vsako tretjo soboto v mesecu ob 9.00:** pohodi po »Srčni poti« v Panovcu, zbirališče pred okrepevalnico 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. Med 17.00 in 19.00 svetovanje in določanje holesterola in sladkorja v krvi ter krvnega tlaka v City Centru Mariborska 100 v zeliščni lekarni Biotopic.
- ♥ **vsako soboto, od 10.00 do 12.00:** svetovanje in določanje holesterola in sladkorja v krvi ter krvnega tlaka.

## PODRUŽNICA ZA DOLENJSKO IN BELO KRAJINO

- ♥ **15. november ob 17.00:** predavanje prim. Iztoka Gradeckega, dr. med.: Kaj moram vedeti o atrijski fibrilaciji, v prostorih Ekonomske šole v Novem mestu, Ulica talcev 3 A.
- ♥ **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 prijave: T.: 07/337 41 71 ali 040/863 513, drustvozasrce.novomesto@siol.net.

**Posvetovalnica za zdravo življenje, Glavni trg 10, Novo mesto**

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

- ♥ **vsak predzadnji ponedeljek v mesecu, od 15.00 do 17.00:** v prostorih podružnice. Pogovor z zdravnikom in meritve krvnega tlaka. Prosimo, da se predhodno najavite **vsaj teden dni prej**.

## PODRUŽNICA KRAS

- ♥ **vsako tretjo nedeljo v mesecu ob 9.00:** odhod s stare avtobusne postaje v Sežani: pohodi in ogledi. 8. decembra je izjemoma na drug termin. Vedno so možne tudi spremembe, ki bodo pravočasno objavljene v medijih. Ravno tako tudi natančnejši opisi poti in napotki. V primeru slabega vremena bo pravočasno javljena sprememba datuma in smeri pohoda. Informacije možne tudi en teden pred vsakim pohodom na T.: 040/900 021, vsak dan po 16. uri.
- ♥ **8. december ob 9.00:** podali se bomo na Goriško po poteh Soške fronte in si ogledali številne zanimivosti teh krajev. Upamo na združen pohod s srečanjem več bližnjih in bolj oddaljenih podružnic Društva za srce. Na poti nazaj je predviden še ogled Štanjela in druženje. Pohod bo vodil Ludvik Husu. Okvirna **prijava** je priporočljiva vsaj **do 18. novembra** zaradi morebitne organizacije skupnega prevoza z avtobusom, če bo zadosti interesentov za javni prevoz. Ostalim, ki bi šli z lastnim prevozom, se ni potrebno predhodno prijavljati.
- ♥ **18. november ob 9.00:** verjetno bomo izvedli pohod po Lipiški učni poti ali v Gropado čez lipiško gmajno ali po poti Alpe Adria po Kraškem robu v Italiji. Možna različica je pohod iz vasi Merče do vasi Plešivica. Od tam pot v Povir in obisk čebelarstva Atelšek. Povratek po poti preko Gure nazaj v Merče. Izbira poti bo pravočasno objavljena v medijih.

## PODRUŽNICA ZA SLOVENSKO ISTRO

### Rekreativni pohodi »Za srce in dušo« na področju Slovenske Istre

Društvo za zdravje srca in ožilja - podružnica Slovenska Istra pripravlja redne pohode, ki jih organizira in vodi Darko Turk. Poti, po katerih hodimo, so nekje označene z zdaj že vsem znanimi rdeče-modrimi srčki. V kolikor jih ni, vodnik Darko Turk že najde take poti in steze, da se po štirih urah (ne upoštevajoč malico) pride na izhodišče pohoda. Poti v Istri in Krasu so primerne za vse letne čase. Tega se društvo zaveda, zato vabi vse, da se te vrste rekreacije udeležite v čim večjem številu. Marsikdaj vodnik zaradi slabega vremena ali prilagajanja posameznikom,

krajša ali spremeni pohod oz. potek pohoda. Izhodišče, oziroma odhod z avtomobili je vedno ob 8.00 pri Vinakoper (blizu pokopališča) v Kopru. Pohode vodi Darko Turk, T.: 040/564 800. Priporočljiva je primerna obutev! Vabimo vas, da se nam pridružite.

