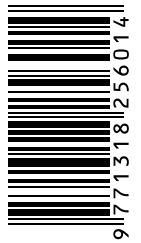


# ZA SRCE



Letnik XX • št. 6., oktober 2011 cena: 1,60 EUR • Revija izdaja Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije



VSAKO LETO

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

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

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

AF 01/JANUAR 2011

POSVETUJTE SE Z SVOJIM ZDRAVNIKOM



**Boehringer  
Ingelheim**

Boehringer Ingelheim RCV  
Podružnica Ljubljana  
Goce Delčeva 1, Ljubljana

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

## Pogled v bodočnost z optimizmom

**Boris Cibic**



Dolgoletne sanje v budnem stanju prof. Josipa Turka, kardiologa v Univerzitetnem kliničnem centru v Ljubljani, da bi tudi pri nas ustanovili prostovoljno humanitarno društvo s programom preprečevanja srčnih bolezni in v pomoč javni zdravstveni službi proti »epidemiji« teh bolezni, so postale stvarnost 3. aprila 1991, ko smo ustanovili Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije.

Bil je to srečen dan za nas vse, ki si prizadevamo, da ohranimo zdravo srce, simbol našega življenja. Ni mi žal, da sem, kot tedanji predsednik Kardiološke sekcije Slovenskega zdravniškega društva, od vsega začetka z vsem žarom podprl hotenja prof. Turka. Letos spomladi smo slovesno praznovali 20. obletnico tega srečnega dne.

Na svetu nismo sami. Nad vsemi, ki smo se vključili v boj proti boleznim srca in žil, bdita Svetovna zdravstvena organizacija z vsakoletnimi novimi spodbudami, in Evropska mreža za srce, s katero tesno sodelujemo. Splošna navodila in priporočila za delo so zelo široka, vsa uresničljiva ob upoštevanju krajevnih danosti, tako v najbolj razvitih in bogatih, kot v najbolj primitivnih in revnih družbah. Najbolj v obliki različnih gibanj, danes prisotnih malodane v vseh državah sveta. Kot vsa gibanja in društva, imamo tudi mi »svoj dan« v letu, dan, v katerem se še bolj intenzivno posvetimo dejavnostim za ozaveščanje ljudi o zdravem načinu življenja in o prikazu dejavnikov, ki kvarijo zdravje našega srca. Do letos je to bila zadnja nedelja v septembru, od prihodnjega leta dalje bo to 29. september, ki velja za vsa društva po svetu. Imenujemo ga »svetovni dan srca«. Kot vsa zadnja leta, smo tudi letos izvedeli številne dejavnosti: predavanja, radijske in televizijske nastope, intervjuje za dnevni tisk, pohode, merjenja tlaka, holesterola, trigliceridov, sladkorja v krvi v Ljubljani in v številnih podružnicah po Sloveniji. V Ljubljani smo tudi letos postavili razstavo o srcu, tokrat pod geslom »En svet, en dom, eno srce«. Vsi obiskovalci so jo visoko ocenili.

Če se malo ozrem nazaj, in pomislim, koliko svojega poslanstva v družbi, v kateri živim in za katero sem delal in delam, sem uresničil, imam dovolj razlogov, da se čutim srečnega. Vso svojo življenjsko silo sem vložil v človekovo dobro. Besede vseh nas, ki si prizadevamo za uresničitev stremljenja Svetovne zdravstvene zveze, sežejo vedno dlje. Pri delu nas, od leta 2005, vodi tudi udarna misel, »da ne bi otrok, rojen v tem stoletju, zbolel na srcu pred svojim 65 letom starosti«. Ali smo danes kaj bližji temu cilju, kot smo bili pred 20 leti, ko smo ustanovili naše društvo?

Številke povedo! Danes je bolezni srca manj kot pred 20 leti, ljudje zbolijo kasneje v svojem življenju, podaljšalo se je splošno preživetje z in po boleznih. Prepričan sem, da smo k temu prispevali vsi, ki s pisano besedo ali na poljudnih predavanjih ljudi spodbujamo k zdravemu načinu življenja s prikazom glavnih škodljivih vplivov na zdravje našega srca.

Komu v Sloveniji danes ni več mar za zdravje svojega srca?

Zato vas, ki zdaj berete ta prispevek in ste že na poti zdravega načina življenja, vabim, da nadaljujete hojo po začetni poti in se nam pridružite. Če le morete, vzemite s seboj vso družino, tudi otročička, ki še ni shodil. Vsi ostali, ki še stojite ob strani, napravite odločen korak in prekoračite »rubikon«. V pomoč smo vam pripravljene ponuditi našo roko. Radi vas bomo sprejeli v našo sredino. Ponujamo vam lepo bodočnost za vaše srce. Čim več nas bo, toliko močnejša in bolj zdrava bo naša domovina in toliko bolj prijetno bo nam vsem živeti v njej. ♥

# Gasi zgago

Vas muči slaba prebava, boli želodec in peče zgago?

Težave z zgago, s pekočim občutkom v predelu za prsnico, ki se širi od žličke navzgor proti grlu, naj bi imel vsak deseti človek, pogostejše pa so pri starejših, pri moških in nosečnicah.

Visoko mineralizirano naravno mineralno vodo Donat Mg odlikuje bogastvo magnezija in drugih mineralnih snovi ter nizka vsebnost kuhinjske soli. Blagodejno vpliva tako na presnovo kot prebavo. Hidrogenkarbonati v obliki natrijevih, kalcijevih in magnezijevih soli pomagajo pri težavah z zgago tako, da nevtralizirajo želodčno kislino.

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



Za zdravje!

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

## UVODNIK

3 *Boris Cibic* Pogled v bodočnost z optimizmom

## AKTUALNO

6 *Franc Zalar* »Ujemi Svoj ritem«7 *Nataša Jan* Se naši otroci dovolj gibljejo in zdravo prehranjujejo?8 *Josip Turk* Slovenske reke – priložnost za užitek kopanja in plavanja

## ZNAJJE ZA SRCE

10 *Matevž Jan* Novejši pristopi k zdravljenju atrijske fibrilacije

## NI GA ČEZ DOBER NASVET

12 *Boris Cibic* Ali je moja zaskrbljenost odveč?

## NOVICE O ZDRAVJU

14 *Aleš Blinc* Dobre novice Slabe novice

## SRČIKA

16 *Učenci in učenke OŠ Mengeš* Pozitivec ... pozitivka

## S SRCEM V KUHINJI

18 *Vlasta Ivana Zupanc Isoski* Ko požiranje postane problem20 *Brin Najžer* Naj zadiši

## PREDSTAVLJAMO

22 *Boris Cibic* Dr. Ivan Oražen (1869 – 1921), humanist, dobrotnik slovenskega naroda

## SRCE IN ŠPORT

24 *Marko Šibila* Rokomet kot športno-rekreativna dejavnost

## IZLETNIŠKO SRCE

26 *Dušan Škodič* Mirna gora

## DRUŠTVENE NOVICE

28 Društvene novice

34 Napovednik dogodkov

## KRIŽANKA

38 *Marjan Škvorc*

Letnik XX, št. 6, 27. oktober 2011; 1,60 EUR, 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  
E: [beti.bobnar@t-2.net](mailto:beti.bobnar@t-2.net)

**Področni uredniki:**

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

**Člana uredništva:**

Josip Turk, Nataša Jan

**Tajnica revije:**

Sandra Kozjek

**Naslov uredništva:**

Za srce, Cigaletova 9, p. p. 4430  
1001 Ljubljana • T: 01/23 47 550  
E: [društvo.zasrce@siol.net](mailto:društvo.zasrce@siol.net)

**Oglasno trženje:**

T: 01/23 47 550  
E: [društvo.zasrce@siol.net](mailto:društvo.zasrce@siol.net)

**Tisk:**

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

**Računalniška postavitve in priprava za tisk:**

Camera d. o. o.,  
Knezov štrdon 94, Ljubljana  
T: 01/42 01 200

Vse pravice pridržane

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

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

**Fotografija na naslovnici:**

»Jeseni zadiši po plodovih zemlje in spretnosti naših babic. Slastni piškoti so se v Sloveniji pogosto pekli v obliki srca. Fotografija in oblikovanje: Dragan Arrigler

»Podatki, ki so objavljeni v prispevkih o zdravljenju, so namenjeni izključno splošnemu informiranju in ne morejo nadomestiti osebnega obiska pri zdravniku ali posveta s farmacevtom. Če menite, da potrebujete zdravniško pomoč, se obrnite na osebnega zdravnika ali farmacevta, ki sta edina poklicana za pravilno presojo in zdravstvene nasvete glede vaše boleznizi 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.«

*Revija Za srce* sofinancira Javna agencija za knjigo Republike Slovenije, na podlagi javnega razpisa (Uradni list RS št. 85, z dne 29.10.2010).

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

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

ustanovni  
sponzor  
društva



Živeti zdravo življenje.

**Sanolabor**  
Ko gre za zdravje!

ZA  
SRCE

**EDITORIAL**

3 *Boris Cibic* Looking forward, with optimism

On this year's World Heart Day our association, as always, organised numerous activities across the country. We joined in with the worldwide initiative to inform the people about cardiovascular diseases. We are glad that there are now fewer cases of cardiovascular diseases than 20 years ago, people tend to get sick at a higher age and the life expectancy has increased. I am convinced that this is due to the contributions of all of us who have written or talked about a healthy life-style by demonstrating the main risk factors that can harm our hearts.

**ACTUALITIES**

6 *Franc Zalar* »Catch Your Rhythm«

The Slovenian Heart Association received an award for its programme of prevention of atrial fibrillation called »Catch Your Rhythm«. The award is also a significant commitment which we plan to transform into a useful prevention programme in Slovenia. We prepared our first report on the state of prevention of atrial fibrillation in October 2011.

7 *Nataša Jan* Are our children getting enough exercise and eating healthy?

The Slovenian Heart Association participated in the European study of energy balance in prevention of excessive body mass and obesity (ENERGY). The study was based on measurements of body mass, height and waist circumference. It produced the latest data on the spread of excessive body mass and obesity amongst children aged 10 – 12. It also collected data on their lifestyle and the known family, school and environmental factors on which the children's habits are based and which in turn affect their energy balance.

8 *Josip Turk* The Slovenian rivers – an opportunity to enjoy bathing and swimming

Slovenia is a country of great natural beauty. The waterways are just some of the natural gifts that invigorate the country and also offer plenty of opportunities to bathe and swim.

**KNOWLEDGE FOR THE HEART**

10 *Matevž Jan* A newer approach to treating atrial fibrillation

Atrial fibrillation is the most common disturbance of cardiac rhythm. It is most prevalent amongst patients with arterial hypertension and those suffering from cardiovascular diseases. The last 10 years saw the development of various new and fairly efficient treatment methods which can partly solve the problem of the current "epidemic" of atrial fibrillation.

**THERE IS NOTHING BETTER THAN GOOD ADVICE**

12 *Boris Cibic* Am I worried for nothing?

A cardiologist answers questions from concerned readers. This time about the fear of cardiovascular diseases.

**NEWS**

14 *Aleš Blinc* Good news – Bad news

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

**ROSEBUD**

16 *Pupils and teachers from the Mengeš Primary school* Mr. Positive ... Miss Positive

The team at the Mengeš Primary school together with the School community held a competition for the most positive person during the second and third school trimester of the current school year.

**IN THE KITCHEN, WITH YOUR HEART**

18 *Vlasta Ivana Zupanc Isoski* When swallowing becomes a problem

With age come changes in our ability to swallow food. Impaired swallowing can have disastrous consequences for the health and quality of life of elderly people. The author describes what signs to look for to diagnose this condition early.

20 *Brin Najžer* Let there be an aroma

Recipes for healthy and creative meals.

**PRESENTING**

22 *Boris Cibic* Ivan Oražen M. D. (1869 – 1921), humanist, benefactor of the Slovenian people

The Slovenian physician Ivan Oražen, was a great benefactor of medical students. After his death he left most of his possessions to the newly established Medical Faculty of Ljubljana including two buildings which are still used as student houses. He is also known for his political activities.

**THE HEART AND SPORTS**

24 *Marko Šibila* Handball as a sporting and recreational activity

Handball is one of the most widespread and popular ball games both in Slovenia and around the world. It is very popular with children and youngsters of both sexes as its main features are the mostly natural movements and great dynamics.

**THE EXCURSION HEART**

26 *Dušan Škodič* Mirna mountain

An idea for a nice trekking excursion in the hills of south-western Slovenia.

**NEWS**

28 News

34 Calendar of events

38 *Marjan Škvorc* Crossword

**SODELOVALI SO**

Prof. dr. Aleš Blinc, dr. med., glavni urednik; Elizabeta Bobnar Najžer, prof. slov. in ruš.; odgovorna urednica; prim. Mirko Bombek, predsednik, Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje; prim. Boris Cibic, dr. med., namestnik glavnega urednika; Franc Černelič, podružnica Posavje; Matevž Jan, dr. med., UKC Ljubljana, SPS Interna klinika, Klinični oddelek za kardiologijo; Jasna J. Petrovčič; prof. zdr. vzg., Posvetovalnica za srce, Ljubljana; mag. Nataša Jan, univ.dipl.biol. koordinatorica projekta ENERGY v Sloveniji; Aljana Jocič, podružnica za Gorenjsko; Tjaša Mišček, podružnica za severno Primorsko; Brin

Najžer, podružnica Ljubljana; Bernarda Pinter, prof., OŠ Mengeš; dr. Stanislav Pinter, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport; izr. prof. dr. Marko Šibila, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport; Dušan Škodič, Ljubljana; Marjan Škvorc; prim. Janez Tasič, dr. med., predsednik, podružnica Celje; Pavla Tojagič, podružnica za Dolenjsko in Belo Krajino; prof. dr. Josip Turk, častni predsednik Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije; Učenci in učenke OŠ Mengeš, mentorica Teja Šporn, prof.; Franc Zalar, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; dr. Vlasta Ivana Zupanc Isoski, univ. dipl. logopedinja, UKC Ljubljana, SPS Nevrološka klinika.

»Ujemi svoj ritem«

# Nagrado potrdimo z dobro preventivo proti preddvornem migetanju (atrijski fibrilaciji)

Franc Zalar

Po velikem uspehu na mednarodni ravni, ko je Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije prejelo nagrado za program preprečevanja atrijske fibrilacije, ki smo ga naslovili »Ujemi svoj ritem«, so se naše glave malo ohladile, zato je že prišel čas za preudaren razmislek o dosežku.

Morda je največja vrednost nagrade preprosta ugotovitev, da slovenska javnost ni kaj dosti vedela o atrijski fibrilaciji oziroma preddvornem migetanju, predno smo se lotili projekta »Ujemi svoj ritem«. V našem društvu smo že pred tem objavili nekaj člankov v reviji Za srce, pripravili nekaj predavanj na to temo, organizirali novinarsko konferenco in ustanovili klub atrijske fibrilacije. Danes je že precej drugače.

Po zaslugi projekta nas je veliko vsaj slišalo za to bolezen, pa čeprav nam najbrž še vedno ni jasno, za kakšno bolezen gre, kakšne so njene tegobe in posledice, predvsem pa se še premalo zavedamo, da je tudi pri tej bolezni najbolj učinkovita prav preventiva.

Atrijska fibrilacija se po razvitem svetu širi kot požar. Tudi pri nas. Pričakujemo lahko, da bo kar nekaj tisoč letošnjim maturantkam in maturantom okrog leta 2050 atrijska fibrilacija močno grenila življenje. Požar se torej širi in veliko vprašanje je, kako smo na to pripravljeni. Gasilci, naši zdravniki in drugo medicinsko osebje, bodo svoje opravili z odliko. V to sem trdno prepričan in jim zaupam. Temeljno je vprašanje, ali požar lahko preprečimo ali pa vsaj omejimo. In prav temu je namenjen naš projekt »Ujemi svoj ritem«.

Ekipa strokovnjakov Svetovne zveze za srce je naš projekt ocenila kot dober. To pomeni, da strokovni kader v društvu obvlada sceno in je sposoben pripraviti program, ki je svetovno primerljiv. Hkrati je društvo tudi organizacijsko dovolj močno, da je v močni mednarodni konkurenci našlo poti, ki so nas pripeljale do nagrade. Celotno v mednarodnih krogih nam priznavajo, da si še v sanjah niso upali misliti, da bi skozi glasovanje prišel kakšen projekt iz majhne države. To je nesporno velik dosežek, primerljiv z mnogimi uspehi slovenskih zdravnikov na mednarodni ravni. Uspeh, za katerega so zaslužni vsi, ki so verjeli v svoje društvo in pri tem pomagali. Hvaležni smo tudi tistim, ki so dvomili v program in naše organizacijske sposobnosti. Morda smo prav zaradi njih izstisnili iz sebe še tiste dodatne atome znanja in moči, ki so na koncu odločile.

Naš primarij Cibic je v Parizu zagotovo tudi osebno doživel enega svojih ljubših trenutkov, povezanih s svojim Društvom. Ponos je zajel tudi nas v Sloveniji, in najbrž vse tiste, ki so za nas glasovali v tujini, ali pa morda sploh prvič slišali, da imamo tudi

v Sloveniji organizacijo civilne družbe, ki skrbi za preventivo bolezni srca in žilja.

Nagrada je velika obveza in bo povsem zbledela ter potonila v pozabo, če je ne bomo prelevili v koristno preventivo v Sloveniji. Že v oktobru 2011 bomo pripravili prvo poročilo o stanju na področju preventive atrijske fibrilacije v Sloveniji. Še naprej bomo strokovne članke o tej temi objavljali tudi v reviji Za srce.

Čas za slavlje je mimo, pred nami je trdo delo. Program preventive atrijske fibrilacije se ne razlikuje bistveno od preventive drugih bolezni srca in žil. Dodatno bomo predvsem širili snemanje srčnega ritma z enokanalnim EKG – jem, da bi pravočasno odkrivali posameznice in posameznike z motnjami srčnega ritma. Sicer pa velja nekaj splošnih načel preventive, ki jih lahko strnemo v boj proti kajenju, uporabi drog in pretiranemu pitju alkohola. Tudi brez zdrave hrane z manj soli in nasičenih maščob ne gre. Srčnemu ritmu pa koristi tudi več gibanja, pri čemer pretiravanje pogosto škodi in celo lahko povzroči motnje srčnega ritma. Na naši spletni strani bomo odprli tudi samostojno podstran o atrijski fibrilaciji. Brez znanja in informacij namreč ne gre.

Za zaključek bi rekel: bodimo ponosni na naš dosežek, ki bo pravo težo dobil z dobro preventivo in manjšim številom bolnih oseb. Tisti, ki jim bo srčni ritem kljub temu nagajal, pa lahko računajo na najboljšo zdravstveno oskrbo in tudi našo pomoč. ♥



Nagrada Društvu za zdravje srca in ožilja za projekt »Ujemi svoj ritem«

# Se naši otroci dovolj gibljejo in zdravo prehranjujejo?

Nataša Jan

Društvo za zdravje srca je sodelovalo pri Evropski raziskavi energijskega ravnovesja za preprečitev prekomerne telesne teže in debelosti pri mladostnikih (ENERGY), ki je na podlagi meritev telesne teže, višine in obsega pasu zagotovila najnovejše podatke o razširjenosti prekomerne teže in debelosti otrok, starih od 10 do 12 let, zbrala podatke o njihovem življenjskem slogu, ter poleg družinskih prepoznala še šolske okoljske dejavnike, na katerih temeljijo otrokove navade, ki vplivajo na energijsko ravnovesje.

Anketiranje 7234 otrok in 6002 staršev ter meritve, opravljene pri otrocih (telesna teža, višina, obseg pasu), je bilo izvedeno v obdobju med marcem in julijem 2010 v Belgiji, Grčiji, Sloveniji in Španiji ter na Madžarskem, Nizozemskem in Norveškem. Namen projekta ENERGY je omogočiti spremembo navad, ki vplivajo na energijsko ravnovesje.

**G**lede na rezultate, je razširjenost prekomerne teže zlasti visoka pri šolarjih v južni in osrednji Evropi, povsod po Evropi pa so močno razširjene navade, ki povzročajo tveganje za prekomerno težo. Analize kažejo, da sta prekomerna teža in debelost pri mladostnikih posledica pogostega pitja sladkanih pijač, izpuščanja zajtrka, pomanjkanja telesne dejavnosti, pogostega posedanja pred televizijo in računalnikom ter pomanjkanja spanja.

## Prehrana

Ocenili smo količino zaužitih sladkih pijač in sadnih sokov, pridobili podatke o zajtrkovanju ob šolskih dnevih oziroma ob koncu tedna. Mnogi otroci so izpustili zajtrk enkrat ali večkrat tedensko, zlasti v Grčiji in Sloveniji (več kot 50 %). Povprečno število dni v tednu, ko otroci zajtrkujejo, se je gibalo med 6,7 pri španskih dekletih, in 5,1 pri slovenskih.

Visok je bil tudi povprečni vnos sladkih pijač v Sloveniji (500 ml na dan pri fantih in 354 ml pri dekletih) ter na Nizozemskem in Madžarskem (več kot 600 ml na dan pri fantih), najmanj pa pri dekletih iz Grčije in Španije (manj kot 150 ml na dan). V vseh državah, razen na Madžarskem, so znatno več sladke pijače popili fantje. Pri vnosu sadnih sokov so bile razlike med spoloma manjše, kot pri vnosu sladkih pijač.

Tako pri celotnem vzorcu kot tudi v ločenih analizah v posameznih državah, so bili rezultati manj ugodni pri otrocih nižje izobraženih staršev v primerjavi z otroki višje izobraženih staršev, kar zadeva vnos sladkih pijač, sadnih sokov in zajtrkovanja.

## Telesna dejavnost

Otroci na Norveškem in Nizozemskem v povprečju na poti v šolo in iz šole kolesarijo več kot



Pri raziskavi v Sloveniji je sodelovalo 15 šol, 1178 otrok in 1028 staršev

40 minut na teden, kar je veliko več kot v ostalih državah. Tudi v Belgiji kolesarjenje predstavlja pomemben dejavni način prevoza. V Belgiji, Sloveniji in na Madžarskem so bile ugotovljene najnižje ravni dejavne poti v šolo in iz šole. Največ minut so v šolo pešačila dekleta iz Španije in Norveške. Pri celotnem vzorcu so dekleta v primerjavi s fanti v šolo pešačila bistveno več minut na teden. Kar zadeva dejavno pot v šolo in iz šole na splošno, ni bilo opaženih bistvenih razlik glede na izobrazbo staršev, ugotovljene so bile razlike pri posameznih dejavnih načinih: otroci staršev z nižjo izobrazbo so pogosteje pešačili kot kolesarili.

