

ZA SRCE



Za zdravje iz vsega srca!



novi član skupine Sandoz



Letnik XIV • št. 7 • december 2005 • cena: 400 SIT • Revijo izdaja Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije



Obdarujmo se s pozornostjo

Elizabeta Bobnar Najžer

Kdaj ste se nazadnje vsedli na običajne sani, se spustili po zasneženi pravljici – brez otrok, brez vnukov, sami zase, za lastno veselje? Pred kratkim me je presenetil nečak (noga 45, višina 1.83, starost 23), ki se je po mobitelu s prijateljem dogovarjal za sankanje. Kdo bo pripeljal sani? Jih imaš ti? Na pomoč je priskočil ded, ki je s skritega kota podstrešja (kamor tudi babičina metla ne zaide) prinesel sicer zavite v pajčevino a trdno grajene sani njegove mladosti, pravzaprav moje in bratove mladosti. Med mladimi se je pojavila moda sankanja. Skrivoma se je tihotapila mimo vedno dražjih smučarskih kart in drage opreme, ki mora biti vsako leto nova, sicer nisi »in«. Mimo vrst pred vlečnicami, mimo stoječih kolon na cestah ob smučarskih konicah.



Hrib z bolj ali manj dolgim pobočjem vrača neprisiljeno družnje, veselje, razigranost, rekreacijo. Peš na hrib, bolj ali manj na saneh z njega. Spet in spet. In srce nam je hvaležno. Zakaj ne bi ponovno odkrivali privlačnih, poceni in preprostih oblik rekreacije, ki se jih spominjamo iz nekdanjih obdobj? Zakaj si letos za praznike ne bi podarili ničesar materialnega, podarimo si doživetje. Podarimo doživetje družinskim članom, prijateljem, sosedom, sorodnikom. Presenetimo jih in jih povabimo na sankanje. Če jim bo resnično nerodno, jih povabimo vsaj na sprehod.

Smisel obdarovanja ni v dragih stvareh, ki postanejo zbirališča prahu in vzrok nejevolje ob pospravljanju. Zame je smisel obdarovanja vedno bolj v drobnih dejanjih, v nasmehu neznancu na ulici, v povabilu na sprehod, med katerim imamo dovolj časa za neštete drobne misli, ki v vrtincu in hitenju vsakdanjika utonejo v pozabo. V številnih lepih trenutkih, ki jih sebi in bližnjim podarimo sami.

Statistike govorijo, da se ravno med novoletnimi prazniki poveča število smrti ljudi s srčno-žilnimi boleznimi, iste statistike tudi govorijo, da so bili med prazniki deležni enkovredno kakovostne zdravniške oskrbe. Torej zakaj? Verjetno ljudski reki ne pravijo zaman, da srce ni zgolj mišica, da z njim tudi čutimo, ljubimo, hrepenimo. V prazničnem času nas zunanji dražljaji prepričujejo, da morajo postati v tem obdobju naša pričakovanja večja, zdi se nam, da se mora zgoditi vsaj kaj velikega, če ne veličastnega. V tem pričakovanju se pojavi nestrpnost, neuresničena (nerealna) pričakovanja pehajo v žalost, depresijo, obup, dokler nazadnje človeku ne »poči srce«.

Pa vendar si tako enostavno lahko podarimo veliko lepega. Brez debele denarnice, le prisluhnimo srcu. Srce ne potrebuje drage smučarske opreme, da bi bolje bilo, ne potrebuje brezštevilnih pogostitev, ne potrebuje velikih besed. Zadostuje lepa misel, izrečena v tišini samemu sebi, bližnjemu. Zadostuje nežna kretnja, pogled

Dobra misel razveseljuje srce, redno gibanje ga krepi. Zato vas vabim, podajte se na sani, podarite si otroško veselje in razigrano srce.

1. januarja 2006 bo le še en nov dan, ki si ga v praznik lahko spremenimo sami, tako kot tudi vse ostale v letu.

Pred prazniki vam torej želim, podarite si mir, zaupanje vase in predvsem – prisluhnite svojemu srcu.

UVODNIK

- 3 *Elizabeta Bobnar Najžer* Obdarujmo se s pozornostjo

AKTUALNO

- 6 *Danica Rotar Pavlič, Katja Kolenc* Zdravo je »cool« - je zdravo res moderno in popularno?
- 8 *Franc Strle* Se moramo bati ptičje gripe?

ZNANJE ZA SRCE

- 10 *Zlatko Fras* Ženske in preprečevanje ogroženosti za srčno-žilne bolezni
Pomembni rezultati raziskave "Študija o ženskem zdravju"
- 12 *Tomaž Čakš* Pasivno kajenje v vsakdanjem okolju

NOVICE O ZDRAVJU

- 18 *Aleš Blinc* Dobre novice Slabe novice

SRČIKA

- 20 *Otroci iz skupine Zmajčki, vrtec Vodmat in učenci drugega razreda devetletke iz OŠ Ledina v Ljubljani* Sreča je v srečanju



NI GA ČEZ DOBER NASVET

- 22 *Boris Cibic* Ali nudi naše društvo svojim članom pričakovano strokovno pomoč pri preprečevanju in zdravljenju srčno-žilnih bolezni?

S SRCEM V KUHINJI

- 24 *Maruša Pavčič* Glikemični indeks – drugačen način ocenjevanja kakovosti ogljikovih hidratov

SRCE IN ŠPORT

- 27 *Boris Sila* Fitnes – vadba, prostor ali način življenja

IZLETNIŠKO SRCE

- 30 *Stainslav Pinter* Pohorska gozda poezija

DRUŠTVENE NOVICE

- 34 Društvene novice
- 40 Napovednik dogodkov

KRIŽANKA

- 50



ZA
SRCE

Letnik XIV, številka 7, december 2005, SIT 400, ISSN 1318-2560

Ustanovitelj in založnik:

Društvo za zdravje srca in ožilja
Dunajska 65, 1000 Ljubljana,
TTR: SI 02970-0012437214,
Davčna številka: 87636484,
M: <http://zasrce.over.net>

Glavni urednik:

Aleš Blinc

Namestnik glavnega urednika:

Boris Cibic

Odgovorna urednica:

Elizabeta Bobnar Najžer

Področni uredniki:

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

Člani uredništva: Danica Rotar Pavlič,
Josip Turk, Vlado Žlajpah, Nataša Jan

Tajnica: Katja Kolenc**Naslov uredništva:**

Za srce, Dunajska 65, 1000 Ljubljana,
T: 01/43 69 563 • F: 01/43 61 266
E: drustvo.zasrce@siol.net

Oglasno trženje:

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

Tisk: Tiskarna POVŠE,

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

Računalniška postavitve in priprava za tisk:

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

Naklada: 8.700 izvodov

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).

Ministrstvo za zdravje RS sofinancira "Program Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije na področju varovanja in krepitev zdravja" v letu 2004/2005.

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije
se zahvaljuje podjetjema Krka, d.d., in Lek, d.d.,
za pomoč in sodelovanje.



ustanovni sponzor društva



novi član skupine Sandoz

Fotografija na naslovnici:

Na sani – in tudi z njih. Veselje, sproščenost,
ki nista povezana z leti. Znebimo se stereotipov in
se spustimo po zasneženih strminah.
Fotografija: Kodia, obdelava fotografije: Dragan Arrigler

EDITORIAL

3 *Elizabeta Bobnar Najžer* Lets give our attention

The real meaning of giving gifts is not in the price of the gift. Material gifts often become dust collectors. Personally I prefer to give tiny deeds: a smile to a stranger in the street, an invitation for a joint walk where I have enough time to exchange countless little thoughts, which in the whirligig of events fall into oblivion. We can all give numerous beautiful moments, to ourselves and to our family.

Why not consider in the forthcoming season's holidays and give an invitation to sledding? To give from a happy heart a recreational event for a healthy heart.

ACTUALITIES

6 *Danica Rotar Pavlič, Katja Kolenc* »To eat healthy is cool« - is healthy also modern and popular?

A round table, organized by the Slovenian Heart Foundation and the Institute for Health Protection, called »To eat healthy is cool« was primarily oriented towards secondary school children and youngsters. The goal was to exchange ideas and tips for healthy nutrition habits among teenagers. Confronted with health, nutrition and medical experts the youngsters proved that their knowledge of healthy food is at an extremely high level. But they do not eat healthy food, because it is not »cool« to eat it. It was also established that eating habits are predominantly developed in domestic environment. Therefore public policy should address parents as well as teenagers in efforts to improve nutrition patterns of the population.⁸ *Franc Strle* Do we need to fear bird flu? The author explains basic distinction between human and bird flu. He emphasizes that there is no need to panic because of the threat from Asian chicken farms. The virus is not known to mutate until now. Slovenia, however, took all the necessary precautions for the possible threat of bird flu pandemic.

8 *Franc Strle* Do we need to fear bird flu?

The author explains the basic distinction between human flu and bird flu. He emphasizes that there is no need to panic because of the threat from Asian chicken farms. The virus has not been known to mutate until now. Slovenia, however, took all the necessary precautions for the possible threat of bird flu pandemic.

KNOWLEDGE FOR THE HEART

10 *Zlatko Fras* The cardio-vascular diseases risk prevention

Women's Health Study (WHS) was planned 10 years ago. Its goal was to evaluate the benefit of low dose of aspirin and vitamin E used in primary prevention of cancer and cardio-vascular diseases. The study included 39,874 women, aged 45 years and more (average age was 55 years). None of them had any previous history of cardio-vascular disease, cancer or other important chronic diseases. The results of the study were published in the New England Journal of Medicine. The results show that the use of aspirin for preventing cardio-vascular disease is useful, while taking the vitamin E had no significant benefit.

12 *Tomaž Čakš* Passive smoking in everyday environment

There is never enough attention paid to anti-smoking awareness. The author explains the health hazard caused by passive smoking. Adult non-smokers and children are especially threatened. Adult non-smokers can be exposed to cigarette smoke-caused hazard at their working place without the possibility to complain. They can only change their job which is not always possible. Children are small and can not protest against smokers or even speak for their rights, therefore adults should not create an unhealthy environment by smoking in the presence of children.

NEWS

14 *Aleš Blinc* Good news – Bad news

Each month the editor-in-chief prepares medical news concerning cardio-vascular diseases.

ROSEBUD

20 *Children from the group Little Dragons from the Vodmat kindergarten and children of the second grade from the primary school Ledina* Luck lies in the encounter

THERE IS NOTHING BETTER THAN GOOD ADVICE

22 *Boris Cibic* Does our Foundation provide the expected professional help in preventing and healing of cardio-vascular diseases?

The vice-president and co-founder of The Slovenian Heart Foundation reflect on the past achievements of the organisation. He concludes that there are more and more people participating in the actions, organized by the Foundation. The most important include organized sport activities, blood pressure and cholesterol measurements, consultations with doctors, nutritionists and other experts.

WITH THE HEART IN THE KITCHEN

28 *Maruša Pavčič* Glycaemic index – different way of quality measurement of carbo-hydrates

Glycaemic index compares the rise and fall of blood sugar within the period of two hours after consuming a certain food item and the rise and fall after consuming white bread. The slower blood glucose rises, the lower is the glycaemic index and the more appropriate the food item is for consumption.

THE HEART AND SPORTS

27 *Boris Sila* Fitness – training, space or a way of life

Fitness is becoming a more and more popular way of muscle training. It is also appropriate for cardio-vascular patients.

THE EXCURSION HEART

30 *Stainslav Pinter* Poetry of woods of the Pohorje

Each January the Slovenian Alpine Society organizes a memorial march in honour of the 2nd World war partisan unit, which perished in a heroic fight with the stronger enemy. The march is very well organized and always attracts many participants.

HEALTH FOUNDATION NEWS

32 Health Foundation News

44 Calendar of events

46 *Marjan Škvorc* Crossword

2006



Spoštovane bralke in bralci naše in vaše revije *Za srce*,
Spoštovane članice in člani Društva za zdravje srca in ožilja,
Praznujte z veseljem srce, da bo leto 2006 polno
srčnega zadovoljstva v letu 2006.

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije
Slovenian Heart Foundation

SODELOVALI SO

V tej številki so sodelovali: prof. dr. Aleš Blinc, dr. med., glavni urednik; Elizabeta Bobnar Najžer, prof. sl. in ru., odgovorna urednica in izvršna direktorica Društva za zdravje srca in ožilja; prim. Boris Cibic, dr. med., namestnik glavnega urednika; asist. mag. Tomaž Čakš, dr. med., Katedra za javno zdravje, Medicinska fakulteta Ljubljana; Silva Ferletič, podružnica za Slovensko Istro; mag. Zlatko Fras, dr. med., specialist internist, Klinični center Ljubljana, Zaloška 7, 1000 Ljubljana; Milan Golob, Društvo za zdravje srca in ožilja Maribor in Podravje; Katja Kolenc, univ. dipl. kom., Društvo za zdravje srca in ožilja; Biserka Mikac, podružnica za Posavje; Otroci iz skupine

Zmajčki, vrtec Vodmat, mentorica Irena Jerovšek; asist. mag. Danica Rotar Pavlič, dr. med., predsednica Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije; Maruša Pavčič, univ. dipl. inž., Ministrstvo za zdravje; Bernarda Pinter, prof., OŠ Ledina; dr. Stanislav Pinter, Fakulteta za šport; doc. dr. Boris Sila, Fakulteta za šport; prof. dr. Franc Strle, dr. med, predstojnik Klinike za infektivne bolezni in vročinska stanja Kliničnega centra v Ljubljani; Nada Šifer, podružnica za Gorenjsko; Učenci 2. razreda devetletke OŠ Ledina; Učenci novinarkega krožka OŠ Prežihov Voranc Ravne na Koroškem, mentorica Vanja Benko, prof.

Zdravo je »cool« - je zdravo res moderno in popularno?

Danica Rotar Pavlič, Katja Kolenc

Prehrana je postala priljubljena tema vsakdanjih pogovorov, ki so lahko zavajajoči ali pa nas vodijo k odločitvam za bolj zdravo življenje. Koliko soli vsebuje posamezno živilo? Kakšne vrste maščob vsebuje? Ali so priljubljenim nizkokaloričnim izdelkom dodani nadomestki sladkorja? Ta in podobna vprašanja vse bolj zanimajo javnost. Pogosto smo v tisku, na televiziji in radiu priča nasprotujočim si izjavam. Ena izmed takšnih je bila novica, da uživanje paradižnika slabi organizem pri preprečevanju rakavih bolezni. Desetletje kasneje je bilo v istih medijih navedeno, da paradižnik deluje »antikarcinogeno«. Nedvomno je torej, da mora biti vsak prebivalec obveščen o sestavi živila ter o morebitnih tveganjih, če prehrambeni izdelek pogosto in čezmerno uživa. Zato skušajo strokovnjaki s številnih ustanov, tudi iz vrst Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije, ozvesti slovensko javnost o pomembnosti zdravega prehranjevanja za kakovostno življenje brez bolezni. Še več – ko govorimo o zdravju, moramo poudariti pomen prispevanja in soodločanja posameznika. Zdravje ni le odsotnost bolezni in posameznik ni le pasiven opazovalec procesov v lastnem organizmu. Zdravje je tudi ogledalo našega stila življenja. Za zdravje smo odgovorni tudi mi sami. Veseliti bi se morali dejstva, da lahko mi sami krojimo lastno usodo ter si z ustreznim prehranjevanjem in rednim gibanjem moremo podariti daljše in bolj kakovostno življenje.



Po vsej Evropi posledično opažamo skrb vzbujajoče naraščanje debelosti, posebno pri otrocih. V Evropski uniji ima tudi zaradi nezdravega prehranjevanja prekomerno telesno težo 12 odstotkov otrok pred 15 letom starosti. Zavedati se moramo, da takšna situacija prinaša neugodne pogoje za zdravje v odrasli in zreli dobi ter posledično bremeni zdravstveni proračun. V letu 2005 je Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije izvajalo 2. fazo raziskave »Otroci, debelost in s tem povezane preprečljive kronične bolezni«, katere rezultati kažejo, da vsi, ki si prizadevajo za zdravje in dobrobit otrok, to so zdravstvene, potrošniške in druge civilne organizacije, trdijo, da je trženje »nezdrave« hrane otrokom eden glavnih vzrokov za (poleg drugih) debelost otrok. Zato je zaščita otrok pred temi vplivi pogosto predlagana kot ključni ukrep v vseh programih za zdravje otrok.

Okrogla miza Zdravo je »cool«

»Raziskave CINDI (1990/91, 1996/97, 2001) in raziskava prehranskih navad Slovencev (Koch, 97) kažejo na nezdravo prehranjevanje in nezdrav življenjski slog Slovencev. Dve tretjini Slovencev ne zajtrkuje redno, uživata premalo obrokov, premalo zelenjave in sadja, preveč pojedjo živalskih maščob, nasičenih maščob, preveč rdečega mesa, polnomastnega mleka ter mlečnih izdelkov in soli. Bolj nezdravo se prehranjujejo moški, socialno šibki, nižji družbeni sloji, nižje izobraženi, kmetje, vaško prebivalstvo, težki fizični delavci v industriji, mlajši (25-35 let) in nezaposleni. Prebivalci Slovenije pojedjo za polovico preveč skupnih maščob, še enkrat več nasičenih maščob, za polovico premalo sestavljenih ogljikovih hidratov ter premalo balastnih snovi. Namesto priporočenih vsaj 400 gramov zelenjave in sadja dnevno, zaužije povprečni Slovenec le 300 gramov zelenjave in sadja dnevno.« (Maučec Zakotnik in Hlastan Ribič na: <http://www2.gov.si/mz/mz-splet.nsf>, 20.02.2004)

Kaj torej lahko storimo, da bi izboljšali zgoraj predstavljene kazalce zdravja? Zagonetnega vprašanja in iskanja odgovorov smo se lotili na začetku. Med mladimi, med tistimi, ki si ideje o zdravem prehranjevanju šele oblikujejo in ki bodo pozitivne pobude prenašali med svojimi vrstniki. S tem namenom smo organizirali okroglo mizo z naslovom »Zdravo je »cool«, ki je potekala skupaj z Zavodom za zdravstveno varstvo Ljubljana. V njihovih prostorih se je dogodek v sredo, 26. oktobra 2005 popoldan, tudi odvijal.

O tem, kaj je »cool«, »in«, oziroma kaj je pri zdravju pomembno, so spregovorili strokovnjaki z Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije, Zveze potrošnikov Slovenije, Inštituta za varovanje zdravja RS, centra Medico dr. Sentočnik, Zavoda RS za šolstvo, Centra za zdravljenje bolezni otrok, Osnovne šole Danile Kumer ter Zavoda za zdravstveno varstvo Ljubljana. Vabljeni gostje se pri svojem delovanju neposredno ali posredno srečujejo s tematiko slabih in dobrih prehranjevalnih vzorcev mladostnikov. Mladim

slušateljem so na njim prijazen način uvodoma predstavili svoje delovne, osebne in življenjske izkušnje na področju hrane in prehranjevanja. V času razprave pa smo skupaj iskali načine za bolj zdravo prehranjevanje. S svojimi idejami in razumevanjem problematike so dejavno sodelovali tudi srednješolci, učitelji in drugi strokovni sodelavci v vzgoji in izobraževanju iz vse Slovenije. Vsi udeleženci, ki so se prijazno odzvali našemu povabilu, so prejeli gradiva z zdravstveno-vzgojno vsebino in zdrav prigrizek.

