

ZA SRCE



ustanovni sponzor društva

www.krka.si/zdravje



Letnik XVII • št. 2, april 2008 cena: 1,67 EUR • Revijo izdaja Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije



KAKO UKREPATI OB POJAVU SRČNEGA INFARKTA V SLOVENIJI?

Če imamo bolnika z bolečino v prsnici, ki traja dlje kot 20 minut, **TAKOJ pokličemo službo nujne medicinske pomoči na št. 112**. Bolnik s sumom na srčni infarkt ne sme NIKOLI sam voziti avtomobila.

Do prihoda reševalcev **poskrbimo za bolnika** (udobno ga namestimo, razrahljamo mu ovratnik ...), **pripravimo zdravstveno kartico** in morebitno dodatno zdravstveno dokumentacijo ter **seznam zdravil**, ki jih bolnik jemlje.

Bolnik naj vzame 500 mg acetilsalicilne kisline, npr. Aspirin®, Andol®.

Če gre za bolnika z že ugotovljeno angino pectoris, lahko bolnik prejme do 3 zaporedne vpihe nitroglicerina v razmakih 5 – 10 min.

Če bolnik nenadno izgubi zavest in ne tipamo srčnega utripa, ga začnemo oživljati (masaža srca in umetno dihanje; če imamo na voljo avtomatski defibrilator, ga uporabimo). Srčno oživljanje izvajamo, dokler ne pride urgentna medicinska ekipa.

ČIM PREJ PRIČNEMO SRČNI INFARKT ZDRAVITI, TEM VEČJE SO MOŽNOSTI PREŽIVETJA IN TEM MANJŠE SO NJEGOVE POSLEDICE. HITREJE KO BO BOLNIK PRISPEL V BOLNIŠNICO, VEČJA JE VERJETNOST, DA MU BODO ZDRAVNIKI S HITRIM ZDRAVLJENJEM OHRANILI DEL SRCA, KI GA JE PRIZADEL INFARKT.

V Zbirki Lek za zdravje so o boleznih srca in ožilja izšle še naslednje knjižice:



zvišan krvni tlak



merjenje krvnega tlaka



zvišana vrednost maščob



dietna navodila

Za boljšo skrb za zdravje vam predlagamo še dodatne izobraževalne knjižice, ki smo jih prav tako pripravili v sodelovanju z vrhunskimi slovenskimi strokovnjaki.

Lekove knjižice lahko dobite pri svojem zdravniku in v lekarni, vsebine pa so vam dostopne tudi na Lekovi spletni strani www.lek.si/zdravje/



zgaga



bolečine v trebuhu



zvečana prostata



alergije



nespečnost



depresija

Informacije imajo izključno splošno izobraževalne in informativne namene in niso nadomestilo za posvet z zdravnikom ali farmacevtom. Pomembno je, da glede svojega zdravstvenega stanja oziroma bolezni upoštevate navodila svojega zdravnika in drugih zdravstvenih delavcev.

Zaupanje v vodstvo društva

Elizabeta Bobnar Najžer



Že v času, ko je bila revija v celoti zaključena in skoraj popolnoma natisnjena, je potekala redna letna in hkrati volilna skupščina našega društva. Prav je, da z objavo novega vodstva v naši reviji ne čakamo dva meseca, zato ste revijo prejeli dva dni kasneje, kot bi jo sicer.

Poslanci skupščine smo se zbrali v ponedeljek, 14. aprila 2008, v dvorani podjetja Krka, d. d., na Dunajski cesti v Ljubljani. Poleg rednih letnih obveznosti, kot so potrditev letnega poročila, seznanitev z delom podružnic in načrtom dela za leto 2008, so potekale tudi volitve v organe društva.

Že zbori po podružnicah so pokazali, da je sedanja predsednica društva, Danica Rotar Pavlič, specialistka splošne medicine, uspešno prevzela vodenje za ustanoviteljem in dolgoletnim predsednikom, prof. dr. Josipom Turkom. Zato je dobila polno podporo na seji skupščine. Izvoljeni so bili tudi trije podpredsedniki: Boris Cibic, Boris Kurent in Franc Zalar.

Upravni odbor po spremembah statuta sestavljajo predsedniki podružnic in društva, zato volitve niso več potrebne, skupščina je le potrdila njegovo sestavo.

V nadzorni odbor so bili izvoljeni trije člani, Gotard Gregorič, Loredana Mejak in Blaž Mlačak, ter trije namestniki, Ana Bilbija, Drago Černoš in Jure Osredkar.

Častno razsodišče sestavljajo člani, Stojan Kariž, Maja Prah in Anton Vencelj, ter trije namestniki, Jasna Jukič Petrovčič, Silvo Gorenc in Matjaž Najžer.

Svet društva sestavljajo ugledni člani društva, družbe in zdravništva, ki bodo odgovorno skrbeti za strokovne usmeritve delovanja društva. Izvoljeni so bili: Herbert Bernhardt, Aleš Blinc, Marko Bokal, Mojca Gabrijelič Blenkuš, Tatjana Gazvoda, Miran Kenda, Cvetka Milihem Bartolič, Uroš Smiljič in Josip Turk.

Med pomembne sklepe smo uvrstili tudi spremembo sedeža društva. Vse od ustanovitve nam je prijazno brezplačno nudilo prostor za naše delovanje podjetje Krka, za kar se tako podjetju kot generalnemu direktorju g. Jožetu Colariču iz srca zahvaljujemo. Čeprav smo v novih prostorih, bomo tudi v prihodnje tvorno sodelovali.

Novi prostori so navedeni v posebnem okviru, prav tako kontakti. Vabimo vas, da nas obiščete! ♥

Nova lokacija

Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije

*Društvo v Ljubljani se je preselilo
v prostore na Cigaletovi 9.*

Uradne ure so vsak ponedeljek od 10. do 13. ure
in petek od 8. 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

Mg Antistresni mineral

Človek dnevno potrebuje 300 do 350 miligramov magnezija, pri večjih fizičnih obremenitvah, povečani športni aktivnosti in med nosečnostjo pa se ta potreba še poveča.

Zaradi sodobnih postopkov pri predelovanju živil (konzerviranje, zamrzovanje, rafiniranje) je magnezija v naši prehrani vse manj, čeprav ga zaradi vse hitrejšega načina življenja potrebujemo vsak dan več. Naraven vir magnezija, ki je že stoletja nespremenjen, najdete v naravni mineralni vodi Donat Mg, ki dokazano blagodejno vpliva na organizem. 1 liter naravne mineralne vode Donat Mg vsebuje 1000 miligramov magnezija, in če ga popijemo pol litra na dan, zadostimo dnevnim potrebam. Magnezij v Donatu Mg je v najbolj pristni, naravni, ionski obliki, zato ga telo hitro vsrka. Redno pitje priporočljivih količin blagodejno vpliva na splošno počutje.

Kako do nasveta in več
informacij? S klikom na
<http://www.donatmg.net>.



Za zdravje!

UVODNIK

- 3 *Elizabeta Bobnar Najžer* Zaupanje v vodstvo društva

AKTUALNO

- 7 *Vlado Žlajpah* Melodije za srce



- 8 *Janez Tasič* Sledenje bolnikov ob zdravljenju hiperlipidemije pri bolnikih z IBS s sinvastatinom 20 in omega 3 – EPA 1 g dnevno

ZNANJE ZA SRCE

- 11 *Nataša Marčun Varda* Presnovni sindrom pri otrocih in mladostnikih

- 13 *Luka Klemen, Mirta Koželj* Imam odprto ovalno okno, kaj sedaj?

NOVICE O ZDRAVJU

- 17 *Aleš Blinc* Dobre novice Slabe novice

SRČIKA

- 18 *Učenci OŠ Mengeš* Prosti čas mladih

NI GA ČEZ DOBER NASVET

- 20 *Boris Cibic* Prispevek k medsebojnemu sodelovanju

S SRCEM V KUHINJI

- 21 *Andreja Širca Čampa* Prehrana predšolskega otroka

PREDSTAVLJAMO

- 23 *Boris Cibic* Withering William, škotski zdravnik, botanik, kemik in geolog

SRCE IN ŠPORT

- 24 *Miran Kondrič* Ustvarjalni dialog z rokami – igre z loparji

IZLETNIŠKO SRCE

- 27 *Silva Ferletič* Ušesa Istre

DRUŠTVENE NOVICE

- 29 Društvene novice
36 Napovednik dogodkov

KRIŽANKA

- 38 *Marjan Škvorc*

Letnik XVII, številka 2, 15. april 2008, 1,67 EUR (400 SIT), ISSN 1318-2560

Ustanovitelj in založnik:

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

Glavni urednik:

Aleš Blinc

Namestnik glavnega urednika:

Boris Cibic

Odgovorna urednica:

Elizabeta Bobnar Najžer

Področni uredniki:

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

Člani uredništva: Danica Rotar Pavlič,
Josip Turk, Vlado Žlajpah, Urška Bizjak

Tajnik:

Jurij Osredkar

Naslov uredništva:

Za srce, Cigaletova 9, p. p. 4430;
1001 Ljubljana
E: društvo.zasrce@siol.net

Oglasno trženje:

Atelier IM, Breg 22, Ljubljana,
T: 01/24 11 930 • F: 01/24 11 939

Tisk:

Tiskarna POVŠE,
Povšetova 36 a, Ljubljana, T: 01/23 01 542

Računalniška postavitev in priprava za tisk:

Camera d. o. o.,
Knezov štrardon 94, Ljubljana
T: 01/42 01 200
Vse pravice pridržane

Naklada: 8.700 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:

Dejavnik tveganja – presnovni sindrom.

Avtor fotografije: 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.«



Sanolabor

Ko gre za zdravje!

Ministrstvo za zdravje RS je sofinanciralo »program Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije na področju varovanja in krepitev zdravja« v letu 2006/2007



član skupine Sandoz

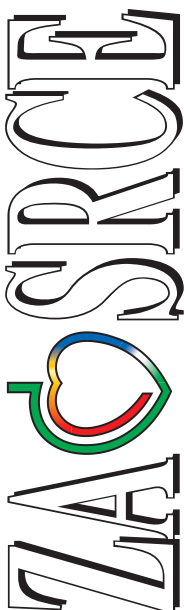


Pokrovitelj meritev krvnega tlaka,
holesterola in krvnega sladkorja.

Dejavnost društva je podprla
Mestna občina Ljubljana



Projekt »Promocija zdravja, zdravega načina življenja in bolj kakovostnega življenja z boleznijo za splošno slovensko populacijo« je na podlagi javnega razpisa (Uradi list RS, št. 26/2007 z dne 23.03.2007) finančno podprl
Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije.



EDITORIAL

- 3 *Elizabeta Bobnar Najžer* Confidence into the new/old president: Danica Rotar Pavlič

On the April 14th 2008 the Slovenian Heart Foundation elected president and the board for the next four years. Its president remains Danica Rotar Pavlič.

ACTUALITIES

- 7 *Vlado Žlajpah* Melodies for the heart
8 *Janez Tasič* Monitoring of patients who were treated for hyperlipidemia using sinvastatin and omega 3 - EPA while diagnosed with IBS

KNOWLEDGE FOR THE HEART

- 11 *Nataša Marčun Varda* The metabolic syndrome at children and youngsters
13 *Luka Klemen, Mirta Koželj* My oval window is open – what now?

NEWS

- 17 *Aleš Blinc* Good news – Bad news

ROSEBUD

- 18 *Pupils of the Mengeš elementary school* Free time of youngsters

THERE IS NOTHING BETTER THAN GOOD ADVICE

- 20 *Boris Cibic* A contribution towards the better co-operation between the patient and the doctor

IN THE KITCHEN, WITH YOUR HEART

- 21 *Andreja Širca Čampa* Nutrition of children until the 6th years of age

PRESENTING

- 23 *Boris Cibic* Withering William, the Scott doctor, botanist, chemist and geologist

THE HEART AND SPORTS

- 24 *Miran Kondrič* The creative dialog with hands – sports using rackets

THE EXCURSION HEART

- 27 *Silva Ferletič* Ears of the Istra

HEALTH FOUNDATION NEWS

- 29 News
36 Calender of events
38 *Marjan Škvorc* Crossword

Razmigajte pomlad in se podajte na vodno telovadbo in plavanje v Atlantis

Člane Društva vljudno vabimo, da se nam pridružite
22. aprila in 13. maja 2008 ob 9.30 uri v Vodnem mestu Atlantis, v Ljubljani.

Skupaj s podjetjem Fidimed bomo pomlad proslavili na gibalni način.
Ob tej priložnosti Fidimed in Atlantis v ta namen omogočata 50% popust.

Cena za 2 urno vstopnico za Termalni tempelj:

- Seniorji in otroci: 3,95 € (redna cena 7,90 €)
-Odrasli: 4,40 € (redna cena 8,80 €)

Popusti se ne seštevajo!

Izkoristimo to enkratno priložnost!

Svoj prihod potrdite od 7. do 9. ure na telefon **01/ 234 75 55**. Prijave zbiram do 21. aprila oziroma do 12. maja. Vsi udeleženci pa imajo tudi možnost naročiti Fidimedov Zdravstveni vodnik, ki ga bodo ob tej priložnosti dobili brezplačno. Prirčno vabljeni!



www.fidimed.si
01 563 45 20
Sponzor pomladne akcije



www.atlantis-vodnomesto.si
01 585 21 00
Sponzor pomladne akcije



Darujmo del dohodnine za humanitarne cilje društva

Spoštovani, v teh dneh še lahko sporočite DURS-u, komu želite, da se nameni 0,5 % vaše dohodnine: ali državi ali humanitarni ustanovi.

Vabimo vas:

ODLOČITE SE IN NAMENITE PRISPEVEK IZ DOHODNINE HUMANITARNI NEVLADNI ORGANIZACIJI DRUŠTVU ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE, ki po sklepu Ministrstva za zdravje deluje kot društvo v javnem interesu. Namenili ga bomo za preventivne programe z namenom zniževanja smrtnosti zaradi bolezn srca in ožilja.

DAVČNA ŠTEVILKA za 0,5% dohodnine: 87636484.

Ne pozabite: če ne izrazite vaše volje, boste ves delež dohodnine podarili državi.

SODELOVALI SO

prof. dr. Aleš Blinc, dr. med., glavni urednik; Elizabeta Bobnar Najžer, prof. sl. in ru., odgovorna urednica in izvršilna direktorica Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije; prim. Mirko Bombek, dr. med., predsednik, Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje; Urška Bizjak, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; prim. Boris Cibic, dr. med., namestnik glavnega urednika; Silva Ferletič, podružnica za Severno Istro; Milan Golob, društvo za Maribor in Podravje; Nada Javh, prof., OŠ Mengeš; Luka Klemen, dr. med., Klinični oddelek za kardiologijo, Univerzitetni klinični center Ljubljana, Ljubljana; Olga Knez, Kraški dren; doc. dr. Miran Kondrič, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport; Monika

Kozjek, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; prof. dr. Mirta Koželj, dr. med., Klinični oddelek za kardiologijo, Univerzitetni klinični center Ljubljana, Ljubljana; Nataša Marčun Varda; Ajda Opeka, OŠ Mengeš; Jure Osredkar, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; Elvira Sušec, OŠ Božidarja Jakca; Andreja Širca Čampa, univ. dipl. inž.; Ljubislava Škibin, dr. med., podružnica za Kras; Marjan Škvorc; prim. Janez Tasič, dr. med., Kardiološki dispanzer Celje, podružnica Celje; Darko Turk, podružnica za Slovensko Istro; Učenci 5. a in 9. razrda OŠ Mengeš; Vlado Žlajpah, častni član, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije



Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije

se iskreno zahvaljuje vsem, ki so omogočili

Slavnostni koncert

Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije

Melodije za srce

17. marca 2008 v Gallusovi dvorani
Cankarjevega doma v Ljubljani

GLAVNI POKROVITELJ



VELIKI POKROVITELJ



član skupine Sandoz

POKROVITELJI



Iskrena hvala!

Melodije za srce

17. marca 2008 je bil v Gallusovi dvorani Cankarjevega doma v Ljubljani koncert Melodije za srce.



Predsednica društva asist. dr. Danica Rotar Pavlič, dr. med

Društvo za zdravje srca in ožilja ga je priredilo za svoje člane in prijatelje že enajstič po vrsti. Ta koncert že vsa leta velja za najbolj privlačno srečanje članov in predstavlja tudi velik umetniški užitek. V vseh teh letih se je na odru Gallusove dvorane zvrstila vrsta ansamblov na najvišji ravni: Opera in balet SNG Ljubljana, Simfonični orkester RTV Ljubljana, Ansambel SNG Opere iz Maribora. Tokrat je nastopil ansambel Ljubljanske Opere z orkestrom, zborom in solisti ter seveda požel veliko odobravanje občinstva. Priredit

ev so pozdravili predsednica Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije Danica Rotar Pavlič, župan MOL Zoran Janković in državni sekretar na Ministrstvu za zdravje Darko Žiberna. V prostorih Cankarjevega doma je bila tudi razstava izdelkov, prijaznih za srce.



Župan Zoran Janković



Polna dvorana – kot vedno

Prireditve so podprli tudi pokrovitelji: Krka, Lek, Pfizer, MSD, Loterija Slovenije. Za njihovo sodelovanje se jim iskreno zahvaljujemo. Kmalu bomo pričeli z načrti za izvedbo dvanajstega koncerta melodije za srce v letu 2009. ♥

*Vlado Žlajpah
Foto: Jure
Osredkar*



*Državni sekretar
Darko Žiberna, dr. med.*



Orkester, zbor in solisti Opere in baleta SNG Ljubljana

Sledenje bolnikov ob zdravljenju hiperlipidemije pri bolnikih z IBS s simvastatinom 20 in omega 3 - EPA 1g dnevno

Janez Tasič

Oljih omega 3 in o različnih maščobah so opravljene številne raziskave po vsem svetu, ki dokazujejo učinkovitost različnih maščobnih kislin in različnih olj pri različnih boleznih. Že pred leti je bila opravljena preventivna študija GISSI, ki se še nadaljuje. V zadnjih letih so se končale številne raziskave, ki so dokazale ugoden učinek različnih omega 3 maščobnih kislin na različne organske sisteme. Lani so bili objavljeni pomembni rezultati nove japonske raziskave.

Raziskavo, ki so jo opravili na Japonskem, so poimenovali s kratico JELIS (Japan EPA Lipid Intervention Study). Prvič so jo predstavili na znanstvenem srečanju Ameriškega kardiološkega združenja že leta 2005, končni rezultati pa so bili objavljeni v marcu 2007 v znani medicinski reviji The Lancet. Z raziskavo je bilo potrjeno, da nizkim dozam statinov dodana omega 3-EPA maščobna kislina pomembno zniža število koronarnih dogodkov pri zdravih in pri bolnikih z ishemično boleznijo srca.

Raziskava je potrdila, da so ugodni učinki posledica jemanja pripravljenega nadomestka iz ribjega olja. Raziskovalec dr. Mitsuhiro, ki je vodil raziskavo, meni, da dodajanje maščobnih kislin z več kot 20 C atomov ne deluje samo zaradi zniževanja holesterola LDL, ki ga zniža za 26 %, temveč tudi zaradi drugih bioloških učinkov. Zmanjšuje se agregacija trombocitov, vnetje v žilni steni, zmanjšajo se motnje ritma in trigliceridi. Študija zaključuje, da dodajanje 1800 mg maščobnih kislin EPA dnevno obljublja nov pristop v sekundarni preventivi in pri reševanju koronarnih dogodkov.

Ta raziskava predstavlja pomemben mejnik in številni raziskovalci menijo, da je to začetek novih raziskav tudi drugih dietnih dejavnikov in življenjskih navad. V primerjavi z zdravili in interventnimi posegi so dietne spremembe enostaven način, ki so relativno poceni in brez visokega tveganja. Uporabniki spremenijo prehrabene navade, povečajo telesno dejavnost, opustijo kajenje in bolj uspešno nadzirajo telesno težo. Metoda se lahko uporabi tudi pri velikem številu ljudi.

Nekaj več o študiji!

V raziskavo je bilo vključenih več kot 18.000 bolnikov. 9.326 jih je prejelo 1800 mg EPA dnevno. EPA je bila visoko prečiščena in stabilizirana in pripravljena v kapsulah. Omega 3 maščobne kisline so bile na Japonskem priznane kot zdravilo za zdravljenje motenj v presnovi lipidov in perifernih žil že leta 1990. Količina zdravila je višja, kot se uporablja v ZDA in v Ev-

ropi. Druga ali kontrolna skupina z 9.319 bolniki ni prejela EPA. Vsi bolniki so prejeli nizke doze statinov (pravastatin 10 mg in simvastatin 5 mg).

Pri vseh skupinah, je dokazana statistično pomembna razlika le podatki o nenadni srčni smrti niso pokazali razlike, saj naj bi se ugoden učinek pokazal že pri jemanju 250 mg EPA dnevno, kar odgovarja dvema obrokom rib na teden. To pa je na Japonskem oblika prehrane, ki jo prakticira več kot 90 % prebivalcev.

Pokazala pa se je pomembna razlika pri vseh vključenih v program primarne preventive, prav tako pa tudi pri bolnikih, vključenih v program sekundarne preventive. Število koronarnih dogodkov se je znižalo za 19 %. Zato se raziskava ni prekinila, temveč se, zaradi koristi za bolnike, zdravljenje nadaljuje. Učinek z nizkimi količinami EPA je posledica zmanjšnega števila motenj ritma srca, pri visokih dozah EPA (nad 1000 mg) pa je posledica zniževanja holesterola LDL, tako zaradi učinka zniževanja krvnega tlaka kot tudi protivnetnega učinka.

Pri vseh bolnikih, vključenih v študijo, je dokazana ishemična bolezen srca (IBS), holesterol je bil višji od 6,5 mmol/l, niso pa preboleli MI vsaj 6 mesecev pred vključitvijo. Vsi so prejeli samo eno zdravilo za zniževanje holesterola v nizki dozi, študija je trajala 4,6 leta, EPA so prejeli trikrat dnevno po 600 mg, holesterol je kontroliran 2-krat letno, povprečna starost je bila 61 let.

Sodelovanje je bilo zelo uspešno - preko 70% jih je redno uživalo zdravila po programu.

- Dokazan je padec koronarnih dogodkov za 19 %.
- Za 24 % je bilo manj nestabilne angine pectoris.
- Število invazivnih intervencij se je zmanjšalo za 19%.
- Holesterol LDL se je znižal za 25 %.
- Trigliceridi so se znižali za 9%.
- Povečala se je cc EPA v plazmi za 70%.
- V 11 % je prekinjena raziskava zaradi drugih dogodkov.
- Stranskih pojavov kot je slabost, težave z GIT, kožne spremembe pa je bilo malo, le posamezni prehodni primeri.

Na osnovi teh rezultatov smo se odločili, da preverimo vpliv diete, rednega jemanja zdravila, telesne dejavnosti in končno tudi dodane omega 3 MK – EPA 1000 mg dnevno na raven holesterola v krvi. Študijo smo opravili skupaj s podjetjem Medilip d.o.o, društvom Za srce, podružnica Celje in podjetjem Biotopic raziskave, razvoj d.o.o. Prikazujem

Kam pa vi hodite na malico?

Čim dlje, za več kondicije.



Naredite nekaj dobrega zase.



