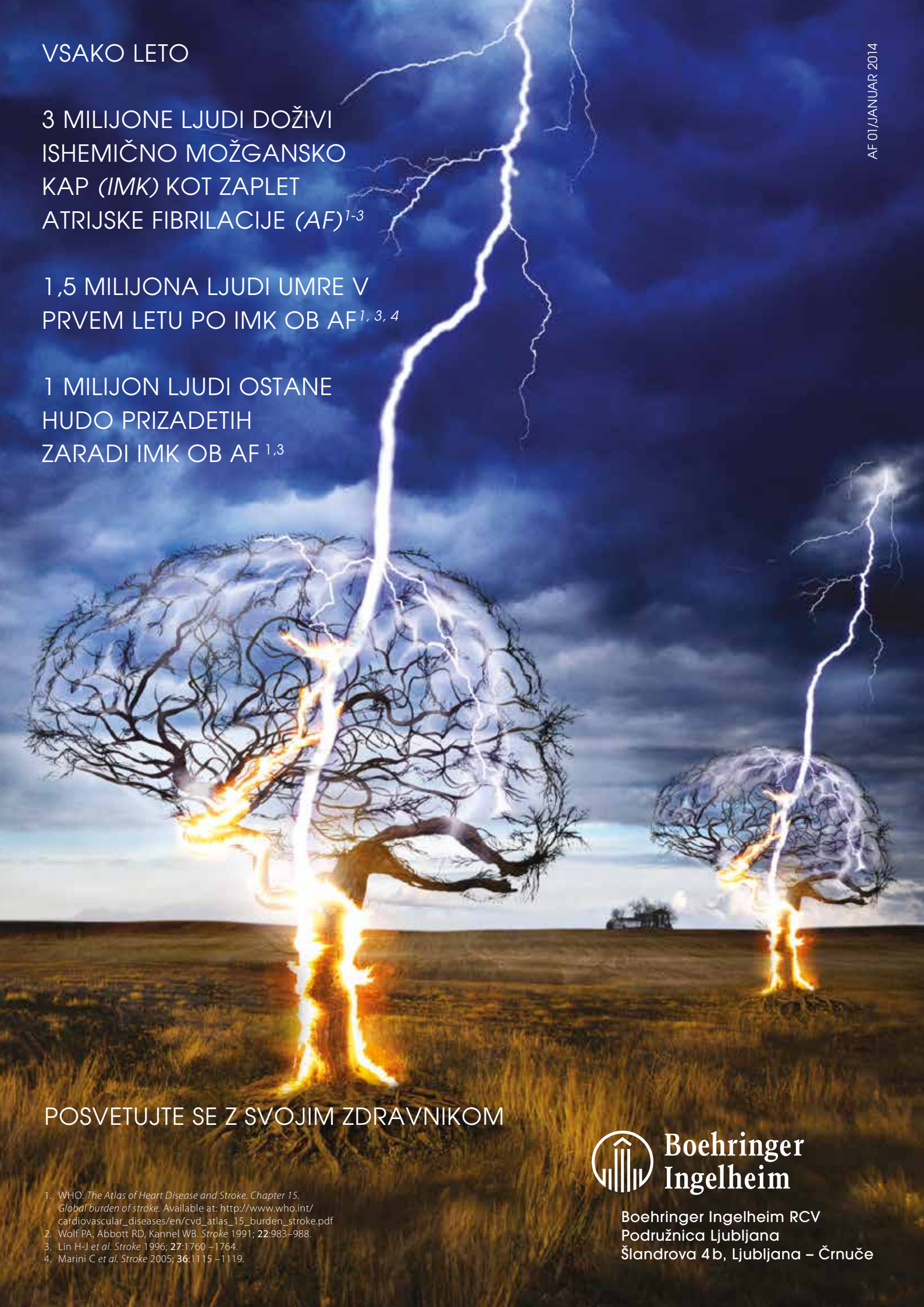
ZA SRCE

Letnik XXIII • št. 6-7, december 2014 cena: 1,60 EUR • Revijo izdaja Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije

Elektromagnetna sevanja in njihovi učinki na telo

Maščobne kisline in njihov vpliv na zdravje

Bodimo dejavni kar doma – uporaba stola ali klopi



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

Boehringer Ingelheim

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

Optimizem velja

Franc Zalar

Pravijo, da so najkrajši dnevi v letu priložnost za pogled nazaj in naprej. Nazaj bomo tokrat pogledali le toliko, da bomo lažje opredelili smer gledanja v prihajajoče leto.

Pred nekaj meseci smo v državi spremljali za naše razmere kar nenavadno enotnost. Pred volitvami so se celo vsi politiki in tisti, ki bi radi splezali višje na političnih lestvicah strinjali, da je reforma zdravstva ena glavnih (večkrat smo zasledili tudi besedo prioritetnih) nalog v deželi. Pritegnili so jim vsi mediji. Pojavili so se tudi že posamezni zapisi, v katero smer naj bi šla zdravstvena reforma. Celovitega pogleda na spremembe še nismo ugledali, vse se več ali manj konča pri besedni zvezi javno zdravstvo. A še pri opredelitvi, kaj je javno zdravstvo, ni enotnega pogleda.

V našem društvu smo si skupaj z drugimi nevladnimi organizacijami, s katerimi sodelujemo v Mreži NVO 25 x 25, zastavili ambiciozne cilje. Želimo biti pomembna sila na področju civilnega dialoga, ki bo zagovarjala nujnost zdravstvene reforme. Zavedamo se, da bo brez reforme šlo samo še navzdol, na slabše. Seveda imamo pred očmi predvsem interese bolnikov in vsega prebivalstva. Brez reforme se bodo čakalne vrste daljšale, kakovost storitev bo padala, predvsem mladi zdravniki bodo še naprej iskali svojo poklicno pot izven Slovenije … Dolgoročno se bo to poznalo tudi pri povprečni življenjski dobi in pričakovani dobi zdravega življenja, afere bodo še bolj vznemirjale javnosti, optimizem bo izginjal. Tega pa preprosto nočemo in ne moremo dopustiti. Tu vidimo svoje poslanstvo.

Potegnili smo že nekaj prvih potez. Najprej smo javno in zelo glasno povedali, da zahtevamo celovito zdravstveno reformo. Tudi danes menimo enako in ponovno kričimo: reforma je nujna – predvsem zaradi uporabnikov zdravstvenega sistema ali, povedano bolj preprosto in neposredno, zaradi bolnikov in vseh prebivalcev Slovenije. Nismo prepričani, če so odgovorni slišali naš klic. Ga bomo pa ponavljali in to še bolj na glas.

V okviru Mreže NVO 25 x 25 smo ustanovili delovno skupino za pripravo naših stališč do celovite reforme zdravstvenega sistema. Zbrali smo nekaj eminentnih ljudi, ki so nam pripravljeni pomagati. Očitno čutijo, da bomo skupaj bolj učinkoviti. Hvala jim že vnaprej za to, da so prepoznali naše možnosti. Bili smo tudi že pri novi ministrici za zdravje, pogovarjali smo se še z mnogimi drugimi, ki lahko kaj rečejo in naredijo okrog slovenskega zdravstva. Skratka, vlečemo poteze.

Pesem pravi, da bo po novem letu boljše. Optimizem seveda velja. Ali bo zares šlo na boljše, bo v veliki meri odvisno od nas samih. Prav vse vabimo, da se nam pridružite. Napišite svoje poglede oziroma predloge za zdravstveno reformo. Pošljite nam jih po elektronski pošti ali v klasičnem pismu. Veseli bomo tudi ustnih predlogov, obiščite nas. Poslušali bomo vsakega in oblikovali naše predloge, ki jih bomo v civilnem dialogu zagovarjali v javnosti, drugih zainteresiranih in predvsem v oblastnih krogih.

Vsem bralkam in bralcem, vsem vašim najbližjim in prijateljem ter vsem ljudem dobre volje pa želimo lepe praznike in srečno 2015. ♥

VSEBINA

UVODNIK

3 *Franc Zalar* Optimizem velja

AKTUALNO

6 Svetovni dan srca 2014 – v Sloveniji še bolj srčen

14 *Josip Turk* Spomini mojih bližnjih na prvo svetovno vojno

ZNANJE ZA SRCE

16 Blaž Mlačak Srčno-žilne bolezni ogrožajo ženske in moške

18 Aleš Blinc Elektromagnetna sevanja in njihovi učinki na telo

NOVICE O ZDRAVJU

20 *Aleš Blinc* Dobre novice Slabe novice

NI GA ČEZ DOBER NASVET

21 Boris Cibic Nizek krvni tlak?

SRČIKA

22 *Otroci Osnovne šole Ledina* Hvaležni smo …

S SRCEM V KUHINJI

24 *Brin Najžer* Naj zadiši

25 *Maruša Pavčič* Maščobne kisline in njihov vpliv na zdravje

PREDSTAVLJAMO

28 *Boris Cibic* Prof. dr. Andrej Župančič – akademik, znanstvenik, patofiziolog

SRCE IN ŠPORT

30 *Petra Zaletel* Bodimo dejavni kar doma – uporaba stola ali klopi

IZLETNIŠKO SRCE

33 *Janez Tasič* Na sv. Kunigundo in sv. Emo

DRUŠTVENE NOVICE

35 Društvene novice

38 Napovednik dogodkov

42 Križanka

Letnik XXIII št. 6-7, 8. december 2014; 1,60 EUR, ISSN 1318-2560

ZA SRCE

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

Glavni urednik:
Aleš Blinc

Namestnik glavnega urednika:
Boris Cibic

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

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

Člana uredništva:
Josip Turk, Nataša Jan

Tajnica revije:
Sandra Kozjek

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

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

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

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

Vse pravice pridržane

Naklada: 8.000 izvodov,
tiskano: dan pred izidom

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

Fotografija na naslovnici:
Podarjeno s srcem, vsem članicam in članom ter vsem bralkam in bralcem: SREČNO!
Foto: Brin Najžer.
Idejna zasnova: Elizabeta Bobnar Najžer

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

Programe in delovanje sofinancira FIHO. Stališča organizacije ne izražajo stališč FIHO.

FUNDACIJA ZA FINANCIRANJE INVALIDSKIH IN HUMANITARNIH ORGANIZACIJ V REPUBLIKI SLOVENIJI

Nacionalni program Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije, za promocijo zdravega življenjskega sloga in obvladovanje dejavnikov tveganja za srčno-žilne bolezni sofinancira Ministrstvo za zdravje RS, na podlagi javnega razpisa (Uradni list RS, št. 25/2013, z dne 22. 3. 2013).

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Izid revije Za srce je finančno podprla Javna agencija za raziskovalno dejavnost Republike Slovenije, iz sredstev državnega proračuna iz naslova razpisa za sofinanciranje domačih poljudno-znanstvenih periodičnih publikacij.

ustanovni sponzor društva
KRKA
Živeti zdravo življenje.

Sanolabor
Ko gre za zdravje!

EDITORIAL

3 *Franc Zalar* Go optimism!

In Slovenia we have a new government which has declared its intention to reform the healthcare system. Our Association is in favour of reform and will do everything, in association with the NGO Network 25 x 25, to turn it into the best solution for the citizens.

ACTUALITIES

6 World Heart Day 2014 – Even heartier in Slovenia

The honorary sponsor of this year's events during the World Heart Day was Borut Pahor, the President of the Republic of Slovenia. This report shows the heartbeat of the numerous events across the country through words and pictures.

14 *Josip Turk* Memories of my family from the First World War

On the anniversary of the start of the First World War the honorary president of the Slovenian Heart Association describes his parents' memories about the era.

KNOWLEDGE FOR THE HEART

16 *Blaž Mlačak* Cardiovascular diseases affect both men and women

The author presents a collection of his own research, about pathological changes in arteries and veins, carried out in the Medical Centre Metlika since 1978. The results confirm earlier findings that atherosclerosis affects both men and women but occurs on average 10 years later in women. It occurs in men during their middle age and in women after their 55th year with the incidence gradually becoming equal in older age.

18 *Aleš Blinc* Electromagnetic radiation and its influence on the body

Whenever we hear the word "radiation" we inadvertently think of cancer, leukaemia and disfigured embryos. There are different forms of natural electromagnetic fields and radiation that impact living organisms. Without many of them, including visible light, there would be no life on the planet. We have been using ionizing radiation in medicine for diagnostics and treatment for a long time. With correct procedures and adequate protection even the use of ionizing radiation is more beneficial than harmful.

NEWS

20 *Aleš Blinc* Good news – Bad news

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

THERE IS NOTHING BETTER THAN GOOD ADVICE

21 Boris Cibic Low blood pressure?

A cardiologist answers a question from a female patient who lost a lot of weight and now has a blood pressure of 97/55, and a pulse under 55.

ROSEBUD

22 *Pupils of the Mengeš Primary School* We are grateful …

Children give their thoughts on gratitude and how to express it in the New Year. We have sprinkled their sparkling ideas all over the issue.

IN THE KITCHEN, WITH YOUR HEART

24 *Brin Najžer* Let there be an aroma

Recipes for healthy and creative meals.

25 *Maruša Pavčič* Fatty acids and their influence on health

Fats play an important role in the human body. They are made up of fatty acids, which are differentiated by length, the number of double bonds in an individual chain, the placement of the double bonds and the position of the hydrogen atoms relative to the double bond. An excessive intake of fats and the predominance, or the lack of, an individual fatty acid in the diet causes metabolic disorders.

PRESENTING

28 *Boris Cibic* An academic, Prof. Andrej Župančič, M.D., PhD. – scientist, pathophysiologist

Prof. Andrej Oton Župančič was a Slovenian physician, pathophysiologist, scientist and an extraordinary educator. He dedicated his entire scientific opus to the theory of "cholinoreceptors" which he equated with cholinesterase. He was the founder of the renowned pathophysiology course at the Faculty of Medicine in Ljubljana.

THE HEART AND SPORTS

30 *Petra Zaletel* Be active at home – using a chair or a bench

A piece of furniture, like a chair or a bench, can present optimal conditions for implementing an exercise programme to improve an individual's strength. With individual exercises we encompass all the major muscle groups improving not only strength, but also balance and mobility. All this from the intimacy of our own home.

THE EXCURSION HEART

33 *Janez Tasič* To sv. Kunigunda and sv. Ema

A hike to the tops of these two hills in the vicinity of the city of Celje is not a difficult one and gives a great opportunity to socialise and exercise.

NEWS

35 News
38 Calendar of events
42 *Marjan Škvorc* Crossword

Drage bralke in bralci revije Za srce,
drage članice in člani Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije,
spoštovani poslovni partnerji,
dragi prijatelji!

Srčno vam voščimo vesele božične in novoletne praznike.

Uživajte leto 2015 v zdravju, sreči, miru in zadovoljstvu!

Uredništvo revije Za srce,
vodstvo Društva za zdravje srca in ožilja

♥ *Namesto za novoletne voščilnice smo denar namenili v humanitarne namene* ♥

SODELOVALI SO

Prof. dr. Aleš Blinc, dr. med., glavni urednik; Klinični oddelek za žilne bolezni, Univerzitetni klinični center Ljubljana; Elizabeta Bobnar Najžer, prof. slov. in ruš., odgovorna urednica; prim. Mirko Bombek, dr. med., specialist internist, predsednik Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje; prim. Boris Cibic, dr. med., spec. internist, kardiolog, namestnik glavnega urednika; Franc Černelič, predsednik podružnice za Posavje; mag. Nataša Jan, univ. dipl. biol., Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; Jasna Jukić Petrovčič, prof. zdr. vzg., posvetovalnica Za srce Ljubljana, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; Aljana Jocif, podružnica za Gorenjsko; Cvetka Melihen Bartolić, dr. med., specialistka internistka, predsednica podružnice Društva za zdravje srca in ožilja za Severno Primorsko; prof. dr. Blaž Mlačak, dr. med., spec. spl. med., ZD Metlika; Brin Najžer, BSc, podružnica Ljubljana; Maruša Pavčič, univ. dipl. inž. živilske tehnologije, podružnica Ljubljana; Vida Petelinc, podružnice za Posavje; Katarina Rigler Šilc, prof., OŠ Ledina, Ljubljana; Marjan Škvorc; Marinella Špeglič, podružnice za Koroško; prim. Janez Tasič, dr. med., spec. kardiolog, predsednik podružnice Celje; Pavla Tojagič, podružnica za Dolenjsko in Belo krajino; prof. dr. Josip Turk, dr. med., častni predsednik Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije; Učenci in učenke OŠ Ledina, Ljubljana; Franc Zalar, direktor, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; asist. dr. Petra Zaletel, prof. šp. vzg, Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani; Majda Zanoškar, dipl. m. s., svet. za spec. klin. dietetiko, predsednica podružnice za Koroško;

Svetovni dan srca 2014 – v Sloveniji še bolj srčen

PODRUŽNICA LJUBLJANA

Tradicionalno ponovno na Prešernovem trgu in v lepem vremenu

Že tradicionalno smo praznovali svetovni dan srca na Prešernovem trgu v Ljubljani. Letos smo ga pomladili z najmlajšimi obiskovalci, saj je Ribič Pepe s srčkom Bimbam otrokom in njihovim staršem ter starim staršem predstavil zdrav način življenja in skrb za srce.

Skupaj s predstavniki iHelpa smo najmlajšim predstavili osnove temeljnih postopkov oživljanja ter jih na prijazen in nevsiljiv način poučili, kako pomagamo človeku v srčnem zastoju. Prav tako smo jih popeljali skozi krog dejavnosti, saj je zavedanje o pomenu gibanja izjemnega pomena.

Zanimanje ljudi za meritve krvnega tlaka, srčnega utripa, holesterola, sladkorja v krvi, pretočnosti krvi skozi arterije in za snemanje EKG je bilo izjemno.

Častni pokrovitelj prireditev ob letošnjem Svetovnem dnevu srca je bil predsednik Republike Slovenije Borut Pahor.

Ribič Pepe je navdušil otroke za zdrav način življenja skupaj s projektom Srček Bimbam.

Učenje naših najmlajših, kako pomagati sočloveku v srčnem zastoju.

Gibanje je pomembno v vseh starostnih obdobjih

Množično obiskane preventivne meritve

Prav tako je bilo veliko zanimanja za naše nasvete in preventivne zdravstvene meritve na Rožniku ter na Šmarni gori.

V ljubljanski Mestni hiši smo enako, kot že leta doslej, pripravili zanimivo poučno razstavo na temo zdravja srca in žilja, ki so jo v večjem številu obiskale ljubljanske osnovne šole. ♥

Besedilo in fotografije: Jasna J. Petrovčič

Užitek je srečati pogled tistega, kateremu si pred kratkim storil kaj dobrega. Želim Vam čim več takih pogledov.

Zarja Mörec, 9. a

Tudi na Rožniku smo praznovali svetovni dan srca

PODRUŽNICA CELJE

Celjani na svetovni dan srca s sv. Kunigundo in sv. Emo

Svetovni dan srca je padel letos na ponedeljek, zato smo na Celjskem organizirali meritve holesterola in krvnega tlaka ter sladkorja v krvi v soboto, ko je bilo mesto polno predvolilnih obljub. Pohod na St. Jungert ali Kunigundo pa smo imeli na dan volilnega molka, torej 4. oktobra. Več o našem zanimivem izletu preberite v rubriki Izletniško srce. ♥

Janez Tasič

PODRUŽNICA POSAVJE

Koncert za dušo

Ob svetovnem dnevu srca smo v viteški dvorani gradu Brežice priredili čudovit koncert. Kulturni program so izvedli zbor Lavrencij z Rake, glasbenika iz Brežic in učenci OŠ Brežice.

O tematiki dneva je spregovorila dr. Milena Strašek in opredelila tematiko letošnjega gesla: Življenje, delo, zabava. Citiram dva poudarka iz njenega lepega nagovora: »Društvo za zdravje srca in ožilja poudarja, da je za svoje zdravje v prvi vrsti odgovoren vsak sam. To odgovornost sprejemamo in se trudimo zdravo živeti, kar pomeni, da smo telesno dejavni, opuščamo škodljive razvade, se skušamo zdravo prehranjevati in si kontroliramo dejavnike tveganja (zvišan krvni tlak, sladkorna bolezen, zvišane maščobe v krvi, prekomerna telesna teža)« in »Ob letošnjem svetovnem dnevu srca posebej izpostavljamo, da vse le ni odvisno od posameznic oz. posameznikov, ampak tudi od družbe kot celote, na čelu z državo in njenimi inštitucijami.

Slavnostna govornica dr. Milena Strašek

Nič ne pomaga ozaveščenost ljudi o zdravem življenjskem slogu, če pa živijo v nečistem okolju, in če delajo na delovnih mestih, kjer delodajalci ne spoštujejo možnosti varovanja zdravja delavcev. Zato vsi, ki sprejemate odločitve razmislite, kako bo vaša odločitev vplivala na zdravje ljudi, kajti le zdrava družba bo uspešna družba.

Občinstvo na proslavi Svetovnega dneva srca v Posavju

Pomembno je, da omogočimo otrokom in vsem ljudem:

- da bodo živeli, se učili in delali v zdravem okolju,
- da se bodo igrali in preživljali čas v zelenem okolju,
- da bodo vsaj v šoli in na delovnih mestih jedli zdravo hrano in
- da bo težje priti do zdravju škodljivih navad, kot so tobak, alkohol, droge.

Torej: naša pravica je, da živimo, delamo in se rekreiramo v zdravem okolju.« ♥

Besedilo in fotografije: Franc Černelič

PODRUŽNICA ZA GORENJSKO

Gorenjci za svetovni dan srca tudi tokrat v Gozdu Martuljku

Gibanje, ozaveščanje, druženje

Gorenjska podružnica Društva za zdravje srca in ožilja je svoje tradicionalno srečanje ob svetovnem dnevu srca tudi letos pripravila v Gozdu Martuljku, ki je tokrat udeležence srečanja pričakal v čudovitem sončnem vremenu. Toplo jesensko sonce, razpoloženje udeležencev in pripravljenost vseh, da z zdravim načinom življenja storijo nekaj zase, so bili že ob prihodu v hotel Špik jamstvo, da bo gorenjski dan srca nekoliko drugačen. Nordijska hoja je tudi tokrat privabila največ pohodnikov in pohodnic, ki so se z vaditeljico Jasno odpravili na pohod ob Savi. Na urejenih sprehajalnih poteh so lahko spoznavali pravilno držo, pravilne gibe in poslušali vaditeljičine nasvete, da je bilo gibanje po poteh ob Savi pravilno in v veselje vseh.

»Tako lepo kot tokrat zame še ni bilo, res krasna je nordijska hoja«, je po vrnitvi povedala Mari, zvesta udeleženka gorenjskih srečanj.