Ugotovitve razprave

Živahna razprava, ki jo je spretno vodila odgovorna urednica revije Za srce, gospa Elizabeta Bobnar Najžer, je potrdila nekatere že znana dejstva, a nas privedla tudi do novih, zanimivih spoznanj.

Rdeča nit okrogle mize je bila misel, da so otroci ogledalo svojih staršev. Zgledi staršev vplivajo na prehranjevalne navade njihovih otrok in mladostnikov. Zdravi vzorci prehranjevanja se pričnejo v družini z zajtrkom.

V razpravi se je potrdilo nasprotje stališč o tem, kaj bi bilo prav in kako resnično živimo in načela udejanjamo v praksi. Na vprašanje moderatorke, kaj bil po njegovem mnenju zdrav obrok za malico, je udeleženi srednješolec začel naštevati, da bi opisu ustrezalo sadje, zelenjava in podobno. Ob koncu je pristavil, da take malice sam ne bi jedel. Nekdo drug je povedal, da je malica v srednji šoli, ki jo obiskuje dobra, vendar to ni zadosten razlog, da bi se nanjo naročil. Mnoge srednje šole in dijaški domovi v Sloveniji želijo s kakovostno in privlačno ponudbo približati način zdravega prehranjevanja mladostnikom. Pogosto neuspešno, kar je potrdila tudi udeležena organizatorica prehrane, ki je na vprašanje o najbolj priljubljeni hrani mariborskih srednješolcev odgovorila, da sta to pizza in hamburger. Razprava se je sklenila z mislijo, da mladostniki poznajo načela zdravega prehranjevanja, žal pa je nezdravo tudi »cool«.

Prehranska industrija dodaja izdelkom vedno večje količine sladkorja, ki jih je potrebno obravnavati tudi s sociokulturnega vidika. Sladkana živila povezujemo z ugodjem. Pogosto smo z njimi nagrajeni ali pa jih prejmemo kot zahvalo.

Gostje in udeleženci okrogle mize so razpravljali o načrtovanem označevanju hranilnih oziroma prehranskih vrednosti živil ali hrane. Po mnenju prisotnih bi bilo semaforško označevanje živil smotrno in enostavnejše za potrošnika. Barve bi ga vodile k

izboru zdravju prijaznih izdelkov. Težko je namreč pričakovati, da bi si kupci zagotovili dovolj časa, da bi pregledali prehranski sestav živila in da bi hkrati poznali tudi ustrezne vrednosti.

Udeleženci so ob zmanjševanju ur v novih programih izobraževanja, ki so namenjene prosvetljevanju o zdravem načinu življenja, izrazili zaskrbljenost. Pobuda in način posredovanja prehranskih vsebin je prepuščena iznajdljivosti profesorjev in njihovim stališčem o pomenu zdravega prehranjevanja. Udeleženi profesorji so izrazili potrebo po krepitvi vsebin o zdravem prehranjevanju in ozaveščanju potrošnika v srednješolskem učnem programu. Strinjali so se, da je zanimanje mladostnikov za omenjene teme veliko.

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije nadaljuje z doseganjem zastavljenih ciljev. Med prve naloge uvrščamo izid zbornika Zdravo je »cool«, kjer se bodo prepletali prispevki strokovnjakov, ki so sodelovali na okrogli mizi, skupaj s povzetki razprave, ovrednotenimi odgovori v vprašalnikih, ki so bili razdeljeni med udeležence. Vsebinsko dogodka bomo strnili v priporočila za delo v prihodnje. Menimo, da bomo s takim celostnim pristopom učinkovito nagovorili ciljne javnosti ter dosegli širšo odmevnost in posluh za obravnavano tematiko.

Vizionarske ideje Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije se še ne zaključujejo. Z odločnimi koraki pristopamo k reševanju problematike prehranjevanja in debelosti slovenskih mladostnikov in s prodornimi idejami uresničujemo naše poslanstvo. Stališča okrogle mize želimo prenesti na najvišje državne in gospodarske nivoje ter s tem vplivati na oblikovanje zakonskih smernic, ki ustvarjajo boljše pogoje za zdravo prehranjevanje in redno telesno dejavnost otrok in mladostnikov. Verjamemo, da naši skupni napor ne bodo ostali brez sočnih sadov.

»Sladkorčki« okrogle mize

1. 150.000 otrok in mladostnikov v Sloveniji je debelih.
2. Slovenija je edina v Evropski uniji, ki ima organizirano osnovnošolsko prehrano.
3. »Voda« z okusom jabolka, jagode, ali breskve je videti kot voda, a vsebuje tudi do 4,5 gramov sladkorja na 100 ml. Pri priporočenih količinah popite vode (najmanj 1,5 litra dnevno) zaužijemo več kot 60 gramov sladkorja na dan.
4. Predstavnica Zveze potrošnikov Slovenije ugotavlja, da se je premer krožnikov povečal iz povprečnih 22 do 24 cm pred 2.

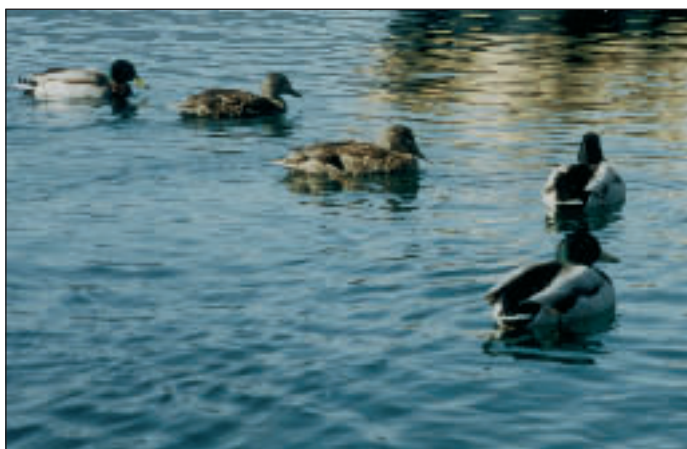
svetovno vojno na 27 do 33 cm v današnjem času (v Ljubljani). Zelo verjetno je, da nam enaka količina hrane na večji površini krožnika kasneje vzbudi občutek sitosti. Tudi s tem lahko pojasnujemo naraščajočo epidemijo debelosti. 5. Rezultati evropske študije HBSC, v kateri je sodelovala tudi Slovenija, kažejo na bistveno razliko med spolom šolarjev in med njihovim odnosom do telesne teže. Deklice težo uravnavajo s hujšanjem ali z zmanjševanjem vnosa kalorij, medtem ko dečki presežek kalorij porabijo z intenzivnejšo telesno dejavnostjo.



Se moramo bati ptičje gripe?

Franc Strle

Tako običajno človeško kot ptičjo gripo povzročajo virusi gripe A, ki se razlikujejo po številnih lastnostih. Pri ptičji gripi zbole vajo ptice, pri človeški gripi pa ljudje. Virus ptičje gripe ne povzročajo bolezni pri ljudeh; do okužb pri ljudeh pride lahko le v primeru, če virusi ptičje gripe spremenijo nekatere lastnosti.



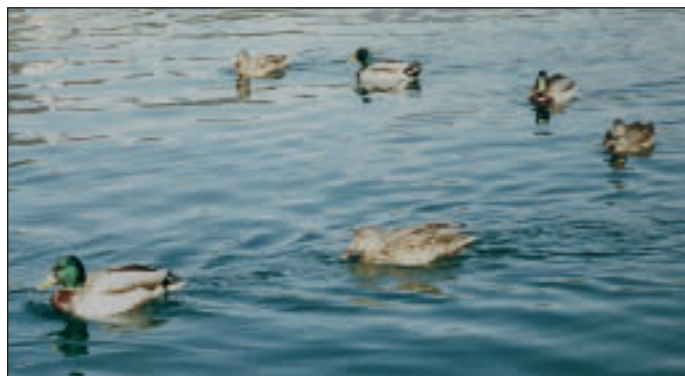
Okužbe dihal pri ljudeh

V zimskih mesecih so okužbe dihal zelo pogoste. Največkrat jih povzročajo virusi. Kažejo se z različnimi bolezenskimi znaki. Najbolj poznani in pogosti okužbi sta prehlad (nahod) in gripa. Prehlad je največkrat blaga bolezen, za katero so značilni iztok iz nosu, neprijetni občutki draženja v žrelu, kihanje, suh kašelj in slabše počutje; vročine praviloma ni. V primerjavi s prehladom je gripa precej težja in bolj zoprna bolezen. Za tipično gripo je značilen nenaden začetek z mrzlico, vročino, bolečinami v žrelu, suhim kašljem, bolečinami v mišicah, slabim počutjem in utrujenostjo. Vročina in hujše težave trajajo običajno 3 do 7 dni, slabo počutje in utrujenost pa še teden ali dva. Pri nekaterih bolnikih je potek težji in bolj neugoden, lahko pride do zapletov in celo do smrti. Povečano tveganje za težak potek gripe in za zaplete imajo predvsem ljudje s kroničnimi pljučnimi, srčnimi in ledvičnimi boleznimi, sladkorno boleznijo, osebe z okrnjeno imunostjo zaradi osnovne bolezni ali zdravljenja, starostniki in varovanci domov za kronično nego. Zanje je še posebno smiselno, da se cepijo proti gripi in da s tem zmanjšajo možnosti, da bi zboleli oziroma da bi bolezen potekala v težki obliki. Cepljenje je zelo smiselno tudi za skupine, ki lahko gripo prenesejo ljudem s povečanim tveganjem za težak potek gripe, kot so medicinsko osebje, družinski člani in drugi, ki negujejo osebe z velikim tveganjem. Na voljo so tudi protivirusna zdravila, ki skrajšajo in omilijo potek gripe ter zmanjšajo pogostost zapletov. Za velikansko večino ljudi je mnogo boljše, učinkovitejše, cenejše

in enostavnejše, da se proti običajni gripi zaščitijo s cepljenjem, kot da se zanašajo na zdravljenje s protivirusnimi zdravili. V primeru vsakoletne epidemije gripe pride zdravljenje s protivirusnimi zdravili v poštev predvsem za majhno skupino oseb, ki imajo veliko tveganje za težak potek gripe in ki jih ni mogoče učinkovito zaščititi s cepljenjem. Jemanje protivirusnih zdravil v preventivne namene se uporablja razmeroma redko in le v določenih okoliščinah, vedno pa le v primerih, ko je gripa že prisotna. Možnost zaščite z zdravili nikakor ne sme biti razlog, da bi opustili cepljenje.

Ptičja gripa

Ptičja gripa je bolezen ptic, ki jo povzročajo številni podtipi ptičjega virusa gripe A. Bolezenski znaki pri pticah so odvisni od podtipa virusa (bolj izraziti so npr. pri virusih, ki vsebujejo hemaglutinin z oznako 5 ali 7 – H5, H7) in so praviloma mnogo hujši pri domačih pticah kot pri divjih. V zadnjih treh letih se je ptičja gripa, ki jo povzročajo virusi z oznako H5N1, razširila po obsežnih predelih jugovzhodne Azije, v letošnjem letu pa s pticami selivkami tudi v nekatere druge dele Azije in pred nedavnim v Evropo. Pri nas je zaenkrat še ni. Če bi se pojavila, bi bilo potrebno dosledno upoštevati navodila veterinarjev o ravnanju z okuženimi pticami. Če bo do ptičje gripe v Sloveniji prišlo, to predvidoma ne bo pomembno ogrozilo zdravja ljudi, seveda pod pogojem, da bodo ostale lastnosti virusa ptičje gripe (H5N1) enake, kot so sedaj. Ptičja gripa se namreč pojavlja v jugovzhodni Aziji že tretje leto: okuženih je bilo na desetine milijonov ptic, ogromno ljudi je bilo s temi pticami v tesnem stiku, zbolelo pa jih je po podatkih SZO z dne 17. 11. 2005 le 130, kar nedvomno kaže, da je kužnost majhna in pretiran strah nepotreben. Predstavlja pa sedanje stanje velikansko potencialno nevarnost za celotno človeštvo. Virus gripe imajo namreč lastnost, da se pogosto spreminjajo. Bojimo se spremembe virusa, ki bi omogočila lažje širjenje od ptic na človeka (v tem primeru ne bi zbolel le majhen drobec tistih, ki so v stiku z okuženimi pticami, zlasti perutnino, pač pa veliko večji delež), predvsem pa spremembe, ki bi omogočila, da bi se virusi ptičje gripe širili od človeka na človeka, podobno, kot se širijo virusi običajne gripe pri ljudeh. V takem primeru bi bili izpolnjeni pogoji za nastanek pandemije, ki bi lahko imela katastrofalne posledice. ♥



Ženske in preprečevanje ogroženosti za srčno-žilne bolezni

Pomembni rezultati raziskave "Študija o ženskem zdravju"

Zlatko Fras

Zdravljenje z zaviranjem strjevanja krvi

Zdravljenje z zdravili, ki zavirajo zlepljanje krvnih ploščic (antiagregacijsko profilakso), je smiselno pri vseh osebah, ki so zelo ogrožene za pojav prvega ali ponovnih srčno-žilnih zapletov. Tovrstno zdravljenje glede na priporočila trenutno uveljavljenih strokovnih smernic tako uporabljamo:

1. v okvirih sekundarnega preprečevanja srčno-žilnih bolezni: pri bolnikih z manifestno, simptomatsko obliko aterosklerotične srčno-žilne bolezni, in sicer koronarnih arterij (srčni infarkt, angina pectoris), možganskega žilja (možganska kap, prehodni ishemični napadi – TIA), ali bolezni perifernih arterij (najpogosteje na spodnjih okončinah);
2. pri zelo ogroženih skupinah sicer še asimptomatskih oseb, med katere sodijo posamezniki s prisotnostjo katerega od naslednjih kriterijev:

- >20% ogroženost za manifesten koronarni dogodek v prihodnjih 10 letih (ocenjena po Framinghamskih tabelah ogroženosti),
- sladkorna bolezen,
- osebe s hipertenzijo in sorazmerno dobro urejenimi vrednostmi krvnega tlaka (čim bližje ciljni vrednosti <140/90 mmHg), ki so (a) stare > 50 let in / ali imajo (b) s hipertenzijo prizadete t.im. tarčne organe (npr. hipertrofija levega prekata, kronična ledvična insuficienca, ali proteinurija),

praviloma uporabljamo acetilsalicilno kislino (ASK) v nizkem odmerku (100 mg dnevno). V primeru absolutnih kontraindikacij za ASK (dejavna ulkusna bolezen prebavil, preobčutljivost, trombocitopenija) se poslužujemo alternativnih antiagregacijskih zdravil (klopidogrel, tiklopidin). V primerih predvsem težav z želodcem, dispepsije oziroma nezazdravljene ulkusne bolezni, se nakazuje smiselnost uporabe kombinacije acetilsalicilne kisline in zaviralca protonске črpalke esomeprazola v odmerku 2x20 mg dnevno. Dokazi v podporo temu načinu antiagregacijske profilakse v preprečevanju srčno-žilnih dogodkov so trenutno omejeni le na eno večjo kakovostno raziskavo, pa tudi posploševanje v smislu učinka razreda (glede primerljive učinkovitosti kateregakoli zaviralca protonске črpalke) zaenkrat ni mogoče.

Smiselnost oziroma koristnost uporabe ASK v okvirih primarnega preprečevanja srčno-žilnih dogodkov, torej pri osebah brez manifestne srčno-žilne bolezni (in še posebej pri ženskah), je še vedno predmet številnih strokovnih razprav in določenih razhajanj. Tako stanje je predvsem posledica pomanjkanja izsledkov dovolj kakovostnih raziskav. V vseh priporočilih opozarjajo, da pred pričetkom dolgotrajnega zdravljenja s temi zdravili (še posebej pri malo do zmerno ogroženih posameznikih) skrbno pretehtamo razmerje med pričakovanimi koristmi in možnim

neželenim škodljivim učinkovanjem zdravil, ki jih nameravamo predpisati.

Raziskava "Študija o ženskem zdravju" ("Women's Health Study, WHS")

Raziskava je bila načrtovana že pred več kot 10 leti. Njen namen je bil ovrednotiti korist uporabe nizkih odmerkov ASK (aspirina) in vitamina E v primarnem preprečevanju srčno-žilnih bolezni in raka. V raziskavo je bilo vključenih skupno 39,876 žensk, starih 45 let ali več (v povprečju so bile stare 55 let), brez predhodne anamneze srčno- in možgansko-žilne bolezni, raka ali kakršnekoli druge pomembnejše kronične bolezni. Pri kar 84,5 % vključenih preiskovankah je bila povprečna absolutna ogroženost za pojav srčno-žilnega dogodka v prihodnjih 10 letih manjša od 5 %; skratka, proučevali so malo ogrožene posameznice. Izsledki študije so bili pred nedavnim objavljeni v eni najuglednejših medicinskih revij, New England Journal of Medicine.

Preiskovanke so naključno razvrstili v skupini, kjer so prejemale bodisi aspirin (v odmerku 100 mg) vsak drugi dan ali pa aspirin/placebo. Vključene ženske v vsaki od navedenih skupin so nadalje naključno razvrstili v skupini, v katerih so prejemale tablete vitamina E (v odmerku 600 mednarodnih enot) vsak drugi dan oziroma vitamin E/placebo. Tablete aspirina/placeba ali vitamina E/placeba so preiskovanke jemale vsak drugi dan (alternativno). Raziskava/sledenje je trajalo v povprečju 10,1 leta od dneva randomizacije.

Prvenstveni izid, ki so ga zasledovali v WHS, je bil pojav prvega pomembnega srčno-žilnega dogodka (neusodni srčni infarkt, neusodna možganska kap, srčno-žilna smrt), zasledovali pa so tudi pojavljanje prehodnih ishemičnih napadov (TIA), koronarne revaskularizacije in smrti zaradi kateregakoli razloga (sekundarni izidi).

Poglavitne rezultate raziskave WHS v zvezi s spremembami ogroženosti za pojavljanje srčno-žilnih dogodkov povzema tabela. Med sledenjem se je izkazalo, da je bilo jemanje aspirina v primerjavi s placebom povezano s statistično nepomenljivim, 9 % zmanjšanjem ogroženosti za pojavljanje pomembnih srčno-žilnih dogodkov (477 dogodkov v skupini, ki je prejemale aspirin proti 522 dogodkom v skupini, ki je prejemale placebo). Statistično pomenljivo, 17 %, je bilo zmanjšanje relativne ogroženosti za vse vrste možganskih kapi, praktično v celoti na račun zmanjšane pojavljanja ishemičnih možganskih kapi (za 24 % manj). Tudi tveganje za pojav prehodnih ishemičnih napadov (TIA) je bilo pomembno manjše (za 22 % manjše), medtem, ko se je relativno tveganje za pojav hemoragične možganske kapi po pričakovanju nekoliko povečalo (za 24 %). Glede pojavljanja

srčnih infarktov, koronarnih revaskularizacij in smrti iz kateregakoli vzroka se zdravljenje z aspirinom ni izkazalo niti za koristno niti za škodljivo.