Poiščite okusne izdelke Zdravo življenje, ki ustrezajo vsaj enemu od kriterijev zdrave prehrane. Vsebujejo veliko prehranskih vlaknin, imajo nizko vsebnost maščob, zlasti nasičenih maščobnih kislin in holesterola, nizko vsebnost sladkorja ali soli in nižjo energetsko vrednost. Njihovo primer-
nost potrjuje Zavod za zdravstveno varstvo Kranj. Več na www.mercator.si.



Mercator



zdravo življenje

v nadaljevanju prispevka.

Za študijo oziroma testiranje smo izbrali 10 bolnikov z ishemično boleznijo srca in hiperlipidemijo, ki so že prejeli simvastatinom v dozi od 20 - 40 mg. V študijo smo vključili bolnike, ki so že prejeli simvastatin vsaj mesec dni ter določili celokupni in holesterol LDL. Po 4 tednih, ko je bolnik ponovno prejel navodila o jemanju zdravila, o dieti in telesni dejavnosti, smo ponovno določili celokupni in holesterol LDL (LDL2) ter dodali 1000 mg omega 3 MK (EPA). Bolniki so jemali omega 3 - EPA najmanj 30 dni. Po tem času smo po novno določili celokupni in holesterol LDL (LDL3).

Tabela rezultatov 1.

Bolnik	CHOL1	LDL1	CHOL2	LDL2	CHOL3	LDL3
1.	6.3	3.7	5.2	3.0	4.6	2.4
2.	5.4	3.1	4.8	2.8	4.8	2.6
3.	4.9	2.8	3.6	1.5	3.2	1.0
4.	5.8	3.4	3.9	1.9	3.6	1.4
5.	8.6	5.8	6.6	4.0	6.0	4.1
6.	7.4	5.1	5.2	3.0	5.0	3.0
7.	5.2	3.6	3.6	2.0	3.3	1.6
8.	5.1	2.9	4.9	2.9	4.8	2.6
9.	5.6	3.4	4.4	2.3	4.2	2.3
10.	5.2	3.2	4.1	2.1	4.0	1.9

Interpretacija rezultatov

Spremembe rezultatov testov v času preiskave pokažejo, da so rezultati ciljno izvedene raziskave primerljivi podobnim študijam, kjer pa je raziskava s simvastatinom in omega 3 MK opravljena na večjem številu preiskovancev.

Že ob upoštevanju navodil o doslednem jemanju zdravila, držanju diete in ob telesni dejavnosti je prišlo do pomembnega znižanja celokupnega in holesterola LDL. Ta se je še dodatno znižal ob uživanju varovalnega preparata omega 3 - EPA. Ti zadnji rezultati so sicer nekoliko slabši kot v Japonski študiji. Rezultati bi bili verjetno primerljivejši, če bi raziskava trajala dlje časa, vendar že ta kratkotrajni pristop portujejo smiselnost sočasnega uživanja stabilizirane omega 3 MK z visoko vsebnostjo EPA s statini.

Takšno kombinacija se priporoča le ob pregledu in nasvetu ter pod nadzorom zdravnika, ki oblada zdravljenje ishemične bolezni srca, motenj srčnega ritma in hiperlipidemij.

Po priporočilu delovne skupine, ki je pripravila in predstavila smernice za zdravljenje hiperlipidemij na Forumu o preventivi, lahko bolniki z ishemično boleznijo srca, z motnjami ritma in hiperlipidemijo sočasno poleg statinov uživajo tudi omega tri maščobne kisline, ki so posebej pripravljene za srčne bolnike. Vendar moram ob tem opozoriti, da vsi pripravki, ki so dosegljivi na našem trgu, niso enakovredni, ne delujejo enako in niso primerni v preventivi bolezni srca in ožilja, zato je pred tem potreben posvet pri zdravniku. ♥

Janez Tasič

P r i s t o p n a i z j a v a

Podpisani/a želim postati član/ica Društva za zdravje srca in ožilja

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: _____

V _____ Dne _____ Podpis

PROSIMO, IZPOLNITE PRISTOPNO IZJAVO V VELIKIMI TISKANIMI ČRKAMI.

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

Ime in priimek: _____

Rojstni datum: _____

Poklic: _____

Ime in priimek: _____

Rojstni datum: _____

Poklic: _____

Ime in priimek: _____

Rojstni datum: _____

Poklic: _____

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

Presnovni sindrom pri otrocih in mladostnikih

Nataša Marčun Varda

Presnovni sindrom (PS) je skupek sočasno prisotnih in med seboj povezanih dejavnikov tveganja presnovnega izvora: debelosti, zvišanega krvnega sladkorja in inzulina, zvišanega krvnega tlaka in motene presnove maščob. Povezan je s povečano zbolevnostjo in umrljivostjo za srčno-žilnimi boleznimi in sladkorno boleznijo tipa 2.

Dokazali so, da se posamezne sestavine PS pojavljajo že pri otrocih in mladostnikih. Še več, pri nekaterih od njih so dokazali kopičenje teh dejavnikov, ki so na začetku slabo izraženi, nato pa napredujejo in se nadaljujejo v odraslo dobo, kjer se izrazi srčno-žilna ogroženost. PS je pogost zlasti pri debelih otrocih in mladostnikih. Pomembno je, da te otroke zgodaj odkrijemo in zdravimo. Zdravljenje v prvi vrsti temelji na spremembi načina življenja z zdravo prehrano in telesno dejavnostjo. Specifično zdravljenje je usmerjeno na posamezne sestavine sindroma. Najboljša preventiva je preprečitev razvoja debelosti, ki je tudi pri otrocih ponekod že dosegla epidemične razsežnosti.

Opredelitev in klinični pomen presnovnega sindroma (PS)

Od prvega opisa PS pri odraslih je minilo že skoraj 20 let. V tem času so poskušali PS natančneje opredeliti z namenom, odkriti posameznike s povečanim tveganjem za srčno-žilne zaplete. Danes velja, da moramo pri vsakem odraslem bolniku z enim dejavnikom tveganja iskati tudi prisotnost drugih dejavnikov in vsakega od njih individualno zdraviti. Poleg tega je potrebno poudariti, da je tveganje za srčno-žilne zaplete pri PS večje kot vsota posameznih dejavnikov tveganja; govorimo o pomnoženem tveganju.

Pri otrocih do danes enotne opredelitve PS še nimamo in zanje uporabljamo prirejene opredelitve pri odraslih, kjer so posamezne sestavine PS prilagojene glede na starost, spol in percentilne vrednosti. Vzroke za to gre iskati v rasti in razvoju otrok in v problemih, vezanih na normalne vrednosti posameznih sestavin PS, verjetno pa tudi v dejstvu, da do nedavnega srčno-žilnim dejavnikom tveganja, zlasti pa PS, pri otrocih niso posvečali dovolj pozornosti. Tako tudi pri otrocih za opredelitev potrebujemo prisotnost treh od petih dejavnikov: zvišanega krvnega sladkorja, krvnega tlaka, trigliceridov, debelosti in znižanega holesterola HDL (po opredelitvi Nacionalnega programa za izobraževanje o holesterolu) oziroma prisotnost debelosti in še dveh od štirih ostalih dejavnikov tveganja (po opredelitvi Mednarodne zveze za sladkorno bolezen).

Vedno več je dokazov, da se posamezne komponente PS in tudi PS pojavljajo že v otroštvu. Še več, njihovo pojavljanje narašča, predvsem zaradi naraščanja debelosti. Debelost in z njo povezana odpornost na inzulin naj bi imeli osrednjo vlogo pri nastanku PS, ne pa edino. PS dodatno poslabšujejo telesna nedejavnost, starost, kajenje, endokrini in genetski dejavniki, ki vplivajo na

posamezne sestavine PS. Debelost danes najbolje opredelimo s povečanim obsegom pasu. Odpornost na inzulin je lahko posledica debelosti, ima pa tudi pomembno genetsko ozadje. Z neodzivnostjo delovanja inzulina na metabolizem maščob in ogljikovih hidratov lahko pojasnimo vse sestavine PS, deloma pa tudi nastanek aterosklerotičnih žilnih sprememb.

Nadalje so ugotovili tudi, da se kopičenje srčno-žilnih dejavnikov, ki jih ugotovimo v otroštvu, nadaljuje v odraslo dobo in napoveduje tveganje za srčno-žilne zaplete odraslih. Po drugi strani so ugotovili zmanjšano srčno-žilno tveganje in pojavnost PS pri odraslih in otrocih, ki imajo sestavine PS v spodnjem normalnem območju, in to neodvisno od pozitivne družinske anamneze o srčno-žilnih boleznih (klinični kazalec genetske nagnjenosti). To dodatno kaže na pomembno vlogo zdravega načina življenja v zgodnjem otroštvu pri preprečevanju srčno-žilnih bolezni. Klinični pomen PS je nedvomen, še vedno pa ni popolnoma pojasnjen mehanizem nastanka in popravljivost posameznih sestavin PS.

Razširjenost PS

Razširjenost PS za odrasle v Evropi je okoli 15 %, v Ameriki pa okoli 24 %, zelo verjetno zaradi bolj pogoste debelosti in nezdravega načina življenja v Združenih državah Amerike, kamor sodita premalo rednega gibanja in hiperkalorična prehrana. Podobno je z otroško populacijo, kjer v zadnjih letih opažajo velik porast debelosti ter z njo povezanih bolezni, kot so zvišan krvni tlak, sladkorna bolezen tipa 2 in srčno-žilne bolezni. V splošnem je razširjenost PS pri otrocih od 1 % do 4 %, za ameriške otroke po nekaterih raziskavah celo višja. Pri debelih otrocih se pojavlja celo pri 30 %, pri zelo debelih pa kar pri 50 % teh otrok.

Kako je s Slovenijo?

Podatkov o razširjenosti PS za slovensko populacijo nimamo. Znani so podatki o debelosti in čezmerni prehranjenosti, tako za odrasle kot za otroke. Debelih naj bi bilo 18 %, čezmerno prehranjenih pa 58 % odraslih. Pri otrocih, starih pet let, ima čezmerno težo 18 % dečkov in 21 % deklic, debelih pa je 9 % dečkov in 8 % deklic. Čezmerno prehranjenih je 17 % mladostnikov in 15 % mladostnic, debelih pa 6 % mladostnikov in 4 % mladostnic.

Glede na te podatke lahko rečemo, da je svetovna epidemija čezmerne prehranjenosti zajela tudi Slovenijo, kar bo zelo verjetno vplivalo na povečano pojavnost PS pri nas.

Menimo, da bi bilo nujno za našo državo zbrati podatke o

razširjenosti PS za otroke in odrasle. Prvi korak smo že naredili s tem, da smo letos sprejeli slovenski predlog za opredelitev PS pri otrocih, ki temelji na zadnji opredelitvi Mednarodne zveze za sladkorno bolezen. Opravili smo tudi raziskavo o razširjenosti čezmerne prehranjenosti, debelosti in PS pri slovenskih otrocih in mladostnikih z zvišanim krvnim tlakom. Čezmerno prehranjenost smo ugotovili pri 41%, debelost pri 23%, PS pa pri 19 % slovenskih otrok in mladostnikov z zvišanim krvnim tlakom. Naši rezultati so primerljivi z drugimi objavljenimi rezultati.

Obravnava otrok s PS

Tako kot v tem trenutku pri otrocih nimamo enote opredelitve PS, nimamo niti jasnih in enotnih navodil o obravnavi teh otrok, kar je ena od pomembnih nalog v prihodnosti. Prva je priporočila izdala Ameriška zveza za sladkorno bolezen, in sicer za iskanje otrok s sladkorno boleznijo tipa 2. Testiranje je priporočila pri otrocih s tveganjem za razvoj sladkorne bolezni tipa 2, kamor sodijo debelost, družinska obremenitev s sladkorno boleznijo tipa 2, rizična etnična skupina, klinični znaki, povezani z odpornostjo na inzulin. Naše mnenje je, da bi bilo potrebno enaka priporočila, ki veljajo za odrasle, uporabljati tudi pri obravnavi otrok z PS. Na tak način na našem oddelku v zadnjih letih obravnavamo bolnike z esencialno hipertenzijo. Temu v prid govorijo tudi priporočila Ameriškega društva za srce.

Vsakega bolnika na začetku natančno povprašamo o boleznih v družini, dosedanjih boleznih, trenutnih težavah. Posebej je treba omeniti pomen pozitivne družinske anamneze, ki je neodvisni srčno-žilni dejavnik tveganja in je povezana z neugodnim profilom dejavnikov tveganja od otroštva do odrasle dobe. Sledi klinični pregled, meritev telesne teže, višine, obsega pasu in bokov, meritev krvnega tlaka in laboratorijske preiskave. Problem predstavljajo normalne vrednosti presnovnih dejavnikov tveganja za različne starostne skupine in določitev mejnih patoloških vrednosti. Ker lastnih normalnih vrednosti za večino teh parametrov nimamo, uporabljamo tuje. Tako so za normalne vrednosti krvnega tlaka pri nas v uporabi evropske meritve. Kot mero debelosti trenutno uporabljamo indeks telesne mase, dokler nimamo na razpolago normalnih vrednosti za obseg pasu. Tudi na tem področju nas čaka veliko dela. Potrebno bi bilo narediti normalne vrednosti dejavnikov tveganja za slovenske otroke in mladostnike.

O pomenu novejših srčno-žilnih dejavnikov tveganja pri otrocih so že opravili nekaj raziskav. Čeprav so dokazali njihovo pozitivno napovedno vrednost, je njihovo mesto v obravnavi otrok potrebno še dokončno opredeliti.

Zdravljenje otrok s PS

PS in z njim povezane bolezni predstavljajo pomemben javno-zdravstveni problem, zato je za iskanje in obravnavo bolnikov potreben globalen pristop. S preventivo je potrebno začeti že v otroštvu, in sicer s privzgojo zdravega načina življenja, zlasti zdrave prehrane in dnevne telesne dejavnosti. Najboljša preventiva je preprečitev razvoja debelosti. Verjetno je prvi pomemben korak spodbujanje dojenja kot zaščita pred razvojem debelosti. Že od tretjega leta starosti so potrebne meritve telesne teže, višine in krvnega tlaka. S takim pristopom bomo pri posamezniku v zgodnji fazi ugotovili srčno-žilne dejavnike tveganja, opredelili skupno srčno-žilno tveganje in zgodaj pričeli zdravljenje.

Ko pri otroku ugotovimo katerega od srčno-žilnih dejavnikov

tveganja ali celo več dejavnikov skupaj, pričnemo z zdravljenjem in rednim spremljanjem. Temelj zdravljenja so vedno nefarmakološki ukrepi, kamor sodi sprememba načina življenja z redno telesno dejavnostjo, z ustrezno prehrano in z vzdrževanjem ustrezne telesne teže. Gre za zdrav slog življenja, ki je koristen za vsakega človeka. Z ustrezno prehrano moramo zmanjšati dnevni energijski vnos, ki ga prilagodimo telesni teži. Sestava jedilnika mora biti taka, da vsebuje vse nujne sestavine iz ključnih skupin živil, v 5 dnevni obrokih. Glavni cilji pravilne prehrane so primeren vnos kalorij, optimalna prehrana za vzdrževanje zdravja in normalne rasti in vzdrževanje zdravih prehranskih navad celo življenje. Vnos maščob in beljakovin mora biti prilagojen starosti otroka. Ogljikovih hidratov naj bo v prehrani 45 % do 65 %. Omejiti je treba vnos nasičenih maščob, holesterola, soli in enostavnih sladkorjev. Hrana mora vsebovati tudi dovolj vlaknin.

Pomanjkanje gibanja je eden od pomembnejših vzrokov za nastanek PS, zato je nujna redna telesna dejavnost. Za izboljšanje občutljivosti na inzulin se priporoča vsaj 30 do 60 minutna dnevna aerobna vadba. Poleg tega priporočajo vaje za moč. Redna telesna dejavnost lahko za 40% izboljša občutljivost na inzulin. Poleg tega je treba sedeče dnevne dejavnosti omejiti na manj kot 2 uri na dan. Nujna je prepoved kajenja.

Svetovati in vzgajati moramo tako starše kot otroke. Vsa družina mora spremeniti način življenja, saj se srčno-žilni dejavniki tveganja kopičijo v družinah, kar je odraz nezdravih življenjskih navad in genetskih dejavnikov. Potrebne so redne kontrole, spremljanje, svetovanje in podpora. Pomembni sta tudi ustrezna domača in šolska vzgoja.

V primeru neuspešnosti zdravljenja z nefarmakološkimi ukrepi je potrebno razmisliti o uvedbi zdravil. Tudi za otroke so na voljo preizkušeno učinkovita in varna zdravila, s katerimi vplivamo na posamezne dejavnike tveganja, če je potrebno. V zadnjem času je bilo objavljenih kar nekaj priporočil o zdravljenju posameznih dejavnikov tveganja pri otrocih, v glavnem ameriških, ki jih v klinično prakso uvajamo tudi pri nas. Uporabljamo sredstva za zniževanje maščob, krvnega sladkorja in krvnega tlaka. Tako priporočila za zdravljenje slednjega z zdravili vključujejo zvišan krvni tlak s simptomi bolnika, prisotnost sprememb na organih, ki jih zvišan krvni tlak lahko prizadene, zvišan krvni tlak druge stopnje, zvišan krvni tlak prve stopnje ob neuspešnih nefarmakoloških ukrepih zdravljenja in zvišan krvni tlak ob pridruženih sladkorni bolezni. Za optimalno zdravljenje so tudi pri otrocih potrebne nove, predvsem prospektivne raziskave o dolgotrajni učinkovitosti in varnosti zdravil in potrditev zgodnje uvedbe zdravljenja z zdravili na dolgoročno zmanjšanje obolevnosti tudi pri otrocih.

Najzaključim. Pri vseh otrocih, pri katerih ugotovimo enega od pomembnih srčno-žilnih dejavnikov tveganja, moramo določiti tudi ostale dejavnike tveganja. Vsakega otroka z ugotovljenim posameznim dejavnikom moramo individualno zdraviti, v pri vrsti z nefarmakološkimi metodami zdravljenja. Otroci z več dejavniki tveganja so bolj ogroženi, zato jih moramo še posebej skrbno spremljati in zdraviti. Otroci, ki imajo spremenljivke PS v spodnjem normalnem območju, so manj ogroženi zaradi srčno-žilnih bolezni v odrasli dobi, kar kaže na pomen spodbujanja zdravega načina življenja že v zgodnjem otroštvu. Preventivno delovanje že v otroški dobi in iskanje ogroženih posameznikov sta izziv za boljše preprečevanje srčno-žilnih bolezni.



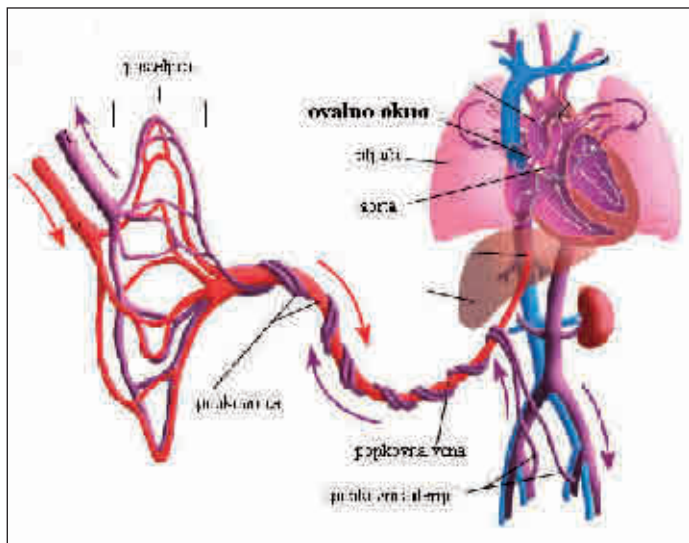
Imam odprto ovalno okno, kaj sedaj?

Luka Klemen, Mirta Koželj

V današnjem času je dostopnost preiskav srca, predvsem ultrazvoka srca, široko dostopna, zato se vse pogostejše srečujemo z nekaterimi boleznimi in diagnozami, ki so bile v preteklosti veliko manj razširjene in poznane. Ena takih diagnoz, zaradi katere se bolniki pogosto oglasijo tudi v kardiološki ambulanti, je odprto ovalno okno.

Odprto ovalno okno ali odprt foramen ovale (iz angl. patent foramen ovale - PFO) je struktura v srcu. Nahaja se v srčni pregradi, ki ločuje levi in desni preddvor. To je odprtina v srčni pregradi, ki jo prekiva vratcem podobna loputka. Ta se odpira in zapira glede na to, kako velik je tlak na levi in desni strani te pregrade. Če je tlak večji na levi strani (v levem preddvoru), potisne loputko ob srčno pregrado in ovalno okno se zapre. Če pa je tlak višji na desni strani (v desnem preddvoru), se loputka odpre in kri lahko teče iz desnega v levi preddvor.

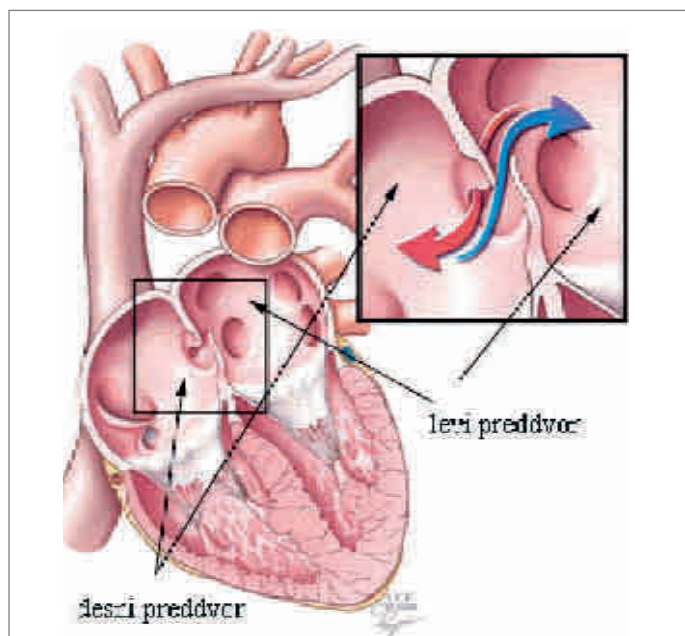
Odprto ovalno okno je pomembno za razvoj zarodka. Ko je plod v maternici, ne diha s svojimi pljuči, temveč dobi kisik iz popkovnice iz materine posteljice. Kri, bogata s kisikom, teče iz posteljice v zarodkovske vene in te se vlivajo v desni preddvor zarodka, od tod pa skozi odprto ovalno okno na levo stran srca in v zarodkov krvni obtok, kjer prehranjuje telo. Pri zarodku pljuča niso razvita in kri ne teče skozi (slika 1).



Slika 1. Plodov krvni obtok. Kri, bogata s kisikom in hranilnimi snovmi, iz posteljice teče po popkovni veni v desni preddvor in skozi ovalno okno v levi preddvor in nato v plodov sistemski krvni obtok. Vrača se po popkovnih arterijah v popkovnico nazaj v posteljico.