- ♥ **11. november ob 8.00:** zbirališče pri Vinakoper, pohod Mostičje – Marčev hrib – Ladrica – Podpeč – izviri Rižane – Mostičje
- ♥ **9. december ob 8.00:** zbirališče pri Vinakoper, pohod Rižana – Robida – Globoki potok – Rožar – Rižana (nova pot Za srce)

#### Posvetovalnica za zdravo prehranjevanje, Zdravstveni dom Izola

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

### PODRUŽNICA ZA GORENJSKO

- ♥ **16. november ob 17.30:** v dvorani gasilskega doma v Preddvoru gorenjska podružnica pripravlja brezplačne meritve krvnega sladkorja, holesterola in krvnega tlaka, ob 18.00 pa boste lahko prisluhnili zanimivemu predavanju magistre farmacije Alenke Helene Jagodic Vilfan: Zdravila brez recepta in prehranska dopolnila. Predavateljica nas bo opozorila, na kaj moramo biti pozorni pri nakupu in jemanju zdravil brez recepta in vse bolj priljubljenih prehranskih dopolnil, ki jih lahko brez zdravniškega recepta kupimo v lekarnah in specializiranih trgovinah ter jih uporabljamo brez vednosti zdravnika.
- ♥ **28. november ob 18.00:** v gostišču Arvaj v Kranju bo predavala. Lili Jazbec, prof. soc. ped.: Veselje, humor, radoživost. Avtorica razmišlja, da je na lovu za uresničitvijo ciljev in neizpolnjenimi predstavami o srečnem življenju premalo smeha, obenem pa pozabljamo in zane-marjamo pomen smeha, veselja in zdravega odnosa do življenja.

### PODRUŽNICA ZA KOROŠKO

- ♥ **10. november ob 9.00:** pohod s palicami po Malgajevi poti. Dobimo se pri bencinski črpalki v Ravnah na Koroškem. Vodja: Đuro Haramija, T.: 041/325 090.
- ♥ **15. december ob 9.00:** pohod s palicami na Smučarski dom. Dobimo se na parkirišču pri Ivarčkem jezeru, na Ravnah na Koroškem. Vodja: Stanko Kovačič, T.: 041/477 648.
- ♥ **11. december ob 12.00:** vabljeni ste na zaključek leta in na volitve organov Društva Za srce, podružnice za Koroško. Vaše prijave kandidatov za delo v organih podružnice za Koroško sprejemamo do 8. decembra 2012 na telefonsko številko: 040/432097 (Majda Zanoškar). Volitvam sledi praznovanje. Srečanje bo v Slovenj Gradcu, Šolska ulica 10 (pri občini – KAVA BAR – dvorana društva upokojencev). Pristrčno vabljeni! Prijava zaželeno.
- ♥ **prehransko svetovanje: Osebn, družinsko ali skupinsko?**  
Nudimo vam program za zdravo – varovalno prehrano. Po potrebi se lahko naročite tudi za posamezne klinične diete. Svetovanje izvaja Majda Zanoškar, dipl. m. s., svetovalka za spec. klinično dietetiko. Naročila za termin sprejema po dogovoru: T.: 040/432097, med delovniki od 9. do 10. ure.

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

**Naše dejavnosti ob 10. obletnici potekajo pod sloganom: ZA SRCE - NAJ BIJE 10 LET SAMOSTOJNEGA DELOVANJA DRUŠTVA 2002 – 2012**

Vse članice in člani, podpornike in simpatizerje, vse prijatelje ponovno obveščamo, da poslujemo na novi lokaciji na Pobreški c. 8, v pritličju in prvem nadstropju primernejše in lažje dostopne stavbe. Prostori so v bližini UKC Maribor, nasproti Medicinske fakultete v izgradnji, z možnostjo parkiranja v garažni hiši v bližini bolnišnice ali, če namignemo, v bližnjem Europarku. V neposredni bližini je tudi avtobusno postajališče mestnega prometa. Vabimo vas na sedež društva in v brezplačno »Posvetovalnico za srce«.

