

ZA SRCE



Za zdravje iz vsega srca!



novi član skupine Sandoz



Letnik XIV • št. 5-6 • november 2005 • cena: 400 SIT • Revijo izdaja Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije



Praznik srca

Vlado Žlajpah

Zadnji vikend v septembru je bil poln sonca in blage, romantične jeseni. Po seriji deževnih sobot in nedelj se je sonce prikradlo tudi v naša srca in prineslo dobro voljo ter veliko mero optimizma.

Na Prešernovem trgu v Ljubljani je odmevala prijetna glasba, pevci Lekovega zbora so peli ubrano in svečano. V zrak je poletelo stotine balončkov v obliki srca, na stojnicah so delili gradivo o srcu in žilah.



Skrbeli smo tudi za zdravje – ne-posredno! Dolge vrste čakajočih pred kardiomobilom na Prešernovem trgu so nas prepričale, da ljudje želijo čimveč vedeti o svojem krvnem tlaku, holesterolu, o svojem zdravju in srcu. Nad 2.000 meritev so naše medicinske sestre in laborantke izvedle v teh dneh.

Da, letošnji svetovni dan srca je bil zares pravi praznik srca!

Praznik, zakaj? Ne samo zaradi sonca, balončkov in dobrega razpoloženja, marveč predvsem zaradi izrednega zanimanja ljudi za njihovo zdravje in za idejo, kako zdravo živeti. Naše društvo je zagotovo med tistimi, ki so idejo o zdravem življenju z uspehom ponесли med ljudi. Več kot 16 milijonov prebivalcev našega planeta umre zaradi bolezni srca in ožilja v obdobju enega leta. Tudi v Sloveniji srčno-žilne bolezni še vedno sodijo med najbolj nevarne.

Vendar – in to je zelo pomembno – vedno manj jih je in tudi smrtnost se zmanjšuje!

Spet se vprašamo – zakaj?

Ne samo zaradi medicinske stroke, ki je res vedno bolj moderna in učinkovita.

Ne samo zaradi dragih zdravil z mnogimi stranskimi učinki!

Prepričan sem, da predvsem zaradi spremenjenega življenjskega sloga življenja. V razvitem svetu, predvsem v Skandinaviji, so prav zaradi tega rezultati zelo vzpodbudni.

Slovenija še ni med najbolj razvitimi na področju preventive bolezni srca in ožilja, vendar gremo korak za korakom po tej poti. Že sprehod po naši prelepi naravi prepriča, da ljudje živijo drugače kot pred leti. Vzeto dobesedno – množice tečejo po parkih, ravninah in gozdovih. Hitro hodijo, so vedri in dobre volje. Tudi jedilniki se spreminjajo. Cvrtja je vedno manj, oljčno olje postaja hit. Ljudje z zanimanjem poslušajo nasvete strokovnjakov, berejo brošure in knjige, obiskujejo posvetovalnice.

Obstajajo še druge plati zvona. Pred dnevi je tudi k nam prišlo pismo iz Evropske zveze z naslovom »Oblast zanemarja zdravje srca«. Vsa prepričevanja, da je investicija v preventivo mnogo cenejša kot drago zdravljenje, so za zdaj rodila kaj malo razumevanja. Boleč letošnji primer je reakcija Mestne občine Ljubljana na vlogo Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije. Sporočili so namreč, da tematika »ne ustreza razpisnim pogojem«. In to kljub temu, da v Ljubljani delujeta dve posvetovalnici za srce in da je bilo samo v Ljubljani nad 20.000 meritev krvnega tlaka, holesterola in glukoze. In tudi kljub temu, da je kar 70 % meritev pokazalo zvišan holesterol in skoraj pri polovici zvišan krvni tlak. Tak odnos in suh birokratski odgovor malo zagreni.

A vendar – vedno se najdejo pota in rešitve za smer napredka. Poti nazaj ni! Ljudje so se drug od drugega »nalezli« novega življenjskega sloga. Še posebej velja poudariti, da so se ga oprijele cele družine.

Konec koncev je na ta način življenje lepše, bolj zdravo, bolj prijetno, vedrejša in predvsem daljša. Kavč in TV nista več najbolj pomembna. Bolj pomemben je dober zrak, lepa narava, sproščeno gibanje in uravnotežena prehrana.