Po rojstvu pa se pljuča razprejo in kri steče skozi. Pri tem se tlak na levi strani srca (v levem preddvoru) poveča in pritiska loputko ob srčno pregrado, s čimer prekine pretok krvi med desnim in levim preddvorom. Ovalno okno se zapre. Sčasoma ovalno okno preraste tkivo in ga dokončno zapre. Pretok krvi skozenj ni več mogoč.

Pri 25 % ljudi pa tkivo ne preraste ovalnega okna in zato to ni dokončno zaprto. Takemu stanju rečemo odprto ovalno okno (slika 2).



Slika 2. Odprto ovalno okno. Zaklopka v levem preddvoru dopušča pretok krvi iz desnega v levi preddvor, če tlak v desnem preddvoru preseže tlak v levem preddvoru.

Samo po sebi odprto ovalno okno ni nevarno in ne predstavlja bolezenskega stanja. Ljudje z odprtim ovalnim oknom zato večinoma ne potrebujejo dodatnih preiskav ali zdravljenja, temveč jih pojmujejo kot zdrave. Obstajajo pa nekatere izjeme. V primerih, ko se tlak v desnem preddvoru poveča in je večji kot tlak v levem preddvoru, se loputka odmakne od srčne pregrade in odpre ovalno okno, podobno, kot če bi se naslonili na vrata in jih potisnili navzven. Kri lahko steče skozenj, iz desnega v levi preddvor. Primeri, ko je to mogoče so: napenjanje (npr. pri odvajanju blata), kihanje, kašljanje, porod, potapljanje, ipd. Pri ljudeh, ki imajo v venah in na desni strani srca krvne strdke, lahko te ob takih situacijah potujejo preko odprtega ovalnega okna na levo stran srca in nato preko aorte (žile odvodnice) v arterije v telesu. Če pride strdek v arterije v glavi, tam povzroči zaporo arterije in prekine krvni pretok v delu možganov, ki jih ta arterija

prehranjuje. To povzroči prehodno ali pravo možgansko kap.

Večina ljudi z odprtim ovalnim oknom torej nima nobenih težav in je ta pogosto le naključna najdba, ki ne potrebuje dodatnih preiskav ali zdravljenja, odsvetujemo le potapljanje. Majhen delež ljudi z odprtim ovalnim oknom pa lahko utrpi možgansko kap, ki nastane zaradi prehoda krvnega strdka (embolusa) skozi odprto ovalno okno. Temu rečemo embolična možganska kap.

Težave, ki jih bolniki ob možganski kapi najpogosteje navajajo, so:

- izguba občutkov (otrplost, mravljinčenje, mrtvičenje) ali izguba mišične moči po eni strani obraza, okončinah ali po eni strani telesa,
- motnje ali izguba vida na enem ali obeh očesih,
- motnje ali izguba govora,
- nenaden hud glavobol,
- izguba ravnotežja ali nezmožnost hoje.

Vzroki za možgansko kap so številni, najpogosteje gre za posledice poapnitve žil (ateroskleroza) ali za bolezni srca, ki povzročajo krvne strdke (atrijska fibrilacija, stenoza mitralne zaklopke in druge). Embolična možganska kap, ki je posledica prehoda krvnega strdka skozi odprto ovalno okno, je redek vzrok za možgansko kap. Srečujemo jo predvsem pri mladih ljudeh, ki nimajo drugih bolezni, ki bi povzročile možgansko kap. Zato je potrebno pri ljudeh, mlajših od 55 let, ki so utrpeli embolično možgansko kap brez drugega jasnega vzroka zanj, opraviti preiskave za odkrivanje odprtega ovalnega okna in za izključitev drugih vzrokov za možgansko kap.

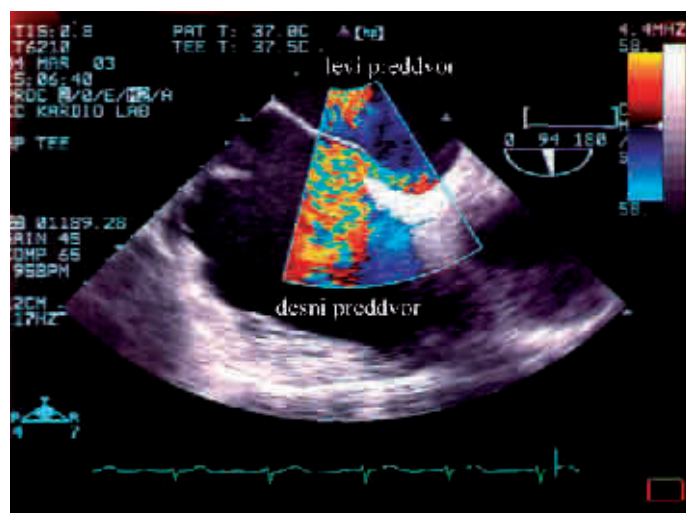
Te preiskave so:

- **Računalniška tomografija (RT) ali magnetna resonanca (MR) glave:** s preiskavo potrdimo spremembe v možganih, ki so posledica možganske kapi.
- **Dopplerska preiskava vratnih arterij:** s preiskavo iščemo morebitne aterosklerotične spremembe na vratnih arterijah, ki so lahko vzrok možganskih kapi.
- **EKG:** razkrije morebitne motnje srčnega ritma, pri katerih lahko nastajajo krvni strdki v srcu (npr. atrijska fibrilacija).
- **Ultrazvok srca:** pokaže nam morebitne okvare na srcu, ki lahko povzročajo nastanek krvnih strdkov, z njim pa lahko ugotavljamo tudi prisotnost odprtega ovalnega okna.
- **Testi za trombofilijo:** s preiskavo krvi ugotavljamo trombofilijo – motnjo strjevanja krvi, pri kateri nastajajo krvni strdki v žilah in srcu.
- **Transkranična dopplerska preiskava s kontrastom (TCD):** to je preiskava možganski žil, s katero dokazujemo, da prehaja kontrast iz venskega v arterijski sistem, kar nam potrди prisotnost odprtega ovalnega okna. Mehurčke kontrasta, ki ga vbrizgamo v veno, zaznamo v možganskih arterijah s posebnim detektorjem, ki se ga namesti na lobanjo. Preiskava je neboleča.

Poleg teh preiskav opravimo tudi ostale, predvsem krvne preiskave, s katerimi iščemo še ostale bolezni, ki lahko povzročajo in pospešijo ateroskleroza. Te so: arterijska hipertenzija ali povišan krvni tlak, sladkorna bolezen in povišane krvne maščobe. Prav tako je za nastanek ateroskleroze nevarno tudi kajenje. Pri ženskah je pomembno vedeti, ali so prejemale kontracepcijske

tablete, saj lahko povzročajo krvne strdke.

Kadar z opravljenimi preiskavami pri bolnikih mlajših od 55 let, ki imajo z RT ali MR glave potrjeno embolično možgansko kap, in pri katerih smo izključili vse mogoče druge vzroke zanj, postavimo sum na odprto ovalno okno, opravimo še **transezofagealni ultrazvok srca** (transezofagealna ehokardiografija – TEE). To je pregled srca preko požiralnika. Preiskava je podobna gastroskopiji – pregledu želodca. Preko ust uvedemo v požiralnik posebno ultrazvočno sondo, s katero si lahko natančno ogledamo srčne votline in srčne pregrade. S to preiskavo lahko zanesljivo ocenimo, ali ima bolnik odprto ovalno okno in ga natančno pregledamo (slika 3). Preiskava je nujna za odločitev o nadaljnjem zdravljenju bolnikov.



Slika 3. Transezofagealna ehokardiografija prikazuje tok krvi skozi ovalno okno med desnim in levim preddvorom (puščica).

Zdravljenje odprtega ovalnega okna je odvisno od starosti bolnika in pridruženih bolezni. Bolniki z odprtim ovalnim oknom, ki nimajo nobenih težav, zdravljenja ne potrebujejo. Bolnike, ki so utrpeli embolično možgansko kap, pa zdravimo po uveljavljenih priporočilih z zdravili, ali ovalno okno zapremo s katetrom, ki ga vstavimo v žilo (perkutano zapiranje odprtega ovalnega okna).

Zdravljenje z zdravili prihaja v poštev pri bolnikih, starejših od 55 let, in pri tistih, ki zaradi spremljajočih bolezni niso primerni za perkutano zapiranje odprtega ovalnega okna. Ta zdravila so: aspirin, plavix (klopidogrel – pri bolnikih, ki ne smejo prejemati aspirina) ali marivarin. O vrsti zdravila se odloči zdravnik glede na morebitne spremljajoče bolezni.

Perkutano zapiranje odprtega ovalnega okna prihaja v poštev pri bolnikih, mlajših od 55 let, ki imajo z RT ali MR glave potrjeno embolično možgansko kap in zanj nimajo drugih vzrokov. Odločitev o perkutanem zapiranju temelji na osnovi celotne dokumentacije (potrebni so izvid vseh zgoraj naštetih preiskav) in izvida transezofagealnega ultrazvoka srca.

Perkutano zapiranje je invaziven poseg, pri katerem v dimeljsko žilo (femoralna vena) vstavimo poseben kateter, ki ga potisnemo do srca. Preko katetra se vstavi balon, s katerim se izmeri velikost in določi točno mesto odprtega ovalnega okna. V kolikor se oceni, da je okno primerno za perkutano zapiranje, se preko posebnega katetra v srčno pregrado potisne zapiralo, ki je podobno dežničku in ima dva diska (slika 4).



Slika 4. Zapiralo za perkutano zapiranje odprtega ovalnega okna. Zapiralo ima dva diska.

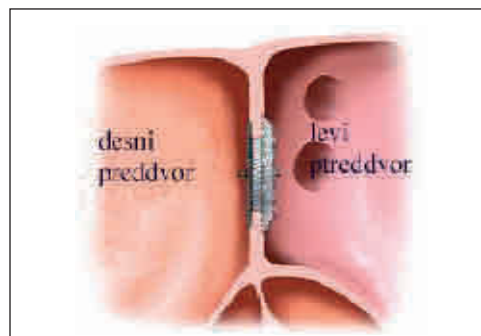
Po posegu mora bolnik redno jemati aspirin ali marivarin (glede na mnenje zdravnika) vsaj 6 mesecev, saj je ta čas potreben, da zapiralo obraste srčno tkivo. V tem času je potrebna antibiotična zaščita pred posegi, pri katerih lahko vstopijo bakterije v kri (npr. izdrtje zoba, čiščenje zobnega kamna ipd.), zaradi preprečevanja infekcijskega endokarditisa. Ni priporočljivo, da bi bolnice v tem času zanosile. Odsvetujemo tudi kontracepcijske tablete, ker lahko povzročajo motnje v strjevanju krvi. Bolnika po perkutanem zapiranju redno ambulantno spremljamo. Zapleti

Najprej se odpre prvi disk zapirala, ki se ga namesti na eno stran srčne pregrade, nato še drugega, ki se ga namesti na drugo stran srčne pregrade. Zapiralo objame ovalno okno in ga zapre (slika 3). Sčasoma zapiralo popolnoma preraste srčno tkivo. Poseg poteka v splošni anesteziji, saj se uvajanje zapirala spremlja s pomočjo transezofagealnega ultrazvoka srca in bi bil za bolnika neprijeten.

Po posegu mora bolnik redno jemati aspirin ali marivarin (glede na mnenje zdravnika) vsaj 6 mesecev, saj je ta čas potreben, da zapiralo obraste srčno tkivo. V tem času je potrebna antibiotična zaščita pred posegi, pri katerih lahko vstopijo bakterije v kri (npr. izdrtje zoba, čiščenje zobnega kamna ipd.), zaradi preprečevanja infekcijskega endokarditisa. Ni priporočljivo, da bi bolnice v tem času zanosile. Odsvetujemo tudi kontracepcijske tablete, ker lahko povzročajo motnje v strjevanju krvi. Bolnika po perkutanem zapiranju redno ambulantno spremljamo. Zapleti

po perkutanem posegu so redki, predvsem je možna lokalna krvavitev v dimljah, na mestu vboda. Lahko se pojavi tudi nereden srčni utrip, predvsem zgodaj po vstavitvi zapirala. Infekcije ali premik zapirala so sicer možni, a izjemno redki.

Odrpno ovalno okno torej ni bolezen in samo po sebi ni nevarno. V redkih primerih pa lahko privede do možganske kapi. Zdravljenje takih bolnikov tudi pri nas sledi mednarodnim priporočilom. Bolnik se največkrat najprej oglasi v ambulantni nevrologa zaradi težav, ki so posledica možganske kapi. Če nevrolog z opravljenimi preiskavami ugotovi, da je najverjetnejši vzrok za možgansko kap odrpno ovalno okno, ga napoti h kardiologu. Pri zdravljenju je pomembno, da vsakega bolnika natančno obravna-



Slika 3. Zapiralo je popolnoma zaprlo odrpno ovalno okno in ni več povezave med desnim in levim preddvorom.

va zdravnik, ki je več vodenja bolnikov z odrpim ovalnim oknom in utrpelo embolično možgansko kapjo, in se odloči, kakšen način zdravljenja je za posameznega bolnika najbolj primeren.



Osrečite sebe in druge.

TABELA DOBITKOV			
3 x	12.000,00 €	3 x	4,00 €
3 x	500,00 €	3 x	0,00 €
3 x	150,00 €	3 x	4,00 €
3 x	10,00 €	3 x	2,00 €

Sreča rojeva tisoč sanj,
samo ene so uresničljive.
Sreča prinaša tisoč kombinacij,
samo ena je prava.

Aspirin za zgodnjo zaščito srca in ožilja

Acetilsalicilna kislina, učinkovina Aspirina, ima več kot stoletno tradicijo. V tem času so jo neprenehoma raziskovali in odkrivali vedno nove indikacije. Danes Aspirin uporabljamo pri zdravljenju bolečin, vnetij, zvišane telesne temperature in kot antiagregacijsko zdravilo pri bolnikih z velikim tveganjem za srčno-žilne bolezni. Te bolezni so v zahodnem svetu zaradi nezdravega načina življenja poglavitni vzrok smrti.

Poleg bolnikov, ki so že doživeli možgansko kap ali infarkt, se zdravljenje z acetilsalicilno kislino priporoča tudi bolnikom s tveganjem življenjskega sloga, stabilno angino pectoris in nekaterimi drugimi boleznimi srca in ožilja.

Smernice zaradi dokazano zmanjšane tveganja za pojav srčno-žilnih dogodkov pri bolnikih z visokim tveganjem svetujejo vsakodnevno uporabo Aspirina v primarni preventivi. To pomeni, da Aspirin ščiti organizem še preden pride do usodnega dogodka. Srčni infarkt in možganska kap namreč trajno prizadeneta kakovost življenja številnih bolnikov, zato lahko učinkovita primarna preventiva prepreči potrebo po negi.

Zgodnja zaščita

Aspirin uspešno preprečuje strjevanje krvi pri bolnikih, ki imajo težave s srcem oz. ožiljem. Zanje je pomembno, da prav vsak dan uživajo nizke količine acetilsalicilne kisline. Ob tem je dobrodošla sprememba življenjskega sloga, ki vzpodbuja vsakodnevno gibanje, pravilno prehrano, tudi uživanje prehranskih dodatkov in pozitivna miselna naravnost.

Nemška raziskava HerzProtect, usmerjena v analizo dejavnikov tveganja, je razkrila, da kar dve tretjini Nemcev ne

uživata primerne hrane in se ne gibljeta dovolj. Rezultati so pokazali, da je posebno moške potrebno vzpodbuditi k resnim življenjskim spremembam. Visoko tveganje za možgansko kap ali srčni infarkt v naslednjih desetih letih je bilo namreč ugotovljeno pri 40 odstotkih ljudi, starih med 50 in 60 let, nad to starostjo pa se ogroženost pri moških med 60. in 65. letom še poveča in znaša celo 85 odstotkov.

Bolniku prijaznejši Aspirin

Za vse bolnike, ki potrebujejo dolgotrajno antiagregacijsko zdravljenje, so na voljo gastrorezistentne tablete acetilsalicilne kisline – Aspirin protect 100. Prednost teh tablet je v ovojju, odpornem proti kislini, ki se razgradi šele v črevesju. Opazovalna raziskava o uporabi gastrorezistentnih tablet Aspirin protect 100 je dala spodbudne rezultate – po dveh letih zdravljenja je bila prebavna simptomatika znatno nižja. Težave z zgago so se znižale za 72, želodčne težave pa kar za 81 odstotkov.

Zaradi dokazano pozitivnih vplivov je smiselno, da bolniki, ki jemljejo Aspirin 100, preidejo na Aspirin protect 100. Slednji je na zdravniški recept in je dostopen brez doplačila.

Nova študija ARRIVE, ki bo preučevala vpliv nizkoodmernega Aspirina na znižanje tveganja za prvi srčno-žilni dogodek, bo zajela okoli 12.000 bolnikov, starih nad 50 let. To bo prva raziskava, ki bo ponudila podatke o preprečevanju obolenj pri ljudeh z zmernim tveganjem za prvi srčno-žilni dogodek.

Aspirin – več kot sto let raziskav

Pripravki proti bolečinam so najverjetneje najstarejša zdravila, ki jih danes poznamo. Aspirin je med njimi zagotovo najstarejši in najbolj preizkušen analgetik v obliki tablet, ki ima dobro preverjeno protibolečinsko delovanje. V več kot sto letih raziskav se je Aspirin izkazal za učinkovito in varno zdravilo, ki deluje protibolečinsko, protivnetno, znižuje povišano telesno temperaturo in preprečuje nastajanje krvnih strdkov. Posebno je učinkovit pri zdravljenju tenzijskega glavobola, migrene ter bolečin v mišicah in sklepih.



Dobre Slabe

novice

Zaviranje tumorskega nekrotičnega dejavnika alfa (TNF α) je dramatično izboljšalo spomin bolnika z Alzheimerjevo demenco

Le nekaj minut po vbrizganju etanercepta, protitelesa proti TNF α v osrednje živčevje, je poprej neorientirani bolnik z Alzheimerjevo demenco prepoznal kraj svojega bivališča in pravilno poimenoval 9 od 10 naslikanih predmetov. Etanercept inaktivira vnetno beljakovino TNF α , ki sodeluje pri mnogih vnetnih boleznih in ovira tudi delovanje možganskih sinaps. Raziskovalci so zaenkrat dosegli podobne rezultate z etanerceptom pri manjšem številu preiskovancev z Alzheimerjevo demenco, načrtujejo pa obsežnejše raziskave (*vir: J Neuroinflammation 2008; elektronska objava 9. januarja*).

Bakterije pomagajo telesu koristno uporabiti nitrate iz zelenjave in zmanjševati krvni tlak

Do nedavnega je veljalo, da telo ne more uporabiti nitratov iz zelenjave za proizvodnjo dušikovega oksida, ki širi žile in preprečuje strjevanje krvi. Britanski raziskovalci so ugotovili, da se zaužiti rastlinski nitrati deloma izločajo v slino, preko katere prihajajo v stik z bakterijami ob korenu jezika. Tam bakterije spreminjajo nitrite v nitrate, ki jih telo lahko koristno uporabi. Zaužitje listante zelenjave ali pese znižuje krvni tlak preko opisane mehanizma. (*vir: Hypertension 2008; DOI: 10.1161*)

Obeta se zdravljenje raka dojke z uporabo mikroRNA

Šele zadnja leta vemo, da delovanje številnih genov, tudi tistih, ki povzročajo maligno preobrazbo celice, uravnavajo majhne molekule ribonukleinske kisline, imenovane mikroRNA. Raziskovalci s slovitega centra za raziskovanje in zdravljenje raka Memorial Sloan-Kettering v New Yorku so z uporabo virusov vnesli določene vrste mikroRNA v hitro metastazirajoče celice raka dojke in umirili njihovo rast v celičnih kulturah. Zdi se, da do uporabe mikroRNA pri zdravljenju raka pri ljudeh ne bo treba prav dolgo čakati. (*Nature 2008; 451: 147*)

Zdravljenje z glasbo pomaga proti depresiji

Poslušanje glasbe skupaj s terapevtom ali sodelovanje pri igranju glasbe pomaga depresivnim bolnikom k boljšemu razpoloženju, kot ga dosežemo zgolj z zdravlili proti depresiji. Zanimivo je, da je glasba najboljše učinkuje pri adolescentih in starostnikih, ki imajo pogosto težave z besednim izražanjem čustev. (*vir: Cochrane Database Syst Rev 2008; 1: CD004517*)

Holesterol iz delcev HDL je lahko tudi škodljiv

Lipoproteinski delci z veliko gostoto (HDL) so večinoma koristni, saj prenašajo holesterol iz žilja v jetra in ga tako odstranjujejo iz telesa. Veliki delci HDL, bogati s holesterolom, a relativno revni z beljakovino apoA-1, kakršni so nastajali pod vplivom nedavno umaknjene preizkušane zdravila torcetrapib, pa niso več koristni, temveč celo škodijo zdravju. Veliko pomembnejša od koncentracije delcev HDL v krvi je njihova dejavnost, ki povezana s količino in vezalno učinkovitostjo beljakovine apoA-1. (*vir: J Am Coll Cardiol 2008; 51: 634-42*)

Prebivanje blizu letališč povečuje nočni krvni tlak

Hrupni prelet letala z glasnostjo zvoka okrog 35 dB prehodno poveča krvni tlak spečih oseb za povprečno 6 do 7 mmHg, tudi če preiskovancev ne prebudi. Krvni tlak se med spanjem poveča tudi ob izpostavitvi drugim virom hrupa, kot so cestni promet ali smrčanje partnerja. Za dober, zdrav spanec si je torej resnično treba zagotoviti mirno okolje. (*vir: Environ Health Perspect 2008; 116: 329-33; Eur Heart J 2008; DOI: 10.1093*)

Umetna sladila zmanjšujejo zmoglost zaznavanja zaužitih kalorij

Podgane, ki so uživale hrano z umetnimi sladili, so zaužile več kalorij in pridobile več teže kot vrstnice, ki so uživale hrano z običajnim sladkorjem. Raziskovalci se zavedajo, da je uravnavanje prehranjevanja pri ljudeh bolj zapleteno kot pri podganah, in da zaenkrat ni dokazov, da bi umetna sladila povzročala debelost pri ljudeh. Morda pa vendarle ni naključje, da sodobna epidemija debelosti sovпада z vse večjo porabo umetnih sladil. (*vir: Behavioral Neuroscience; elektronska objava februarja 2008*)

Kajenje poslabšuje kakovost spanja

Kadilci med spanjem doživljajo neke vrste abstinenčno krizo zaradi odtegnitve nikotina, ki se kaže s plitvejšim spancem v primerjavi z nekadilci. Štirikrat več kadilcev kot nekadilcev se zjutraj prebujajo nenaspanih. Ti rezultati lahko predstavljajo dodatno spodbudo kadilcem za opuščanje svoje odvisnosti. (*vir: Chest 2008; 133: 427-32*)

PROSTI ČAS MLADIH

TEMA LETOŠNJEGA 18. OTROŠKEGA PARLAMENTA
JE BILA ZABAVA IN PROSTI ČAS MLADIH.

Prosti čas je pomemben za vsakega posameznika, kajti to je čas za razbremenitev intelektualnih in fizičnih naporov v šoli ali pri delu ali drugih vsakodnevnih obveznostih.

Prav to, da prostočasnih dejavnosti ne doživljamo kot obveznosti, jih razlikuje od vseh drugih dejavnosti, kajti vsakdo si lahko izbira, kaj bo počel v svojem prostem času.