S športnimi dejavnostmi so se fantje v povprečju ukvarjali 260 minut na teden, z več kot 300 minutami na teden najpogosteje na Norveškem in z manj kot 200 minutami na teden najredkeje v Grčiji. Pri dekletih je rezultat več kot 200 minut na teden, z od 250 minut na teden v Sloveniji do 150 minut na teden v Grčiji.

V vseh državah so se dekleta v primerjavi s fanti manj ukvarjala s športom. Otroci višje izobraženih staršev so se s športom ukvarjali več kot otroci nižje izobraženih staršev.

## Posedanje in spanje

Ugotovili smo trajanje in pogostost gledanja televizije (vključno z videoposnetki in DVD-ji) ter uporabo računalnika, ločeno za dni med tednom in ob koncu tedna.

O spalnih navadah otrok so poročali njihovi starši, in sicer glede povprečne količine spanja na noč, ločeno za dni med tednom in ob koncu tedna.

V vseh državah skupaj so fantje v zadnjih 24 urah pred malimi zasloni preživeli približno 2 uri in



V šoli je vsak dan na voljo več vrst sadja

pol, dekleta pa malce manj kot 2 uri. Najmanj so gledala televizijo ali uporabljala računalnik španska dekleta. V vseh državah je bil povprečen skupni čas pred malimi zasloni (in tudi posamezno, pred televizijo oziroma pri računalniku) pri fantih daljši. Otroci višje izobraženih staršev so pred malimi zasloni preživeli manj časa.

Starši so poročali, da njihovi otroci v povprečju spijo 9,2 ure na noč (tudi v Sloveniji). Najmanj, 8,7 ure na noč, so spali fantje iz Grčije, največ, 9,7 ure na noč, pa dekleta iz Belgije. V spalnih navadah ni bilo zaznati nobenih znatnih razlik glede na izobrazbo staršev.

### Meritve telesne teže, višine in obsega pasu

V meritvah je sodelovalo 7.234 otrok (52 % deklet in 48 % fantov, starih  $11,6 \pm 0,7$  let). V sedmih državah je bila ugotovljena povprečna prekomerna teža (vključno z debelostjo) pri 25,8 % fantov in 21,8 % deklet. Debelost je bila ugotovljena pri 5,4 % fantov in 4,1 % deklet. V Sloveniji je imelo prekomerno telesno težo kar 31,7 % dečkov in 22,5 % deklic, debelih pa je bilo 7,5 % dečkov in 3,7 % deklic.

Razlika v obsegu pasu je bila v primeru Grčije glede na Nizozemsko skoraj 8 cm večja pri fantih in 7 cm pri dekletih. Največja razširjenost prekomerne teže, vključno z debelostjo, je bila tudi

opažena v Grčiji (več kot polovica otrok), najmanjša pa v Belgiji (dekleta) in na Norveškem (fantje). V Grčiji je bila razširjenost prekomerne teže v primerjavi z ostalimi državami bistveno višja (več kot 40 %). Podobno velja za razširjenost debelosti, vendar pa so bile v Španiji ugotovljene nizke ravni debelosti, čeprav je tam razširjenost prekomerne teže razmeroma visoka.

Pri celotnem vzorcu je bila razširjenost debelosti znatno višja pri fantih kot pri dekletih. Pri otrocih višje izobraženih staršev so izračunali nižji indeks telesne mase in izmerili manjši obseg pasu. Pri njih je v primerjavi z otroci nižje izobraženih staršev obstajala manjša verjetnost za prekomerno težo ali debelost. Ta razlika je bila podobna v vseh državah.

Trenutno še nimamo vseh rezultatov raziskave, zato bomo o njih še pisali tudi v reviji Za srce. Že iz opisanega dela rezultatov je razvidno, da morajo pristojni organi in izvajalci politike za preprečevanje prekomerne teže v posameznih regijah in državah še veliko prispevati k obvladovanju epidemije prekomerne telesne teže pri evropskih šolarjih. ♥

Projekt ENERGY je sofinanciran s strani Sedmega okvirnega programa (CORDIS FP7) Evropske komisije, HEALTH. [www.projectenergy.eu](http://www.projectenergy.eu)

# Slovenske reke – priložnost za užitke kopanja in plavanja

Josip Turk

Slovenija ima nešteto lepot. Med drugim jo poživljajo in ji dajejo življenje tudi številni vodotoki – Slovenske reke. Ob njih so nastala mnoga mesta, tako Ljubljana, Maribor, Celje, Ptuj in druga, ki so rabila reke kot vir vode za pitje, za prehrano z ribami in omogočale plovbo. Pred desetletji, ko nam vlak in pozneje avtomobili še niso približali morja, so predstavljale reke priložnosti za užitke, ob katerih so se ljudje naučili plavati in na njihovih bregovih uživati drugače kot ob morju, jezerih, bajerjih in v toplicah.

Osebnostno zelo rad plavam, kjer koli je to mogoče. Kopanje in plavanje v rekah pa se mi zdi privlačno na poseben, svojski način. Plavati je možno v vsaki od naših rek, čeprav ima vsaka voda svoje posebnosti.

Preden se spustimo v eno od njih je dobro, da ocenimo njeno temperaturo, voda ne sme biti prehladna, zadrževanje v njej časovno ustrezno prilagodimo. V zgornjem povirju Soče ali Save vas bo mraz hitro pregnal iz vode, v spodnjem delu Krke, od Otočca navzdol, pa bo možno namakanje, skoraj tako, kot na morju.

Tako temperatura kot barva voda sta odvisni od vremena. Po dežju bo voda bolj hladna in motna, nič več zelenkasta, temveč rjava. Pomembna je tudi njena globina. Ponekod je globoka le 20, 30 cm, kamnito dno otežuje hojo proti globlji vodi.

Nekatere reke imajo tolmune, kjer lahko z deske skačemo na glavo. Pred očmi imam zavoj Save Bohinjke v vasi Polje pred Bo-

hinjskim jezerom. Na glavo bomo lahko skočili v Krko na Otočcu, v Ljublanico pred Ljubljano, vsekakor pred Rakovo Jelšo, kjer kanalizacijo šele urejajo. Zajezitve rek napravijo »jezera«. V mislih imam Zbiljsko jezero, Mavčiče in Dravo, kjer je kar nekaj elektrarn z jezovi, ki povzročajo globoke vode. Na žalost so večinoma tudi hladne in umazane. Čistost vode dobro poznajo ribiči po številu in po vrsti rib. Krap bo hitro zadovoljen, lipan zlepa ne. Čistost vode lahko ocenimo tudi sami. Tam, kjer se izlivajo fekalije in druge umazanije, ima voda poseben duh, imenovan kar smrad. So pa reke, kot npr. Sava Bohinjka, gornje področje Savinje, Soča, gornji del Voglajne pri Celju in Krka v celoti, ki bi jih glede na odsotnost vsakega duha skorajda lahko pil. Njihova navidezna čistost je lahko varljiva, saj obstaja možnost bakteriološke oporečnosti. Zato je za pitje bolje uporabiti vodo iz vodovoda ali studenca.

Pomembno je, kako priti v reko, da lahko zaplavaš. Pomemben pa je tudi breg, kjer boš lahko zlezel na suho.

Spomnim se, da sem šel nekoč v Sočo na kajakaškem poligonu v Solkanu pri Gorici. Voda me je hitro nesla mimo raznih čeri, se umirila, vendar nikakor ni hotelo biti mesta, kjer bi lahko enostavno zlezel iz nje. Končno sem se odločil za gozdni predel kakih 500-600 metrov pod poligonom, kjer so bila tla delno tudi bodlikava. Drugi dan sem obiskal kolege na urgentnem oddelku Poliklinike, da so mi podplate osvobodili trnov.



Zapomnil sem si 26. september, ko sem bil star nekako 40 let. Šel sem na Bavški Grintovec iz vasi Soča v Trenti. Na povratku me je nenadoma zagrabila bolečina v križu. Komaj sem se privlekel do ceste, kjer sem pustil avto – hrošča. Nisem se mogel niti toliko skloniti, da bi se vanj usedel. Slekkel sem se do spodnjic in se spustil v tolmun Soče, ki je tekla pod cesto. Njena temperatura je bila temperatura kvalitetne pitne vode. Napravil sem par zamahov in gibov, ki sem jih bil navajen od fizioterapije in krčevita bolečina v križu me je popustila. Obrisal sem se, oblekel in dodatno zavil v odejo, ki sem jo imel v avtu. Lahko sem se upognil do mere, da sem zlezal v avto in se odpeljal nazaj čez Vršič v Kranjsko Goro. Pred tem so mi v bližnji gostilni spekli imenitno postrv iz zaboja, potopljenega v Soči.

Še nekaj spominov na kopanja v rekah. Imel sem ujca, mlajšega brata naše mame, ki je nas, otroke, rad jemal na svoje izlete. Ker je bil vdovec je poleg nas vzel s seboj še kakšno simpatično prijateljico, s katero se je rad videval. S kolesom smo se vozili na Savo v Tomačevem ali pa na Soro nad Medvodami. Sava je bila bolj »osvežujoča« in napornejša za povratek. Kar hitro si bil kilometer nižje od začetka plavanja in potem je bilo potrebno hoditi bos nazaj po bregu, kjer ni bilo povsod mehke trave.

Spomnim se še enega od prijetnih kopanj. V soboto sva šla s prijateljem v Medvejo, južno od Opatije. Na peščeni plaži sva se zamaknila v občudovanje kopanja skupine Švedinj in pozabila na sonce. Zvečer in ponoči naju je ta fantovska radovednost zaradi opeklina stala spanca. Naslednjega dne sva se šla hladit v dolino Bele, malo znane a s kratko reko, par kilometrov pred Idrijo. Po njej teče reka Bela. Sprva razlita po kamnih, nato v zoženem koritu toliko globoka, da je predhodno segreta prijetna za plavanje, pa vendar dovolj hladna, da hladi od sonca opečen hrbet.

Na izletu do Mosta na Soči je vredno izbrati kopel na sotočju Bače in Idrijce. To sta čisti vodi, Bača morda nekoliko toplejša od Idrijce.

V Krki se je možno okopati na zelo hiter način že ob njenem izviru v vasi Krka. Na področju Novega mesta smo v okviru triatlona plavali 3 kilometre. Kot že povedano, je prijetno kopanje brez podhladitve možno tudi od Otočca navzdol.

Ko klimatske naprave v avtomobilih še niso bile tako dovršene kot danes, ali pa smo se do morja peljali s kolesom, smo v vročini ponovno pridobili moč s kopanjem v Rižani. Tudi v reki Vipavi se je dalo prijetno osvežiti. Kolpa je od Broda navzdol skozi Belo Krajino povsod vredna plavanja, manj je primerna zaradi hladu. Na Kokri se je lepo kopati navzgor od Kranja. Ljubljancani se bodo poleti ob obisku Iškega Vintgarja lahko namakali v tolmunih ne preveč hladne Iščice. Posebno romantiko doživiš ob Dragonji. Osebnost njene mokrote nisem preskusil drugače, kot ob jesenskem pohodu z zdrsom čez gležnje. So pa ob njej peščene plaže, na katere sem se nameraval vrniti poleti. Vendar bo ta načrt ostal le pri željah.

Posebnost je kopanje v reki Adiži. Na izviru pri Breginju se razliva široko čez prod in se ogreje. Ob meji z Italijo, med Robičem in Špetrom Slovenom (San Pietro di Natisone) pa se že topla preljuje v kanjon, imeniten za kopanje.

Ob rekah je moč najti imenitna mesta za piknik s pečenjem na žaru ali ražnju. Tako druženje popestri tudi v primeru toplejšega vremena nekaj zaveslajev v vodi, čisti in hladni, kot je npr. v spodnji Radovni nad Gorjami. Tudi taborjenje je ob njih doživetje, če ni komunalne službe, ki skrbi za ustrezen red. Ko sem šel s kolesom iz Ljubljane na Štajersko, sem se osvežil v Savinji pred Šempetrom, že prej pa v potoku v Tuhinjski dolini.



*Avtor v Savi pri Tacnu, 15. september 2011  
(Foto: Ana Ornik Turk)*

Kopanje in plavanje je možno tudi v Gradaščici, ki jo Ljubljancani poznamo po tolmunih od jezua na Vrhovcih proti Polhovemu Gradcu. Mogoče se bo nekoč spet mogoče kopati v Malem grabnu na robu Ljubljanskega barja. Vaški otročaji poznajo potoke in vodotoke ter dostope do njih; moraš se pač spustiti na njihovo raven in boš spoznal užitke, blizu mladostniškim.

Preden se odločimo za kopanje v reki, moramo oceniti tudi morebitne nevarnosti. V mislih imam njen tok, ki te lahko odnese v nepredvideno globino, kjer nastajajo vrtinci in kjer po prehodu iz mirne gladine v valove med skalami voda postane neobvladljiva. Če ob tem zaradi tega ne izgubiš glave, te bo voda največkrat sama vrgla na površje. Ni malo ljudi zaradi neprevidnosti ali pretiranega poguma izgubilo življenje. Ena od takih znamenitih žrtev Save je bil Matija Čop, katerega utopitev je močno prizadela pesnika Prešerna. Veliko otročičev je zaradi premajhne pazljivosti njih samih ali pa njihovih varovalcev prezgodaj končalo komaj začetno življenje. Blizu kostnice na Ljubljanskih Žalah, na pokopališču Sv. Križa, se spomnim bogate grobnice, kamor so pokopali bratca in sestrico, otroka poznane družine Hrovat iz Ljubljane. Njihova varuška je odmaknila pogled od njiju, kar je povzročilo tragedijo, odmevajočo med ljudmi.

Naše reke k sreči ne poznajo nevarnosti, ki spremljajo reke in močvirja v tropskih deželah. V naših vodah ni krokodilov in nevarnih rib, kot je to na drugih celinah. Evropa je tudi glede tega celina, do ljudi v mnogo čem bolj prijazna, kot so druge. Ena od nadlog so komarji in obadi, ki pa nas življenjsko ne ogrožajo.

Spošтовanje do rek so znali naši predniki pred 250 leti izkazati tudi z vodnjakom štirih kranjskih rek, ki ga je leta 1752 izklesal znameniti Francesco Robba. Njegov original je danes postavljen v Narodni galeriji, replika pa se blesti pred ljubljanskim Magistrom.

Letni čas, ko v rekah lahko zaplavamo ali pa se le za nekaj trenutkov namočimo, je kratek. Morda le v poletnih mesecih julija in avgusta. K sreči pa ima naša dežela tudi številne toplotne izvire in prijazna termalna središča, ki v današnjem času privlačijo bolj kot pred desetletji.

Upam, da bomo v prihodnje bolj osveščeni in prizadevni za čistost naših voda, in da se bomo spet lahko kopali, kot v času naše mladosti, v Ljubljani pred Ljubljano na Špici, v Grubarjevem kanalu, v Dravi, Muri in še kje. Tudi hvaležnost ribičev tedaj ne bo izostala. ♥

# Novejši pristopi k zdravljenju atrijske fibrilacije

Matevž Jan

*Atrijska fibrilacija je najpogostejša motnja srčnega ritma. Predvsem se pogosto pojavlja pri bolnikih z arterijsko hipertenzijo in pri tistih, ki imajo srčnožilno bolezen, bolezen srčnih zaklopk ali srčno popuščanje. Glede na to, da se omenjene srčne bolezni in arterijska hipertenzija pogosteje pojavljajo pri starejših ljudeh, in da se prebivalstvo v Sloveniji stara, se povečuje tudi pojavnost atrijske fibrilacije, ki tako postaja vse večji zdravstveni problem.*

V zadnjem desetletju so se razvile različne nove in dokaj učinkovite metode zdravljenja, ki delno lahko prispevajo k rešitvi problema, ki ga predstavlja obstoječa »epidemija« atrijske fibrilacije.

Namen tega prispevka je umestitev novejših metod zdravljenja (t.i. nefarmakološke metode) v obstoječe strategije obravnave atrijske fibrilacije.

Za boljše razumevanje naj pojasnimo nekatere osnovne klinične pojme in načela, povezana z atrijsko fibrilacijo.

Klinično se atrijska fibrilacija kaže na različne načine. Oseba lahko zazna občutek razbijanja srca, občutek hitrega bitja srca, utrujenost, težko sapo, bolečine v prsnem košu ali omotico. Zdravnik ob pregledu zazna nereden srčni utrip, ki je pogosto pospešen nad 100 utripov na minuto (tahikardija).

Posamezen bolnik ima največkrat le nekaj simptomov atrijske fibrilacije, redki pa imajo skoraj vse simptome, tudi tiste najbolj moteče, kot so omotice in težka sapa. Taki bolniki so v kliničnem žargonu »zelo simptomatski«.

Atrijska fibrilacija se v osnovi pojavlja v dveh oblikah. Prvo imenujemo *paroksizmalna*, kar pomeni, da se motnja ritma pojavi občasno v obliki napadov. Druga je dolgotrajna prisotnost motnje ritma oziroma *kronična* atrijska fibrilacija, ki jo delimo na *permanentno*, pri kateri je motnja ritma prisotna ves čas, in *perzistentno*, pri kateri je motnja ritma prisotna večino časa – tudi, če jo nekako

prekinemo in dosežemo normalen sinusni ritem, le-ta kmalu preide nazaj v atrijsko fibrilacijo.

Pri bolnikih z atrijsko fibrilacijo se na začetku odločimo med dvema načinoma obravnave: za vzdrževanje normalnega sinusnega ritma ali pa »le« za ureditev srčne frekvence ob motnji ritma, ki je lahko stalno prisotna ali se pojavlja v obliki napadov. Za eno ali drugo obliko obravnave se odločimo na podlagi klinične slike (prisotnost in izraženost simptomov), starosti bolnika, oblike atrijske fibrilacije in pridruženih boleznih srca.

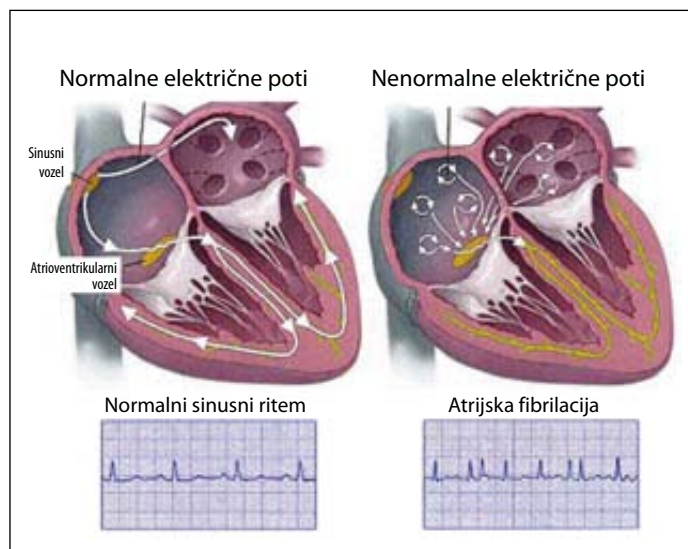
Na primer: če gre za mladega bolnika brez pridruženih boleznih srca, pri katerem se motnja ritma pojavlja v obliki kratkih epizod, ki pa ga zelo motijo in ima ob tem izraženih več simptomov atrijske fibrilacije, se običajno odločimo za čim bolj učinkovito metodo vzdrževanja normalnega ritma.

Druga skrajnost je starejši bolnik, ki ima več pridruženih boleznih in tudi katero izmed boleznih srca, pri katerem je motnja ritma stalno prisotna, ob tem pa ima blago izražene simptome atrijske fibrilacije in motnje ritma skorajda ne čuti. V takšnem primeru se odločimo za ureditev srčne frekvence. Načeloma je dovolj dobro, če znaša srčna frekvenca v mirovanju manj kot 100 utripov na minuto.

## Zdravljenje z zdravili

Pri vseh bolnikih moramo določiti tudi tveganje za nastanek možganske kapi, ki je najpogostejši in najnevarnejši zaplet atrijske fibrilacije. Pri tistih, ki imajo povečano tveganje za omenjeni zaplet, pričnemo zdravljenje z zdravili proti strjevanju krvi, najpogosteje z varfarinom. Stanja in bolezni, katerih prisotnost pomeni povečano tveganje, so: sladkorna bolezen, povišan krvni tlak, srčno popuščanje, prebolela možganska kap in starost nad 75 let. Pri tistih z majhnim tveganjem se lahko odločimo med zdravljenjem z manj učinkovitimi zdravili proti strjevanju krvi, npr. acetylsalicilno kislino, ali pa se za to zdravljenje sploh ne odločimo. Dobro urejeno zdravljenje z zdravili proti strjevanju krvi je ključnega pomena za veliko večino bolnikov z atrijsko fibrilacijo, vendar natančnejši opis tega zdravljenja presega okvir tega besedila.

Kadar se pri bolniku z atrijsko fibrilacijo odločimo za vzdrževanje normalnega ritma, imamo na izbiro t. i. farmakološke metode (uporaba zdravil, ki preprečujejo motnje ritma – rečemo jim antiaritmiki) ter t.i. nefarmakološke metode (preprečevanje motenj ritma brez zdravil – s katetrskim posegom na srcu).



Normalni sinusni ritem in sinusni ritem ob atrijski fibrilaciji

## Nove metode zdravljenja

Nefarmakološke katetrške metode za zdravljenje atrijske fibrilacije so se razvile v zadnjih 10 do 15 letih, in so precej bolj učinkovite od antiaritmikov.

Celoten postopek izbire bolnikov za nefarmakološki način zdravljenja se začne v kardiološki ambulanti. Načeloma so primerni kandidati tisti bolniki, pri katerih smo že poskusili farmakološko zdravljenje z vsaj enim antiaritmikom in je bilo le-to neuspešno. Izbiramo predvsem bolnike s paroksizmalno obliko atrijske fibrilacije, saj vemo, da je pri tej obliki nefarmakološki način zdravljenja najuspešnejši. Pri izbiri upoštevamo tudi izraženost simptomov atrijske fibrilacije in prisotnost pridruženih bolezni srca. Nekateri bolniki potrebujejo najprej zdravljenje pridruženih bolezni srca, na primer bolezni srčnih zaklopk, povišanega krvnega tlaka ali srčnega popuščanja. V takih primerih lahko rečemo, da je atrijska fibrilacija spremljevalka bolezni srca in ne bolezen sama po sebi.