Za meritve najpogostejših dejavnikov tveganja je na Gorenjskem vedno veliko zanimanje. Tokratna, okrepljena zdravstvena ekipa, ki jo je vodila izkušena zdravnica Nataša Kern, pridružila pa so se ji še mlada zdravnica, študent medicine in tri medicinske sestre, je v prostorni prirejeni ordinaciji več ur opravljala meritve, zdravnici pa sta udeležencem tudi svetovali. Merjenje holesterola, krvnega sladkorja in tlaka, indeksa telesne mase so bili prvi kazalniki, ali udeleženci spoštujejo priporočila o zdravem načinu življenja, za katerega smo najprej odgovorni sami. Tokrat pa se je dnevu srca pridružila tudi Tanja Torkar z Nacionalnega inštituta za javno zdravje v Kranju, ki je ob rožnatem oktobru, mesecu boja proti raku dojk, predvsem udeleženke opozorila na samopregledovanje dojk, ki je pogosto prvi, a pomemben korak pri odkrivanju raka na dojkah. Na torzu so udeleženke same lahko otipale zatrdline. »To je novost, ki smo je ženske zelo vesele, saj je prav ozaveščenost in vedenje o tem za vsako žensko še kako pomembno. Še posebej se mi zdi prav, da so takšne predstavitve potekale v majhnih skupinah, kjer smo udeleženke lahko vprašale, kar nas je zanimalo«, je povedala gospa Marinka. Tanja Torkar je prisotnim razdelila tudi zloženke Za zdrave dojke in Rak na modih. Tudi moški so se lahko seznanili z znaki te bolezni.

Udeleženci se zbirajo

Meritve holesterola in krvnega sladkorja

Vaditeljica Jasna: pravilna uporaba palic je pri nordijski hoji zelo pomembna

„Mateja Reš: veliko sestavin imate na domačem vrtu“

Tanja Torkar na torzu prikazuje pregledovanje dojk

V Gozdu Martuljku je bila prvič z nami Mateja Reš, Gorenjka, ki si prizadeva za zdravo življenje, v njenih delavnicah pa udeleženci spoznavajo moč napitkov ter pripravljajo zdrave, tudi presne jedi in prigrizke. Ker tudi člani gorenjske podružnice obdelujejo svoje vrtove in vrtičke, imajo že doma veliko »zelenih sestavin«, pomembnih za pripravo napitkov, sokov in vse bolj priljubljenih smutijev. Mateja Reš je pokazala, kaj vse se lahko poveže, da so napitki, ki morajo biti sveži, lahko pomembno dopolnilo v naši prehrani. Korenčkov sok, pesin sok, jabolčni sok, so bili osnova, ki jim je Mateja Reš dodala zelenjavo z domačega vrta, pa tudi regrat s travnika, liste kapucinke in različni napitki so bili pripravljeni. Gospodinje bodo morda v prihodnje doma na posebnih sušilcih pripravile tudi sušeno zelenjavo. Mateja Reš je s svojimi izkušnjami in z znanjem odgovarjala na vprašanja, saj je pridelovanje zdrave hrane, pomembno za samooskrbo.

Predsednica gorenjske podružnice Vilma Regovc je na srečanju udeležence povabila še na predavanje dr. Janeza Poklukarja z naslovom »Ateroskleroza, bolezen, ki prizadene tudi bolezni nog«. Prav na tem dobro obiskanem predavanju so udeleženci veliko izvedeli o aterosklerozi, kaj vpliva nanjo, kateri dejavniki jo še poslabšajo, kako spremeniti življenjske razvade, kaj je periferna arterijska bolezen in kako jo zdraviti. ♥

Besedilo in fotografije: Aljana Jocif

Samo odlično znanje brez srca in sočutja ni dovolj za velikega človeka.

Martin Grošelj, 9. a

PODRUŽNICA ZA DOLENJSKO IN BELO KRAJINO

Tradicionalni septembrski pohod »za srce«

Obilno deževje, ki nas je zalivalo vse poletje, je bilo krivo, da smo letos namesto pričakovanih 600 in več udeležencev tradicionalnega pohoda Za srce privabili le najbolj vzdržljivih 250. Hoja po 12-kilometrskem razmočenem terenu od Sevnega do Šmarjeških Toplic je bila sicer težja kot običajno, a to ni bila ovira, da ne bi vsi prišli do cilja. Tu jih je razveselila topla malica in šolarji osnovne šole Šmarjeta s svojim nastopom ter zahvale vodje organizacijskega odbora dr. Iztoka Gradeckega, direktorja društva Franca Zalarja in predsednika podružnice za Dolenjsko in Belo krajino Francija Borsana za njihovo udeležbo.

Zadovoljstvo uspešnega pohoda je razvidno iz fotografij Tanje J. Gazvoda. ♥

Pavla Tojagić

Vodja organizacijskega odbora dr. Iztok Gradecki (Foto: Tanja J. Gazvoda)

Še zadnji vzpon in cilj je dosežen (Foto: Tanja J. Gazvoda)

Na mladih je prihodnost (Foto: Tanja J. Gazvoda)

Franci Zalar in Franci Borsan sta zvesta udeleženca vsakoletnega pohoda (Foto: Tanja J. Gazvoda)

PODRUŽNICA KOROŠKA

Koroška – za svetovni dan srca 2014

Druženje in promocija zdravja na lokalnih občinskih prireditvah v različnih Koroških občinah je bila tudi letos pestra. S stojnico smo bili sodelovali v Vuzenici, Dravogradu, na Ravnah na Koroškem, v Slovenj Gradcu, v Mislinji.

Že več let sodelujemo na MF – mirovniškem festivalu in na FD – festivalu drugačnosti, kjer predstavljajo dejavnosti invalidskih društev. OZN je za leto 2014 razglasilo Mednarodno leto družine. Pozornost je bila namenjena tudi razvoju družinskih kmetij, pomenu trajnostnega razvoja dežele pri in predelave varne hrane, ohranjanju biotske raznovrstnosti in kulturne krajine.

Združeni narodi so mestu Slovenj Gradec že 19. 9. 1989 zaradi mirovniških dejavnosti podelili častni naslov "mesto – glasnik miru."

Mirovniški festival je letos deloval pod skupnim naslovom:

Svetovni dan srca
V OSRČJU ZDRAVJA!

Designed by NASK.CC © World Heart Federation

ZA SRCE
DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE

Zahvaljujemo se častnemu pokrovitelju prireditev ob letošnjem svetovnem dnevu srca v Sloveniji, predsedniku Republike Slovenije Borutu Pahorju, da je s pokroviteljstvom prispeval k poudarku na pomembnosti preventive pri zmanjšanju obolevnosti za srčno-žilnimi boleznimi.

Zahvaljujemo se:
generalnemu pokrovitelju
svetovnega dneva srca v Sloveniji
Becel

pokrovitelju
Boehringer Ingelheim

sponzorjema
KRKA Pfizer

"ŽIVI. ŽIVLJENJE. ZDRAVO."

Dogajanje so popestrile kreativne delavnice, otroška predstava, glasbeni nastopi, odprtje izbranih del natečaja likovne in fotografske razstave.

Tematsko so se pripravljali in izobraževali v vseh osnovnih šolah. Na temo so pripravili več predstavitvenih stojnic. Sodelovala so društva in lokalne skupnosti. Razumevanje potreb, različnosti in destigmatizacija invalidov se je približala našim srcem. Tradicionalni tek miru je zaokrožil dejavnosti: Živi. Življenje. Zdravo.

Ob samem svetovnem dnevu srca smo imeli stojnici s promocijo »Za zdravje« ter meritve v Mercatorju na Ravnah na Koroškem in v Slovenj Gradcu. 29. 9. smo v Slovenj Gradcu izvedli tudi predavanje »Kako živeti ob slabi prekrvitvi nog? Meritev gleženjskega indeksa«. Predavateljica je bila Andreja Cokan Vujkovac, dr. med. Z veseljem smo ji prisluhnili.

Podružnica za Koroško v okviru letnih praznikov že vrsto let obeležuje in promovira tudi preko medijev svetovni dan hrane: 15. oktober.

Tako smo letos odprli 10. strokovno sadjarsko razstavo. Ogledali smo si številne stare sorte jabolk in hrušk; okušali med in medene izdelke: za zdravje; predavanje in druge zanimivosti. Postavljena je bila v centru Lopan, občina Mislinja, kjer smo sodelovali s stojnico in promovirali uživanje: UŽIVAJMO PET BARV – vrst – ZELENJAVE ali SADJA NA DAN.

Otroci iz osnovne šole so se nam pridružili z likovnim natečajem ter s prehranskimi izdelki, narejenimi pri pouku gospodinjstva. Razstavo smo si ogledali tudi člani društva.

Vreme nam je bilo naklonjeno. Tako smo se rekreirali na dveh "mesečnih" pohodih: na Kremžarjev vrh in obiskali smo rojstno hišo slikarja Jožeta Tisnikarja v Mislinjskem grabnu. ♥

Majda Zanoškar

Naj Vam zadnja decembrska noč odnese vse, kar želite pozabiti, in naj Vam prvo januarsko jutro prinese vse, kar si želite …

Aleina Tahiri, 9. b

PODRUŽNICA ZA SEVERNO PRIMORSKO

Praznovanje svetovnega dneva srca 2014 v Podružnici za severno Primorsko

Letošnje praznovanje svetovnega dneva srca smo vsi udeleženci priprav z veseljem pričakovali. Že poleti smo namreč izvedeli, da je pokroviteljstvo prevzel predsednik države gospod Borut Pahor, naš goriški rojak. Pri sebi smo upali, da nas bo mogoče uspel obiskati tudi na naši prireditvi, kar pa se žal zaradi njegovih obveznosti ni uresničilo. Veseli smo bili prisotnosti njegove mame in želimo si, da bi ostala redna obiskovalka naših prireditev.

27. september je bil lep sončen dan, v sosednji Gorici je potekala kulinarična prireditev Okusi brez meja, in ko sem odhajala v dvorano stavbe Mestne občine Nova Gorica, me je malo stiskalo pri srcu, ali bo v takih okoliščinah sploh kdo prišel na našo prireditev. Vesela sem bila, da je bil moj strah neupravičen, saj se je dvorana iz minute v minuto bolj polnila. Organizatorji smo se razveselili tudi naših gostov: predsednika društva gospoda Franca Zalarja, primarija Borisa Cibica, predstavnika Mestne občine Nova Gorica gospoda Marka Tribušona in vseh sodelujočih na prireditvi.

Po uvodnih besedah in predstavitvah, ki jih je podala tajnica društva, gospa Tjaša Mišček, sem v uvodnem nagovoru kot predsednica naše podružnice povzela nekaj misli ob geslu letošnjega praznovanja: »Življenje. Delo. Zabava. Pridružite se.« Poudarila sem pomen in skrb vsakega posameznika za zdrav življenjski slog ter skrb vseh nas za varno okolje v družini, na delovnem mestu in pri rekreaciji. Seveda pri vsem tem brez sodelovanja vlade, delodajalcev, civilnih združenj in medijev ne bo šlo.

V zabavnem programu, ki ga obiskovalci vsako leto težko pričakujejo, so letos sodelovali otroci pevskega zbora Osnovne šole Vrtojba. S svojim nastopom so pričarali vedro razpoloženje na lica naših članov, veseli pa smo bili, ker so v svoj izbor pesmi vnesli tudi besedo srce in tako je naša misel o ozaveščanju mladih v skrbi za zdrav življenjski slog padla na plodna tla. Hvala zborovodkinji, gospe Tatjani Marvin, in učiteljici, gospe Suzani Koncut.

Sledil je liričen nastop članic Zveze kulturnih organizacij Nova

Predsednika Boruta Pahorja, častnega pokrovitelja na prireditvi ni bilo, imeli pa smo čast pozdraviti mamo Ivo in njenega soproga

Članice Društva žena iz Vrtojbe imajo vedno polne roke dela. Pripravile so izvrstno pecivo, zapele so v zboru in pripravile polno „borelo" zdrave, doma pridelane zelenjave". Na ogled so postavile tudi ročna dela.

Vrtojbensko polje vedno nagradi pridne roke s prvovrstnimi pridelki

Primarij Herbert Bernhardt, dr. med. spec. internist je predaval o pomenu gibanja, ki je prav tako pomembno kot zdrava prehrana.

gorica z imenom Sanje s kitaro. S svojimi pesmimi so požele velik aplavz in zahvaljujemo se jim za udeležbo.

Kulturni nastop je nato po predvidenem dnevnem redu prekinil prim. Herbert Bernhardt, dr. med., specialist internist, ki nas je s svojim predavanjem o pomenu gibanja v okviru preventive srčno-žilnih bolezni zelo navdušil ter nam hkrati na razumljiv in poučen način prikazal marsikatero zanimivost glede koristi in nevarnosti pri vsakdanjih telesnih naporih ter rekreaciji. Želeli bi si, da bi lahko svoje predavanje ponovil še na podobnih prireditvah v drugih krajih naše regije.

Prireditev so zaključile članice Kolektiva kmečkih žena Vrtojba, ki so pripravile lepo razstavo svojih izdelkov in dejavnosti že pred samim nastopom. Sledil je njihov izbor domačih in včasih že pozabljenih lokalnih pesmi, kar je dvignilo razpoloženje v dvorani. Kot dobre gospodinje pa so prispevale tudi k pogostitvi po končani prireditvi, saj so postregle z doma pripravljenimi dobrotami. Sodelovanje z njihovim društvom bomo nadaljevali tudi s ponudbo naših storitev.

Srečanje smo podaljšali s prijetnim klepetom ob že omenjenih dobrotah ter pokušino sadja in dietnih pripravkov naših stalnih podpornikov. Bil je res lep Dan. ♥

Cvetka Melihen Bartolić
Foto: Anton Vencelj

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA ZA MARIBOR IN PODRAVJE

Mariborski dan srca

Mariborsko Društvo za zdravje srca in ožilja je tudi za letošnji Svetovni dan srca pripravilo tradicionalno pester program, s katerim je pritegnilo pozornost javnosti in predstavilo dobršen del svoje redne zdravstveno prosvetiteljske dejavnosti. Uvodna prireditev v tokratni praznik srca sta bili okrogla miza »Vse o srcu« v Univerzitetni knjižnici Maribor, kjer je društvo postavilo za teden dni na ogled tudi razstavo o srcu, ki so jo pripravili člani Sekcije študentov in diplomantov medicine. Razstavni panoji so obiskovalcem Študijske knjižnice ponudili sporočila o srcu in njegovih bolezni, ki naj bi nagovorila tudi mlade, kako pomembno je dovolj zgodaj pomisliti na tak način življenja, ki bo odmaknil za karseda dolgo pojav srčno-žilnih bolezni. Prijazna gostiteljica obeh dogodkov v Študijski knjižnici je bila njena ravnateljica dr. Zdenka Petermanec, ob predsedniku mariborskega društva pa sta na okrogli mizi sodelovala še zdravnica in zdravnik, Mojca Dreisinger in Marcel Berro.

Najbolj obiskan dogodek je bila društvena stojnica v središču Maribora, kjer je zdravstvena ekipa s prostovoljnim delom opravila kar 600 brezplačnih meritev dejavnikov tveganja za nastanek srčno-žilnih bolezni. Udeleženci te akcije so se lahko tudi posvetovali s specialistoma kardiologoma Mirkom Bombekom in Viljemko Nedogovo. Poseben dogodek je izkoristilo kar 140 Mariborčanov, ki si je bo tej priložnosti dalo z ultrazvokom izmeriti debelino in razslojenost stene vratne arterije. Podatek je zelo dober napovednik srčno-žilnih zapletov, tako možganske kapi kot drugih srčno-žilnih bolezni. Dogodek ob stojnici društva so popestrili s svojim darovanim nastopom Dupleški tamburaši pod umetniškim vodstvom Marjana Goloba in s pevcem Marjanom Križovnikom.

Akciji v središču mesta sta sledila testa telesne zmogljivosti v hitri hoji na 2 km dolgih Srčnih poteh v mariborskem Mestnem parku in pri Osnovni šoli Miklavž na Dravskem polju.

Ker je potekal letošnji Dan srca po geslom »Življenje. Delo. Prosti čas – zabava. Pridružite se«, je glavna tajnica društva dr. Ljudmila Kolenc izbrala temu primeren program tokratne društvene strokovne ekskurzije. Njene udeležence je pot vodila v Šaleško dolino, kjer jih je čakal pester program, ki se je začel z ogledom Muzeja premogovništva, nadaljeval z obiskom tamkajšnega Inštituta za ekološke raziskave, kjer so jim predstavili značilnosti Šaleške doline, seznanili pa so se tudi, kako si tam posamezniki in skupnost prizadevajo za zdravo okolje, za lepo urejenost te doline. Po ogledu Termoelektrane Šoštanj in srečanju z učenci Osnovne šole Karla Destovnika Kajuha je Mariborčane čakalo posebno doživetje v župnijski cerkvi sv. Mihaela v Šoštanju, kjer so prisluhnili predavanju mag. Barbare De Costa pod naslovom Umetniška predstavitev glasbene literature na temo baročne orgle in orgle 20. stoletja, predavanju pa je sledil še orgelski koncert. ♥

Milan Golob
Fotografije Mirko Bombek

Mariborčani v rudarski opravi

Mag. Barbara De Costa pred orglami v cerkvi sv. Mihaela

Spomini mojih bližnjih na prvo svetovno vojno

Josip Turk

Konec junija 1914 je bil za Slovence težaven in negotov čas. Po atentatu na prestolonaslednika Ferdinanda v Sarajevu so Avstro-ogrske oblasti vodile politiko kaznovanja in maščevanja. Kot krivce za atentat so obdolžili Srbe in mnogim politikom je to prišlo prav, saj so dobili opravičilo za čedalje bolj nasilno vladanje nad slovanskim življem. Pravo lekcijo naj bi Srbom dala napoved vojne. Uradna politika Avstro-ogrske si je zamišljala, da bo lahko Srbijo stisnila, kot to storiš z mravljincem. Ušteli so se. Napačna ocena raznih povezav na Balkanu je vodila k začetku velike vojne, danes imenovane prva svetovna vojna. Na tisoče Slovencev je moralo obleči avstrijske uniforme in izpostaviti svoje življenje za vladarje, ki so nam bili tuji. Moja oče in mati sta bila proti svoji volji vključena v vojno dogajanje. O tem mi je pripovedovala mati, rojena leta 1895.

Bolničarska ekipa iz prve svetovne vojne
Bolniške sestre med 1. svetovno vojno, verjetno v Čedadu (Cividale). Od leve proti desni: Mila Mlakar, poroč. Turk, roj. 14. dec. 1895, Pepca Jeraj iz Ljubljane, poznejša zobna instrumentarka pri dr. Tavčarju v Nebotičniku.

Dne 29. junija 1914, dan po atentatu v Sarajevu, je mamo srečala znanka in jo pozdravila z besedami: »Gospodična Mlakarjeva, ste videli, kaj smo doživeli, da so nam ubili prestolonaslednika? Sedaj bomo pa pokazali tem Srbom, da bodo pomnili!« Odgovor mame je bil, da se tega ne moremo veseliti, saj so Srbi naši bratje. Ženska je šla na policijo prijaviti te besede in mamo so aretirali ter zaprli na Ljubljanski grad. Zapori so bili v pet-oglatem stolpu, ki še danes stoji. Mama je čakala na sodno obravnavo. Do nje ni prišlo, ker so po zaporih iskali prostovoljke, ki bi se javile za bolničarsko službo v vojski. Mama je izkoristila priložnost, da pride iz zapora, opravila je bolničarsko šolo in vojno preživela kot bolničarka (glej sliko). V tistih časih je bila smrtno nevarna okužba s tetanusom neobvladana. Eden od značilnih znakov te hude bolezni je krč obraznih mišic, strokovno imenovan *trizmus*. Ko je bolničarka zjutraj stopila med bolnike, je morala vsem veleti: »*Mund aufmachen* – odprite usta!« Okužba s tetanusom je bolniku to onemogočila. Bolnike so sicer prepoznali, niso pa jih mogli učinkovito zdraviti. Seruma proti tetanusu leta 1914 še niso imeli na razpolago, vsaj ne v potrebnih količinah.

Mati je kot bolničarka s sanitetnimi enotami sledila bojiščem na Soški fronti, pozneje pa je delala v vojaških bolnicah v zaledju. To ji je omogočilo, da se je zbližala z bodočim ženinom, mojim očetom Rajkom, ki je kot vojak utrpel vnetje slepiča in bil hospitaliziran v tedanji vojaški bolnici, v prostorih na Metelkovi ulici, kjer je danes muzej. Za mamo in očeta se je srečno izšlo, saj oče zaradi slabega vida ni bil poslan na fronto.

Med vojno so s Soške fronte in s Tirolske fronte vozili ranjence z vlakom v Ljubljano, kjer je bilo več zalednih bolnic. V te transporte je bil vključen moj ded Josip Turk, ki je s konjsko vprego prevažal ranjence z železniške postaje v bolnišnice. Pri tem sta mu pomagala sin Rajko in bodoča snaha Mila, moja mama. Strašno je bilo videti, ko je sanitetni vlak pripeljal na postajo v Ljubljani in so odprli vrata tovornih vagonov, v katerih so na slami ležali ranjenci. Nekateri so med potjo umrli, drugi so bili v zagnojenih ranah, polnih mušjih ličink. Smradu, ki se je širil od njih, moja mama ni mogla nikoli pozabiti.

Med težkimi ranjenci je bil tudi moj poznejši birmanski boter Leopold Zupančič. Zaradi nezavesti ob poškodbah glave je bil že določen, da ne bo deležen intenzivnega zdravljenja in je dobil le kos lesa med zobe, da ne bi bilo ovirano dihanje. No, pa je tudi to preživel.

Stric Vilko, brat mojega očeta, se je tri leta boril na Tirolski fronti kot poročnik v bosanski enoti in jo je po čudežu odnesel brez poškodbe.

Star sem bil 11 let, ko so me leta 1940 starši peljali na izlet, da smo obiskali vsa mesta, pomembna za moje bližnje med prvo svetovno vojno. Kmalu zatem je v Evropi izbruhnila nova velika vojna… ♥

Ljubezen je čudež, ki nas osvobodi vseh bremen in tegob tega sveta, zato jo spoštujmo.

Petra Šajna, 9. a

Skupaj zmoremo vse, ker v prijateljstvu ni strahu.

Dominik Ogrin, 9. a

Namenite del dohodnine

Društvu za zdravje srca in ožilja Slovenije - ZA SRCE

do 0,5 odstotka za naše društvo

Izkoristite možnost, da namesto v državni proračun, del dohodnine prispevate v humanitarne namene. Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije je nevladna, humanitarna organizacija, ki deluje že od leta 1991. Bolezni srca in ožilja so največji javnozdravstveni problem v Sloveniji. Društvo je s svojimi dejavnostmi že prispevalo in še prispeva k zmanjšanju obolevanja za temi boleznimi in znižanju umrljivosti zaradi njih. Društvo ljudi osvešča za izboljšanje življenjskega sloga, odkriva dejavnike tveganja za nastanek bolezni srca in ožilja (z meritvami kot so krvni tlak, sladkor, holesterol, trigliceridi, ITM,...) in svetuje kako ravnati, da bolezen ne nastane ali pa se izboljša kakovost življenja bolnika z že obstoječo boleznijo, društvo izdaja revijo Za srce in še marsikaj (www.zasrce.si). Naš cilj je podaljšati življenje ljudi brez srčnožilne bolezni in izboljšati kakovost življenja z že obstoječo boleznijo. Trudili se bomo, da bo to dosegljivo vsakomur.

Kakšen je postopek?

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

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

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

1. korak:
izpolnite obrazec.
V spodnji obrazec vpišite svoje podatke ter se podpišite.