Mladi razumemo prosti čas tisti čas, ki ga preživimo tako kot hočemo sami.

Prosti čas je lep za vse ljudi,
majhne in velike,
za prav vse, brez razlike.

Luka

V prostem času je lepo,
delamo kar hočemo,
se zabavamo in veselimo
radost z drugimi delimo.

Tjaša

**MLADI IMAMO RAZLIČNO VELIKO
PROSTEGA ČASA. ENI GA IMAJO
VELIKO IN NE VEDO KAM Z NJIM,
DRUGI GA NIMAJO.**

Prostega časa vsi si želimo
in se ga neskončno veselimo.
A kaj, ko hitro gre
in pusti nas žalostne.

Gašper

**KAJ MLADI V PROSTEM ČASU
DELAMO? V PROSTEM ČASU
NAJVEČ GLEDAMO TELEVIZIJO,
POSLUŠAMO GLASBO, SMO ZA
RAČUNALNIKOM ALI MOBILNIM
TELEFONOM IN SE DRUŽIMO S
PRIJATELJI. INTERNET IN MOBILNI
TELEFONI SO NAS VSE OKUPIRALI.
TO JE ENOGLASNA UGOTOVITEV.**

Prosti čas jaz rad imam
in nikomur ga ne dam,
saj še sam premalo ga imam.

Uroš



**MLADI RAZUMEMO PROSTI ČAS
TISTI ČAS, KI GA PREŽIVIMO
TAKO, KOT HOČEMO SAMI.**

Prosti čas je mladostnega življenja glas.

Aleksandra

BALET

Veliko lepega lahko povem o baletu, ki ga obiskujem že od prvega razreda. Toliko let plesanja me uvršča med boljše balerine. Balet imam vsak dan razen torka. V ponedeljek tri ure in pol, sredo, četrtek in petek pa približno eno uro in pol. Ob sobotah imam balet le eno uro, a je ta ura zelo naporna, saj plešemo brez odmora. Malo zadihamo le takrat, ko vsaka plesalka zavrti pirueto. Balet vedno začnemo z ogrevanjem, ki mu sledijo različne vaje in plesi. Oprema balerine so mehki in trdi copati, dres, ščitniki za prste, krilce za čez dres. Balet imam rada, ker je to sproščen ples, kjer se naučiš nežnih gibov. Slabost baleta so baletni copati, ki so narejeni iz mavca. Nanje je težko stopiti, ker prsti zelo bolijo in dobiš žulje. Balerine v Operi si na žulje dajo surovo meso, da lahko plešejo.

K baletu rada hodim, saj se ob plesu tudi zabavam. Cilj večine balerin je postati ena najboljših, kot je bila Rusinja Ana Pavlova.

Metka

Prosti čas je čas,
ko delam, kar želim,
se s prijatelji dobim,
žogo brcam in lovim.

Jaka

**UČENCI RAZREDNE STOPNJE SO
ZAPISALI, DA POGREŠAJO STARŠE,
KI BI BILI VEČ DOMA IN SE
UKVARJALI Z NJIMI. ŽELIJO SI VEČ
OBJEKTOV ZA IZVAJANJE ŠPORTNIH
DEJAVNOSTI (DRSALIŠČE, BAZEN...),
KI BI JIM BILI TUDI CENOVNO
DOSTOPNI.**



Še vedno pa je kar nekaj mladih, še posebej mlajših šolarjev, ki si želijo računalnik, ki ga še nimajo.

Na razredni stopnji so ugotovili, da so otroci preveč v zaprtih prostorih in premalo na svežem zraku.

Zdaj dan se že temni
in meni domov se mudi.
Zunaj sem se dobro imel,
lepo svoj prosti čas preživel.

Monika

**DENAR JE POMEMBNEN DEJAVNIK PRI
IZBIRI DEJAVNOSTI V PROSTEM ČASU
MLADIH. VSE JE POTREBNO PLAČATI,
NIČ NI ZASTONJ. POSAMEZNIKI NE
HODIJO NA DEJAVNOSTI TUDI ZATO,
KER JIM JIH STARŠI NE MOREJO
PLAČATI**

Če veš, kaj pomeni ŽELIM
in kaj pomeni MORAM,
potem veš, kaj je prosti čas.

Ana

NOGOMET

Najraje imam nogomet, ki ga igram že od petega leta in pol. Treniram pri NK Domžale, kjer sem začel trenirati v tem šolskem letu. Prej sem brcal pri NK Mengeš. Treninge imam trikrat na teden, ob vikendih pa me čakajo tekme in turnirji. Največkrat zaigram kot napadalec, zato sem dosegel že veliko golov. Moj vzornik je Didier Drogha, navijam pa za angleški klub Chelsia. Na dresu nosim številko 11, kot moj vzornik.

Seveda je moja velika želja zaigrati v kakšnem velikem klubu. Zavedam pa se tudi tega, da je na prvem mestu šola, šele nato nogomet

Tim

Prosti čas je velik špas.
V njem se zabavamo in veselimo
in prav nič se ne učimo.
Prosti čas je zdrav za nas
takrat se radi imamo
in se z žogo igramo.

Tadej

**ZASKRBLJUJOČE SE NAM ZDI, DA
JE OBISKOVANJE KULTURNIH
PRIREDITEV IN BRANJE TAKO NA
REPU IZBORA PO ŽELJAH MLADIH.**

Najlepši čas dneva ni sončni vzhod ali sončni
zahod, ampak prosti čas.
Takrat v srcu vedno sije sonce, pa čeprav zunaj
dežuje.

Tara

LOGIKA

Letos obiskujem krožek logika. Poteka ob po-
nedeljkah, vodi pa ga učiteljica Jana. Na krožku je
zelo zanimivo. Rešujemo razne miselne naloge.
Nekatere so na prvi pogled zelo lahke, ko jih
začneš reševati, pa se izkaže, da so zapletene.
Če nalog ne rešim v šoli, jih poskušam narediti
doma. Za ta krožek sem se odločil naključno.
Do sedaj sem vsako leto hodil k šahu. Letos pa
se mi časovno ni izšlo, zato sem si izbral logiko
in ni mi žal.

Krožek je zelo poučen in hkrati zabaven, zato ga
priporočam tudi drugim.

Uroš

Ko bom velik, bom imel veliko prostega časa.
Tudi za igro in zabavo.
Smisel življenja ni le delo, ampak tudi igra in
zabava.

Alen

**MLADI SI PREDSTAVLJAMO, DA BI
ZA PROSTI ČAS MLADIH LAHKO
VEČ STORILA TUDI ŠOLA. ŽELIMO SI
VEČ ŠOLSKIH PLESOV, VEČ ZABAVE,
PROSTOROV ZA NEFORMALNO
DRUŽENJE S PRIJATELJI, KJER BI
SE DRUŽILI IN POGOVARJALI
NA VARNEM NE PA NA ULICAH,
ITD. ŽELIMO SI TUDI DRUGIH
INTERESNIH DEJAVNOSTI,
KOT SO ŠOLSKI RADIO, KI BI
POPESTRIL ODMORE IN MORDA
CELO POPOLDNEVE, PROSTOR ZA
OGLEDVANJE FILMOV, KJER BI
SI LAHKO V DRUŽBI PRIJATELJEV
OGLEDALI FILME PO NAŠEM
OKUSU, KI SE VSE POREDKO
PREDVAJAJO NA TELEVIZIJI, IN
DRUGE PRIMERNE DEJAVNOSTI.
ŠOLA BI LAHKO ORGANIZIRALA
IZLETE IN OBISKOVANJE KULTURNIH
PRIREDITEV ZA TISTE, KI JIH TO
ZANIMA. PA PLANINSKI IZLETI!**



Prosti čas imamo vsi,
takrat v naravo se mudi.
Nikar ga ne prespi,
saj za vedno ti zbeži.
Žan



Nekateri imajo prostega časa na pretek.
Srečnejši!
Meni ga vedno manjka.
Luka

KOŠARKA

Moja popoldanska dejavnost, ki jo zelo rad
obiskujem, je košarka. Treninge imam dvakrat
tedensko po eno uro in pol v telovadnici OŠ
Preserje v Radomljah, kjer deluje moj košarkarski
klub Lastovka. Na treningih se veliko kondicijsko
pripravljamo, spoznavamo pravila košarke in
igramo prijateljske tekme. Sedaj smo se za-
čeli pripravljati na tekme v spomladanski ligi.
Treningi so zato bolj naporni, jaz pa po vsakem
treningu bolj utrujen, vendar zadovoljen, saj si
naberem moči za naslednji dan.

Košarko mislim obiskovati še naprej, saj se mi
zdi, da šport koristi zdravju. Sploh pa je košarka
eden od najpopularnejših športov na svetu, pa
še vseh mi je.

Jaka

Prostega časa se vsi veselimo,
z njim svojo domišljijo bogatimo.

Alen

Prosti čas je čas, ki je poln zabave,
smeha in veselja.

Zakaj nam prostega časa vedno manjka?
Klemen

**VESELI SMO, DA SMO O SVOJIH
PROBLEMIH IN PREDLOGIH
V ZVEZI S PROSTIM ČASOM
SPREGOVORILI NA PARLAMENTU.
TEMA LETOŠNJEGA OTROŠKEGA
PARLAMENTA NAS JE SPODBUDILA,
DA O PREŽIVLJANJU PROSTEGA
ČASA VEČ PREMIŠLJUJEMO.
ŽE TO JE POMEMBEN CILJ. NA
VSE ODGOVORNE ODRASLE PA
APELIRAMO, DA NAŠE SKLEPE IN
PREDLOGE VZAMEJO ZARES IN NAM
OB PRILOŽNOSTI SPOROČIJO, KAJ SO
STORILI, DA BI BILO PREŽIVLJANJE
PROSTEGA ČASA MLADIH ŠE BOLJ
KVALITETNO. TUDI V TA NAMEN SMO
PRIPRAVILI ZBORNIK PRISPEVKOV
PARLAMENTARCEV IN JIH POSLALI
VSEM ODGOVORNIM V ŠOLI IN
KRAJU.**

KLARINET

Ure klarineta mi vzamejo toliko časa, da ne obis-
kujem nobenega drugega krožka. V glasbeno
šolo sem začel hoditi pred tremi leti. Ker sam
nisem vedel, kateri inštrument naj igram, so mi
starši predlagali klarinet. Letos obiskujem tretji
razred klarineta in nauka o glasbi ter prvo leto
hodim k mladinskemu pihalnemu orkestru.
Na ure klarineta moram priti pripravljen, sicer
učitelj, g. Leskovec, ni zadovoljen, kar se mi je
že kar nekajkrat zgodilo. Pri urah nauka o glasbi
se učimo o notah, da lahko igramo, pri orkestru
pa vadimo skladbe, s katerimi potem igramo
na nastopih. Nazadnje smo igrali na Viru na
pustni povorki.

Klarinet imam dvakrat tedensko, nauka o glasbi
in orkester pa enkrat tedensko. Če želim dobro
igrati, moram doma vsak dan vaditi vsaj 45 mi-
nut. Komaj čakam, da bom igral pri Mengeški
godbi.

Klemen



MOJI ZAKLJUČKI NA MEDOBČINSKEM OTROŠKEM PARLAMENTU

Letošnja tema šolskega parlamenta je bila torej
prosti čas nas mladih. Prišli smo do različnih
zaključkov, saj se tudi mladi navsezadnje raz-
likujemo med seboj. Veliko nas je zapečkarjev,
ki se po cele dneve ukvarjamo z elektroniko. Ne
manjka nas športnikov, ki nikakor ne moremo
ždeti med štirimi zidovi, prav tako kakor nekateri,
ki hodimo na veliko dejavnosti - v glasbeno šolo,
na skavte, jezikovne tečaje ali kakšno drugačno
izobraževanje.

Prosti čas je torej tisti čas, ki si ga sami ustvarimo,
tako, kot hočemo mi. Odrasli pa nam pogoje
za kakovost tega časa lahko izboljšajo ali sploh
omogočijo.

Prosti čas je za nas pomemben zdaj in tudi
kasneje, ko bomo starejši, saj spada med reči,
ki dajejo nov zagon za delo in učenje, zato ga
moramo jemati resno in odgovorno že sedaj.

Parlamentarka Maša, 9. b

**Živel prosti čas mladostnega življenja glas.
V njem naredimo vse, kar si želimo.
Največ vreden je takrat,
ko si utrujen in ko je pomlad.
To je ta čas! Sedaj!
Naj bo lep za vse nas!**

Srčiko so pripravili učenci OŠ Mengeš.
Literarni prispevki: učenci 5. a razreda,
mentorica Nada Javh.

Zaključki otroškega parlamenta:
parlamentarci Maša, Miha, Manca, Neža in Urban iz
9. razreda, mentorica Bernarda Pinter

Fotografije: Ajda Opeka
Srčiko uredila Bernarda Pinter

DOBER
NASVET!

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

Prispevek k medsebojnemu sodelovanju

Boris Cibic

Vsi, ki sodelujemo v prostovoljnih, človekoljubnih društvih, izpolnujemo prevzete dolžnosti, če osvojimo bistvo poslanstva društva, v katerem sodelujemo. V primeru Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije je izpolnjevanje programov primarne in sekundarne preventive srčno-žilnih bolezni, ki hkrati zajema preventivo številnih drugih kroničnih, vključno rakavih bolezni.

Med številnimi programi v korist in podporo članom zavzema pomembno mesto neposreden stik z njimi pri reševanju njihovih zdravstvenih problemov. Ta program že več let uresničujemo s stalno odprto telefonsko linijo (tel. 031- 334 334) in s povezavo prek medmrežja. Po številu telefonskih klicev in številu dopisov prek medmrežja imam vtis, da v tem pogledu društvo izpolnjuje pričakovanja članov in vseh drugih.

Ker smo v Sloveniji praktično vsi državljani zdravstveno zavarovani in smo kot »bolniki« zavedeni v registrih izbranih splošnih (družinskih) zdravnikov, smemo predpostavljati, da ima sleherni naš državljan možnost, da se za reševanje svojih zdravstvenih problemov lahko vselej obrne k svojemu izbranemu zdravniku. To je res, vendar mnogokrat neuresničljivo, npr., ko je zdravnik nedosegljiv in morda tako, kot je v spodaj navedenem dopisu. Opomba: dopisi po medmrežju prihajajo iz vse Slovenije in so anonimni.

Avtor dopisa: **Anni**

Naslov: **Vitium aortico.**

»Prav lepo prosim, če mi lahko prevedete oz. objasnite, kaj pomeni naslednja diagnoza: Vitium aortico mitrale prapicue insufitientia v. aorte.

Že 10 let hodim na redne kontrole po t. i. paroksizmalni tahikardiji. In vedno znova mi napišejo še kakšno dodatno diagnozo, dodajo kakšna nova zdravila, povejo in razložijo pa nič. Tako so mi pred 3 meseci ugotovili malo povišan holesterol (5,86), takoj sem dobila Atoris 10 mg in sedaj imam skupnega holesterola 3,69, od tega HDL 1,83, LDL pa 1,47, torej prenizkega. Nihče se ni (niti kardiolog niti moj osebni zdravnik) na ta izvid odzval in mi morda spremenil doze zdravila. Na zadnjem pregledu sem imela tudi malo povišan pritisk (150/80), ker imam takšnega skoraj pri vsakem

zdravniku (sindrom belim halj). Seveda sem takoj dobila zdravila (generična) Prenessa 4 mg, sedaj se mi pritisk vrti tam okrog 90 do 105/65 do 75, imam vrtoglavico in suh kašelj. Tudi na ta rezultat se ni nihče odzval. Sprašujem vas, kam naj grem na pregled, da bom obravnavana kot človek in ne kot številka. Ne upam pa si nehati jemati zdravil, saj mora o tem odločiti zdravnik (eden ali drugi). Kaj naj naredim?»

Avtorici dopisa smo odgovorili, da naj se dogovori za redno kontrolo pri svojem zdravniku in mu prikaže svojo stisko glede nadaljnjega zdravljenja.

Zgoraj navedeni dopis me je vzpodbudil, da sem prelistal rubriko domačega zdravstvenega glasila, v kateri so navedeni vtisi bolnikov:

L.H. piše: »Zdravniki, ki si vzamejo čas za bolnika in razložijo vse, kar te zanima, ter strokovnost, prijaznost in dobra volja ostalega zdravstvenega osebja so vredni vse pohvale«.

A.B. piše: »Osebni pristop in prizadevnost celotnega zdravstvenega osebja že prinašajoboljšanje«.

M.Č. piše: »...zdravniki svoje delo sicer dobro opravljajo, vendar posvečajo premalo časa komunikaciji s pacienti. Odnos sester je večinoma odvisen od noge, na katero so zjutraj vstale...

P.S.: stavke podčrtal B.C. Dopisi niso lektorirani.

Imam občutek, da smo tako zdravniki kot pacienti med »kladivom in nakovalom«. Kljub temu sem prepričan, da bomo s strpnostjo in medsebojnim razumevanjem težili k boljši, bolj človeški komunikaciji. Zato za konec kratek nasvet: zdravniku in sebi bomo prihranili čas, živce in strah, če si bomo že doma natančno napisali, kaj želimo izvedeti. Tako bodo naša vprašanja jasna, nanja ne bomo pozabili, zdravnik se bo seznanil tudi z našimi strahovi, lahko bo precizno odgovoril na vprašanja. Tudi med samim pregledom ne čakajmo, ampak postavimo vprašanja takoj, ko se nam porodijo. S tem bomo bolje obveščeni in tudi bolj zaupali zdravljenju. ♥

Prehrana predšolskega otroka

Andreja Širca Čampa

Zdrav način prehranjevanja ima pomembno vlogo v vseh življenjskih obdobjih. Zaužita optimalna količina hranil pri majhnem otroku je ključ za njegovo optimalno rast in razvoj. Pestra izbira živil in redni dnevni obroki otrokom te starostne skupine pomagajo razviti dobre prehranjevalne navade in hkrati oblikovati dober prehranjevalni vzorec za kasnejše življenje.

Pri oblikovanju dobrih prehranjevalnih navad naletimo pri predšolskih otrocih velikokrat na ovire, ki nam lahko preprečijo njihovo dokončno udejanjanje. Te ovire so lahko: otrokova pretrirana izbirčnost, prezaposlenost z drugimi stvarmi (igra), neprestani vmesni prigrizki in slaba higiena hranjenja (neredni obroki), majhen apetit, velike količine zaužite tekočine, ki otroka nasitijo.

Prebava (presnova) in absorpcija hranil pri predšolskem otroku je že takšna, da mu omogoča uživanje enakih živil kot jih uživajo odrasli, vendar so energijske in hranilne potrebe pri njem povsem drugačne. Otrokov manjši volumen želodca je tisti, ki omejuje količino hrane, ki jo lahko zaužije ob obroku.



Redni obroki

Zdrava in primerna prehrana predšolskega otroka narekuje redne tri glavne dnevne obroke (zajtrk, kosilo in večerjo) in dva prigrizka, ki sta časovno odvisna od glavnih obrokov. Prigrizki morajo biti hranilno enako kakovostno sestavljeni kot glavni obroki. Najpomembnejši dnevni obrok je zajtrk, ki omogoči otroku, da bo do konca dneva dosegel energijske potrebe in mu zagotovil prvo dnevno energijo ter potrebna hranila. Zadnji obrok, bodisi glavni ali prigrizek, pa naj bo tik pred spanjem. Skrbno pazimo, da otrok vsaj 30 - 40 minut pred obrokom ne pije večjih količin tekočine. S tem ukrepom bomo preprečili, da bi ob obroku ne bil več lačen in ne bi hotel jesti.

Malček, ki odklanja hranjenje

Spremembe v otrokovem razvoju se kažejo tudi v spreminjanju navad in vedenja pri mizi. Odločen malček lahko sam odkoraka od mize in nam jasno pove, kaj mara in česa ne. Zato postavite meje, kaj je sprejemljivo, kaj boste pri hranjenju spodbujali in česa ne.

Pomembno je, da vztrajajte pri rednih obrokih in hkrati spoštujete otrokov tek. Če na krožniku ostane nekaj hrane, naj vas to ne vznemirja, malček bo pojedel toliko, da bo potolažil lakoto. Pohvalite ga za tisto kar je pojedel, nikoli ga ne silite, da mora pojesti vse.



**100% zadovoljstvo
za ženske in moške**

MOJA REŠITEV ZA ZDRAVJE IN LEPOTO TELESA

**IZKORISTITE
UČINKOVITO
MASAŽO
BREZ TVEGANJA:**
Jamčimo 100% zadovoljstvo
in vam vrnemo denar
v 15-ih dneh, če z izdelkom
ne boste zadovoljni!



Informacije
02 460 53 80
od ponedeljka do petka med 8. in 16. uro
V lekarnah in specializiranih prodajalnah.

**Do zdravja in sprostitve z zračno masažo
SAMI, DOMA IN KADARKOLI!**

Airobix omogoča limfno drenažo, globoko prodirajočo in nadvse temeljito masažo, ki stimulira akupunkturne točke vaših nog (predel meč, stegen in stopal), kar pospeši izgubo odvečnih kilogramov. Vaše noge postanejo bolj vitke prav tako pa se izboljša vaše počutje. Visoko zmogljiva zračna masažna naprava Airobix vas popelje v svet lepote in dobrega počutja ter olajša težave pri oteklih nogah.

Če malček ponujenega obroka ne poje ali ga poje premalo, ne silite vanj že čez eno uro z novim obrokom, mirno počakajte do naslednjega. Pred obrokom pa pazite, da malček ne bo popil večje količine tekočine, ki mu bo napolnila želodec in se bo zgodba ponovila.

Še tako neješčemu malčku nikoli ne pripravljajte druge jedi, če je ponujeno zavrnil, počakajte na naslednji obrok, ko bo zagotovo lačen in bo jedel.

Energijski deleži

Delež energijskih potreb, ki jih krijejo ogljikovi hidrati, naj pri otroku, starejšem od dveh let, ne bo večji od 50 %. Večino ogljikovih hidratov v otrokovi prehrani naj predstavljajo polnovredna žita (riž, koruza, testenine, krompir, raznovrstni kosmiči, kruh), zelenjava in sadje. Izogibajte se sladkorju in slaščicam, slanim prigrizkom in sladkanim pijačam. Če ne postanejo del malčkovega vsakdana, si jih bo tudi manj želel in ne bo postal sladkosneden. Sladke jedi povzročajo zobno gnilobo, vodijo v prekomerno telesno težo in debelost in povzročajo prebavne motnje.



Vsaj 15 % dnevnih energijskih potreb v tej starosti zagotovimo z visoko beljakovinskimi živili. Primerna živila so: polnomastno mleko, sir, jogurt, nemastno rdeče meso (govedina, svinjina, jag-njetina...), morske ribe, jajca, fižol in druge stročnice. Glavni vir beljakovin pri malčkih še naprej predstavlja polnomastno mleko* (350ml/dan) in mlečni izdelki. Pomembno je, da beljakovinska živila razporedimo enakomerno v dnevne obroke.

***Polnomastno mleko:** Razširjeni strokovni kolegij za pediatrijo Slovenije je v letu 2004 podal priporočilo, da naj otroci do vstopa v šolo pijejo polnomastno mleko in uživajo polnomastne mlečne izdelke, po vstopu v šolo pa naj postopoma preidejo na delno posneto mleko in mlečne izdelke.