Ko se odločimo za nefarmakološko katetrsko zdravljenje, mora bolnik še vedno jemati zdravila proti strjevanju krvi in opraviti dodatne preiskave srca. Večina bolnikov, ki jih pregledujemo v naši kardiološki aritmološki ambulanti, ima že opravljen ultrazvok srca, ki nam da podatke glede morebitne strukturne bolezni ali okvare srca. Nekateri imajo opravljene tudi druge osnovne preiskave, kot so obremenitveni test (za oceno telesne zmogljivosti ter grobo oceno prisotnosti srčnožilne bolezni srca), dolgotrajni posnetek EKG (za oceno bremena motnje ritma), testirano funkcijo ščitnice in opravljene osnovne laboratorijske preiskave krvi.

Vsi bolniki potrebujejo tudi magnetnoresonančno preiskavo srca, ki nam da natančne in nujne podatke o strukturi srca.

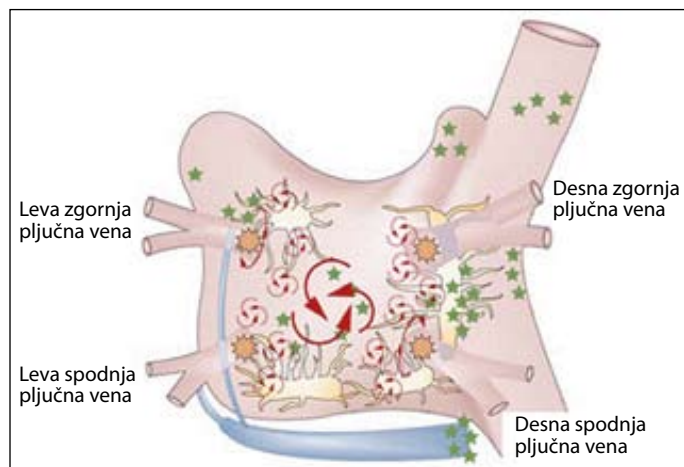
Bolnika nato uvrstimo na čakalno listo za sprejem v bolnišnico, v tem času lahko nadaljujemo zdravljenje z antiaritmiki, saj večinoma vsaj zmanjšajo količino motenih napadov motnje ritma.

Ob sprejemu v bolnišnico opravimo še t. i. transezofagealni ultrazvok srca (ob preiskavi vstavimo posebno ultrazvočno sondo skozi usta v požiralnik), s katerim lahko natančno pregledamo določene strukture znotraj srca. Predvsem pa izključimo prisotnost znotrarsrčnih krvnih strdkov, ki so lahko prisotni pri bolnikih z atrijsko fibrilacijo in so zadržek za nefarmakološko zdravljenje.

Nefarmakološko zdravljenje je skozi žilni katetrski poseg na srcu, ki mu pravimo *radiofrekvenčna katetrška ablacija*. Poseg opravimo pri zavestnem bolniku s pomočjo lokalne anestezije ter uporabe uspaval in protibolečinskih zdravil. Skozi velike žile (vene) v dimljah ter pod ključnico napeljemo v srce posebne katetre, ki so videti kot nekaj milimetrov debeli plastični kabli. S pomočjo teh katetrov, ki imajo na koncih električne bipole, s katerimi zaznavamo električne signale v srcu, lahko poiščemo področja, ki so odgovorna za nastanek motnje ritma. V srce nato vstavimo tudi t. i. *ablacijski kateter*, katerega konica se lahko segreje s pomočjo radiofrekvenčne energije in uniči področja, kjer nastaja motnja ritma.

Po posegu je potrebno enodnevno ležanje in počitek v postelji, s čimer preprečimo krvavitev iz vstopnih mest v dimljah in pod ključnico. Bolnika naslednji dan odpustimo domov. Potrebno je tudi vsaj trimesečno nadaljevanje jemanja zdravil proti strjevanju krvi. To zdravljenje je lahko tudi dolgotrajno, kar pa ni odvisno od posega, pač pa od pridruženih bolezni in stanj, ki bolnika uvrstijo v skupino tistih, ki imajo povečano tveganje za nastanek možganske kapi. Običajno bolnikom svetujemo, da še dva do tri mesece jemljejo antiaritmike, saj je v tem času možno pogosto pojavljanje motenj ritma. Pojavljanje motenj ritma v tem obdobju je povezano s samim posegom in ne pomeni neuspeha. Uspešnost posega lahko

vrednotimo po treh do šestih mesecih in je približno 70 % – to je odstotek bolnikov, pri katerih uspešno dosežemo vzdrževanje normalnega sinusnega ritma.



*Pogled na levi preddvor od zadaj. Prikazana so področja okrog vtočišč pljučnih ven, kjer nastajajo električni tokovi, ki sprožijo atrijsko fibrilacijo. Namen katetrške radiofrekvenčne ablacije je električno »osamiti« vtočišča pljučnih ven in tako preprečiti nastajanje atrijske fibrilacije.*

Vir: Dewire, J. & Calkins, H. (2010) State-of-the-art and emerging technologies for atrial fibrillation ablation. *Nat. Rev. Cardiol.* doi:10.1038/nrcardio.2009.232

## Možni zapleti

Potrebno je omeniti še možne zaplete posega. Najpogostejši zapleti, ki se pojavljajo pri nekaj odstotkih bolnikov, so povezani z vstopnimi mesti za katetre, ki so v dimljah in pod ključnico. Na teh mestih lahko pride do izliva krvi v podkožje (podkožni hematomi) in do poškodbe žil. Ti zapleti so večinoma dokaj enostavno rešljivi, redko pa je potreben kirurški poseg za razrešitev. Med zapleti na srcu je potrebno omeniti izliv krvi v osrčnik, ki je zelo redek zaplet, in se zgodi med samim posegom ali neposredno po njem ter zahteva dodatne ukrepe, redko tudi operacijo na srcu. Še bolj redek, vendar potencialno usoden zaplet, je nastanek povezave med srcem in požiralnikom, ki se pojavi v dneh do tednih po posegu.

Bolnike po posegu spremljamo v kardiološki ambulanti (prvič 6 mesecev po posegu), kjer ocenimo uspešnost zdravljenja.

Povsem jasno je, da je skozižilna radiofrekvenčna katetrška ablacija učinkovita, dokaj varna in v celoti najboljša metoda zdravljenja atrijske fibrilacije, zlasti za paroksizmalno obliko. Glavni problem, povezan s to metodo zdravljenja v svetu in tudi pri nas, je preveliko število bolnikov, ki bi potrebovali opisano obravnavo, v primerjavi z zmogljivostjo zdravstvenega sistema. Zato je nujna dobra izbira bolnikov, ki jim nefarmakološki način zdravljenja najbolj koristi. Po drugi strani pa bo v prihodnje verjetno potrebno tudi povečati zmogljivosti bolnišnic oziroma zdravstvenega sistema za obravnavo bolnikov z atrijsko fibrilacijo. ♥

ZA SRCE

# 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!

## Ali je moja zaskrbljenost odveč?

**Boris Cibic**

### Vprašanje\*:

»Pri mojem prijatelju, starem 29 let, visokem 182 cm, težkem 96 kg, ki je šel na pregled k svojemu zdravniku zaradi občutka, da mu srce včasih neredno bije, je zdravnik opravil EKG. Ker se je v EKG pokazalo, da nekaj ni v redu, ga je zdravnik napotil še na »Holter«, ki je pokazal naslednje:

»V 24-urnem posnetku je osnovni ritem sinusni. Dnevno-nočna variabilnost je ohranjena. Zabeleženih je precej bradikardnih epizod, vendar večinoma v nočnih urah. Asistolnih pavz ne zabeležimo. Ob tem gre za sinusno bradikardijo, najnižja frekvenca znaša 38 utripov na minuto. VES so številne, monofazne in posamezne. Lown II. Pomembnejših supraventrikularnih motenj ritma ne zabeležimo.« Zdravnik mu je rekel, naj gre na pregled h kardiologu, vendar je čakalna doba eno leto. Prav zato se obračam na vas s prošnjo po obrazložitvi oziroma, da, poveste če je zadeva nevarna oziroma urgentna in bi bilo bolj pametno stopiti do privatnega kardiologa. To čakanje na pregled mojega prijatelja precej skrbi in je zanj hud stres. Tudi meni ni vseeno.

Naj povem še to, da ni »prevelik« športnik, kar ga sprašujejo zdravniki, od kar je izvedel za to diagnozo. Tudi drugih težav za enkrat ni zaznal.«

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

### Odgovor:

Za pravilen odgovor bi moral dobiti še nekaj podatkov. Napisali ste, da je splošni zdravnik bolnika napotil h kardiologu, kar je zelo prav, niste pa napisali, če mu je predpisal kakšna zdravila. Ker splošni zdravniki vedo, kako so na splošno dolge čakalne dobe za preglede pri specialistih, v primerih, ko presodijo, da je pregled pri specialistu potreben čim prej, to navedejo na napotnici. Možno je, da splošni zdravnik v tem primeru ni imel občutka, da mora bolnik priti čim prej do specialista. Ali je bolniku rekel, da lahko čaka na začetek zdravljenja po pregledu pri specialistu? Kljub temu, da je pri prvem pregledu težko ugotoviti, katero zdravilo je lahko v konkretnem primeru najbolj učinkovito in najmanj nevarno, bi težko opravičili, da bolnik ostane brez vsakega zdravila, če imamo vtis, da ga nujno potrebuje.

Pri ocenjevanju stopenj nerednih utripov ločimo pet stopenj, pri čemer so v prvi stopnji najblažje oblike in v peti najtežje. Zdravnik, ki je pregledal bolnikov EKG je očitno menil, da opazovani neredni (prezgodnji) utripi bolnika ne ogrožajo. Morda bo za začetek zdravljenja zadostno, če se bo bolnik držal priporočil za zdrav slog življenja (nekajenje, shujšanje, aerobna vadba, omejitev uživanja alkohola in kave, itd.)

# ZA SRCE

**Namenite del dohodnine  
Društvu za zdravje srca  
in ožilja Slovenije**

V obrazec za dohodnino v rubriko »za financiranje splošno koristnih namenov« vpišite davčno številko **87636484** in vpišete odstotek dohodnine, ki nam jo namenjate (do 0,5 % dohodnine).

Sedaj že veste, da obstaja možnost, da namesto v državni proračun, lahko namenite del dohodnine v humanitarne namene. Pomoč Društvu za zdravje srca in ožilja Slovenije, **vas nič ne stane**, društvu pa pomaga pri opravljanju njegovega humanitarnega dela.

Dodatna navodila in obrazci so na voljo na spletni strani DURS-a [http://www.durs.gov.si/fileadmin/durs.gov.si/pageuploads/Davki-predpisi\\_in\\_pojasnila/Dohodnina/Obrazci-FIZICNE\\_OSEBE/177.pdf](http://www.durs.gov.si/fileadmin/durs.gov.si/pageuploads/Davki-predpisi_in_pojasnila/Dohodnina/Obrazci-FIZICNE_OSEBE/177.pdf)

Davčni zavezanec lahko da zahtevo za namenitev kadar koli tudi prek sistema eDavki na spletni strani <http://edavki.durs.si>.

## Zahvala

Zahvaljujoč naklonjeni usodi in zdravemu načinu življenja sem 2. septembra letos v zadovoljivem zdravstvenem stanju praznoval svoj 90. rojstni dan. Vsem, ki ste mi ustno ali pisno čestitali z dobrimi željami za naslednja leta se prisrčno zahvaljujem z obljubo, da bom ostal zvest svojemu poslanstvu, dokler me ne bo ustavila višja sila, in z voščilom, da bi vsi zdravi in srečni doživeli tak dan.

*Boris Cibic*





LJUBLJANSKE  
MLEKARNE

www.l-m.si

# Edini kilogradi, ki jih boste dvigovali!



Ego Slim&Vital je edini jogurt z inovativno kombinacijo **L-karnitina in koencima Q10**, ki ob telesni vadbi pomaga pri izgorevanju maščob in uravnavanju telesne teže. Z Egom Slim&Vital tudi v jesen vitki in vitalni!

**EGO**

*Slim & Vital*

Ego. Poskrbi zase.

# Dobre Slabe

## NOVICE

### Upočasnitev srčne frekvenca z ivabradinom izboljšuje delovanje popuščajočega srca in kakovost življenja bolnikov

Zdravilo ivabradin upočasnjuje srčni utrip z zmanjšanjem frekvenca proženja sinusnega vozla, kar omogoči bolnemu srcu, da se krči bolj ekonomično. To sčasoma privede do zmernega zmanjšanja razširjenih srčnih votlin in učinkovitejšega iztisa krvi ob vsakem utripu. Bolniki s srčnim popuščanjem, ki poleg standardne terapije prejemajo ivabradin, poročajo tudi o izboljšanju kakovosti svojega življenja.

(vir: *Eur Heart J* 2011; DOI: 10.1093/eurheartj/ehr343; DOI: 10.1093/eurheartj/ehr311)

### Električno draženje baroreceptorjev na vratu znižuje krvni tlak

Pri nekaterih bolnikih visokega krvnega tlaka ni mogoče ustrezno regulirati zgolj z zdravili. Skupini bolnikov z odporno povečanim krvnim tlakom so poskusili dodatno zniževati krvni tlak s pomočjo električnega draženja receptorjev za krvni tlak na vratu, ki jim pravimo karotidni baroreceptorji. Ob baroreceptorski aktivaciji in sočasnem jemanju zdravil je doseglo ciljni sistolni krvni tlak (<140 mmHg) 42 % bolnikov z odporno hipertenzijo, zgolj ob zdravljenju pa le 24 % bolnikov.

(vir: *J Am Coll Cardiol* 2011; 58: 765-73)


### Apixaban prekaša varfarin pri preprečevanju možganske kapi ob atrijski fibrilaciji

Poleg dabigatrana in rivaroksabana smo v dobrem letu dni dobili še tretje zdravilo v obliki tablet, apixaban, ki najmanj enako uspešno kot varfarin preprečuje možgansko kap pri bolnikih z atrijsko fibrilacijo. Nedavno zaključena raziskava ARISTOTLE je pokazala, da je apixaban pri bolnikih z atrijsko fibrilacijo celo učinkovitejši od varfarina pri preprečevanju možganske kapi in sistemskih embolizmov, hkrati pa povzroča manj krvavitev. Apixaban in rivaroksaban, ki sta zaviralca aktiviranega faktorja Xa, je treba zaužiti 2-krat dnevno, niso pa potrebne redne kontrole strjevanja krvi kot pri varfarinu.

(vir: *N Engl J Med* 2011; 365: 981-92)

### Čokolada koristi srcu in možganom

Osebe, ki pojedjo veliko čokolade, imajo za dobro tretjino manjše tveganje za srčno-žilne zaplete in razvoj sladkorne bolezni kot osebe, ki pojedjo najmanj čokolade. Zdi se, da polifenolni antioksidanti v čokoladi blagodejno učinkujejo na notranji žilni sloj – endotelij, rahlo zavirajo zlepljanje trombocitov in regulirajo krvni tlak, odzivnost na inzulin ter raven krvnih lipidov. Čokolada tudi izboljšuje razpoloženje. Strokovnjaki pa opozarjajo, da je prenašanje s čokolado lahko vendarle škodljivo.

(vir: *BMJ* 2011; DOI: 10.1136/bmj.d4488) 

### Visok krvni tlak povečuje tveganje za raka

Norveški raziskovalci so analizirali zdravstvene podatke 577.799 oseb iz Norveške, Švedske in Avstrije, ki so bili pridobljeni v letih od 1972 do 2005. Visok krvni tlak je pri moških povečal verjetnost za pojav rakave bolezni za največ 49 %, pri ženskah pa za največ 29 %. Ni nujno, da gre za vzročno zvezo med arterijsko hipertenzijo in rakavimi boleznimi. Morda je visok krvni tlak le označevalec nezdravega življenjskega sloga in neodzivnosti na inzulin, ki sta vzročno povezana z rakom.

(vir: 2011 European Multidisciplinary Cancer Congress, abstrakt 4LBA)

### Polifenoli iz rdečega vina ne znižujejo krvnega tlaka

Uživanje zmernih količin rdečega vina je povezano z manjšo pogostostjo srčno-žilnih zapletov. Koristne učinke vina so pripisovali naravnim antioksidantom, polifenolom, ki jih najdemo v vinu. Nizozemski raziskovalci pa so nedavno poročali, da polifenoli brez dodatka alkohola, v količini, ki bi ustrezala od 1 do 3 kozarcev vina dnevno, niso znižali krvnega tlaka oseb z blago hipertenzijo.

(vir: *American Heart Association High Blood Pressure Research* 2011, abstrakt P497)


### Presejalno testiranje na depresijo je lahko škodljivo

Čeprav nekatera strokovna združenja priporočajo presejalno testiranje vseh oseb na depresijo, zadnji podatki kanadskih raziskovalcev te prakse ne podpirajo. V prvi vrsti ni dokazov, da bi se bolje godilo osebami, pri katerih odkrijejo depresijo s presejalnimi testi, v primerjavi z osebami, pri katerih je diagnoza depresije postavljena na podlagi kliničnih težav. Depresija naj bi pestila približno 4 % prebivalstva. V Kanadi jemlje antidepresive od 7 do 8 % prebivalcev in v ZDA kar 15 % odraslih ljudi. Strokovnjaki opozarjajo, da antidepresive jemlje več ljudi, kot jih resnično potrebuje, kar lahko vodi do nepotrebnih stranskih učinkov.

(vir: *CMAJ* 2011, elektronska objava 19. september)


### Zdravila proti depresiji povečujejo tveganje za krvavitev pri osebah, ki sočasno jemljejo aspirin ali klopidogrel

Podatki kanadskih raziskovalcev kažejo, da jemanje antidepresiv okrepi protitrombotno delovanje aspirina in klopidogrela, kar pa žal povečuje nevarnost krvavitve. Ob sočasnem jemanju antidepresivov in aspirina je bilo tveganje za krvavitev povečano za 42 % v primerjavi z jemanjem samega aspirina, ob sočasnem jemanju antidepresiva, aspirina in klopidogrela pa za 57 % v primerjavi s kombinacijo obeh protitrombotičnih zdravil.

(vir: *CMAJ* 2011; DOI:10.1503/cmaj.100912) 

# Vprašalnik za oceno erektilne funkcije

**Spolna moč kot nekoč**



**Midva.com** www.midva.com

**080 2 69 2** Brezplačno svetovanje urologa vsak četrtek od 16. do 18. ure.

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

**Vprašalnik za oceno erektilne funkcije**

Vprašalnik IIEF-5 (mednarodni indeks erektilne funkcije) je mednarodni vprašalnik za odkrivanje motnje erekcije. Izpolnite ga, preden boste obiskali zdravnika. Pri vsakem vprašanju izberite tisti odgovor, ki najbolje opisuje vaše stanje v zadnjih šestih mesecih. Število točk vpišite v okence.

- Kako ocenjujete zaupanje vase, da lahko dobite in obdržite erekcijo?**

zelo šibko	1 točka	<input type="checkbox"/>
šibko	2 točki	<input type="checkbox"/>
zmerno	3 točke	<input type="checkbox"/>
precejšnje	4 točke	<input type="checkbox"/>
popolno	5 točk	<input type="checkbox"/>
- Kako pogosto so bile vaše erekcije dovolj močne, da ste lahko prodrli v partnerko?**

nikoli ali skoraj nikoli	1 točka	<input type="checkbox"/>
občasno (maly kot v polovici poskusov)	2 točki	<input type="checkbox"/>
včasih (približno v polovici poskusov)	3 točke	<input type="checkbox"/>
večinoma (veliko več kot v polovici poskusov)	4 točke	<input type="checkbox"/>
skoraj vedno ali vedno	5 točk	<input type="checkbox"/>
- Kako pogosto vam je uspelo med spolnim odnosom obdržati erekcijo, ko ste že prodrli v partnerko?**

nikoli ali skoraj nikoli	1 točka	<input type="checkbox"/>
občasno (maly kot v polovici poskusov)	2 točki	<input type="checkbox"/>
včasih (približno v polovici poskusov)	3 točke	<input type="checkbox"/>
večinoma (veliko več kot v polovici poskusov)	4 točke	<input type="checkbox"/>
skoraj vedno ali vedno	5 točk	<input type="checkbox"/>
- Kako težko vam je bilo obdržati erekcijo do konca spolnega odnosa?**

izredno težko	1 točka	<input type="checkbox"/>
zelo težko	2 točki	<input type="checkbox"/>
teško	3 točke	<input type="checkbox"/>
dokaj težko	4 točke	<input type="checkbox"/>
ni bilo težko	5 točk	<input type="checkbox"/>
- Kako pogosto ste bili zadovoljni s spolnim odnosom?**

nikoli ali skoraj nikoli	1 točka	<input type="checkbox"/>
občasno (maly kot v polovici poskusov)	2 točki	<input type="checkbox"/>
včasih (približno v polovici poskusov)	3 točke	<input type="checkbox"/>
večinoma (veliko več kot v polovici poskusov)	4 točke	<input type="checkbox"/>
skoraj vedno ali vedno	5 točk	<input type="checkbox"/>

Seštejte točke pri vprašanih od 1 do 5.

Če je seštevek manjši od 21, vam priporočamo, da se pogovorite s svojim zdravnikom.

Pokličete lahko tudi urologa na brezplačno telefonsko številko **080 2 69 2**. Vahimo vas, da obiščete še našo spletno stran o motnji erekcije **www.midva.com**.

**KRKA** Krka d. o. o., Novo mesto, Šmarjaska cesta 5, 8000 Novo mesto, www.krka.si

**Izpolnite vprašalnik.** Dobite ga pri svojem družinskem zdravniku ali na **www.midva.com**, kjer najdete tudi podrobnejše informacije o motnji erekcije.

Pokličete lahko tudi Krkino telefonsko številko **(080 2 69 2)** za brezplačno svetovanje specialista urologa.

www.krka.si

**KRKA**

# + Pozitivec ... pozitivka

*Tim zdrave šole je v sodelovanju s Šolsko skupnostjo izvedel izbor pozitivca oz. pozitivke druge in tretje triade za tekoče šolsko leto. Na razredni uri je vsak oddelek predlagal do dva naj-kandidata. Nekateri oddelki so izbor delali vsak mesec in na koncu res niso imeli težkega dela. Kandidat, ki se je s predlogom oddelka strinjal, je z vso odgovornostjo izpolnil kar obsežen vprašalnik. Pri dveh vprašanjih so sodelovali tudi sošolci in razrednik. Tim zdrave šole je vprašalnike točkoval po vnaprej pripravljenem točkovniku. Zmagovalca oz. pozitivca šolskega leta 2010/11 na OŠ Mengeš sta Jerca Potočnik, 4. b, in Gašper Grošelj, 8. b.*

## JERCA POTOČNIK

je četrtošolka, ki pomaga sošolcem ob vsaki priložnosti. Pomoči nikoli ne odreče. Za posameznika se potegne, kadar čuti, da se mu je zgodila krivica. Pogosto opravlja dobra dela. Naj omenimo le pomoč bolnim sošolkam, pomoč starejšim, udeležuje se dobrodelnih akcij, kot so zbiranje zamaškov in zbiranje starega papirja. Poje v pevskem zboru, redno nastopa na vseh prireditvah, pleše pri folklori in s tem nadaljuje tradicijo dejavnosti domačega kraja.