Tabela. Relativno tveganje za srčno-žilne izide v raziskavi Women's Health Study (WHS).

Izid	Relativno tveganje (95% interval zaupanja)	p - vrednost
Pomemben srčno - žilni dogodek*	0.91 (0.80-1.03)	0.13
Možganska kap	0.83 (0.69-0.99)	0.04
Ishemična možganska kap	0.76 (0.63-0.93)	0.009
Hemoragična možganska kap	1.24 (0.82-1.87)	0.31
Srčni infarkt	1.02 (0.84-1.25)	0.83
Smrt zaradi srčno-žilnih vzrokov	0.95 (0.74-1.22)	0.83

*neusodni srčni infarkt, neusodna možganska kap, ali smrt zaradi srčno-žilnih vzrokov

V raziskavi so ugotovili tudi, da sta na izide zdravljenja pomembna vplivala dva dejavnika: kajenje in starost preiskovank. Pri bivših kadilkah in tistih, ki niso nikoli kadile, so ugotovili statistično pomenljivo zmanjšanje (-20%) pomembnih srčno-žilnih dogodkov. Pri kadilkah se je tveganje nekoliko povečalo, kar posredno kaže tudi na možnost, da je med kadilci pogostnost odpornosti na aspirin večja. Najbolj enovita je bila korist jemanja aspirina pri podskupini preiskovank, starih 65 let in več (teh je bilo okoli 10 %, oziroma 4097), pri katerih so v primerjavi s skupino, ki je prejela placebo, ugotavljali pomenljivo, za 26 % manjšo ogroženost za pojav pomembnih srčno-žilnih dogodkov (absolutno 44 manj kot v skupini, ki je prejela placebo); 28 % zmanjšanje ogroženosti za pojav vseh vrst kapi in 30 % zmanjšanje ogroženosti za pojavljanje ishemičnih možganskih kapi. Ta podskupina preiskovank je bila tudi edina, v kateri so ugotavljali pomenljivo, za 34 % manjše tveganje za pojav srčnega infarkta.

Kot je bilo pričakovati, so v skupini preiskovank, ki so prejemale aspirin, ugotavljali pomebno povečanje (za 22 %) števila krvavitev iz prebavil, usodnih krvavitev pa je bilo malo; v skupini, ki je prejela aspirin 5, v skupini, ki je prejela placebo pa le 3. V skupini, ki je prejela aspirin je bilo potrebno uporabiti transfuzijo krvi v 127 primerih, v skupini, ki je prejela placebo, pa je bilo tako resnih krvavitev 91 ($p=0.02$).

Zaključki

Povzetek rezultatov raziskave WHS kaže na uspešnost/koristnost uporabe aspirina pri preprečevanju srčno-žilnih bolezni pri ženskah, medtem ko jemanje preparata vitamina E ni prineslo nobene koristi. Posebej velja poudariti nedvomno korist uporabe majhnih odmerkov aspirina pri ženskah, ki so starejše od 65 let. V zvezi z vsakodnevno klinično uporabnostjo izsledkov raziskave WHS je predvsem relevantno tudi spoznanje, da jemanje aspirina v okviru primarnega preprečevanja srčno-žilnih bolezni pri ženskah koristi predvsem v smeri zmanjšanja pojavljanja možganskih kapi. Tak izid je še posebej pomemben glede na dejstvo, da je v primerjavi z moškimi pri ženskah pogostnost pojavljanja možganskih kapi večja od srčnih infarktov.

Najpomembnejše dileme v zvezi z (od)svetovanjem široke uporabe antiagregacijske profilakse tudi v okvirih primarnega preprečevanja srčno-žilnih dogodkov izvirajo iz številnih poročil in izkušenj o bistveno povečanem tveganju za pojavljanje krvavitev iz prebavil, pa tudi večje pogostnosti pojavljanja hemoragičnih možganskih kapi ob tovrstnem zdravljenju. Zato je potrebno, tako pri ženskah, kot pri moških, vsako odločitev o predpisu antiagregacijskega zdravljenja za preprečevanje srčno-žilnih dogodkov skrbno pretehtati v luči potencialnih koristi oziroma tveganja za njihovo zdravje. ♥

Literatura

Ridker PM, Cook MR, Lee I-M, et al. A randomized trial of low-dose aspirin in the primary prevention of cardiovascular disease in women. *N Engl J Med.* 2005;352:1293-304.
Levin RI. The puzzle of aspirin and sex. *N Engl J Med.* 2005;352:1366-8.

Pasivno kajenje v vsakdanjem okolju

Tomaž Čakš

Dim, ki nastane pri izgorevanju tobačnega proizvoda, je danes eden glavnih, če ne celo glavni onesnaževalec bivalnega okolja. Ta tobačni dim iz okolja oziroma dim, ki ga nehotе vdihavajo nekadilci, pa tudi sami kadilci še dodatno, vsebuje vrsto strupenih snovi. Ljudje, ki so mu izpostavljeni, vdihavajo njegove strupene sestavine, ki jih lahko tudi določimo v njihovi krvi in urinu.

V večina ljudi danes preživlja svoj čas v zaprtem delovnem in bivalnem okolju, zato ni vseeno, kakšno je to okolje. Na splošno preživijo ljudje več kot 90 odstotkov svojega časa v stavbah. Bolni in starejši pa preživijo tako skoraj 100 odstotkov svojega časa. Nekadilci so zaradi pasivnega kajenja ogroženi v številnih prostorih: v domačem okolju, javnih prostorih, javnih prometnih sredstvih in tam, kjer so zaposleni. Koncentracija snovi, ki onesnažijo zrak v prostoru, je ponavadi mnogo višja kakor v zunanjem zraku. Te koncentracije so lahko celo 200 do 500 odstotkov večje kot zunaj in ker ljudje preživijo večino časa v prostorih, so zaradi tega še toliko bolj izpostavljeni tveganju. Stopnja nevarnosti je odvisna od tega, kako se prostori prezračujejo in kakšne vrste onesnaženja so prisotne. Neprimerno načrtovani in narejeni ventilacijski sistemi samo poslabšajo težave. Posamezniki se pritožujejo zaradi draženja nosu, oči in žrela, utrujenosti, težav pri dihanju, kihanja, draženja kože, omotičnosti, zaspanosti, glavobolov, slabosti, pozabljivosti.

Ko vstopi določena snov v zrak notranjega prostora, jo je težko odstraniti. Je v stalnem gibanju zaradi dejavnosti ljudi v samih prostorih. To gibanje dopušča, da snov prihaja v stik z drugimi, kar lahko povzroči medsebojni vpliv, skupno delovanje na organizem pa je še večje.

Pasivno kajenje je opredeljeno kot izpostavljenost nekadilcev tobačnemu dimu v okolju zaprtega prostora. Zaskrbljenost zaradi nevarnosti za zdravje nekadilcev se je povečala, odkar so ugotovili, da je kemična sestava dima, ki ga pasivno vdihne nekadilec, podobna sestavi dima, ki ga vdihuje dejavni kadilec (1). Leta 1986 sta bili dve poročili mejnik v odnosu do pasivnega kajenja. Prvo je bilo poročilo ministra za zdravstvo ZDA (2), drugo pa Državne akademije za znanost ZDA (3). Obe poročili sta prišli do podobnih ugotovitev glede vpliva pasivnega kajenja na zdravje in da ta povzroča bolezen. Čeprav je v poročilu zapisano, da je manjše tveganje pri pasivnem kajenju kakor pri dejavnem, so opozorili, da je število ljudi, ki so izpostavljeni nehotenemu kajenju mnogo večje, kot število tistih, ki so izpostavljeni drugim

vplivom onesnaževanja iz okolja. Dokončno so dokazali, da je "pasivno kajenje" oziroma izpostavljenost cigaretnemu dimu iz okolice vzročno povezano s pljučnim rakom pri odraslih ter ga lahko z vso gotovostjo opredelimo kot "poznan humani kancerogen" (4). Povezan je tudi s povečano nevarnostjo za nastanek infekcij. Lahko povzroča draženje oči, glavobol, kašelj, bolečine v žrelu, vrtoglavico in slabost. Daljša izpostavljenost poveča nevarnost za nastanek bolezni srca in ožilja.

Sestava tobačnega dima

Pri izgorevanju tobaka nastajajo dimni delci ter plinske organske in anorganske molekule. Iz dima se izločajo dokazani karcinogeni, kot so na primer N-nitrozamini. Ogljikov monoksid, ki nastaja pri vsakem tlenju ognja, kar je smojenje tobačnega izdelka, je povezan z razvojem ateroskleroze in boleznimi srca in ožilja. Dušikovi oksidi pospešujejo razvoj emfizema. Tobačni dim iz okolja prihaja iz dveh virov: gre za tako imenovani glavni in stranski dim. Glavni dim je kompleksna aerosolna mešanica, ki jo kadilec vdahne, filtrira v pljučih in izdahne. Stranski dim je aerosol, ki izpuhne neposredno v okoliški zrak s prižganega konca smodečega se tobačnega izdelka. Oba dima sestavljajo podobne sestavine, vključno z dušikovimi oksidi, nikotinom, ogljikovim monoksidom in različnimi karcinogeni in kokarcinogeni. Kakorkoli že, nerazredčen, stranski dim ima višji pH, manjše delce in večje koncentracije ogljikovega monoksida ter tudi drugih strupenih in rakotvornih sestavin. Tako je v njem tudi več amoniaka, hitro hlapljivih nitrozaminov in aromatičnih aminov. Ocenjujejo, da 85 odstotkov dima v prostoru med

kajenjem sestavlja stranski dim. V kolikšni meri je nekadilec izpostavljen TDO, se določa glede na določene dejavnike, kakor so tip cigaret, količina pokajenih cigaret v prostoru, velikost prostora, prezračevalni pogoji, čas izpostavljenosti in drugo. Druge kemične snovi, ki jih najdemo v tobačnem dimu in jim je človek lahko izpostavljen, so aceton, akrolein, aldehidi, arzen, kadmij, hidrogen cianid, keton, svinec, metilnitrat, nikotin, dušikov

dioksid, fenol, policiklični aromati in drugi. Tako imamo torej v tobačnem dimu rakotvorne snovi; snovi, ki dražijo; mutagene snovi; strupe in snovi, ki povišujejo krvni pritisk, prizadenejo osrednji živčni sistem, kvarijo pljuča in povzročajo okvaro ledvične funkcije.

Tobačni dim se lahko dodatno onesnaži s kemikalijami, ki se uporabljajo na delovnem mestu in se tako poveča količina strupenih snovi, ki vstopijo v delavčevo telo. Lahko tudi pripo-

**Kajenje lahko
povzroči
počasno
in boleče
umiranje.**

more k dodatnemu biološkemu učinku strupenih snovi, ki so prisotne na delovnem mestu. Kombinacija klora in cigaretne dima ima mnogo večji škodljivi biološki učinek kakor sam klor. Tobačni dim lahko deluje sinergistično s strupenimi snovmi, ki so prisotne na delovnem mestu in ima tako mnogo močnejši učinek na človekovo zdravje kakor sama strupena snov. Najbolj znana primera sta kombinaciji tobačnega dima z azbestom ali radonom. Izpostavljenost tobačnemu dimu in različnim etrom povzroča kronični kašelj in izkašljevanje. Mednarodna agencija za raziskave raka (International Agency for Research on Cancer – IARC) je opravila več serij raziskav mednarodne literature o tako imenovanih »karcinogenih IARC« v tobačnem dimu. Od 227 kemičnih sestavin, ki spadajo po opredelitvi v skupino 2B, so za 48 ugotovili, da so del cigaretne dima.

V eni od raziskav so ugotavljali učinkovitost prepovedi kajenja v različnih restavracijah. Določali so koncentracijo delcev v zraku restavracij z različnimi stopnjami dovoljenja za kajenje. Srednja vrednost koncentracije delcev je bila 70 odstotkov višja v prostorih, kjer je bilo kajenje dovoljeno kakor tam, kjer je bilo vsaj deloma prepovedano. Koncentracije v nekadilskih restavracijah so bile manjše še za nadaljnjih 20 do 30 odstotkov. Določanje kadmija kot markerja za opredelitev količine tobačnega dima iz okolice, je pokazalo, da je tobačni dim glavni vir delcev v zraku restavracij, kjer je kajenje dovoljeno (5).

V današnjem času je vse bolj priljubljeno kajenje cigar. Tako se posebej na različnih sprejemih in zabavah vse bolj širi to kajenje kakor znak neke odličnosti. Vendar se je pokazalo, da dim prižgane cigare prinaša v zaprt prostor še večje vsebnosti ogljikovega monoksida, dušikovih oksidov, različnih drobnih delcev, nikotina, policikličnih aromatičnih hidrokarbonatov in drugih škodljivih snovi kakor pa cigarete. V primerjavi z eno cigareto, ki se je pokadi 70 odstotkov, odda velika cigara, ki se je prav tako pokadi 70 odstotkov, okoli 20-krat več ogljikovega monoksida, 5-krat več drobnih delcev in dvojno količino policikličnih aromatičnih hidrokarbonatov (6, 7).

Pasivno kajenje odraslih

Epidemiološke študije so povezale celo vrsto zdravstvenih težav zaradi pasivnega kajenja. Tako lahko nastanejo le manjše težave, kakor je draženje oči in nosu, pa do vse težjih, kakor so povečano število vnetij dihal, disfunkcija dihalnih poti, angina pectoris in povečana nevarnost za koronarno srčno bolezen ter seveda še posebej za raka.

Leta 1981 je bila objavljena prva raziskava, ki je pokazala, da pasivno kajenje poveča nevarnost za nastanek pljučnega raka pri nekadilskih, katerih možje so kadili (8). To je bil prvi prikaz povezave pasivnega kajenja in pljučnega raka. Nedolgo za tem sta takšno povezanost ugotovili še dve drugi raziskavi (9, 10). Vendar ni ostalo samo pri povezanosti pasivnega kajenja z rakom pljuč. Dokončno je bilo pasivno kajenje prepoznano kakor »poznani človeški kancerogen« v publikaciji Ameriške agencije za zaščito okolja (EPA), ki je svoji objavi iz leta 1992 pripravila pregled dosedanjih raziskav, na podlagi katerih so prikazali škodljive učinke pasivnega kajenja. Tako so izračunali, da je tobačni dim iz okolja v ZDA odgovoren za približno 3000 umrlih zaradi pljučnega raka na leto. Ugotovili so tudi, da ima

sicer manjši, vendar pomemben učinek na zmanjšanje pljučne funkcije, pogostejši kašelj, povečano produkcijo sputuma.

Po prvih ugotovitvah in dokazih o povezanosti pasivnega kajenja in pljučnega raka, je kmalu prišlo tudi do dokazov o povezanosti pasivnega kajenja ter bolezni srca in ožilja. Več epidemioloških raziskav, ki so jih opravili na različnih lokacijah, je pokazalo, da je okrog 30 odstotkov večje tveganje za smrt zaradi ishemične bolezni srca ali srčne kapi med nekadilci, ki živijo s kadilci. Večje raziskave so celo pokazale znaten od odmerka odvisen učinek, torej da je s povečanjem izpostavljenosti tobačnemu dimu v okolju povezano večje tveganje za smrt zaradi bolezni srca. Iz študij se tudi vidi, da tobačni dim iz okolja vpliva na

funkcijo trombocitov in kvart arterijski endotelij tako, da poveča nevarnost za koronarno bolezen. Tobaki dim iz okolja, ob veliki izpostavljenosti, pomembno vpliva na delovno sposobnost tako zdravih ljudi kakor tistih z boleznijo srca, saj zmanjšuje sposobnost telesa, da sprejema in uporabi kisik. Policiklični aromatični hidrokarbonati v tobačnem dimu iz okolja tudi pospešujejo in lahko povzročijo razvoj aterosklerotičnih plakov.

Tobačni dim iz okolja vpliva tudi na nastanek drugih bolezni dihal. Več raziskav je pokazalo povezavo med izpostavljenostjo tobačnemu dimu in respiratornimi simptomi pri tistih, ki niso nikoli kadili. Določena raziskava je potrdila tudi jasno povezanost in odvisnost od odmerka med izpostavljenostjo tobačnemu dimu na delovnem mestu in kroničnimi respiratornimi težavami pri moških in ženskah. Ena najtežjih bolezni dihal je prav gotovo astma. Izpostavljenost astmatikov tobačnemu dimu je povezana z večjo resnostjo bolezni, slabšim zdravstvenim stanjem in večjo uporabo zdravstvenih storitev.

Otroci in pasivno kajenje

Tobačni dim iz okolja je resna nevarnost za zdravje otrok. Zakonski ukrepi za zaščito otrok pred tobačnim dimom, ki veljajo za vrtce, šole in javne ustanove ne vplivajo na glavni vir njihove izpostavljenosti tobačnemu dimu – to je v njihovih domovih. Še posebej zaskrbljujoča je občutljivost otrok na tobačni dim, tako zaradi medicinskih kakor etičnih vzrokov. Otroška pljuča so manjša in njihov imunski sistem je slabše razvit, zaradi česar je mnogo bolj verjeten razvoj vnetij dihal in ušes kot posledica izpostavljenosti tobačnemu dimu. Ker so manjši in dihaajo hitreje kakor odrasli, vdahnejo mnogo več škodljivih kemikalij glede na svojo telesno težo, kot je to običajno pri odraslih v enakem časovnem obdobju. In končno, otroci imajo v primerjavi z odraslimi mnogo manjšo možnost izbirati. Mnogo manj možnosti imajo zapustiti sobo, polno dima, če si to želijo: dojenčki ne morejo prositi, nekateri otroci se bojijo vprašati, drugim ni dovoljeno oditi, tudi če bi želeli.

Ameriška agencija za zaščito okolja (EPA) je v svoji publikaciji leta 1992 prikazala vplive tobačnega dima iz okolja na zdravje otrok, pri katerih so ugotavljali vzročno povezanost s povečanim tveganjem za vnetja spodnjih dihalnih poti. Tako so ocenili, da naj bi zaradi tobačnega dima zbolelo 150.000 do 300.000 dojenčkov in manjših otrok do 18 mesecev starosti letno. Ugotovili so vzročno povezanost z dodatnimi epizodami in težjimi simptomi

**Kajenje
resno
škoduje vam
in ljudem
okoli vas.**

pri otrocih z astmo. Izpostavljenost tobačnemu dimu pa pomeni tudi dejavnik tveganja za nastanek novih oblik astme pri otrocih, ki prej niso imeli simptomov. Tako naj bi zaradi pasivnega kajenja nastalo od 8000 do 26.000 novih primerov astme med otroki v ZDA(4).

Seveda pa se od takrat vrstijo vedno novi dokazi o škodljivosti pasivnega kajenja. Tobačni dim iz okolja povzroča tako akutna kakor kronična vnetja srednjega ušesa. Leta 1997 je kalifornijska EPA izračunala, da je sam učinek tobačnega dima vzrok za 0,7 do 1,6 milijonov obiskov pri zdravniku na leto v ZDA. Svetovna zdravstvena organizacija ocenjuje, da je zdravje skoraj polovice otrok na svetu ogroženo zaradi izpostavljenosti tobačnemu dimu. Za male otroke je glavni vir tobačnega dima, ki so mu izpostavljeni, kajenje staršev in drugih članov gospodinjstva.