Zaželen vnos maščob je med 30 % in 35 % dnevnih energijskih potreb. Večino potreb po maščobi pokrivamo s kakovostnimi rastlinskimi olji (koruzno, repično, sojino in oljčno olje). Vnos nasičenih (mastno meso, koža pri perutnini, svinjska mast, ocvirki...) in trans maščob (pečen krompirček, pizza, slaščice, krofi, ocvrto meso in ocvrte ribe...) pa omejujemo. Že v zgodnji otroški dobi namreč obstajajo tesne povezave med prehrano, maščobami v krvi in nastankom sprememb na ožilju. Zato si moramo po dopolnjenem drugem letu malčkove starosti prizadevati za postopno zmanjševanje vnosa zgoraj omenjenih vrst maščob.

Kakšen naj bo posamezen obrok

Zajtrk je prvi dnevni obrok, ki naj bo najobilnejši. Če zjutraj malček ni lačen, to pomeni le eno, da je zvečer pojedel preveč ali

pa ni lačen, ker pije mleko še ponoči. Svetujemo, da poskušate nočno mleko nadomestiti z navadno vodo!

Sestavni del vsakega zajtrka naj bodo ogljikohidratna živila, primerno bogata s prehranskimi vlakninami (polnozrnat kruh, kaše, žitni kosmiči brez dodanega sladkorja, nesladkana marmelada). K zajtrku sodijo tudi polnomastno mleko, skuta ali jogurt in seveda nekaj maščobe v obliki kakovostne margarine (mehka margarina) ali masla. Občasno mu namesto mleka in kosmičev ponudite jajce ali jajčno omleto, pusto šunko ali sir. Po zajtrku malčku ponudite tudi krhelj svežega jabolka ali hruške oz. drugega svežega sadja.

Malica je premostitveni obrok med zajtrkom in kosilom ali med kosilom in večerjo. Zato naj bo energijsko najrevnejši. Predlagamo sadež ali jogurt in manjšo graham žemljico. S sadjem ne pretiravajte tri ali celo štiri mandarine za malico so za malčka preveč, en sadež bo več kot dovolj!

Kosilo naj bo drugi največji dnevni obrok. Tako pri kosilu kot tudi pri večerji damo prednost zelenjavi in kakovostnemu beljakovinskemu živilu, kar dopolnimo z primerno količino škrobnega živila, ki je hkrati bogat s prehranskimi vlakninami.

Med glavno jedjo malčku ponudite manjšo skodelico skrbno pripravljene solate, ki ste jo pripravili iz raznovrstne surove zelenjave (barve so pomembne, ne pozabite, otroci jedo tudi z očmi!). Surova zelenjava vsebuje tudi vlaknine, ki dobro napolnijo želodec. Solato lahko začinite z običajnim prelivom (oljčno olje, kis) ali z jogurtovim prelivom, ki ste mu dodali domače dišavnice. Prelive pripravite sami, ker imajo že pripravljeni prelivi, ki jih kupimo v trgovini, običajno dodan škrob in večjo količino neprimerne maščobe in večjo količino soli. S ponujanjem sveže solate boste pri malčku oblikovali tudi dobre prehranjevalne navade.

Glavna jed naj bo vedno rdeče meso, perutnina in čim pogostejše ribe (tuna, skuša, losos) s prilogo, kot je kuhana ali popečena zelenjava in žlico ali dvema »dobrih škrobnih živil«, torej tistih z vlakninami. Izogibajte se krompirja, koruze, kus kusa, raje posegajte po polnovrednih testeninah, rižu ali ajdovi in proseni kaši, ...

Večerja naj bo lažja. Z razliko pri odraslih naj bo pri malčku večerja le uro ali uro in pol pred spanjem. Ker so potrebe po kalciju pri malčkih velike, večkrat tudi za večerjo ponudite mlečni obrok, lahko pa občasno pripravite večerjo po enakih načelih kot kosilo. Tudi okusna zelenjavna mineštra z dodatkom testenin je lahko polnovreden obrok. Če se vrnemo na mlečno večerjo, ne ponujajte otroku le »instant« žitnih kašic, skuhajte mu raje polento, mlečni riž ali polnozrnat kus kus na mleku, zraven pa za žejo ponudite okusen hruškov ali jabolčni kompot.

Malčki so edinstveni v mnogih pogledih. So v obdobju hitre rasti in razvoja. Zdrava in hranilno uravnotežena prehrana ima v tem obdobju največjo težo. Zato vanjo vključite kar se da široko pestro paleto živil. Sveži, doma pripravljeni obroki iz kakovostnih sestavin (ekološke pridelave) prijetnega videza, vonja in okusa so najboljša izbira za malčkovo prihodnost.

Postopno navajanje predšolskega otroka na družinsko prehrano v skrbnem in stimulativnem okolju zagotavlja otrokovo normalno rast in razvoj, ter je najboljša popotnica za nadaljevanje zdravega življenjskega sloga v kasnejših življenjskih obdobjih.



Withering William, škotski zdravnik, botanik, kemik in geolog, odkritelj prvega, še danes sodobnega zdravila za zdravljenje bolnega srca

Boris Cibic

Samoohranitveni nagon prisoten pri vseh živih bitjih zanesljivo »skrbi« za nadaljevanje lastne vrste. Živalska vrsta, ki ga izgubi, je obsojena na izumrtje. Enake zakonitosti veljajo za človeka. Pri našem davnem predniku je že v prvem trenutku nastanka prišel do izraza samoohranitveni nagon, ko se je začel izogibati vsem dejavnikom, ki so ogrožali njegov obstoj in počutje, v prvi vrsti lakoti in bolečini. Ni mu bilo treba dolgo razmišljati. Zadostovalo mu je opazovanje živali, ki jih je imel ob sebi, da je ugotovil, kako žival pri svojem prehranjevanju »loči« užitne sadeže in trave od neužitnih.

Kdo ve, koliko žrtev je zahtevala izkušnja o užitnih in neužitnih zeliščih in sadežih, predno se je človek dokopal do zadovoljivega poznavanja o njihovih lastnostih. Prav tako je bila dolga pot izkušenj o koristi posameznih zelišč pri lajšanju bolečine in nelagodja. Poglavlje še ni končano. Ker nam še danes niso poznani vsi učinki množice vsakovrstnih zelišč, trav in divjih sadežev, in je vodilno vlogo pri ohranitvi našega zdravja in obstoja prevzela znanstvena medicina, je malo verjetno, da se bomo še naprej vsi zatekali tudi k njihovi rabi.

Zdravljenje skozi stoletja in tisočletja

Zadostuje bežen vpogled v katerokoli knjigo o boleznih in zdravilih, ki so izšle do prve polovice prejšnjega stoletja. Zdravil z natančno vsebino učinkovin skoraj ni bilo. Zelo veliko število receptov so zdravniki sproti sestavljali in v večini primerov so lekarnarji morali predpisana zdravila kuhati, zavreti, prevreti in precediti, da so nastali poparki in zvarke. Mnogokrat so stranke naročili, da se vrne čez uro ali dve oziroma več, da dvigne zdravilo. To sem doživel, ko sem pred več kot sedemdesetimi leti zbolel za pljučnico, kar je domači splošni zdravnik ugotovil s poslušanjem mojih pljuč, tako da je svoje uho naslonil na moj hrbet. Napisal je recept. Po zdravilo je šel starejši brat z biciklom v 5 kilometrov oddaljeno lekarno in čez nekaj ur prinesel sirup z navodilom, da ga pijem po 3-krat na dan po eno žlico. Kaj je vsebovalo predpisano zdravilo, nisem mogel ugotoviti niti potem, ko sem na Medicinski fakulteti poslušal predavanja iz farmakologije. Verjetno mi je pomagalo. Recept je bil sestavljen iz snovi, ki jih je moral lekarnar zavreti in precediti. Morda je bilo sestavljeno iz zelišč.

Življenje in delo

William Withering se je rodil 17. marca 1741 v Wellingtonu, malem mestecu v grofiji Shropshire na Škotskem. Oče je bil lekarnar in zdravnik. Osnovno vzgojo je Withering dobil doma. Vajeniško dobo je opravil pri lokalnem zdravniku. V starosti 21 let je bil sprejet na Univerzo v Edinburghu, tedaj najmočnejša in najbolj vplivna, na kateri je začel študij anatomije in kemije. Kmalu je začel dejavno sodelovati v znanstvenih in teoloških



krožkih. Posebej se je posvečal pogovoru v latinščini. Že zgodaj je začel objavljati svoje izkušnje. V diplomski nalogi, ki jo je napisal v latinščini (*De Angina Gangrenosa*), je izvrstno opisal potek škrlatinke. Sledeč tedanjim običajem, je kmalu po opravljeni diplomski šel na krajše izpopolnjevanje na klinike v Parizu (*Hôtel-Dieu*). Ko se je vrnil domov, je nastopil svojo prvo službo kot splošen zdravnik v ravnokar ustanovljeni lokalni

bolnišnici v mestecu Stafford (grofija Staffordshire), nedaleč od rojstnega mesta. Plača v bolnišnici je bila skromna, vendar ga to ni zelo motilo. Ostajalo mu je dovolj časa, da se je lahko vedno bolj posvečal svojim »konjičkom«, piskanju na dudi, igranju flavte in čembala, dramaturgiji, kemiji, mineralogiji in botaniki, ki je polagoma, od prvotno zanemarjene panoge, postala življenjsko najbolj pomembna. K temu je zelo prispevala poroka z eno svojih bolnic, gospo Heleno Cookes, ki se je ljubiteljsko posvečala botaničnim ilustracijam. Kmalu po poroki in rojstvu prvega otroka je začutil potrebo po večjih dohodkih, ki mu jih je po nekaj letih omogočil nastop službe v splošni bolnišnici v Birminghamu (1775). Sledila so leta hitrega strokovnega vzpona in uveljavljanja v zdravniških krogih in v znanstvenih društvih. Zlasti se je čutil počaščenega, da je bil sprejet v številčno majhno društvo tedanjih najbolj priznanih znanstvenikov (stari oče Darwina, James Watt, Humphry Davy, Joseph Priestley, William Herschel, tovarnar Wedgwood, Benjamin Franklin, Antoine Lavoisier in drugi). To društvo je bilo za tisti čas nekaj svojevrstnega. Člani so se zbirali za kosilo enkrat na mesec, vsakič pri drugem članu, in so razglabljali do poznega večera. Zbirali so se ob polni luni (od tod ime »Lunar Society«), ki jim je svetila pot domov v poznih večernih urah. V tistem času (1785) je bil sprejet tudi v ugledno Kraljevsko društvo. Razen dela na kliniki je Withering opravljal obiske bolnikov na domu, večkrat tudi v oddaljene kraje, kamor se je peljal v kočiji in v njej imel svetilko, da je na daljši poti v večernih urah lahko bral. Withering je bil ploden pisec tudi na področjih zunaj medicine. Zlasti so pomembni njegovi tedanji prispevki v mineralogiji in botaniki. Zaradi prispevkov v botaniki je bil leta 1787 izvoljen v društvo švedskega naravoslovca Carla Linnéja in dobil vzdevek »angleški Linné«. Brillantno kariero je Witheringu mnogo prezgodaj, v starosti 42 let, zasenčila lastna ugotovitev, da boleha za pljučno tuberkulozo. Skušal si je pomagati z daljšimi dopusti in s potovanji v deželo z milejšo klimo (Portugalsko). V domačem mestu se je preselil iz »prepišne« hiše v hišo v bližini macesnov (»The Larches«). Kmalu

po preselitvi je umrl (6. oktober 1799), v starosti 58 let. En dan pred smrtjo ga je obiskal dragi prijatelj, ki je izrekel simbolični stavek, v katerem je igra besed »The flower of English physicians is indeed withering« (Cvet angleških zdravnikov resnično vene – is Withering -).

Prispevek Witheringa pri zdravljenju srčnih bolnikov

Bil je čas, ko zdravniki še niso imeli na razpolago zdravil s specifičnim delovanjem na povzročitelje ali vzroke bolezni. Niti ni bilo splošno sprejeto stališče, kako naj bolniki jemljejo posamezna zdravila in v katerih količinah jih morajo najmanj ali smejo največ dobiti. Zato so bili uspešni le zdravniki, ki so s svojimi velikimi izkušnjami in naravno nadarjenostjo uspeli bolnikom dejansko pomagati. Mednje spada Withering, ki je s svojim neutrudnim desetletnim delom uspel znanstveno dokazati pravilno zdravljenje vodenice pri srčnih bolnikih. V pomoč mu je bil dar opazovanja in srečna poroka s poznavalko botanike. Bil je na začetku zdravniške kariere, ko je izvedel, da bližnja ljudska zdravilka zdravi svoje bolnike z vodenico s posebnim čajem, ki pospešuje izločanje zastale vode iz telesa. Čaj je sestavljala iz več kot dvajsetih zelišč. Withering je začel svoje raziskovalno delo pri bolnikih z vodenico. Drugo za drugo je pri svojih bolnikih preizkusil vse sestavine čaja. Po 10 letih raziskav, ki jih je opravil pri 163 bolnikih, je dokazal, da so v listih naprstca, ki ga po latinsko znanstveniki imenujejo »digitalis«, snovi, ki, v pravih odmerkih zaužite, pospešujejo izločanje seča in ne povzročajo nastanka znakov zastrupitve. Prve izkušnje o delovanju listov naprstca so že mnogo prej pridobili druidi, stari keltski svečeniki, pri zdravljenju krčev pri nosečnicah. Kasneje so preizkusili učinke listov naprstca pri zdravljenju zaprtja in božjasti ter v mazilih pri čirih, ranah in skrofulozi (tuberkulozi

vratnih bezgavk). Končno so ga izključili iz seznama zdravil za zdravljenje notranjih bolezni zaradi hudih strupenih učinkov. Naprstec je dobil znanstveno latinsko ime »digitalis«, ker so s tem imenom, ki spominja na prst (digitus) želeli poudariti obliko cveta, ki je podobna naprstniku. V rod digitalis sodi danes preko 20 samostojnih vrst, ki so domorodne predvsem na Irskem in v Zahodni Evropi (Pireneji). Withering je izsledke svojih raziskav in opažanj leta 1785 objavil v znameniti razpravi z naslovom »An account of the foxglove, and some of its medical uses: with practical remarks on dropsy, and some other diseases.« (Poročilo o naprstcu in njegovi medicinski rabi: s praktičnimi opazkami o vodenici in nekaterih drugih boleznih). Novo zdravilo je Withering uvrstil med diuretičke (zdravila, ki pospešujejo izločanje urina) in je menil, da je učinek digitalisa na srce samo postranski. Nemalo sodobnikov je Witheringu osporavalo primat pri ugotavljanju pravilnega odmerjanja digitalisa pri zdravljenju srčne vodenice, vendar so poznejši raziskovalci soglasno sprejeli sklep, da je Withering začetnik znanstvenega pristopa pri zdravljenju srčne vodenice z digitalisom in oče uporabe digitalisa v medicini. V teku prejšnjega stoletja se je veliko število raziskovalcev posvetilo študiju kemijskih sestavin listov naprstca. Ugotovili so, da listi vsebujejo večje število kemijsko zelo podobnih snovi, ki jih s skupnim imenom imenujemo »digitalis«, in da je zdravilni učinek digitalisa rezultat boljšanega delovanja oslabelega srca s posledičnim večjim izločanjem zastale vode v telesu. Danes je digitalis že preko dvesto let še vedno kar pogosto predpisano zdravilo pri zdravljenju srčnih bolnikov in je v posebnih primerih zdravilo, ki ima velike prednosti tudi pred najbolj sodobnimi zdravili. Pri nas bolnikom predpisujemo tablete »lanitop« in »digicor«, ki vsebujejo najbolj učinkovito in najmanj strupeno delujoče snov, izluženo iz listov naprstca (metildigoksin). ♥

SRCE IN ŠPORT

Ustvarjalni dialog z rokami - igre z loparji

Miran Kondrič

Igre z loparji so med rekreativnimi športniki vseh starostnih kategorij med najbolj priljubljenimi športnimi panogami. Zato tudi ne preseneča dejstvo, da namizni tenis, badminton in tenis najdemo v vseh statističnih raziskavah med najbolj razširjenimi športnimi panogami na svetu. Tako je, denimo, namizni tenis za nogometom najbolj množična športna panoga na svetu.

Čeprav spadajo vse štiri panoge (poleg naštetih še squash) v skupino iger z loparji, pa je zanimiva ugotovitev, da je le malo rekreativnih igralcev, ki bi bili vključeni v več kot en

klub (ena športna panoga!). Morda leži vzrok za to v tem, da je točka zadetka žogice in izmah loparja pri namiznem tenisu popolnoma drugačna kot na primer pri tenisu? Ali pa je ravno

obratno: v vseh štirih športnih panogah so natančno zadevanje in odlični reakcijski časi prvi pogoj za uspešnost v igri; torej bi po tem sodeč lahko dober igralec badmintona bil istočasno tudi dober igralec tenisa?



Vadba in tehnika

Vračanje žoge z odbojem je skupni izraz za igre, pri katerih gre žoga čez mrežo ali pa se odbije od zidu in jo mora nasprotnik udariti nazaj v zid ali preko mreže. V tej skupini športnih zvrsti ima posebno mesto tehnika, saj vodi največkrat prav napačna tehnika ali tehnična napaka k izgubi točke. Pri večini iger igralci uporabljajo loparje, pri preostalih pa roke. Igra v večini primerov ni omejena, točkovanje pa poteka po sistemu zbiranja točk v nizu in na predvideno število nizov. Pri igri posameznikov in igri dvojic lahko rezultate več igralcev združimo v rezultat ekipe.

Igre z loparji sodijo v zgornji del najbolj množičnih športnih panog. Kdor se ukvarja s katerokoli ali celo z več igrami z loparji, vam bo z veseljem govoril o fascinantnosti, zanimivosti in nepredvidljivosti teh iger. Hitro gibanje žogice sem ter tja zahteva od igralca nenehno pozornost, pravičen odziv na nasprotnikov udarec in seveda dobro tehniko posameznih udarcev. Od načina, kako žogico udarimo, je odvisno, kako in kam bo žogica priletela na nasprotnikovo polovico. Še posebej je to vidno pri namiznem tenisu, kjer dosegajo rotacije žogice tudi do 8000 obratov v minuti in je zato pozornost na odboj (predvsem pri stranski rotaciji) najpomembnejši element učinkovite igre.

Zgodovina iger z loparji, ki jih zasledimo po vsem svetu, kažejo na neizčrpen vir različnih oblik in pomena te igre. Razdelitev športnih iger je v teoriji raznovrstna. Po klasifikaciji bi lahko uvrstili igre z loparjem v skupino tako imenovanih »športnih iger vračanja žoge z odbojem«. To skupino lahko razdelimo na tri dele: igre z loparjem (badminton, tenis, namizni tenis, squash,

pelota, racquetball), igre brez loparja (indiacca, pelota) in ekipne igre (odbojka, faustball).

Igre z loparji in poškodbe

Pri igrah z loparji po eni strani ne prihaja tolikokrat do poškodb kot pri drugih športnih zvrsteh, po drugi strani pa za sodelujoče z zdravstvenega vidika niso tako dragocene kot splošna vadba, gimnastika, plavanje ali »vzdržljivostne« športne panoge. Teorija, ki se pogosto pojavlja pri utemeljitvi »železnega repertoarja« športnih panog, pa izgubi na veljavi, če zdravja ne razumemo le enostransko medicinsko, kot »ne biti bolan«, ampak kot celovit proces uravnoteženosti med psihofizičnim, socialnim in okoljskim dobrim počutjem. Tudi komunikacijskih možnosti, ki so prisotne pri igrah z loparji, ne smemo podcenjevati; vendar pa so te pomembnejše na individualnem bilateralnem področju kot pa na specifičnem skupinskem področju moštvenih iger.

Da bi zmanjšali možnosti poškodb in preobremenitev pri vadbi in tekmovanju, je potrebno upoštevati nekatere zakonitosti:

- učenje primerne tehnike,
- raznovrstna in uravnotežena vadba,
- primerno ogrevanje in raztezanje po vadbi,
- izogibanje preobremenitvam,
- ustrezno doziranje obremenitve,
- primerna izbira podlage za igranje in ustrezna obutev,
- popolno okrevanje po operaciji ali poškodbi,
- primerno izbran športni rekvizit (lopár),
- športno-medicinski pregledi po 35 letu starosti (preventivni pregledi).



Izziv in zahtevnost iger z loparji

Izziv žogice za namizni tenis, za tenis, squash in badminton, ki se kotali, vali, poskakuje, se suče in sika ter izziv majhnih prilagojenih iger, je nedvomno zelo velik. Veliko zadovoljstvo je ne le igrati eden proti drugemu ampak igrati tudi eden z drugim, to pomeni, da nasprotnika/nasprotniki le udarjata/udarjajo žogico, tako da si jo »nenehno izmenjujeta/izmenjujejo«. Tudi ambivalentnost izida igre, ki jo spremlja napetost zaradi posebnega načina štetja (tenis), povečuje njeno privlačnost. Ne nazadnje tudi doživljajski značaj tenisa, namiznega tenisa in badmintona kot vseživljenjskih iger zahteva, da se jih uvrsti v skupino športnih in družabnih iger, ki imajo mesto v širši športni ponudbi tako na lokalni kot na državni ravni.



Poleg tega pa vsekakor tudi igre z loparji zahtevajo elementarne oblike gibanja, kot so tek, skoki, meti, lovljenja in pa predvsem sposobnost zaznavanja in koordinacije v najširšem pomenu. Pomen iger z loparji se seveda ne skriva toliko v sekundarni motivaciji, kot je zdravstvena instrumentalizacija, temveč veliko bolj v primarni motivaciji zaradi pozitivnih čustev in doživljanjev v konkretni igri. Primarna motivacija se nanaša na samo dejavnost, pri sekundarni motivaciji pa je dejavnost le sredstvo za doseg namena. Igre z loparji vsebujejo predvsem notranjo motivacijo, ker sodelujoči igro doživljajo kot napeto in kot izziv zaradi osebne radovednosti in so zadovoljni, če znajo nalogo rešiti.

Z vidika energetske zahtevnosti iger z loparji sta po navedbah raznih avtorjev manj zahtevna namizni tenis in badminton. Tako porabi recimo rekreativni igralec pri namiznem tenisu v eni uri igranja le 300 kalorij, medtem ko je poraba kalorij pri igralcu badmintona nekoliko višja in znaša 432 kalorij. Povsem drugače je pri squashu, kjer se energetska poraba dvigne na 942 kalorij na uro (vse vrednosti veljajo za rekreativnega igralca, težkega približno 75 kg).