Je urejena deklica, ki posveča veliko pozornosti zdravi prehrani, kar pomeni, da redno zajtrkuje, ne izpušča obrokov in ima rada sadje. Na mesec prebere vsaj dve knjigi, pogosto tudi več. Redno se rekreira, najraje rola s prijatelji. Veliko časa preživi v naravi.

Z učitelji in učenci se odlično razume. V šoli v naravi, tako letni kot zimski, je pustila še posebej lep vtis na učitelje. Sošolci so povedali, da je pravična, poštena, se nikoli ne krega in ne govori grdih besed, ne opravlja, rada pomaga sošolcem v stiski.

In kaj bi spremenila na šoli? Organizirala bi igralne urice za učence, ki so izločeni, povečala bi igrišče v okolici šole in vsakemu razredu bi omogočila svojo džabuzo (poseben kos pohištva – blazina, ki prilagaja obliko sedečemu, op. ur.) za druženje.

## Razmišljanja pozitivcev posameznih oddelkov

### RADA POMAGAM

Seveda! Kadar me kdo prosi za pomoč, mu rade volje pomagam. Sem odlična učenka, a se s tem nočem hvaliti. Raje pomagam sošolcem. Ko pišemo kontrolno, se nekateri učenci slabo pripravijo. Prosijo me za pomoč in jaz vedno rečem, »Ja«. Tenis zamenjam za pomoč sošolcem, ki se težko učijo.

Veliko tudi berem. Svoje znanje rada delim z drugimi. Nekateri se mi zahvalijo, drugi pa spet rečejo, češ, da ne razumejo. Tudi oni so me veliko naučili, zato sem hvaležna vsem na svetu, ker od vsakega odnesem košček znanja!

Nika Mušič, 5. c

### EKO POZITIVKA

Mislim, da bi se lahko vedla še bolj EKO, kot se sedaj. Ločujem odpadke in se redno udeležujem zbiralnih akcij papirja. Varčujem z vodo. Se prham in le redko uporabim kad oz. se kopam. Vodo imam ob umivanju zob vedno zaprto, kar se pa tiče ugašanja luči in izklapljanja elektronskih naprav, ko jih ne potrebujem ... no, pri tem bi potrebovala še malo pomoči ... Vsak bi se lahko malo bolj potrudil, da bi pomagal sebi in drugim z bolj EKO-odnosom. Navsezadnje bodo posledice nosili naši otroci, vnuki.

Katja Kunej, 8. a

### NOGOMET

Moja najljubša dejavnost v prostem času je nogomet. Nogomet sem začel trenirati s šestimi leti pri NK Mengo28. Nogometne treninge imam trikrat na teden. Konec tedna se udeležujem turnirjev in ligaških tekem. Letos smo odšli z ekipo na mednarodni nogometni turnir v Sarajevo. Tam smo igrali z ekipami Hrvaške in Libanona. Najljubše so mi tekme na domačem igrišču v Mengšu. Lansko leto smo na turnirju v Mengšu dosegli prvo mesto. Na tem turnirju sem bil izbran za najboljšega igralca turnirja v svoji starostni skupini. Moj največji vzornik v nogometu je Cristiano Ronaldo.

Anže Jerič, 4.

### »KONFLIKTE« JE TREBA TUDI RAZREŠITI

Do »konfliktnih« situacij pride največkrat v domačem okolju. Spori so največkrat med mano in bratom, ki je mlajši in želi biti boljši od mene. Spor ponavadi traja dolgo časa in ga sama zelo malokrat razrešiva. Kljub pogovoru in razlagi me brat noče poslušati in še naprej joka in izsiljuje. Ker sama ne morem pomiriti brata, prosim za pomoč starše. Starša mi večkrat dasta napotke in ideje, kako naj rešiva spor sama. Te ideje poskusim uporabljati tudi v šoli ali pa med prijateljicami, kadar pride da konflikta. Mislim, da imajo starši večkrat dobre ideje, le da jih jaz, oziroma mi vsi premalokrat upoštevamo.

Zala Svete, 4. b

### RADA SEM DEJAVNA

Sem članica teniškega kluba Mengeš, zato enkrat tedensko treniram tenis. Približno 2–3 uri na dan se na ulici pred hišo igramo, na primer: nogomet, med dvema ognjema, muhice in še veliko drugih iger. Vsak vikend hodimo s družino v hribe ali kolesarimo. Če mi ostane kaj časa, se pridružim mami pri teku. Spremljam jo s kolesom. Včasih tečem tudi jaz. Kdaj s sosedo peljem njenega psa na sprehod. Pozimi grem včasih na sobno kolo, ki ga imamo doma.

Anja Janežič, 6. a

### SOŠOLCI SO PRIJAZNEJŠI

Sošolci so to leto do mene prijaznejši kot prejšnja leta. Včasih se s sošolci skregamo, ampak smo zelo hitro spet prijatelji. Družimo se tudi popoldan. Igramo nogomet. Tudi tam se dobro razumemo. Dobro bi bilo, če bi bili se boljši prijatelji. Želel pa bi, da bi si med seboj še bolj pomagali.

Andraž Kosar, 7. c

### TREBA SE JE VEČ POGOVARJATI

Seveda, kadarkoli me prosijo za pomoč, jim pomagam. Tudi, če mi ne rečejo in vidim, da rabijo pomoč neke osebe, jim priskočim. Če je kdo v stiski ali kaj takega, se pogovoriva in iščeva pravo rešitev. Zdi pa se mi, da so učenci premalo odprti. Ne upajo se pogovoriti z nekom, se izpovedati. Jaz vem, da ni zdravo vse zadržati v sebi, kajti kaj kmalu oseba ne more več zdržati tega pritiska v sebi. Zato je bolje, da poveš prej in mirno živiš.

Matej Škofic, 7. b

### PROFESIONALNO CESTNO KOLESARSTVO

V prostem času se ukvarjam s profesionalnim cestnim kolesarstvom. Za ta šport me je navdušil moj oče. Treniram skoraj vsak dan, vendar še najdem čas za šolo in prijatelje. Pozimi tečemo na Šmarno goro, poleti pa se vozimo s kolesi. Kmalu se bodo začela tekmovanja, ki jih že težko pričakujem. Rada tudi spremljam kolesarske dirke po televiziji. Čeprav je to naporen in nevaren šport, mi je vseeno všeč. Upam, da se bo vse več otrok odločilo za ta šport.

Katja Jeretina, 8. b

Srčiko so pripravili  
na OŠ Mengeš, mentorica  
Teja Šporn, prof.  
Fotograf: Lojze Kalinšek  
Uredila:  
Bernarda Pinter, prof.



## GAŠPER GROŠELJ

prihaja iz 8. b. Ko je bil še na razredni stopnji, je tako učiteljem kot obiskovalcem ostal v spominu kot zelo prijeten in vljuden učenec, ki je že takrat rad vskočil kot dežurni učenec. Prijetno je znal z dobrodošlico presenetiti obiskovalce šole ob njihovem prihodu in nikoli ni pozabil dodati še na svidenje, pa lep dan, ko so odhajali.

Sedaj je že pravi fant, po duši športnik, ki se je izkazal v različnih športih. Pogosto za šolo nastopa na različnih tekmovanjih. Največ časa posveča treniranju nogometa, kjer je pomemben člen svoje ekipe. Gašperjevi konci tednov so v znamenju tekem. Športna vzgoja je njegov priljubljen predmet, prav tako pa zasluži pohvale za delo pri pouku tudi pri ostalih predmetih, saj redno sodeluje ter je pozitiven vzgled svojim sošolcem in prijeten sogovornik učiteljem. Sicer je skromen fant, ki ne izstopa rad. Je sočuten in pravi, da bi še več časa namenil tistim, ki v sebi držijo svoje težave, težko spregovorijo in le redko komu zaupajo. Rad opravi dobro delo.

Njegov predlog je, da bi bili učenci še bolj povezani s prelepo naravo, ki obdaja Mengeš, in da bi se še bolj vključevali v dejavnosti domačega kraja. V šoli bi zgradil restavracijo z zdravo prehrano za vse učence.

Sošolci so zanj našli vrsto dobrih lastnosti. Soglašali so, da je Gašper Grošelj prijazen, pošten, rad pomaga, zrelo razmišlja, je spoštljiv, športnik po duši. Je zanesljiv, bister, delaven in zabaven, saj v razredu vedno poskrbi za prijetno vzdušje. Kot sošolec je potrpežljiv, redoljuben, čustven in strpen. Razredničarka meni, da je njegov odnos do učiteljev odličen, zna ceniti njihovo delo.

### RADA SEM KORISTNA

V prostem času se ukvarjam s številnimi dejavnostmi, ki koristijo meni, pa tudi drugim. Rada hodim na sprehode v gozd in se ukvarjam s športom. Da pa koristim tudi drugim, z veseljem pomagam očistiti okolico in našo malo reko Pšato v bolj toplejših dneh. V šoli se z veseljem javim pri opravljanju kakršnihkoli del in sodelujem pri zbiralnih akcijah. Prav tako me v razredu sošolci radi prosijo za pomoč, saj vedo, da jim bom pomagala in jih razveselila s svojim humorjem. V času izven šole pa se z nekaterimi sošolci po dogovoru srečam in jih poučujem na domu, ter jim pomagam pri nerazumljivi snovi. Zelo se zahvaljujem sošolcem, da so me izbrali za pozitivko razreda.

Sara Košak, 9. c

### PREPIRU SE JE BOLJE IZOGNITI

Trudim se, da ne prihajam v konflikte z drugimi, saj se mi zdi, da je kreganje ali celo še kaj več navadno brez pomena in nepotrebno. Ponavadi se mi vse uspe zmeniti na lep in miren način. Če pa mi to ne uspe, se raje obrnem stran, saj

mi več pomeni, da se ne kregam, kot da bi hotel uveljavljati svoj prav. Vseeno pa se kdaj ne da izogniti prepiru, ko me kaj res razjezi, še posebej, če kdo dela kaj zelo narobe, vendar vseeno poskušam s pravimi besedami zgladiti spor. Nikoli pa se ne preteparam. Morda tudi zato, ker nisem preveč močan. Opazil sem, da če ne prihajam v konflikte, sošolci to opazijo in jim je všeč.

Leon Cimerman, 7. a

### SMO ŠPORTNA DRUŽINA

Jaz in moja družina se veliko posvečamo športu. Pozimi smučamo, drsamo, letos smo celo tekli na tekaških smučeh. Skoraj vsak vikend smo dejavni; kolesarimo, plezamo, veliko hodimo v hribe. Bila sem tudi na Triglavu. Med tednom hodim na odbojko, že peto leto pa treniram športno plezanje. Popoldne gremo velikokrat na Šmarno goro, Mengeško kočo ali pa samo na igrišče. Včasih prosti čas namenim tudi teku po trim stezi ali po polju do Domžal. Če bi morala ta čas izraziti v urah, bi lahko rekla, da se ukvarjam s športom 2 uri/dan med tednom,

za vikend pa vsak dan po več ur.

Včasih prosim svoje starše, da bi ostali doma, da mi ne bi bilo treba ničesar početi, vendar se to zgodi samo, če je res zelo slabo vreme.

Nika Smole 5. c

### SEM ZDRAVOŠOLKA

Če bi bila zbrana kot pozitivka šole, bi ... . Trenutek, da premislim. Ob lepem vremenu bi lahko mize, stole in potrebščine za pouk postavili na prosto, saj zadnje čase vedno manj otrok svoj prosti čas preživi zunaj v naravi. Sem predstavnica zdrave šole. Na srečanjih izvem veliko koristnih podatkov o zdravem življenju. Veliko teh podatkov prenesem v moj razred vendar bi priporočala, da se uvede krožek ali izbirni predmet na to temo. Ob zbiralni akciji starega papirja bi uvedla še zbiranje že uporabljenih baterij in praznih kartuš. Ker bi se tako veliko manj baterij vrglo v smetnjake. Saj vem, da so v šoli zabojniki za uporabljene baterije, vendar moje mnenje je, da so ti koši premalokrat polni.

Maruša Dimc, 4.c

### 15 UR ŠPORTANJA NA TEDEN

Na teden športu namenim okoli 15 ur. 5 krat na teden imam razne športne krožke. Enkrat tenis, drugič odbojko ali pa namizni tenis. Ko pridem domov, sem vsaj še eno uro zunaj in igram s prijatelji nogomet ali tenis. Včasih pokličem prijatelja in skupaj nabijava namizni tenis. V soboto sem vsaj 4 ure zunaj. V nedeljo sem še malo dlje, saj gremo z družino v hribe. Ponavadi grem še za kakšno uro na rampe.

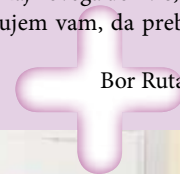
Gašper Hren, 7. a

### ZELO RAD BEREM

Na mesec preberem povprečno šest knjig. Berem napete knjige, v katerih je veliko junakov. Vedno mi je težko končati branje take knjige. Te knjige imajo po več kot sto strani. Najbolj mi je všeč trilogija pisateljice Isabel Allende. Iz te trilogije mi je najbolj všeč knjiga Mesto zveri. Govori o dečku in deklici, ki sta se spoznala na turističnem pohodu skozi džunglo. Pri knjigah se česa novega naučiš, kaj novega doživiš, predvsem pa uživaš. Svetujem vam, da preberete čim več knjig.

Bor Rutar 5. b

# POZITIVCI



# Ko požiranje postane problem

Vlasta Ivana Zupanc Isoski

*Vsem živim bitjem je narava dala nagon za ohranitev lastnega življenja. Eden od osnovnih dejavnikov te samoohranitve je hranjenje in pitje, ki je pomemben del kakovosti življenja posameznika. Za nas, ljudi, je jesti in piti ne le življenjsko pomembno, ampak tudi veselje in užitek, v družbi pa predstavljata socialno in komunikacijsko dejavnost. Ugotovitev, da ne moremo več jesti in piti, ker požiranje ne deluje pravilno, za prizadetega pomeni primanjkljaj v kakovosti življenja in lahko pripelje do velikih psihičnih obremenitev.*

Starostjo se pri požiranju pojavijo spremembe, ki povečujejo tveganje za požiranje, z uničujočimi posledicami za zdravje starejših ljudi. Motnja požiranja ali disfagija se pojavlja v različnih obdobjih človekovega življenja. Vzroki za nastanek motnje so različni. Posledice neprimerne obravnave motnje požiranja – disfagije, so za človeka zelo neugodne in vodijo do podhranjenosti, izsušenosti in večje verjetnosti nastanka pljučnice. Pri srednje težkih težavah je torej nujno potrebna konzultacija pri zdravniku.

Starost in zdravo staranje nista bolezen, temveč le programirani fiziološki proces, ki je zapisan v dedni zasnovi. Toda ta proces lahko pospešijo različni vplivi okolja, predvsem bolezni, ki lahko povzročijo bolezensko ali prezgodnje staranje organizma. Osnovna značilnost sprememb v procesu staranja je upočasnitev različnih procesov in posledično zmanjšanje različnih organskih sistemov, ter s tem delovanja celotnega organizma. Ta proces prinaša številne biološke, psihološke in socialne spremembe.

Staranje je povezano z upadanjem mnogih telesnih funkcij in je posledica pešanja telesnih tkiv, predvsem propadanja puste telesne mase – mišic. S starostjo se postopno manjša masa funkcionalnih celic, prav tako se znižuje nivo celične presnove, kar se kaže kot postopno zmanjševanje delovanja večine organskih sistemov. Hitrost staranja je posledica posameznikove genske zasnove in vseh interakcij okolja z njo. Na hitrost staranja torej močno vplivajo vsi dogodki, ki smo jih in jih doživljamo, poškodbe in bolezni, s katerimi se srečamo.

Z leti pride do sprememb v anatomiji in fiziologiji v ustih in žrelu, te pa povečujejo možnosti nastanka motenj požiranja, ki se pojavijo počasi. V ospredju je počasnost zvečenja in premikanja jezika ter zmanjšana moč jezika za potiskanje hrane v žrelo. Zapora grla je počasnejša, počasnejša je peristaltika v žrelu in odpiranje zgornjega ezofagalnega sfinktra.

Slabša zapora dihalnih poti omogoča pogostejše zatekanje hrane in tekočine v sapnik in pljuča. Pogosteje in prej se starejšemu zaleti tekočina in hrano teže požre. Večje so možnosti, da gre hrana v dihalno pot (grlo, sapnik ali pljuča).

## Kaj so motnje požiranja?

Udobno popijemo skodelico kave, uživamo v dobri hrani, jemo in pijemo dnevno in večkrat. Pri tem je naša pozornost usmerjena v potešitev žeje in lakote, uživanju v hrani in ne na to, da požira-

mo. Požiranje je namreč »avtomatsko«, neopazno in sicer dnevno do 2000 krat. Požiranja se zavedamo šele takrat, ko ne deluje več pravilno in postane poglavje težav v našem vsakdanu. Požiranje je zahtevno kompleksno dejanje, sprožijo ga čutni dražljaji iz ust, žrela, grla in modificirani dražljaji iz višjih struktur centralnega živčnega sistema. Požiranje, ki je v resnici vzburljeno, poteka kot refleks, v katerem sodeluje 50 mišičnih parov in 6 možganskih živcev. Centralno krmiljenje se izvaja preko centra za požiranje, v različnih delih možganov. Motnje požiranja – disfagija so oteženi občutki pri požiranju hrane in pijače. Ko jemo, hrano zaužijemo skozi usta in jo prežvečimo, da nastane gosta kepa oz. *bolus*, ki ga nato jezik pomakne proti zadnjemu delu ustne votline. Na tej točki možgani samodejno sprožijo požirek. Mišice na zadnjem delu jezika in grla – v žrelu, se stisnejo in premaknejo bolus skozi žrelo navzdol po požiralniku. Na koncu požiralnika bolus doseže želodec. Pitje tekočine je zelo podobno uživanju hrane. Glavna razlika je v tem da se pri pitju bolus pri tekočini oblikuje, ne da bi ga bilo potrebno prežvečiti. Pomemben korak med hranjenjem in pitjem je samodejno zapiranje sapnika, ko se bolus premika navzdol po grlu. To zapiranje sapnika prepreči hrani oz. tekočini, da bi zašla v pljuča. Motnje požiranja se lahko pojavijo na katerikoli točki v procesu požiranja – od vnosa hrane oz. tekočine v ustno votlino do prehajanja bolusa skozi požiralnik do želodca.

Čeprav se disfagija (oteženo požiranje) lahko zgodi vsakomur, je najbolj pogosta pri starejših. Če imate težko požiranje enkrat ali dvakrat, verjetno ni zdravstveni problem. Če pa so te težave prisotne redno, je to resen problem, ki potrebuje zdravljenje.

Disfagija je zapleteno stanje, ki izhaja iz številnih medicinskih bolezni, in ima velik vpliv na posameznika. Zdravljenje težav pri požiranju se je bistveno izboljšalo v zadnjih nekaj letih z optimizacijo prehrane in s tem zmanjšanjem aspiracijskih pljučnic. Oseba z disfagijo mora dobiti hrano varne teksture in pijače varne viskoznosti, da z zadostnim vnosom energije in hranil preprečujemo podhranjenost, ter da spodbujamo bolnika, da še naprej uživa ob jedi. Pri tem je multidisciplinaren pristop k obravnavi bolnika ključnega pomena.

Disfagija resno ogroža posameznika, saj je povezana z mnogimi zapleti kot so: **dehidracija, podhranjenost, lakota, hujšanje, tiha aspiracija, aspiracija ali okužbe v prsnem košu in v dihalnih poteh.** Prehranska obravnava je pomemben integralni del zdravljenja starostnika z disfagijo. Posledice disfagije niso samo

fizične, ampak tudi čustvene, vplivajo na bolnikovo moralo in vodijo do občutka socialne izolacije.

### Motnje požiranja napovedujejo znaki

- Zaletavanje hrane in tekočine.
- Kopičenje hrane na eni strani ust in ostajanje hrane v ustih, ne da bi to vedeli.
- Kašelj ali dušenje pri požiranju hrane in pitju tekočine.
- Otežen začetek požiranja.
- Občutek zatikanje hrane v grlu.
- Prekomerno slinjenje in nesposobnost požiranja slin.
- Nepojasnjeno izgubljanje teže.
- Spremembe v prehranjevalnih navadah.
- Ponavljajoče pljučnice.
- Sprememba glasu (dizartrija, disfoni-ja).
- Regurgitacija (vračanje hrane) skozi nos.
- Občutek, da gre hrana po napačni poti.
- Za hranjenje potrebujemo neprimer- no več časa kakor drugi.
- Povišana telesna temperatura in težave z dihanjem.

Možno prisotnost motenj požiranja se lahko ugotovi s prepro- stim vprašalnikom, dokaže pa se jo s posebnimi diagnostičnimi postopki.

### Kako je z diagnozo disfagija?

Disfagijo se diagnosticira z različnimi metodami, kot so kla- sična rentgenska preiskava s kontrastom in endoskopija, nato pH-metrija z impedanco in manometrija. Prehajanje grizljaja iz ust skozi žrelo v požiralnik je mogoče dobro oceniti le z di- namično preiskavo – kinoradiografijo, ki s filmskim prikazom požiranja omogoča funkcijsko analizo tega akta in morebitnih motenj. Akt požiranja, ki traja približno eno sekundo, se posna- me v filmski obliki s 25-100 posnetki na sekundo. Film se lahko predvaja počasi, ustavlja in analizira posamezne posnetke. Vsak posamezni posnetek je enakovreden rentgenskemu posnetku pri klasični preiskavi. Na ta način se lahko prepoznajo funk- cijske motnje (slaba koordinacija mišic, pareza) in razlikujejo strukturne spremembe (mrene) od njim podobnih formacij (submukozne vene).

Logoped pri bolnikih s sumom na disfagijo opravi oceno motenj požiranja in predlaga stopnjo prehrane, ki je primerna glede na tip in obseg motenj požiranja. Disfagične diete so zelo individualizirane. Specifičnost teh diet je v tem, da je hrana spremenjene teksture in/ali tekočina spremenjene viskoznosti.