Ugotavljajo tudi, da je velika verjetnost, da tobačni dim iz okolja povečuje nevarnost za nastanek sindroma nenadne smrti pri dojenčku. To je lahko povzročeno z izpostavljanjem tobačnemu dimu med nosečnostjo ali z izpostavljenostjo dojenčka pasivnemu kajenju. Zbor mednarodnih strokovnjakov SZO je leta 1999 zaključil, da je kajenje matere vzrok za eno tretjino do eno polovico primerov nenadne smrti dojenčka (11).

Preprečevanje pasivnega kajenja

Pasivno kajenje je med dejavniki tveganja, ki jih je mogoče povsem odpraviti, na tretjem mestu, takoj za dejavnim kajenjem in alkoholom. Naj bo to doma, na delu, v šoli, restavraciji, gledališču ali baru, pasivno kajenje je dokazana nevarnost za zdravje tako mladih kakor starih. Zato so potrebni različni interventni

programi ter medijske in politične dejavnosti na ravni družbe za ureditev primerne delovnega in bivalnega okolja. Pasivno kajenje je velika nevarnost za zdravje na delovnem mestu. Strupi in rakotvorne snovi se hitro širijo skozi pisarne, hotele, restavracije in druge notranje prostore, kjer se dela. Analiza študij, ki so obravnavale izpostavljenost zaposlenih v restavracijah in barih je pokazala, da je tobačni dim v teh lokalih velik dejavnik tveganja za nastanek bolezni pri zaposlenih(12).

Tobačna industrija se seveda težko sprijazni s spoznanji o škodljivosti tobačnega dima in predvidenimi ukrepi zaradi strahu pred izgubo ogromnih dobičkov od prodaje tobačnih izdelkov, ki so seveda strupeni. Zato poskuša z različnimi strategijami vplivati na javno mnenje in tobačno zakonodajo ter ovreči raziskave, objavljene v medicinski literaturi. Delna prepoved kajenja tobaka pomembno zmanjša izpostavljenost TDO, vendar ga ne odstrani. Edino učinkovita je popolna prepoved (13). Prav tako niso dovolj ventilacijske naprave, ker le delno lahko odstranijo nevarne snovi iz zraka v prostoru.

V razvitem svetu je sicer vse več omejitev, kje vse se ne sme kaditi. Zelo velika težava pa je domače okolje, kjer so otroci in drugi domači, ki ne kadijo, najbolj obremenjeni s pasivnim kajenjem, saj starši, ker ne morejo kaditi drugje, to počnejo doma. Skupnost bi morala imeti posebno odgovornost do pasivnega kajenja med otroki, ker se omejevanja kajenja na domovih ne da urediti z zakonodajo. Zato je zelo pomembno osveščanje staršev. Svetovanja materam, da naj ne kadijo ob svojih otrocih, lahko zaščitijo milijone otrok pred tobačnim dimom v njihovih domovih.

Zaključek

Nehoteno vdihavanje cigaretnega dima je torej velika težava. Marsikdo se mu sicer lahko izogne, še več pa je takih, ki tega ne morejo in so na silo izpostavljeni tobačnemu dimu. Posebej so tukaj v nevarnosti otroci, ki se v večini primerov sami temu ne morejo izogniti, ali pa uveljaviti svoje volje enostavno zato, ker so še premajhni.

Vendar pa se tudi veliko zaposlenih nekadilcev ne uspe izogniti pasivnemu kajenju. Veliko zaposlenih nima možnosti, da bi spremenili svoje delovno okolje ali zapustili službo, da bi zaščitili svoje zdravje. Zato je izredno pomembna vloga države in družbene skupnosti pri tem, da zaščiti nekadilce pred neprosto-voljnimi vdihavanjem strupenega tobačnega dima. Zmanjšanje kajenja v domačem okolju, popolna prepoved kajenja na javnih mestih in šolah bi lahko zmanjšalo delež tobačnega dima v okolju in vpliv na pasivnega kadilca. ♥

Literatura:

1. US Department of Health and Human Services. The Health consequences of involuntary smoking: a report of Surgeon General. Washington, DC: Office on Smoking and Health, 1986 (DHHS publication no. (CDC) 87-8398).
2. Department of Health and Human Services. The Health consequences of involuntary smoking: a report of the Surgeon General. Washington, D.C.: Government Printing Office, 1986. (Publication no. DHHS (CDC) 87-8398.)

3. National Research Council, Committee on Passive Smoking. Environmental tobacco smoke: measuring exposures and assessing health effects. Washington, D.C.: National Academy Press 1986.
 4. US Environmental Protection Agency. Respiratory Health Effects of Passive Smoking: Lung Cancer and Other Disorders. Washington, DC: US Environmental Protection Agency; 1992.
 5. Brauer M, Mannetje A. Restaurant smoking restrictions and environmental tobacco smoke exposure. Am J Public Health 1998; 88 (12): 1834 – 1836.
 6. Baker F, Ainsworth SR, Dye JT et al. Health Risk Associated With Cigar Smoking. JAMA 2000; 284 (6): 735 – 740.
 7. National Cancer Institute. Cigars: Health Effects and Trends. US Dept of Health and Human Services, Public Health Service. Smoking and Tobacco Control Monograph No. 9. NIH publication 98-4302
 8. Hirayama T. Nonsmoking wives of heavy smokers have a higher risk of lung cancer: a study from Japan. Br med J 1981; 282: 183 – 185.
 9. Trichopoulos D, Kalandidi A, Sparros L. Lung cancer and passive smoking: conclusions of Greek study. Lancet 1983; 2: 677 – 678.
 10. Garfinkel L, Auerbach O, Joubert L. Involuntary smoking and lung cancer: a case-control study. JNCI 1985;75: 463 – 469.
 11. Consultation Report, International Consultation on Environmental Tobacco Smoke (ETS) and Child Health, 11-14 January 1999, Geneva. <http://tobacco.who.int/en/health/papers/ets-report.pdf>
 12. Siegel M. Involuntary Smoking in the Restaurant Workplace. JAMA 1993; 270(4): 490 – 493.
 13. Koren H, Bisesi M. Handbook of Environmental Health and Safety: principles and practices. Boca Raton: CRC Press, Inc., 1996: 327 – 328.
- Podrobnejša literatura v članku: Čakš, T. Pasivno kajenje v bivalnem in delovnem okolju. Zdrav var 2001; 40 (37): 271 – 276.

Zdrava poznejša leta

Društvo za zdravje srca in ožilja je izdalo knjigo, ki celostno zajema paleto telesnih in duhovnih dogajanj v poznejših letih.

Naj navedemo samo nekaj tem: kako preprečiti, zaustaviti in zmanjšati aterosklerozo, spoznajmo dejavnike tveganja, problemi srca in žil v poznejših letih, prepoznavanje nujnih stanj, tromboza, embolija, zvišan krvni tlak, zvišane

maščobe, zgodnje odkrivanje malignomov, nevrološki problemi, psihiatrični problemi (motnje spomina, osamljenost, depresija, samomorilnost, izguba spomina), osteoporoza, artroze, endokrine spremembe, urološki problemi moških, pogostejši ginekološki problemi, koža in kozmetični problemi poznejših let, sluh in vid v poznejših letih, zobje v poznejših letih, pomen dela in drugih zaposlitev v poznejših letih, stik z vero, udeleženci v prometu v poznejših letih, premoščanje osamljenosti, prijetna seksualnost, paliativna (blažilna) medicina, samopodoba, zdravljenje z alternativnimi metodami – kritični pogled, osteoartroza, sladkorna bolezen, bolezen perifernega živčevja in mišic.

NAROČILNICA

Ime in priimek _____

Podjetje, ustanova ali podobno _____

Naslov _____

Naslov _____

Poštna številka in pošta _____

Poštna številka in pošta _____

Zavezanec za DDV (obkroži) ☐ DA ☐ NE

Davčna številka _____

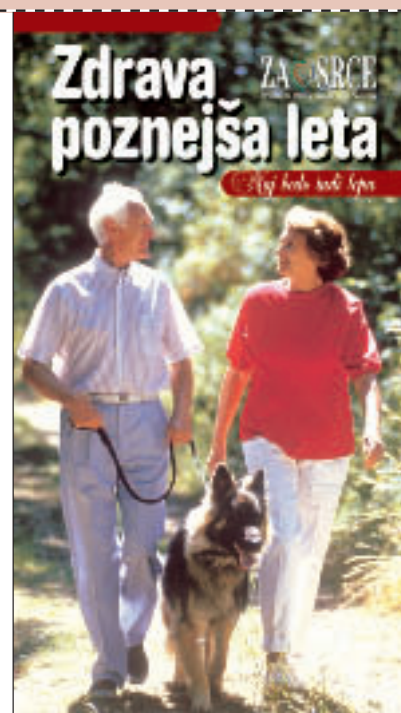
Nepreklicno naročam-o _____ izvodov knjige "Zdrava poznejša leta" po ceni: • za člane Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije in naročnike revije "Za srce": 2.900,00 SIT • za vse ostale kupce pa 3.900,00 SIT • Kupnino bomo poravnali v 15-ih dneh po prejemu računa. V ceno je vračunan 8,5 % DDV.

Kraj in datum _____

Žig _____

Podpis _____

Naročilnico pošljite na naslov **Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, Dunajska 65, Ljubljana** **ZA SRCE**



Dobre Slabe

NOVICE

Počasno dihanje uravnava krvni tlak

Značilnost mnogih hipertonikov je, da dihaajo hitreje kot zdrave osebe, ker imajo zmanjšano občutljivost avtonomnih refleksnih zank, ki uravnavajo krvni tlak in dihanje. Namerno počasno dihanje s frekvenco 15/min je zmanjšalo sistolični krvni tlak italijanskih preiskovancev za več kot 7 mmHg in diastolični tlak za približno 5 mmHg. Dolgoročni učinki upočasnjene dihanja na hipertenzijo zaenkrat niso znani, verjetno pa lahko pojasnijo koristne učinke različnih tehnik sproščanja in meditacije. (vir: *Hypertension* 2005; 46: 714-8)

Prenehanje kajenja zmanjša tveganje za pljučnega raka

Danski raziskovalci so proučili podatke o več kot 19.000 osebah, ki so jih spremljali približno 30 let. V primerjavi s strastnimi kadilci so imeli nekadilci več kot 10-krat manjše tveganje za pljučnega raka, tisti, ki so prenehali s kajenjem, pa za polovico manjše tveganje. Zanimivo je tudi, da je prepolovljeno število pokajenih cigaret zmanjšalo tveganje za pljučnega raka za četrtno. (vir: *JAMA* 2005; 294: 1505-10)

Redna telesna vadba zmanjšuje vnetje

Raven C-redejavne beljakovine (CRP) v krvni plazmi je kazalec vnetnih procesov v telesu. Že malo povečane vrednosti znotraj takoimenovanega normalnega območja predstavljajo dejavnik tveganja za koronarno bolezen. Redna telesna vadba zmanjšuje raven CRP za 1-2 mg/l pri tistih navidez zdravih oseb, pri katerih osnovna vrednost CRP presega 3 mg/l. Telesna vadba je koristna, ker uravnava presnovne procese in zmanjšuje količino trebušnega maščevja. (vir: *Eur Heart J* 2005; 26: 2018-25)

Zmanjšanje prevelike telesne teže izboljšuje kakovost spolnega življenja

Ameriški raziskovalci so anketirali 187 precej pretežkih oseb, v glavnem žensk, ki so se lotile hujšanja. Po letu dni je bila teža preiskovank in preiskovancev za 17 % manjša kot ob začetku hujšanja, po dveh letih pa še vedno za 13 % manjša. Osebe, ki so shujšale, so se počutile privlačnejše in so med spolno dejavnostjo občutile več zadovoljstva kot ob začetku raziskave. (vir: www.medscape.com/viewarticle/514800)

Decembra je umrljivost zaradi srčnega infarkta največja

Že nekaj let vemo, da bolniki nekoliko pogosteje umirajo zaradi srčnega infarkta pozimi kot ob drugih letnih časih. Pojavljala so se celo ugibanja, da med decembrskimi prazniki bolniki niso deležni vsega priporočenega zdravljenja. Nedavna raziskava je pokazala, da v ZDA decembra ne zdravijo srčnega infarkta nič drugače kot druge mesece, vseeno pa je tedaj umrljivost bolnikov večja od celoletnega povprečja za približno 1,6 %. Razlog je morda poslabšanje pridruženih bolezni, saj so pozimi okužbe dihal pogostejše kot poleti. (vir: *Ann Intern Med* 2005; 143: 481-5)

Uporaba prenosnih telefonov med vožnjo povzroča prometne nesreče

Doslej niso dokazali, da bi uporaba prenosnih telefonov povzročala raka, nedvomno pa povečuje tveganje za prometne nesreče. Telefoniranje med vožnjo še 10 minut po klicu kar za 4-krat povečuje tveganje za nesrečo, pri čemer prostoročno telefoniranje ne predstavlja nič manjšega tveganja kot prepovedano držanje telefona ob ušesu. Avtorji raziskave opozarjajo, da je smiselno med vožnjo omejiti telefonske pogovore na minimum. (vir: *BMJ* 2005; 331: 428-33)

Homeopatija ni učinkovitejša kot placebo

Homeopati poskušajo zdraviti bolezni z izjemno močno razredčenimi naravnimi snovmi, ki sicer v večjih koncentracijah povzročajo simptome bolezni, ki jim je homeopatsko zdravilo namenjeno. Meta-analiza objavljenih raziskav homeopatskega zdravljenja je pokazala, da v primerjavi s standardnim medicinskim zdravljenjem enakih bolezni učinki homeopatije niso nič drugačni od učinkov placeba. Vemo pa, da so učinki placeba lahko znatni, če bolnik verjame v zdravljenje. (vir: *Lancet* 2005; 366: 726-32)

Čas prebujanja močnejše vpliva na »notranjo uro« kot čas, ko zaspimo

V telesu obstaja notranji ritem, ki vpliva na delovanje avtonomnega živčevja in ritem izločanja hormonov. Slaba novica prihaja za tiste, ki radi ob koncu tedna spijo dlje kot med delavniki. S spanjem proti poldnevju si namreč močnejše premaknejo notranjo uro kot takrat, ko gredo zgolj pozno spat. Raziskovalci svetujejo, da je neprespansko noč bolje nadoknaditi tako, da gremo naslednji večer zgodaj spat in vstanemo ob običajni uri, kot pa da zjutraj »potegnemo«. (vir: www.medscape.com/viewarticle/507491)

ZA  SRCE

Sreča je v srečanju

Otroci iz skupine Zmajčki, vrtec Vodmat in učenci drugega razreda devetletke iz OŠ Ledina v Ljubljani

Sreča je beseda, ki jo zelo pogosto izgovrimo. Želimo jo drug drugemu. Želimo jo sebi in trepetamo zanjo. Če smo bolni, je sreča v zdravju. Kadar smo zdravi, se svoje sreče ne zavedamo. Le redko je skrita v velikih rečeh, najpogosteje jo najdemo v malih stvareh.

Srečo je treba deliti, ker se na ta način množi. Sreča je torej v srečanju med ljudmi.

Včasih se skriva in je ni nikjer. Tone Pavček pravi, da sreča kroži okrog po stezicah, svoj krog za krogom, morda pa stoji na tankih nožicah, pravkar pred tvojim domom in čaka, da ti postane družica. Bodi previden, dodaja, če vsega te hoče, saj se tudi od sreče joče.



Sreča babice in dedka

Moja babica je najbolj srečna, ker ima mene, ki ji narišem risbice in jo pogosto obiščem.

Bianca

Mama Francka je najbolj srečna, ko se na njenih praznovanjih zberemo čisto vsi.

Domen

Babi Lizika je srečna vsak dan, ker ji pomagam, ker skupaj kuhava in se igrava.

Matic

Stara mama je najbolj srečna, ko počiva.

Matej

Babi in dedi sta najbolj srečna, ko pridemo vnučki, ker nas imata zelo rada. Skupaj smo srečni.

Klara, vsi 5 let



Kdo je srečen?

Moja učiteljica je srečna, ker ima tak razred. Že to, da je učiteljica, je sreča. To je lep poklic.

Moja mami je srečna, kadar se z očijem ne prepirata. Takrat je tiha in nasmejana. Takrat me ima še bolj rada kot sicer. Srečen sem tudi jaz. Samo ne vedno. Kadar se pretepam, nisem srečen. Če me mora učiteljica kregati, tudi ne.

Val, 7 let

Srečen je človek, ki se veliko smeje.

Mark, 7 let

Srečen je tisti, ki ima veliko prijateljev. Jaz sem najbolj srečen, kadar mami pride prej iz službe in se z mano igra.

Tilen, 7 let

Če imaš dobre sošolce, če se imaš v šoli lepo in če imaš prijatelje si srečen človek. Jaz sem zelo srečna. Že danes sem bila, ker se je oči vrnil s službene poti. Ni ga bilo tri dni!

Barbara, 7 let

Tisti je srečen, ki je dobre volje, ki se zabava in igra s prijatelji. Imam dobrega očija, mamico sestro in brata, pa prijatelje, zato sem srečen.

Domen, 5 let

Srečna sem jaz, moja družina, moja prijateljica, moja igračka... Imam zelo dobro družino. Vsi me imajo radi.

Iris, 7 let

Srečni so moji starši, ker imajo dva pridna otroka.

Tudi jaz sem srečen, saj imam vse, kar rabim, da lahko dobro delam. Najbolj sem srečen, ko se lahko igram s prijatelji.

Jure, 7 let

Najbolj sem srečen, ko se igram s psom. Če mami pride iz službe in mi prinese liziko, sem srečen, pa tudi takrat, ko zaslužim sto tolarjev, če odnesem smeti.

Urban, 7 let

Božiček je srečen, ker ima veliko denarja in lahko prinese veliko daril. Tudi jaz sem srečen, ker je sedaj čas, ko bom lahko veliko smučal in se sankal.

Matic, 5 let

Srečen sem, ker se v šoli zanimivo učimo in ker že znam brati.

Sandi, 7 let



Kdor ima več denarja, je lepše oblečen in bolj srečen. Če hočeš biti zares srečen, moraš imeti prijatelje in tople dom.

Jan, 7 let

Srečna sem, ker imam sestrico, ki smešno govori, saj je še majhna. Imam jo rada. Moja babica je srečna, kadar jo obiščem, saj me ima zelo rada. Stiskava se in sva srečni.

Aleša, 7 let

Kadar so veseli tisti, ki jih imam rada, sem srečna.

Tamara, 7 let

Moja babica se veliko smeje, ko je srečna.

Kristina, 7 let

Tisti človek, ki ima veliko denarja, je bolj srečen.

Hanah, 7 let

Srečen je tisti človek, ki prinaša srečo. Tudi jaz sem kdaj srečen, še posebej v ponedeljek, ko gledam Našo malo kliniko. Moja mami je srečna, kadar sem priden.

Mežid, 5 let

Najbolj srečen sem, ko sije sonce, ko dobim darilo, ko sem v vrtcu, ko spim.

Matej, 5 let

Srečen je tisti človek, ki je prijazen, ki ne ubija živali in ljudi.