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

PODATKI O DAVČNEM ZAVEZANCU

(ime in priimek davčnega zavezanca)

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

davčna številka zavezanca

(pristojni davčni urad, izpostva)

ZAHTEVA za namenitev dela dohodnine za donacije

Ime oz. naziv upravičenca

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije

Davčna številka upravičenca

8	7	6	3	6	4	8	4

Odstotek (do 0,5%)

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

V/Na

Dne

Podpis zavezanca/ke

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

Srčno-žilne bolezni ogrožajo ženske in moške

Blaž Mlačak

Srčno-žilne bolezni so pri nas in v razvitem svetu vodilni vzrok zbolevnosti in umrljivosti pri moških in ženskah. Po podatkih Nacionalnega inštituta za javno zdravje so v Sloveniji bolezni srca in žilja v letu 2012 povzročile 39 % vseh smrti, 32 % pri moških in 45 % pri ženskah. Tveganje za srčno-žilno smrt je za moške do 64. leta starosti 3,1- krat višje kot za ženske, za moške do 74. leta starosti še 2,5- krat višje kot za ženske enake starosti, po 80. letu starosti pa razlik med spoloma ni več. Največji porast umrljivosti zaradi srčno-žilnih obolenj se pojavi pri ženskah približno 10 let po menopavzi.

Vluči sodobnih spoznanj o bolezenskih spremembah na arterijah in venah ter rezultatov lastnih raziskav na tem področju želimo predstaviti problem srčno-žilnih bolezni pri moških in ženskah.

Bolezni arterij in ven

Srčno-žilni sistem sestavljajo srce in mreža krvnih žil: arterije ali odvodnice, ki vodijo kri od srca k tkivom, kapilare, v katerih kri tkivom oddaja kisik in hranila ter sprejema ogljikov dvokis in odpadne snovi, ter vene ali dovodnice, ki vodijo kri proti srcu. Zdrava srčna mišica, funkcionalno neoporečne srčne zaklopke, prehodne arterije, dobro delujoča kapilarna mreža in funkcionalne vene zagotavljajo zadostno prekrvitev vseh organov in preskrbo vseh celic s kisikom in hranili. Bolezenske spremembe na arterijah, ki jih povzročita ateroskleroza in vnetje, bolezenske razširitve ven ter nastali strdki v arterijah in venah povzročajo pretočne motnje s posledično okvaro tkiv in organov, ki ima najhujše posledice v srcu in možganih.

Periferna arterijska bolezen ali poapnitev arterij udov je skupno ime za bolezen, ki zoži ali zamaši večje arterije na spodnjih ali, redkeje, na zgornjih udih. Več kot 90 % bolezni je posledica ateroskleroze, redkeje arterijsko zaporo povzročijo krvni strdki, ki priletijo iz srca ali se odkrušijo iz aorte ali večje arterije. Še redkeje so arterijske zapore posledica vnetnih žilnih bolezni, vaskulitisov.

Glavni dejavniki, ki sodelujejo pri razvoju ateroskleroze so: kajenje, zvišan krvni tlak, zvišana raven maščob v krvi in sladkorna bolezen. Posebej so ogroženi bolniki, ki imajo hkrati več dejavnikov tveganja za aterosklerozo.

Ateroskleroza je splet številnih bolezenskih sprememb med notranjo in srednjo plastjo arterijske stene, kjer se nalagajo holesterol ter vnetne celice, v napredovali fazi pa tudi vezivno tkivo in kalcij. Ključni dogodek v razvoju ateroskleroze je poškodba notranje plasti arterije z različnimi dejavniki, kot so holesterol v lipoproteinih nizke gostote, sestavine cigaretnega dima in zvišan krvni tlak. Nastaja aterosklerotična leha, ki postopoma oži svetlino arterije in zmanjšuje krvni pretok. Ob raztrganju lehe lahko novonastali krvni strdek nenadoma povsem zapre žilno svetlino in povzroči hudo poslabšanje bolezni. Če se zapre arterija, ki oskrbuje srčno mišico, pogosto pride do srčnega infarkta, če se zamaši možganska arterija, pa do možganske kapi.

Ko preučujemo bolezenske spremembe na venskem sistemu, govorimo o kronični bolezni ven in kroničnem venskem popuščanju. V ospredju so valjaste ali kroglaste razširitve ven v povirju velikih povrhnjih ven – debelne varice ali krčne žile, razširitve stranskih vej povrhnjih ven – retikularne ali mrežaste varice ter razširitve ven in venul kože in podkožja – metličaste varice. Zaradi ovira-

Razširitev drobnih ven

Trunkusne varice

Venska golenja razjeda

nega odtoka venske krvi iz kože in podkožja proti srcu nastajajo kožne pigmentacije, ekcem, vnetno-brazgotinaste zadebelitve ter golenja razjeda. Objektivne znake kroničnega venskega popuščanja spremljajo številni subjektivni simptomi, kot so krči, bolečine, utrujenost in zatekanje goleni in stopal. Pojem kronično vensko popuščanje uporabljamo le za napredovale oblike bolezni, ko so poleg krčnih žil prisotni tudi otekline, kožne spremembe ali venska razjeda. Pogostost kronične bolezni ven je povezana s starostjo, ženskim spolom v rodnem obdobju ter dednim (družinskim) nagnjenjem k venski bolezni.

Lastne raziskave o pogostosti srčno-žilnih boleznih

Od leta 1978 smo v občini Metlika opravili več raziskav na področju srčno-žilnih bolezni. Periferno arterijsko bolezen smo ugotovili pri 4,6 % moških in 2,6 % žensk na vasi, medtem ko je imelo poapnitev perifernih arterij v mestu 8,5 % moških in 5,6 % žensk, starejših od 40 let. Ženske zbolevajo s periferno arterijsko boleznijo povprečno 10 let pozneje od moških, tako da je bila pogostost poapnitve arterij približno enaka pri moških in ženskah, starejših od 70 let.

Srčni infarkt je bil potrjen pri 66 (10,3 %) od 644 bolnikov s prsno bolečino, napotenih v urgentno internistično ambulanto v Novem mestu v letu 2011. Med bolniki s srčnim infarktom, starimi do 54 let, je bilo 30 % žensk in 70 % moških. Pri starejših osebah s srčnim infarktom je bilo razmerje spolov skoraj izenačeno: 53 % moških in 47 % žensk, nad 70. letom je bil delež žensk s srčnim infarktom celo večji kot delež moških.

V lastni raziskavi na reprezentativnem vzorcu prebivalcev občine Metlika, ki je zajel 1.178 ljudi, starejših od 20 let, smo krčne žile ugotovili pri 29 % moških in 41 % žensk na vasi, v mestu pa pri 15 % moških in 34 % žensk. Ženske v rodnem obdobju so imele pomembno pogosteje krčne žile v primerjavi z moškimi iste starosti, medtem ko po 60. letu starosti med spoloma ni bilo pomembnih razlik.

V skupini 86 nosečnic med 18. in 38. letom starosti smo krčne žile ugotovili pri 61,6 % preiskovank, od tega je 12,8 % imelo klinično pomembno bolezen povrhnjih ven (debelne varice ter mrežaste in metličaste, 48,8 % preiskovank pa klinično nepomembne spremembe (posamezne mrežaste in metličaste varice).

Srčno-žilne bolezni pri ženskah in moških

Rezultati naših raziskav potrjujejo ugotovitve domačih in tujih strokovnjakov, da ateroskleroza ogroža moške in ženske, vendar se pri ženskah pojavlja v povprečju 10 let kasneje. Pri moških se pojavi v srednjih letih, pri ženskah po 55. letu starosti in se postopoma približa zbolevnosti moških. Po nastopu menopavze se tveganje žensk za nastanek bolezni srca in žilja poveča kar za 8-krat v primerjavi z 10 let mlajšimi predstavnicami nežnejšega spola.

V številnih raziskavah so dokazali, da ženski spolni hormon estrogen znižuje raven celotnega holesterola, zvišuje raven zaščitnega holesterola HDL, razširja srčne arterije in zavira nastanek aterosklerotičnih leh na notranji plasti arterij.

Pri pospešenem razvoju ateroskleroze pri ženskah po menopavzi sodelujejo poleg pomanjkanja estrogena enaki dejavniki tveganja kot pri moških: od razvad, kot so kajenje, nepravilna prehrana in sedeč način življenja, do bolezenskih stanj, kot so visok krvni tlak, zvišane vrednosti maščob v krvi, sladkorna bolezen in debelost, predvsem trebušnega tipa. Sladkorna bolezen, kajenje ob sočasni hormonski kontracepciji in debelost trebušnega tipa že v rodnem obdobju praktično izenačijo srčno-žilno zbolevnost žensk z moškimi.

Retikularne varice

Eden od pomembnih vzrokov za podcenjevanje pomena srčno-žilnih bolezni pri ženskah je tudi razlika v izražanju znakov in simptomov miokardnega infarkta pri moških in ženskah. Pri ženskah so značilni simptomi za srčni infarkt, kot so huda bolečina za prsnico, občutek pritiska na prsni koš in izguba zavesti mnogo redkejši kot pri moških, prevladujejo pa bolečine v vratu, čeljusti, zgornjem delu hrbta ali v trebuhu, težka sapa, siljenje na bruhanje, potenje, vrtoglavica in nepojasnjena utrujenost. Simptome srčnega infarkta pri ženskah lahko zamenjamo za zgago, prehlad ali težave s hrbtenico.

Tudi poapnitev perifernih arterij pri večini bolnikov, posebej pri ženskah poteka brez značilnih simptomov in znakov. Z meritvijo gleženjskega indeksa (razmerje med sistoličnim tlakom v gležnju in na nadlakti) odkrijemo veliko število brezsimptomnih bolnikov, pri katerih že obstaja nevarnost za nastanek življenjsko ogrožajočih zapletov ateroskleroze – srčne in možganske kapi.

Nasprotno kot pri aterosklerozi so pri kronični bolezni ven ženski hormoni tisti dejavnik, ki v rodnem obdobju povečuje tveganje za nastanek krčnih žil. Ugotovili smo, da se krčne žile pojavljajo večinoma v prvi nosečnosti, in to v prvem tromesečju, ko maternica s plodom še ne izpolnjuje medeničnega prostora in ne more vplivati na vensko cirkulacijo. Med nosečnostjo se količina progesterona znatno poveča, s tem tudi delovanje tega hormona na gladke mišice ven. Pride do ohlapnosti in kasneje vezivnega brazgotinjenja venske stene in patološke razširitve žilne svetline. Estrogen pospešuje strjevanje krvi ter lahko prispeva k razvoju venske tromboze in potrombotičnega sindroma.

Preprečevanje in zdravljenje srčno-žilnih bolezni naj bo pri obeh spolih enako natančno

Kljub razliki v izražanju bolezenskih simptomov, pogostosti dejavnikov tveganja, hormonskim vplivom na arterije in vene, je glavni ubijalec pri ženskah in moških ateroskleroza s svojimi zapleti. Pri obvladovanju bolezni srca in žilja je pomembno prevzemanje načel zdravega življenjskega sloga. Na načelu zgodnje preventive temeljijo Navodila za izvajanje preventivnega zdravstvenega varstva Ministrstva za zdravje Republike Slovenije, ki med ogrožene skupine uvršča moške in ženske, stare 30 let in več. Strokovne smernice priporočajo podobne ukrepe za preprečevanje in zgodnje zdravljenje srčno-žilnih bolezni pri ženskah in pri moških. V preprečevanju bolezni se ne usmerjamo le k posameznim dejavnikom tveganja, temveč moramo za vsakega posameznika, moškega ali žensko, oceniti skupno srčno-žilno ogroženost in sestaviti načrt preprečevanja zapletov, ki temelji na zdravem življenjskem slogu, odpravljanju in zdravljenju ugotovljenih dejavnikov tveganja. ♥

Elektromagnetna sevanja in njihovi učinki na telo

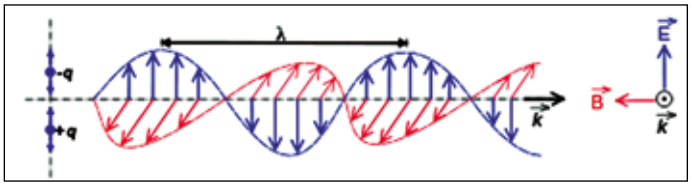
Aleš Blinc

Kadarkoli slišimo besedo sevanje, zastrižemo z ušesi in pomislimo na rakave bolezni, levkemije in deformirane zarodke. So naše bojazni vselej upravičene?

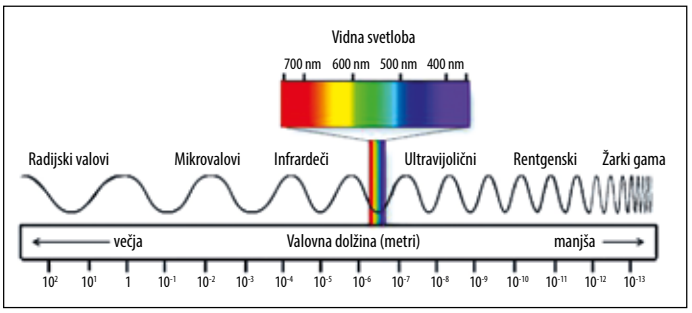
Človeštvo je bilo od nekdaj izpostavljeno elektromagnetnemu sevanju, vendar smo stotisočletja od celotnega elektromagnetnega spektra poznali le vidno svetlobo, ki jo je sposobno zaznavati naše oko. Šele leta 1800 je nemško-britanski astronom Friedrich Wilhelm Herschel odkril infrardečo svetlobo. Meril je temperaturo različnih barv svetlobe, ki jih je ločil z uklonom v optični prizmi. Ugotovil je, da termometer pokaže največjo vrednost izven območja vidne svetlobe, malo pod rdečo svetlobo. Šlo je za infrardeče žarke, ki jih je poimenoval „kalorični žarki". Naslednje leto je nemški fizik, kemik in filozof Johann Wilhelm Ritter na nasprotnem delu spektra vidne svetlobe iskal „ohlajevalne žarke". Ni jih našel. Ugotovil pa je, da očem nevidni žarki zraven vijoličaste barve, ki jih danes imenujemo ultravijolični žarki, počrnijo beli srebrov klorid in jih je poimenoval „kemični žarki". Da gre pri svetlobi za elektromagnetni pojav, je ugotovil angleški znanstvenik Michael Faraday leta 1845, ki je dokazal, da na polarizacijo svetlobe vpliva magnetno polje. Teoretične osnove elektromagnetnega polja, ki veljajo še danes, je postavil škotski fizik James Maxwell leta 1860. Nemški fizik Heinrich Hertz je leta 1886 izdelal aparat, ki je oddajal radijske valove, za katere je dokazal, da potujejo s svetlobno hitrostjo. To odkritje je bilo temelj za kasnejši razvoj sporazumevanja preko radijskih valov. Hertzov rojak Wilhelm Röntgen je leta 1895 odkril žarke, ki potujejo skozi mehke dele človeškega telesa, v dobršni meri pa jih ustavijo kosti. Žarke -x ali rentgenske žarke odtlej s pridom uporabljamo v medicini.

Danes vemo, da gre pri elektromagnetnem sevanju za pojav, ki ima po eni strani lastnosti valovanja, po drugi strani lastnosti delcev. Vse vrste elektromagnetnega valovanja potujejo s svetlobno hitrostjo, pri čemer električna in magnetna komponenta nihata pravokotno druga na drugo in obenem pravokotno na smer širjenja valovanja. Zmnožek valovne dolžine (λ) in frekvence (γ) elektromagnetnega valovanja je svetlobna hitrost (c), ki znaša 300.000 km/s.

Elektromagnetno valovanje ima tudi lastnosti delcev, saj prenaša energijo v natančno določenih najmanjših odmerkih, ne pa v poljubnih količinah. Delce elektromagnetnega valovanja imenujemo fotoni. Energija fotona je sorazmerna njegovi frekvenci in obratno sorazmerna valovni dolžini. Elektromagnetni spekter v smeri od



Elektromagnetno valovanje potuje s svetlobno hitrostjo, pri čemer električna komponenta (E) in magnetna komponenta (B) nihata pravokotno druga na drugo in obenem pravokotno na smer potovanja. Vrsta elektromagnetnega valovanja je določena z valovno dolžino nihanja (λ).



Spekter elektromagnetnega valovanja sega od radijskih valov z veliko valovno dolžino in majhno energijo do žarkov gama z zelo majhno valovno dolžino in veliko energijo.

valovanja z najmanjšo energijo (največjo valovno dolžino in najmanjšo frekvenco) proti valovanju z največjo energijo (najmanjšo valovno dolžino in največjo frekvenco) obsega radijske valove, mikrovalove, infrardeče žarke, vidno svetlobo, ultravijolične žarke, rentgenske žarke in žarke gama.

Elektromagnetno valovanje nastaja, kadar se pospešujejo ali zaustavljajo električno nabiti delci, najpogosteje elektroni. Visokoenergijski žarki gama nastajajo pri razpadu ali zlivanju atomskih jeder. Sonce, v katerem nenehno poteka zlivanje vodikovih jeder v helijeva, je zelo močan vir elektromagnetnega sevanja, vendar večino sevanja z veliko energijo, rentgenske žarke in ultravijolične žarke, prestreže zemeljska atmosfera, zlasti molekule dušika in ozona. Če se zavedamo tega, nam je jasno, zakaj ni dobro dopustiti, da z onesnaževanjem ozračja uničimo zaščitni ozonski sloj. Atmosfera dobro prepušča vidno svetlobo, infrardeči žarki pa se ustavljajo ob stiku z molekulami vode, ki jih je na pretek v oblakih. Mikrovalovi in radijski valovi ponovno brez težav prodirajo skozi atmosfero. Kadar radijski valovi ali mikrovalovi naletijo na prevodnik, npr. anteno, inducirajo električni tok, kar s pridom izkoriščamo pri sporazumevanju na daljavo preko radijskih naprav in prenosnih telefonov. Mikrovalovi imajo tudi pravšnjo frekvenco, da pospešijo vrtenje in nihanje celih molekul, kar povzroča gretje, niso pa sposobni »raztrgati« molekul in povzročiti ionizacije.

Učinki elektromagnetnega sevanja na žive organizme so odvisni od frekvence valovanja in moči sevanja. Nizkofrekvenčni del elektromagnetnega valovanja, kamor sodijo radijski valovi in mikrovalovi, učinkujejo na tkiva predvsem s segrevanjem. Nikoli nismo izpostavljeni tako močnim radijskim valovom, da bi nas greli, navajeni pa smo, da nam močno mikrovalovno sevanje pogreje hrano v mikrovalovni pečici, ki deluje z močjo približno 700 W. Prenosni telefoni za povezavo uporabljajo mikrovalove, ki pa imajo mnogo manjšo moč kot v mikrovalovni pečici. Sodoben prenosni telefon med pogovorom oddaja mikrovalovno sevanje z močjo 0,2 W. Šibko nizkofrekvenčno elektromagnetno sevanje, ki

niti ne segreva tkiv, lahko povzroča biološke učinke preko indukcije zelo šibkih električnih tokov, vendar ni nikakršnih prepričljivih dokazov, da bi to povzročalo raka. Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) uvršča radijske valove in mikrovalove v skupino »morebitnih karcinogenov 2 b«, kamor sodi npr. kava. Evropska unija zakonsko omejuje moč nizkofrekvenčnega elektromagnetnega valovanja, ki mu smejo biti izpostavljeni prebivalci, na 5 – 10 W na celo telo. To je toliko, kolikor energije na enoto časa oddaja šibka nočna lučka. V praksi je moč radijskih valov in mikrovalov, ki dosežejo človeka, tudi v bližini oddajnikov približno 100-krat manjša od zakonsko predpisanega maksimuma.

Infrardeči žarki, podobno kot mikrovalovi, pospešujejo nihanje in vrtenje celih molekul, kar povzroča segrevanje. Sonce nas greje z infrardečimi žarki, ki se jim je uspelo prebiti skozi atmosfero. Ob jasnem vremenu, ko je sonce najvišje na nebu, prihaja na vsak kvadratni meter Zemljine površine v višini morske gladine sevanje z močjo približno 1000 W. Večji del predstavlja infrardeča svetloba (527 W), manjši del pa vidna svetloba (445 W) in ultravijolično sevanje (33 W). Zanimivo je, da človeško telo s telesno temperaturo od 36 do 37°C oddaja šibko infrardeče sevanje, ki ga ponoči lahko zaznajo vojaške naprave za »nočni vid«. Infrardeče žarke uporabljajo tudi za komunikacijo po optičnih kablih. Infrardeči žarki majhnih valovnih dolžin se že približujejo valovnim dolžinam vidne rdeče svetlobe.

Kako naše oko zaznava vidno svetlobo? Ko vidna svetloba doseže očesno mrežnico, se zaustavi v celicah čutnicah, ki jih imenujemo čepki in paličice. Te celice vsebujejo posebne molekule, imenovane fotopigmenti, ki ob stiku s svetlobo spremenijo svojo obliko (konformacijo) in sprožijo električno vzdraženje vlaken vidnega živca. Signale iz vlaken vidnega živca možgani zaznajo kot sliko sveta, ki nas obdaja.

Ultravijolični žarki, pred katerimi nas ščiti obleka ali zaščitna krema, imajo v visokofrekvenčnem delu svojega spektra že dovolj energije, da iz atomov izbijajo elektrone in povzročajo nastanek reaktivnih, škodljivih snovi (imenovanih ioni in prosti radikali), ki lahko poškodujejo naš genski zapis - molekule DNK v celičnem jedru. Ultravijolični žarki so nedvomno karcinogeni (»skupina 1« po WHO) in so najpomembnejši krivec za nastanek kožnega raka pri ljudeh.

Rentgenski žarki in žarki gama ob stiku s tkivi vselej povzročajo ionizacijo, zato jih imenujemo *ionizirajoče sevanje*. Ionizirajoče sevanje je v medicini nepogrešljivo, a je treba stik z njim omejiti na najmanjšo možno mero. Varovanje pred ionizirajočimi sevanji obravnavajo posebni predpisi in zakoni. Zdravstvene delavce, npr. intervencijske kardiologe, ki ob srčnem infarktu rešujejo življenja bolnikov s katetrskim širjenjem koronarnih arterij pod rentgensko kontrolo, pred rentgenskimi žarki ščitijo svinčeni plašči in zaščitna očala, predvsem pa sodobni rentgenski aparati, ki ustvarjajo zelo usmerjen snop rentgenskih žarkov z minimalnim sipanjem v okolico. V tkivih izražamo biološko učinkovito absorbirano dozo ionizirajočega sevanja v milisievertih (mSv). Gre za enoto, ki zajame hkrati absorbirano dozo in biološki učinek sevanja v tkivu. Vsak človek letno prejme 3 – 5 mSv ionizirajočega sevanja iz naravnih virov, tako imenovanega »ozadja«, h kateremu prištevamo sevanje sonca in sevanje radona, ki se sprošča iz opek in kamna v naših domovih. Vsak čezoceanski polet z letalom doda 0,03 mSv, rentgensko slikanje prsnih organov 0,08 mSv, slikanje trebušnih organov z računalniško tomografijo pa 10 mSv, kar predstavlja tri letne doze naravnega ozadja. Ameriška agencija za prehrano in zdravila ocenjuje, da vsakih 10 mSv poveča tveganje za smrt zaradi rakave bolezni za 0,05 %. Ker ima vsak človek v razvitem svetu približno 20 %-no tveganje, da bo umrl zaradi raka, eno slikanje z računalniško tomografijo poveča tveganje z 20 % na 20,05 %. Kljub temu se proizvajalci medicinske opreme in radiološki inženirji trudijo pri vsaki rentgenski preiskavi čim bolj omejiti dozo sevanja, ki jo prejme bolnik.