Za srce • oktober 2012

### Prostore nam je uspelo pridobiti z lastno vztrajnostjo in velikim razumevanjem Mestne občine Maribor!

Strokovno usposobljene in preverjene ekipe po počitnicah ponovno merijo krvni tlak in vrednost sladkorja, holesterola in trigliceridov v krvi, zaenkrat še na starih lokacijah. Na stalnih merilnih mestih svetuje zdravnik in sicer:

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

Na stalnih merilnih mestih in posameznih akcijah na terenu po predhodnem dogovoru z naročnikom izvajamo že uveljavljeno **snemanje z enokanalnim monitorjem EKG**, ki odkrije aritmije in nekatere druge motnje. Meritve izvaja medicinska sestra z dolgoletnimi izkušnjami. V primeru nepravilnosti posnetek pregleda zdravnik specialist in kratko obrazložitev preiskovani prejme na dom. Prepričani smo, da bodo osebni zdravniki tak način v dobro bolnikov sprejeli kot dobrodošlo novost. Naučimo se pravilno ravnati v primeru srčnega zastoja – nenadne smrti. Veliko takšnih dogodkov se zgodi v znanem okolju – doma, na delovnem mestu, med športom in rekreacijo. Za dvodnevne tečaje **temeljnih postopkov oživljanja** (tudi z uporabo defibrilatorja) se lahko prijavite na sedežu društva v času uradnih ur. Prejeli boste pisno gradivo. Ta projekt se je pričel prav na mariborskem področju in je usklajen z novimi evropskimi smernicami, izvajajo pa ga zdravniki učitelji z mednarodnim certifikatom.

V letu 2012 nadaljujemo z jesenskim sklopom **predavanj: 8. novembra in 6. decembra v Glazerjevi dvorani Univerzitetne knjižnice v Mariboru, Gospejna ul. 10/I.**

Parkirate lahko na Slomškovem trgu ali Strossmajerjevi in Gregorčičevi ulici ob stadionu Ljudski vrt. Prosimo, zabeležite si datume, naslovi drugega in tretjega predavanja bodo objavljeni kasneje!

Vstop na predavanja je za člane in nečlane prost, vljudno vabljeni članice in člani društva, koronarnega kluba, simpatizerji in vsi, ki jih tematika zanima!

**Posvetovalnica Za srce** deluje na stalni lokaciji na Pobreški c. 8, po počitnicah vsak drugi četrtek ob 16.00, po predhodni prijavi na sedež društva v času uradnih ur.

Posvet, ki ga vodi zdravnik je brezplačen!

Zahvaljujemo se KRKI d.d., ki nam je na skupščini Društva 27.3. ob 10-letnici podarila prenosni ultrazvočni detektor za merjenje gleženjskega indeksa. S to napravo ugotavljamo prizadetost žil v nogah, ki je dober napovednik obolelega žilja nasploh. Po strokovnem usposabljanju bomo pričeli z meritvami na stalni novi lokaciji društva ob koncu septembra. Informacije na sedežu društva.

### Vse dogodke Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje redno objavljamo v dnevniku VEČER in po Radiu Maribor.

Pokličete nas lahko tudi po telefonu na štev. 02/228 22 63 v času uradnih ur na sedežu društva v Mariboru, 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.

### 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 tega področja).

Kot člani ste vi in vaši družinski člani (če prispevate družinsko članarino) deležni številnih ugodnosti in prejmete kakovostno revijo Za srce, ki izide šestkrat na leto (ena izmed njih je dvojna), člani mariborskega društva prejmete še eno številko njihovega glasila. Podprite naša prizadevanja za zdrava srca, skupaj bomo glasnejši in prodornejši, učinek civilne družbe in nevladnih organizacij, ki jim pripadamo pa bo bolj prepoznaven.

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



**Postanite naši člani!**

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



Pridružite se nam in nam pošljite pristopno izjavo:

Podpisani-a želim postati član-ica

**DRUŠTVA ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA ZA MARIBOR IN PODRAVJE**

Ime in priimek: .....