Šport varuje pred osteoporozo

Pogosto se ljudje, ki se ukvarjajo z igrami z loparji, pritožujejo nad preobremenitvami in bolečinami v roki, s katero udarjajo (dominantna roka). Tako so vnetja tetiv in bolečine v komolcu že marsikaterega rekreativnega igralca odvrnila od igranja za točke. Žal pa se pogosto to dogaja tistim, ki se dejavnosti lotijo nesistematično in neustrezno pripravljeni. Veliko raziskav je bilo v svetu narejenih na temo vpliva obremenitev v športu na človeški organizem in tudi na spremembe v sestavi strukture kostnega tkiva tako pri vrhunskih igralcih kot tudi pri rekreativnih igralcih. Rezultati večine raziskav so pokazali, da prinaša ukvarjanje s športom v mladih letih veliko koristi za poznejša leta. Tako je bilo na primer pri športnikih, ki se ukvarjajo z igrami z loparji, ugotovljeno, da imajo kljub prenehanju z dejavnim treningom in tekmovaljem ti športniki v kosteh roke, s katero udarjajo, še vedno povečano količino mineralnih snovi. Pri teh športnikih je gostota kostnega tkiva roke, s katero udarjajo, za približno 15 do 20 odstotkov višja kot pri nasprotni roki. Ti rezultati so jasno pokazali, da ima ukvarjanje s športom v mladih letih zagotovo velik učinek pri preprečevanju osteoporoze v kasnejših letih.

Igre z loparji in starostniki

Velikokrat se tudi sprašujemo, ali so športne igre z loparji primerne za starostnike. Ne le da so primerne, strokovnjaki jih celo priporočamo. Vendar pa morajo starostniki v igri predvsem uživati; igra sama pa naj bo na takšni ravni, da ne bo prihajalo do poškodb (predvsem mikropoškodb mišičnega tkiva) in preobremenitve. Dober primer starejšega igralca predstavlja Dragutin Šurbek, ki se je s 46 leti uvrstil na olimpijske igre, še danes pa pri 61 letih velja za enega najboljših igralcev na svetu v veteranski kategoriji. Sistematična vadba in zdrav način življenja dopuščata posamezniku ukvarjanje s športom v pozno starost. Ob tem pa ne gre spregledati dejstva, da posameznik s starostjo določena gibanja oziroma udarce avtomatizira in racionalizira ter tako prispeva k bolj ekonomični izvedbi in k zmanjšanju potrošnje energije.



Zadovoljstvo, udarci izvedeni brez napora in regeneracija po vsaki vadbeni enoti so torej elementi, ki imajo najpomembnejšo vlogo pri sodelovanju starostnikov v igrah z loparji. Predvsem mora vsak starostnik paziti in kontrolirati reakcijo organizma in telesa na obremenitve, ki se pojavljajo v igri. Že ob najmanjšem varnostnem signalu, ki nam ga posreduje telo, je potrebno vadbo prekiniti in narediti preventivni pregled.

Učenje pravilne tehnike izvedbe posameznih udarcev oziroma gibanj pomeni za vadečega predvsem uspešno vadbo brez nepotrebnih dodatnih naporov in izogibanje poškodbam. Na žalost veliko vadečih pri igrah z loparji preveč enostransko obremenjuje telo, kar vodi do mišične neuravnoteženosti, posledično pa do poškodb. Zato sta pravilno načrtovana vadba ter ustrezna izbira vaj in vadbenih sredstev ob primernem ogrevanju in umiritvi ter raztezanju po vadbi »conditio sine qua non« športne vadbe starostnikov. ♥



Ušesa Istre

Silva Ferletič

Kako lepo je slišati svoj odmev ob klicu v kakšni soteski ali globokem vodnjaku...

Ko stojimo v spodmolu Istrskih ušes, pa lahko slišimo govorico ljudi spodaj v dolini, tudi če ne govorijo zelo glasno. Zato takšno ime. A da bi to doživeli in preverili, koliko resnice je v tem, moramo sploh priti do znamenitih »ušes«.



Del poti vodi tudi po kraškem robu. V ozadju desno znamenita "ušesa".

Najprej se moramo pripeljati do **Sočerge**. Vas je približno 25 kilometrov oddaljena od Kopra. Do nje pridemo po cesti, ki pelje mimo Dekanov, Rižane, Kubeda in Gračišča v notranjost Istre. Ime vasi je poznano tudi mnogim, ki prihajajo iz bolj oddaljenih krajev, da bi tukaj prečkali mejo preko mednarodnega mejnega prehoda Sočerga, in jo ubrali po bližnjici do hrvaškega morja. Vas je bila prvič omenjena že leta 1028 pod imenom sv. Siro, sv. Sirico, sv. Quirico oziroma **Sv. Kvirik**, kot se še danes imenuje znamenita cerkva s pokopališčem nad vasjo.

Vozila, s katerimi smo se pripeljali do Sočerge, pustimo na začetku vasi, pred gostilno pri Milanu, kjer je na voljo prostorno parkirišče. Prečkamo cesto in se vzpnemo nekaj sto metrov do cerkvice sv. Kvirika. Spoštljivo si ogledamo majhno lepo urejeno zadnje počivališče domačinov za starim obzidjem. V njegovi bližini, na vzpetini **Gradec**, so tudi ostanki prazgodovinskega gradišča. Izberemo pot v desno smer in hodimo nekaj časa po grbi Vele Griže in Krasa, kjer se nahaja greben, ki ga domačini imenujejo **Veli Badin**. Ta se v smeri naše poti počasi spušča v objem **Movraške vale** (vala pomeni polje) na levi in doline **reke Reke** na desni strani. Z leve strani se nam odpira razgled na Slavnisko pogorje in bliže Movraški Kuk, z desne pa prijazno gričevje Istre, ki se, ne da bi se zavedli, nekje tam daleč preljuje iz slovenske na hrvaško stran.



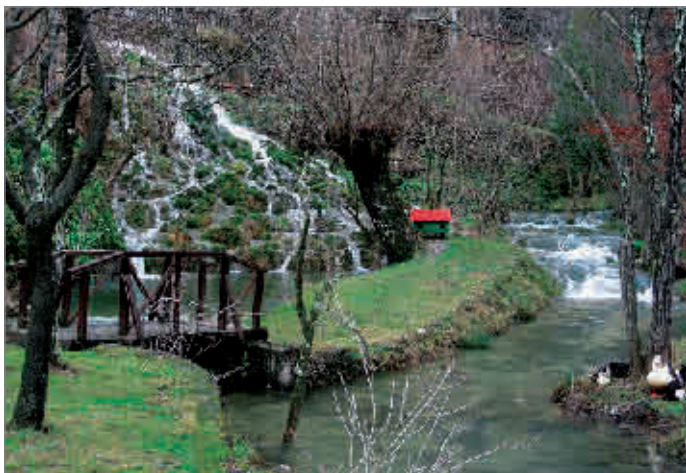
Takšna so ta ušesa od blizu!

Nadaljujemo mimo televizijskega pretvornika – »antene« do prvega smerokaza v bunker. Sodeč po podpisih v knjigi se tukaj ustavijo številni obiskovalci. Razgled na **Dolenjščino** je zares enkraten. Kupčki hiš so zbrani v **vasice Olike, Šeki, Peraji, Maršiči, Karli, Mlini**, ki so v preteklosti živele boljše čase, po letih izseljevanja pa vasice pridobivajo več življenja in bolj svežo podobo. Kdo ve, kako so s tega mesta opazovali dolino v času vojne, ko je bunker služil namenu, za katerega je bil izdolben v skali?!

Pot, po kateri nadaljujemo, je lepo shojena in označena. Sicer se pa ni mogoče izgubiti, kraški teren je tukaj skromno poraščen in razgled je ves čas odprt. Železni stebriček z ogoljeno zastavico nas povabi, da si znamenje bolj podrobno ogledamo in prav tam v bližini je znamenito mesto, kjer je pred časom gnezdil beli orel (redkim je bila dana sreča, da so ga uzrli). Tam je tudi skalna razpoka z jeklenicami, po katerih se spustimo približno 40 metrov globoko. Nenavadno, bi rekli, za pohodne poti v Istri, ki so praviloma speljane prijazno, brez večjih ovir. A brez strahu, jeklena vrv in opornice so postavljene tako, da jih zmorejo tudi bolj boječi. S police, na katero se spustimo, se odpravimo proti



Pogumni prečkajo naravni most



Potok Reka pomirja in vznemirja

spodmolom, ki jih po nekaj deset metrih hoje uzremo v vsej njihovi veličastnosti. Spodmole sicer lahko opazujemo tudi s ceste – vidimo jih, če nekje na pol poti med mejnima prehodoma Sočerga na naši in Požane na Hrvaški strani pogled obrnemo visoko v levo, v mogočno skalovje. Tako si sledijo kot valovi in dajejo misliti, kakšnih čudežev zmora narava. Jih je res v davni oblikovalo morje?

Lepo je tukaj, da obmolknesh, in ko se stisneš v zavetje teh velikih čaš, velja preizkusiti, koliko je resnice v tem, da lahko, če pozorno prisluhneš, slišiš pogovore med ljudmi v dolini, zaradi česar spodmole imenujejo tudi **ušesa Istre**. Če ne bo sreče, je morda razlog v tem, da so omenjene vasice danes malo poseljene in jih ni veliko, ki bi postajali zunaj in klepetali zato, da bi jih mi zgoraj slišali. Vsekakor se ob pogledu na dolino počutiš visoko, a ko se zazreš v obokano izdolbeno skalovje nad seboj, opaziš, kako majhen in neboljen si, pravzaprav. Poznavalci pravijo, da takšne izjemne naravne znamenitosti nimajo nikjer drugod v Sloveniji, niti v Evropi. Dober občutek, da si deležen tega doživetja.



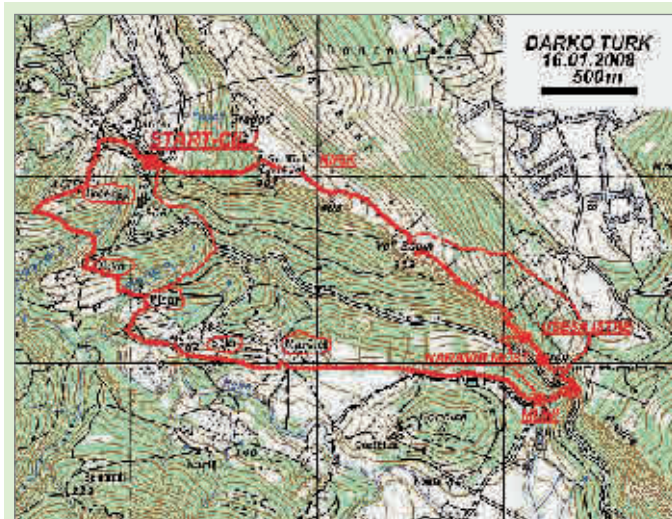
Vodno kolo še delujočega mlina v Mlinih

Nekaj metrov naprej nas pričaka druga znamenitost, ki si jo je privoščila narava. Tako imenovani **naravni most**. Težko bi si zamislili, da bi se dolbenja lotil kakšen kamnosek, nenazadnje, s kakšnim namenom? Skozi odprtino pod mostom se povzpemo na površje, kjer nas presenetijo zanimivo zložene kraške kamnine, obrasle z nizko podrastjo in grmovjem šipka. Nadaljujemo po stezi do ceste, ki se sedaj kot slepo črevo konča

na glavni cesti med mejnima prehodoma Slovenije in Hrvaške; nekoč, pravzaprav od takrat nista minili še niti dve desetletji, pa je povezovala in pomembno skrajšala pot ljudem, ki so se iz **Movraža** in **Movraških Dvorov** odpravili v Dolenjščino ali proti Buzetu in seveda obratno. Tukaj bi lahko tudi zaključili naš pohod in se vrnili po isti poti nazaj do izhodišča. Lahko pa jo uberemo levo, proti Movražu in se nekje na pol poti do vasi ponovno obrnemo v levo ter se vrnemo po neoznačeni a izhogeni poljski in potem gozdni poti pod prej omenjeno »anteno«, nazaj do cerkvice sv. Kvirika v Movraž.

Če smo razpoloženi za hojo, pa lahko izberemo še drugo možnost, to je, spustimo se do glavne ceste, jo prečkamo in po nekoliko slabše urejenem dostopu pridemo v **vas Mlini**. O zanimivi zgodbi vasice, ki jo je državna meja presekala na polovico morda kdaj drugič, tokrat bomo pozorni le na čarobnost potoka (reke Reke), ki izvira nad vasjo iz podzemnega jezera in se najprej zanimivo razprede in potem pretaka skozi tolmane, mimogrede požene še mlinske kamne in se potem upočasni po sredini doline Dolenjščine v večjo **reko Bračano** na hrvaški strani. Od Mlinov do Olike v bližini Sočerge gremo lahko po asfaltirani poti, lahko pa hojo podaljšamo še za nekaj časa in obiščemo vas Maršiči, gremo mimo Šekov v Pisare in šele nato v Oliko in Sočergo. Gostilničar Milan se pogosto srečuje s pohodniki in ljubitelji Istre. Veliko ve povedati o svojih krajih in njihovi zgodovini, kulinarčno izročilo ohranja tudi v svoji ponudbi.

Hoja ni zahtevna. Če bomo izbrali prvo verzijo, bomo pohod opravili v približno treh urah. A se ne splača hiteti. Za obisk Istre, hojo in občudovanje njenih znamenitosti si je potrebno vzeti čas. Morda je v zimskem in zgodnje pomladanskem času še lepša, ker odkrije veliko lepote, ki so drugače skrite pod zelenjem. Vsekakor se je potrebno primerno obuti, pa tudi pohodne palice niso odveč.



Zemljevid poti, da ne bomo zašli!

V pomoč bo zemljevidek, ki ga je za potrebe pohodov za srce narisal vodja teh pohodov Darko Turk. Številne predloge sprehajalnih, pohodnih, kolesarskih, jahalnih poti v Istri pa je mogoče poiskati tudi na zemljevidu **POTI PO SLOVENSKI ISTRI**, ki so ga izdali turistično informativni centri občin Koper, Izola in Piran.

Avtor fotografij: Darko Turk

PODRUŽNICA LJUBLJANA

Valentinovo 2008

Predavanje in meritve za varovance Ozare

Skupno akcijo ob valentinovem za posameznike, ki so v vsakdanjem življenju prikrajšani za mnogotero stvar, smo letos z velikim veseljem pripravili v podjetju Ozare. Varovanci Ozar nam bodo ostali v resnično lepem spominu, saj smo z njimi preživeli prijetne urice skupnega druženja.



Meritve na prireditvi (Foto: Bogdan Dobnik)

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije je na valentinovo, 14. februarja 2008, v prostorih Ozare izvedlo predavanje, ki ga je pripravila predsednica društva, asist. dr. Danica Rotar Pavlič, dr. med. Strokovna ekipa je za varovance in spremljevalce izvedla zdravstveno-preventivne meritve dejavnikov tveganja za bolezni srca in ožilja. Delo strokovne ekipe so bile meritve krvnega tlaka, holesterola in sladkorja v krvi ter zdravstveno vzgojno-svetovanje. Varovancem smo razdelili tudi zgibanke in brošure z zdravstveno preventivno vsebino ter revije Za srce. Cilj akcije je bil približati nevarnosti tveganjih življenjskih vzorcev za nastanek bolezni srca



Predavanje Danice Rotar Pavlič (Foto: Bogdan Dobnik)

in žilja, ki so v Sloveniji prvi vzrok smrti. Hkrati smo želeli tudi osvestiti zavedanje o pomenu lastne skrbi za svoje zdravje, saj je prav bolezen srca in žil v veliki meri možno preprečiti.

Povišane vrednosti krvnega tlaka smo ugotovili pri 38,09 %. 57,14 % varovancev je imelo povišane vrednosti holesterola in 19,04 % povišane vrednosti sladkorja v krvi.

Akcijo ocenjujemo za zelo uspešno, saj so varovanci pokazali veliko zanimanje za meritve krvnega tlaka, holesterola in sladkorja v krvi, ter prisluhnili našim nasvetom, kar bo, upamo, pripomoglo k izboljššanemu življenjskemu stilu in boljši skrbi za svoje zdravje.

Urška Bizjak

Kopalni srčni vlak

Na praznik sv. Valentina smo za »družinske« člane ljubljanske podružnice organizirali kopalni srčni vlak, ki se ga je udeležilo 52 članov. Po zbiranju, opravljanju formalnosti in prevzemu simboličnih daril pokrovitelja prireditve Leka na železniški postaji, smo se s kopalnim vlakom odpeljali v BTC. Iz hladnega meglenega jutra v središču Ljubljane smo prispeli pred s soncem obsijani vodni park Atlantis. Gostitelji so nam v kratkem predstavili svojo dejavnost in program dejavnosti tistega dne. Vse udeležene pare je pozdravil podpredsednik društva, prim. Boris Cibic, dr. med., ki je bil v času obiska vodnega mesta Atlantis na voljo za krajše strokovne posvete.



Nasmejani udeleženci kopalnega vlaka (Foto: Jure Osredkar)

Skozi labirinte garderob smo se uspešno prebili v termalni del in se udobno namestili. Po kratki aklimatizaciji so nas čakale tri vodene vadbe v vodi brez pripomočkov in s pripomočki. Vadba v vodi je zaradi upora vode kar naporna in v Atlantisu se tega prav dobro zavedajo. Pogostili so nas z zdravimi obloženimi kruhki, ki so vsem teknil. Po malici nam je ostalo še nekaj časa za prijetno druženje v in ob bazenu. Ob dobri družbi čas hitro mine in tudi mi smo morali prej, kot bi želeli, zapustiti bazen in se odpraviti garderobam naproti. V avli smo pred odhodom

na vlak še malo posedeli, se ohladili ter strnili vtise prijetno in koristno preživetega dopoldneva. Večinoma smo se strinjali, da se prihodnje leto spet vidimo. ♥

Jure Osredkar

Projekt: Vse o srcu Naravoslovni dan za učence 8. razreda

Ker je valentinovo praznik vseh zaljubljenih in je povezan z našimi srci, na OŠ Božidarja Jakca v Ljubljani že peto leto zapored na ta dan za učence 8. razreda organiziramo naravoslovni dan, ki smo ga poimenovali »Vse o srcu«. Učenci 8. razredov se že pred valentinovim razporedijo v skupine (največ 15 učencev), ki so jim na voljo glede na njihove interese in zmožnosti, prav na ta dan pa delajo štiri šolske ure v skupinah.



Meritve krvnega tlaka.

Prva skupina učencev je obiskala Posvetovalnico za srce na Cigaletovi ulici v Ljubljani, kjer se je udeležila predavanja na temo »Vpliv prehrane na bolezni srca in ožilja«. Učenci so se v posvetovalnici seznanili z: zgradbo in delovanjem srca, dejavniki, ki krepijo srce in ožilje (zdrava uravnotežena mešana prehrana z veliko vitaminov in mineralov ter balastnih snovi, redno uživanje tekočin, vsaj 5 dnevnih obrokov, hrana ne sme biti preveč slana in mastna, redna telesna dejavnost, počitek), dejavniki, ki ogrožajo srce in ožilje (prevelika telesna teža, zvišan holesterol, telesna nedejavnost, zvišan krvni sladkor, zvišan krvni tlak, čezmerno pitje alkohola in kajenje), merjenjem (krvnega tlaka in holesterola), igrico Kardiomobil (Pfizer), s katero so se preizkusili v znanju o srcu.

Druga skupina učencev se je seznanila z varovalnimi živili. Učenci so spoznali znak, ki ga imajo varovalna živila, se seznanili z varovalnimi živili ter iz njih pripravili zdrav valentinov zajtrk: narezano sadje, mlečni napitek (jogurt, banane, pomaranče in limone), oreščki, ptički iz kvašenega testa.

Tretja skupina učencev je analizirala celotedenski šolski jedilnik glede na prehransko piramido, energijske in hranilne potrebe učencev ter predlagala izboljšave.

Četrta skupina učencev je na likovni delavnici ustvarjala iz



Meritve krvnega tlaka za učence OŠ Božidarja Jakca.

različnih materialov na temo ljubezni, učenci pa so okrasili tudi sceno v jedilnici.

Peta skupina učencev se je v okviru delavnice »Valentinovo na Slovenskem« seznanila z našim praznovanjem dneva zaljubljenecv ter njegovo zgodovino. Učenci so poiskali in izbrali različne verze na temo ljubezni iz ljudske poezije, seznanili so se z načinom obdarovanja nekoč in danes. V Štepanjskem naselju so opravili tudi kratko anketo med 42-timi naključnimi mimoidočimi in prišli do zanimivih zaključkov. Polovica anketirancev praznuje valentinovo tako, da obdarovance najpogosteje obdarijo z rožami in slaščicami. Večina vprašanih je vedela, kateri zavetnik goduje na današnji dan, samo četrtina vprašanih pa je vedela, od kod izvira praznik.

Šesta skupina učencev je poskrbela za razdeljevanje valentinove pošte (učenci so pisali, zbirali in delili pozitivne misli in dobre želje prijateljem v obliki valentinovih pisem).

Po delu v skupinah so se učenci zbrali v učilnici, kjer je sledilo poročanje po skupinah. Vsaka skupina je predstavila svoje delo (izdelke, plakate, računalniško igrico, razdelitev valentinovih pisem), nakar je sledila pokušina valentinovega varovalnega zajtrka.

Glede na vsakoletni pozitiven odziv učencev in učenk se vsako leto trudimo dodajati vsebine, ki jih zanimajo in so povezane s srcem, zdravjem in ljubeznijo ter ne pokrivajo samo naravoslovnega področja. Želimo si, da bi lahko naslednje leto projektu dodali še glasbeno delavnico in delavnico tujega jezika na temo srca in valentinovega. ♥

Elvira Sušec

Predavanje v OŠ Polhov Gradec

Čeprav že v marcu, a še vedno v sklopu dejavnosti osveščanja ob valentinovem, smo 3. marca 2008 obiskali Osnovno šolo Polhov Gradec, kjer smo se srečali s predstavniki višjih razredov omenjene šole.

V pogovoru smo ugotavljali, zakaj je potreben vsakodnevni vnos hrane, kaj pomeni pojem »zdrava prehrana« in kako nam pomaga na poti do zdravih zrelih let. Skupaj smo ponovili namen prehranske piramide in obdelali pomembnost vseh hranilnih snovi. Otroci so pokazali veliko znanja in zanimanja pri tematiki

zdravega zajtrka. Z veseljem smo pozdravili njihove zagotovitve, da ga uživajo skoraj vsi. Seveda se nismo ognili pomenu vnosa soli in pomena uživanja tekočin. Ob tem smo skupaj povzeli tudi vse bolezni, ki posledično prežijo na naše zdravje, kadar telesu ne zagotovimo primerne vnosa soli in vode. Pozabili pa nismo niti na gibanje in ponovno poudarili, da je za otroke priporočljiva vsaj ena ura gibanja vsak dan.

Od napotkov za zdravo življenje smo prešli k nevarnosti – aterosklerozi. Sami so si lahko ogledali, kako oviran je pretok krvi skozi žilo, ko je bolezen že zaznana, in kakšne težave nam to lahko povzroča tudi, kadar izvajamo nevarnost smrti. Razprava je pokazala, da so učenci osveščeni, da so priporočila za zdravo življenje sprejeli in jim sledijo v svojem vsakdanjem življenju. V vzpodbudo so dobili vrečko presenečenja, v kateri so našli pripomočke, ki jim bodo v pomoč pri širjenju »zdrave besede« med svojimi sovrstniki. ♥

Monika Kozjek

PODRUŽNICA ZA SEVERNO PRIMORSKO

Pomlad za nove vzpodbude

Travnike in loge že dolgo krasijo prve pomladne cvetice, daljša obdobja sončnega vremena so zamenjali oblačni in deževni pa tudi vetrovni dnevi, a številnih znamenj skorajšnjega izbruha pomladi ni mogoče prezreti.