Zaključimo lahko, da elektromagnetno sevanje ni nujno nekaj slabega. Brez infrardečih žarkov in vidne svetlobe s sonca na Zemlji ne bi bilo življenja. Dandanašnji si življenje tudi težko zamišljamo brez radia, televizije, prenosnih telefonov in brezžično povezanih naprav, ki dobivajo informacije preko radijskih valov in mikrovalov, še posebej pa brez dobre povezave z internetom, ki je v dobršni meri odvisna od optičnih kablov, po katerih informacije prenašajo infrardeči žarki. Elektromagnetna sevanja z valovno dolžino, daljšo, kot jo ima vidna svetloba, so dokazano škodljiva le, kadar je njihova moč tako velika, da povzroča pregrevanje tkiva. Varovati se je treba ultravijoličnih žarkov, ki povzročajo kožnega raka, predvsem pa ionizirajočega sevanja – rentgenskih žarkov in žarkov gama. ♥

Aleš Blinc

Dobre Slabe novice

Zdrav življenjski slog dramatično zmanjša tveganje za srčni infarkt

Zdrava prehrana, zmerno uživanje alkohola, vzdrževanje majhnega obsega pasu (pri moških manj kot 95 cm), nekajenje in redna telesna dejavnost zmanjšujejo tveganje za srčni infarkt. Pri švedskih moških, ki izpolnjujejo prve 4 pogoje, je bilo tveganje za srčni infarkt za 79 % manjše od povprečja, pri tistih, ki še zmerno vadijo najmanj 40 minut dnevno, pa je bilo tveganje za 86 % manjše. Res pa je bilo med 20.721 preiskovanci le 1 % takih, ki so izpolnjevali vseh 5 pogojev zdravega življenjskega sloga. *(vir: J Am Coll Cardiol 2014; DOI: 10.1016/j.jacc.2014.00.1190)*

Telesna vadba deluje hitro in učinkovito

Redko katero zdravilo učinkuje tako prepričljivo kot telesna vadba. Prostovoljci, ki so bili poprej telesno nedejavni, so pričeli pod nadzorom 4-krat tedensko po 30 do 45 minut vaditi hitro hojo, lahkoten tek, plavanje ali kolesarjenje. Intenzivnost in obseg vadbe so postopoma povečevali. Po nekaj mesecih se je maksimalna aerobna zmogljivost preiskovancev povečala za 20 %, na srcu pa so u ultrazvočno preiskavo zabeležili ekscentrično hipertrofijo najprej desnega prekata, nato še levega prekata, podobno kot je značilno za vrhunske vzdržljivostne športnike. *(vir: Circulation 2014; DOI: 10.1161/CIRCULATIONAHA.114.010775)*

Zdravila za erektilno disfunkcijo koristijo srcu

Bolniki s hipertrofijo levega prekata lahko upočasnijo patološko preoblikovanje srca in izboljšajo njegovo delovanje, če redno jemljejo zaviralce fosfodiesteraze tip 5, med katere sodijo sildenafil (Viagra), vardenafil (Levitra) in tadalafil (Cialis). Omenjena zdravila povečujejo razpoložljivost dušikovega oksida, ki širi žile in zmanjšuje delo srca. Pri bolnikih, ki so jemali zaviralce fosfodiesteraze, se je merljivo izboljšalo delovanje srca, znižala se je raven označevalca srčnega popuščanja NT-proBNP, najpogostejši stranski učinki pa so bili glavobol, navali rdečice, krvavitve iz nosu in draženje želodca. *(vir: BMC Med 2014; Oct 20;12:185)*

Uspela je vstavitev umetne mitralne zaklopke z minimalno invazivnim pristopom

V zadnjih letih je vstavljanje umetne aortne zaklopke s katetrskim pristopom podaljšalo življenje številnim bolnikom z aortno stenozo (zožitvijo ustja aortne zaklopke), ki niso sposobni za operacijo na odprtem srcu. Nedavno je kanadskim zdravnikom uspelo vstaviti umetno mitralno zaklopko skozi medrebrje in konico levega prekata dvema hudo bolnima osebama. Mitralna zaklopka leži globje v srcu in pri njej navadno ne gre za zožitev, temveč za razširitev mitralnega obroča ob srčnem popuščanju. Postopek bo potrebno preizkusiti na večjem številu bolnikov, preden lahko pričakujemo oceno, ali se zares dobro obnese. *(vir: N Engl J Med 2014; 370: 1694-701)*

Stres okrepi klasične dejavnike tveganja za koronarno bolezen

Kadar smo izpostavljeni čustvenemu ali miselnemu stresu, se v možganih vklopijo obrambni mehanizmi, ki žal škodujejo srcu in žilam. Poveča se nam apetit, zato pojemo preveč energijsko bogatih živil, zmanjša pa se pripravljenost za telesno rekreacijo. Zveča se raven stresnih hormonov, posledično se povečajo krvni tlak, raven glukoze in lipidov v krvi. Poslabša se delovanje notranjega žilnega sloja (endotelija). Redna telesna vadba zmanjšuje občutljivost organizma na stres in deluje zaščitno. *(vir: Exerc Sports Sci Rev 2014, 42: 145-52)*

Nerazrešene zožitve ali zapore koronarnih arterij so povezane z večjo umrljivostjo bolnikov

Še leta 2012 se je zdelo, da je ob akutnem srčnem infarktu najbolje takoj razrešiti le »tarčno« zaporo koronarne arterije, ki je neposredno povzročila infarkt, morebitne ostale zožitve ali zapore pa pustiti za kasneje. Glede na rezultate raziskave CVLPRIT, ki je pokazala boljše preživetje in manj ponovnih infarktov ob popolni kot ob delni revaskularizaciji koronarnih arterij ob srčnem infarktu, je združenje kardiologov American College of Cardiology umaknilo priporočilo izpred dveh let, ki je svetovalo le tarčno revaskularizacijo. *(vir: American College of Cardiology, sporočilo za javnost 22. september 2014)*

Sendviči prispevajo kar 20 % soli v prehrani Američanov

Polovica Američanov poje vsak dan vsaj en sendvič in z njim zaužijejo najmanj 20 % priporočene dnevne količine soli. V povprečju ameriški moški zaužijejo 0,9 g natrija s sendviči, kar predstavlja 39 % od priporočenega maksimalnega vnosa natrija, ki znaša 2,3 g. Strokovnjaki menijo, da so sendviči sicer lahko del zdrave prehrane, da pa se je potrebno zavdati njihove kaloričnosti in slanosti, saj lahko ob pretiravanju hitro pride do presežka vnosa kalorij in soli. *(vir: J Acad Nutr Diet 2014; DOI: 10.1016/j.jand.2014.07.034)*

»Otroci iz epruvete« imajo lahko težave s srcem

Pri zdravljenju neplodnosti z oploditvijo jajčnih celic v epruveti, strokovno imenovanem *fertilizacija in vitro*, je za pridobitev zadostnega števila jajčnih celic potrebna hormonska stimulacija jajčnikov. V redkih primerih pride do pretiranega odziva jajčnikov na stimulacijo in posledično do prevelike ravni estrogena med nosečnostjo, kar lahko škoduje razvoju ploda. Otroci, ki so bili v maternici izpostavljeni ovarijski hiperstimulaciji, so imeli pri 3 – 7 letih slabšo diastolno funkcijo srca in slabše delovanje notranjega žilnega sloja (endotelija) kot vrstniki »iz epruvete«, ki niso bili izpostavljeni ovarijski hipersitmulaciji, in kot otroci, spočeti po naravni poti. *(J Clin Endocrinol Metab 2014; Sep 30:jc20142349)* ♥

NI GA ČEZ ...

DOBER NASVET!

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

Nizek krvni tlak?

Boris Cibic

Vprašanje*

»Pozdravljeni,

Imam težavo in upam, da mi boste svetovali, kaj lahko naredim.

Stara sem malo čez 30 let. Imam težave s pritiskom. Kmalu po 20. letu sem se močno zredila (ITM preko 30). V zadnjih letih sem načrtno shujšala in že več mesecev tehtam 75 kg. Pred hujšanjem sem imela pritisk v povprečju 145/95, utrip pa okoli 100. V teku hujšanja sem zelo spremenila hrano, sem opravljala veliko sprehodov in razgibalnih vaj doma. Zdaj pa me skrbi, saj je moj pritisk v povprečju 97/55, utrip pa pod 55, pa se, na žalost, še kar niža. Ne vem , kaj naj naredim, kako naj si pomagam. Verjetno je to stanje posledica hujšanja in veliko telovadbe, ampak takole nizek tlak in še nižji ni ravno priporočljiv. Vsaj jaz mislim tako. No, naj povem, kakšno je moje počutje, zato pa me še bolj skrbi in moram nekaj storiti. Čedalje manj energije imam, čedalje hitreje se utrudim, kar naprej bi spala, samo dremlje se mi nonstop. Ko hočem nekaj pobrati po tleh se sklonim dol, se potem vzdignem in se mi naredi omotica. Enkrat *se mi je zgodilo, da se mi je nenadoma naredila omotica med sedenjem, ko sem nekaj brala ali reševala križanko. Postalo mi je zelo slabo, postala sem čisto brez moči, cela sem se tresla, morala sem se uleči v posteljo, nič drugega nisem mogla.*

Toliko o moji težavi, ki se je bi res rada rešila.

Aja, mogoče bi prišlo prav še tole. EKG preglede sem dala skozi, bili so v redu. Pravijo, da kava vzdiguje pritisk, vendar imam jaz težavo, ker jo ne smem piti. Enkrat na dan spijem kapučino, dva krat pa ga ne smem, tako kot ne kave. Saj mi začne tako razbijati srce, da sama prav slišim in imam takšno sapo, kot bi nekje zelo hitro tekala oz. celo bežala pred kom. In prav tresem se. Zato ne smem kave. Kaj naj naredim? Kako si lahko pomagam? Upam, da mi boste svetovali. V upanju na nasvete, Vas lepo pozdravljam.«

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

Odgovor

V dopisu ni podatkov, ki bi kazali na organsko bolezen srca. Verjetno ni bila prisotna nobena bolezenska sprememba niti v EKG- posnetku. Manjka podatek, kakšne vrednosti tlaka ste imeli, preden ste se zredili. Morda ste že tedaj imeli povprečno nizek tlak. Pred uvedbo zdravljenja z zdravili bi svetoval pregled na nagibni mizi. Priporočam, da uživate nekoliko bolj slane juhe. Mislim, da bi vam koristili redni polurni sprehodi, delno s pospešeno hojo, 3 - 4 krat na teden. Ob napadih hitrega bitja srca priporočam, da zaužite blago pomirjevalno zdravilo (lexaurin ali podobno). ♥

ZA SRCE

Vabljeni v prostore Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije

v Ljubljani na Cigaletovi 9.

Uradne ure so:
vsak delovni dan
od 9. do 14. ure.

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

KUPON

ZA ČLANE DRUŠTVA ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE

SkinPharma, Krema za roke, 50 ml

Redna cena: 5,80 €
Akcijska cena za člane Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije s kuponom:

4,06 €

Kupon je unovčljiv do 31. 12. 2014 v enotah Lekarne Ljubljana.

LEKARNA LJUBLJANA Z VAMI ŽE 65 LET

Kupon je unovčljiv do 31. 12. 2014 oziroma do prodaje zalog. Popust velja ob predložitvi tega kupona in veljavne članske izkaznice Društva za zdravje srca in ožilja, v vseh enotah Lekarne Ljubljana ob enkratnem nakupu. En kupon velja za nakup enega izdelka SkinPharma, Kreme za roke. Popust se obračuna na blagajni. Kupon ne velja v spletni lekarni www.lekarna24ur.com. Veljaven je samo kupon, izrezan iz revije Za srce. Kupona ni mogoče zamenjati za gotovino. Popusti se med seboj ne seštevajo. Akcija je predvidena za prodajo v količinah, običajnih za gospodinjstva in ne velja za pravne osebe.

www.lekarnaljubljana.si

HVALEŽNI SMO ...

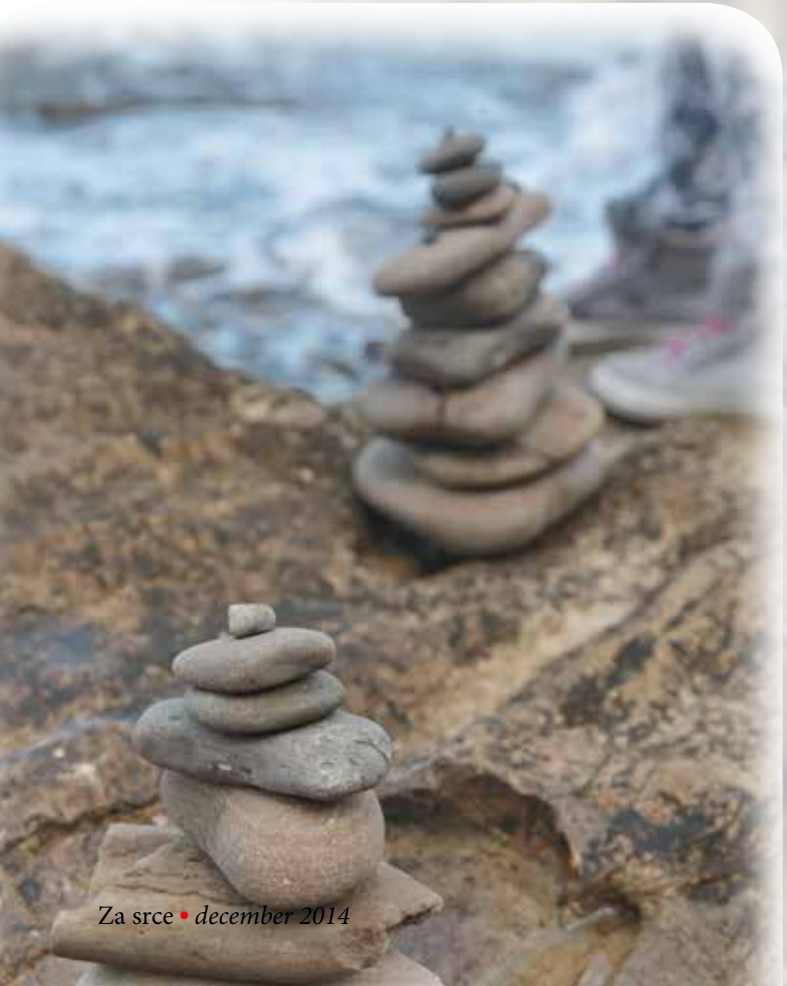
HVALEŽNI SMO STARŠEM IN STARIM STARŠEM ...

Hvaležna sem mami za življenjsko pot,
ki vodimo jo iz roda v rod.
Hvaležna sem očetu za vse, kar mi da,
vesela pa sem, ko se z mano igra.
Hvaležna sem dedku za čokolado,
babici pa za domačo marmelado.
Jerca Marinko, 5. b

Staršem sem hvaležen, ker me vodijo skozi življenje. Pomagajo mi tudi takrat, ko mi ne gre. Najbolj sem hvaležen za čas, ko se skupaj igramo. Imam čaudovite starše. **Nik Trček, 5. a**

Hvaležen sem staršem,
stojijo mi ob strani,
z njimi je moje življenje kot na zabavi.
Starši so tista stvar,
ki je za vsakega otroka največji dar.
Lan Kutin, 5. a

Hvaležna sem za ljudi, ki živijo ob meni in mi lepšajo vsak dan. Opominjajo me na napake, čeprav to včasih ni prijetno. Hvaležna sem staršem in bratcu, da mi pomagajo in dovolijo, da jim vračam pomoč. **Rebeka Dobravec, 9.a**



V življenju sem najbolj hvaležna mami, saj me je vzgajala (skoraj) sama, v težkih razmerah služila denar, kupila stanovanje samo za naju. Ob vsem tem ni nikoli pokazala, da jo kaj skrbi. Vedno je bila ljubeča in skrbna mama. **Gaja Dunja Babnik, 8. a**

Starši za nas dobro poskrbijo,
nikoli ne dovolijo, da bi se nam kaj zgodilo.
Nikoli nas ne pozabijo opozoriti,
da domačo nalogo moramo še narediti.
Prijatelji so le za kratek čas,
a naši starši so vedno okoli nas.
Kany Obenga, 8. a

Hvaležna sem staršem, da sem zdrava, srečna in vesela deklica. Da se lahko izobražujem na različnih področjih in da imam dovolj oblek. Ničemur se mi ni treba odpovedati. Hvala!
Alma Kristina Tadel, 6. a

Hvaležen sem svoji mami, ker mi daje nasvete. Vedno, ko imam težavo, mi pomaga. A kaj, ko njenega nasveta ne upoštevam vedno. Takrat gre vse po zlu. **Ian Johanes Osole, 7. a**

Najbolj sem hvaležen mami in očetu. Nikoli ne obupata, vedno sta pripravljena na vse, mi stojita ob strani in mi dasta vedeti, da me imata neizmerno rada. Kadar pa staršev ni doma, ju nadomestita babi in dedi. V teh trenutkih sta nenadomestljiva.
Mark Košir, 7. a

Hvaležna sem svoji babici, ker nas velikokrat pazi in nam dovoli, da pri njej prespimo. In to kar štirje: moj brat Peter, sestra Ajda, bratranec in jaz. Je zelo potrpežljiva. Posebno dragoceni so trenutki so, ko nam skuha kosilo. **Lara Podgoršek, 7. a**

Hvaležna sem, ker imam mamo
in se nikoli ne počutim samo.
Tjaša Šadl Potočnik, 5

Hvaležen sem staršem, ker mi vsako leto omogoči jo nepozabne počitnice. Posebno pa sem ponosen, da jima je uspelo prenoviti naše stanovanje. In seveda hvala mami, ker tako lepo skrbi za muca Zevsa. **Val Požar, 6. a**

Hvaležna sem staršem, da lahko hodim na dejavnosti, v kino in da sem naročena na revije. Zavedam se, da to ni omogočeno vsem otrokom. **Uma Jordan Ferbežar, 6. a**

HVALEŽNI SMO SESTRAM IN BRATOM ...

Hvaležen sem, da imam brata. Brez njega bi bilo res dolgčas. Z njim se lahko vedno igram. Pri njem najbolj cenim to, da me zna potolažiti. Res sem vesel, da imam takega brata.
Domen Jenko, 7. a

Hvaležna sem svoji sestri, ker mi pomaga in razloži, če česa ne razumem. Sva prijateljici in se tudi največ druživa.
Merve Tahiri, 6. a

Hvaležen sem svojemu bratu Tristanu, ker mi z njim ni nikoli dolgčas. Četudi je včasih nagajiv in trmast, je nezamenljiv.
Žan Skvarča, 7. a

HVALEŽNI SMO PRODAJALKI ...

Ko sem bil star štiri leta, smo šli s starši v trgovino. Ogledovali smo si oblačila, medtem pa sem se jaz izgubil. Ves obupan sem taval po trgovini, kjer me je našla prodajalka. Peljala me je na blagajno in po zvočniku povedala moje ime. Mama in oče sta bila neizmerno vesela, ko sta me našla. Hvaležna sta bila prodajalki in ji podarila čokolado. Jaz pa sem ji v znak hvaležnosti podaril risbico. Vedno, ko smo bili v tej trgovini, smo z njo spregovorili nekaj besed. Stkali smo pravo prijateljstvo in jo povabili tudi domov.
Žan Fidanoski Kerševan, 7. a

HVALEŽNI SMO ZA IME ...

Hvaležna sem staršem,
ker so mi dali ime.
To pa zato, ker zdaj je na meni
tudi takrat,
ko nočem, da je.
Eva Barbara Kališnik, 5. b

Hvaležen sem, da imam ime po svojem dedku.
Abdilkerim Islami, 6. a

HVALEŽNI SMO, KER LAHKO TRENIRAMO ...

Hvaležna sem vsem okoli sebe, ko sem na treningu plesa. Najprej trenerki in ostalim trenerjem, da me spodbujajo in svoje delo odlično opravljajo. Hvaležna sem tudi svojim soplesalcem, da me tako dobro sprejemajo. **Nija Vrhovec, 8.b**

Najbolj sem hvaležen staršem in vsem, ki me spodbujajo pri nogometu. **Tristan Praprotnik, 9. a**

HVALEŽNI SMO UČITELJEM ...

Za svoje dobre ocene sem zelo hvaležen svojim učiteljicam in učiteljem ter seveda staršem. Učiteljice so me dobro naučile, starši pa me ves čas spodbujajo k učenju. **Črtomir Kovač, 8. a**

Na šoli sem nova in zato sem neizmerno hvaležna učiteljici slovenščine, ker se med odmori vedno pogovarja z mano in me spodbuja.
Nara Knez, 6. a

HVALEŽNI SMO NAJBOLJŠEMU PRIJATELJU ...

Hvaležen sem svojemu najboljšemu prijatelju, ker me nikoli ne razočara. Je najboljši prijatelj na tem planetu. Smeji se vsem mojim šalam, velikokrat mi tudi kaj posodi. Najbolj pa sem mu hvaležen za to, da je prevzel odgovornost za traparijo, ki sem jo storil jaz.
Marko Oblak, 9. a

Hvaležen sem sošolcu Martinu za vso podporo, ki mi jo izkazuje v času šolanja. Vedno si pomagava tako v stresnih kot nestresnih trenutkih, se zabavava v prostem času in spodbujava pri ocenah.
Jure Žigon, 9. a

HVALEŽNI SMO ŽIVALIM ...

Hvaležna sem svoji psički, ker me vsak dan zbudi in nasmeji. Je moja najboljša prijateljica in zdaj si življenja brez nje ne morem več predstavljati. **Zarja Mörec, 9.a**

Imam papigo, po imenu Gringo. S svojim petjem mi polepša dan. Velikokrat se mi zdi, da mi želi kaj povedati. Najraje se gleda v ogledalo in se pogovarja sam s seboj. Hvaležen sem mu, ker mi popesti in polepša dneve. **Andrej Risteski, 7. a**

Hvaležna sem svojemu mačku, ker ga imam in se lahko z njim zabavam. Kadar sem osamljena, pride k meni in me potolaži. V težkih trenutkih je vedno ob meni. Imam ga zelo rada.
Lavra Čater, 7. a

Zelo sem hvaležna svojemu hrčku. Velikokrat ga vzamem iz kletke in mu povem skrivnosti, ki jih ne zaupam nikomur drugemu.
Pina Kutin, 7. a

Literarni prispevki za Srčiko:
Učenci OŠ Ledina, mentorica Katarina Rigler Šilc
Foto oprema: Lojze Kalinšek
Srčiko uredila: Bernarda Pinter

Naj zadiši

Kuha: Brin Najžer

Predjed

Gratinirana svetača

Sestavine (za 2 osebi):
1 srednje velika cvetača, nekaj vejic rožmarina, 80 g manj mastnega topljivega sira

Cvetačo umijemo in razrežemo na manjše dele. Damo jo v posodo, zalijemo z vodo, dodamo rožmarin in kuhamo približno 10 minut, da je cvetača na koncu še vedno malce čvrsta. Medtem na grobo naribamo sir. Ko je cvetača kuhana, jo preložimo v pekač, potresemo s sirom in pečemo v predogreti pečici na 200 stopinjah približno 20 minut oziroma dokler se sir ne stopi in malce pozlati.