Če je tako – potem zares lahko rečemo, da smo doživeli pravi »praznik« srca. Še veliko jih bo – pot je odprta! ♥

UVODNIK

3 Vlado Žlajpah Praznik srca

AKTUALNO

6 Iztok Gradecki, Mirko Bombek Evropska številka za zdravje srca:
030314090 ali 14090530

ZNANJE ZA SRCE

8 Jožica Šelb Šemerl V Sloveniji še vedno prepogosto umiramo
zaradi možganske kapi

NOVICE O ZDRAVJU

14 Aleš Blinc Dobre novice Slabe novice

SRČIKA

22 Učenci 5. c in 5. d razreda OŠ Ledina Ljubljana Srčika z značajem

NI GA ČEZ DOBER NASVET

18 Boris Cibic Razširimo naše znanje o holesterolu

S SRCEM V KUHINJI

20 Maruša Pavčič Rastlinski steroli – koliko je dovolj



SRCE IN ŠPORT

33 Janez Pustovrh Priprava na novo sezono hoje in teka na smučeh

IZLETNIŠKO SRCE

28 Ksenija Gider Jeruzalem – biser sredi vinorodnih
Ljutomersko-Ormoških gor

DRUŠTVENE NOVICE

32 Elizabeta Bobnar Najžer Nova podružnica za Škofjo loko s
Selško in Poljansko dolino
47 Napovednik dogodkov

KRIŽANKA

50



ZA
SRCE
ZA
SRCE

Letnik XIV, številka 5-6, november 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:** Sandra Kozjek**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 izvodovV 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.

novi član skupine Sandoz

Fotografija na naslovnici:Gorništo. Včasih in danes. Vedno privlačen stik
z naravo, oblika rekreacije, pobeg iz vsakdanjosti.
Fotografija: Kodja,
obdelava fotografije: Dragan Arrigler



EDITORIAL

3 Vlado Žlajpah The Holliday of the heart

The Slovenian Heart Foundation organizes every year numerous events to celebrate the World Heart Day. All 12 regional branches of the Slovenian Heart Foundation organize local hiking tours and walks, accompanied by expert teams that offer measurements of blood pressure, cholesterol, sugar and lipids. The number of participants this year was much higher than last year, due to nice warm autumn weather. We are even happier, that the number of measurements performed was twice as high as last year. This is the proof that the mission of the Heart Foundation is becoming more and more recognized in Slovenia, and that our efforts in claiming the attention of the public to improve the awareness of one's own healthy lifestyle are flourishing.

ACTUALITIES

6 Iztok Gradecki, Mirko Bombek European numbers for a healthy heart: 030314090 or 14090530

Two cardiologists from the Slovenian Heart Foundation participated at the conference Cardio vascular diseases – ways of prevention, organized by the European Heart Network. Prof. Guy de Backer introduced European recommendations for cardio vascular diseases prevention and the possible ways of implementation in medical practice. Troels Thomsen described a new tool for preventive cardiology, the computer programme Heart.Score. Its use will help to define the absolute risk for a stroke or heart attack. Professor David Wood presented the EuroAction project, and professor Ian Graham presented the pros and cons for the project. At the end cardiologists agreed, that their endeavours follow the goals of the Luxembourg Declaration, which states that cardio vascular diseases are the greatest health threat to European population. The proposed healthy values of the risk factors (smoking, physical activities, the blood pressure, healthy food, cholesterol values and weight) can be expressed also by numbers: 030314090 or 14090530.

KNOWLEDGE FOR THE HEART

8 Jožica Šelb Šemerl In Slovenia the stroke is still too often the reason for death

In recent years an average of 4.400 people per year suffered from stroke in Slovenia, of which around 2.100 died every year. Stroke is more frequent in men; but the cumulative death cases occur more often with women, because they are older than men when they get sick. Epidemiological data about the stroke victims in Slovenia are presented in the article.

NEWS

14 Aleš Blinc Good news – Bad news

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

ROSEBUD

16 Primary school pupils, 5. c and 5. d grade of OŠ Ledina Ljubljana Character Pupils share their thoughts about the meaning of the world "character".