Pričujoči zapis zajame dogajanje vse od začetka tega leta, informacije pa sežejo tako v preteklo leto kot tudi v načrte podružnice za naprej.

Pomemben dogodek za članstvo Podružnice za severno Primorsko je bil sklic zbora v januarju 2008 in sprejete pomembne odločitve. Vabilu na zbor sta se odzvala in ga obogatila s svojo prisotnostjo predsednica Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije, dr. Danica Rotar Pavlič in prim. Boris Cibic. Udeleženci zbora so pozorno prisluhnili tudi predavanju Maje Klemec Pavlin, dr. med., o osteoporozi. Z lepim nastopom se je predstavila vokalna skupina »Vinika« iz Goriških Brd, pod vodstvom gospe Franke Žgavec.



Vokalna skupina »Vinika« in Danica Rotar Pavlič

Uradni del zbora z izvolitvijo organov se je nadaljeval z obravnavo in potrditvijo poslovnika o organizaciji in delu podružnice, predhodno usklajenega s spremembami statuta društva ter novim Zakonom o društvih. Dokument vsebuje določila o članstvu, organih ter sredstvih, s katerimi razpolaga podružnica v okviru društva.



Prim. Herbert Bernhardt, prim. Boris Cibic in dr. Danica Rotar Pavlič

Poročilo o delu v času 2006/07 je mozaik načrtovanih dejavnosti podružnice ob hkratnem vključevanju v program Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije, medtem ko je finančni izkaz ovrednotil uresničen program dela ter finančne vire, s katerimi je podružnica razpolagala.

V preteklem obdobju so bile opravljene številne naloge, po programu so potekale načrtovane dejavnosti. Naše moči so bile usmerjene k uresničevanju osnovnega cilja – organiziranju dejavnosti z nalogo osveščanja in izobraževanja čim širšega kroga ljudi, obenem pa ponuditi možnosti izvajanja telesnih dejavnosti kot preventive pred boleznimi srca in ožilja. Dejstva in raziskave strokovnjakov kažejo, da lahko osveščen človek z zdravim načinom življenja stori za svoje zdravje največ, si hkrati podaljšuje svoja leta kakovostnega življenja ter odmika trenutke, ko bo prisiljen iskati zdravniško pomoč. Članom in drugim, ki skrbijo za svoje zdravje, smo ponudili:

- ♥ predavanja in praktično izvajanje osnov prve pomoči in oživljanja ter seznanitev z defibrilatorjem,
- ♥ strokovna predavanja o srčnem popuščanju, zdravljenju angine pectoris, o novem programu v Šempetrski bolnišnici: kateterizaciji srca in ožilja,
- ♥ telesno dejavnost s pomočjo programa kardio fitnesa,

- ♥ redne pohode po »Srčni poti« v Panovcu,
- ♥ telesne dejavnosti na področju Ajdovščine in Posočja pod strokovnim vodenjem,
- ♥ meritve holesterola, glukoze in krvnega tlaka,
- ♥ obeležitev svetovnega dne srca z elementi strokovnosti, kulture, gibanja v naravi in kulinarike,
- ♥ ogled gala opernega koncerta v Gallusovi dvorani Cankarjevega doma,
- ♥ drugo.

Programska usmeritev Severno-primorske podružnice ostaja pri že omenjenih osnovnih nalogah, zaradi katerih je ustanovljena, to je izobraževanja in preventive, hkrati se bo vključevala v program Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije, ter sledila dobrim predlogom in usmeritvam strokovnjakov.

Termine izvajanja posameznih načrtovanih dejavnosti in vsebino bodo določali nosilci nalog, obveščanje članstva in širšega kroga ljudi bomo tako kot doslej izvajali s pomočjo osebnih pisem ter sredstev javnega obveščanja, radia, TV in časopisov.

Zbor je potrdil nove organe vodenja podružnice. V upravni odbor so bili imenovani: Friderik Rusjan, primarij Herbert Bernhard, Anton Vencelj, Enisa Demšar, dr. med., Cvetka Melihen Bartolič, dr. med., Alenka Naglost, Dana Košiček, dr. med., Danilo Štekar in Mira Šturm-Kranjc.

Nadzorno komisijo sestavljajo člani in namestniki: Valter Školaris, Gotard Gregorič, Slavko Šuligoj, Rajmund Korenč, Hilda Veličkov, dr. med., in Jelka Brus.

Skupščine društva se bodo udeležili: Friderik Rusjan, Dana Košiček, dr. med., Tjaša Mišček in Danilo Štekar.

V nadzorni odbor Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije je predlagan Gotard Gregorič, v upravni odbor društva pa Cvetka Melihen Bartolič, dr. med. V strokovni svet Društva podružnica predlaga primarija Herberta Bernhardta, v častno razsodišče društva pa Antona Venclja.

V neposredni časovni bližini je bil napovedani gala koncert v Gallusovi dvorani Cankarjevega doma v Ljubljani, pravkar je potekal vpis, ki je trajal do zasedbe mest v avtobusu.

V aprilu bo v Novi Gorici prvo srečanje s predavanjem na temo »Telesna dejavnost za krepitev zdravja«, ki ga organizirata diplomirani medicinski sestre Alenka Naglost in Tamara Kofol in bo predvidoma ponovljen tudi v drugih krajih, v maju bo Enisa Demšar, doktorica družinske medicine, pripravila dve predavanji v okviru projekta »Svit« na temo: Presejalni testi kot preventiva za čim zgodnejše odkrivanje raka na debelem črevesu. Za jesen Cvetka Melihen Bartolič, dr. med., načrtuje predavanja na temo kardiološke problematike.

Točne kraje, datume in uro predavanj boste zasledili pri prebiranju Primorskih novic, na lokalnem radiu in TV Primorka.

Vabljeni v kardio fitnes na Cankarjevi 60 – do izteka sezone, redno vsako tretjo soboto se nadaljujejo pohodi po srčni poti v Panovcu z odhodom 10. uri izpred okrepčevalnice Panovec, le v poletnih mesecih bomo odrinili že ob 9. uri.

V podružnico so se vključili številni novi člani, naloga vsakega člana pa je in ostaja, da nenehno in povsod dokazuje pomen in korist prejetih informacij, strokovnega čtiva, zanimivih srečanj, znanja in širjenja miselnega obzorja, izvajanja telesnih dejavnosti in gibanja v naravi. Zato povabite v našo sredo tudi člane vaše družine, prijatelje in znance. ♥

Tjaša Mišček

PODRUŽNICA ZA KRAS

Na kratko o preteklem in prihodnjem delu

- ♥ Tudi nadalje bomo sodelovali na posvetovalnicah z zdravniki prostovoljci v okviru 12 telovadnih skupin, ki pod vodstvom Kraškega dreva gojijo zdrav slog življenja in druženja.
- ♥ Tudi letos smo aprila pripravljene sodelovati s športnim društvom Hitre noge iz Senožeč na tekaško pohodniški prireditvi za Pokal Liv v Senožečah. Izvedli bomo meritve in se udeležili pohoda ali teka v čim večjem številu.
- ♥ Organizirali bomo spomladanski in jesenski pohod po Lipiški učni poti in izmerili pohodnikom krvni tlak in krvni sladkor na tešče.
- ♥ Tudi letos računamo na veliko zanimanje za koncert Melodije za srce v Cankarjevem domu v Ljubljani, ki ga organizira Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije.
- ♥ Sodelovali bomo še nadalje s Kraškimi tekači z meritvami in svetovanji pri Pohodu in Teku na Kokoš ob tekmovanju za nagrado Primorskih novic poleti 2008. Športnikom in rekreativcem bomo v dogovoru s športnim društvom opravili zelene meritve pred dejavnostjo (pohodom ali tekom) in po njej.
- ♥ V okviru občinskega praznika v Sežani, konec avgusta, bomo opravljali meritve in svetovanja tudi ob Pohodu in teku na Tabor, ki ga vsako leto organizira društvo Kraški tekači.
- ♥ Večino dejavnosti bomo tudi letos organizirali ob svetovnem dnevu srca: verjetno pohod po učni poti Djestence v Senožečah ali po kateri drugih učnih poti po Krasu.
- ♥ Vsekakor bomo tudi to leto organizirali pohod v dolino reke Glinščice z italijanske ali slovenske strani. Organizirali bomo tudi skupni prevoz s kombijem za udeležence, ki nimajo lastnega prevoza, če bo potrebno.
- ♥ Upamo, da nam bo tudi letos uspelo v sodelovanju s klubom Kraški dren organizirali že tradicionalno kulturno-umetniško in zdravstveno-vzgojno, tokrat že 14. prireditev »Z razumom, pesmijo in plesom za zdrava srca Krasa«. Če bodo želeli nadaljevati s sodelovanjem tudi člani Društva diabetikov Sežana, ki imajo ponavadi v prvih novembrskih dneh svetovni dan diabetikov, bomo z veseljem nadalje sodelovali.
- ♥ Nadaljevali bomo s predavanji, ki jih bomo organizirali in izvajali v različnih krajih po Krasu. Predavanja bodo predvsem na teme preprečevanja bolezni srca in ožilja ter zmanjševanja dejavnikov tveganja v življenjskem slogu v vseh življenjskih obdobjih in teme v zvezi z nudenjem prve pomoči. Teme v zvezi s prvo pomočjo bomo povezali s prikazom avtomatskih defibrilatorjev in, upamo, prihodom kardiomobila, ki ga obljublamo že 2 leti.

Glavni cilji dela v letu 2008:

1. Nadalje krepiti sodelovanje z drugimi socialno, zdravstveno, humanitarno, športno, rekreativno, kulturno, umetniško usmerjenimi organizacijami in društvi.
2. Še povečati število članov vseh starosti, predvsem na kakršenkoli vključiti v društvo tudi člane kluba Kraški Dren, ki

za to izkazujejo velik interes, vendar bi jih, ker so to večina upokojenci, finančno preveč obremenilo. Iskali bomo rešitev za kakršnokoli možno obliko kolektivnega članstva.

3. Razširiti krog prostovoljcev, ki jih je na žalost vedno manj.
Ljubislava Škibin



Dolgoletno predsednico Ano Godnik je zamenjala Ivanka Šuc iz Trsta

Kraški dren je drevo, ki spomladi prvo cveti in v jeseni zadnje obrodi. Prav po tem trdoživem drevesu z rumenimi cvetovi in rdečimi plodovi so si nadeli ime člani sežanskega Društva Kraški dren, katerih temeljna naloga je prav skrb za svoje zdravje in pri izvajanju le-te je nedvomno pomemben optimalen življenjski slog z veliko mero gibanja. Prav telovadba, ki jo opravljajo v enajstih telovadnih skupinah v vseh štirih kraških in brkinskih občinah, družijo več kot 230 članov društva. Kot vsako leto, so tudi tokrat na občnem zboru, ki so ga imeli v Golden Pick hotelu v Sežani, pregledali opravljeno delo v preteklem letu pod uspešnim vodstvom dolgoletne predsednice Ane Godnik, ter sprejeli okvirni program dela za tekoče leto. Izvolili so tudi novo vodstvo, ki ga bo od sedaj dalje vodila Ivanka Šuc, uradnica na tržaški pokrajini.



Nova predsednica Ivanka Šuc, Ljubislava Škibin, dr. med., in Ana Godnik.

S telovadbo, ki poteka pod strokovnim vodstvom fizioterapevta in učiteljic, so člani nadvse zadovoljni. V lanskem letu je na novo pričela z delom telovadna skupina na Štjaku, zaradi adaptacije šole v Tomaju pa se je tomajska skupina priključila v Križ, telovadke iz Hruševce pa so se pridružile skupini v Štanjelu. Telovadno dejavnost spremljajo tudi preko zdravnikov in kraške podružnice Društva za zdravje srca in ožilja, ki ga uspešno vodi Ljubislava Škibin, dr. med. Sicer z omenjenim društvom organizirajo skupne pohode ob svetovnem dnevu srca (kot so

po učni poti Djestence na Senožškem, po dolini reke Glinščice in Lipiški učni poti) kot tudi druge dejavnosti, od katerih je še zlasti najbolj izpostavljena in opazna tradicionalna prireditve "Z razumom, pesmijo in plesom za zdrava srca Krasa". Lani so jo pripravili skupaj s sežanskim društvom diabetikov, ki je slavilo 20-let svojega delovanja. Tudi tokrat so se po meritvah sladkorja in maščob v krvi ter sejmu zdrave hrane družili ob izjemnem številu natopajočih in bogatem kulturnem programu. Tudi v letošnjem letu se bodo, kot v preteklem letu, podali na pohod po Kosovelovi poti v marcu in konec junija sodelovali pri organizaciji Štrekljeve nagrade. Pomemben prispevek imajo tudi predavanja o zdravem življenjskem slogu, ki so namenjena članom in drugim občanom. Lani so jih izvedli pet. Pri tem jim je v veliko pomoč njihova dejavna in dolgoletna članica Vesna Vodopivec, dr. med., ki je v Komnu predavala o zdravilih in zdravju, v Divači o popuščanju srca in novostih zdravljenja, v Štanjelu o učinkovitem zdravljenju srčnih bolnikov, v Lokvi o srčnih bolnikih, angini pectoris in osnovah oživiljanja, predavanja o učinkovitem zdravljenju srčnih bolnikov pa je ponovila na Štjaku, kjer so ustnovili tudi telovadno skupino. Vsako leto se s prijatelji iz društva za srce udeležijo koncerta Melodije za srce v Cankarjevem domu v Ljubljani, telovadno sezono pa so lani zaključili s tradicionalnim piknikom v Kazljah, je poročilo o uspešni dejavnosti društva zaključila predsednica Godnikova.

Tudi v letošnjem letu bo dejavnost podobna preteklim letom. Občni zbor so izkoristili za izvolitev novega 17-članskega vodstva, ki ga bo odslej dalje vodila Ivanka Šuc, mlada drenovka, že 4 leta vodja kriške skupine. Potrdili so članarino, ki za letošnje leto znaša 10 eurov. Občni zbor so zaključili z družabnim srečanjem in plesom, ki pomeni tudi gibanje in s tem tudi enega od dejavnikov zdravega načina življenja.



Besedilo in foto: Olga Knez

PODRUŽNICA ZA GORENJSKO

Gorenjska podružnica je gostovala v diagnostični ordinaciji v Kranju

Društvo za zdravje srca in ožilja podružnica za Gorenjsko je februarja v Kranju organiziralo meritve krvnega sladkorja, holesterola in krvnega tlaka. Gostovali smo v diagnostični ordinaciji v Kranju na Partizanski cesti 10. Meritve smo izvajali z novim prenosnim aparatom Cardio Check, v ordinaciji, kjer sicer potekajo diagnostični pregledi. Z meritvami smo pričeli ob deveti in zaključili ob dvanajsti uri. Obisk je bil zadovoljiv, zato smo se dogovorili, da bomo sodelovali z diagnostično ordinacijo večkrat letno. Vse informacije o tem, kdaj bodo ponovno meritve, dobite v diagnostični ordinaciji na Partizanski cesti 10 ali na številki mobilnega telefon 040/ 874 491.



Ula

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA ZA MARIBOR IN PODRAVJE

Mariborskih 26.732 meritev

Konec marca so delegati članov Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje na rednem občnem zboru spet ocenili zdravstveno-vzgojno delo v minulem letu. Poslušali so poročilo izvršilnega odbora, nadzorni odbor pa je predlagal, da se sprejme letno poročilo in zaključni račun društva za leto 2007. Ugotovili so, da je bilo tokrat letno delovanje najboljše vse od nastanka društva. Vključili so nove predavatelje za izvajanje programov, nove teme, pri meritvah so se jim priključile nove medicinske sestre. O tem bodo članstvo obvestili tudi v reviji Mariborski srčni utrip.



Prim. prof. dr. Erih Tetičkovič, dr. med., direktor Fundacije prim. dr. Janka Držečnika (Foto: Elvira Žibrat)

Tudi tokrat so lahko ugotovili, da so ena najbolj obiskanih in najodmevnejših akcij meritve krvnih vrednosti, ki so jih ekipe društva opravile v letu 2007 skupaj 26.732, in sicer je bilo 8.498 odvzemov krvi na 44 merilnih mestih, od tega pa je bilo 9.775 meritev krvnega tlaka, 8.498 meritev holesterola in 8.458 meritev krvnega sladkorja.

Na tem področju je bilo opravljeno izredno obsežno delo, obisk Mariborčanov in okoličanov je bil nadpovprečen. Pri teh meritvah je sodelovalo veliko število strokovnih sodelavcev (medicinske sestre, laboranti, pa tudi zdravniki). Ekipe sta vodila naša člana Jože Pavlenič in Mirko Kocjan.

V preteklem letu je društvo lepo uresničilo tudi program predavanj. Načrtovanih je bilo 12 predavanj in toliko je bilo tudi izvedenih. Poleg tega je bilo društvo soorganizator in udeleženec na predavanjih, ki jih je organiziralo Društvo živilskih delavcev, nadaljevalo pa je tudi s tečaji oz. seminarji o nujenju prve pomoči in o temeljnih postopkih oživljanja z uporabo defibrilatorja.



Novi štipendistki Suzana Rožič in Saša Kostanjevec (Foto: Elvira Žibrat)

Letos so že dogovorjeni tečaji o temeljnih postopkih oživljanja za sodelavce uprave Mestne občine Maribor, Zavarovalnice Maribor, člane Prostovoljnega gasilskega društva Pesnica, za člane Društva darovalcev krvi v Benediktu itd. V Mariboru so nameščeni defibrilatorji že v TC Europark, v Mariborski lekarni Center in v kreditni banki Maribor-centrala.

Za novo predavateljsko sezono je pripravil predavanje »Kako prepoznati možgansko kap« prof. dr. Erih Tetičkovič. Pri predavanjih je društvo že lansko jesen poskrbelo za pomembno novost: predavateljska srečanja z mladimi v dijaških domovih o zasvojenosti z drogami, škodljivosti kajenja, pravilni prehrani in gibanju. Novost je bila med mladimi lepo sprejeta. Mariborsko društvo je lahko ponosno tudi na to, kako dobro deluje štipendijski sklad za odlične in ekonomske pomoči potrebne študentje mariborske Medicinske fakultete. Prof. dr. Erih Tetičkovič, dr. med., direktor Fundacije primarija dr. Janka Držečnika, je v Trstenjakovi dvorani na rektoratu mariborske univerze 29. januarja letos še dvema študentoma Medicinske fakultete v Mariboru podelil štipendijo te fundacije, ki deluje pri Društvu za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje, ki ga vodi prim. Mirko Bombek, dr. med. To je bila že tretja svečana podelitev teh štipendij, ki so namenjene odličnim in pomoči potrebnim študentom te mariborske fakultete. Svečani dogodek, ki so se ga poleg članov izvršilnega odbora Društva za zdravje srca in ožilja udeležili tudi dekan Medicinske fakultete UM prof. dr. Ivan Krajnc, dr. med., prodekan za izobraževanje prof. dr. Radovan Hojs in podžupan Mestne občine Maribor Rok Peče, je popestril gospod Vlado Novak, nagrajenec za najboljšo vlogo za leto 2007 na filmskem festivalu v Portorožu.

Za letošnje študijsko leto sta prejeli štipendijo študentki četrtega letnika Suzana Rožič in Saša Kostanjevec. Prof. dr. Erih Tetičkovič je dejal, da je vodstvu fundacije uspelo zbrati toliko

prispevkov za sklad, da je štipendija Fundacije primarija Držetnika med najboljšimi štipendijami, kar jih prejema študentje v državi. Letošnji znesek štipendije znaša 250 evrov na mesec. Dekan Medicinske fakultete prof. dr. Ivan Krajnc, dr. med., je v krajšem nagovoru poudaril dobro znanje mariborskih študentov medicine, med njimi je kar 70 zlatih maturantov, junija 2010 pa bodo s te fakultete prišli prvi diplomanti, ki naj bi jih poleg strokovnega znanja odlikovala tudi humanost. ♥

Milan Golob

Krog prijateljstva zdravega načina življenja

Programi našega društva po sedemletnem, če štejemo skupaj s podružnico, pa po sedemnajstletnem obdobju delovanja že presegajo naše zmožnosti. Nas, aktivistov zdravega načina življenja, je že kar veliko in razpolagamo z različnimi znanji. Ocenjujemo, da delamo, dobro. Smo pisan krog starejših in modrih, če nam kdo to prizna ali ne, in mlajših, mladih, zagnanih. Upokojeni se ne čutijo in ne obnašajo kot upokojenci in mi, še dejavni, zaposleni jih težko dohajamo.

Morda ne izpolnjujemo prav vseh želja tistih, ki so jim naši programi namenjeni. Kje najti pravo pot in pravo mero? Mero za zdravje in dobro počutje, mero za pomoč sočloveku in pri tem ne biti brezbržen in ne vsiljiv.

Kako se lahko zahvalimo prijateljem in sodelavcem, tem marljivim soustvarjalcem našega civilnega gibanja za krepitev

zdravja, za njihov nesebični prispevek za dobrodelne namene, za humanitarno delo? Tako, da jim damo vedeti in čutiti, njim in vsem drugim, kako cenimo njihov vložen trud, ki ni samo dobro delo, opravljena naloga, ampak pripadnost naši ideji, naši želji po boljšem in koristnem.

Nekateri so z nami že od vsega začetka – zavzeto, odgovorno in delovno uspešno. Brez nekaterih preprosto ne bi mogli naprej, delovanje bi se ustavilo, ne bi bili to, kar smo. Gospod Mirko Kocjan, pri več kot osemdesetih letih, in gospod Jože Pavlenič, pri prekoračenih sedemdesetih, sta zaslužno postala častna člana. Pridružila sta se častnemu članu, dr. Davorinu Valentiju, našemu vzorniku in najstarejšemu članu ter našim prvim častnim članom Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije, prim. mag. Franju Guliču, dr. med., in našemu podpredsedniku, gospodu Lojzetu Antončiču, univ. dipl. ekon.

Nekega dne je v nas dozorelo spoznanje: zakaj samo zdraviti, zakaj ne zavzeto in načrtno, v široko odprtem civilnem gibanju preprečevati epidemije srčno-žilnih bolezni? In prav v tem je dragocenost vloge Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje, te nevladne humanitarne organizacije, ki je v tem delu Slovenije že številnim pokazalo pot, kako varovati zdravje, kako odmakniti čas, ko bo vendarle treba prestopiti prag zdravniške organizacije.