Glavna jed

Račje prsi z limeto

Sestavine (za 2 osebi):
360 g račjih prsi, šopek petršilja, 5 žlic oljčnega olja, sok 1 limete, 1 cela limeta, 1 srednje velika čebula, 2 stroka česna, 125 g kuskusa, oljčno olje, repično olje

Čebulo in česen olupimo ter na drobno nasekljamo. Dodamo drobno nasekljan petršilj in limetin sok ter 4 žlice oljčnega olja. Račje prsi operemo in posušimo, položimo v plitvo posodo in prelijemo s pripravljeno marinado. Nato jih čez noč postavimo v hladilnik. Naslednji dan vzamemo račje prsi iz marinade, odstranimo vse koščke, ki so se prijeli in jih položimo v pekač, rahlo namaščen z repičnim oljem. Limeto narežemo počez na tanjše rezine in jih položimo na vrh prsi. Pečemo jih v predogreti na 180 stopinjah 25 minut. Kuskus skuhamo po navodilih, v vodo lahko dodamo nekaj kapljic limetinega soka, in ga priložimo k pečenim prsim.

Poobedek

Piškoti iz pistacije

160 g nesoljenih pistacijevih jedrc, 120 g fino mletega sladkorja, 2 jajčna beljaka, 12 – 14 neolupljenih mandeljnov

Pistacije in polovico sladkorja zdrobimo v mešalniku, da iz pistacij nastanejo drobtine. Beljaka stepamo, dokler se ne naredi sneg, nato dodamo še drugo polovico sladkorja, eno čajno žličko naenkrat. Dobro premešamo, dokler se krema ne zgosti. Nato notri zamešamo pistacije in dobro premešamo. Z jedilno žlico nato prenesemo maso na pekač, obložen s peki papirjem, in piškote izravnamo, da so enakomerne debeline. Na vsakega položimo še en mandelj in pečemo na 160 stopinjah 15 minut oziroma do tedaj, ko piškoti rahlo porjavijo. Piškote pustimo ohladiti v pekaču. ♥

Besedilo in foto: Brin Najžer

Maščobne kisline in njihov vpliv na zdravje

Maruša Pavčič

Maščobe imajo v človeškem telesu pomembno vlogo: so skladišče energije, zaščitna izolacijska plast pod kožo, strukturna komponenta, funkcionalna sestavina mnogih presnovnih procesov, nosilec za uživanje in absorpcijo v maščobi topnih vitaminov in pomembno pripomorejo k okusu in užitnosti hrane.

Sestavljene so iz maščobnih kislin, ki pa se med seboj ločijo po dolžini, po številu dvojnih vezi, ki so v posamezni verigi, po poziciji dvojnih vezi in po položaju vodikovih atomov glede na dvojno vez. Vse te razlike v sestavi vplivajo na njihove lastnosti in na učinek, ki ga ima posamezna maščobna kislina v presnovi. Prevelika količina zaužitih maščob in prevladovanje ali pomanjkanje posamezne maščobne kisline iz hrane pa povzroča motnje v presnovi, ki se kažejo kot motnje v razmerju »slabega« LDL-holesterola in »dobrega« HDL-holesterola ter povečanih trigliceridov v plazmi, kar vodi do presnovnega (metabolnega) sindroma, ki je povzročitelj bolezni srca in žilja po eni strani in sladkorne bolezni tipa 2 po drugi. Motnje v presnovi maščob so tudi vzrok za aterosklerozo in številne zaplete sladkorne bolezni. Prav zato priporočila za zdravo uravnoteženo prehrano omejujejo vsebnost maščob v zaužiti hrani in to tako, da naj bi iz njih pridobili največ 30 % energije, ki jo posameznik potrebuje. To je bistveno manj, kot je danes zaužije povprečen Slovenec (38,7 %), poleg tega pa ta maščoba tudi ni ustrezne kakovosti.

V začetku letošnjega leta so izšla posodobljena priporočila za uživanje maščob Akademije za prehrano in dietetiko ZDA in Dietetskega združenja Kanade, ki na osnovi opravljenih znanstvenih raziskav v preteklih 7 letih, spreminjajo naše gledanje na vlogo in učinek posameznih maščobnih kislin ter posledično posameznih živil, ki jih vsebujejo, na zdravje.

Maščobe v hrani so vedno mešanica različnih maščobnih kislin v različnih razmerjih. Po starem smo maščobne kisline uvrščali v skupine glede na število dvojnih vezi v verigi oziroma na nasičenost, na nasičene, enkrat in večkrat nenasičene maščobne kisline, živila pa ocenjevali glede na delež posamezne skupine maščobnih kislin v njeni maščobi. Novejše raziskave o vplivu posameznih maščobnih kislin na zdravje pa so pokazale, da le-te različno vplivajo na zdravje človeka, kar pomeni, da stara priporočila ne veljajo več. Živila danes ocenjujemo glede na posamezno maščobno kislino, ki v določenem živilu oziroma maščobi prevladuje.

Prav tako je primernejša kot delitev na skupine glede na vsebnost dvojnih vezi razlikovanje glede na dolžino posamezne maščobne kisline (kemijsko glede na število ogljikovih atomov v verigi). Maščobne kisline praktično delimo na kratko verižne (do 12 C atomov v verigi), srednje verižne (14 do 18 C atomov v verigi) ter dolgoverižne (20 do 24 C atomov v verigi). Kratko verižne maščobne kisline so najpogostejše v mleku in mlečnih izdelkih, tvorijo pa se tudi pri kisanju zelenjave in prebavi prehranskih vlaknin. Najnovejše raziskave kažejo, da so nekatere izmed njih, predvsem butirična in propionična maščobna kislina, izredno pomembne za uravnavanje pravilnega poteka presnove. Njihovo pomanjkanje v hrani oziroma v črevesju naj bi pospeševalo pojav presnovnega sindroma. Maščobe, ki jih največ zaužijemo, pa običajno vsebujejo od 16 do 18 C atomov. Iz njih se v telesu tvorijo dolgoverižne, ki so za naše življenje neobhodne.

Dolgo časa je veljalo, da so vse **nasičene maščobne kisline**, ki so običajno trde pri sobni temperaturi ter jih najdemo najpogosteje v živalskih maščobah (meso, jajca in surovo maslo), v rastlinskih masteh (kokosova mast, palmovo in olje iz palmovih jederc), pa tudi v živilskih izdelkih, ki so narejeni z rastlinsko mastjo ali margarino, zdravju škodljive. Najpogostejši nasičeni maščobni kislini v naši prehrani sta palmitinska (C16:0) in stearinska kislina (C18:0).

Raziskave o vplivu posamezne maščobne kisline na krvni holesterol so pokazale, da stearinska kislina ne vpliva negativno na vsebnost LDL-holesterola. Največ stearinske kisline je v kakavovem maslu (24 do 37 % maščobe), govejem loju (17,8 % maščobe), svinjski masti (12,7 %) in v surovem maslu (10,4 % maščobe) (Tabela 1).

Nasičene maščobne kisline z 12 do 16 ogljikovimi atomi, vključno s palmitinsko kislino, pa povečujejo LDL-holesterol in na ta način povečujejo tveganje za bolezni srca in žilja ter sladkorno bolezen tipa 2. Pomembne so tudi nasičene kratkoverižne maščobne kisline (do 10-C atomov, kot sta npr. kaprilna in kaprinska kislina), ki prehajajo direktno v portalni obtok, se hitro razgradijo ter se ne nalagajo v telesu kot trigliceridi. Stopnja oksidacije teh maščobnih kislin ter njihov vpliv na termogenezo pozitivno vplivata na zmanjševanje debelosti. To pa ne velja za olje iz kokosovega oreha oziroma kokosovo mast. Izdelki iz kokosovega olja, ki povečuje holesterol, zato niso priporočljivi.

Primerjava vsebnosti nasičenih maščobnih kislin v nekaterih maščobah je podana v tabeli 1.

Pomembne za zdravje so **enkrat nenasičene maščobne kisline**, ki vsebujejo eno dvojno vez. Za lastnosti maščobne kisline je pomembno, kje v verigi je postavljena dvojna vez. Najpogostejša enkrat nenasičena maščobna kislina z dvojno vezjo na 9. C od konca verige (omega- 9) je oleinska kislina (C 18-1), ki jo je v oljčnem in olju oljne ogrščice kar 70 oziroma 65 %. Bogata vira oleinske kisline sta tudi avokado (70 %) in mandlji (60 %), najdemo pa jo tudi v svinjski masti (cca 40 %), v govejem loju in palmovem olju (cca 30 % maščobe). Drugi enkrat nenasičeni maščobni kislini sta še eručna kislina (C 16-1) iz oljne ogrščice, gorčice, ohrovta in brokolija ter palmitoleinska kislina (C 16-1) iz nekaterih modrozelenih alg, makadamija oreščkov in olja morske krhlike, vendar ne njuna, ne količina zaužitih drugih enkrat nenasičenih maščobnih kislin ni taka, da bi jih lahko ocenili kot pomemben vir.

Oleinska kislina znižuje LDL-holesterol, trigliceride, razmerje skupnega holesterola glede na HDL-holesterol in povečuje HDL-holesterol. Če se v hrani nadomestijo nasičene maščobne kisline z oleinsko kislino, se zmanjšata skupni in LDL-holesterol, če pa se nadomestijo ogljikovi hidrati se zmanjšajo trigliceridi in poveča HDL-holesterol ter razmerje skupnega do HDL-holesterola.

Tabela 1: vsebnost nasičenih maščobnih kislin (NMK) v nekaterih maščobah

Maščoba	NMK do 10 C-atomov (% maščobe)	NMK 12-16 C-atomov (% maščobe)	NMK 18 C-atomov (% maščobe)	NMK skupno (% maščobe)
Goveji loj	0	27,9	17,8	46,8
Surovo maslo	7,7	33,1	10,4	53,6
Kokosova mast	1,8	9,1	0,4	11,8
Svinjska mast	0,1	23,9	12,7	36,9
Palmovo olje	0	44,6	4,3	49,3
Olje iz palmovih jeder	7,0	71,6	2,8	81,5
Kakavovo maslo	0	24 - 35	24-37	57-64

Poleg tega hrana, ki daje več kot 12 % energije iz enkrat nenasičenih maščobnih kislin, zmanjša maščobno tkivo telesa ter sistolični in diastolični krvni tlak. Vse te ugotovitve potrjujejo pomen t. i. mediteranske prehrane, ki vsebuje veliko oleinske kisline iz oljčnega olja ali oreščkov pri preprečevanju srčnih infarktov.

Večkrat nenasičene maščobne kisline imajo dve ali tri dvojne vezi. So tekoče pri sobni temperaturi. Zaradi več dvojnih vezi v prisotnosti kisika zelo hitro oksidirajo in tvorijo proste radikale ali pod določenimi pogoji transnenasičene maščobne kisline. Funkcija večkrat nenasičenih maščobnih kislin je odvisna od lokacije dvojne vezi, tako poznamo maščobne kisline z dvojno vezjo na 3. C-atomu od zadnje strani (omega-3 večkrat nenasičene maščobne kisline) in tiste z dvojno vezjo na 6. C-atomu (omega- 6 večkrat nenasičene maščobne kisline). Najpogostejša predstavnica omega-3 maščobnih kislin je α-linolenska maščobna kislina (ALA), omega-6 pa linolna (LA) in arahidonska (ARA). Teh maščobnih kislin človeško telo ne more samo sintetizirati in jih moramo dobiti s hrano (esencialne maščobne kisline). Najpogostejši viri večkrat nenasičenih maščobnih kislin so oreščki in semena, semenska olja in ribe. Esencialne večkrat nenasičene maščobne kisline imajo v našem telesu izreden pomen. So strukturni element celičnih open, pomemben element pri nastanku hormonom podobnih snovi, ki v organizmu skrbijo za nemoten potek najrazličnejših pomembnih funkcij, pozitivno vplivajo na hitrost presnove, ščitijo mišično tkivo pred razgradnjo, delujejo kot antioksidanti, uravnavajo delovanje insulina, vplivajo na spomin in učenje, uravnavajo očesni tlak, uravnavajo gladko mišičevje in avtonomne reflekse, uravnavajo hitrost delitve celic, pomagajo pri transportu kisika od rdečih krvnih celic do tkiv, nasičene maščobe v krvnem obtoku ohranjajo mobilne, pomagajo pri normalnem delovanju ledvic in onemogočajo medsebojno lepljenje krvnih celic in s tem zmanjšujejo možnost srčnega infarkta. V tabeli 2 so prikazane večkrat nenasičene maščobne kisline, ki so udeležene v bistvenih presnovnih in procesih delovanja našega telesa. Esencialne maščobne kisline so tiskane debelo.

Čeprav imajo toliko različnih funkcij, jih v telesu potrebujemo zelo malo. Po evropskih priporočilih naj bi bilo v hrani iz ALA 0,5 % zaužite energije in 250 mg EPA in DHA ter iz LA 4 % zaužite energije.

Tabela 2: večkrat nenasičene esencialne maščobne kisline

Skupina omega-3	*Skupina omega-6*
Alfa-linolenska kislina (ALA)	**Linolna kislina (LA)**
Eikozapentanojska kislina (EPA)	**Arahidonska kislina (AA)**
Dokozaheksaenojska kislina (DHA)	Gama-linolenska kislina (GLA)
Dokozapentaenojska kislina ώ-3 (DPA)	Dihomo-gama-linolenska kislina (DGLA)
	Dokozatetraenojska kislina (DTA)
	Dokozapentaenojska kislina ώ-6 (DPA)

Vloga **nenasičenih maščobnih kislin omega-3** je ena izmed najbolj raziskanih. V tem članku se bomo omejili predvsem na njihovo vlogo pri odraslih. Na osnovi velikih študij so ugotovili, da uživanje rib ali ribjega olja, v katerem prevladujejo omega-3 nenasičene maščobne kisline, zmanjšuje smrtnost zaradi bolezni srca in žilja, posebno srčnega infarkta. Obsežna meta-analiza različnih študij leta 2011 je pokazala, da uživanje rib ali ribjega olja lahko zmanjša tudi vnetja, izboljša funkcijo žil, normalizira srčni utrip, izboljša relaksacijo in učinkovitost srca in pri večjih zaužitih količinah tudi preprečuje tvorbo krvnih strdkov. Običajno uživanje mastnih rib (lososa, skuše, sardin, …) je povezano z manjšim tveganjem za bolezni srca in žilja ter kap. Več kot 250 mg zaužitih EPA in DHA zniža tveganje za smrt zaradi srca kar za 36 %. Zanimivo pa je, da te ugotovitve ne veljajo za ocvrte ribe. Hrana, ki vsebuje veliko alfa-linolenske kisline (ALA) (olje oljne ogrščice, laneno olje, laneno seme, orehi, in drugi oreščki) tudi zmanjšuje vsebnosti maščob v krvi, zmanjšuje vnetja žil in zmanjšuje krvni pritisk pri ljudeh, ki imajo povišan holesterol. Pozitivno tudi vpliva na presnovo kosti. Vendar ALA-e v hrani običajno ni dovolj, da bi se nam iz nje v zadostni količini tvorila EPA in DHA, kar z drugo besedo pomeni, da uživanje samo maščob rastlinskega izvora ne zagotavlja, da bi iz hrane lahko dobili vse potrebne gradnike za tvorbo telesu lastnih sestavin (problem pri vegancih, ki ne uživajo nič živalskega). Prav tako ugotavljajo, da dolgoverižne omega-3 maščobne kisline zmanjšujejo depresijo. Nizka vsebnost DNA v telesu naj bi bila povezana tudi z razumskimi motnjami in Alzheimerjevo boleznijo. Esencialne maščobne kisline so potencialne protivnetne snovi ki zmanjšujejo simptome revmatoidnega artritisa, proučuje pa se tudi njihova vloga v imunosti.

Veliko več kot omega-3 je v naši hrani **omega-6 maščobnih kislin**. Med njimi je najpogostejša linolna kislina, saj jo najdemo praktično v vseh živilih. Je presnovni prekurzor ARA in kot taka lahko prispeva k tvorbi bioaktivnih eikozanoidov in tako povečuje markerje vnetja in tveganja za kronične bolezni. Največ ARA-e zaužijemo z maščobami iz rdečega mesa, perutnine (koža) in jajc.

Še bolj kot absolutne vsebnosti omega-3 in omega-6 maščobnih kislin v hrani je pomembno njihovo razmerje. Optimalno razmerje med omega-6 in omega-3, ki pogojuje pravilno delovanje našega telesa je 1:1, oziroma 2:1. V zahodni prehrani, ki jo uživamo tudi pri nas, je prav zaradi pretežnega uživanja olj z omega-6 maščobnimi kislinami (sončnično, sojino, bučno, olje koruznih kalčkov, vsa mešana rastlinska olja, …) to razmerje od 8 do 20:1. Razmerje je pomembno zato, ker se obe, alfa-linolenska (omega-3) in linolna kislina (omega-6) pretvarjata v bolj kompleksne sestavine z istimi encimi in več ene negativno vpliva na drugo pri tej pretvorbi.

Izsledki nekaterih študij kažejo, da zamenjava nasičenih maščobnih kislin z omega-3 in omega-6 večkrat nenasičenimi maščobnimi kislinami v hrani, kar se lahko doseže z ustrezno izbiro maščob

ali zamenjavo maščob v t. i. »funkcionalnih živilih«, zmanjšuje LDL-holesterol v krvi in tako tudi tveganje za bolezni srca in žil. Poleg tega izsledki o povečanju uživanja omega-3 maščobnih kislin potrjujejo, da je povečanje uživanja omega-3 večkrat nenasičenih maščobnih kislin povezano z bistvenim zmanjšanjem tveganja za bolezni srca in žilja in to ne le zaradi znižanja LDL-holesterola v krvi ampak tudi zaradi drugih mehanizmov. Posebno povečanje uživanja EPA in DHA iz morske hrane je povezano z signifikantnim zmanjšanjem nenadnih srčnih smrti. Že uživanje dveh majhnih porcij mastnih rib na teden nam da cca 400-500 mg/dan EPA in DHA, kar naj bi bilo dovolj za umiritev srčnih aritmij.

Poleg vseh teh maščobnih kislin pa poznamo še ***trans* maščobne kisline**, ki nastanejo s trdenjem rastlinskih olj (delno hidrogenacijo) pri proizvodnji margarine in pri cvrenju živil, kjer pride do segrevanja nad 120°C. Margarina lahko vsebuje tudi do 50 % *trans* izomer. Veliko jih je tudi v ocvrtem mesu, čipsu, pomesu fritesu, popkornu, hitri hrani in vseh pecivih, narejenih z margarino. Te maščobne kisline so škodljive. Uživanje delno hidrogeniranih rastlinskih olj povečuje tveganje za bolezni srca in žilja, presnovni sindrom in sladkorno bolezen tipa 2. Vpliva na povečanje LDL- in zmanjšanje HDL-holesterola. Povečano tveganje je odvisno od količine zaužitih *trans*maščobnih kislin, zato se priporoča, da jih je v hrani čim manj. V Evropi priporočil za še prenosno količino *trans*maščbnih kislin še nimamo, v nekaterih državah ZDA pa velja, da tudi v pripravljenih obrokih, le-ta ne sme preseči 1 % energije.

Delna hidrogenacija nenasičenih maščob poteka tudi pod vplivom bakterij v vampu prežvekovalcev (biohidrogenacija), zato so prisotne v mleku, mesu prežvekovalcev in loju. Najbolj poznana je konjugirana linolna kislina (CLA), ki je v majhnih količinah 0,3 do 0,6 % prisotna v mleku. Ta pa v nasprotju s *trans* maščobnimi kislinami, ki nastanejo pri industrijskem trdenju ali cvrenju, ni škodljiva, nasprotno, novejše raziskave ugotavljajo, da ima prav tako velik pomen kot druge večkrat nenasičene maščobne kisline. Še več, CLA je postala priljubljeno prehransko dopolnilo, ki mu pripisujejo koristi tako pri izgubi telesne maščobe kot pri pridobivanju mišične mase, pa tudi anti-alergijsko in antioksidativno delovanje.

Ukrepi za izboljšanje kakovosti maščob v prehrani

Prvo in najpomembnejše je, da zaužijemo le toliko hrane, kot je potrebujemo in ne več. Energijsko vsebnost hrane najenostavneje zmanjšamo z zmanjšanjem maščob, saj le-te vsebujejo največ energije (9 kcal/g, ogljikovi hidrati in beljakovine le 4kcal/g). Zmanjšati je potrebno vidno in skrito maščobo v živilih, zato naj se izbira živila, ki vsebujejo manj maščob (posneto ali delno posneto mleko in izdelki iz takega mleka, pusti kosi mesa, perutnina brez kože, …), zmanjša maščobo za pripravo hrane (pri vsakem receptu lahko vsaj za 20 %, pa se to na okusu jedi ne bo nič poznalo) oziroma izbira načine priprave, ki ne zahtevajo veliko maščobe in ki ne uporabljajo visokih temperatur (kuhanje, dušenje z malo maščobe in vode, pečenje v foliji za pečenje ali v aluminijasti foliji, priprava v mikrovalovni ali v parno-konvekcijski pečici). Poleg tega pa je potrebno zaužito energijo tudi porabiti z redno povečano fizično dejavnostjo.

Hrana naj bo čim bolj raznolika, količine posameznih živil, ki vsebujejo različne maščobe pa manjše. Primeren način prehranjevanja je mediteranska prehrana.

Mastnih mesnih izdelkov (npr. mesnega zajtrka, slanine, posebne in drugih vrst poltrajnih salam, zimskih salam, klobas in paštet) se je dobro izogibati in jih raje nadomestiti z rezino puste domače šunke ali piščančjih in puranjih prsi.

Za pripravo hrane uporabljamo olja, predvsem oljčno in olje oljne ogrščice. Najprimernejše je ekstra deviško hladno stiskano oljčno olje, saj vsebuje poleg ustreznih maščobnih kislin še druge, biološko pomembne zaščitne snovi. Olje oljne ogrščice je nevtralnega okusa. Druga olja, posebno sončnično, olje iz koruznih kalčkov in mešana rastlinska olja niso najbolj ustrezna, saj vsebujejo veliko omega-6 maščobnih kislin.

Surovo maslo je bolj kakovostno kot margarina, saj vsebuje konjugirane maščobne kisline. Izjema je le margarina z dodanimi rastlinskimi steroli.

Rastlinska mast in kokosovo olje nista kakovostni. Kokosovo olje je v zadnjem času zelo popularno pri prodajalcih prehranskih dopolnil in »zdrave« hrane, vendar poslabšuje maščobni profil pri človeku.