Jaz sem srečna, ker so vsi prijazni do mene. Še posebej bratec in prijateljčki v vrtcu. Najbolj srečen človek na svetu je moja mami, ker ima naju z bratom.

Klara, 5 let



Sreča, sreča, velikokrat je opoteča, tudi leteča in dražeča.

Sreča je včasih dobra, drugič slaba, pozabljena kot stara krama.

Sreča vedno ne obišče vsakogar, zato jo je treba shraniti v veliko omar.

Nekoč in še danes je bila in še je, nekemu velik dar, lahko pa le velika stvar.

Robert Erat, 8. a/9

Srečen je tisti, ki ga ima kdo rad. Jaz sem srečna, ko me mami in oči stiskata in mi dajeta sladke poljubčke.

Bianca, 5 let

Moja sestra je srečna, kadar se skupaj veseliva in igrava in skačeva. Sva enojajčni dvojčici.

Najbolj bom srečna, ko bom šla v šolo in se bom veliko novega naučila.

Urša, 5 let

Sreča, to je lepa stvar, je neprecenljivi dar. A pogosto se zgodi, da kdo brez nje živi. Takrat potreben je pomoči, da spet jo ulovi, kajti sreča je zato, da na svetu nam lepše bi bilo.

Tim Lampret, 8. c/9

Domen je srečen, ker se veliko smeje. Pa moja sestrična tudi. Moja vzgojiteljica je srečna, ker ima prijazno skupino otrok.

Eva, 5 let

Sreča, to je sveta beseda. Na žalost se tega le malokdo zaveda. Danes vladata ljubosumje in zavist, to pa nikomur ni v korist. Na svetu sreče je vse manj, zato prepozno bo, ko se zbudili bomo iz sanj. Sreča mi je prijatelj in ta mi je knjiga. Ne pusti mi narediti krivice, v njej zapisane so le resnice.

Ko si sam, ko ti je hudo, si želiš le kanček sreče. Na žalost tega vedno ni, ker svet se od zavisti marsikdaj vrti. Ko ostaneš sam v nesreči, le prijatelj se pomaga ti iz nje izvleči. Takrat oko se zarosi in veš, da na svetu še nekaj je pravic in odpisan je del krivic.

Anže Pečnik, 9. b

O sreči so razmišljali otroci iz skupine Zmajčki, vrtec Vodmat in učenci drugega razreda devetletke iz OŠ Ledina v Ljubljani. Z njimi so se pogovarjali Bernarda Pinter in učenci novinarskega krožka OŠ Prežihov Voranc Ravne na Koroškem z mentorico Vanjo Benko. Motive novoletnih jelk so ustvarili petletni otroci iz skupine Zmajčki, vrtec Vodmat z mentorico Ireno Jerovšek.



DOBER
NASVET!

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

Ali nudi naše društvo svojim članom pričakovano strokovno pomoč pri preprečevanju in zdravljenju srčno-žilnih bolezni?

Boris Cibic

Nekdanje in sedanje epidemije

Sredi prejšnjega stoletja, ob odkritju številnih učinkovitih zdravil proti infekcijskim (kužnim) boleznim, so zdravstvene službe po vsem svetu dobile nov polet v prepričanju, da je človeštvo za vselej rešeno hudih epidemij, ki so desetkale naše prednike skozi stoletja in stoletja. Zmagoslavje je kmalu splahnelo ob ugotovitvi, da so mesto prejšnjih epidemij prevzele nove, ki ne zaostajajo za prejšnjimi ali jih celo prekašajo po silovitosti in množičnosti. V mislih imam predvsem srčno-žilne bolezni zaradi ateroskleroze, ki nam s svojo množičnostjo in današnjo še slabo obvladljivostjo ne samo grenijo pač pa tudi krajšajo življenje. Kljub temu, da še nimamo dovolj učinkovitih zdravil, da bi se jih obranili ali jih obvladali, smo v primerjavi z našimi predniki na boljšem. Če smo bili ob prvem pojavu sodobnih epidemij, približno pred tremi desetletji, kar malo zmedeni in nemočni proti njihovi agresivnosti, smo danes, zahvaljujoč velikemu napredku medicine in spoznanju njihovih šibkih točk iz dneva v dan na boljšem. Ugotovili smo, da jih z nekaterimi ukrepi lahko močno zajezimo.

Nimam podatkov, koliko je naš davni prednik upošteval skromna, znanstveno slabo podprta zdravnikova navodila, kako se lahko kolikor toliko uspešno zavaruje pred kolero, kugo in drugimi pogubnimi boleznimi, danes pa naš sorojak, če je zdravstveno ozaveščen, lahko dobi od svojega zdravnika znanstveno dokazano koristna priporočila in tako sam lahko prispeva k ohranitvi svojega zdravja in k podaljšanju svojega življenja.

Kako daleč smo že v zajezitvi sodobnih epidemij?

Problem, na prvi pogled, izgleda zelo enostaven. Zdaj, ko so dovolj poznamo dejavnike, ki pospešujejo nastanek in napredovanje ateroskleroze, zadostuje, da sledimo zdravnikovim priporočilom. Vendar se tukaj nekaj zatika. Morda je vsebina problema zajeta v naslednjem nekoliko grobem pregovoru:

... vedno več ljudi se udeležuje predavanj, ki jih organiziramo v Ljubljani, v vseh podružnicah društva in v Društvu za srce v Mariboru, vedno več je ljudi, ki se odzovejo na naše akcije meritve tlaka in holesterola, vedno več ljudi seže po hranilih, ki jih priporoča društvo in nemalo je ljudi, ki obiskujejo naše posvetovalnice, kjer delajo zdravniki.

"Pusti človeku tisto, kar ima rad, kajti če mu vzameš, kar ima rad, bo še naprej imel rad, kar ima rad, tebe bo pa zasovražil." Ker pa pregovor ne upošteva človekovega samoohranitvenega nagona, imamo pred sabo vsi, ki si pri svojem poslanstvu in delu prizadevamo, da bi človek živel dolgo in zdrav, hvaležnega poslušalca, pripravljenega za to tudi nekaj žrtvovati.

Spominjam se prvih korakov našega društva. Kako je bilo težko nekoga prepričati o koristnosti določenih ukrepov in o škodljivosti nekaterih razvad. Danes se vedno več ljudi strinja z nami. In nove, zdravju koristne pobude, podpira danes vsa naša družba. Uradne ustanove nenehno sprejemajo ukrepe, usmerjene v ohranitev zdravja državljanov, mediji tekmujejo z izčrpnimi prispevki o ohranitvi zdravja in vedno več je društev s humanitarnimi programi, ki vključujejo v svoje delovne programe dejavnosti proti srčno-žilnim in rakavim boleznim.

Je morda že vsega preveč? Nikakor. Še vedno, brez potrebe, veliko število bolnikov srednjih letih zbolijo za angino pectoris, srčnim infarktom, možgansko kapjo ali umre zaradi nenadne odpovedi srca. In še vedno se moramo zdravniki truditi, da bolnike prepričamo o nujnosti rednega uživanja zdravil in v predpisanih odmerkih.

Ali je delo našega društva res razpoznavno in izpolnjujemo pričakovanja naših članov?

Bil sem med pobudniki ustanovitve društva in sem od dneva ustanovitve vključen v njegove dejavnosti. Z zadovoljstvom ugotavljam, da se krog ljudi, ki se vključujejo v našo pot, širi. Vedno več je bralcev naših priročnikov, namenjenih ljudem, ki jih zanima lastno zdravje, vedno več ljudi sega po naših brošurah in zgibankah, vedno več ljudi se udeležuje predavanj, ki jih organiziramo v Ljubljani, v vseh podružnicah društva in v Društvu za srce v Mariboru, vedno več je ljudi, ki se odzovejo na naše akcije meritve tlaka in holesterola, vedno več ljudi seže po hranilih, ki jih priporoča društvo in nemalo je ljudi, ki obiskujejo naše posvetovalnice, kjer delajo zdravniki. Pa še bi lahko našteval. Posebej moram omeniti še dve naši dejavnosti z velikim odzivom. Ti sta svetovanje po telefonu, ki je brezplačno za

uporabnike linij 031, 041, 051 in svetovanje po liniji "Med.Over.Net". Imam velike izkušnje z obema oblikama. Na mnogo več vprašanj in bolj izčrpno odgovarjam pri stikih po telefonu, pri katerih se večkrat razvijejo dolgi pogovori. Dasi je bilo sklenjeno, da naj bi bili klici na številko 031/334-334 omejeni na 12-14 uro od ponedeljka do petka se je v praksi pokazalo, da napadi angine pektoris ali srčnega infarkta ne upoštevajo niti ure, niti dneva. Živahni so tudi stiki po Med.Over.Net. Ker se ne odigravajo "v živo" in so vprašanja mnogokrat kratka in nepopolna, so verjetno pomanjkljivi tudi odgovori. Npr.:

"Loara" (geslo) nam je sporočila naslednje vprašanje:

"Moj znanec ima visok pritisk in je star 24 let. Ko pride k zdravniku ima 180/80, res da je velik, ampak vseeno ga skrbi. V družini (mama) ima tudi visok pritisk. Ali je to odvisno od velikosti ali je dedno. Kaj pa prehrana? Je odvisna od pritiska kajne? Malo svetujte, ker ga zelo skrbi".

Gospe "Loari" sem odgovoril v pisni obliki, vendar je v njenem tekstu preveč vprašanj, da bi lahko nanje zadovoljivo odgovoril

tudi v daljšem spisu.

Rad bi odgovoril še članu, ki me je vprašal, kakšno korist ima od članstva v našem društvu. Res je, da nimamo loterije z velikimi nagradami, vendar, ali ni že velika ugodnost ta, da članu proti plačilu članarine, sedaj v višini 3.000 SIT na leto, nudimo možnost brezplačnih obiskov predavanj, ki jih organiziramo v Ljubljani in v podružnicah, brezplačni letni prejem šestih številčk naše revije, polne koristnih nasvetov za ohranitev zdravja, brezplačne razgovore z zdravniki strokovnjaki na področju srčno-žilnih bolezni, po znižani ceni določanje holesterola in nabavo priročnikov, ki jih izdaja naše društvo? In če rešuje križanke v naši reviji lahko, z malo sreče, računa še na skromen dobiček.

Na koncu še moje trdno prepričanje:

Ko z našimi prizadevanji pomagamo članu, da se "reši" samo enega dejavnika tveganja za nastanek in napredovanje ateroskleroze, mu zanesljivo podarimo mnogo več kot izdatno materialno dobrotno!



Glikemični indeks – drugačen način ocenjevanja kakovosti ogljikovih hidratov

Maruša Pavčič

Kar dolgo je že tega, približno 25 let, ko so se na evropskem simpoziju o diabetesu in prehrani zbrali zdravniki diabetologi in strokovnjaki za prehrano ter je kanadski raziskovalec dr. Jenkins dobesedno vse presenetil z novim načinom ocenjevanja primernosti živil, ki vsebujejo ogljikove hidrate, za prehrano diabetikov. Oceno prehranske kakovosti je poimenoval glikemični indeks (GI).

Prav ta skupina raziskovalcev že dolga leta raziskuje pomen glikemičnega indeksa. V neštetih študijah je ugotavljala, kakšni so glikemični indeksi posameznih živil, kako na glikemični indeks vplivajo različne kombinacije živil in kako bi bilo mogoče na najbolj enostaven način glikemični indeks uporabiti v smernicah za ustrezno prehrano sladkornih bolnikov. Danes je znano tudi to, da glikemični indeks ni pomemben samo pri diabetesu, ampak ravno tako pri tveganju za razvoj kroničnih bolezni srca in ožilja in pri hujšanju.

Kaj je glikemični indeks?

Glikemični indeks primerja porast in padec krvnega sladkorja v dveh urah po zaužitju kakšnega živila s porastom in padcem po belem kruhu (ali čisti glukozi). Čim nižji je glikemični indeks, tem primernejše je živilo v uravnoteženi, varovalni prehrani.

Zakaj je glikemični indeks v prehrani tako pomemben?

Prebava živila lahko poteka hitro ali pa počasi. Ne glede na hitrost prebave se ogljikovi hidrati, ki so v živilu, med prebavo razgradijo do glukoze, ki preko sten prebavnega trakta prehaja v kri. Ko se količina glukoze v krvi dvigne, se pri zdravem človeku sproži izločanje insulina, ki hitro poskrbi, da se ta večja količina glukoze iz krvi prerazporedi v telesne celice, kjer se razgradi, pri tem pa dobimo potrebno energijo za življenje in vse naše dejavnosti.

V kolikor pojemo živilo, ki se hitro prebavi, bo zelo hitro v krvi veliko glukoze, telo bo zelo hitro moralo izločiti veliko insulina, kar za telo pomeni precejšen šok. Če se ti šoki često ponavljajo, lahko povzročijo, da se kakovost insulina poslabša, svoje naloge ne more več zgledno opravljati, glukoza ne more vstopati v celice, zato se v krvi pojavi povišanje glukoze, kar so značilnosti motene tolerance za glukozo in sladkorne bolezni tipa 2.

V kolikor pa pojemo živilo, ki se prebavlja počasi, bo tudi količina glukoze, ki bo naenkrat prešla v kri, manjša in glukoza bo dalj časa na razpolago telesu, takojšnje potrebe po insulinu bodo manjše, telo pri njegovi tvorbi ne bo izpostavljeno stresu, vzrokov za motnje metabolizma v tem primeru ne bo, ali pa bodo bistveno zmanjšani.

Kako določimo glikemični indeks in kakšen indeks je primeren?

Po zaužitju živila, ki vsebuje 50g ogljikovih hidratov, v rednih časovnih presledkih merimo krvni sladkor, tako da dobimo krivuljo dviga in padca glukoze v krvi. Čim večji bo glikemični indeks, tem višja bo krivulja in tem večja bo površina pod to krivuljo. To površino primerjamo s površino, ki jo da bel kruh, ki vsebuje 50 g ogljikovih hidratov. Razmerje med tema dvema površinama je številka v območju od 20 do 138. Nizek glikemični indeks imajo živila, katerih indeks je nižji od 75, srednji živila med 75 in 100, visok pa nad 100.

Kakšna živila imajo ustrezen, nizek glikemični indeks?

To so predvsem živila, ki vsebujejo veliko vlaknin ali imajo škrob (ogljikove hidrate) v taki obliki, da traja prebava dalj časa. To so zlasti cela žitna zrna in stročnice, testenine, zelenjava in nekatero sadje. Glikemični indeks kuhanega fižola v zrnju je tako npr. 69, pomaranče ali grozdja 62, testenin iz bele moke 59, testenin iz polnozrnatih moke 53, jabolka 52, jogurta 51, leče 41 in soje 25.

Katera živila pa imajo visok glikemični indeks?

To so predvsem živila, ki ne vsebujejo vlaknin, ki imajo veliko enostavnih sladkorjev v lahko dostopni obliki, pa tudi živila, ki se jim pri pripravi škrob tako spremeni, da postanejo hitro prebavljiva. Primeri živil z visokim glikemičnim indeksom so predvsem čista glukoza, ki ima indeks 138, pivo z indeksom 135, med z indeksom 126, pečen krompir z indeksom 121, koruzni kosmiči (Cornflakes) indeks 119, pire iz krompirjevih kosmičev indeks 118, poleg belega kruha pa tudi črn kruh z indeksom 99.

Glikemični indeks sladkorja je prav gotovo tudi visok?

Presenetljivo glikemični indeks sladkorja ni visok, saj znaša le 80, kar je manj kot so glikemični indeksi kruhov ali nekaterih krompirjevih jedi, ter podobno povprečnemu glikemičnemu indeksu riža. To je zato, ker je sladkor sestavljen iz molekule glukoze in molekule fruktoze. Čeprav je GI glukoze zelo visok

(138), pa je GI fruktoze (sadnega sladkorja) nizek (32), kar vpliva na znižanje GI sladkorja.

Ta ugotovitev je spremenila priporočila za prehrano sladkornih bolnikov. Uživanje sladkorja diabetikom ni več prepovedano, posebno, če ga zaužijejo v mešanem obroku z veliko vlaknine, ni pa priporočeno, če mora diabetik shujšati. Hujšanje je mogoče le na ta način, da se zmanjša količina zaužite energije, kar se najlažje doseže z zmanjšanjem maščob v prehrani in opustitvijo sladkorja, zato večina priporočil za hujšanje sladkor poleg maščob v prehrani omejuje.

Zakaj pa glikemični indeks ni najpomembnejše merilo za prehransko kakovost živil?

Navedeni podatki o GI veljajo samo za posamezna živila. Takoj ko se ta živila začnejo predelovati in kuhati na različne načine, se glikemični indeksi spreminjajo. Tako se npr:

- zniža GI testenin, če se pripravijo in zaužijejo s pestom ali mesno omako,
- zniža GI vseh prilog, če se uživajo skupaj z beljakovinskimi živil, i,
- zniža GI »parboiled« riža v primerjavi z surovim,
- poviša GI čim bolj se zrnje drobi (najnižji GI ima celo zrnje, nekaj višjega kaše, še višjega zdrob in najvišjega moka pri vseh vrstah žit),
- GI kuhanega kostanja je mnogo višji kot pečenega,
- GI sadnega soka iz posameznega sadja je mnogo višji kot iz

celega sadeža (pomaranča 62, pomarančni sok 74; jabolko 52, jabolčni sok 62;...).

Pri posameznih vrstah ali posameznih sortah živil se GI razlikujejo, čeprav razlike niso tako velike kot pri načinu priprave. Tako ima najvišji GI pšenica, sledi rž, koruza, oves, najnižji pa je GI ajde.

Glikemični indeks pripravljenega obroka je tako odvisen od vrste in količine posameznih živil, ki so v obroku, medsebojnega vpliva različnih hranil, časa in načina toplotne obdelave in vseh drugih vplivov na kemično in hranilno sestavo obroka. Zato se ga lahko točno določi le na eksperimentalni način, ob vseh znanih pogojih. To pa za natančno merjenje prehranske kakovosti obrokov, celodnevne prehrane in podobno, ni niti izvedljivo, niti dovolj ekonomično, pa v bistvu tudi nepotrebno.

Zato se ugotovitve o glikemičnem indeksu živil spreminjajo v priporočila za pravilno uravnoteženo prehrano in v priporočila o uporabi posameznih živil ter načinov priprave hrane. Sodobna priporočila za zdravo uravnoteženo prehrano so prepletena z ugotovitvami o pomenu glikemičnega indeksa, čeprav natančnega sklica na ta fenomen ne vsebujejo. Tako priporočajo uživanje več manjših obrokov (količina glukoze, ki prehaja v telo v manjših količinah in večkrat), uživanje mešane hrane bolj kot samo ene vrste (nižji GI), uživanje zelenjave in sadja pri vsakem obroku (zniževanje GI obroka), uživanje nepredelane zelenjave in sadja (nižji GI), uživanje kaš in zdroba bolj kot moka (bolj primeren GI), uživanje testenin (nizek GI) in podobno. ♥

NAROČILNICA ZA UGODEN NAKUP KNJIG IZ ZBIRKE ZA SRCE

Kupite lahko knjige po zelo ugodni ceni **2500 SIT** za eno knjigo:

• **LEPOTA GIBANJA** • **ŽIVIMO S SRCEM**

Ali pa **komplet** dveh knjig po ceni **3500 SIT!**

IZPOLNITE:

Nepreklicno naročam izvodov knjige (napišite naslov)

Nepreklicno naročam komplet (ov) dveh knjig.