THERE IS NOTHING BETTER THAN GOOD ADVICE

18 Boris Cibic Let's widen our knowledge about cholesterol

WITH THE HEART IN THE KITCHEN

28 Maruša Pavčič Herbal sterol – how much is enough?

Sterol is any of a group of solid, cyclic, unsaturated alcohols, with a complex structure that includes four carbon rings. Sterol found in plants is also one of them. It is called herbal sterol. It cannot be easily absorbed by the human body, and is therefore mainly eliminated from the bowel. However, herbal sterol can compete with cholesterol for absorption from the gut and thus reduces the level of cholesterol in blood. Herbal sterol is more and more frequently used by the food industry. Excessive quantities of ingested herbal sterols may evoke side effects.

THE HEART AND SPORTS

24 Janez Pustovrh New season of ski walking and running is approaching

Slovenia has numerous ski resorts and Slovenians love skiing and also walking and running on skis. The author therefore emphasizes the importance of adequate and timely care for proper physical conditioning. Without that injuries can occur and all the ski fun may be lost.

THE EXCURSION HEART

28 Ksenija Gider Jerusalem – the pearl among viniferous hills of the North-Eastern Slovenia

HEALTH FOUNDATION NEWS

32 Elizabeta Bobnar Najžer New regional branch of the Slovenian Heart Foundation

One of this year's most important events in the role of celebrating the World Heart Day was the establishment of a new regional branch in the town of Škofja loka.

44 Calender of events

46 Marjan Škvorc Crossword

SODELOVALI SO

V tej številki so sodelovali: prof. dr. Aleš Blinc, dr. med., glavni urednik; Elizabeta Bobnar Najžer, prof. sl. in ru., odgovorna urednica; prim. Mirko Bombek, dr. med., SB Maribor, Društvo za zdravje srca in ožilja Maribor; prim. Boris Cibic, dr. med., namestnik glavnega urednika; Silva Ferletič, podružnica za Slovensko Istro; mag. Zlatko Fras, dr. med., specialist internist, Klinični center Ljubljana, Zaloška 7, 1000 Ljubljana; Ksenija Gider; Ana Godnik, podružnica Kras; Milan Golob, Društvo za zdravje srca in ožilja Maribor in Podravje; Iztok Gradecki, dr. med., SB Novo mesto, podružnica Novo mesto; Bojan Jurovič, Sportikus; Tjaša Mišček, podružnica za Severno Primorsko; Maruša Pavčič, univ. dipl. inž., Ministrstvo za zdravje; Jolanda Prelec Lainščak, univ. dipl. inž. živil. teh., vodja bolnišnične prehrane z dietoterapijo; prof. dr. Janez Pustovrh, Fakulteta za šport; Friderik Rusjan, podružnica za Severno

Primorsko; prim. dr. Jožica Šelb Šemerl, dr. med., specialistka anesteziologije z reanimatologijo, Inštitut za varovanje zdravja RS, Trubarjeva cesta 2; 1000 Ljubljana, E-mail: Jozica.Selb@IVZ-RD.SI; Nada Šifrer, podružnica za Gorenjsko; prim. Janez Tasič, dr. med., kardiolog, podružnica Celje; Pavla Tojagič, podružnica za Dolenjsko in Belo krajino; prof. dr. Josip Turk, dr. med., častni predsednik Društva za zdravje srca in ožilja; Učenci 5.c in 5.d razreda devetletne OŠ Ledina v Ljubljani. Mentorici: Bernarda Pinter, prof., in Aleša Zalaznik, prof.; doc.dr. Marjan Zaletel, dr. med., specialist nevrologije, Klinični center Ljubljana, Zaloška 7, 1000 Ljubljana; doc. dr. Lijana Zaletel Kragelj, dr. med., specialistka epidemiologije, Medicinska fakulteta Univerze v Ljubljani, Katedra za javno zdravje, Zaloška 4, 1000 Ljubljana; Majda Zanoškar, podružnica za Koroško; Vlado Žlajpah, Društvo za zdravje srca in ožilja.

Evropska številka za zdravje srca: 030514090 ali 14090530.