Razmerje med omega-6 in omega-3 maščobnimi kislinami lahko izboljšamo z uživanjem mastnih rib vsaj dvakrat tedensko. Ribe lahko parimo, kuhamo v aluminijasti foliji in pečemo v folijah brez dodanih maščob. Prav tako so pomemben vir oreščki (orehi, mandlji, lešniki, ..) in semena v majhnih količinah ter avokado.♥

TOP ZIMA

01.12.-24.12.2014 in 04.01.-13.02.2015

Hotel Izvir**** že za 98 € / dve noči

Paket vključuje: 2 x polpenzion z namestitvijo v dvoposteljni sobi, neomejeno kopanje v termah tudi na dan odhoda, 1x dnevno prosti vstop v savne, uporabo kopalnega plašča, jutranjo gimnastiko in aerobiko v vodi, pitje radenske slatine iz vrelca v salonu mineralne vode, razvedrilni program, **kratek posvet pri zdravniku** ter **predavanje na temo zdravja, darilni bon za wellness in/ali zdravstvene storitve v vrednosti 50 EUR (10 bonov po 5 EUR) na sobo**

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

Kuponček za 20% popust na radensko mineralno kopel

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

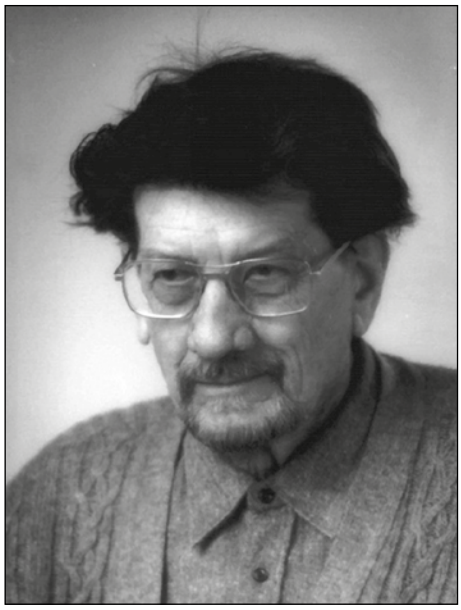
02 520 2722 info@zdravilisce-radenci.si www.sava-hotels-resorts.com

Prof. dr. Andrej Župančič – akademik, znanstvenik, patofiziolog

Boris Cibic

A. O. Župančič, prvi sin velikega slovenskega pesnika Otona Župančiča, se je rodil v Ljubljani, 27. januarja 1916. Ko je bil še otrok, mu je oče posvetil številne pesmi. Poznali so ga vsi otroci. Ime mu je bilo Ciciban. Bil je živahen, radoživ, včasih nagajiv.

Prof. A. O. Župančič (v zdravniških krogih poznan po vzdevku »AOŽ« za besede Andrej Oton Župančič) je obiskoval osnovno in srednjo šolo v Ljubljani. Po končani srednji šoli se je vpisal na Medicinsko fakulteto v Ljubljani, kjer je z odliko opravil prvi rigoroz (prva dva letnika medicine – štiri semestre). Študij je nadaljeval na medicinskih fakultetah v Pragi in v Beogradu, kjer je diplomiral leta 1940. Svojo poklicno pot je začel pred začetkom druge svetovne vojne in bolj kot za klinično medicino, tedaj šele na začetku svoje sedanje poti, je v sebi začutil nagnjenje in izziv za raziskave o skrivnostih narave. Kmalu se mu je izpolnila goreča želja, da bi se vključil v raziskovalno dejavnost na Medicinski fakulteti v Ljubljani. Sprejet je bil kot prostovoljec na Fiziološki inštitut Medicinske fakultete v Ljubljani, ki ga je vodil mednarodno priznani fiziolog prof. Albin Seliškar.



Akademik Prof. Dr. Andrej Župančič

V času vojne se je pridružil partizanskemu gibanju, tam se je vključil v organizacijo zdravstvene službe in gradnjo sanitetnih postojank kot dr. Mike ter se dodatno posvečal raziskavam na področju medicine. Dosledno je upošteval konvencijo o ranjencih, tako iz partizanskih enot kot iz enot domačih in tujih sovražnikov. Ni se zavedal, kako bo njegovo izpolnjevanje te določbe pripeljalo do tragedje, ki ga je spremljala vse življenje. Dosledno humano ravnanje se je maščevalo, ko je uspelo, prej zdravljenemu in iz bolnišnice odpuščenemu kočevarju domobrancu, do bolnišnice pripeljati Nemce, jo sežgati in v njej pobiti tam ležeče ranjene partizane.

Neposredno po koncu vojne se je vrnil v Ljubljano. Bil je čas, ko se je osnovala popolna Medicinska fakulteta z že programiranimi inštituti in klinikami, na novo je bil ustanovljen tudi Patofiziološki inštitut. Na priporočilo prof. Seliškarja, ki je že dobro poznal strokovno raziskovalno delo mladega zdravnika Župančiča, je bila njegova prošnja za delo in vodstvo novega inštituta pozitivno rešena.

Bila so prva povojna leta, ko so se po Evropi in v ZDA ustanavljale nove bolnišnice in na njihovem vrhu nove klinike, vrhunsko specializirane tudi za ožja področja medicine. Vzporedno so nastajale tudi nove inštitucije na področju teoretske, raziskovalne medicine. Mar ni bila tedaj enkratna priložnost za mladega raziskovalca z veliko vizijo, da na Medicinski fakulteti v Ljubljani, sledeč že obstoječim inštitutom po svetu, ustanovi inštitut, ki bi se posvetil bolj kot študiju fiziologije človeka, študiju človekovih bolezni? Ta misel je postala klic, ki je začel brez predaha osvajati dušo in življenjski smisel AOŽ-ja. Rodil se je v pravem času, da je njegova vizija postala stvarnost.

Na dan ustanovitve je Inštitut že imel lokacijo in predstojnika, kateremu sta se kmalu pridružila zvesti potepuški pes »Žicar« in nadpovprečno sposoben laborant Franc Fireder »Francelj«. Pri iskanju sodelavcev je AOŽ izkoristil stike s študenti medicine na vajah na Fiziološkem inštitutu. Bil sem med njimi. Na koncu šolskega leta me je vprašal, ali sem kdaj pomislil na pot raziskovalca. Ker sem mu odgovoril, da me zanima bolj teoretska kot praktična medicina, mi je ponudil možnost, da me sprejme za delo na njegovem inštitutu. Ponudba me je omamila. Na Patofiziološkem inštitutu sem začel delati takoj po končanem študiju medicine. Bil sem eden od mladih raziskovalcev, ponosen, da delam v vrhunski jugoslovanski raziskovalni ustanovi. Zaradi življenjskih okoliščin sem jo zapustil po dobrih štirih nepozabnih letih dela zaradi tamkajšnjega enkratnega delovnega elana in prijateljskega vzdušja med sodelavci. Moj odhod z inštituta so sodelavci sprejeli z razumevanjem in s prof. Župančičem sva vse življenje ostala dobra prijatelja, vesela vsakega snidenja.

Prof. A. O. Župančič - znanstvenik

Prof. Župančič je začel svoje poslanstvo v praznih prostorih majhne stavbe svojega inštituta. Ta praznina ga ni potrla, pač pa obratno. Okrog sebe je izbral ambiciozne mlade raziskovalce in z njimi premostil vse tehnične ovire pri uresničevanju raziskovalnih programov, pogosto na improviziranih aparaturah. Vse življenje je izgoreval pri raziskovanju, kako živčni dražljaji, ki se sprožijo v možganih, potujejo po živčnih nitih do celic po telesu in jih vzdražijo, da opravijo svojo dejavnost (npr. krč mišic, izločanje hormonov in drugih snovi, itd.). Njegovo znanstveno delo sta ves čas odlikovala doslednost in iznajdljivost. Celotni znanstveni opus je posvetil teoriji »holinoreceptorjev«, ki jih je enačil s holinesterazo.V svoje raziskave je vključil vse svoje sodelavce zdravnike, biologe, biokemike in jih navdušil za skupni raziskovalni program. Pod njegovim vodstvom so se kmalu pokazali številni

raziskovalni uspehi, ki so odjeknili v mednarodni literaturi. Sam se je akademskega leta 1948 znanstveno izpopolnjeval tudi v tujini (University College London – Fiziološki oddelek). V letih od 1953 do 1962 je vodil tudi gradnjo nove stavbe svojega inštituta. Leta 1965 se je kot raziskovalec udeležil odprave slovenskih alpinistov na Himalajo. Leta 1966 je postal redni profesor za patološko fiziologijo. Leta 1967 ga je Medicinska fakulteta izvolila za predstojnika novoustanovljenega Oddelka za podiplomski študij, ki ga je vodil do upokojitve (1974). Po upokojitvi je bil izvoljen v naziv redni zaslužni profesor Medicinske fakultete v Ljubljani. Za njegovega naslednika na Patofiziološkem inštitutu je bil izvoljen njegov najožji sodelavec, hkrati sodelavec z najdaljšjim stažem na Inštitutu, prof. dr. Rudi Pavlin.

O rezultatih svojih raziskav je prof. Župančič poročal na domačih in tujih strokovnih srečanjih. Mnogo je objavljal v znanstvenih časopisih. Pa ni ostal samo pri tem. Zelo se je zavzel tudi za pedagoško delo na katedri za patofiziologijo in za študijski program iz patofiziologije. Na tem področju je v bivši Jugoslaviji oral ledino z velikim strinjanjem ostalih enakih ali podobnih ustanov. Patofiziološki inštitut Medicinske fakultete v Ljubljani je zanje postal paradigma. AOŽ je bil pedagog, raziskovalec, široko priznan znanstvenik.

Zelo odmevno je bilo tudi njegovo sodelovanje v študijskih programih predkliničnih predmetov na Medicinski fakulteti. V znanosti je dosegel široko mednarodno priznanje.

Za svoja dela je dobil številna visoka priznanja, bil je dobitnik državnih nagrad in odlikovanj. Leta 1970 je bil izvoljen kot redni član tudi v slovensko Akademijo znanosti in umetnosti (SAZU). Ob upokojitvi je postal prvi častni član društva strokovnjakov »SINAPSA«, ki združuje raziskovalce na področju nevroznanosti. Na Medicinski fakulteti v Ljubljani je bil mnoga leta tudi vodja programa študija iz patofiziologije človeka.

Ne nazadnje, je pomembno njegovo knjižno delo, v katerem je »fino izklesan torzo njegove monumentalne miselne in filozofske koncepcije življenja« (dr. Jože Felc).

Prof. Župančič je bil tudi veliki ljubitelj narave, zavzet ekolog, ki je že pred desetletji vizionarsko napovedal škodo, ki jo človek s svojim ravnanjem povzroča lastnemu planetu. Rodovom je zapustil prelep film o življenju amazonskega plemena, ki se ga še ni dotaknila civilizacija in še vedno živi v sožitju z naravo. Med njimi je preživel več kot leto dni. Zapustil nam je tudi številne posnetke rastlin, ptic in drugih lepot narave, ki jih je občudoval in raziskoval. Prof. dr. A.O. Župančič je umrl v Ljubljani 3. decembra 2007. ♥

Želim Vam, da se bo vse, kar upate, izpolnilo, kar iščete našlo in kar si želite, uresničilo.

Kaja Miglič Pirmaier, 9. a

OMRON M6 Comfort
diaFit
-15%

Avtomatski merilnik krvnega tlaka s komfortno manšeto za srednji in velik obseg nadlakti (22–42 cm) ter z »Intelli Wrap« tehnologijo, ki omogoča natančno meritev skoraj kjerkoli na nadlakti.
PREPREČEVANJE KAPI PREVZEMITE NADZOR!
PRIPOROČA DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN ŽILJA SLOVENIJE
15 % popust ob nakupu merilnika krvnega tlaka OMRON M6 Comfort.
*Ugodnost velja do 31. 12. 2014.

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

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

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

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

Na voljo tudi v vaši lekarni in drugih specializiranih trgovinah z medicinskimi pripomočki. www.diafit.si

Bodimo dejavni kar doma – uporaba stola ali klopi

(vaje za oblikovanje telesa s pomočjo stola oz. klopi)

Petra Zaletel

Pripomoček, kot je stol ali klop, lahko predstavlja optimalne pogoje za izvedbo vadbenega programa za izboljšanje posameznikove moči. S posameznimi vajami lahko namreč zajamemo vse večje mišične skupine, poleg moči razvijamo tudi ravnotežje in nenazadnje gibljivost in to vse v intimi našega doma. Prihranimo na času in denarju, pripomoček kot je stol, nam je vedno dostopen, z nekaj ustvarjalnosti pa lahko vaje na njem nenehno spreminjamo in prilagajamo našim trenutnim sposobnostim.

Velikokrat nam zmanjkuje časa za odhod na neko določeno športno dejavnost, včasih nam zmanjka volje in bi radi na hitro opravili s tem doma, drugič je slabo vreme in se ne bi želeli prehladiti… Izgovorov je veliko, po drugi strani pa že dolgo v nas zori spoznanje, da bomo morali za ohranjanje dobrega počutja, zdravja ter osnovne mišične napetosti, ki daje telesu funkcionalnost in mladostnost, pač nekaj narediti.

Vadba doma

Ima lahko veliko prednosti. Ena izmed njih je zasebnost. Lahko se posvetimo samo sebi in smo v celoti posvečeni vadbi, saj ni motečih dejavnikov. Ljudje z nizko samopodobo se počutijo udobneje, saj se jim ni potrebno ukvarjati s svojim trenutnim izgledom in najnovejšo moderno športno opremo. Doma se lahko oblečemo kakor želimo, četudi gre za najbolj raztrgano trenirko – pomembno je le, da se počutimo udobno. Tudi glasbeno spremljavo lahko izberemo po svojem okusu.

Ker telovadbo izvajamo v udobju doma, s tem prihranimo veliko časa, saj se ni potrebno odpeljati ali sprehoditi do dvorane ali fitnesa, po vadbi pa se lahko mirno stuširamo v domači kopalnici. Dom nam je na voljo 24 ur na dan, zato ni časovne omejitve, kdaj in koliko časa bomo vadili. Danes lahko vadimo zjutraj, jutri popoldne, tretji dan zvečer ... in tako si sami prilagodimo urnik glede na ostale obveznosti. Vseeno pa je pametno načrtovati urnik vadbe, saj nas pričakovanje dneva in ure vadbe vsaj na začetku navdihuje z neko motivacijo in nujo nekaj narediti zase. Z vsako nadaljno vadbeno enoto je tudi volja večja, saj se sprememba v telesni pripravljenosti začuti že po nekaj vadbenih enotah.

Z vadbo doma pa ne prihranimo zgolj časa, temveč tudi denar. Ni se potrebno vpisovati v različne rekreacijske centre ali kupovati drage športne naprave, da bi ostali dejavni. Če znamo izkoristiti prostor in pohištvo, ki nam je na voljo, lahko prihranimo precej denarja.

Nič lažjega in hitrejšega ni kot posaditi stol na sredino dnevne sobe in ob nam priljubljeni glasbeni spremljavi izvesti nekaj preprostih vaj. Vsako ponovimo od 15 do 20 krat, za začetnike je dovolj ena serija vsake vaje, tisti najbolj nadobudni pa lahko izvedejo 2 do 3 serije posameznih vaj. Vedno pazimo, da si vaje sledijo glede na različne mišične skupine, torej da sploh v začetni fazi izvajanja vaj ne izberemo 2 ali 3 vaje za isto mišično skupino, ampak eno za moč trupa, eno za noge, eno za roke in ramenski obroč in nato zopet trup ... Izbira več vaj za isto mišično skupino je namreč zahtevnejša in tako primerna za bolj trenirane posameznike.

Če želite z vadbo doma porabljati maščobe in poleg krepitve mišičevja tudi hujšati, potem je potrebno, da pred izvedbo vaj nekaj minut zmerno intenzivno tekate okoli stola, stopate in sestopate iz kakšne stopnice (ali klopice), ali preprosto plešete na glasbo vsaj 15 minut. Na ta način v telesu izzovemo oksidacijske procese razgradnje maščob, šele nato izvajamo vaje za oblikovanje telesa. Priporočljivo je vsaj trikrat tedensko ponavljati celotno rutino, da bi lahko v nekaj mesecih zaznali očiten napredek.

Od besed k dejanjem

Za ogrevanje lahko torej uporabite hojo po stopnicah, tek na mestu, okoli stola ali poskoke raznoženo-skupaj na mestu. Prav tako lahko z rahlimi poskoki na mestu izmenično dvigujete eno nogo ali na primer naredite nekaj poskokov preko kolebnice. Lahko tudi plešete na vašo priljubljeno glasbo in na koncu naredite nekaj balističnih gimnastičnih vaj – z uporabo zamahovanj z rokami, nogami in nihanji trupa (odkloni, predkloni) ter izpadni koraki (naprej in v stran).

Prvi sklop vaj za moč oziroma oblikovanje telesa predstavljajo **vaje za stabilizacijo trupa.** Te so na začetku naše »dejavne« poti najpomembnejše in predstavljajo osnovo vsem naslednjim. Prav tako so to vaje, ki so primerne za vse starosti in stopnje pripravljenosti, saj krepijo energijski center telesa, lahko bi rekli »telesni steznik«, ki daje telesu lepo držo, hrbtenici oporo in splošno telesno moč.

Vaja 1: sede na robu stola se z rokami opiramo za telesom in pritegujemo iztegnjeni nogi k trupu. Lažja možnost je, da se noge pri iztegnitvi vsakokrat dotaknejo tal, težje pa jih je preko cele serij (20 ponovitev) ohraniti po iztegnitvi tik nad tlemi. Pazimo, da ne usločimo hrbtenice v ledvenem delu, da je trup vzravnan. (sliki 1a in 1b)

Vaja 2: na stolu slonimo s podlaktmi, glava je v podaljšku hrbtenice. Dvignemo se najprej v oporo na levo dlan, nato še na desno in se spuščamo ponovno v oporo na podlakteh; najprej na levo in nato še na desno (slike 2a, 2b in 2c). Tako ponavljamo cikel štirih gibov ponovno dvajsetkrat, pri tem pa močno napenjamo trebušne mišice. V primeru popustitve le-teh nam boki padajo proti tlom, kar pa ni več primerno izvedena vaja.

Sliki 1a in 1b

Vaja 3: v opori v skleku pritegujemo izmenično desno in levo koleno pod trup (slika 3). Težja izvedba te vaje je, da nogo po pritegu ne vračamo na tla, ampak z njo zanožimo. Na ta način poleg stabilizatorjev trupa, ki vzdržujejo ravnotežje telesa aktiviramo še zadnjične mišice. (slika 4)

Slike 2a, 2b in 2c

Slika 3

Slika 4

Sliki 5a in 5b

Slika 6

Slika 7

Vaje za roke in ramenski obroč ter prsa lahko izvajamo z dvigovanji stola (sliki 5a in 5b) ali v obliki različnih sklekov, ki jih izvajamo na stolu (slike 6 do 8). Pri dvigovanjih pazimo, da so noge postavljene rahlo narazen, v kolenih so rahlo pokrčene, trup pa je vzravnan - trebušne mišice so napete. Pri sklekih je trup prav tako napet in vzravnan, vedno se spustimo s prsnim košem čimbliže k stolu. Stol lahko postavimo ob steno, če nam drsi po podlagi.

Vaja 4: sklek v širokem (slika 6) ali ozkem prijemu (slika 7)

Vaja 5: skleki s hrbtom obrnjenim prosti stolu; boke spuščamo tik ob stolu, ramena potisnemo dol in nazaj. Vajo lahko otežimo z iztegovanjem nog (sliki 8a in 8b)

Sliki 8a in 8b

Slika 9

Sliki 10a in 10b

Slika 11

Sliki 13a in 13b

Sliki 12a in 12b

Vaje za noge in medenični obroč oz. zadnjico so najbolj sestavljene vaje, saj vključujejo večinoma še druge mišične skupine (po navadi stabilizatorje trupa). Ker tovrstne vaje v gibanje vključujejo večjo količino mišične mase, so bolj zahtevne in težje za izvedbo. Zato jih po navadi ne ponavljamo eno za drugo, razen če nismo telesno zelo dobro pripravljeni. Drugače jih največkrat kombiniramo s prejšnjima dvema skupinama vaj.

Vaja 6: klečimo na stolu z desno nogo in slonimo z desnim bokom ob naslonjalo stola (če ga imamo), pri tem pa levo nogo dvigujemo v stran (beri odnožimo). Pazimo le, da smo v trupu vzravnani in da se ne nagibamo naprej ali v stran. (slika 9)

Vaja 7: na stolu izvajamo različne izpadne korake, v stran (sliki 10a in 10b) ali nazaj (slika 11), težja možnost pa je, da se vzpenjamo na stol in spuščamo z njega, pri čemer ostaja trup vzravnan (sliki 12a in 12b)

Vaja 8: na stol se opremo z nogami, roke so v opori zadaj in iz tega položaja dvigujemo boke od tal. Bokov ne spustimo nazaj na tla, ampak jih zadržimo tik nad tlemi. Vaja je zelo primerna za oblikovanje zadnjega dela stegen in zadnjice. (sliki 13a in 13b)

Po vadbeni uri ne pozabimo izvesti še raztezne vaje, in sicer za vsako večjo mišično skupino. ♥

Demonstratorka:
Maja Baranašič, prof. šp. vzg.

Na sv. Kunigundo in sv. Emo

Janez Tasič

Pohodi so na Celjskem sestavni del vsakdanjega dela, tako da se ni bilo težko odločiti za srečanje na vrhu znamenite pohodne poti, kjer se skoraj združujejo meje treh občin. Naš tokratni pohod, združen s praznovanjem svetovnega dneva srca, se je pričel 4. 10. ob 9. uri izpred šole na Trnju, z Lopate in iz Šmartnega v Rožni dolini. To je bilo sodelovanje Celja, Vojnika in Žalca. Ni težka pot, brez kondicije pa tudi ne gre. Stiski rok na vrhu, čaj za ogrevanje in, predno se je pričela degustacija iz dišečega kotla, še predavanje o Slovenskih koreninah te romarsko srčne poti.

Na vrhu hriba nad Savinjsko dolino že stoletja kraljuje cerkvica Svetega Henrika in Kunigunde. Več kot desetletje je ta vrh na svetovni dan srca naš ciljni pohod. Zadnja leta pa je Kunigunda postala tudi simbol alternativnega festivala sodobne ustvarjalnosti mladih v sosednjem Velenju.

Pa zakaj ravno Kunigunda. V Sloveniji je to zelo redko ime. Le 6 ali 8 Slovenk nosi to ime. Vsaj 10 Kunigund je svetovno znanih, o naši cerkvici pa vemo le to, da so jo postavili grofje Vovberški ali pa grofje Celjski v 14. stoletju, domačini pa jo vzdržujejo in obnavljajo s prostovoljnimi prispevki.

V Sloveniji je pet cerkva s tem imenom in kraj Zgornja Kungota je po njej dobil tudi ime.