Kupnino bomo poravnali v petnajstih dneh po prejemu računa. V ceno je vračunan 8,5-odstotni DDV.

Ime in priimek: Podjetje, ustanova ali podobno:

Naslov: Naslov:

Poštna številka in pošta: Poštna številka in pošta:

Zavezanec za DDV (obkrožite) DA NE Davčna številka:

Kraj in datum Žig Podpis

Naročilnico pošljite na naslov **Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, Dunajska 65, Ljubljana.** **ZA SRCE**



Fitnes – vadba, prostor ali način življenja

Boris Sila

Zadnja leta so v svetu in pri nas vedno bolj popularne različne fitnes dejavnosti. S prihodom tega področja telesne dejavnosti v Slovenijo smo dobili tudi nove izraze in izpeljanka kot so fitnes studio, fitnes klub, fitnes vadba, fitnes programi, fitnes inštruktorji in fitnes trenerji, fitnes centri.

Beseda fitnes je izpeljanka iz angleške besede fit, ki med drugim pomeni biti zmožen, sposoben, zdrav, vreden. Sama beseda "fitness" pa pomeni sposobnost, pripravljenost, odlično zdravstveno stanje. Posebej se omenja tudi "physical fitness" kar pomeni raven telesne pripravljenosti in zdravstveni fitnes kot raven zdravstvenega stanja.



Pri nas se je že nekoliko udomačilo slišati "biti fit", kar bi pomenilo biti zdrav, biti v kondiciji, biti v formi. Vendar ta forma oziroma kondicija ne velja samo za šport, ampak za življenje na sploh. Biti fit na delovnem mestu ali na primer v šoli, pomeni biti poln delovne sposobnosti, poln znanja, biti pripravljen na vsakodnevne napore, imeti potrebne sposobnosti na visoki ravni, skratka biti v formi, v kondiciji in odličnega zdravja.

Fitnes vadba torej zajema take dejavnosti, ki človeka pomagajo oblikovati v bolj sposobnega, bolj zdravega, bolj vitalnega in zmožnejšega, seveda pa mu hkrati nudi tudi razvedrilo, sprostitve, pozitivna čustva in prijetno druženje z enako ali podobno mislečimi.

Iz navedenega lahko ugotovimo, da s terminom fitnes torej nismo dobili nekaj vsebinsko čisto novega, saj smo iste cilje in naloge in jih seveda še vedno, pripisujemo že zdavnaj udomačenemu izrazu – športni rekreaciji.

Podobno, kot je bilo pred okoli 25 leti trim in trimsko gibanje že skoraj sinonim za športno rekreacijo, je zdaj nekaj takega s fitnes gibanjem. Spomnimo se, da pomeni besedica trim v nordijskih deželah in na Angleškem v osnovi uravnoteženje tovora na ladjah, v prenesenem pomenu na področju načina življenja pa dejavnost, ki pomaga uravnotežiti in zmanjšati negativne posledice vsakdanjega stresnega življenja in čim bolj usposobiti

človeka za njegove obveznosti. Prej smo imeli trimske kabinete, zdaj imamo fitnes studie oz. centre.

Kaj se dogaja v fitnesu?

Do sedaj smo se seznanili z nekaterimi splošnimi pojmi, povezanimi z zadnje čase vse pogostejše slišanim izrazom fitnes. Sedaj pa si oglejmo, kaj se tam notri sploh dogaja.

Sodobni fitnes ima poleg različnih pomožnih prostorov, kot so garderobe, kopalnice, recepcijo ipd., ponavadi glavni vadbeni prostor, ki ga napolnjujejo 3 osnovne skupine vadbenih orodij in s tem nekako tudi tri različne vrste vadbe. Ene od teh so t.i. kardio naprave ali trenažerji, druge so naprave oz. trenažerji za vadbo moči in tretje so različne proste uteži – enoročne in dvoročne ročke, drogovci z obtežilnimi koluti, ki prav tako služijo



za vadbo moči in pridobivanju mišične mase. V tem delu fitnesa so tudi mnoga stojala, klopce in drugi rekviziti, namenjeni čim bolj raznovrstni in učinkoviti krepitvi skeletnih mišic.

Kardio-respiratorni fitnes

Del vsakega fitnesa danes zasedajo t.i. kardio naprave. Beseda sama pove, da gre za trenažerje, ki omogočajo tako vadbo, da vpliva na srce. Gre pravzaprav za vadbo vzdržljivosti in dvig funkcionalnih sposobnosti srčno-žilnega in dihalnega sistema. Trenažerji – kardio naprave simulirajo možnosti različnih cikličnih gibanj v naravi, kot so hoja in tek (tekoče preproge), kolesarjenje (sobna kolesa), veslanje (veslači) hoja in tek na smučeh (različni eliptični trenažerji – "orbitreki"), hojo strmo navzgor ali po stopnicah (stopalniki ali "steperji") pa take, ki simulirajo zavijanje v levo in v desno podobno kot pri alpskem smučanju. Vadba na kardio napravah je lahko samostojen trening, pogosto pa je namenjena ogrevanju organizma pred treningom moči v drugem delu fitnesa. Za trening srca in ožilja ter trening dihalnega sistema se največ uporablja aerobne dejavnosti, ki jih lahko zelo kontrolirano izvajamo na omenjenih napravah. Tak trening je toliko bolj učinkovit, kolikor večji delež mišic človeškega telesa dejavno sodeluje pri gibanju. Pri teku npr. sodelujejo v glavnem nožne mišice in mišice medeničnega obroča. Pri veslanju pa je dejavnih mnogo več mišic, saj sodelujejo tako mišice nog, trupa kot mišice rok z ramenskim obročem. Tudi na eliptičnem trenažerju, ki ponazarja hojo ali tek na smučeh in delno tudi nordijsko hojo, so v gibanje poleg nog in medeničnega obroča

dejavno vključene tudi mišice rok in ramenskega obroča.

Torej, ko nam vreme ali pomanjkanje časa onemogočata aerobno vadbo v naravi, lahko to uspešno nadomestimo z vadbo na kardio napravah v bližnjem fitnesu. Taka vadba je tudi kot protiutež zdravju škodljivemu in telesno nedejavnemu – sedečemu načinu življenja najbolj učinkovita in zdrava.

Vadba za moč

Poleg zdravega srca, ožilja in dihalnega sistema je za človeka izjemno pomembna gibalna sposobnost, ki ji rečemo moč. Brez moči smo nemočni in to v pravem pomenu besede. Moč je potrebna pri vsakem gibanju, saj moramo s pomočjo mišic vstati iz postelje ali s stola, hoditi po stopnicah in prestaviti ali

dvigniti kakšno breme.

Brez moči, ki so jo sposobne proizvajati le mišice, tega ne bi zmogli. Moč potrebujemo tudi za zdravo in pravilno telesno držo. Telesna nedejavnost mišice zelo slabi, zato je za ohranjanje moči potrebna primerna vadba. Mišice krepimo tako, da jih izpostavimo določenemu naporu, ki ga morajo premagati. Na napor se sčasoma prilagodijo tako, da postanejo večje



in močnejše. Če želimo moč še povečati, moramo povečati tudi napor. V fitnesu je možno tak trening z določenimi naporom zelo natančno načrtovati in izpeljati. Uporabljamo lahko trenažerje ali proste uteži. Enostavnejši trenažerji so namenjeni samo eni vaji, npr. upogibu v komolcu ali iztegnitvi kolena, drugi bolj zapleteni pa omogočajo več vaj za različne mišice. Posebnost teh aparatov je, da lahko zelo točno določimo, katero mišico ali mišično skupino nameravamo trenirati, s kakšno amplitudo bomo vadili in s kakšno obremenitvijo.

Začetnikom se svetuje, da vadbo moči začnejo na trenažerjih in se šele čez nekaj časa poskusijo na prostih utežeh. Vadba na trenažerjih je namreč enostavnejša in tudi bolj varna. S pravilno izbiro vaj oz. trenažerjev lahko skladno treniramo praktično vse mišice in mišične skupine. V tem je tudi velika prednost fitnes vadbe, saj je možno trening točno ciljati in usmeriti k tistim mišicam oz. delom telesa, ki so slabši, manj močni. To je še posebej pomembno v primeru zdravljenja po kakšnih poškodbah ali drugih okvarah posameznih delov telesa. Na treningu moči naredimo od 8 do 12 različnih vaj. Vsako vajo ponovimo okoli 12 krat. Zaradi tega si moramo nastaviti primerno in tako težko breme, da ga z zadnjo, dvanajsto ponovitvijo težko, a vendarle pravilno dvignemo oz. premagamo. Kot začetniki na vsakem od izbranih trenažerjev naredimo po en niz ponovitev, s časom pa to število povečujemo na dva, tri ali več nizov.

Raztezanje in sproščanje

Za dobro počutje je na sploh pomembno redno sproščanje, ki odpravlja nabrano napetost v telesu. Prav tako je pomembno sproščanje tudi med in po treningu moči, isto pa velja tudi za



raztezanje. Če bi delali samo krepilne vaje, bi postale mišice krajše, neelastične in zakrčene. To preprečimo z razteznimi vajami, s katerimi poskrbimo, da so mišice in druge obklesne strukture elastične in sproščene. Raztezne vaje izvajamo tako, da se v določenem sklepu počasi približujemo največji možni amplitudi in ta položaj zdržimo nekaj časa. Tak način raztezanja je varen in učinkovit. Kot skušamo s krepilnimi vajami zajeti mišice vsega telesa, tako moramo k temu cilju stremeti tudi z razteznimi vajami. Uspešno raztezanje pomeni tudi sproščanje, poleg tega pa se lahko še dodatno sproščamo in umirjamo po vadbi z mirovanjem v določenih ugodnih položajih ob primerni glasbi, pri čemer ob zaprtih očeh umirimo tudi svoje misli.

Kako začeti?

Biti začetnik v fitnesu je normalno in prav nič problematično. Ponavadi imajo v fitnesih določene dneve, ki so namenjeni osnovni predstavitvi vadbenega režima, spoznavanju s trenažerji in učenju posameznih vaj. V večini fitnesov je tudi ves čas na razpolago inštruktor ali trener, ki po potrebi pomaga, kaj razloži in demonstrira. S pravili, redom in drugimi informacijami nas seznanijo že v recepciji, kjer zvemo tudi, kako se gibljejo njihove cene glede na pogostnost treningov, čas dneva in podobno.

Ponudba fitnesov je vse večja, saj interes Slovencev še vedno



narašča. Po podatkih iz leta 2004 je na področju fitnesa v Sloveniji dejavnih okoli 150.000 ljudi. Če se jim boste pridružili, bo to za vas ne samo koristno ampak tudi prijetno. ♥

Foto: Rafael Marn, Posneto v Sport Clubu

Pohorska gozdna poezija

Stanislav Pinter

Če danes kaj dela Pohorje prepoznavne širše, je to zagotovo muzika, godčevstvo in ljudske pesmi, med katerimi so najbolj znane viže Jurija Vodovnika. Je potem kaj posebnega, če se tudi takšna prireditev kot je tradicionalni Pohod po poteh Pohorskega bataljona konča v dolini s plesom, petjem in muziciranjem ljudi dobre volje od blizu in daleč, ki se veselijo vnovičnega srečanja ob vstopu v novo leto...

Letos je zima zgodaj pokazala zobe, saj je že pred sv. Andrejem (konec novembra) dodobra pobelila večji del Slovenije. Ob odmetavanju snega smo morda pomislili na tiste stare čase, ko so bile še hude in dolge zime. Tedaj je narava spokojno počivala, ljudje pa so, predvsem na podeželju, zimski čas izkoristili za druženje ob najrazličnejših domačih opravilih. Dandanes se živi drugače, toda potreba po srečevanju in druženju še ostaja. Ljubitelji športne rekreacije se zato vsako leto že prve dni januarja srečujejo na tradicionalnih zimskih izletih in pohodih. Eden najbolj znanih je po gozdnatem Zreškem Pohorju.

*»...Enkrat je v Skomru ohcet bla,
p'r Jakobu Pobirku, poherska.
So svate vkoup vabili
in godce naprosili.
Pa je godcou tolko prišlo,
skor njih je več koker svatov blo.«*

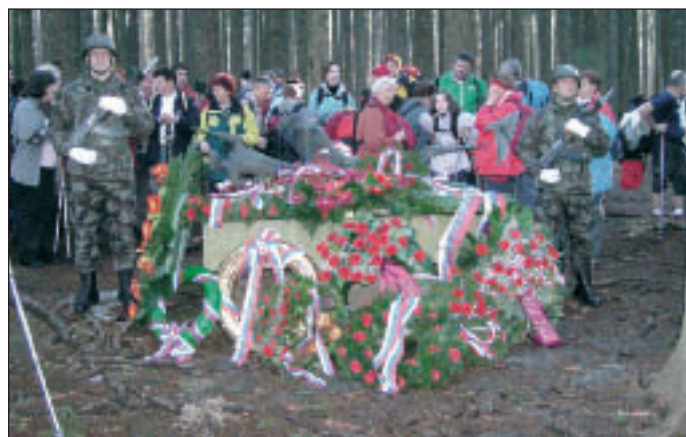
(Jurij Vodovnik, Pesem od Pobirkove ohceti)

Pohod po poteh Pohorskega bataljona

Planinsko društvo Zreče je leta 1978 pripravilo prvi zimski pohod na trasi Zreče – Osankarica – Pesek – Rogla – Zreče, v spomin na zadnjo bitko Pohorskega bataljona, ki se je tragično končala 8. januarja 1943 s smrtjo vseh 69 borcev. Mnogim je poznana ena najbolj žalostnih zgodb iz vojnega časa, ko so v

obkoljenem zimskem taboru v bližini Osankarice na Pohorju med drugimi preminuli tudi maistrov borec Alfonz Šarh in njegovi trije mladoletni sinovi. Lojzek, Pepček in Vanček, ki so skupaj šteli komaj 42 let, so k očetu v bataljon pribežali iz avstrijskega taborišča, kamor so jih ločene od matere izselili nemški okupatorji.

Pohod po poteh Pohorskega bataljona je postal tradicionalen in vedno bolj množičen, tako da zadnja leta število pohodnikov krepko presega tisočico. Prihajajo iz različnih koncev Slovenije, veliko je tudi organiziranih skupin iz planinskih društev. V so-



Pohodniki in vojak častne čete Slovenske vojske počastijo spomin na padle borce Pohorskega bataljona



»Svoboda je to, da s popotno palico v roki lahko poromaš tja, kamor zaidejo tvoje misli...« F. Stele



Dom na Osankarici – priljubljena izletniška točka sredi mogočnih pohorskih gozdov

boto, 7. januarja 2006, od 8. ure dalje se bodo zbrali že na 28. pohodu, ki se zadnja leta zaključí z veselím druženjem v športni dvorani v Zrečah.

Izhodišče pohoda je pred gasilskim domom v Zrečah, kjer je na voljo dovolj parkirnih mest za vse, ki se bodo pripeljali z osebnimi avtomobili. Od tod udeležence z avtobusi prepeljejo na Roglo, kamor usmerijo tudi vse organizirane skupine, ki prispejo z avtobusi.

Potek poti: z Rogle se pohodniki najprej podajo proti koči na Pesku. Zimsko športni vrvež, ki je stalnica športno rekreacijskega centra na Rogli, od tod dalje počasi pojenja. Ljubitelje zimske hoje kmalu zajame spokojen mir obsežnih pohorskih gozdov, ki so nekaj posebnega. So temni, bogati in dišeči. Veter v vejah mogočnih smrek pesni svojo poezijo. Sneg škripa pod podplati gorniških čevljev. Ponekod se sliši vesela govorica, smeh in planinske šale, druge so pohodniki zatopljeni v svoje misli, nekateri v spomine. Na tem delu poti lahko zares doživite gozd v vsej njegovi veličini. Zato ga opazujte in spoznavajte z vsemi čutili. In ne pozabite: naj le vaše stopinje pričajo, da ste ga obiskali ...

Raztegnjena kačasta kolona pohodnikov se zlije v celoto pri Treh žeblih, spominskem obeležju, ki stoji kot nema priča dogodkov iz polpretekle zgodovine. Kratek izraz spoštovanja do padlih, nato pa spet čvrst korak naprej, proti domu na Osankarici. Morda se med potjo komu pletejo v glavi tudi misli o svobodi. Ljudje jo različno pojmujejo. Zanimiva je misel F. Steleta, ki pravi: »Svoboda je to, da s popotno palico v roki lahko poromaš tja, kamor zaidejo tvoje misli...«

Prijetno ponovnoletno razpoloženje se na Osankarici stopnjuje, toda pred pohodniki je še zadnji del poti do naselja Kot na Pohorju. Tam jih čakajo avtobusi, s katerimi se odpeljejo do izhodišča v Zrečah.

Dolžina pohoda: Pot od Rogle do Kota je dolga 18 kilometrov. Pohodniki jo v normalnih razmerah prehodijo v štirih do petih urah.

Nevarnosti: večjih tehničnih težav na opisani poti ponavadi ni. Upoštevati pa moramo, da je pohod v zimskem času, ko lahko vremenske razmere pot zelo otežijo. Zato pred pohodom preverite vremensko napoved in se glede udeležbe po potrebi posvetujte s svojim zdravnikom.

Osebná oprema: Obutev naj bo primerno pripravljena (impregnirana), da boste čim dlje ohranili suhe in tople noge. Zelo

pomembna je kakovost podplatov, ki morajo biti dobro nabričeni. Priporočljivo je uporabiti gamaše, rokavice in pokrivalo. Oblačila naj bodo večslojna, da bodo bolje ščitila pred mrazom in vetrom. V nahrbtniku morajo biti rezervna topla oblačila. Nepogrešljiva so zaščitna očala, ker lahko sončni žarki na snežni podlagi povzročijo nemalo nevšečnosti. Ne pozabite uporabiti še zaščitne kreme za obraz in druge nezaščitene dele telesa.

Nekaj več pozornosti namenite posodi za tekočino, ki naj zadržuje toploto. Predvsem pa ne skoparite z uživanjem tople brezalkoholne pijače (najboljše čaja), ki jo nosite s seboj, saj je potrebno sproti nadomeščati izgubljeno telesno tekočino. Priporočamo še pohodniške ali pa smučarske palice, ki vam bodo olajšale tako vzpenjanje kot varno sestopanje.



Tudi v ekstremnih razmerah pohodniki vztrajajo

Znamenitosti Zreč in okolice

Zreče, mesto pod obronki Pohorja v Dravinjski dolini, spadajo med najmlajša slovenska mesta, saj so šele letos dosegle polnoletnost. Odlikujejo se z urejenim okoljem, v katerem jim je uspelo doseči uglašeno sobivanje industrije in zdraviliškega turizma. Terme Zreče vabijo smučarje in pohodnike, da se po snežnih radostih na Rogli osvežijo v termalnih bazenih in savnah. Pa tudi na domače kulinarične dobrote in pridelke vinske trte z goríc pod Pohorjem ne smemo pozabiti.