Več o tem v naslednji številki revije.



### Vprašalnik za prepoznavanje težav s požiranjem

#### PREPOZNAVANJE TEŽAV S POŽIRANJEM

Katere težave od navedenih imate? Prosim izpolnite vprašalnik.

Ali morate pri jedi pogosto kašljati?	Da	Ne
Ali se vam pri požiranju tekočin pogosto zaleti?	Da	Ne
Ali je požiranje tablet težavno?	Da	Ne
Ali vam požiranje trde hrane povzroča težave?	Da	Ne
Ali vam vlaknasta hrana povzroča težave?	Da	Ne
Ali imate težave pri prežvekanju?	Da	Ne
Ali imate suh občutek v ustih?	Da	Ne
Ali se vam hrana lepi na nebo?	Da	Ne
Ali občutite v grlu cmok?	Da	Ne
Ali pekočo občutek ter bolečino?	Da	Ne
Ali se pogosto ugriznete v jezik?	Da	Ne
Ali ostaja hrana pogosto nezaželeno dolgo v ustih in je ne morete pogoltniti?	Da	Ne
Ali imate težave na hitro pogoltniti grizljaj?	Da	Ne
Ali morate pogosto / veliko popiti, da pogoltnete grizljaj?	Da	Ne
Ali ostajajo ostanki hrane v licih?	Da	Ne
Ali vam povzroča težave, če morate ostanke hrane z jezikom odstraniti iz ust?	Da	Ne
Ali so obroki za vas naporni?	Da	Ne
Ali vas je strah, da se boste zadušili pri hranjenju?	Da	Ne
Ali ste v zadnjem času opazili razliko v telesni teži?	Da	Ne
Ali se izogibate hranjenju v družbi?	Da	Ne

#### Rezultat:

V kolikor ste odgovorili na več kot tri vprašanja z »da«, je možno, da že imate rahle težave s požiranjem, ki jih lahko s pravilno in ciljno terapijo s pomočjo logopeda odpravite. Za dodatne informacije se prosim obrnite na svojega zdravnika.

**Vir energije in dobrega počutja**



**C E F A L Y**<sup>®</sup>  
www.cefaly.si



**Zakaj Cefaly<sup>®</sup>?**

- Odpravlja migreno, glavobole, stres.
- Pomaga zmanjšati uporabo zdravil.
- Je varen in učinkovit.
- Deluje enostavno in hitro.

**Informacije: info@medis-m.si, tel.: 02 460 53 87**  
V lekarnah, Sanolaborju in specializiranih prodajalnah z medicinskimi pripomočki!

**Odpravite glavobol, uporabite Cefaly<sup>®</sup>!**

# Naj zadiši

Kuha: Brin Najžer

## Predjed:

### Juha iz čičerike (za 2 osebi)

skodelica suhe čičerike  
skodelica na koščke narezane sezonske zelenjave (rumeno in rdeče korenje, gomolj zelene, koren petršilja ali pastinaka, rumena koleraba)  
ščep soli  
poper po okusu



Čičeriko namočimo čez noč. Nasledji dan jo v sveži vodi na majhnem ognju kuhamo eno in pol do dve uri. Ko je kuhana, je nekaj (največ polovico), spravimo, preostanek prepasiramo ali zmiksamo s paličnim mešalnikom. Dodamo celo čičeriko ter na drobne koščke narezano zelenjavo in kuhamo še pol ure. Dodamo poper po okusu. Juho lahko kuhamo z manj vode ali ji dodamo testenine. Tako lahko dobimo zdrav samostojni obrok, ki ga pojemo z rezino črnega kruha.

## Glavna jed:

### Zelenjavna zloženska (za 4 osebe)

1 manjša cvetača  
2-3 porri  
3 manjši korenčki  
1 bučka  
kisla smetana  
300 g vlečenega testa  
bazilika, peteršilj, muškati orešček  
oljčno olje

Zelenjavo temeljito umijemo. Por in korenje narežemo na kolobarje ter jih rahlo popražimo na oljčnem olju, zalijemo z malo vode in brez pokrova kuhamo približno pet minut. Začinimo z baziliko in poprom po okusu. Posebej na lističe narežemo bučko, razkosamo



cvetačo na manjše kose, ter prav tako z malo vode in brez pokrova kuhamo približno pet minut. Začinimo s peteršiljem in muškati oreščkom. Zloženko pripravimo po plasteh. Dno pekača premažemo z margarino, nato nanj položimo plast vlečenega testa, ga tanko premažemo s kisló smetano in naložimo plast korenja in pora. Pokrijemo s plastjo testa, ki jo ponovno premažemo s kisló smetano in nanjo naložimo cvetačo in bučko. Postopek ponavljamo, dokler ne zmanjka sestavin. Zaključimo s plastjo testa, ki ga po vrhu premažemo s kisló smetano. Pečemo v predogreti pečici na 200 stopinjah od 30 do 45 minut.

## Sladica:

### Bananina pena (za 2 osebi)

1 banana  
mala žlička cimeta  
3 velike žlice manj mastnega mleka  
2 majhni žlički rjavega sladkorja  
1 lonček navadnega manj mastnega jogurta



Banano olupimo in narežemo na večje kose, ki jih skupaj z mlekom, cimetom in sladkorjem v mešalniku mešamo do goste, gladke mase. Dodamo še jogurt in vse skupaj mešamo še minuto ali dve. Penó preložimo v skodelice in postavimo v hladilnik za vsaj eno uro. Postrežemo ohlajeno. ♥

Besedilo in fotografije: Brin Najžer

# Naprej k zdravju

Nova LCA jogurta sta primerna tudi za diabetike, združujeta najboljše za zdrav vsakdan:

- probiotični kulturi **Lactobacillus acidophilus La-5®** in **Bifidobacterium BB-12®**, ki pomagata vzdrževati zdravo črevesno mikrofloro,
- **nizko vsebnost maščob**, kar označuje znak varovalnih živil, ki ga podeljuje društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije,
- **prehranske vlaknine Beneo**, ki so najbolj raziskan prebiotik, kar pomeni, da ne le ugodno vplivajo na prebavni sistem, ampak spodbujajo tudi rast in delovanje probiotičnih kultur in
- **primerni so tudi za diabetike**, saj sladkor nadomeščata fruktoza in umetno sladilo.

Nizka  
vsebnost  
maščob

Probiotične  
kulture

Vlaknine  
Beneo

**NOVO!**  
Primerno za  
diabetike



  
**ZELENE DOLINE**

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



KUPUJEM SLOVENSKO

# Dr. Ivan Oražen (1869 – 1921), humanist, dobrotnik slovenskega naroda

**Boris Cibic**

*V medicinskih krogih poznamo dr. Ivana Oražna večinoma kot velikega dobrotnika študentov medicine, manj pa vemo o njegovi politični karieri, ki je veliko pomembnejša kot zdravniška.*

**P**ovprečnemu Slovencu ime Ivana Oražna le malo pove. Za zgodovinarje, ki so se ukvarjali s slovensko politično zgodovino na prelomu iz 19. v 20. stoletje pa je to politik, liberalec, človek revolucionarnih pogledov iz narodno napredne stranke, poštenjak in domoljub, ki se je bojeval za osvoboditev slovenskega naroda izpod Avstroogrške.

Rodil se je kot nezakonski otrok, ki ga oče mnoga leta ni hotel priznati. Te krivice vse življenje ni mogel preboleti. Z materjo Ivano Oražen je živel v domači hiši v zelo skromnih pogojih. Enajstletnega otroka je mati poslala v nižjo gimnazijo v Ljubljano z željo, da bi nekoč postal duhovnik. V dijaških letih je živel pri tujih ljudeh in vsakdanji obrok hrane dobival brezplačno pri pivovarniški družini Auer na Wolfovi ulici v Ljubljani. Tam je tudi spoznal svojo bodočo ženo. Maturiral je na gimnaziji v Novem mestu leta 1889 in se vpisal, proti mamini želji, na Medicinsko fakulteto na Dunaju, kjer se je komaj prebijal skozi študijska leta. Ker se je tam daljši čas bolj ukvarjal s politično dejavnostjo, je promoviral za doktorja medicine šele po 11 letih študija (1900). Kmalu si je izoblikoval svetovni nazor in se politično opredelil. Mučila ga je nesvoboda slovanskega življa in podrejenost Avstrijcem. Njegov ideal je bil svoboda Slovanov. Odločil se je tudi, da se bo boril za dobro malega človeka, za njegovo enakopravnost, za boljši položaj socialno in drugače ogroženih ljudi ter tudi v dobro slovenstvu proti Nemcem in nemškutarjem. Gojil je tesne zveze s podobno mislečimi študenti slovenske, hrvaške, srbske in črnogorske narodnosti. Našel je tudi pomembne sogovornike v kulturnih in političnih društvih (društvo Slovenija, društvo Danica na Dunaju, društvo Triglav v Gradcu).

Dr. Oražen se je uveljavljal s svojimi talenti, znanjem, vztrajnostjo. Kar si je zastavil, je običajno tudi dosegel. Kot 31-letni zdravnik se je vrnil v Ljubljano in opravil sekundarijat v deželni bolnišnici. Tedaj se je poročil z Evgenijo Auer, hčerko bogatega pivovarnarja, 25 letno vdovo. S poroko je dr. Oražen obogatel, vendar ostal skromen, preprost in trd do sebe. Istega leta (1902) je odprl zasebno prakso v Auerjevi hiši v Wolfovi ulici.

Veliko zanimanje za politična vprašanja so dr. Oražna pripeljala v politične organizacije. Leta 1908 je bil izvoljen za poslanca v deželnem zboru. Zastopal je mesto Ljubljano in interese narodno napredne stranke. Prijateljeval je s pisateljem in odvetnikom dr. Ivanom Tavčarjem, ljubljanskim županom Ivanom Hribarjem,



Dr. Ivan Oražen

pomembnim liberalnim članom in somišljenikom ter Janezom Evangelistom Krekom.

Dr. Oražen je bil pošten politik, pokončen in nepodkupljiv. Iz njega je vela visoka nacionalna zavest, da bi Slovenci odločali o političnem življenju doma. Zavedal se je absurdnosti narodnega položaja. Zato je propagiral ideje narodno zavednih Slovencev in se potegoval tudi za pravice zdravništva. Slovel je kot dober govornik. S svojo pronicljivostjo in pogumno držo je nemške politike pogosto spravil v nelagodno položaj ter si nakopal vrsto nasprotnikov. Zaradi nenehnih razočaranj, ki jih je doživljal v deželnem zboru, se je leta 1910 odločil, da ga zapusti in se spet posveti stroki, sokolstvu in ženi, ki je bolehal za tuberkulozo.

## Prva svetovna vojna (1914 – 1918)

Na začetku vojne je nesebično delal kot zdravnik prostovoljec v rezervni vojaški bolnišnici v Ljubljani. Zaradi političnih razlogov je po kratkem času doživel krivično premestitev v rezervno vojaško bolnišnico v Gradcu. Po razpadu Avstroogrške (1918) se je vrnil v Ljubljano in v svojo zasebno prakso. Kmalu zatem mu je umrla žena in ostal je sam. Somišljenike je našel v sokolskih telovadnih društvih, ki so ob telovadni vzgoji nosila tudi politično poslanstvo. Že leta 1905 so se posamična društva prvič združila v Slovensko sokolsko zvezo. Leta 1907 je bil dr. Oražen izvoljen za njihovega starosta. Po izstopu iz deželnega zbora (1910) je svoje politične poglede in stališča narodno napredne stranke uresničeval preko sokolov. Na srečanjih, imenovanih zleti, so že pred prvo svetovno vojno utrjevali sokolsko miselnost in jo nadaljevali po končani vojni.

Dr. Oražen je leta 1919 ustanovil Jugoslovansko sokolsko zvezo, v kateri je postal njen prvi starosta. Kmalu je prišlo do razkola, ker so srbski sokoli pokazali svojo hegemonistično držo in so politično spodbijali delo narodnih sokolskih zvez. Za idealista Oražna, ki je verjel v jugoslovanstvo, je bilo zelo boleče spoznanje. Dodatno razočaranje sta predstavljali izguba Trsta in Primorske. Ko se je bližal plebiscit na Koroškem, je dr. Oražen vložil ogromno truda, da bi Koroška pripadla novi državi SHS. Zelo je poudarjal nujnost, da morajo biti vsi člani sokola enotni in dejavni v boju za Koroško. Nenehno je oznanjal, kakšen mora biti lik sokola. Sokol politik ne sme žaliti verskega prepričanja drugih, ne sme smešiti ljudi in ne napadati, ne sme prinašati strankarske politike v sokolsko društvo, sokolu mora biti tuje nepoštenje, pehanje za stolček,

kritikanstvo. Za sokola mora biti korist naroda vedno nad koristjo stranke. Ob izgubi Koroške je polet sokolov izgubil višino.

Za svoje delovanje v programih sokolstva je bil dr. Oražen leta 1920 odlikovan s Karadjordjevo zvezdo, vendar je zaradi razkola v jugoslovanskem sokolstvu odlikovanje izgubilo svoj blišč.

### Povojno Oražno delovanje za zdravstvo in zdravništvo

Kot odličan organizator je dr. Oražen postal predsednik Zdravstvenega sveta v narodni vladi. Postal je zdravstveni šef pri dravski divizijski oblasti v Ljubljani, vodil je boj proti pegavici in bil tudi šef zdravstvenega odseka za Slovenijo in Istro (položaj ministra za zdravstvo).

Skupaj z dr. Lojzom Krajgherjem in Alojzom Zalokarjem je bil imenovan za člana komisije za ustanovitev Medicinske fakultete v Ljubljani. Nastala je nepopolna Medicinska fakulteta s štirimi predkliničnimi semestri, ki je predstavljala začetek slovenskega šolanja lastnih zdravnikov. V tem je bilo veliko poslanstvo za zdravje Slovencev.

Dr. Oražen je umrl 11. marca 1921, na svojem domu, na zatišnem zelenem hribu pod Golovcem. Na svečanem pogrebu, ki so ga priredili sokoli, so govorniki ponovno prikazali lik pokojnika. Dr. Oražen je umrl osamljen, otožen, globoko življenjsko ranjen, z bolečino sirote brez očeta, ki se ni nikoli polegla. Že kmalu po ženini smrti je napravil oporoko, v kateri je napisal, da zapušča vse svoje nepremičnine Medicinski fakulteti v Ljubljani, ki naj to premoženje uporabi za ustanovitev in vzdrževanje zavoda »Oražnov dijaški dom«, v katerem naj dobe prosta stanovanja v

prvi vrsti nezakonski, ubogi medicinci slovenskega, srbskega in hrvaškega plemena, ki študirajo v Ljubljani. Zapisal je, da v domu lahko bivajo tudi študentje nemedicinci, nikakor pa ne bogoslovci. Zapuščeni hiši je prepovedal prodati.

Prvi študentje so vstopili v Oražnov dom leta 1925, do sedaj jih je v njem bivalo več kot 900.

### Oražnov zaklad

Dr. Oražen je Medicinski fakulteti zapustil tudi Auerjeve dragocenosti, zlatnino, nakit, srebrnino in drugo (Oražnov zaklad), ki jih je strogo čuvala pooblaščen skupina osebja Medicinske fakultete. Ko se je bližala druga svetovna vojna, so v bojazni, da bi prišel v tuje roke, zaklad zazidali v strogo konspirativnih pogojih in ga izkopali leta 1960 ter delno predelali v sedanjo dekansko verigo in plaketo, ki ima na eni strani vgraviran vhod v šempetrsko vojašnico in napis »Medicinska fakulteta v Ljubljani 1919 in 1945« ter na drugi strani napis: »Mrtvim v spomin, živim v spodbudo iz zapuščine dr. Ivana Oražna namenila Medicinska fakulteta 1963«.

Dr. Oražen s svojim plemenitim dejanjem zasluži vidno mesto med dobrotniki slovenskega naroda. Medicinska fakulteta se ga iz leta v leto spominja s spoštovanjem in pieteto, vzdržuje njegov grob in posodablja oba domova ter študentom podeljuje Oražnova odličja za najboljše študijske uspehe. V njegovi rojstni hiši v Kostanjevci je uredila spominsko sobo.

V Sloveniji skoraj ni več priimka Oražen, a dr. Ivan Oražen ostane med nami. Njegov duh je prežal družino Oražnovcev s humanizmom, poštenjem ter predanostjo bolnikom in narodu. ♥

# OMRON

## merilniki krvnega tlaka



### OMRON M6 Comfort

Avtomatski družinski merilnik krvnega tlaka s Comfort manšeto, ki je primerna za osebe s srednjim in velikim obsegom nadlakti in jo namestimo v dveh potezah. Napredna Intellisense® tehnologija meri krvni tlak že med napihovanjem manšete, zato je meritev hitra, udobna ter natančna. Velik LCD zaslon nam omogoča enostavno odčitavanje rezultatov in jasno prikaže morebitna opozorila pri nepravilnem merjenju. Merilnik zazna in opozori na nepravilen srčni utrip in možno aritmijo. V spomin lahko shranimo 90 meritev z možnostjo prikaza povprečne vrednosti zadnjih treh meritev. Merilnik je energijsko zelo varčen, saj z enim setom baterij opravimo kar 1500 meritev. Možen je tudi priklop na omrežje. Natančnost merilnika je klinično preverjena. Garancija je 3 leta.



# Rokomet kot športno-rekreativna dejavnost

Marko Šibila

*Rokomet je ena od najbolj razširjenih in priljubljenih športnih iger tako v Sloveniji kot v svetu. Radi ga igrajo otroci in mladostniki obeh spolov, saj so za rokomet značilne v največji meri naravne oblike gibanja in velika dinamika. Igra omogoča tudi relativno hitro vključitev posameznikov, ki nimajo posebnih tehničnih in taktičnih znanj. Dejstvo, da lahko pri rokometu tudi manj vešči in mlajši igralci uspešno kombinirajo in preigravajo nasprotnika, še posebej privlači mlade igralce v šolah in klubih. Prav tako je to dejstvo tudi razlog množičnosti v rokometnem športu.*

Čeprav obstajajo različne teorije o nastanku rokometna kot moderne športne panoge, se uradno šteje za začetek igranja rokometna leto 1898, ko se je na Danskem pojavila igra z imenom Handbold. Ob tem je potrebno omeniti tudi dejstvo, da različni viri navajajo podatke o antičnih in srednjeveških oblikah iger, ki kažejo, da so ljudje že v preteklosti iskali razvedrilo in sprostitve v igrah, kjer so metali žogo (predmet) z rokami. Tudi v Sloveniji ima rokomet dolgo tradicijo, saj so bile različne pojavne oblike rokometna v Sloveniji znane že v obdobju takoj po prvi svetovni vojni. Po osamosvojitvi Slovenije se je rokomet še posebej uveljavil tako v smislu razširjenosti kot tudi tekmovalne uspešnosti (slovenska moška članska rokometna reprezentanca je kar dvakrat sodelovala na olimpijskih igrah – v Sydneyju l. 2000 in v Atenah l. 2004).

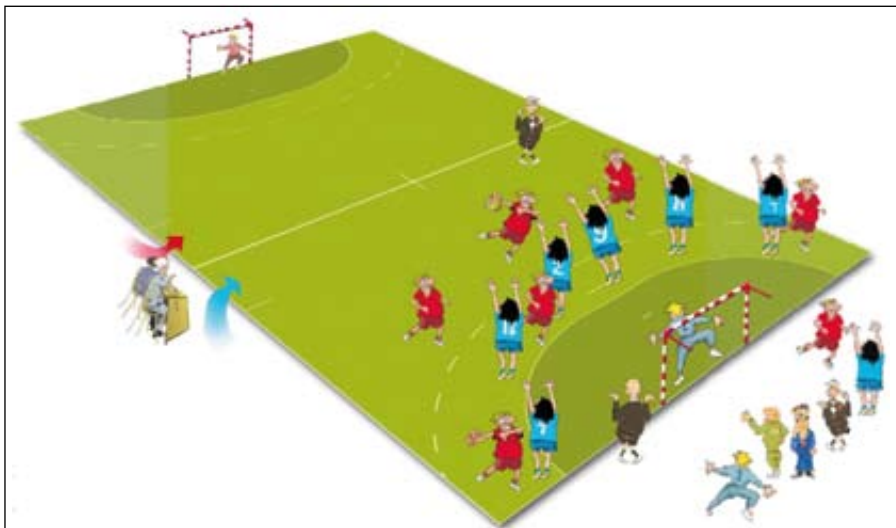
## Osnovna pravila

Pravila rokometne igre določajo razsežnosti igrišča, vrsto in značilnosti opreme, udeležence v igri in njihove dolžnosti, časovne omejitve, načine gibanja z žogo in brez nje, medsebojne odnose med udeleženci in kazni. Rokometno igrišče je pravokotnik, velik 40 krat 20 m. Površina igrišča tako znaša 800 m<sup>2</sup>. Igrišče je razpolovljeno na dve enaki polovici. Na vsaki strani igrišča je gol, širok 3 metre

in visok 2 metra, ter vratarjev prostor, oddaljen 6 metrov od gola. Rokometno tekmo igra dva moštva s po sedmimi igralci v polju (razen ob izključitvah) in s po sedmimi namestniki (menjavami). Vsako moštvo mora imeti vedno na igrišču vratarja, ki edini lahko vstopa v vratarjev prostor in se po barvi dresa razlikuje od ostalih igralcev. Žoga, ki jo lahko igralci podajajo, z njo streljajo ali jo vodijo, je okrogla ter različnih dimenzij glede na starostno kategorijo in spol. Tudi čas trajanja tekme variira glede na starostno kategorijo. Načeloma sodita tekmo dva sodnika, potreben pa je tudi časomerilec in zapisnikar. Pomembno je omeniti, da se pravila rokometne igre lahko prilagajajo glede na cilje in smotre, ki jih želimo z igro doseči. Tako najmlajši igrajo t. i. mali rokomet, kjer so dimenzije igrišča, število igralcev, velikost žoge, sestava ekipe, izvajanje metov in druga pravila spremenjena tako, da se z igro dosegajo učno vzgojni smotri primerni za najmlajše. Podobno velja za rokomet na mivki, rokomet na vozičkih (rokomet namenjen invalidom) ter ulični rokomet. Tudi pri rokometu v rekreativne namene lahko prilagajmo pravila glede na okoliščine.