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

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

|   |                 |                             | ZA SRCE                                 | DRŽAVA ZNOTRAJ DRUGE DRŽAVE | MASIRANJE        | MESTO V ITALIJI, VIDEM | LARISA LATININA                    | MUSLI-MANSKO POKRIVALO | LETOVIŠČE PRI OPATUJI | NOTRANJI DEL SEMENA            | OČKA                                |    |   |                  |              |                      |                    |
|---|-----------------|-----------------------------|---|-----------------------------|------------------|------------------------|------------------------------------|------------------------|-----------------------|--------------------------------|-------------------------------------|----|---|------------------|--------------|----------------------|--------------------|
|    |                 |                             | KOLOIDNA RAZTOPINA ENE TEKOČINE V DRUGI |                             | 8                |                        |                                    |                        |                       |                                |                                     |    |  |                  |              |                      |                    |
|   |                 |                             | GORNJI DEL ROKE                         |                             |                  |                        |                                    |                        |                       |                                |                                     |    |   |                  |              |                      |                    |
|   |                 |                             | GRŠKA ČRKA                              | 2                           |                  |                        | IGRALEC ŠERBEDŽIJA SVINJSKO STEGNO |                        |                       |                                |                                     | 11 |   |                  |              |                      |                    |
|   |                 |                             | AM. REŽISER (FRITZ)                     |                             |                  |                        |                                    |                        | ČAŠČENJE HUDIČA       | RDEČI KRIŽ                     |                                     |    |   |                  |              |                      |                    |
|   |                 |                             | URADNI ZAZNAMEK                         |                             |                  |                        |                                    |                        |                       | DEL CELIČNEGA JEDRA            |                                     |    |   |                  |              |                      |                    |
|   |                 |                             |   |                             |                  |                        |                                    |                        |                       | 9                              | LEON ŠTUKELJ, SLOVENSKI OLIMPIONIKL |    |   |                  |              |                      |                    |
| SESTAVIL MARJAN ŠKVORC  | LOVEC Š ŠIBRAMI | SLOVENSKA REKA SPISEK NAPAK |   |                             |                  | VODNI VRTINEC          |                                    |                        |                       | GLAVNO MESTO SAUDOVE ARABIJE   | PAVEL ŠIVIC                         | 4  |   | KROMPIR-JEVA JED | ZVIŠAN TON A |                      |                    |
| HIMALAJSKI NOSAŠ  |                 |                             |   |                             | NOTRANJI GLAS    | EGIPČ. BOG. NEBA       |                                    |                        |                       |                                | LOPATICA ZA ČIŠČENJE PLUGA          |    |   |                  |              |                      |                    |
|   |                 |                             |   |                             |                  | VRSTA VRBE             |                                    |                        |                       |                                | NATOVAR-JANJE                       |    |   |                  |              |                      |                    |
| PREBIVALCI IRSKE  |                 |                             |   |                             | SNOV V SADJU     |                        |                                    |                        | 12                    |                                |                                     |    | PRAKANTON V ŠVICI   |                  |              |                      |                    |
|   |                 |                             |   |                             | SOLATNA ZAČIMBA  |                        |                                    |                        |                       |                                |                                     |    |   |                  |              |                      |                    |
| KOŠČIČAST SADEŽ   |                 |                             |   |                             |                  | 14                     | NAOČARKA                           |                        |                       | 6                              |                                     |    | PTICA PEVKA Z RUMENIM KLJUNOM   | 13               |              |                      |                    |
| KEMIJSKI SIMBOL ZA RADIJ  |                 | REKA NA POLJSKEM            |   |                             |                  |                        | STAR PREBIVALEC ITALIJE            |                        |                       |                                |                                     |    | LADKO KOROŠEC SPODNJI DEL NOGE  |                  | SUPER SRČKI  |                      |                    |
|   |                 | EMIL NOLDE                  |   |                             |                  |                        |                                    |                        |                       |                                |                                     |    |   |                  |              |                      |                    |
| OSEBA, KI NE VERUJE V BOGA  |                 |                             |   |                             |                  | DELAVEC V STEKLARNI    | GRADNJA                            |                        |                       |                                |                                     |    |   |                  | ALFRED NOBEL |                      |                    |
|   |                 |                             |   |                             |                  |                        | PISATELJ LAIŠČEK                   |                        |                       |                                |                                     |    |   |                  |              |                      |                    |
| ANGLŠKI FILMSKI PRODUCENT (ARTHUR)  |                 |                             |   |                             | TURŠKO POKRIVALO | KALCIJEV SILIKAT       |                                    |                        |                       | PRISTANIŠČE V ITALIJI          |                                     |    |   |                  |              |                      |                    |
|   |                 |                             |   |                             |                  | KRAJ PRI TRSTU         |                                    |                        |                       | SL. PUBLICIST (JOŽE)           |                                     |    |   |                  |              |                      |                    |
|  |                 |                             | PLEMENSKO ZNAMENJE                      |                             |                  |                        |                                    |                        |                       | AM. IGRALEC (LEE)              |                                     | 10 |   |                  |              |                      |                    |
|   |                 |                             | STANE SEVER                             |                             |                  |                        |                                    |                        |                       |                                | ZENSKA OBLAČILA                     |    |   |                  |              |                      |                    |
|   |                 |                             |   | 3                           |                  |                        |                                    |                        |                       | ITALIJANSKA PISATELJICA (ANNA) |                                     |    |   |                  |              | KRAJ NA OTOKU CRESU  | VULKAN NA SICILIJI |
|   |                 |                             |   |                             |                  |                        |                                    |                        |                       |                                |                                     |    |   |                  |              |                      |                    |
|   |                 |                             |   |                             |                  |                        |                                    |                        |                       | PISATELJ ŠPROHAR               |                                     |    |   |                  |              | AM. PISATELJ (EDGAR) |                    |
|   |                 |                             |   |                             |                  |                        | LEPOTNA KRALJICA                   |                        |                       |                                |                                     |    | KAMBOŠKI GENERAL  |                  |              |                      |                    |
| TRAVNA BILKA  |                 |                             |   |                             |                  |                        | MUČENJE                            |                        |                       |                                |                                     |    |   | 1                |              |                      |                    |
|   |                 |                             |   |                             |                  |                        | LINDA EVANS                        |                        |                       |                                |                                     |    |   |                  |              |                      |                    |
| PRESOJE, OCENE  |                 |                             |   |                             |                  |                        |                                    |                        | 7                     |                                |                                     |    | PESNIK ŽUPANČIČ   |                  |              |                      |                    |
|   |                 |                             |   |                             |                  |                        |                                    |                        |                       |                                |                                     |    |   |                  |              |                      |                    |
| DIVJI MERJASEC  |                 |                             |   |                             |                  |                        |                                    |                        |                       |                                |                                     |    | STARO GLASBILO S STRUNAMI   |                  | 5            |                      |                    |