Okoliške vasi ponujajo vsaka zase svoje značilnosti in sledove preteklosti. V Skomarju, rojstni vasi ljudskega pesnika in pevca Jurija Vodovnika, je ohranjena značilna pohorska arhitektura - Skomarska hiša. Nizke lesene, s škodlami krite hiše hranijo prijetno notranjost. Vredna obiska je tudi cerkva Sv. Lamberta z baročno notranjščino. Prve omembe cerkvice segajo v leto 1313. Ob cerkvi leži urejeno pokopališče, kjer ima svoj grob tudi Jurij Vodovnik. ♥

Foto: Martin Škoberne

Zemljevidi, vodniki:

Pohorje 1: 50 000, izdala Planinska zveza Slovenije. Podrobnejše informacije lahko najdete na naslovu: PD Zreče, Šolska cesta 6, 3214 Zreče, g. Edo Meglič tel. 041 546 200

Vsem bralkam in bralcem želim varen korak na planinskih poteh in radostnih trenutkov v letu 2006. Srečno!

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

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

Obkroži:

a) članarina: 3.000 SIT **b)** družinska članarina: 4.000 SIT

V primeru, da želite postati član kot posameznik:

Ime in priimek: _____

Rojstni datum: _____

Poklic: _____

Ulica/cesta/naselje: _____

Kraj in poštna številka: _____

Telefon: _____

V _____ Dne _____ Podpis _____

PROSIMO, IZPOLNITE PRISTOPNO IZJAVO V VELIKIM 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, Dunajska 65, 1000 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«.

Preprečimo odvisnosti

Društvo za zdravje srca in ožilja ima kot humanitarna organizacija civilne družbe med svojimi cilji ne le preprečevanje bolezni srca in ožilja, temveč tudi celostno ohranjanje in utrjevanje zdravja; tako telesnega, kot duševnega. Nezdrave življenjske navade in bolezni odvisnosti predstavljajo pomembno nevarnost za mnoge bolezni, tudi za zgodnejše obolenje žil in srca.

Problematika odvisnosti vseh vrst je vse bolj aktualna. Pisali smo o vrzelih, kjer pri mladostniku in včasih tudi v poznejšem obdobju življenja nastajajo možnosti za vdor slabih navad, ki lahko zavrejo ali celo uničijo človekov normalen razvoj. Izpostavili smo okoliščine, ki so pomembne za notranjo trdnost posameznika, da se bo znal upreti drogam ali morda ustaviti zdrs v odvisnost. Pokazati želimo, kje so nevarnosti, da mladostnik začne kaditi, si lajšati

stiske z alkoholom, iskati oporo v družbi, ki mu ponuja travo in druge droge, ali pa ne najde prave mere v hranjenju, naj bo to v smeri debelosti ali v smeri stradanja v obliki anoreksije nevroze. Tudi v zrelejših letih človek ni imun pred drugimi, na pogled manj nevarnimi odvisnostmi, pretiranim delom, prekomernim hranjenjem, posedanjem pred televizijo ali računalnikom. Lahko postane odvisen od iger na srečo, interneta in celo od dela ali pa daje prednost sedenju in poležavanju pred hojo in gibanjem v naravi.

Trdnost za zdravo življenjsko pot začnemo pridobivati v družini, vrtcu, in šoli, dograjujemo in utrjujemo pa jo skozi celo življenje. O tem, kako naj bo ta pot začeta, kako naj starši in vzgojitelji vodijo mladino in ji pomagajo mimo vrel in skozi pasti, so v knjigi spregovorili številni pisci: pedagogi, sociologi, psihologi, zdravniki, teologi in drugi strokovnjaki, ki s svojim znanjem in izkušnjami dosegajo pomembne uspehe pri svojem delu in so se odzvali povabilu urednikov. To je knjiga, ki zaradi vse večjih problemov odvisnosti, gotovo sodi v vsako družino.

N A R O Č I L N I C A

Ime in priimek _____

Podjetje, ustanova ali podobno _____

Naslov _____

Naslov _____

Poštna številka in pošta _____

Poštna številka in pošta _____

Zavezanec za DDV (obkroži) DA NE

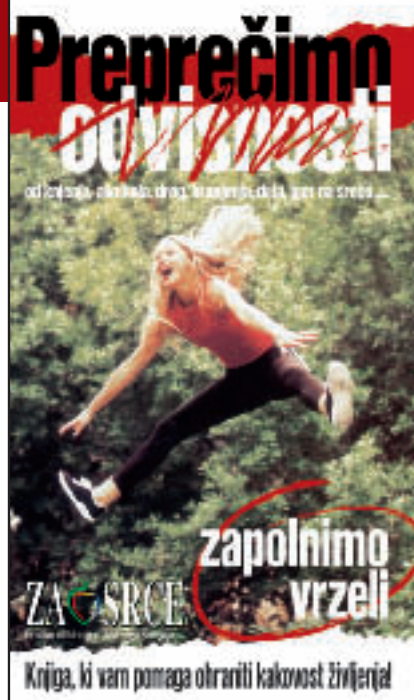
Davčna številka _____

Nepreklicno naročam-a _____ izvodov knjige "Zdrava poznejša leta" po ceni: • za člane Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije in naročnike revije "Za srce": 2.900,00 SIT • za vse ostale kupce pa 3.900,00 SIT • Kupnino bomo poravnali v 15-ih dneh po prejemu računa. V ceno je vračunan 8,5 % DDV.

Kraj in datum _____ Žig _____

Podpis _____

Naročilnico pošljite na naslov **Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, Dunajska 65, Ljubljana** 



PODRUŽNICA ZA GORENJSKO

Za zanimive stvari se hitro izve

Ob svetovnem dnevu srca v je v Kranju na Cesti Staneta Žagarja 19, Gorenjska podružnica pripravila zanimive delavnice joge, pravilnega dihanja, alternativnega gibanja, orientalskega plesa, tajske masaže in zdrave prehrane.

Zanimanje za te delavnice je veliko, saj občutno izboljšajo počutje več generacijam, mlajši, srednji in starejši. V vrtincu naših prezasedenih urnikov je pomembno predvsem to, da si vzamemo čas in obiščemo pravega učitelja.

Pri starejših je opaziti, da telo v starosti ni več tako čvrsto in gibčno kot pri dvajsetih. Nerazgibane vratne mišice, okoreli boki, grba, poškodbe hrbtenice, trda kolena in še kaj, so eden od mnogih problemov, ki jih je opaziti na vadbi. Vadbo smo prilagodili udeleženkam in jo poimenovali alternativno gibanje.

Alternativno gibanje je vadba, kombinacija joge, thai chia in tehnike dihanja.

Ure alternativnega gibanja nam dajejo možnost, da razgibamo celo telo in tako koristno prispevamo k svojemu zdravju.

Trenutni trend in prava »epidemija« je orientalski ples. Vse se vrti in pozibava v ritmih bližnjevzhodnih ritmov. Vse več je žensk, ki so odkrile sebe v tem plesu. Domače, čeprav tudi do sedaj še neznano, je odkrivanje gibanja in spoznanje delovanje ženskega telesa. Ženske vedo, da so boki pomemben del telesa, da so roke lepe in glamurozne. Mnoge razumemo ples tako, da smo me tiste, ki poskrbimo za svojo žensko dušo in jo tudi izražamo. Kajti žensko telo ni namenjeno samo rojevanju, pač pa mora izražati tudi ženskost. Vadbe potekajo v dopoldanskem in popoldanskem času. Zaradi velikega zanimanja plesa in alternativnega gibanja, odpiramo nove termine (glej napovednik). ♥

Nada Šifrer

PODRUŽNICA POSAVJE

Jesenski dogodki v Posavju

Poslušali smo vrsto zanimivih predavanj. 23. septembra je Melita Planinc, dr. med., pripravila poučno predavanje z naslovom »

Vloga splošnega zdravnika in pomen prehranske piramide pri zdravljenju srčno-žilnih bolezni«. Predavanje »Debelost in zdravje« je 21. oktobra pripravil Rade Iljaž, dr. med., spec. spl. med. Poudaril je, kako pomembna je odločitev za zdrav način prehranjevanja ter za redno telesno dejavnost. 18. novembra smo v Termah Čatež poslušali predavanje z naslovom »Telesna dejavnost skozi vsa življenjska obdobja«. Predaval je Metod Prašnikar, dr. med., spec.int.

Udeležili smo se tudi pohodov. 17. septembra smo se odpravili na obhod dela 30 - kilometrske poti ob »žici okupirane Ljubljane«. Zaradi slabega vremena so se nekateri odločili, da si namesto tega ogledajo ljubljanski grad. Ostali pa smo pričeli pohod pri fužinskem gradu in odšli po poti spominov čez Golovec, do gostišča Livada ob Ljublanici. Tu smo se vkrcali na turistično ladjico in se odpravili na panoramsko vožnjo po reki. Peljali smo se do Zmajskega mostu, kjer se je ladjica obrnila. Pluli smo pod znamenitimi ljubljanskimi mostovi: Plečnikovih stvaritvah - Tromostovjem, Čevljarским mostom ter Šentjakobskim mostom in si ogledali tudi znamenita pročelja stavb na obrežju.

Tudi letos smo se ob prazniku Občine Brežice udeležili tra-

dicionalnega 29. pohoda »Po poteh brežiške čete«, ki je bil 22. oktobra 2004 v Sromljah. Po slavnostni otvoritveni prireditvi in kulturnem programu se je začel množični planinski pohod. Pot nas je vodila mimo spominskih obeležij iz NOB: Sromlje - Silovec - vrh Orlice - Kerinov križ - Preskarjev mlin - Orlica - Sromlje. Vsak udeleženec prejme posebno izkaznico, kamor si vsako leto vtisne žig pohoda. Domačini iz Sromelj so poskrbeli za prijetno vzdušje in so za pohodnike pripravili pestro izbiro domačih jedi in pijače. Izgubljeno energijo nam je povrnil brezplačni partizanski golaž.

V decembru bomo organizirali še predavanje, pohod ter ogled gledališke predstave z novoletnim družabnim srečanjem, o čemer bomo člane pravočasno obvestili. ♥

Biserka Mikac

Errata corrige

V reviji Za srce št. 5-6, november 2005, je prišlo do napake v podnaslavljanju fotografije na strani 32 v levem kotu zgoraj v članku "Nova podružnica za Škofjo Loko s Poljansko in Selško dolino". Pravilna imena in priimki so (z leve proti desni): Marko Primožič, Marija Bratuž in Matjaž Ovsenek.

PODRUŽNICA ZA SLOVENSKO ISTRO

Jesen na Obali

Jesenski del programa smo pričeli v podružnici za Slovensko Istro že 10. septembra s sodelovanjem na »Prazniku športa« v Luciji. Zdravstvene sodelavke naše podružnice so udeležencem izmerile krvni tlak, sladkor in holesterol. Teden dni kasneje smo se z meritvami pridružili tudi zdravstvenemu domu Koper in udeležencem testa hoje na 2 kilometra. 24 septembra je naša podružnica obeležila svetovni dan srca skupaj s kardiologi, ki so sodelovali na mediteranskem kongresu v Portorožu. Sobotna prireditev je, kljub nekoliko slabši udeležbi zunanjih obiskovalcev dobro uspela, s kulturnim nastopom sta nas počastili dve skupini Šavrink, okušali smo tudi značilne obmorske posebnosti, med drugim čokolado s soljo. V soboto, 1. oktobra, smo se pridružili rekreativnemu pohodu, ki sta ga organizirala krajevna skupnost in turistično društvo Dekani, zdravstvene sodelavke naše podružnice so tudi tokrat opravljale meritve krvnega tlaka, sladkorja in holesterola, dan kasneje pa so krvni tlak izmerile številnim pohodnikom, ki so se udeležili tradicionalnega pohoda Za srce na Slavniki, ki ga pripravljamo že



Tako nam je bilo na novembrskem pohodu na poti k izviru Rokave



nekaj let skupaj z obalnim planinskim društvom. Na prireditvi ob svetovnem dnevu hrane 15. oktobra, smo se predstavili skupaj s številnimi drugimi društvi in organizacijami našega območja, ki skrbijo za promocijo zdravja. Naša stojnica je bila tudi tokrat med najbolj obiskanimi, predvsem zaradi možnosti meritev, ki so jih bili obiskovalci deležni. Dobro je bil obiskan tudi novembrski pohod za srce, na katerem so udeleženci v lepem nedeljskem dopoldnevu doživeli pravo jesen v Istri, večina med njimi pa je tudi prvič odkrila zaradi goščave nekoliko skrivnostni izvir Rokave. Tako se v naši podružnici prepletajo dejavnosti, s katerimi želimo ljudem sporočati o velikem pomenu zdravega življenja, s pohodništvom in druženjem, v pogovoru in z informativnim gradivom, prav tako tudi o pomenu spremljanja nekaterih pokazateljev, da bi pravočasno prepoznali morebitne zdravstvene težave. Pridružili smo se tudi študentom, saj v okviru Študentske organizacije Koper poteka s sodelovanjem naše podružnice dietna posvetovalnica za študente. Žal smo letos poleti izgubili ustanovitelja in dolgoletnega predsednika naše podružnice, dr. Lovra Korsiča. Tudi posvetovalnica za srce, ki jo je vodil v prostorih izolskega zdravstvenega doma to jesen ne deluje. Pogrešamo ga tudi kot člana upravnega odbora.



Silva Ferletič

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA ZA MARIBOR IN PODRAVJE

Fundacija prim. dr. Janka Držečnika, dobrodelni sklad mariborskega društva za srce



Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje, ki z gledno uresničuje nacionalni program preprečevanja srčno-žilnih bolezni, je ustanovilo dobrodelno ustanovo Fundacija prim. dr. Janka Držečnika. Sklad bo zbiral in združeval denar in druge vire za podporo nadaljnjim študijem na Medicinski fakulteti Univerze v Mariboru, ki bodo zaradi svojega slabšega gmotnega položaja tudi na tem naslovu iskali pomoč med študijem.

Statut sklada, ki bo deloval pod okriljem mariborskega Društva za zdravje srca in ožilja, je pripravila Pravna fakulteta Maribor, potrdilo pa ga je Ministrstvo za visoko šolstvo, znanost in tehnolo-



Svečano listino ob ustanovitvi Fundacije prim.dr. Janka Držečnika je predsedniku Mariborskega društva za srce prim. Mirku Bombeku, dr.med., izročil idejni oče fundacije prim.prof.dr. Erih Tetičkovič, dr.med.



Zahvala in priznanje Društva za srce za izreden umetniški užitek uglednemu gostu Janezu Lotriču.

logijo Republike Slovenije. Zamisel o tem dobrodelnem skladu se je porodila v krogu mariborskega društva Za srce, očetovstvo njene uresničitve pa je prevzel podpredsednik društva prim. prof. dr. Erih Tetičkovič, dr.med., ki je ob ustanovitvi fundacije dejal: "Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje je poleg svojega bogatega dela na področju preventive in osveščanja o srčno-žilnih in možgansko-žilnih boleznih znano tudi po več uspešnih humanitarnih akcijah, predvsem v zadnjih letih, ko si prizadevamo pomagati mladim bolnikom.



Mag. Livija Požar Držečnik, dr.med., hči prim.dr. Janka Držečnika, je prav tako sprejela ustanovno listino fundacije.

Prvo simbolično priznanje Društva za srce za dolgoletno humanitarno sodelovanje – kristalno srce, umetniško delo iz Rogaške Slatine, je prejela znana primadona Ondina Otta Klasinc.





Pri dražbi umetniških del sta pomagali tudi brhki balerini: najvišjo kupnino 850.000 tolarjev je plačala Finea ITO iz Maribora za olje Hama Ibrulja, darilo mariborske Galerije LM Festič.

Letos pa smo se odločili, da ustanovimo dobrodelno fundacijo, ki bo pomagala študentom medicine na mariborski medicinski fakulteti. Za začetek enemu. Društvo, ki ga vodi prim. Mirko Bombek, dr. med., je fundacijo poimenovalo po uglednem mariborskem zdravniku, kirurgu, človeku izrednega duha ter širokih obzorij, učitelju in vzoru nizu generacij mladih zdravnikov – prim. dr. Janku Držečniku."



Svečanost sta odlično vodila igralka Alenka Tetičkovič in mojster aukcije Mitja Mršol.



V veselem klepetu po končani prireditvi (z leve): mariborski župan Boris Sovič, prof.dr. Erih Tetičkovič, minister dr. Jure Zupan s soprogo.



Na humanitarnem plesu Maribor pleše v Evropi je nastopila tudi slovita mlada umetnica – čelistka Ana Rucner iz Zagreba.

Po svečanosti ob ustanovitvi Fundacija prim. dr. Janka Držečnika 11. novembra v Kazinski dvorani SNG Maribor, je bila dražba del znanih slovenskih umetnikov. Izkupiček je seveda namenjen fundaciji, društvo Za srce pa je ob tej priložnosti povabilo tudi na dobrodelni ples 18. novembra pod naslovom Maribor pleše v Evropo. Tudi izkupiček te družabne prireditve je namenjen Fundaciji prim. Držečnika. Za dobrodelno dražbo umetniških del so likovna dela podarili: Galerija LM (Hamo Ibrulj, olje na platnu), Galerija Hest (France Slana, grafika), akademska kiparka Vlasta Zorko ter akademski slikarji Rado Jerič, Viktor Šest, Simon Kajtna in Jože Denko.



Milan Golob



2006

Spoštovane bralke in bralci naše in vaše revije Za srce,
Spoštovane članice in člani Društva za zdravje srca in ožilja,
Praznujte z veselim srcem, da bo leto 2006 polno
srčnega zadovoljstva v letu 2006.

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije
Slovenian Heart Foundation

»ČUTIM, DA ZMOREM«

Razstava likovnih del bolnikov PKL

Razstavo je pripravil Atelje Psihiatrične klinike Ljubljana
ob podpori farmacevtske družbe Pfizer.

Vabimo vas, da se udeležite razstave
in dobrodne dražbe slik petih avtorjev,
ki bodo na ogled
v Galeriji Kresija na Stritarjevi 6 v Ljubljani.

Izkupiček dražbe je namenjen spodbudi in izboljšanju
pogojev za nadaljnje ustvarjanje razstavljačih.

Otvoritev razstave z dražbo nekaterih umetnin
bo 16. januarja 2006 ob 18. uri.

Ogled in nakup preostalih slik bo na voljo
do 21. januarja.