## Tehnične in taktične značilnosti rokometna

Pri igri se igralci dveh nasprotnih moštev neprestano menjavajo v vlogah napadalcev in branilcev, odvisno od tega, katero moštvo ima žogo. Cilj vsakega moštva je, da doseže čim več zadetkov, oziroma, da prepreči nasprotniku dosego zadetka. Igralci se pri rokometni igri neprestano gibljejo, ob tem spreminjajo smer ter se zaustavljajo v različnih položajih – prežah. Različne oblike gibanja, ki jih uporabljajo napadalci so: hoja, prehodi v tek, različne vrste teka z zaustavljanji in spremembami smeri, obrati, skoki, padci in pobiranja. Igralec se giblje po igrišču z namenom, da sebi ali soigralcem pridobi boljši položaj za nadaljevanje obrambnih ali napadalnih aktivnosti. Pri igri v napadu so najznačilnejši in najpogosteje uporabljeni elementi lovljenje in podajanje žoge, vodenje žoge, streljanje na vrata (s tal ali v skoku), odkrivanje ter preigravanje povezano z različnimi načini varanja. V obrambi skušajo



Karikirani prikaz rokometnega igrišča in situacije med rokometno igro (EHF, »A Shortcut to the Rules«).





*Položaj strelca in vratarja pri rekreativnem rokometu.*

igralci kriti in spremljati napadalce, jih zaustavljati in izrivati s telesom in rokami, blokirati strele ter na različne načine napadalcem odvzeti žogo – najpogostejša oblika je prestrezanje podaj.

### Analiza obremenitve in napora pri igranju rokometu

Kot smo že omenili, so igralci rokometu med igro neprestano v gibanju, ki je lahko tek s spremembami smeri ali brez sprememb, tek s spremembami hitrosti od počasnega teka do silovitega sprinta, visoki skoki, različni doskoki, čvrsti dvoboji v neposrednem telesnem stiku z nasprotnikom. Pri rokometu se krepijo in razvijajo tako spodnje, kakor tudi zgornje okončine. Neprestano se ponavljajoči kratki hitri teki, nenadna zaustavljanja, spremembe smeri gibanja, veliko število skokov ter gibanja v "preži" predstavljajo učinkovite in koristne dražljaje za krepitev mišic nog. Metanje in lovljenje žoge, padanja in vstajanja, zapiranje poti nasprotniku s telesom, kakor tudi izkoriščanje moči v borbi z nasprotnikom pa so prvine, oziroma zahteve rokometne igre, ki vplivajo predvsem na razvoj ramenske mišice, na krepitev mišic rok, dlani in prstov kakor tudi na vse ostale večje mišice in mišične skupine. Rokomet je igra, ki zahteva ustrezen razvoj skoraj vseh gibalnih sposobnosti človeka. Pri obremenitvah tipičnih za rokometno igro se v energetsko oskrbo organizma vključujejo tako aerobni kot anaerobni mehanizmi energetske obnove. Pri številnih kratkotrajnih sprintih, lažnih streljih in streljih ter pri hitrih spremembah smeri gibanja prevladuje anaerobna energetska komponenta. Daljši napadi in pogosti telesni kontakti z nasprotnikom ter večkratni hitri prehodi iz napada v obrambo in obratno zahtevajo dobro razvito splošno aerobno vzdržljivost, ki predvsem ugodno vpliva na skrajšanje časa počitka. To pa je osnovni pogoj za kontinuirano uspešno igranje v daljšem časovnem obdobju.

### Primernost rokometu za športno-rekreativne namene

Rokometna igra v preteklosti ni bila posebej razširjena kot športno-rekreativna disciplina. Vsekakor je rokomet v tem smislu zaostajal za drugimi, v Sloveniji razširjenimi športnimi igrami, kot so mali nogomet, odbojka in košarka. To se v zadnjem času spreminja. Oblikujejo se skupine starejših bivših rokometišev, ki redno tedensko igrajo rokomet za zabavo in seveda s tem vplivajo na svoje zdravje in splošno dobro počutje. Zanimivo pri tem pa je, da se jim pridružujejo tudi drugi, ki v mladosti niso nikoli tekmovalno igrali rokometu. Tudi pri ženskah opažamo podobne težnje, le da je teh primerov manj. Vpliv igranja rokometu v rekreativne namene je vsestranski. Ohranja se skeletno mišičje, dihalni in srčno-žilni sistem, aerobne in anaerobne presnovne funkcije, utrjujejo se pozitivni vzorci obnašanja do nasprotnikov, soigralcev, sodnikov in samega sebe, razvijajo se različne oblike mišljenja in sposobnost reševanja problemskih situacij v čim krajšem času.

Seveda je igranje rokometu v rekreativne namene povezano tudi z določenimi tveganji. Predvsem so problem poškodbe sklepov (gležnji, kolena, rame) in mišic ter tetiv. Tveganje za poškodbe je pravzaprav podobno, kot pri igranju malega nogometa ali košarke. Do poškodb lahko pride zaradi eksplozivnih gibov, ki jih slabo pripravljeni rekreativni igralci težko prenašajo ali pa zaradi nespretnosti pri padcih in osebnih stikih oz. dvobojih. Tudi utrujenost je lahko pomemben dejavnik pri pojavu poškodb. V vsakem primeru je potrebno upoštevati nekatere smernice oz. navodila za večjo varnost udeležencev. Igralci morajo skrbeti za svojo dobro kondicijsko pripravljenost – ohranjanje moči mišic trupa in ramenskega obroča ter nog, ohranjanje primerne vzdržljivosti s pomočjo rednega teka, ki naj vključuje tudi pospeševanja in hitre teke. Tudi ohranjanje gibljivosti z rednimi razteznimi gimnastičnimi vajami sodi v sklop ustrezne priprave za igranje rokometu. Pomembna je tudi primerna prehrana saj prekomerna telesna teža močno zviša raven tveganja za poškodbe. Pred vsako tekmo se morajo igralci temeljito ogreti in pripraviti vse telesne segmente na povečano obremenitev med igro. Upoštevanje »fair-play-a« med igro je nujno, tako da se morajo igralci izogibati vsakemu potiskanju, vlečenju ali objemanju nasprotnikov. Čas igranja posameznega igralca naj brez počitka ne traja več kot 12 do 15 minut. Igra lahko poteka tudi brez sodnikov, saj si lahko igralci sodijo sami. Ob upoštevanju vseh omenjenih navodil bo igranje rokometu nudilo obilo užitka vsem igralcem tudi v poznih letih.

Kogar zanima kaj več o veteranskih tekmovanjih v rokometu lahko dobi podatke na spletni strani: <http://activities.eurohandball.com/masters/competition>. ♥

**Akcija 3=4**  
 hotel Radin \*\*\*\*  
 samo 159 €

**Tri srca vam podarjajo 1 dan**

Paket vključuje: 4x polpenzion in namestitev v dvoposteljni sobi, neomejeno kopanje v bazenih termalnega centra, 1 x dnevno vstop v svet šestih savn, uporabo kopalnega plašča, pitno kuro z naravno mineralno vodo, jutranjo gimnastiko in vodno aerobiko, razvedrilni program, na dan odhoda možnost celodnevne kopanja.

**EXTRA BONUS:** Brez doplačila za enoposteljno sobo.

Zdravilišče Radenci, Zdraviliško naselje 12,  
 9252 Radenci, Tel.: 02 520 27 20, Faks.: 02 520 27 23,  
[www.zdravilisce-radenci.si](http://www.zdravilisce-radenci.si), [info@zdravilisce-radenci.si](mailto:info@zdravilisce-radenci.si)

# Mirna gora

Dušan Škodič

*Nad lepo gričevnato deželo, znano po slastnih hruškah, jabolkih in slivah, so se zgrinjali temni oblaki. Še posebno takrat, ko so se trte na obsijanih bregovih povesele pod težkimi grozdi, so nenadoma pridrveli nad deželo in spustili težka ledena zrna, ki so ohladila kmetska pričakovanja. Oblaki so prihajali od severozahoda, nekoč kar sedem let zapored od gore, na vrhu katere je bila votlina. V njej je živel zmaj, ki je bruhal v nebo to kmetsko nadlogo. Ljudje so mu skušali zapreti žrelo, zato so nad votlino zgradili cerkev vremenskega zavetnika sv. Frančiška Ksaverja. Ta je postala priljubljena romarska točka, ki so jo obiskovali Slovenci, Hrvati in Kočevarji. Ker so za tem nadlogo ponehale, so vrh poimenovali Mirna gora ...*

## Dežela na prepihu

V ljudskih pripovedih je vedno skrito zrno resnice, ki pa ga je iz olesenelega zgodovinskega snopovja včasih nekoliko težje izluščiti. Mirna gora (1048 m) je najvišji vrh jugovzhodnega dela Kočevskega Roga, ki spada v Belo Krajino. Tu naletimo na tipičen dinarski svet s kraškim površjem in nepreglednim številom kraških brezen, zato ni čudno, da bomo kljub bogati poraščenosti tu zaman iskali površinsko vodo. Ta se iz roškega masiva izmuzne šele globoko v spodnjem delu, kjer predstavlja bogat vir pitne vode. Obisk najvišjega belokranjskega vrha je danes za obiskovalca ena sama učna pot, ki pripoveduje zanimive zgodbe.

Z vrha z enim pogledom objamemo celotno, v Kolpo ujeta rodovitno deželo, kamor so umeščeni večji kraji Črnomelj, Metlika in Semič ter desetine raztresenih vasic. A ne pravijo zastonj, da je imeti lepo žensko kot imeti lepo njivo, saj se vedno najde kdo, ki bi rad segel po njej. Podobna je bila usoda dežele pod Mirno goro. Če je znano, da se nad belokranjske vinorodne kraje od severozahoda rada pripodi toča, je bilo nekoč še bolj znano, da se iz nasprotni strani, od jugovzhoda, pripodi nadloga po zemlji. Ta se je za razliko od toče, ki je uničevala vinsko trto, lotila vsega drugega, razen nje. Pri Metliki je namreč plitko Kolpo rada prebredla turška vojska na svojih neuspešnih osvajalskih, zato pa toliko bolj bolečih pohodih proti severu. Pred mestnim obzidjem je postavila svoj tabor, nato pa z manjšimi oddelki ropala po okolici. Vendar Turkov ne bom več vpletal v prispevek, prihranil bom le še »piko« na njihov račun, za sam konec ...

## Kratka zgodovina Mirne gore

Širni gozdovi Kočevskega Roga so obetali zaslužek in že pred sedmimi stoletji je po več kolonizacijskih valovih iz Nemčije in Južne Tirolske na Kočevskem nastal nemški govorni otok. Naseljenci, poimenovani Kočevarji, so postali med slovenskim prebivalstvom znani kot umni kmetovalci, ukvarjali so se z lesom in krošnjarstvom, v naše kraje so širili steklarstvo in železarstvo. Žal so se zaradi nekaterih zgodovinskih dejstev pred drugo svetovno vojno pustili zavesti velikonemški politiki in leta 1941 skoraj vsi zapustili svoje vasi, polja in sadovnjake, ki so pripadli Italiji. To je zanimal zgolj dragoceni les, celotne zapuščene kočevarske vasi pa so zaradi vojnih razmer preventivno požgali.

Večino ruševin kočevarskih vasi je do danes prerasel gozd, nekaj ostankov pa so njihovi potomci uspeli ohraniti tudi za nas. Zapuščen vas Planina (737 m) pod Mirno goro, je nekoč premogla farno cerkev in šolo, danes pa si v njej poleg redkih objektov lahko ogledamo zanimiv muzej na prostem.

Nekaj kilometrov od tod je ob koncu 19. stol. zraslo veliko naselje Žaga Rog, kjer je bilo zaposlenih do 400 ljudi, ki so v dolino spravljali žagan les in oglje. Zaradi pomanjkanja tekoče vode je krožne žage gnal velik parni stroj, zgrajenih je bilo 35 km gozdnih železnic in mreža gozdnih cest. Žaga je prenehala obratovati leta 1932, stroje so demontirali, prav tako železniške tire in jih prodali za staro železo. Danes najdemo le še nekaj ruševin naselja in posameznih ohranjenih delov železniških tras.



Na mestu nekdanjega naselja Žaga Rog



Planinski dom na Mirni gori, zadaj cerkev z razglednim stolpom

## Veliko možnosti za pohodnike in kolesarje

Na vrhu Mirne gore so planinci že pred vojno poleg cerkve zgradili planinski dom. Žal je zazidani zmaj po nekaj letih udaril z repom, saj so Italijani leta 1942 oba objekta požgali. Dom je bil po vojni obnovljen, ohranjen zvonik pa predelan v razgledni stolp. Kasneje je bila deloma obnovljena še cerkev. Planinski dom na Mirni gori je stalno oskrbovana planinska postojanka, ki jo upravlja PD Črnomelj.

Nagoro se lahko povzpemo po več poteh, najbolj je obiskana iz smeri Vrčic, od koder pripelje na vrh makadamska cesta. Izhodišče dosežemo po cesti skozi Suho krajino mimo Žužemberka in Straže ter mimo odcepa za smučišče Rog – Črmošnjice čez prelaz Brezovico. Po kilometru rahlega spusta dosežemo Vrčice. Avto tu parkiramo in se odpravimo po označeni poti, ki nas popelje skozi staro Kočevarsko vas Planina. Spotoma si lahko le nekaj minut od poti ogledamo zelo debelo bukev in hrast, v vasi Planina muzej na prostem, nadaljujemo po gozdni učni poti do vrha. Spotoma se seznanimo s pomenom gozda pri ohranjanju vode in s pestrimi gozdnimi združbami. Imejmo odprte oči in bodimo spoštljivi, velja naj misel, da ljubiti naravo pomeni ljubiti samega sebe. Do vrha bomo potrebovali od 2 do 3 ure.

Na Vrčice se lahko pripeljemo tudi z rednim avtobusom, ljubitelji železnice pa do Semiča (od ŽP do vrha od 2 do 3 ure) ali Črnomlja (3 ure). Poti so zgledno označene, uporabniki javnega prevoza pa se konec tedna raje odločite za nedeljo, kajti sobotne povezave so pičle.



*Debela bukev – mati gozda, stara okoli 285 let.*

Mirna gora z okolico je prijetna tudi za kolesarjenje, a njen obisk bo boljše predstaviti na pomladne mesece. Skozi nepregledne gozdove je speljanih mnogo dobrih gozdnih cest, ki so danes solidno označene, nekoč pa so predstavljale pravi labirint, znan le posvečenim v intenzivno gozdarstvo. Ker imajo majhen naklon, so v vrhnjem delu kot ustvarjene za prijetno opazovanje okolice. Za večše uporabe zemljevida ali moderne navigacije ne bo težav tudi, če se ne bodo držali zgolj ceste iz Vrčic. Bolj zagnani se lahko odpravijo iz Kočevja, Črmošnjic ali Podturna pri Dolenjskih toplicah.

### Anekdota

Za konec sem dolžan obljubljeni »piko«. Prof. dr. Josip Turk je znan tudi kot ljubitelj kolesa in ob času vinske vigredi smo nekajkrat kolesarili iz Ljubljane v Metliko. Nekoč je enemu od nekaj stotin udeležencev med potjo spustila guma in dr. Turk mu je

prijazno posodil zračno tlačilko oziroma po domače »pumpo«. Žal se na cilju nista več našla, saj so si kolesarji s čeladami, očali in dresi nenavadno podobni. Prireditev na vinski vigredi je vodil belokranjski humorist Toni Gašperič, ki je po nekaj brezplodnih pozivih neznanemu sponsovalcu elegantno rešil zadrego. Iz kupčka nepodeljenih nagrad, ki jih organizator izžreba med udeležence, je potegnil čisto novo pumpo in jo izročil dr. Turku z besedami: »Spoštovani doktor Turk, tole pumpo vam ob tej vaši nesreči poklanjamo mi, Belokranjci. Veste, mi Belokranjci imamo namreč vse Turke grozno radi, saj so nam kar sedemkrat požgali Metliko!« ♥

Zemljevid: Izletniška karta Bele Krajine, 1 : 50 000,  
Kod&Kam

#### Planinski dom na Mirni gori

Tel.: 07 306 85 73

Vir: Zgibanka Mirna gora

(besedilo: M. Dražumerič, A. Hudoklin)



*Kočevarska vas Planina, muzej na prostem*



*Trasa gozdne železnice Žaga Rog – Straža*

## PODRUŽNICA LJUBLJANA

## Osrednja prireditev ob svetovnem dnevu srca v Ljubljani

Zgodnje sobotno jutro je na Prešernovem trgu poživilo dogajanje na stojnicah. Pripravljali smo se na dejavnosti in na stojnice zlagali zdravstveno informativna gradiva. Mimoidoči, ki so se ustavili na trgu, so postajali vse bolj številni, mnogi so se priključili telesni dejavnosti v središču trga, h kateri so spodbujali vaditelji Otoka športa. Predstavila sta se tudi pokrovitelja, Krka in Unilever. Krka je na stojnici ponudila tudi mnoga zdravstveno-informativna gradiva, Unilever pa degustacijo margarine Becel. Poizkusili smo lahko tudi izdelke Ljubljanskih mlekarn. Predstavil se je tudi Pfizer in pa podjetje S2H z uricami, ki merijo in nagrajujejo naše gibanje.



Mimoidoči vseh starosti so se na trgu razgibali  
(Foto: Nataša Jan)

Mimoidoče sta pozdravila župan Zoran Jankovič ter predsednik Društva za zdravje srca in ožilja Matija Cevc. Na lepo, sončno dopoldne se je ob stojnicah na trgu ustavilo preko 1000 ljudi in pomislilo na zdravje svojega srca ter zdravja srca svoje družine ter se oskrbelo s koristnimi informacijami glede tega. Mnogim smo izmerili krvni tlak, holesterol in sladkor v krvi. Delili smo si željo in namen, da se bomo potrudili in skušali biti čim boljši skrbniki zdravja svojih družin. ♥

Nataša Jan



Na Prešernovem trgu smo merili krvni tlak, holesterol in sladkor v krvi (Foto: Nataša Jan)

## »Šmarnogorska družina« – svetovni dan srca na Šmarni gori

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije je za prve jesenske dni letošnjega leta pripravilo vrsto prireditev v okviru že dvanajste izvedbe Svetovnega dneva srca. Tudi tokrat je, poleg zdravstveno-preventivnega dela in bogate kulturne ponudbe (razstave, koncerti), namenilo pomembno mesto področju gibalno-športnih dejavnosti.

V programu ljubljanske podružnice Društva si posebno pozornost zaslužijo naslednji dogodki: že tradicionalni prireditvi na priljubljenih izletniških točkah na Šmarni Gori in Rožniku, prikaz sproščene vadbe za družine z otroki na Prešernovem trgu (plesne, rajalne in gibalne igre) ter pohod po Srčni poti Becel prek Golovca (izvedli smo ga 4. 10. 2011).

Na tem mestu podrobneje predstavljam že dvanajsto prireditev – srečanje z obiskovalci Šmarne Gore. Vreme je bilo spet čudovito jesensko, zato je bil nedeljski obisk te najbolj priljubljene izletniške točke v okolici Ljubljane že od ranih jutranjih ur zelo dober. Geslo letošnjega svetovnega dneva srca: »En svet, en dom, eno srce!« se je dobesedno zlilo z razpoloženjem ljubiteljev narave, hoje in teka, ki bolj ali manj redno »romajo« na Šmarno Goro. Iz leta v leto

postajajo večja in večja »Šmarnogorska družina«. Že pred leti smo podrobno predstavili ta fenomen, ki sta ga skozi 36 let ustvarjala Miha in Joži Ledinek, ki sta ob koncu lanskega leta predala oskrbovanje in upravljanje objekta hčerki Nuši; ta zdaj s svojo družino ter zaposlenimi neguje to posebno družinsko vzdušje.

Naš program je tradicionalno potekal od 9. do 17. ure, vendar so meritev željni obiskovalci čakali merilne ekipe že ob njihovem prihodu. Vsebinski del programa je bil letos usmerjen v meritve in svetovanje. Izkušene merilne ekipe so poskrbele, da ni bilo čakalnih vrst, in da so se lahko v sproščenem pogovoru še poglobili osebni stiki z merjenci. Pogoji dela so bili zaradi ustrežljivosti gostiteljev zelo dobri. Podrobni številčni podatki o opravljenih meritvah se nahajajo v arhivu Posvetovalnice Društva.

Za razliko od prejšnjih let tokrat nismo predstavljali postopkov oživljanja. Zaradi racionalizacije stroškov je bil manjši tudi nabor literature (brošure, zloženke), ki smo jih sicer brezplačno delili med udeležence. Prvič doslej pa tudi nismo imeli ozvočenega prireditvenega prostora, kar je gotovo zmanjšalo »pokritost«, ki smo jo s svojo prisotnostjo dosegali. Prav tako smo imeli le simbolično

količino darilc (baloni Becel, utripajoči srčki), za katere bi se lahko potegovali obiskovalci ali potencialni novi člani Društva za srce.

Smo pa zato na druge načine promovirali letošnje sporočilo svetovnega dneva srca. Že na samem začetku programa je direktor Društva Franci Zalar zbrane nagovoril in jim posredoval nekatere pomembne informacije v povezavi z Društvom in njegovim poslanstvom. Opozoril je na najpomembnejše korake, ki jih lahko preventivno izpeljemo v družinah, da bo naše življenje tudi v starosti kakovostno in izpolnjeno, ter da bomo skrajšali čas odvisnosti od stalne zdravniške pomoči. Na pomen gibanja je opozoril z lastnim zgledom, saj se je s Šmarne Gore odpravil na Rožnik, obiskati in pozdraviti obiskovalce ter merilne ekipe še na tej priljubljeni višinski točki nad Tivolijem.