Kot vemo, Kunigunda, ni bila Slovenka niti Slovanka. Bila je hčerka Luksemburškega grofa, rojena 980. leta. S 15 leti se je poročila z Bavarskim knezom, ki je kmalu postal poznan kot kralj Henrik II. Leta 1014 sta bila v Rimu okronana za Cesarja in Cesarico svetega rimskega in nemškega kraljestva. Za svoj sedež sta izbrala Bamberg in s čudeži ga je kot zavetnica varovala celo tisočletje. Z meglo naj bi preprečila bomardiranje v II. svetovni vojni. Tako je to čudovito mesto v celoti ohranjeno.

Simbol srca znak festivala mladih – Kunigunda pomeni delovati s srcem!

Zaradi bolezni nista imela otrok, je pa na svojem dvoru vzgajala in gostila številne mlade plemkinje, med njimi tudi mlado plemkinjo Emo iz Pilštajna. To je še sedaj majhen kraj na Kozjanskem, a z bogato zgodovino.

Ko ji je leta 1024 umrl mož, je prevzela vodenje svetega rimskega cesarstva ter s svojim ugledom in modrostjo preprečila nemire in vojne, ki so grozile med sosedi. Ustanovila je številne samostane, kjer je omogočila vzgojo in izobraževanje predvsem deklet, sodelovala v političnih pogodbah, dogovorih, pri preprečevanju različnih sporov in spopadov. Ko je bil izbran njen naslednik, po njeni volji Konrad II, se je umaknila v samostan, kjer je 3. marca 1040 umrla. 3 aprila leta 1200 je njo in moža papež Inocenc III. proglasil za svetnika.

Že leto pozneje so ji v Bambergu postavili oltar. Kunigunda velja za zavetnico otrok in nosečnic. Bila je tudi prijateljica Eme Krške, hčerke iz rodovine grofov Krških, prvič omenjenih leta 898. Rodila se je v Pilštajnu, odraščala pa na dvoru svetniških vladarjev, cesarja Henrika II. svetega in njegove žene Kunigunde. Poročila se je s plemičem iz Savinjske Krajine. Rodila je dva sinova in hčerko, ki je po smrti obeh bratov postala dedinja rodovine grofov Vovbrških – pozneje Celjskih. Vendar ta povezava ni čisto enostavna.

Po smrti moža je v Krki na Koroškem po vzgledu prijateljice Kunigunde zgradila velik samostan Benedektink, kjer je bila po njeni smrti ustanovljena Krška – Koroška škofija – danes Celovška. Vovberški so sklenili dedno pogodbo z Žovneškimi (takrat so na Štajerskem kreirale usodo plemiške družine Žovneških, Šaleških in Valdeških plemičev), in ko je izumrla moška veja Vovbrških, so Žovneški podedovali tudi grofovski naslov in veliko bogastvo, med drugim tudi Celje in Celjski grad.

Med zgodovinarji je bilo že veliko prerekanja o tem: ali so »Celjani« slovanskega oziroma slovenskega rodu. So bili slovenski plemiči? Vsekakor imajo imena Žovneških še bolj pa Vovbrških korenine v starih Slovanskih imenih. Takšna so bila tudi imena otrok. Da so bili slovanskega porekla, dokazuje tudi vsa njihova ženitvena zgodovina. Znanstveno je dokazano in priznano, da ima Ema, grofica v Krki na Koroškem, za prednike Volkuna in Svetopolka. To sta slovenski imeni in ime Volkun se v njenem rodu pri grofih Vovbrških še ponovi. Ema izhaja torej iz slovenskega dinastičnega plemstva. Iz tega izhaja, da grofje Celjski potekajo iz rodu Eme Krške in so torej Slovenci. Žovneški so bili stranska veja karantanskih Viljemovcev. V času vlade vojvode Arnulfa Koroškega (ok. 880) so bili Viljemovci mejni grofje v Vzhodni

Sv. Henrik in sv. Kunigunda

Sv. Ema, proglašena za svetnico leta 1287 – papež Honorij IV

Litografija Celja

Žovneški in Vovbrški grb

krajini (Avstriji). Takrat Savinjski (Celjski) krajini.

Še glede naslova »grofje«. Svobodinom Žovneškim – Celjskim je bil ta položaj priznan s poroko, leta 1333, Ulrika II. Žovneškega in Katarine Vovbrške. V tem primeru očitno ni šlo za povzdig v grofe, temveč za dediščino po materi Vovbržanki, katere rodbina je bila grofovska.

Rod Celjskih, ki je izhajal iz zveze svobodina Žovneškega in grofice Vovbrške, ima v grbu na prvem mestu Vovbrški grb (tri zlate zvezde na plavem) in na drugem Žovneški (rdeča prečnika na belem. Dokaj pogosto pa je v rabi samo Vovbrški grb.

Očitno je, da gre v tem primeru za nasledstvo po ženski strani, in sicer v smislu karantanskega prava – **institutio Sclavenica**. V pravu germanskih ljudstev je obstajalo le moško nasledstvo. Rod Vovbrških se je torej v smislu slovenskega prava nadaljeval po ženskem nasledstvu v grofih Celjskih.

Že Ulrik I. grof Celjski (16. 4. 1341 se mu potrdi grofovski naslov) se je povezal s poljskimi kralji, ki so iskali zaveznike zaradi sporov s Sasi – Nemci med sorodnim plemstvom. Torej Slovani. Ana Celjska postane Poljska kraljica. Nato poroke s Frankopani, Brankoviči, vse povezave med sorodnim plemstvom, ki so čutili ogroženost Germanov in Madžarov. Vsa ženitvena in posestvena politika Celjskih, ko začenjajo njih ženitve dobivati velepolitičen značaj, predpostavlja njih slovenstvo in izključuje njih nemštvo. Skozi vse zadnje tisočletje evropske zgodovine se kot rdeča nit vleče vodilno, često celim narodom usodno zgodovinsko dejstvo, da politične ženitve dajajo in prehajajo v politične pravice in zelo naivno je misliti, da bi dajali vladar Srbije Branković, bosenski vladarji Kotromaniči in hrvaški dinasti Frankopani Celjskim pri možitvah svojih hčera z njimi možnost in pravico invazije nemštva, če bi bili Celjski Nemci. Tu je šlo za stvari, vzvišene nad vsako dinastično politiko in drugačni zaključki so le poniževanje srbstva in hrvaštva.

Te ženitve so bile možne le, ker so Celjski Slovenci in Slovani. Še bolj jasen primer je ženitev Celjana s poljsko Kraljično, katere poljsko – ogrski kralj Ludvik iz Francosko – anžuvinske dinastije, znan po svoji izrazito protinemški politiki, ni mogel dati hčere Celjanu kot Nemcu, ampak le kot Slovencu – Slovan. Tako je tudi je Herman I. dobil za ženo bosensko Kotromanko in njegov sin Herman II. utemeljitelj dejanske moči Celjskih, je že sin slovanske bosenske princese, obenem vnukinje srbskega kralja Stjepana Dragutina (1277 – 82) in Ulrik II. sin hrvatske Frankopanke.

So pa še druge sorodstvene vezi: Ban Gorjanski, zet srbskega kneza Lazarja se drugič poroči s hčerjo Hermana II. O Ulriku II. pa je znano, da je kot gubernator Češke Kraljevine od oktobra 1438 – maja 1439 hotel postati češki Kralj!! Pri radikalnem češkem nacionalizmu husitov, bi bila to nora poteza, če ne bi bil Slovenec – Slovan.

Husiti takrat uvajajo češki jezik pri sodstvu, nameščajo samo Čehe v javne službe, češki jezik v cerkvi itd. Tudi cesarica Barbara Celjska pripade pozneje po smrti moža k češko – nacionalnemu husitskemu gibanju.

Vso politiko Celjskih moramo presojati predvsem iz slovanskih političnih usmeritev. S tem lahko razlagamo vsa zgodovinska dejstva, ne samo posamezne vmesne politične poteze. Vsaka drugačna razlaga je izvzeta iz realnosti, nelogična in naivna.

Tudi povezovanje s Habzburžani je le taktična politična poteza, ki je omogočila, da je Slovenec, genialni Urh (Ulrik II.) Celjski, prvi izrazil svojo vizijo, imel pa je tudi možnost ustvariti zametek prve skupne jugoslovanske države Slovencev, Hrvatov in Srbov. Danes takšne vizije nimamo, pravzaprav nimamo tako širokega človeka, ki bi lahko Slovenijo ob njeni majhnosti uvrstil v vrh svetovnega političnega zemljevida kot je že bila v času vladavine Celjskih!

So pa zgodovinska dejstva pogrela srca in dvignila glave vkljub času, v katerem je še lepo živeti na Celjskem brez vojn, s prijatelji in si s spodbudami krepiti zdravje in srce. Tudi svetovni dan srca je bil takšen dan! ♥

Kažipot na Kunigundo

Utrinek s poti

Otroke je zanimala igra, ne zgodovina, pa tudi meritve krvnega tlaka, …

… odrasle pa ogrevanje na soncu!

Zakaj so trigliceridi dejavnik tveganja za nastanek bolezni srca in ožilja?

Vsebnost trigliceridov v krvi je eden izmed pomembnih pokazateljev našega zdravja.
Previsoka vrednost je povezana s srčno-žilno boleznijo.
Holesterol in trigliceridi se nahajajo v krvi in lahko prispevajo h kopičenju maščobnih snovi, ki povzročajo zoženje in zamašitev žil. Pomembno je, da redno preverjamo svojo raven krvnih maščob (holesterola in trigliceridov), saj s tem občutno zmanjšamo tveganje za srčni napad.

Več informacij: www.zasrce.si
V Posvetovalnici za srce, Cigaletova 9 v Ljubljani merimo tudi vsebnost trigliceridov v krvi. Vabljeni!

PODRUŽNICA ZA KOROŠKO

Moj dan s srčki

V okviru Društva za srce, podružnice za Koroško, je bil v soboto, dne 14. 6. 2014, izveden pohod od Prevalj do Poljane in nazaj. Udeležilo se ga je 21 »srčkov«. Sama nisem članica društva, a se jim občasno pridružim na pohodih, ki se jih redno udeležita moja starša.

Pohodi v naravo so za člane društva oblika neformalnega druženja, tkanja prijateljskih vezi, izmenjava izkušenj o zdravem načinu življenja in ohranjanja telesne kondicije.

Zame slabo prespana noč (mogoče zaradi vpliva obilne gospe Lune, ki se je bohotila na nebu) ni bila najboljša popotnica za začetek novega dne, a so me sončni žarki vabili, naj vendar zapustim urbano naselje in se pridružim pohodnikom – srčkom.

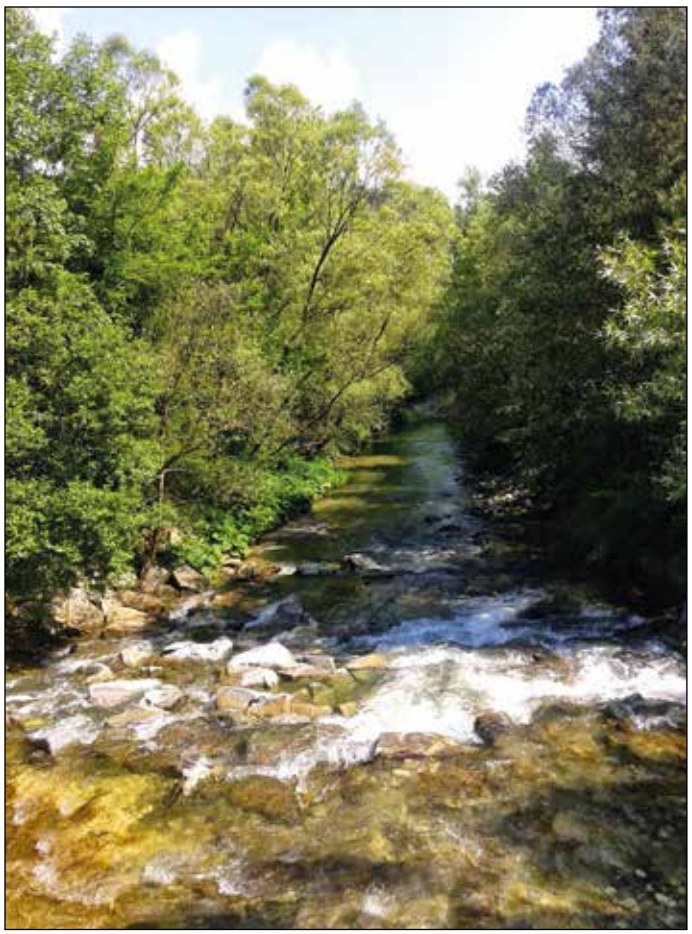
Ob 8.30. Zborno mesto pred trgovino Hofer v Prevaljah. Tam sem bila 10 minut prej. Ravno toliko, da sem skočila še v trgovino po zrnato štručko, saj doma ni bilo časa za zdrav zajtrk. Ob prihodu nazaj je bila na parkirišču zbrana druščina, ki se je rokovala, objemala, pozdravljala. Bili so dobre volje, sproščeni, opremljeni s pohodnimi palicami in nahrbtniki.

Vodja poti nas je hitro preštela in že usmerila na pot. Obetal se je sončni dopoldan; o popoldnevu pa: »Samo, da ne bi bilo neviht!«, smo si rekli.

Most na Poljani (Foto: Anita Janežič)

Vam in vašim dragim želimo zdravja in sreče v letu 2015…
Upravni odbor.

Pot nas je vodila ob reki (ki jo je pred več deset leti Koroški kant avtor M. Smode opeval kot »mrtvo reko«) in industrijski coni do Leškega mostu, kjer smo drugič prečkali reko Mežo, katere struga



Pogled na Mrtvo reko (Foto: Anita Janežič)

ni bila pretirano polna vode, čeprav je Koroško dva dni prej narava »obdarila« z obilnimi padavinami, ponekod tudi s točo.

Prehodili smo Stare sledi, zaselek, stisnjen med Mežo in strmim gozdnatim hribom, ki mu domačini pravijo Riflov vrh. Pri Preganthauzu (prvem delavskem bloku iz leta 1822), smo po viseči brvi v tretje prečkali reko Mežo, šli mimo Perzonala (delavsko-blokovskega naselja iz prejšnjega stoletja) in tovarne LEK, do bencinske črpalke, ter ponovno zavili na drugo stran reke. Za nami je bilo nekaj več kot tri kilometre poti. Zadnja dva kilometra smo prehodili ob strugi, poljih žita in koruze, ob individualnih hišah s skrbno urejenimi vrtovi, delno nas je pot vodila tudi skozi gozd. Malo je bilo poskokov preko razmočenega terena in luž, ki so spominjale na obilno deževje pred dvema dnevoma.

Pohodniki pri kozolcu (Foto: Anita Janežič)

Še zadnjič, petič, se je bilo treba tokrat povzpeti po stopnicah na lesen mostiček, prečkati Mežo, prehoditi stezo ob robu travnika in že je bil pred nami na levi strani velik kozov'c, za katerega skrbi TD (Turistično društvo) Poljana; na desni pa nas je opozorila nase cerkev sv. Janeza Krstnika.

V kozov'cu se odvijajo razne kulturne, glasbene in druge prireditve (ko smo mi pokukali vanj, so potekale priprave na večerno fantovščino), na travniku ob njem pa so skrbno zasajeni leseni čebri z zdravilnimi zelišči, ki jih gojijo, negujejo, predstavljajo in širijo znanja o uporabi le-teh ljubitelji zelišč od Kotelj do Črne, povezani v Društvo zeliščarjev, POVOJČEK.

Cerkev sv. Janeza Krstnika je preprosta vaška cerkev iz 14. stoletja, bolj podobna kapeli. Njena pozidava je potekala v več fazah, sama cerkvena oprema pa je iz 17. stoletja.

Mimo cerkve poteka glavna cesta s meri proti Črni na Koroškem in prav tu, na Poljani, cesta zavije proti Holmcu, kjer stoji spomenik Svobodi in miru, posvečen žrtvam zadnjih bojev II. svetovne vojne na evropskih tleh, nato pa cesta vije na prelepo pliberško polje v Avstriji.

Pohodniki – srčki, smo po dobrih petih kilometrih prehojene poti prečkali glavno cesto (kar pa ni bilo enostavno, saj ni niti enega varnega prehoda za pešce), ter si privoščili zaslužen počitek v KOCKI, se malo okrepčali, opravili nujne biološke potrebe in že nas je vodja poti opomnila, da moramo po isti poti nazaj do našega cilja.

Na nebu so se začeli zbirati oblaki, veter jih je zibal in jim ni dovolil »jokati«. Nam pa so podkurili pod nogami in zdi se mi, da smo pot nazaj prehodili hitreje. Nihče ni hotel biti moker. Morda pa se motim? Morda smo bili hitrejši zato, ker nas je na koncu poti čakala telečja obara, ajdovi žganci in štrudelj.

Dežja ni bilo; kosilo pa je bilo obilno in dobro. Vsem je teknilo po skoraj 12 km prehojene ravninske poti. Potem pa…. Težko je bilo vstati. Noge so bile težke, kolena boleča, čudni občutki v kolkih, utrujeno telo.

Pa smo zmogli še zadnjih 300 m do parkiranih avtomobilov, se poslovili in drug drugega povabili na naslednji pohod v mesecu juliju. ♥

Marinella Špeglič

PODRUŽNICA POSAVJE

Spet bo leto naokoli…

Člani Društva za zdravje srca in ožilja – podružnica Posavje smo dejavno in izobraževalno preživeli popočitniški čas. Leto se bliža h koncu. Toda tako, kot za vsakim dežjem posije sonce se za starim letom pojavi novo. Toda tudi to bo čez eno leto staro. Pa spet in spet. Toda ljudje nimamo tega ciklusa. Nekega dne se naslednji dan ne ponovi. Zato uživajmo čas, ki nam je dan. Družimo in veselimo se življenja, dokler traja.

Že 6. septembra smo se odpravili na Sljeme. Pričakovali smo lep razgled na Zagreb in okolico. Toda na vrhu nas je pričakala gosta megla in začelo je deževati. Toda vrle pohodnike ne zmoti nič. Pred premočenostjo smo še pravočasno pobegnili v avtobus in domov. Naslednje naše srečanje je bilo lepo in prijetno.

18. oktobra smo pešačili po področju GEOSa. Bilo je izredno lepo vreme in fantastično vzdušje.

Sledili sta dve predavanji in sicer na temo zdravega načina življenja v času nosečnosti in po porodu za razvoj otroka. Zanimivo predavanje je izvedla Darinka Ogorevc dipl. med. sestra. Prof. dr. Bojana Žvan dr. med., nam je predstavila prednosti republiške

Zbor Lavrencij iz Rake (Foto: Franc Černelič)

Pohodniki ob situli (Foto: Franc Černelič)

mreže Telekap pri obravnavi bolnikov z možgansko kapjo. Tudi to predavanje je bilo zanimivo saj smo izvedeli, da komunikacijske povezave omogočajo tudi Bolnišnici Brežice neposredno povezavo z UKC Ljubljana in skupno diagnostiko v primeru možganske kapi. To je dejansko za naše občane velika pridobitev, saj je čas in pravilno ukrepanje v primeru možganske kapi izjemno pomemben.

Naš tradicionalni Martinov pohod smo opravili 22. novembra in sicer iz Bučke do Rake. V restavraciji Silvester smo imeli nato veselo martinovanje s pokušnjo mladega vina.

V decembru si bomo »pohodniško« ogledali praznično Ljubljano in 27. decembra leto zaključili s gledališko predstavo in druženjem.

Dragi »srčniki«. Naslednje leto tudi ne bo počitka. Začnemo z januarjem in vsi skupaj december 2015 spremimo v novi januar. Drži? Bomo zmogli? Bomo ja !!!!!! ♥

Franc Černelič

Udeleženci predavanja o možganski kapi in programu Telekap (Foto: Franc Černelič)

Koronarci osvojili Grmado nad Krškim

V Posavju deluje šest vadbenih skupin v okviru koronarnega kluba. Vanje se vključujejo vsi, ki imajo kakršnekoli težave s srcem, z žilnimi boleznimi, krvnim tlakom ali s posledicami različnih posegov, ki včasih vodijo tudi v depresijo itd. Klub skrbi za raznovrstne dejavnosti, ki so vezane na vseživljenjsko rehabilitacijo srčnih bolnikov. Med te sodijo tudi pohodi in druženja, ki lahko zelo ugodno vplivajo na razpoloženje in premagovanje težav ali pa tudi preventivno za boljše počutje posameznikov.

Ravno zato se je zbralo približno 32 koronarcev iz vseh vadbenih skupin in se podalo na Grmado. Dve poti sta bili pripravljeni, vsak pa je izbral tisto, ki mu je najbolj ustrezala. Vrh so osvojili vsi, s tem da so nekateri vložili pač več truda, časa in svojih moči. Skratka, namen je bil dosežen. Če pa še upoštevamo malico iz nahrbtnika, dobro voljo, nasmejane obraze in klepet o lepem jesenskem razgledu po Krško – brežiškem polju, je pohod uspel po celi črti. Tudi petja ni manjkalo, čeprav so pohodniki premagali 488 m višinske razlike. O tem, da je smeh pol zdravja, sploh ni treba govoriti.

Zelo pohvalno pa je to, da se je pohoda udeležila tudi Mojca Savnik Iskra, dr. med., ki je strokovni vodja kluba. Če se hočeš približati svojim bolnikom, jih moraš spoznavati tudi v takih situacijah. Seveda pa to zahteva zraven službenih obveznosti veliko volje in redki so, ki se jim to da… Naši vodji se to da in zato jo spoštujemo in smo ponosni, da nas spremlja na naših poteh in v vseh dejavnostih, ki se odvijajo v okviru kluba. ♥

Vida Petelinc

Pohodniki so se odpravili na Grmado

Ali veste, da za boleznimi srca in ožilja zboli letno več kot 17 milijonov ljudi ter da v Sloveniji vsako leto doživi možgansko kap več kot 4.500 ljudi?**

Življenjsko zavarovanje Življenjski kasko - Asistenca življenja z dodatnim zavarovanjem kritičnih bolezni v primeru nastanka kritične bolezni omogoča:

- da poskrbite za kvalitetno zdravljenje ter
- pokritje finančnega primanjkljaja, ki lahko nastane kot izpad dela dohodka v času bolniške odsotnosti ali predčasne invalidske upokojitve.

Dodatno zavarovanje kritičnih bolezni krije 21 kritičnih bolezni: **poleg bolezni srca in ožilja tudi rakasta obolenja, težke poškodbe in bolezni ter bolezni s trajnimi posledicami.**

*Najugodnejše življenjsko zavarovanje (v primeru zdravega življenjskega sloga) po primerjavi izbranih življenjskih zavarovanj (Moje finance, januar 2013).
**Vir: stat.si, 2010, pomagamprvi.si, 2014.

AS IMA NAJVEČ ZELO ZADOVOLJNIH ZAVAROVANCEV V SLOVENIJI

Življenjski kasko
Asistenca življenja
as
www.as.si 080 11 10

NAPOVEDNIK DOGODKOV

PODRUŽNICA LJUBLJANA

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

- **7. januar ob 17.00:** prof. dr. Joško Osredkar, mag. farm.: Kaj pričakujemo od rezultatov pregleda krvi?
- **4. februar ob 17.00:** prim. Matija Cevc, dr. med.: Zakaj se bojimo maščob in sladkorja v prehrani?
- **4. marec ob 17.00: Občni zbor podružnice Ljubljana. Sledilo bo predavanje:**

Matija Zupan, dr. med., specialist nevrologije: Novosti v diagnostiki možganske kapi neznanega izvora

VABIMO VAS NA BREZPLAČNO PREDAVANJE Z NASLOVOM: ZA DVIG ODPORNOSTI IN ENERGIJE!