Geslo prejšnje križanke je bilo: »DOLGO VROČE POLETJE«. Za pravilno rešitev iz prejšnje številke je žreb razdelil nagrade takole: Jožica COKAN, Celje, Boštjan BRUFACH, Ljubljana, Štefka JORAS, Sodražica, Boris AMBROŽIČ, Postojna, Magda KOTAR, Nova Gorica Pri žrebu smo upoštevali vse prispelle rešitve, saj nam jo je zagodel tiskarski škrt in pomešal polja pri rešitvi.

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 prispelle do 10. novembra 2012 na naslov: Društvo za srce, Cigaletova 9, 1000 Ljubljana. Izžrebanci lahko nagrade prevzamejo na sedežu društva oz. po pošti.

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|





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](http://www.zasrce.si)**.

NLB Varčevanja in depoziti



NLB d.d., Trg republike 2, 1000 Ljubljana

# Moja mami varčuje zame.

Začnite varčevati že danes in poskrbite, da bo vaš otrok lažje uresničil katerega od ciljev v prihodnosti. Že od 20 EUR na mesec.



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

Kontaktni center: 01 477 20 00

Preverite možnosti in pogoje za uresničitev takega varčevanja/depozita v kateri koli NLB Poslovalnici, kjer vam bomo ponudbo podrobneje predstavili.