V nadaljevanju dneva ga je dopolnil podpredsednik Društva primarij Boris Cibic, ki je tokrat že v vlogi 90-letnika, na šmarnogorskem stopnišču natrosil zbranim prgišče življenjskih modrosti za vsak dan. Družbo so mu delali člani priznanega okteta Deseti brat, ki so pred tem imeli koncert v šmarnogorski božjepotni cerkvi. Prav kulturna nota je že vsa leta stalnica naših prireditev na Šmarni Gori, s čemer sporočamo, da je srcu vredno privoščiti le najboljše... Na tem mestu poudarjam, da smo z našim nastopom, ki poleg strokovnosti postavlja v ospredje človeško noto, (p)ostali prepoznavni med vedno širšim krogom obiskovalcev Šmarne gore. Dobrodošli tudi naslednje leto, na 13. izvedbi. ♥

*Stanislav Pinter*



*Tradicionalna prireditev na Šmarni gori (Foto: Stane Pinter)*

## Svetovni dan srca smo praznovali tudi na Rožniku

Na Rožniku smo v nedeljo 25. 9., obiskovalcem – družinam vseh generacij – ponudili meritve krvnega tlaka, srčnega utripa in saturacije ter meritve holesterola in glukoze v krvi. Pohodniki so bili deležni tudi zdravstvenih nasvetov. Prejeli so knjižice in revije Za srce, ki so jih z veseljem prebirali. ♥

*Jasna J. Petrovčič*



*Celo najmlajši so z zanimanjem listali po naših revijah in z navdušenjem spremljali merjenje krvnega tlaka in srčnega utripa (Foto: Jasna Petrovčič)*

## Ubrano petje ob svetovnem dnevu srca

V cerkvi Sv. Florjana na Gornjem trgu v Ljubljani je Komorni pevski zbor Lek, pod vodstvom dirigenta prof. Milivoja Šurbka, pripravil večer čudovitih pesmi iz zakladnice slovenskih in tujih avtorjev. Društvo za zdravje srca in ožilja že več let sodeluje z enim naših najboljših komornih pevskih zborov in tako dokazuje, da zdravo srce potrebuje tudi umetniško besedo in pesem. ♥

*Franc Zalar*



*Komorni pevski zbor Lek nam je polepšal večer (Foto: Sandra Kozjek)*

## PODRUŽNICA CELJE

## Na goro za družino in srce

Leto 2000 je Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) organizirala prvo svetovno osveščanje o boleznih srca in žil. V dejavnosti ob svetovnem dnevu srca so se vključile skoraj vse države članice OZN, tudi Slovenija. Od takrat Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije organizira različne dejavnosti, ki osveščajo o zdravem slogu življenja, nevarnostih za nastanek bolezni srca, spodbuja pa tudi opuščanje razvad, kot so kajenje, sedenje pred televizijo, nabiranje odvečnih kilogramov itd.

Letos je pri nas veliko govora o družini in družinskem zakoniku. Tudi svetovna zdravstvena organizacija posveča tej temi veliko pozornost in vlogo. Za zdrave življenjske navade in ohranjanje ter krepitev zdravja je pomembna družina. Znotraj družine se oblikujejo odnosi sobivanja, razumevanja in tolerance, samopomoč, slog življenja, ki omogoča zdrave prehranske navade, telesno dejavnost, obvladovanje stresa itd.

Preteklo leto smo polagali na srce odnose na delovnem mestu, letos pa naj bo družina vzor zdravega življenja. Brez otrok ni družine. Otroci pa imajo močan vpliv na starše in jim lahko olajšajo odločitve, da bodo živeli zdravo in se odrekli razvadam, ki lahko prežgodaj prekinejo vezi življenja.

Pred kratkim mi je vnukinja Anja (5 let) dejala: »Veš, dedi, moja prijateljica je že stokrat rekla očku, da naj neha kaditi, pa nič ne pomaga. Ona ve, da lahko zbolijo za rakom in se zato boji, da bo izgubila očka. Ali lahko kaj pomagaš? Ti si zdravnik!«

Sprašujem se, zopet, kako naj pomagam? Kolikokrat so dokazi prišli prepozno, besede in opozorila pa bila zaman!

Sedaj je še dodatna priložnost, da se v družini ljudje dogovorijo, da bodo opustili škodljive razvade. Za to je vedno priložnost, a se za spremembe težko odločamo. Ko prijatelj zbolijo in umre za rakom, je to nekoliko lažje, a pogosto prepozno. »Živel si dobro in lepo, a z zdravstvenega stališča slabo in nezdravo, nekakovostno,« je rekel sin ob grobu svojega očeta in našega prijatelja od mladosti. Se bomo kaj naučili iz tega, nam je lahko družina v pomoč? Sin objokuje očeta, hčerka pa še poizkuša pomagati!

Dogovorimo se in spoštujemo dogovore!

Družinski zajtrk s sadjem, kosmiči, oreščki, sok, skodelica mleka. Meso je že bolj začimba kot pa glavna obroka. Se je družina odločila za hrano iz friteze ali za tisto z domačega vrta? Sta televizija in računalnik nadomestila razgovor ob družinskem kosilu ali večerji, je razgovor družine omejen le na komunikacijo o nakupih in ne odnosih?

Prenehajmo s kajenjem in vsaj doma ne kadimo. Za vsako pokajeno cigareto doma moramo opraviti kakšno dobro delo.

Omejimo gledanje televizije in igre z računalnikom na največ 2 uri na dan.

Organizirajmo telesne dejavnosti, kot so kolesarjenje, izleti v naravo, pohode na bližnje izletniške točke, različne športne dejavnosti itd.

Če je le mogoče, pojdite v službo ali v šolo peš ali s kolesom!

Odločite se, in si vsaj na svetovni dan srca izmerite krvni tlak, krvni sladkor, holesterol, telesno težo in indeks telesne mase.

To smo v celjski podružnici Društva za zdravje srca in ožilja izvedli že enajstič. Na zadnjo soboto v septembru, tako kot vsako leto v tem tisočletju, 24. septembra je bil voden pohod na Goro Kunigundo. Številni so prišli sami, dvoletni Gal pa je prikoral na goro s pomočjo mamice. Še mlajše so prinesli. Na gori smo izvajali meritve krvnega sladkorja, holesterola, merili smo krvni tlak, sledilo je predavanje o odnosih v družini, vse prisotne je pozdravil tudi predsednik koronarnega Kluba Celje, svetovanje o krizi odnosov v družini pa je imela družinska sodnica N. Mašat. Prikazali in vadili smo sprostitvene tehnike in vadili s palicami za nordijsko hojo. O varovalni hrani, tudi vegetarijanski, o Q vitalu, ki je okrepil pohodnike in drugih dobrotah, ne bom govoril. Nihče ni ostal lačen ali žejen. Tudi kostanja, ki so ga nabrali pohodniki, je bilo dovolj za vse, ki so ostali na gori, na toplem soncu vse do poznih popoldanskih ur.



Janez Tasič



Meritve holesterola in sladkorja v krvi ter krvnega tlaka  
(Foto: Janez Tasič)



Sprostitvene vaje na gori  
(Foto: Janez Tasič)

## PODRUŽNICA ZA GORENJSKO

# Ob svetovnem dnevu srca so se Gorenjci zbrali v Gozd Martuljku

## Hoja, plavanje, meritve in sproščen klepet

Gorenjska podružnica Društva za zdravje srca in ožilja je ob svetovnem dnevu srca pripravila srečanje »Storimo skupaj več za svoje zdravje«. Tokratno srečanje je potekalo v Gozdu Martuljku, v prijaznem in slikovitem okolju hotela Špik. Lepo vreme je spodbujalo udeležence, da so z dobro voljo skušali storiti nekaj zase in za svoje zdravje. Za čim bolj dejaven oddih v hotelu Špik si prizadevajo tudi zaposleni v hotelu Špik, ki jih vodi vodja hotela Aleš Novak. Ta je v dobrodošlici udeležencem gorenjskega športnega dneva povedal, kakšne so možnosti gostov za športno preživljanje prostega časa in oddiha. Njihovi gostje imajo številne možnosti za sprehode v naravo, pešpoti, odbojko na mivki, tenis. Posebno mikaven pa je bazen in sodoben wellnes center z masažami ter drugo ponudbo. Direktor Društva za zdravje srca in ožilja, Franc Zalar, je udeležencem predstavil delo društva in prizadevanja za to, da bi se preventivnih dejavnosti udeležilo čim večje število udeležencev, da bi skupaj izboljšali dejavnike tveganja za zdravje srca in ožilja.



Zadovoljni udeleženci prireditve Storimo skupaj več za svoje zdravje (Foto: Aljaž Kern)



Pravilna uporaba palic je zelo pomembna (Foto: Aljaž Kern)

Tudi na Gorenjskem v zadnjem času vse bolj naraščajo bolezni srca in ožilja. Prav zato je gorenjska podružnica skupaj z vodstvom hotela Špik v Gozd Martuljku pripravila športni dan s strokovnimi meritvami najpogostejših dejavnikov tveganja. Instruktorica nordijske hoje Erika Povšnar je udeležencem strokovno pokazala pravilno uporabo palic za nordijsko hojo. Udeležence, ki so z veseljem spoznali vse bolj priljubljeno obliko gibanja, je opozorila na pravilno gibanje z nordijskimi palicami in morebitne pasti pri nepravilnem gibanju ter jih spodbujala, naj hodijo po svojih zmogljivostih. Skupina je bila zelo različno sestavljena, saj so nekateri nordijsko hojo šele spoznavali in so palice v rokah držali prvič. Najbolj zagnani, ki so že večič te rekreacije, pa so na pohodu hitro pospešili svoj korak. Slikovito okolje s pogledom na Špikovo skupino in klepet sta spodbujala udeležence, med katerimi jih je bilo nekaj, ki so kljub osemdesetim letom hitro ujeli korak.

Gorenjska podružnica, ki povezuje več kot 300 članov, je opravila tudi meritve najpogostejših dejavnikov tveganja: holesterola, krvnega sladkorja, krvnega tlaka in indeksa telesne maščobe. Zdravnica Nataša Kern je po opravljenih meritvah posameznikom priporočila, kaj lahko najprej sami storijo za boljše zdravje in odpravo dejavnikov tveganja in jim povedala, kako pomembna sta pravilna prehrana in zdravo gibanje. Udeleženci gorenjskega Dneva srca so tudi s plavanjem v bazenu Hotela Špik razgibali svoje telo in dan sklenili v športno-rekreativnem razpoloženju. Sobota je bila sproščena in razvedrilna. Udeleženci so preživeli dan brez stresa, vsakdanje skrbi, povezane s službo in družino in drugimi težavami, pa so potisnili v ozadje. To je bilo tudi prvo priporočilo, ki ga je udeležencem prireditve »Storimo skupaj več za svoje zdravje« položila na srce predsednica gorenjske podružnice Društva za zdravje srca in ožilja Milica Oman Ogrizek. Za svoje člane bo podružnica jeseni pripravila preventivna predavanja, povezana s skrbjo za zdravje. ♥

Aljana Jocif



Zdravnica Nataša Kern meri krvni tlak najstarejšemu, 83-letnemu udeležencu (Foto: Aljaž Kern)

## PODRUŽNICA POSAVJE

# Za Posavce je družina pomemben del ohranjanja zdravja srca

Člani našega društva, podružnica Posavje, so praviloma včlanjeni kot družina in se tako tudi udeležujejo na dejavnostih, ki so na voljo. Seveda na predavanju o zdravstvenih težavah članov s »kilometrino življenja« ne prihajajo mlajši. So pa zagotovo prisotni zakonci, ne glede na to, ali živijo svojo starost samostojno ali z mlajšo družino. Prav gotovo se iz teh predavanj prenaša v družinsko okolje vse, kar je dobrega v zvezi s prehrano, spodbujanja telesnih dejavnosti in uporabo zdravil. Tudi opozorila o nezdravih življenjskih navadah pridejo do mlajših. Ti morda sprejemajo opozorila bolj na lahko. Toda v zavesti so, in ko bo pravi čas, bodo uporabljena. Zanimivo je, da se v družini, ki ima osebo z boleznijo srca večkrat pogovarjajo o počutju bolnika. Otroci se zavedajo, da morajo bolj pomagati pri hišnih delih. Čuti se zaskrbljenost za bolno osebo. Zavest, da se lahko »stikalo življenja« nenadoma obrne, je stalno prisotna. Izkušnje bolnikov pa kažejo, da se tudi z bolnim srcem da dolgo živeti. Le prisluhni je potrebno zmogljivosti srca in ubogati zdravnike, ki s pravim odmerkom zdravil lajšajo težave in daljšajo življenje.

Posavci smo 17. septembra opravili pohod iz Rogle na Lovrenška jezera in nazaj. Dva avtobusa pohodnikov je v lepem vremenu izkoristila prekrasno pot. Najprej smo na Rogli opravili »simbolično trgatve«. Ker na Rogli ni trt, smo grozdje pripeljali s seboj in ga pred pohodom pojedli. Ker nihče ni vedel, kaj je v veliki kartonasti škatli, je bilo to pač presenečenje. Kar precej članov, ki sicer redno hodijo z nami na pohode, je zaradi trgatve v naših vinorodnih okoljih ostalo doma. Pri načrtovanju datuma pohoda smo računali, da bo trgatve šele proti koncu meseca septembra. Toda narava je pohitela. Na pohodu ni manjkalo dobre volje in

tudi slovenska pesem je zadonela po planjavah. Z nami so bili tudi nekateri naši člani, ki ne zmorejo večurnega pohoda. Ti so ostali na Rogli in se sprehajali po bližnji okolici in vmes spili kavico. Vsem je dan minil izredno hitro in ob dogovorjeni uri smo se zbrali pri avtobusih.

Vsi se veselimo predavanja v mesecu oktobru in pohoda po Nanosu.

Naj vsem družinskim članom dobro bije srce vsako leto in čim dlje. Svetovni dan srca posvečen družini naj bo le dodatna zavest, da moramo skrbeti zanj, da lahko za nas bije. ♥

Franc Černelič



Pohod z Rogle na Lovrenška jezera in nazaj  
(Foto: Peter Simonišek)

## PODRUŽNICA ZA SEVERNO PRIMORSKO

# Na Severnoprimeorskem nas je združil svetovni dan srca

V večjem številu kot običajno, se je zbralo članstvo severno primorske podružnice Društva za zdravje srca in ožilja, v soboto popoldne.

Dan je bil že od ranega jutra kot umit in prepoln pričakovanj, marsikdo se je odločil zaužiti še zadnje, vroče sončne žarke in osvežitev v morju, vreme je bilo idealno tudi za občudovanje prelivajočih se jesenskih barv v naših planinah ali silne rdečine ruja in listov terana na Krasu.

Prav ta dan smo izbrali za praznik in priložnost, da v objemu številnega obiska članov severno primorske podružnice obeležimo smisel in pomen dneva, kot je svetovni dan srca, da znova in znova polagamo v ušesa vseh, ne le članov, da s srcem ni šale, ravnajmo z njim, kot s svojo največjo dobrino, ki nas lahko popelje v dobrem počutju do višje starosti.

Vemo, kako je treba ravnati, prave informacije so nas že zdavnaj dosegle, mnogokrat pa se ne zavedamo, kako močni so stari vzorci



Cvetka Mihelin Bartolič, dr. med. (Foto: Toni Vencelj)



Viljem Ščuka, dr. med. (Foto: Toni Vencelj)

glede nezdravih navad in prehrane, privoščimo si premalo sproščene gibanja na prostem, ne obvladamo zavestne obrambe pred stresom, tudi genska dediščina je pri tem zelo dejavna. Pa vendar,



naloga društva, ki je okoli sebe združilo že več tisoč pozitivno mislečih ljudi je na dlani.

V družini, kot osnovnem in najožjem krogu, ima dolžnost in možnost sleherni od nas ustvariti pogoje zdravega življenja na dolgi rok. S poštenimi medsebojnimi odnosi brez napetosti in nezdravih navad, ob medsebojnem spoštovanju in ljubezni, ter zavedanju, da smo dolžni naše potomce vzgojiti v odgovorne in zrele osebnosti.

Ob upoštevanju visoke skrbi za zdravo prehrano in razvejane gibalne dejavnosti vseh družinskih članov pa bo zdravje pod vašo streho doma.

O vsem tem in mnogo, premnogo drugem, kar je človeški um in razvoj ter okoliščine skozi stoletja, pravzaprav tisočletja dognal, je na izjemno, vsem priljubljen in razumljiv način, podal prisotnim psihoterapevt zdravnik Viljem Ščuka. Kako zelo se je njegovo predavanje dotaknilo vseh, je bilo jasno takoj, sledili smo mu, se strinjali z njim in marsikdaj pomislili: Mea culpa.

Letoanje geslo - En svet, en dom, eno srce, je dr. Ščuka povzel

v osnovni misli o ljubezni do sebe in vsega, kar nas obdaja, npr. doživlja sončnega zahoda, kot smo ga skupaj doživeli to soboto, ob pogledu skozi okno.

K uspehu prireditve so prispevali predvsem ljudje, ki so se odzvali vabilom po različnih poteh, ter sodelujoči. Predstavljali so zdravju prijazno pripravo hrane, bio kmetija Madon iz Bajnšic je s ponudbo prisotna na tržnici ob koncih tedna, restavracije Metulj, Pecivo in Vrtnica so prispevali okusne prigrizke, priznane pekarnice Brumat, Kukaj in Dunajska pekarna so predstavili razne vrste kruhov.

Svojo ponudbo sta predstavili Vzajemna in Zavarovalnica Triglav.

Podružnica je ponudila prisotnim preverjanje dejavnikov tveganja. Bilo je veliko zanimanja.

S pesmijo in recitacijo so v prostor vnesli svežino in mladost dijaka in dijakinja Gimnazije Nova Gorica, oddelka umetniška smer.

Tjaša Mišček

## PODRUŽNICA ZA DOLENJSKO IN BELO KRAJINO

# Tradicionalni pohod za srce

Dolenjci in Belokranjci uživamo v svojih vinogradih, polnih zrelega grozdja, in komaj čakamo trgatve. Vendar se nas je veliko odločilo, da to veselje za nekaj dni odložimo, in se udeležimo 14. tradicionalnega pohoda Za srce. Zbralo se nas je 800 pohodnikov in kar četrtina od tega je bila predšolskih in šolskih otrok, saj so se nam med ostalimi priključili tudi učenci in učitelji osnovne šole Otočec. Tudi Štajerka Štefka Urh iz PD Zabukovica je poskrbela za svoje člane in jih, kot vsako leto doslej, pripeljala na Dolenjsko. Dan je bil sončen in kot naročen za pohod, kar se vidi iz fotografij, ki jih je posnela naša zvesta fotografinja Tanja Jakše Gazvoda. Na cilju smo zadovoljni pristopili k okusni malici Term Krka Šmarješke Toplice ter poslušali nastopajoče iz Osnovne šole Šmarjeta in našega predsednika Francija Borsana, ki je spregovoril o pomenu in namenu svetovnega dneva srca in o tem, da ga bomo od letos dalje praznovali vsako leto na isti dan, to je 29. septembra. Posebej je izpostavil, kako lahko sami poskrbimo za naše zdravo srce in predlagal konkretne zaključke kot sporočilo z današnjega pohoda. Na koncu smo si izmerili krvni pritisk in sklenili, da se

prihodnje leto drugo soboto v septembru zopet vidimo.

Pavla Tojagič



Učenci OŠ Otočec (Foto: Pavla Tojagič)



Seniorji se ne predajo (Foto: Pavla Tojagič)



Hvala učencem OŠ Šmarjeta za vsakoletni nastop (Foto: Pavla Tojagič)

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

## Ste se zamislili ob svetovnem dnevu srca?

Upamo, da ste se udeležili katere od dejavnosti ob svetovnem dnevu srca. Pripravili smo dva testa telesne zmogljivosti v hitri hoji na 2 km, 24. 9. 2011 po »srčni poti« pri Osnovni šoli Miklavž na Dravskem polju, in 25. 9. 2011 po »srčni poti« v Mestnem parku v Mariboru.

Pripravili smo tudi intervju za Radio Maribor, televizijo RTS in dnevnik Večer. Novinarka, gospa Lidija Ferk, je po intervjuju s predsednikom našega Društva objavila daljši prispevek o svetovnem dnevu srca in novo odprti posvetovalnici.

Dan odprtih vrat, že tradicionalno na Oddelku za kardiologijo in angiologijo UKC Maribor, tokrat 26. 9., z vodenimi ogledi ob 16. in 17. uri, je bil pester in zanimiv. V avli Kliničnega oddelka za interno medicino, kjer so se zbirali udeleženci, je prim. Mirko Bombek v neskončni projekciji predstavil dejavnike tveganja, zdrav način življenja, tudi načine obravnave že bolnih. Sledil je voden ogled oddelka in funkcionalnih enot s sodobno diagnostiko srčno-žilnih bolezni, kjer so sodelovali mladi zdravniki – Barbara Krunič, specialistka interne medicine ter specializanta Tomaž Podlesnikar in Miha Pagliaruzzi. Na enem od obiskovalcev je kolegica opravila ultrazvočni pregled za prestatitev ostalim, kar je vzbudilo val navdušenja. V dnevnem prostoru Oddelka za kardiologijo in angiologijo so si udeleženci ogledali 30 minutni film o invazivni srčni diagnostiki z dodatno razlago. Bilo je veliko vprašanj in prijeten obisk se je zavlekel krepko čez načrtovan čas.

Na svetovni dan srca smo v jedilnici bolnišnice za obe izmeni na mizah pripravili letake v obliki srca s kratkim priložnostnim besedilom, mize potresli z rdečimi srčki, k zdravi prehrani pa je vabila bogato obložena miza s sadjem in zelenjavo.

»Posvetovalnica Za srce« je odprla svoja vrata ob letošnjem svetovnem dnevu srca, natanko 29. 9. 2011. na sedanji lokaciji društva na Partizanski cesti 12/II. Zbrali smo ekipo dejavnih

zdravnikov, ki bodo delali menjaje. Zaželeno vprašanja so, kako preprečiti, šele nato, kako zdraviti. Že prvi obiskovalci so postavljali izključno vprašanja s področja bolezni in zdravljenja. Nudimo zeleno pomoč, radi pojasnjujemo in razjasnjujemo, seveda pa posvetovalnica ni mišljena kot ambulanta za drugo mnenje oz. izvedenska mnenja. Skupaj z županstvom MOM se trudimo in upamo na dodelitev primernejših prostorov, ki bi bili v pritličju in bližje ljudem. Seveda bomo še naprej na uslugo našim članom, ki bodo imeli prednost pred drugimi zainteresiranimi, če bo število prijavljenih preveliko. ♥

Mirko Bombek



Tudi zdravstvene delavce smo opozarjali na Svetovni dan srca (Foto: Mirko Bombek)

## NAPOVEDNIK DOGODKOV

## Podružnica Ljubljana

**Predavanja so vsako prvo sredo v mesecu ob 17. uri** v dvorani Krke na Dunajski 65 v Ljubljani. Vstop je prost do zasedenosti mest.

♥ **2. november:** prim. Boris Cibic, dr.med.: »Srčni bolnik in zima«

♥ **15. november ob 16. uri, Posvetovalnica za srce, Cigaletova 9, Ljubljana:** strokovno predavanje »Kako ohraniti mladostno srce in žilje«. Predavanje z razpravo bo vodila Darja Hrastnik, mag. farm. Število mest je omejeno, zato sporočite svojo udeležbo najkasneje do ponedeljka, 14. 11. 2011: ali osebno v Posvetovalnici za srce, Cigaletova 9, Ljubljana, ali po e-pošti: posvetovalnicazasrce@siol.net ali na T.: 01 /234 75 50, 01/234-75-55. Predavanje je brezplačno. Vljudno vabljeni!