Ohladitev in vremenske spremembe običajno spremlja tudi sezona prehladov, viroz in drugih okužb. Vsi dobro poznamo občutek šibkosti v udih, skelenja v žrelu, mrazenje, glavobol, kihanje … in skrbi, ki jih v nas vzbudi prihajajoč prehlad ali gripa.
V takih trenutkih hitro pomislimo, da si bolezni ne moremo privoščiti, saj imamo obveznosti v službi in doma. Največkrat se hitro oskrbimo s čaji in vitaminom C ter se sprašujemo, ali res ne obstaja še kakšno učinkovito ‚zdravilo' zoper prehlad …

Predavanje bo v četrtek, 11. decembra 2014 ob 16. uri v Posvetovalnici za srce, Cigaletova 9, Ljubljana. Ker je število sedežev omejeno, je potrebna obvezna prijava za rezervacijo sedeža v Posvetovalnici za srce ali na telefonski številki 01 /234 75 50 in 01 /234 75 55 ter preko e-pošte posvetovalnicazasrce@siol.net.

Telovadba za zdravo srce

Za člane Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije skupaj s ŠD GIB Ljubljana v Šiški organiziramo vodeno vadbo, ki poteka dvakrat na teden v dopoldanskem času. Vadečim ponujamo raznovrstno vadbo, kjer se v dobri družbi in v prijetnem vzdušju razgibavajo in krepijo svoje telo ter s tem prispevajo k boljšemu psihofizičnemu počutju. Vadba je raznolika in zanimiva, sestavljena iz različnih razteznih, krepilnih ter sprostilnih vaj, prilagojena starosti, sposobnostim in zdravstvenim posebnostim vadečih.
Vabimo vas v vpisu – informacije in prijava: Športno društvo GIB Ljubljana Šiška, Drenikova 32, 1000 Ljubljana. T: 01/514 13 30, recepcija@gib-sport.com. Več si lahko ogledate na http://gib-sport.com

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

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

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

meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi ter HbA1c, snemanje in interpretacija izvida **EKG**, meritve **gleženjskega indeksa** (je pokazatelj prehodnosti arterij na spodnjih okončinah – je osnovna presejalna metoda, s katero odkrivamo aterosklerozo spodnjih okončin), zdravstveno-vzgojno svetovanje, svetovanje o zdravem načinu prehrane:

- **ponedeljek, torek, četrtek in petek od 9.00 do 12.00**
- **sreda od 11.00 do 15.00**

NOVO: Določanje vrednosti glikiranega hemoglobina HbA1c

Ste vedeli, da hemoglobin, ki se nahaja v rdečih krvničkah, poleg kisika prenaša tudi glukozo?
V Posvetovalnici za srce, Cigaletova 9, Ljubljana, smo pričeli z novimi meritvami, s katerimi **preverjamo povprečno vrednost glukoze v krvi v zadnjih treh mesecih**. Podatek je pomemben za sladkorne bolnike, ker z njim preverjajo urejenost sladkorne bolezni, prav tako pa da vsem drugim ljudem informacijo o povprečnih vrednostih glukoze v zadnjem četrtletju. Vrednost HbA1c, ki je višja od 6,5 %, kaže na to, da je sladkorna bolezen slabo nadzorovana. Cena preiskave je za člane Društva za srce 8,5 EUR za nečlane pa 11 EUR. Vabljeni.

V delovnem času Posvetovalnice Za srce: **osebni posveti s kardiologom**, prim. Boris Cibic, dr. med., obvezna predhodna prijava v Posvetovalnici za srce.
T: 01/234 75 55, E: posvetovalnicazasrce@siol.net.

Posvetovalnica za srce, pasaža Maxi

Vljudno vabljeni v Posvetovalnico Za srce v prodajalni Maxi zelišča v kletni pasaži Maximarketa: vhod v pasažo s Šubičeve ulice, prva trgovina na desni strani.

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

Posvetovalnica v Bazilici - Zel v Tuš centru na Bratislavski 9, Ljubljana (za hotelom Plaza in Kolosejem). **Urnik posvetovalnice**, kjer lahko opravite meritve krvnega tlaka, utripa, holesterola, trigliceridov in glukoze v krvi: **vsaka sobota od 11. do 13. ure.** Kontakt: 01 /54 100 54.

Cenik storitev (v EUR)

Vrsta preiskave	ČLANI društva	NEČLANI
Krvni tlak	brezplačno	brezplačno
Saturacija	brezplačno	brezplačno
Glukoza	2,00	2,50
Holesterol	3,00	3,50
Trigliceridi	3,00	3,50
Glukoza in holesterol	4,50	5,50
Glukoza in trigliceridi	4,50	5,50
Holesterol in trigliceridi	6,00	7,00
Holesterol, trigliceridi, glukoza	7,50	9,00
LDX TEST	15,00	20,00

Določanje vrednosti glikiranega hemoglobina HbA1c	8,5	11,00
EKG	2,00	4,00
Gleženjski indeks	6,00	9,00
Posvet s kardiologom	10,00	15,00
Tečaj temeljnih postopkov oživljanja	20,00	30,00
Zdravstveno-vzgojno svetovanje	brezplačno	brezplačno

Tečaji temeljnih postopkov oživljanja dojenčkov in otrok

Namenjeni so vsem bodočim staršem, staršem, starim staršem, varuškam in drugim, ki jih tovrstno znanje zanima.
Informacije in prijave na telefonsko številko 01 /234 75 55 ali preko e-pošte: posvetovalnicazasrce@siol.net ali osebno v Posvetovalnici Za srce v Ljubljani. Vabljeni.

Tečaji temeljnih postopkov oživljanja odraslih

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

PODRUŽNICA ZA SEVERNO PRIMORSKO

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

- **vsako tretjo soboto v mesecu ob 9.00:** pohodi po »Srčni poti« v Panovcu, po ustaljenem urniku, zbirališče pred nekdanjim Trimčkom. V primeru dežja pohod odpade.
- **Kardio-fitnes** v prostorih TŠC Nova Gorica je odprl svoja vrata v oktobru.

PODRUŽNICA CELJE

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

Posvetovalnica za srce, Glavni trg 10, Celje

T: 03/543 44 21

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

PODRUŽNICA ZA DOLENJSKO IN BELO KRAJINO

Posvetovalnica za zdravo življenje, Glavni trg 10, Novo mesto

- **vsak predzadnji ponedeljek v mesecu, od 15.00 do 17.00:** v prostorih podružnice. Pogovor z zdravnikom in meritve krvnega tlaka. Prosimo, da se predhodno najavite **vsaj teden dni prej**. T: 07/337 41 70, E: drustvozasrce.nm@gmail.com
- **meritve gleženjskega indeksa** (pokazatelja prehodnosti arterij na spodnjih udih) v prostorih podružnice na Glavnem trgu 10, se bodo nadaljevale. Vabimo vas, da se prijavite: T: 07/337 41 70 ali 040 863 815 in E: drustvozasrce.nm@gmail.com. Prijavljene člane bomo o času njihove meritve obvestili po telefonu.

PODRUŽNICA KRAS

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

- **21. december**: pohod na Sveti Ambrož (531 m visoko) na vrhu obrobljenem z gradiščem dolgim več kot 600 m z ostanki cerkvice Sv. Ambroža ali pohod v Temnico na Krasu z ogledom železniške proge in Lojzove jame.

PODRUŽNICA ZA SLOVENSKO ISTRO

Rekreativni pohodi »Za srce in dušo« na področju Slovenske Istre, jesen 2013/14

Poti, po katerih hodimo, so nekje označene z zdaj že vsem znanimi rdeče-modrimi srčki. V kolikor jih ni, vodnik Darko Turk že najde take poti in steze, da se po štirih urah (ne upoštevajoč malico, seznanjanja s kraji, zgodovino, zanimivostmi itd kjer poteka pohod) pride na izhodišče pohoda. Poti v Istri in Krasu so primerne v vseh letnih časih. 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 ali potek pohoda. **Izhodišče, oziroma odhod z avtomobili je ob 8.00 pri VINAKOPER (blizu pokopališča) v Kopru.**
Na pohod ste vabljeni vsi, ki želite nekaj narediti zase ter spoznati ISTRO in KRAS.

- **14. december:** po poti Za srce: Pomjan – Supotski slap – Koštabona – Šmarje – Pomjan

PODRUŽNICA ZA KOROŠKO

V Slovenj Gradcu na Celjski cesti 21 (za trgovino Tuš) **smo dobili nov društveni prostor.** Koristimo ga ob torkih. **Vabljeni v posvetovalnico**, kjer bomo izvajali prehranska svetovanja, meritve krvnega tlaka…
Naročanje zaželeno na T: 040 432 097 ob torkih: od 15.00 do 17.00.

- **vsak tretji torek v mesecu ob 10.00:** ste vabljeni na srečanje (do 12.00). Imeli bomo tematsko okroglo mizo: za zdravje, izmenjava izkušenj. Prisrčno vabljeni.
- **6. december ob 10.00:** se bomo zbrali ob 10.00 na parkirišču pri Občini Muta. Pohod v naravo in iskanje Sv. Miklavža. Pohod bo vodil Ivan Kričej, za informacije pokličite na T: 031/812 484. Veselimo se srečanja z Vami.
- **10. januar 2015 ob 10.00:** zbrali se bomo ob 10.00 pri gostišču Yaga Baba v Šentjanžu, občina Dravograd. Pot nas bo vodila do kmetije Medved. Vodja pohoda bo Danica Ramšak, T: 041/797 487. V primeru močnih padavin na dan pohoda, se le-ta prestavi na naslednjo soboto. Vabljeni.
- **7. februar ob 10.00:** zberemo se pri dvorcu Bukovje, občina Dravograd, kjer bomo obeležili kulturni praznik. ***Letno srečanje Zbora društva – Podružnice za Koroško.*** **Prisrčno vabljeni.** Koordinator Jožica Heber, T: 040 296 140 in Upravni odbor.
- **14. marec ob 9.30:** zbrali se bomo ob 9.30 pri Grmovškovem domu na Pungartu, Pohorje. Pot nas bo vodila na Črni vrh, kjer bomo naredili sneženega moža. Vodja pohoda bo Majda Zanoškar, T: 040 432 097. Vabljeni v zimsko idilo.

PODRUŽNICA POSAVJE

Člani podružnice boste dobili posamična vabila na katerih bodo tudi termini za strokovna predavanja. Člane, ki morda še ne prejemate vabil podružnice prosimo, da pokličete na telefon **041 690 291** ga. Ana Kalin – **dopoldne od 9.00 do 12.00 ali 041 763 012** g. Franca Černeliča.

- **13. december:** izlet z avtobusom v praznično Ljubljano. Informacije: Černelič Franc, T: 041 763 012.

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA POMURJE

- **vsak zadnji torek ob 16.00:** voden pohod po Panvitini srčni poti v Moravskih Toplicah. Zbirno mesto je pred hotelom Vivat, v Moravskih Toplicah. Udeleženci si lahko pred pohodom izmerijo krvni tlak in holesterol. Dodatne informacije lahko dobite na T: 041 797 843.

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA ZA MARIBOR IN PODRAVJE

V sklopu naših dejavnosti smo pri preverjanju krvnih vrednosti posebno pozornost namenili trigliceridom. Po predavanju dr. Urške Kšela o maščobah v krvi in o posebni vlogi trigliceridov smo napovedali »mesec trigliceridov« v sklopu rednih meritev. Strokovno usposobljene ekipe **merijo krvni tlak in vrednost sladkorja, holesterola in trigliceridov v krvi ter EKG monitor in gleženjski indeks** na stalnih merilnih mestih in na sedežu društva **v septembru**:

- **prvo soboto** v prostorih Društva upokojencev Maribor Center, med 7.30 in 11.30, Slomškov trg 5, Maribor;
- **prvi torek** v prostorih Društva upokojencev Tabor, med 7.30 in 11.30, Gorkega ul. 48, Maribor in
- **prvo sredo** v prostorih Mestne četrti Pobrežje, med 7.30 in 11.30, Kosovelova ul. 11, Maribor.
- **drugi ponedeljek** v prostorih društva, Pobreška c 8, med 8.00 in 11.00 z EKG med 8.00 in 9.30 in gleženjskim indeksom med 9.30 in 11.00 (po predhodni prijavi na T: 02/228 22 63 v času uradnih ur ali po e-pošti: tajnistvo@zasrce-mb.si).

Na enodnevne tečaje **Temeljnih postopkov oživljanja** (tudi z uporabo defibrilatorja) se lahko prijavite na sedežu društva v času uradnih ur. Prejeli boste navodila in pisno gradivo. Projekt je usklajen z novimi evropskimi smernicami, izvajajo ga zdravniki učitelji z mednarodnim certifikatom. Naučimo se pravilno ravnati v primeru srčnega zastoja – nenadne smrti. Veliko takšnih dogodkov se zgodi v znanem okolju - doma, na delovnem mestu, med športom in rekreacijo.

Na zadnjem jesenskem **predavanju** se bomo srečali 9. decembra ob 1. uri v Glaserjevi dvorani Univerzitetne knjižnice Maribor. Tema in predavatelj bosta objavljena naknadno.

Vstop na predavanja je za člane in nečlane prost.

DRUGE DEJAVNOSTI

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

- **snemanje z enokanalnim EKG monitorjem**, ki odkrije atrijsko fibrilacijo in druge aritmije. Meritve izvaja medicinska sestra z dolgoletnimi izkušnjami v kardiološki ambulanti na stalnih merilnih mestih (glej zgoraj) in na sedežu društva – drugi ponedeljek v mesecu. V primeru nepravilnosti, predvsem aritmij, posnetek naknadno pregleda zdravnik specijalist in kratko obrazložitev preiskovani prejme na dom; preiskava ni namenjena urgentnim primerom.
- **Posvetovalnica Za srce** na stalni lokaciji na sedežu društva (Pobreška c.8) – vsak drugi četrtek v mesecu od 16.00 – 18.00, po predhodni prijavi v času uradnih ur ali po elektronski pošti, naročamo v 15 minutnih intervalih. Prispevek je 10 € za člane in 15 € za nečlane.
- **Gleženjski indeks** je neboleča, ultrazvočna primerjalna meritev tlakov in pretokov na nogah in rokah. Rezultat dobro pokaže v kakšnem stanju so žile v nogah in posredno povsod po telesu. Merimo na sedežu društva. Informacije, potrditev datumov in prijave sprejemamo na sedežu društva, po telefonu (02/228 22 63 in na: tajnistvo@zasrce-mb.si.). Prispevek za člane je 6 € in nečlane 9 €.

Vse dogodke Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje praviloma objavljamo v dnevniku VEČER in po Radiu Maribor, podrobnosti na sedežu društva: po telefonu: 02/228 22 63 v času uradnih ur, vsak ponedeljek od 8.00 do 12.00 in vsako sredo od 15.00 do 18.00, ali na elektronski naslov: tajnistvo@zasrce-mb.si.

Prosimo, zaupajte nam vaše elektronske naslove za obveščanje o pomembnih dogodkih. Spoštovali bomo vašo zasebnost.

Oglejte si tudi našo spletno stran www.zasrce-mb.si, komentirajte, predlagajte ali zgolj pohvalite.

Izkažite nam zaupanje – obnovite in podaljšajte članstvo v Društvu za zdravje srca in ožilja Slovenije ali v Društvu za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje (če ste iz tega območja).

Kot člani ste vi in vaši družinski člani (če prispevate družinsko članarino) deležni številnih ugodnosti in prejemate kakovostno revijo Za srce.

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.

**Včeraj je zgodovina,
jutri je zavit v skrivnost.
Danes nam je pa dan! –
Izkoristi svoj dan!**

Rebeka Dobravec, 9. a

**Dobrotnik vedno srečen je,
saj dobro ve,
da le dobro z dobrim
vedno vrne se.**

Martin Grošelj, 9. a

Pridružite se nam in nam pošljite pristopno izjavo:

Pristopna izjava Maribor

Postanite naši člani!

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

Podpisani-a želim postati član-ica

DRUŠTVA ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA ZA MARIBOR IN PODRAVJE

ZA SRCE

Ime in priimek: .....

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

Naslov bivanja: .....

Zaposlen: .....

E-pošta: ..... Telefon/GSM: .....

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

(Izpolnite, izrežite in pošljite na naslov: Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje, Pobreška cesta 8, 2000 MARIBOR ali pokličite po telefonu na št. 02/228 22 63)

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

Nagradna akcija – člani pridobivajo nove člane

ZA SRCE

Spoštovane članice in člani!

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

Pristopna izjava

Podpisani/a želim postati član/ica Društva za zdravje srca in ožilja,
(označi) ☐ ***hkrati se želim vključiti v Klub atrijske fibrilacije (Klub AF).***

Izjavljam, da dovoljujem organom, funkcionarjem in delavcem društva uporabljati in obdelovati moje/naše osebne podatke, navedene v pristopni izjavi, za potrebe delovanja društva.

Obkroži: **a)** članarina: 13€ **b)** družinska članarina: 17€

V primeru, da želite postati član kot posameznik:

Ime in priimek: _____

Rojstni datum: _____

Poklic: _____

Ulica/cesta/naselje: _____

Kraj in poštna številka: _____

Telefon: _____

E-pošta: _____

V _____ Dne _____ Podpis

PROSIMO, IZPOLNITE PRISTOPNO IZJAVO Z VELIKIMI TISKANIMI ČRKAMI.

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

Ime in priimek: _____

Rojstni datum: _____

Poklic: _____

Ime in priimek: _____

Rojstni datum: _____

Poklic: _____

Ime in priimek: _____

Rojstni datum: _____

Poklic: _____

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

Član, ki je pridobil novega člana: _____

KRIŽANKA

				SESTAVIL MARJAN ŠKVORC	PRIGNANJE	SMUČARSKA TEKAČICA LAZUTINA	PEVEC SMOLAR	KOST NA VRHU NOSNE VOTLINE	TOMAŽ AKVINSKI	TALNA OBLOGA	BICIKEL	MOJZESOV BRAT						
				PLASTIČNA MASA					4									
				GRELNO TELO							1							
				MINERAL Z URALA					ILOVICA / JUNAK ENEIDE									
				GUSTAV IPAVEC / KRHKO PECIVO			DEL TOVORNJAKA / POLITIK JASNIČ		11									
											SKUPNOST VEČ ŽUPNIJ	ARHITEKT RAVNIKAR					
ZA SRCE	AFRIŠKA DRŽAVA (RABAT)	GOROVJE V EGIPTU / ORAČ						PLAVALKA (KORNELIA) / HIŠNI BOG						NAŠA NAJDALJŠA REKA	MAJHNO OKO	NEKDANJA JAPONSKA PRESTOLNICA		
OBJEKT ZA PREHOD ČEZ REKO				3	TEHNIKA SNEMANJA ZVOKA	ČEBELJI PANJ				IZUMITELJ (THOMAS ALVA)								
MESTO V SZ FRANCIJI						SIMBOL ZA BARIJ / GLASBENIK (JOŽE)		14	PRIPADNIK INKOV	LESENA KLETKA / M. IME, JURIJ								
RADKO POLIČ				DOPOLNILO PRAKSE / ZDRUŽENJE KNJIŽEVN.						13		TRSKA						
ŠKRIC PRI SUKNJI							ČRKI, KI ZAZNAMUJETA EN GLAS	HEBREJSKA ČRKA				PAPIRNATA KAPA / SANJA DOLEŽAL						
TOVARIŠ			9					RIMSKI ZGODOVINAR						PODLAGA ZA BORIŠČE V JUDU	DOMOVINA ILIROV	PIŠKOT		
ORANJE			ŽIVEC				10	FRANCOSKI SLIKAR (AUGUSTE)	EIDETIK / GRŠKA POKRAJINA									
				IZTOK IZ UŠESA		5						KRAJ JV OD SARAJEVA						
				ZA SRCE	DNINAR V JUŽNI AMERIKI	ZAMAŠEK / ČOLN S PREMIČNO KOBILICO		8		PREPROSTA TORBA IZ BLAGA	POLITIK VLLASI	STROKOVNJAK ZA MORALO			6			
				NJIVSKI PLEVEL / MARIJAN PEKLAJ	2							OČAK, KI JE ZGRADIL LADJO	UMETNOST / TIROLSKA REKA					
											7					EVA SERŠEN		
									OBLIKA IMENA LEON	12								
				HOLANDSKI SLIKAR (AERT VAN)					KONEC MOLITVE					ANTON SLODNJAK				

Geslo prejšnje križanke je bilo: »SVETOVNI DAN SRCA«. Za pravilno rešitev iz prejšnje številke je žreb razdelil nagrade takole: Zora PEVEC, Krško, Iva DOLŽAN, Kranj, Nada VOGLAR, Lenart, Anica KOŠIR, Ljubljana, Ivana PAPEŽ, Novo mesto

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 10. 1. 2015 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

Zakaj bi iskali drugje, ko pa v prodajalnah Sanolabor dobite vse, kar potrebujete za ohranjanje zdravja in kakovostno rešitev različnih težav?

Specializirane prodajalne z medicinskimi pripomočki, zdravili brez recepta in raznovrstnimi izdelki za zdravo življenje

• merilniki krvnega tlaka • ortoze za koleno, gleženj, zapestje • pripomočki za gibanje (bergle, invalidski vozički) • pripomočki pri težavah z inkontinenco in stomo • pripomočki za sladkorne bolnike • sanitetni in obvezilni materiali • ortopedski natikači in čevlji • izdelki za nego nog in rok • izdelki za ustno higieno • ortopedski vzglavniki • grelni program iz merino volne • razni masažni aparati • izdelki za dojenčke • naravna prehrana (sokovi, čaji, čokolade …) • velika izbira prehranskih dopolnil • naravna kozmetika različnih certificiranih proizvajalcev • eko čistila

Prodajalne z eko kotičkom

• **Citypark,** Šmartinska 152 g, Ljubljana • **Interspar Vič,** Jamova 5, Ljubljana
• **Ljubljana center** (za sodiščem), Cigaletova 9 • **Qlandia Kamnik,** Domžalska 3
• **Qlandia Novo mesto,** Otoška 5 • **Europark Maribor,** Pobreška cesta 18

Izdajamo in izposojamo pripomočke, ki jih predpiše zdravnik na naročilnico ZZZS.
Upokojenci lahko izkoristite 5-odstotni gotovinski popust od 1. do 5. v mesecu.
Vse dni v tednu vabljeni v našo spletno trgovino **www.sanolabor.si**.

Sanolabor
Ko gre za zdravje!

Vesel božič in srečno v letu 2015!

Darila za zdravje in dobro počutje

DANA

GAZIRANA VODA Z NIZKO VSEBNOSTJO NATRIJA

2,3 mg/l

primerno za dieto
Z MALO NATRIJA

Poskusite novo gazirano naravno mineralno vodo Dana z nizko vsebnostjo natrija. Ustrezno ohlajena ima izredno osvežilen okus in je primerna tudi za mešanje z drugimi pijačami.

Pijte boljšo vodo.

www.dana.si