Razstava je nastala v sodelovanju z

Mestno občino Ljubljana:

*Čutimo, da... lahko pomagamo in skupaj naredimo korak
naprej k razumevanju drugačnosti.*

2006

Vesele praznike
ter srečno in uspešno
novo leto



Pfizer Luxembourg SARL, 283 Route D'Arion, L-8011 STRASSEN LUXEMBURG,
Pfizer, podružnica Ljubljana, Letalska cesta 3c, Ljubljana
tel.: 01 52 11 400
www.pfizer.si

Pripravljamo novo knjigo Spoznajmo in preprečimo možgansko kap

Anatomija in fiziologija živčevja • Razvrstitev možgansko-žilnih bolezni • Mehanizmi možgansko-žilnih bolezni • Genetske osnove možgansko-žilnih bolezni • Epidemiologija možgansko-žilnih bolezni v svetu in Sloveniji • Dejavniki tveganja za možgansko-žilne bolezni • Zvišan krvni tlak kot najpomembnejši dejavnik tveganja za možgansko-žilne bolezni • Znaki možganske kapi • Demenca zaradi možgansko-žilne bolezni • Znotrajlobanjske krvavitve • Diagnostika možgansko-žilnih bolezni • Zaznavanje mikroembolov s transkranijsko doplersko sonografijo • Slikovna radiološka diagnostika možgansko-žilnih bolezni • Ultrazvočne preiskave karotidnih in znotrajlobanjskih arterij • Tridimenzionalna ultrazvočna preiskava karotidnega debla • Motnje vida pri bolnikih z možgansko-žilnimi boleznimi • Zdravljenje sveže ishemične možganske kapi s trombolizo • Primarna in sekundarna preventiva ishemičnega možgansko-žilnega dogodka • Antikoagulantna zaščita v primarni in sekundarni preventivi ishemičnega možgansko-žilnega dogodka • Odprto ovalno okno • Karotidna angioplastika – nova metoda preprečevanja možganske kapi • Kirurški poseg na vratnih arterijah zaradi aterosklerotičnih zožitev • Ultrazvočno spremljanje možganskega krvnega pretoka med kirurškim zdravljenjem karotidne zožitve • Endovaskularno zdravljenje možganskih anevrizem in arteriovenskih malformacij • Kirurško zdravljenje spontanov možganskih krvavitev • Zgodnja kompleksna rehabilitacija bolnikov z možgansko-žilnimi boleznimi • Nevropsihološka rehabilitacija v bolnišnici • Motnje požiranja pri bolnikih po možganski kapi • Rehabilitacija bolnikov z možgansko-žilnimi boleznimi v specializirani rehabilitacijski ustanovi • Poti do izboljšanja govora za bolnike z afazijo in njihove sivoce v času rehabilitacije • Govorno-jezikovne motnje po možganski kapi • Psihološka rehabilitacija po možganski kapi – ali kako iz žrtve postati zmagovalca življenja vključno s prikazi primerov • Delovna zmogljivost in poklicna rehabilitacija • Ni tako, kot je bilo, tudi ni bilo in sedaj ni lahko, pa vendar gre na bolje zgodbi • Pravica do rehabilitacije v naravnem zdravilišču in medicinsko-tehničnih pripomočkov po možganski kapi • Kakovost življenja bolnika po možganski kapi • Prehrana in hranjenje • Obravnava bolnikov z možgansko-žilnimi boleznimi v ambulantni družinski zdravnik • Psihiatrične bolezni pri bolnikih z možgansko-žilnimi boleznimi • Nega bolnika in rehabilitacija bolnikov po možganski kapi v domu zastarejše občane • Kako do boljše kakovosti življenja po možganski kapi • Možganska kap po tradicionalni kitajski medicini • Joga – ajurveda po kapi • Telesna dejavnost in možganska kap • Življenje bolnikov z možganskimi boleznimi v okviru združenja bolnikov s cerebrovaskularno boleznijo Slovenije • Lajšanje bolečin bolnikom z možgansko-žilnimi boleznimi • Motnje spolnosti pri bolnikih z možgansko-žilnimi boleznimi • Motnje sfinktror pri bolnikih z možgansko-žilnimi boleznimi • Ocenjevanje invalidnosti, telesne okvare in potrebe po pomoči in postrežbi drugega v invalidskih komisijah



NAROČILNICA

FIZIČNA OSEBA

Ime in priimek

Naslov

Poštna številka in pošta

Zavezanec za DDV (obkroži) DA NE Davčna številka

• za člane Društva za zdrave srca in ožija Slovenije in naročnike revije "Za srce" 2.900 SIT

• za vse ostale kupce pa 3.900 SIT

Kupnino bomo poravnali v 15-dni dneh po prejemu računa. V ceno je vračunan 8,5% DDV. Kraj in datum

Naročilnico pošljite na naslov: **Društvo za zdrave srca in ožija Slovenije, Dumajška 65, 1000 Ljubljana ali po faksu: 01/436-12-66. Knjigo lahko naročite tudi po e-pošti: društvo.zasrce@sio.net**

PRAVNA OSEBA

Podjetje, ustanova ali podobno

Naslov

Poštna številka in pošta

Nepreklono naročam-o izvodov knjige "Možganska kap" po ceni

Žig Podpis

ZA SRCE

PODRUŽNICA LJUBLJANA

Vsako prvo sredo v mesecu ob 17. uri: predavanje, dvorana Krke na Dunajski 65 v Ljubljani. Vstop je prost do zasedenosti mest:

- **4. januar 2006 ob 17. uri:** predavanje, Melanija Nikič Gačša, dr. med.: Gripa in prehlad.
- **1. februar 2006 ob 17. uri:** predavanje, asist. dr. Darja Ažman: Nordijska hoja
- **5. marec 2006 ob 17. uri:** predavanje, Brigita Valenčič, v.m.s.: Zdrava prehrana za zdravo srce

Brezplačni telefon - nasveti kardiologa: prim. Boris Cibic, dr. med.

- Brezplačna telefonska številka za uporabnike linij 031, 041 in 051: 031/334 334 (vsak delovni dan od 12. do 14. ure).

Posvetovalnica za srce, Cigaletova 9

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

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

Posvetovalnica za srce, pasaža Maximarketa

- vsak torek, od 16. do 18. ure: posveti s kardiologom, prim. Boris Cibic, dr. med., obvezna predhodna prijava na telefon: 01/476 68 83; meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi,
- vsak četrtek od 10. do 12. ure: meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi,
- vsak zadnji in prva dva dneva v mesecu od 10. do 13. ure in od 15. do 18. ure: meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi, od 15. do 18. ure tudi svetovanje strokovnjaka za zdravo prehrano.

Tečaji temeljnih postopkov oživljanja dojenčkov in otrok

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

Tečaji temeljnih postopkov oživljanja odraslih

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

PODRUŽNICA ZA SEVERNO PRIMORSKO

- **vsako tretjo soboto, ob 10. uri:** pohodi po Srčni poti v Panovcu. Zbirališče pri bifeju Panovec. V primeru slabega vremena pohod odpade.
- **vsako sredo, od 7.30 do 12. ure:** svetovanje o varovalni hrani za srce in ožilje (svetuje strokovnjakinja za prehrano, ekologinja prehrane Maura Arh, univ. dipl. prof., oec.) v prostorih Društva za srce za S Primorsko (v neposredni bližini Kardiološke ambulante dr. Bernhardt-a) Cankarjeva 60, Nova Gorica. Za več informacij in predhodne prijave pokličite: tel.: 05/303 20 43 ali 041/988 176.

- **vsak ponedeljek in četrtek ob 17. uri:** kardiofitnes, v prostorih podružnice Za srce za S Primorsko na Cankarjevi 60, Nova Gorica.
- **kardio telovadba:** prof. Teja Berginc, dipl. fizioterapevtka, informacije T.: 031/827 833.

PODRUŽNICA ZA KRAS

- **15. december ob 17. uri:** v osnovni šoli Antona Šibelja – Stjenka v Komnu bo »Čajanka zdravja«, ki jo organizirata Klub Kraški dren, telovadna skupina Komen in območno združenje Rdečega križa Sežana
- **22. december od 19. do 21. ure:** v osnovni šoli Sežana bo družabno srečanje »Zaplešimo v novo leto«, ki ga organizira Klub Kraški dren Sežana in telovadna skupina Sežana
- **20. januar ob 18. uri:** občni zbor kluba Kraški dren Sežana, v pivnici Kompassa v Sežani.

PODRUŽNICA CELJE

- **vsak ponedeljek ob 15. uri** vas vabimo na pohod poteh Srčne poti in po obronkih Celja. Zbirališče je pri kipu splavarja v celjskem mestnem parku.
- **17. december od 9. - 13. ure:** dan brez holesterola - srečanje z Radiom Celje in NT ter društvu Za Srce, koronarnim klubom in društvom na srcu operiranih bolnikov, na Glavnem trgu v Celju. Predavanje, o varovalnih maščobah, degustacija božičnih čajev, kruha z nizkim glikemičnim indeksom (GLYX) in določanje holesterola.

Posvetovalnica Za srce, Glavni trg 10, Celje

T: 03/543 44 21, 041/725 163

- vsak torek in soboto od 8. do 12. ure. Opravljamo tudi meritve holesterola, krvnega sladkorja in krvnega tlaka, ob torkih od 10. do 12. ure in ob sobotah od 9. do 12. ure.

PODRUŽNICA ZA DOLENJSKO IN BELO KRAJINO

- **vsak drugi četrtek ob 20. uri** vas vabimo k poslušanju oddaj »V skrbi za vaše zdravje«, na TV Vaš kanal. Oddaje vodi prim. mag. Tatjana Gazvoda dr. med. Gostje oddaj so priznani strokovnjaki s področja medicine. Člane vabimo, da sodelujejo v oddajah.

Posvetovalnica za zdravo življenje, Glavni trg 10, Novo mesto

T: 07/33741 71, E: drustvozasrce.novomesto@siol.net

- vsak predzadnji ponedeljek v mesecu, od 15. do 17. ure: v prostorih podružnice. Posvet z zdravnikom in meritve krvnega tlaka.

PODRUŽNICA ZA SLOVENSKO ISTRO

- **vsaka druga nedelja v mesecu, ob 8. uri:** pohod. Pohodne poti so speljane po stezah in opuščeni kolovozih v notranjosti Slovenske Istre in po kraškem robu. Zbirno mesto je vsakokrat na parkirišču pri VINAKOPER na parkirišču MERKUR v Kopru, od koder je odhod ob 8.00 uri z osebnimi avtomobili do izhodišča poti. Pohode vodi član odbora podružnice Darko

Turk, zmerne hoje je vsakokrat približno 4 do 5 ur. Tem uram je treba dodati še čas za malico in seznanjanje z zgodovino in zanimivostmi krajev, ki jih bomo obiskali. Priporočljiva primerna obutev!

PODRUŽNICA ZA KOROŠKO

- **7. januar 2006 ob 10. uri:** zbor na avtobusni postaji v Mislinji. Napotili se bomo po zimskih kolovozih do bližnjih kmetij, kjer se bomo ogreli s čajem. Vodila nas bo Jožica Skralovnik, T.:02/885 51 32. V slučaju močnih lokalnih padavin preverite, če ne bo morda prestavljen na naslednjo soboto.
- **4. februar 2006 ob 10. uri:** zbor pri osnovni šoli v Selah pri Slovenj Gradcu. Pot nas bo peljala mimo lovske kočice na Poštarski dom pod Uršljo goro. Vodil nas bo Kovačič Stanko, T.: 041/477 648. Za pot po zimski idili so zaželeni pohodni palice in čaj iz nahrbtnika.
- **3. marec 2006 ob 10. uri:** zbor pred kočico na Grmovškem domu Pungart na Pohorju. Po teptani snežni poti se bomo odpravili na 12 km dolgo pot na Ribniško kočico. Vodja pohoda bo Majda Zanoškar, T.:040/432 097. Pot bo bolj varna s pohodnimi palicami. Upamo, da bomo tudi tokrat uživali v lepi zimski naravi. Prisrčno vabljeni!

Pomembno!

Zbiramo prijave za udeležbo na delavnice: NAČRTOVANJE IN PRIPRAVA VAROVALNE PREHRANE. Obsegala bo štiri srečanja po tri šolske ure, ob torkih in sredo. Skupina bo omejena na 12 do 14 članov. Verjetno bo potekala v Ravnah na Koroškem od 16.30 ure, okvirni stroški bodo okoli 4000 SIT. Prijavite se lahko do zapolnitve mest na T: 040/432 097 med delavnikom od 20. - 21. ure. Vodila jih bo Majda Zanoškar, dipl.m.sr., dietet.

Predavanja bodo objavljena v Večeru in na Koroškem radiu.

Vsem članom Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije, posebno pa še "Koroškim srčkom" želimo v imenu članov upravnega odbora podružnice:

**SREČNO IN ZDRAVO LETO 2006 Z ŽELJO,
DA DOŽIVIMO ŠE VELIKO PRIJETNIH IN SKUPNIH URIC**

Posvetovalnica za srce, bolnišnica Slovenj Gradec

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

PODRUŽNICA ZA GORENJSKO

Urnik vadb za december 2005:

Vadbe so v Petrlinovi hiši na cesti Staneta Žagarja 19 v Kranju (ali za sodiščem)

- vsak ponedeljek od 19. do 20. ure: orientalski ples, začetni tečaj 1
- vsako sredo od 9.15. do 10.45. ure: alternativno gibanje za starejše
- vsako sredo od 18. do 19.30. ure: alternativno gibanje
- vsako sredo od 19.30. do 20.30. ure: orientalski ples, začetni tečaj 2

Zdravilna tajska masaža po dogovoru. T: 041/901 847
Informacije pri ga. Uli T.: 041/901 847 od 10. do 22 ure.

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA MARIBOR IN PODRAVJE

Meritve

V Mariboru in Podravju bodo organizirane meritve krvnega tlaka, holesterola in sladkorja v krvi na dvajsetih stalnih merilnih mestih in na številnih drugih v Podravju.

V Mariboru bodo:

- vsako prvo soboto v mesecu od 8. do 12. ure: svetovanje in meritve v Mestni četrti Center, Društvo upokojencev Center, Slomškov trg 5,
- vsak prvi torek v mesecu od 8. do 12. ure: svetovanje in meritve v Mestni četrti Tabor, Društvo upokojencev Tabor, Gorkega 48,
- vsako prvo sredo v mesecu od 8. do 12. ure: svetovanje in meritve v Mestni četrti Pobrežju, Društvo upokojencev Pobrežje, C. XIV. divizije 67,

Meritve na ostalih merilnih mestih bomo objavljali na krajevno običajen način z obvestili in letaki ter v časopisu Večer, Radiu Maribor, Radio Slovenske Gorice, Radio Brezje in Radio Šmarje.

Seminarji temeljnih postopkov oživljanja z uporabo defibrilatorja

Pri čakanju na reševalce moramo nuditi prvo pomoč z oživljanjem, sicer bolnik lahko umre. Pri tem poskrbimo za umetno dihanje in zunanjo masažo srca, lahko pa uporabimo defibrilator, ki ureja delovanje srca in rešuje življenje. Obolelemu avtomatski defibrilator podaljša življenje do prihoda reševalcev.

Morda ne veste, da prav vi komu lahko daste nenadomestljivo prvo pomoč ob nenadnem zastoju srca.

Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje vas vabi na 6-urni tečaj temeljnih postopkov oživljanja z uporabo defibrilatorja.

Tečaji se bodo zvrstili od oktobra letos do aprila prihodnje leto v kirurški stolpnici Splošne bolnišnice Maribor, vodili pa jih bodo izkušeni zdravniki kardiologi.

Projekt sta finančno podprli Tovarna zdravil Krka iz Novega mesta in Zavarovalnica Maribor. Za tečaj se lahko prijavite osebno ali po telefonu v pisarni Društva za srce, Partizanska 12/II, vsak ponedeljek od 8. do 12. ure in vsako sredo od 15. do 18. ure. T: 02/228 22 63.

TUDI VI LAHKO REŠITE ŽIVLJENJE SOČLOVEKU

Cenik meritev v SIT

	člani	nečlani
Krvni sladkor	400	500
Holesterol	700	800
Trigliceridi	700	800
Krvni sladkor + holesterol	1.100	1.200
Krvni sladkor + trigliceridi	1.000	1.200
Holesterol + trigliceridi	1.400	1.700
Krvni sladkor + holesterol + trigliceridi	1.700	1.900
LDX	4.000	5.000
Tečaj prve pomoči in oživljanja	2.000	3.000

				ZA SRCE	SPRIČEVALO OB KONCU ŠTUDIJA	MREŽA OKROG ZEMLJIŠČA	IZDELO- VALEC BRAN	GLAVNO MESTO ITALIJE	ŽITARICA ZA HRANO KONJEV	ČAST, PONOSNOST	ODKRITO- SRČNOST	SLOVENSKA TISKOVNA AGENCIJA				
				KNJIŽENJE V DOBRO									1			
				SPROŠČE- NOST PRI IGRI												
				OVCA Z MEŠANO VOLNO		2										
				KULTURNA RASTLINA				IZPUŠČAJ V USTIH		5			KURIR			
				TROBLJA				ZEMLJIŠČE Z NASAJENIMI RASTLINAMI	SESEK ŽOGA IZVEN IGRIŠČA							
SESTAVIL MARJAN ŠKVRČ	MASKA	INDUSTR. OBRAT						4		ŠVIC. SMUČ (SONJA) TERITOR. OBRAMBA				GRDO PISANJE	KAJNOV BRAT	TEKOČA VODA
STAR AVTO						OBRATNIK, KI BARVA AVTOMOBILE			8							
						ZVUJANJE V TREBUHU	RADIOAKT. ELEMENT									
UPORABA					MUZEJSKI DELAVEC					13		MESTO V ST. GRČIJI				
					PALIČAST MIKROB							VZOR				
IME NAPOVEDOV. BAŠ				MOŠKO IME, BORIS					PRAVOSL. SVETA PODOBA	MOŠKO IME, TINE BIVŠI JUG. GENERAL						
MESTO PRI ZADRU				DEČEK S ČUDEŽNO SVETILKO							DELAVKA NA KMETIH OČAK PO VES. POTOPU					
NEKDANJI MARIBORSKI TEDNIK				KOSITER				GRAD V APENINIH							GRŠKI OTOK V KIKLADIH	ATLETSKA DISCIPLINA
				MICHEL PLATINI				MESTO V BANATU								
SLABO- KRVEN ČLOVEK			11				NIŽJI SVET, PODOLJE ZAPIRALO ZA VODO						DEL SUKANCA			
					10							REDKO ŽENSKO IME, ANTONIJA	TUJE MOŠKO IME			
													RACMAN			
				AMERIŠKI FILMSKI IGRALEC (BRAD)	1					ANJA VALANT	GLAS PRI STRELI					
					POGLAVAR INKOV						LESKE-TANJE					
				SREDNJE VELIK PES				3	AGAVI POD. RASTLINA			9		JEZIK BANTU ČRNCEV	VELIKO TRPLENJE	OTOČJE PRI NOVI GVINEJI
								RONALD								
				POSRE- DOVANJE		6										
				SKUPEK ENAKIH CELIC					7	DIVJI KOZEL						
				OSTANEK KART	12					ČOPASTA AVSTRALSKA PAPIGA						

Geslo prejšnje križanke je bilo: »KARDIO TELOVADBA«. Za pravilno rešitev iz prejšnje številke je žreb razdelil nagrade takole: **Verena HOČEVAR**, Gregorčičeva 3, 1235 Radomlje; **Ivan GRADIN**, Bukovci 8a, 2281 Markovci; **Francka OSOLNIK**, Poljana 1, 1241 Kamnik; **Joži BURGER**, Brinje c. II/3, 1290 Grosuplje; **Radovan ČESNIK**, Janževski vrh 59, 2363 Podvelka.

Med reševalce, ki nam bodo poslali pravilno rešitev križanke izključno na dopisnicah, bo žreb razdelil 5 izvodov knjige knjige »Zdrava poznejša leta«.

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 31. januarja 2006 na naslov: *Društvo ZA SRCE*, Dunajska 65, 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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----