Iztok Gradecki in Mirko Bombek

Evropska mreža za srce (European Heart Network, EHN, www.ehnheart.org), združuje organizacije v Evropi, ki se ukvarjajo s preprečevanjem bolezni srca in ožilja, izobraževanjem ljudi o teh boleznih in z zagovarjanjem ciljev teh organizacij v dialogu z vladnimi oziroma evropskimi institucijami.

Glavni cilj je, da bolezni srca in ožilja ne bi bile več prvi vzrok prezgodnje smrti in invalidnosti prebivalcev v Evropi. Članice te organizacije so nevladne organizacije evropskih držav, Slovenijo zastopa Društvo za zdravje srca in ožilja. 15. septembra 2005 je v Bruslju organizirala seminar z naslovom Bolezni srca in ožilja – načini preprečevanja.

Pred uvodnim predavanjem smo se hitro spoznali, saj se je vsak od sodelujočih predstavil in povedal, kakšna je njegova vloga v organizaciji, ki jo zastopa.

Uvodno predavanje na seminarju je podal profesor Guy de Backer, vodja delovne skupine Evropskega združenja kardiologov, ki je pripravila evropska priporočila za preprečevanje bolezni srca in ožilja. Predstavil je uporabo priporočil pri vsakdanjem delu z bolniki. Po predavanju se je razvil živahen pogovor o načinih

za doseganje ciljev, ki so navedeni v priporočilih.

Naslednje predavanje je bila predstavitev HeartScore programa (www.heartscore.org). Predavatelj je bil Troels Thomsen, eden od tvorcev programa. Uporaba HeartScore programa bo izboljšala dosežke preventivne kardiologije v Evropi, saj bomo zdravniki z njim bolje ugotavljali in zdravili različne dejavnike tveganja za srčni infarkt in možgansko kap. Program je že na voljo v elektronski obliki in je podoben znanemu slikovnemu prikazu tveganja za bolezni srca in ožilja SCORE. Prikaže nam skupno, absolutno in ne le relativno tveganje posameznika. S prikazom deleža dejavnikov v absolutnem tveganju, na katere lahko vplivamo in kaj lahko dosežemo, če jih odpravimo ali zmanjšamo do ciljnih vrednosti, so v veliko pomoč pri motiviranju bolnikov. Učinek je izračunan iz velikih randomiziranih študij o arterijski hipertenziji in hiperholesterolemiji. Zdravniki lahko vsakemu posamezniku določijo, kaj so zanj najpomembnejši dejavniki tveganja in na ta način bomo bolj uspešni pri preprečevanju bolezni srca in ožilja.

Profesor David Wood je predstavil projekt EuroAction in njegove prve rezultate. (www.escardio.org/initiatives/prevention/euroaction/general). Cilj projekta je bil izboljšanje standardov preventivne kardiologije z dokazom, da lahko z doslednim upoštevanjem evropskih priporočil za preventivo bolezni srca in

ožilja dosežemo pri vsakdanji obravnavi bolnikov zastavljene cilje v priporočilih in izboljšamo zdravje bolnikov, kar pa je zaenkrat dokazano le pri bolnikih z velikim tveganjem. Dosledno upoštevanje priporočil pri bolnikih so dosegli s pomočjo posebej izobraženih sester, katere so bolniki in njihovi družinski člani po naprej določeni shemi obiskovali, na voljo pa so jim bile tudi izven določenih terminov.

Razgovor po končanem predavanju je bil živahen in zopet se nismo mogli izogniti vprašanju, ki ostane brez odgovora: zakaj rehabilitacijski programi vedno zajamejo le bolnike, ki so bili operirani in so doživeli miokardni infarkt, ne pa tudi tistih, ki imajo stabilno angino pectoris in ohranjeno sistolično funkcijo levega prekata, za razliko od prvih, in tako tudi povsem drugo prognozo?

Profesor Ian Graham, ki bo med drugim vodil prihajajočo študijo Euroaspire III., je predstavil argumente za in proti laični uporabi programa HeartScore.



Predstavniki držav in predavatelji, na sredini sedi Susanne Logstrup, direktorica EHN
(Foto: M. Bombek)

Zavzel se je, da bi vsak moral poznati svoje dejavnike tveganja za razvoj ateroskleroze, skupno in relativno tveganje za neželen srčno-žilni dogodek. Opozoril je na znani paradoks preventivne kardiologije, ki se ukvarja predvsem z zelo ogroženimi bolniki, večina smrti ljudi zaradi bolezni srca in ožilja pa doživijo bolniki z majhnim tveganjem.