Vabimo vas, da se nam v našem članstvu pridružite, obogatite in popestrite naše vrste, da se bomo družili za zdravje nas vseh. Tudi z našo pomočjo boste lažje poskrbeli za takšen način življenja, ki mu bolezen ne bo mogla hitro do živga. ♥

Mirko Bombek

AKCIJA

nadlaktni merilnik krvnega tlaka

merilnik ravni sladkorja v krvi



+



=83,15 EUR

visomat® Comfort 20/40

ACCUCHEK® Compact Plus

3 LETNA
GARANCIJA



PRIPOROČA
DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA
IN OŽILJA SLOVENIJE

zaradi preverjenega, natančnega delovanja



Roche d.o.o.
Divizija za diagnostiko
Dunajska c. 238 E
Tel.: 080 12 32

Nova lokacija Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije

*Društvo v Ljubljani
se je preselilo
v prostore na
Cigaletovi 9.*

Uradne ure
so vsak ponedeljek od 10. do 13. ure
in petek od 8. 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

NAPOVEDNIK DOGODKOV

PODRUŽNICA LJUBLJANA

- **vsako prvo sredo v mesecu ob 17. uri: predavanje** v dvorani Krke na Dunajski 65 v Ljubljani. Vstop prost do zasedenosti mest.
- **7. maj ob 17. uri:** Andreja Aleš, dr. med.: Visok krvni tlak in ledvice.
- **4. junij ob 17. uri:** prim. Maja Pavlin Klemenc, dr. med.: Osteoporoza – praktični pristop v ambulantni družinske medicine.
- **7. junij ob 9. uri:** kolesarsko-pohodniška prireditve Za srce. Pričetek prireditve bo pred OŠ Vrhovci v Ljubljani. Start bo ob 9. uri, vrnitev do OŠ Vrhovci bo do 13. ure. Sledila bo topla malica, osvežitev in razvedrilni program z žrebanjem nagrad. Prijave za šolske skupine in športna društva sprejema Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, Cigaletova 9, p.p.3340, 1001 Ljubljana ali po telefonu: 01/2347550 ali 01/2347555, po faksu: 01/2347554, e-pošta: drustvo.zasrce@siol.net. Prijava naj vsebuje ime in naslov šole ter ime, priimek, naslov in letnico rojstva posameznega udeleženca. Individualni udeleženci se prijavijo na dan prireditve od 8. ure dalje na startnem mestu pred OŠ Vrhovci.

Srčna pot Becel po Golovcu

- **vsak prvi torek v mesecu** prirejamo voden pohod po Srčni poti Becel po Golovcu.
- prvi torek v **maju ob 18.00 uri**,
- prvi torek v **juniju ob 18.00 uri**.

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. Pred zvezdarno si je možno izmeriti krvni tlak.

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

Telovadba za zdravo srce

Za člane Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije skupaj s ŠD GIB organiziramo vodeno vadbo. Vadba poteka ob ponedeljkih od 14.30 do 16.00 in ob torkih in četrtek od 9.45 do 10.45. Vadbo izvaja Barbara Sluga, prof. švz.

Vadnina znaša 25 EUR (za vadbo 2-x tedensko) oz. 15 EUR (za vadbo 1-x tedensko). Člani Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije ne plačajo vpisnine.

Informacije in prijava: Športno društvo GIB Ljubljana Šiška, Drenikova 32, 1000 Ljubljana, telefon: 01/514-13-30.

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

- **vsak delovni dan, od 12. do 14. ure:** nasveti in odgovori kardiologa na številki 031/334 334 (brezplačna telefonska številka za uporabnike linij 031, 041 in 051, ostali plačajo običajni telefonski pogovor).

Posvetovalnica za srce, Cigaletova 9

T: 01/234 75 55, E: posvetovalnicazasrce@siol.net.,

- **ponedeljek, od 9. do 12. ure:** meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi,
- **torek in četrtek, od 9. do 12. ure in od 16. do 18. ure:** meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi,
- **sreda, od 12. do 15. ure:** meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi.

Posvetovalnica za srce, pasaža Maximarket

- **torek in četrtek, od 10. do 12. ure:** meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi,
- **vsak prvi petek v mesecu od 10. do 13. ure in od 15. do 18. ure in vsako prvo soboto v mesecu od 10. do 13. ure:** meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi,
- **posveti s kardiologom**, prim. Boris Cibic, dr. med., obvezna predhodna prijava na telefon 01/234 75 55.

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

- **četrtek, od 16. do 18. ure:** meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi, zdravstveno-vzgojno svetovanje, brošure in revije z zdravstveno vsebino.
- **sobota, od 11. do 13. ure:** meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi, zdravstveno vzgojno svetovanje, brošure in revije z zdravstveno vsebino.

Cenik meritev

Vrsta preiskave	člani	nečlani
	Cena v EUR	Cena v EUR
Glukoza	1,70	2,10
Holesterol	2,95	3,35
Trigliceridi	2,95	3,35
Glukoza + holesterol	4,20	5,00
Glukoza + trigliceridi	4,20	5,00
Holesterol + trigliceridi	5,85	6,70
Holesterol + trigliceridi + glukoza	7,10	7,95
LDX (holesterol, HDL, LDL, trigliceridi, glukoza)	16,70	20,90
Tečaj temeljnih postopkov oživljanja	21,00	30,00

Tečaji temeljnih postopkov oživljanja dojenčkov in otrok

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

Tečaji temeljnih postopkov oživljanja odraslih

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

PODRUŽNICA ZA SEVERNO PRIMORSKO

- **vsako tretjo soboto, ob 10. uri: pohodi po »Srčni poti« v Panovcu.** V primeru slabega vremena pohod odpade. Zbirališče pri okrepčevalnici Panovec. Informacije: tjasa.miscek@arctur.si
- **torek, 13. maja, ob 18. uri:** dvorana Obrtnega doma v Novi Gorici, predavanje, Enisa Demšar, dr. med.: Zgodnje odkrivanje raka na debelem črevesu,
- **torek, 20. maja, ob 18. uri:** Ajdovščina, predavanje, Enisa Demšar, dr. med.: Zgodnje odkrivanje raka na debelem črevesu.

PODRUŽNICA CELJE

- **vsak ponedeljek, ob 15. uri:** 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 do 12. ure:** svetovanje in določanje holesterola in sladkorja v krvi ter krvnega tlaka. Med 17. in 19. uro svetovanje in določanje holesterola in sladkorja v krvi ter krvnega tlaka v City Centru Mariborska 100 v zeliščni lekarni Biotopic.
- **vsako soboto, od 10. do 12. ure:** svetovanje in določanje holesterola in sladkorja v krvi ter krvnega tlaka.

PODRUŽNICA ZA DOLENJSKO IN BELO KRAJINO

- **torek, 22. april 2008, ob 19. uri:** Visoka šola za upravljanje in poslovanje, Novo mesto, Na Loko 2; predavanje, prim. Tomislav Majič, dr. med.: Odpravljanje spremenljivih dejavnikov tveganja za bolezni srca in ožilja,
- **četrtek, 3. april 2008, ob 17. uri:** Bajnof (Grm Novo mesto – center biotehnike in gostinstva): četrtkovi pohodi po Trški gori. Imeli bomo dve poti (lažjo in zahtevnejšo), zato vabimo vse člane, da se nam pridružijo.

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. do 17. ure:** v prostorih podružnice. Posvet z zdravnikom in meritve krvnega tlaka. Prosimo, da se predhodno najavite **vsaj teden dni prej**.

PODRUŽNICA ZA SLOVENSKO ISTRO

- **vsaka druga nedelja v mesecu, ob 8. uri:** pohod. Pohodne poti so speljane po stezah in opuščeni kolovozih v notranjosti Slovenske Istre in kraškem robu. Zbirno mesto je vsakokrat na parkirišču pri VINAKOPER na parkirišču MERKUR v Koprju, odhod je ob 8. uri z osebnimi avtomobili do izhodišča poti, kamor se vrnemo po okoli 5 urah (4 ure hoje, 1ura počitka, malice, razlage itd.). Pohode vodi član odbora podružnice Darko Turk, zmerne hoje je vsakokrat za približno 4 do 5 ur. Tem uram je treba dodati še čas za malico in seznanjanje z zgodovino in zanimivostmi krajev, ki jih bomo obiskali. Priporočljiva primerna obutev! Vabimo vas, da se nam pridružite.
- **13. april 2008, ob 8. uri:** Po poti za srce: Rakitovec – Jama v Radotah – Rakitovec.
- **11. maj 2008, ob 8. uri:** Svetovni dan gibanja, po poti narcis: Rakitovec – Kavčič – Rakitovec.
- **8. junij 2008, ob 8. uri:** Tradicionalni pohod po poti za srce: Vanagel – Marežice.

Posvetovalnica za zdravo prehranjevanje, Zdravstveni dom Izola

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

PODRUŽNICA ZA KOROŠKO

Posvetovalnica za srce, bolnišnica Slovenj Gradec

- **vsako sredo, od 14. do 17. ure:** posvetovalnica za srce v Splošni bolnišnici Slovenj Gradec na internem oddelku v drugem nadstropju, T.: 02/882 35 17 ali 02/882 34 00. Vaša predhodna naročila sprejemamo od 14. do 14.30.

PODRUŽNICA ZA GORENJSKO

Športno društvo Sokol Stražišče bo v aprilu, maju in juniju spet organiziralo **tečaj nordijske hoje**. Zbirno mesto bo na parkirišču za Olimpijskim bazenom v **Kranju**. Če še nimate svojih palic, si jih boste za čas tečaja lahko izposodili pri njih. Za podrobnejše informacije in prijave pokličite 031/344 193 ali pošljite e-pošto: sokol.strazisce@email.si.

Če pa so v vašem kraju vsaj štirje kandidati, ki bi se radi udeležili tečaja nordijske hoje, bo Športno društvo Sokol tovrstno rekreacijsko izobraževanje izvedlo pri vas, le obvestite jih.

V okviru društva skozi vse leto potekajo tudi **ure telovadbe**. Vsak torek in četrtek ob 20. uri lahko telovadite z njimi v **Zgoši**, v prostorih Squasha. Ob ponedeljkah in petkih vaditelji ŠD Sokol gostujejo v **Vincarjih pri Škofji Loki**, v studiu Be fit. Ob ponedeljkah in četrtek jih najdete, tudi v dopoldanskih urah, v Studiu Vital na **Jesenicah**, ter 3-x na teden tudi v Klubu športa in zdravja v **Lescah**. Največji del svoje dejavnosti pa izvajajo v **studiu Fit vizija v Stražišču pri Kranju**, kjer vas na vašo željo med vadbeno uro ves čas spremljajo z merilci srčnega utripa, vam še dodatno svetujejo in po želji opravijo tudi razne meritve. V studiu Fit vizija lahko telovadite individualno, pod budnim očesom osebnega trenerja, ali v skupini, pod vodstvom usposobljenih in izkušenih vaditeljev.

V maju bodo pripravili **teden zdravega življenja**, najverjetneje pod vznožjem Kamniških Alp, v Kamniški Bistrici. V tednu zdravega življenja boste deležni še več gibanja, zdrave hrane, različnih delavnic in predavanj. Informativne prijave že zbirajo.

Več o dejavnosti društva si lahko preberete na www.sokol-strazisce.si.

Tečaji na Biotehniškem centru Naklo

Po zaključku zimskega ciklusa tečajev bodo tudi spomladi potekali različni tečaji.

April:

- predelava mleka v mlečne izdelke,
- pekovsko pecivo,
- kruh in potice iz krušne peči,
- tečaj lončarstva oz. oblikovanja keramike.

Maj:

- predelava mleka v mlečne izdelke,
- konzerviranje sadja in zelenjave,
- pekovsko pecivo,
- kruh in potice iz krušne peči.

Dodatne informacije: Biotehniški center Naklo, Strahinj 99, 4202 Naklo; 04/277 21 20, 041/ 499 934; e-pošta: andraz.kalamar@guest.arnes.si; www.bc-naklo.si

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA ZA MARIBOR IN PODRAVJE

Meritve

Tri posvetovalnice na stalnih merilnih mestih

Izvajali bomo meritve krvnega pritiska, količine holesterola in sladkorja v krvi ter trigliceride. Višja medicinska sestra ali zdravnik pa bo imel z udeleženci tudi razgovor in svetovanje.

- **vsako prvo soboto v mesecu:** v prostorih Društva upokojencev Maribor-Center,
- **vsak prvi torek v mesecu:** v prostorih Društva upokojencev Maribor-Tabor,
- **vsako prvo sredo v mesecu:** v Mestni četrti Maribor-Pobrežje.

Tečaji temeljnih postopkov oživljanja

Začeli bomo s tečaji temeljnih postopkov oživljanja pri Gasilskem društvu v Pesnici, na občini Maribor in na Zavarovalnici Maribor. Predvidevamo, da se nam bodo priključile tudi občine iz Podravja, med prvimi pa občina Benedikt v Slovenskih Goricah.

Prijave sprejemamo na sedežu društva, Partizanska cesta 12/II, vsak ponedeljek in sredo od 8. do 12. ure, ali iste dneve na telefonu številka 02/228 22 63.

Pridružite se nam in postanite član našega društva!

Ura dne ure društva

- vsak ponedeljek od 8. do 12. ure in vsako sredo od 8. do 12. ure in popoldan od 15. do 18. ure.

				ZA ZDRAVO SRCE IN OŽILJE	VLADNI URADNIK	AMERIŠKA VESOLJSKA LADJA	PREGOVOR	FOND	IVAN LIKAR	ČEPIŦEV ČELIČNIH JEDER	CERKVENO IZOBČENJE	OŽJA DESKA V PLOTU				
				ZADNJA WAGNERJEVA OPERA		6										
				POŠKODBA ZARADI OGNJA							7					
				NEKDANJA SL. ORODNA TELOVADKA (JASNA)					TVORBA V PANJU							
				STANKO LORGER			PRISTAN. NA HONŠUJU									
				BRIGA, SKRB			MAJHEN OVEN									
										10		POLET, ZANOS				
SESTAVIL MARJAN ŠKVRČ	KNJIGA RAZVRŠČ. BESED	ZVEZA S KOVICO						GRAD PRI BEGUNJAH					8	PRŠILO	NOGOMETNI SELEKTOR (FRANCI)	MOŠKO IME, ARISTOTEL
		DOLINA S POTOKOM						IVO ZORMAN								
ČLAN THE BEATLESOV (RINGO)	2					AFRIŠKI VELETOK				AMERIŠKA ZVEZNA DRŽAVA		16				
SEVERNI JELEN				Ž. IME, ELIZABETA			20			SLOVENSKA POPOTNICA (BENKA)	ENOTA ZA JAKOST					
				Ž. IME, ELA							OSEBNI ZAI MEK					
DRUGO VRATNO VRETNICE								NEMŠKA IGRALKA (KARIN)	MOČVIRSKI PTIČI						4	
									IT. MESTO (VIDEM)							
ČEŠKI PRESEDNIK HAVAL							NORVEŠKI PISATELJ (OLAV)	5				ZATOPEK EMIL			STARI SLOVANI	KELTSKA RODOVNA SKUPNOST
POKRAJINA NA PORTU- GALSKEM	3					UČENEC S PETICAMI							15			
						STROKOVNJ. ZA VINO										
EGIPČANSKI SONČNI BOG			ZAČETNICI AVTORJA KRIŽANKA		LESTEV	SL. VESLAČ TUL					TONI INNAUER			NIZOZEMSKA		
						BOJNI PLIN					SL. IGRALKA (POLONA)			SPLOŠČEN KROG		
							13	NOVOST								9
								OSEBA IZ SV. PISMA								
				19						ŽENSKO IME, EVELINA						
							17			PLAČILNO SREDSTVO	TONČEK				BREZ- ALKOHOLNA PIJAČA	ANGLEŠKI PEVEC (ADAM)
											OTOČJE PRI N. GVINEJI					
								11				MEĐN. ZDRUŽ. POLIT. VED		18		
											KARLI ARHAR					
				PRIPADNIK ANGLEŠKE LIBERALNE STRANKE	1			NORMANSKI POMORŠČAK (LEIF)							12	
				OČKA				KUHANJE				14	URADNI SPIS			

Geslo prejšnje križanke je bilo: »**LJUBIMO SVOJE SRCE**«. Za pravilno rešitev križanke iz prejšnje številke je žreb razdelil nagrade takole: Fanika Posavec, Ul. Svobode 7, 2204 Miklavž; Alenka Hočvar, Levstikova 22, 1000 Ljubljana; Milan Bukovnik, Partizanska ulica 38, 2360 Radlje ob Dravi; Stane Zupan, Breg ob Savi 70, 4211 Mavčiče; Mara Majaron, Tomšičeva 14/A, 2000 Maribor. Med reševalce, ki nam bodo poslali pravilno rešitev križanke izključno na dopisnicah, bomo razdelili 5 lepih nagrad.

Ko boste križanko rešili, prenesite določene črke po številkah v kupon, kjer boste dobili neko misel. Kupon prilepite na zadnjo stran dopisnice. Pri žrebanju bomo upoštevali vse križanke, ki bodo prispele do 8. maja 2008 na naslov: Društvo ZA SRCE, Cigaletova 9, 1000 Ljubljana. Izžrebanci lahko nagrade prevzamejo na sedežu Društva oz. po pošti.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19	20				

Koencim Q10

Koencim Q10 je snov, ki jo vsebuje vsaka celica človeškega organizma. Ker je vsepovsod navzoč (ubikvitaren), se imenuje tudi ubikinon. Je vitaminom sorodna, življenjsko pomembna učinkovina, ki ima pomembno vlogo v energetskih centrih celice – mitohondrijih. Sodeluje pri pretvarjanju energije in nastajanju molekule ATP (adenozin trifosfat), ki je osrednji energetski vir celice. Telo ga deloma proizvede samo, in sicer v celicah, zato ne spada med snovi, ki jih moramo obvezno dodajati v prehrani. Celice in tkiva, ki so presnovno najbolj dejavni, potrebujejo največ koencima Q10. Takšna tkiva so npr. srčna mišica, imunski sistem in dlesni. Koencim Q10 prevladuje pri človeku v največjih koncentracijah v srcu, sledijo pa mu jetra, ledvice in trebušna slinavka. Koencim Q10 zaužijemo tudi s prehrano, pri čemer ga največ vsebujejo meso (goveje, puranje), sardele, brokoli, špinača, korenje, maslo, rumenjak in rastlinska olja ter polnovredna žita.



Koencim Q10 in ugodno delovanje pri različnih obolenjih

Druge pomembne lastnosti koencima Q10 je njegova vloga antioksidanta. Skupaj z vitaminom E in selenom ščiti organizem pred škodljivimi radikali, ki nenehno napadajo beljakovine in maščobe celičnih ovojníc ter naš celični dedni material. Več radikalov nastaja tudi zaradi onesnaženja okolja. Prek njih na organizem škodljivo delujejo sevanje, onesnaženje zraka, cigaretni dim in ultravijolična svetloba. Prosti radikali sodelujejo pri nastanku številnih bolezni, npr. rakavih obolenj, Parkinsonove bolezni in ateroskleroze; vključeni so tudi v proces staranja. Koencim Q10 organizem ščiti s tem, da proste radikale izniči (nevtralizira).

Raziskovalci so prepričani, da ima koencim Q10 blagodejen učinek pri zdravljenju bolezni srca in je pomemben element preventivne srčno-žilnih bolezni. Njegova raba pri srčnem popuščanju je razmeroma stara; z njo so leta 1974 začeli Japonci. Ugodno delovanje si raziskovalci razlagajo z izboljšanjem srčnomišične krčljivosti ter blagim učinkom na žile (širjenje žil).

Dodajanje koencima Q10 ugodno vpliva na obrambni sistem organizma: poveča se vsebnost protiteles in izboljša se dejavnost makrofagov ter limfocitov T. S tem krepi odpornost proti okužbam.

Delovanje in rabo koencima Q10 so proučevali tudi pri zdravljenju bolezni dlesni (parodontalne bolezni). Osebe z obolelimi dlesnimi imajo med drugim verjetno tudi nižjo vsebnost koencima Q10 v celicah dlesni. Še vedno proučujejo tudi vlogo koencima pri zdravljenju kronične utrujenosti, moški neplodnosti, rehabilitaciji po možganski kapi, Parkinsonovi in Alzheimerjevi bolezni ter nekaterih oblikah raka.



Kdaj moramo biti pazljivi

Obstaja nekaj poročil, v katerih so znanstveniki navedli, da koencim Q10 lahko zmanjša učinkovitost zdravila, ki vpliva na strjevanje krvi. Zato naj oseba, ki jemlje warfarin (Marivarin), ne bi uživala dodatkov koencima Q10 brez posvetovanja z zdravnikom, ki ji je predpisal antikoagulatívno terapijo. Prav je, da se tudi bolniki s sladkorno boleznijo pred začetkom jemanja koencima Q10 posvetujejo z zdravnikom, saj je včasih potrebna prilagoditev hipoglikemičnih zdravil.



Povzetek

Koencim Q10 je v maščobi topna molekula, ki jo človek izdelava delno v telesu, delno pa jo zaužije s hrano. Nahaja se v energetskih centrih celic (mitohondrijih), kjer deluje kot prenašalec elektronov v dihalni verigi. Potreben je za tvorbo z energijo bogatih molekul ATP. Pomaga pri izničenju škodljivega delovanja prostih radikalov. Raziskave kažejo, da sodeluje pri izboljšanju stanja v procesih, ki so podobni staranju. Dodatki koencima Q10 k prehrani povečujejo vsebnost le-tega v krvi, lipoproteinih in krvnih žilah. Posebej opaznih stranskih učinkov uporabe prehranskih dodatkov koencima Q10 ni. Vsebnost in kakovost koencima Q10 v prehranskih dopolnilih zelo nihata. Edino zagotovilo realne vsebnosti Q10 ter preverjene učinkovitosti in varnosti preparata je registracija izdelka kot zdravilo naravnega izvora.

asist.dr.sci. Danica Rotar Pavlič, dr. med.

Krepi srce in daje moč!



Fidi koencim 10® izbrana kombinacija Q10 in antioksidantov

Edino zdravilo brez recepta s Q10 v Sloveniji:

krepi oslabele srce

zavira razvoj ateroskleroze

spodbuja imunski sistem

poživlja telo in duha

V lekarnah in specializiranih prodajalnah brez recepta.

Pred uporabo natančno preberite navodilo.

O tveganju in nezaželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom.



Fidimed d.o.o.,
Brodišče 32, 1236 Trzin
www.fidimed.si

Prvi

BALETNI DNEVI

8. - 26. aprila 2008

Prvič v Sloveniji dnevi, posvečeni baletu.

V Mestnem muzeju in na Gospodarskem razstavišču v Ljubljani.

8. april - ob 18.00 - odprtje razstave o koreografu U. Scholzu

9. april - ob 18.00 - predvajanje celovečernega dokumentarnega filma *Seelenlandschaften* (Pokrajine duha) o koreografu U. Scholzu

12. april - ob 10.00 - dan odprtih vrat – ogled treninga in glavne vaje

17. april - ob 20.00 - premiera baletnega večera Mozart vs. Schumann (ponovitve 7., 8., 9. in 10. maja ob 19.30)

19. april - ob 19.30 - balet Don Kihot

21. april - ob 19.30 - Radio and Juliet, gostovanje mariborskega baleta

23. april - ob 18.00 - balet za otroke Kdo je najmočnejši na svetu - svečana 50. predstava

25. april - ob 19.30 - balet Romeo in Julija

26. april - ob 20.00 - gala koncert baletnih zvezd

Nakup vstopnic

Informacijsko središče in blagajna SNG Opera in balet Ljubljana, Cankarjeva 11, 1000 Ljubljana

t: 01 / 24 11 766, t/f: 01 / 24 11 764, m: 031 / 696 600,

pon.-pet., 10.00 - 17.00 in uro pred predstavo pri blagajni Gospodarskega razstavišča

ter na **www.balet.si**, blagajna@balet.si



medijski pokrovitelj:



Kje je Opera?