♥ **7. december:** asist. mag. Tjaša Šubic, dr. med, spec. int. med.: »Pomen obvladovanja stresa za preprečevanje in zdravljenje bolezni srca in ožilja«.

## Telovadba za zdravo srce

Za člane Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije skupaj s ŠD GIB Ljubljana v Šiški organiziramo vodeno vadbo, ki poteka dvakrat tedensko v dopoldanskem času. Vadečim ponujamo raznovrstno vadbo, kjer se v dobri družbi in v prijetnem vzdušju razgibavajo in krepijo svoje telo in s tem prispevajo k boljšemu psihofizičnemu počutju. Vadba je raznolika in zanimiva, sestavljena iz različnih

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

Ugodnost: člani Društva za zdravje srca in ožilja ne plačajo letne članarine (identificirate se s člansko izkaznico), ampak samo mesečno vadnino. Vadba poteka v 2 skupinah, v ŠD Gib in jo bosta vodili Barbara Sluga, prof. ŠVZ in Tina Porenta, prof. ŠVZ po naslednjem urniku:

**ponedeljek – sredo: 9.00 - 10.00**

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

Prvi obisk je brezplačen, vljudno vabljeni!

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

## Srčna pot Becel po Golovcu

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

♥ **8. november (prvi torek je praznik) ob 15. uri**

♥ **6. december ob 14. 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, potem pa lahko skupaj krenemo nazaj. Na začetku poti in ob vrnitvi nazaj vam lahko izmerimo krvni tlak (na zbirnem mestu ob nogometnem igrišču Krim). V zimskem

času v primeru slabega vremena, zelo nizke temperature, meritve krvnega tlaka odpadejo.

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

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

Vodeni pohodi so vsak drugi četrtek v mesecu. Start je pred Halo Tivoli. Pohod poteka skozi park Tivoli, na Rožnik in nazaj do Hale Tivoli. Na startu in cilju bomo udeležencem izmerili krvni tlak in posneli EKG. Priporočamo, da se primerno obujete in oblečete. Pohod v primeru zelo slabega vremena odpade! Vse dodatne informacije: Društvo za srce, tel.: 01/234-75-50.

♥ 10. november ob 15. uri

♥ 8. december ob 14. uri.

### Meritve krvnega tlaka, holesterola in glukoze na Rožniku pod pokroviteljstvom podjetja Unilever, d.d.

V zimskem času meritev vsako prvo nedeljo v mesecu od 11. do 15. ure ne bo, ponovno se bodo pričele s 4. marcem 2012.

**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 Mobilovih linij 031, 041 in 051, ostali plačajo običajni telefonski pogovor).

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

Meritve gleženjskega indeksa!

Vljudno vabljeni na meritve gleženjskega indeksa, ki je pokazatelj prehodnosti arterij na spodnjih okončinah. Je osnovna presejalna metoda, s katero odkrivamo aterosklerozo spodnjih okončin. Meritve izvajamo v času uradnih ur Posvetovalnice za srce, Cigaletova 9, Ljubljana.

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

♥ **ponedeljek, torek, četrtek in petek od 9. do 12. ure:** meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi, snemanje in interpretacija izvida EKG, meritve gleženjskega indeksa, zdravstveno-vzgojno svetovanje

♥ **sreda, od 11. do 15. ure:** meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi, snemanje in interpretacija izvida EKG, meritve gleženjskega indeksa, zdravstveno-vzgojno svetovanje, svetovanje o zdravem načinu prehrane.

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

**Posvetovalnica za srce, pasaža Maxi:** Vljudno vabljeni na novo lokacijo Posvetovalnice za srce v prodajalni Maxi zelišča v kletni pasaži Maximarketa: vhod v pasažo s Šubičeve ulice, prva trgovina na desni strani.

♥ **torek, od 10. do 12. ure:** meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi

♥ **četrtek, od 10. do 12. ure:** meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi

♥ **sobota, od 10. do 13. ure:** meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi

**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.

♥ snemanje EKG, ki ugotovi različne motnje srčnega ritma

Urnik snemanj EKG: četrtek od 16. do 18. ure in sobota od 11. do 13. ure.

Za snemanje se ni potrebno predhodno najaviti. Vabljeni!

### Cenik storitev za leto 2011 (cenik velja od 1. 1. 2011)

Vrsta preiskave	člani (EUR)	nečlani (EUR)
Glukoza	1,70	2,10
Holesterol	3,00	3,50
Trigliceridi	3,00	3,50
Glukoza in holesterol	4,20	5,00
Glukoza in trigliceridi	4,20	5,00
Holesterol in trigliceridi	5,90	6,70
Holesterol, trigliceridi, glukoza	7,10	8,00
LDX (holesterol, HDL, LDL, trigliceridi, glukoza)	17,00	21,00
Snemanje enokanalnega EKG	2,00	4,00
Meritev gleženjskega indeksa	5,00	7,00
Posvet s kardiologom ali pa posvet s strokovnjakom za prehrano	7,00	10,00
Tečaj temeljnih postopkov oživljanja	21,00	30,00
Krvni tlak	brezplačno	
saturacija – nasičenost kisika v krvi	brezplačno	

### Tečaji temeljnih postopkov oživljanja dojenčkov in otrok

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

### Tečaji temeljnih postopkov oživljanja odraslih

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

### PODRUŽNICA ZA SEVERNO PRIMORSKO

Vabimo vas k vadbi v kardio fitness, na Srednji lesarski šoli v Novi Gorici, **od ponedeljka do petka od 14. do 21. ure.** Prijave v pisarni fitnesa. Vadbo usmerjajo strokovno usposobljeni vaditelji, za nadzor nad obremenitvijo udeležencev z zdravstveno diagnozo skrbi primarij Herberta Bernhardt, dr. med, spec. internist.

♥ **vsako soboto v mesecu ob 9. uri:** pohodi po »Srčni poti« v Panovcu, zbirališče pred okrepčevalnico Panovec.

**Informacije o vseh aktivnostih podružnice:**

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

### PODRUŽNICA ZA DOLENJSKO IN BELO KRAJINO

**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. Pogovor z zdravnikom in meritve krvnega tlaka. Prosimo, da se predhodno najavite **vsaj teden dni prej.**

### 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 Biopic.

♥ **vsako soboto, od 10. do 12. ure:** svetovanje in določanje holesterola in sladkorja v krvi ter krvnega tlaka.

## PODRUŽNICA KRAS

♥ **20. november ob 9. uri:** pohod iz vasi Merče do vasi Plešivica. Od tam pot v Povir in obisk čebelarstva Atelšek. Povratek po poti preko Gure nazaj v Merče. Odhod iz stare avtobusne postaje v Sežani, ob 9. uri z avti do Merč. Skupno z obiskom čebelarstva, bo 4 ure zmerne hoje brez vzponov. Primerno za vse. Vodi Ludvik Husu, spremljata pa Škibin Ljubislava in Olga Knez.

♥ **18. december:** pohod po Lipiški učni poti do Lurške matere božje. Obisk drsališča v Lipici ali kobilarne s programom po pohodu. Odhod izpred hotela Maestozo **ob 9. uri** z možnostjo meritev dejavnikov tveganja pred tem od **8. do 9. ure**.

Pot je popolnoma ravna s številnimi zanimivimi točkami. Zelo priporočljiva za vse praktično in vsakemu vremenu s primerno opremo. Vodi Škibin Ljubislava s strokovnimi sodelavci. Vse spremembe bodo pravočasno javljene v medijih. Informacije možne en teden pred vsakim pohodom: Ludvik Husu, T.: 041/350713, Škibin Ljubislava T.: 040/900 021, vsak dan po 15. uri.

## PODRUŽNICA ZA SLOVENSKO ISTRO

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

Društvo za zdravje srca in ožilja - podružnica Slovenska Istra pripravlja redne pohode, ki bodo trajali vse do junija 2012, ko nas toplota začne zaustavljati in smo raje v morju ali v visokogorju. Poti po katerih hodimo, so nekje označene z zdaj že vsem znanimi rdeče - modrimi srčki. V kolikor jih ni, vodnik Darko Turk že najde take poti in steze, da se po štirih urah (ne upoštevajoč malico) pride na izhodišče pohoda. Poti v Istri in Krasu so primerne v vseh letnih časih. Tega se društvo zaveda, zato vabi vse, da se te vrste rekreacije udeležite v čim večjem številu. Marsikdaj vodnik zaradi slabega vremena ali prilagajanja posameznikom krajša ali spremeni pohod oz. potek pohoda. Izhodišče, oziroma odhod z avtomobilom je vedno ob 8. uri pri Vinakoper (blizu pokopališča) v Koprju.

Pohode vodi Darko Turk, T.: 040/564 800. Priporočljiva je primerna obutev! Vabimo vas, da se nam pridružite.

### Pohodi:

♥ **6. november ob 8. uri:** Hrpelje – Reva – Glavica – Hrpeljska gora – Hrpelje

♥ **11. december ob 8. uri:** Izola - ob morju – Strunjan – Mala Seva – Malija – Šared – Izola

**Vsako sredo, ob 15. uri:** hoja po okolici Koprja. Zbor pohodnikov je pri trgovini Mercator v Smedeli (avtobusno postajališče za podrtimi Slavnikovimi garažami). Pohod traja približno 1 uro. Pokličite T.: 031/ 672 851 in se nam pridružite!

### 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

♥ **5. november ob 9. uri:** se zberemo pri bencinski črpalki na Ravnah na Koroškem. Pohod bo potekal po Malgajevi poti. Skupno kosilo. Informacije in vodja pohoda bo Đuro Haramija, T.: 041 325 090. Pristrčno vabljeni.

♥ **3. december ob 10. uri:** zberemo se pri Gasilskem domu Muta in se od tam odpravimo na pohod na Dobravo. Zaželeno je, da s seboj vzamete pohodne palice, topla oblačila. Informacije pri vodji pohoda: Kričej Ivan, T.: 031 812 484.

♥ **7. december ob 12.30 uri:** vabljeni ste na zaključek leta, v »dom

upokoencev« Preša (pri občini v Slovenj Gradcu. Imeli bomo tudi slavnostno kosilo, pokaži kaj znaš in še kaj. Prijavite se čimprej, Majdi Zanoškar T.: 040 432 097 ali predstavnikom upravnega odbora (Stanko Kovačič, T.: 041 477 648, Kniplič Franjo, T.: 041 332 939, Jožica Heber, T.: 040 296 140)

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

Aktivisti društva nadaljujejo z meritvami krvnega tlaka in vrednosti sladkorja, holesterola in trigliceridov v krvi in svetovanjem zdravnika na stalnih merilnih mestih:

**vsako prvo soboto v mesecu** v prostorih Društva upokoencev Maribor Center, med 8. in 12. uro, Slomškov trg 5, Maribor;

**vsak prvi torek v mesecu** v prostorih Društva upokoencev Tabor, med 7.30. in 11. 30. uro, Gorkega ul. 48, Maribor in

**vsako prvo sredo v mesecu** v prostorih Mestne četrti Pobrežje, med 8. in 12. uro, Kosovelova ul. 11, Maribor.

Na stalnih merilnih mestih in na akcijah na terenu bomo po poprejšnjem dogovoru izvajali snemanje srčnega utripa in odkrivanje aritmij z **enokanalnim EKG monitorjem**, ki takšno motnjo odkrije, če je med snemanjem prisotna. V primeru nepravilnosti prejmete posnetek s kratkim komentarjem na dom. Mogoče se ob naši meritvi razkrije vaša težava!

»Posvetovalnica za srce« je odprla svoja vrata ob letošnjem svetovnem dnevu srca, natanko 29.9.2011 na sedanji lokaciji društva. Zbrali smo ekipo aktivnih zdravnikov, ki bodo delali menjaje. Zaželeno vprašanja so, kako preprečiti, šele nato kako zdraviti. Predhodne informativne prijave za posvetovalnico zaenkrat ob četrtkih med 16. in 18. uro, v času uradnih ur našega društva in po e-pošti. Skupaj z županstvom MOM se trudimo in upamo na dodelitev primernejših prostorov.

Upajamo obveščanje po elektronski pošti, prosimo, javite nam svoje e-naslove na naslov Društva: srce.mb@siol.net. Pripravljamo pa tudi svojo spletno stran, najverjetneje v sklopu slovenskega društva.

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

V jeseni 2011 bodo ponovno stekla **redna predavanja**, v oktobru, novembru in decembru. Izbiramo aktualno tematiko, usklajujemo datume s predavatelji. Predlagali ste vsebine iz srčnožilnih boleznih in mejnih področij - npr. ledvične bolezni, sladkorna bolezen, prehranski dodatki, med, joga. Vstop prost tudi za nečlane, lahko pa nam izkažete zaupanje in z vpisom podprete v skupnih prizadevanjih. Vabljeni tudi člani Koronarnega kluba, Društva diabetikov, Kluba možganskožilnih bolnikov, Društva invalidov in vsi, ki jih teme zanimajo. Predavanja so v Glazerjevi dvorani Univerzitetne knjižnice v Mariboru, Gospejna ul. 10/I.

Vse akcije in prireditve Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje redno objavljamo v dnevniku Večer in na Radiu Maribor.

Pokličite nas lahko tudi po telefonu: 02/228 22 63 v času uradnih ur na sedežu društva v Mariboru, Partizanska c. 12/II, ki so:

**vsak ponedeljek od 8. do 12. ure in**

**vsako sredo od 15. do 18. ure.**

ali na elektronsko pošto: srce.mb@siol.net.

**Razstava** - s slovenskim društvom se dogovarjamo za postavitev razstave, ki je bila v Ljubljani na ogled ob 20-letnici Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije. Ker je razstava postavljena v Ljubljani in se za razstavo zanimajo tudi v drugih okoljih – podružnicah in društvih, bo prišlo do časovnega zamika glede na svetovni dan srca.

**Izkažite nam zaupanje in če se niste član, se včlanite se v Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije ali pa v Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje (če ste iz tega področja).**

Kot člani ste vi in vaši družinski člani (če prispevate družinsko članarino) deležni številnih ugodnosti, ki so objavljene v tej številki revije in prejimate kvalitetno revijo Za srce, ki izide šestkrat letno (ena izmed njih je dvojna), člani mariborskega društva pa še eno številko njihovega glasila.  
Podprite naša prizadevanja za zdrava srca, skupaj bomo glasnejši

in prodornejši, učinek civilne družbe in nevladnih organizacij, ki jim pripadamo pa bo bolj prepoznaven.  
Članstvo in članarino lahko tudi podarite tistim, ki jih imate radi in za njih skrbite.  
**Vsi tisti člani, ki pridobite 3 nove člane, boste prejeli praktično darilo Društva za zdravje srca in ožilja.**

### Postanite naši člani!

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

*Pridružite se nam in nam pošljite pristopno izjavo:*

Podpisani-a želim postati član-ica

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

Ime in priimek: .....

Leto rojstva: ..... Poklic: .....

Naslov (ulica): ..... Kraj, pošta in poštna številka: .....

.....

Telefon: ..... E-pošta: .....

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

*(Izpolnite, izrežite in pošljite na naslov: Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje, Partizanska c. 12, 2000 MARIBOR ali pokličite po telefonu na št. 02 228 22 63)*

## Nagradna akcija – člani pridobivajo nove člane

### Spoštovane članice in člani!

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

# 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: \_\_\_\_\_

E-pošta: \_\_\_\_\_

V \_\_\_\_\_ Dne \_\_\_\_\_ Podpis

PROSIMO, IZPOLNITE PRISTOPNO IZJAVO Z VELIKIMI TISKANIMI ČRKAMI.

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

Ime in priimek: \_\_\_\_\_

Rojstni datum: \_\_\_\_\_

Poklic: \_\_\_\_\_

Ime in priimek: \_\_\_\_\_

Rojstni datum: \_\_\_\_\_

Poklic: \_\_\_\_\_

Ime in priimek: \_\_\_\_\_

Rojstni datum: \_\_\_\_\_

Poklic: \_\_\_\_\_

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

Član, ki je pridobil novega člana: \_\_\_\_\_

			ZA SRCE	SBSKI PISATELJ KARADŽIĆ	1	MAKEDONSKI ROKOBOREK (KIRO)	ORIANA FALLACI	NOSILNOST	HUMORIST BUCHWALD	OBLIKA ČLOV. USTVARJANJA	KARCINOM, RAK				
			VEROUK				9								
			ENOTNA OBLEKA SKUPINE LJUDI	3											
			KONJSKI TEK			11	REDKO MOŠKO IME ROBERT KOCH								
			SIPINA	VRSTA ŽARNICE	RASTLINSKA BODICA MESTO V MAKEDONIJI					TOMAŽ CERKOVNIK IMPRESIJA					
SESTAVIL MARJAN ŠKVCORC	DESKA V PLOTU	BOLGARSKI PESNIK (GEO) KOTNA MERA		5			SOCVETJE IGLAVCEV SNEG ZA SANKANJE						GL. MESTO TOSKANE (ITALIJA)	DALJŠE ČASOVNO OBDOBEJ	SRBSKA IGRALKA (EVA)
PREPISAN IZDELEK						STISK DVORANA ZA PREDV. FILMOV		14			DAROVANJE PRI MAŠI DELČEK SNOVI			13	
RIMSKI HIŠNI BOG					VAROVALNA KOŽICA NAD OČESOM	12			ROJSTNI KRAJ FILOZOFA ARISTOTELE						
PEVEC SMOLAR		1			MESTO V DALMACIJI KRAP				PRVI, GLAVNI NASLOV	EDEN OD MALIH PREROKOV V BIBLIJI	LITERARNI KRITIK KERMAUNER				
KONEC SUKANCA					PEVEC ROBIČ PREMER						PREDNJI DEL VOZA			ŽENSKA, KI PRODAJA ZELJE	IME TREH PERGAMSKIH KRALJEV
ČRNA OSVEŽILNA PIJACA					DOKAZILO ŽENSKO IME						DELAVSKA JEDILNICA DEL HLAČ				
TLAKOMER S KOVINSKIM PERESOM							8	VRSTA PADAVINE IGRALEC RANER			4	KIS			
			DIRKALIŠČE FORMULE 1 V ITALIJI							VRSTA ZELENJAVE NASPROTJE SVETLOBE			ZIDARSKA ŽLICA OSKAR KOGOJ		JANEZ LOTRIČ STAROSELEC NA N. ZELAND.
			PRISTAŠ VERIZMA								GLOBOKA NEZAVEST TVORBA V PANJU			10	ČASOVA ENOTA, 24 UR
			GRŠKA ČRKA				BOGASTVO GOZDOV					PRITOK RONE V FRANCIJI			
			VELEKOT V SREDNJI EVROPI		2		STARA MAMA				7	TRAVNIK OB VODI			
			PLAČILO VNAPREJ				ENOTA ZA ELEKTRIČNO MOČ					OTOČJE OB ZAHODNI IRSKI OBALI			6

Geslo prejšnje križanke je bilo: »PRAVI DOM ŠTEJE«. Za pravilno rešitev iz prejšnje številke je žreb razdelil nagrade takole: Irena ADLEŠIČ, Ulica 21. oktobra 19 a, 8340 Čnomelj, Marija URH, Ul. Stanka Lapuha 5, 4240 Radovljica, Metka MLAKAR, Platiševa 67, 5282 Cerklje ob Krki, Antonija URBANC, Celovška 149, 1000 Ljubljana, Breda PERTOT, Gortanova 6, 5000 Nova Gorica. Čestitamo!

Med reševalce, ki nam bodo poslali pravilno rešitev križanke izključno na dopisnicah, bomo razdelili 5 lepih nagrad. Ko boste križanko rešili, prenesite določene črke po številkah v kupon, kjer boste dobili neko misel. Kupon prilepite na zadnjo stran dopisnice. Pri žrebanju bomo upoštevali vse križanke, ki bodo prispele do 7. 11. 2011 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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----

Slab (LDL)  
holesterol



# Rastlinski steroli v margarini Becel pro.activ pomagajo odstranjevati holesterol iz telesa



Rastlinski steroli so naravne snovi, ki v črevesju zmanjšujejo absorpcijo molekul holesterola v krvni obtok in tako pomagajo zniževati raven holesterola v krvi. Margarinski namaz Becel pro.activ vsebuje rastlinske sterole, ki v kombinaciji z uravnoteženo prehrano in zdravim življenjskim slogom že v treh tednih bistveno znižajo raven slabega (LDL) holesterola v krvi.



**Učinkovito znižajte svoj holesterol z margarino Becel pro.activ**

# Več kot pogovor

## Mobitel in Samsung za Europo Donno

Izberite mobitel **Samsung Galaxy Fit** s privlačnim etuijem, in se **pridružite boju proti raku dojk.**

Ob vsakem nakupu mobitela posebne izdaje »Pink Ribbon«

Mobitel in Samsung namenita **10 EUR** za Slovensko združenje Europa Donna.

Telekom Slovenije, d. l. 1546 Ljubljana

### Samsung Galaxy Fit "Pink Ribbon"



HSDPA  
(do 7,2 Mbit/s)

UMTS

GPS

MMS<sup>1</sup>

MP3<sup>2</sup>

Bluetooth

5,0 M

WLAN

INTEGRAL

Episoda

Redna cena 199 €

Spolna akcija in MI 100 MB Premium **1€\***

Jožica Alič

SAMSUNG

Povezani v boju proti raku dojk.



\*Akcijska cena velja ob sklenitvi/podalžanju naročniškega razmerja storitev Mobitel za 24 mesecev z vključeno neprekinjeno storitvijo Mobilni Internet 100 MB Premium za celotno obdobje vezave (24 mesecev) za vse, ki nimate veljavnega aneksa UMTS št. 14/2005 oz. UMTS št. 14/2005 Povezani (24 mesecev) ali samostojnih aneksov GSM št. 16/2009 oz. GSM št. 16/2009 Povezani (24 mesecev) ali UMTS št. 17/2010 (24 mesecev) ali UMTS št. 18/2011 (24 mesecev), in izpolnjujete ostale pogoje. Velja za vse naročniške pakete, razen za osnovni SOS paket, paket Telemetrija, paket Podatkovni bonus, pakete Instant Internet, Enotni paket in Izbrani paket na podrejeni številki v storitvi Avtočlovek. Ponudba velja do odprodaje zalog. Cene vsebujejo DDV. Slike so simbolične. Telekom Slovenije, d. d. si pridržuje pravico do sprememb cen in pogojev. Za dodatne informacije in ostale pogoje nakupa v naročniških paketih obiščite Telekomov center, www.mobitel.si ali pokličite na 041 700 700 ali 080 8000.

WWW.MOBITEL.SI

WWW.JANUSTRAD.SI