Zanimive načine, kako približati ljudem zdrav življenjski slog, je predstavila Ineke van Dis iz nizozemskega Društva za srce. Sami so s pomočjo sponzorjev organizirali kviz z nagradami na televiziji, imajo dejavno spletno stran in najbolj je popularna rubrika, s pomočjo katere si lahko izračunate biološko starost. (www.feelgood.realage.com)

Ob koncu seminarja smo se vsi udeleženci strinjali, da se naša prizadevanja ujemajo s cilji, ki so navedeni v Luksemburški deklaraciji, ki je bila sprejeta 29. junija 2005 na ministrskem sestanku v Luxembourg in so jo podpisale vse članice Evropske unije (EU), tudi Slovenija. V njej je poudarjeno, da so bolezni srca in ožilja največji vzrok smrti prebivalstva v Evropski uniji, pri ženskah celo večji kot vse rakave bolezni skupaj. Vsaka država

članica EU mora presoditi o ukrepih, s katerimi bo zmanjšala breme, ki ga bolezni srca in ožilja pomenijo za družbo. Z njimi naj bi dosegli povečanje deleža ozaveščenih ljudi, ki vedo, kateri dejavniki povzročajo bolezni srca in ožilja. Prebivalci EU naj:

- ne bi uporabljali tobaka za razvade (0),
- bi bili telesno dejavni (vsak dan vsaj 30 minut),
- bi izbrali zdravo prehrano,
- ne bi bili prekomerno prehranjeni,
- bi imeli normalen krvni tlak (do 140/90 mmHg),
- bi imeli celokupni holesterol do 5 mmol/L.

V številkah lahko to povzamemo kot **evropsko številko za zdravje srca: 030514090 ali 14090530**. Krvni tlak naj ne bo višji kot **140/90**, celokupni holesterol naj bo do 5 mmol/L, LDL holesterol naj bo do 3 mmol/L, opustimo kajenje, **0**. Ob tem pa bodimo vsak dan vsaj **30** minut telesno dejavni, zadošča že hoja, ki je najbolj naraven način našega gibanja. Zanj ne potrebujemo dodatne opreme, posebnih prostorov, zadošča le nekaj dobre volje. Pričnite skrbeti zase, ne pozabite **14090530** in ostanite dolgo zdravi. ♥

V Sloveniji še vedno prepogosto umiramo zaradi možganske kapi

Jožica Šelb Šemerl

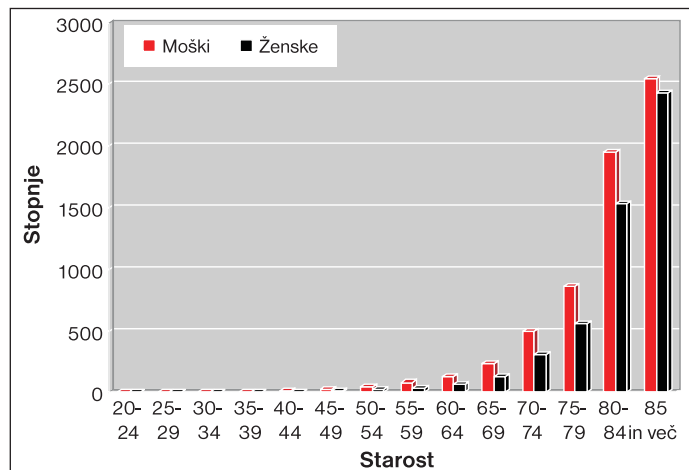
Možganska kap je pogosta bolezen, ki bolnikom praviloma močno spremeni življenje. Nekateri opisujejo, da je imela na njihovo življenje pomembnejši vpliv kot poroka, rojstvo otroka ali napredovanje v službi. Za mnoge je bila kap najhujša izkušnja v življenju.

V Sloveniji se v zadnjih letih zdravi zaradi možganske kapi vsako leto okoli 4.400 prebivalcev in okoli 2.100 jih umre. Možganska kap je pogostejša pri moških, skupna stopnja umrljivosti pa je večja pri ženskah, ker so ob nastopu kapi praviloma starejše od moških.

Možganskih kapi je več vrst. Najpogostejše gre za zaporo možganske arterije s strdkom, ki pripotuje iz srca ali se odkrhne s površine aterosklerotične obloge vratne arterije, redkeje pa nastane strdek v sami možganski arteriji. Približno četrtnina kapi pa ni posledica zamašene, temveč počene oz. natrgane žile, zaradi česar pride do krvavitve v možganovino.

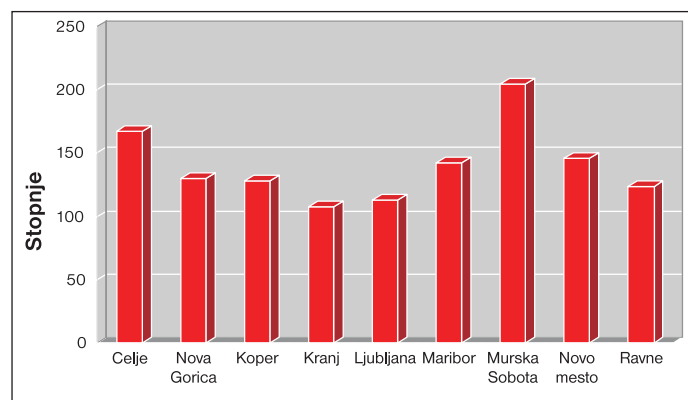
Iz podatkov o umrlih ne moremo zanesljivo ugotoviti, za katero vrsto možganske kapi je šlo, saj o tem včasih niso prepričani niti zdravniki, ki so umrlega bolnika zdravili. Vemo pa, da je okoli trinajst odstotkov smrti zaradi možganske kapi povzročenih z njenimi poznimi posledicami, ko se okvari možganov pridružijo pljučnica, vnetje mehurja in ledvic ali okvare drugih, za življenje pomembnih organov.

Čeprav nekatere vrste kapi, povzročene s krvavitvijo, nastopajo že pri mladih, večina kapi nastopa po 70. letu starosti (slika 1). Umrljivost zaradi možganske kapi narašča s starostjo in se približno podvoji vsakih pet let. V posameznih starostnih skupinah moški umirajo pogostejše kot ženske.



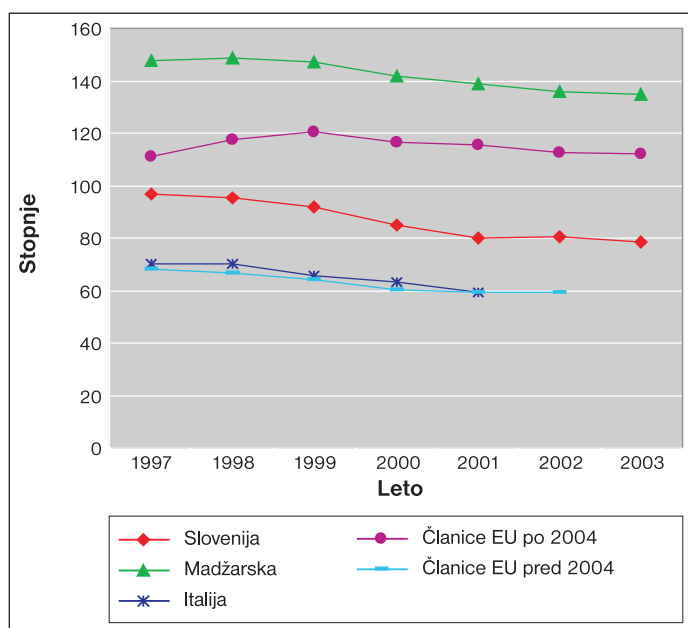
Slika 1: Stopnje umrljivosti zaradi možganske kapi na 100 000 prebivalcev na leto po petletnih starostnih skupinah in spolu v Sloveniji v letih 1997 do 2003.

Ljudje v različnih delih Slovenije zaradi možganske kapi umirajo različno pogosto, predvsem zaradi razlik v pojavnosti možganske kapi. Prebivalci vzhodnega dela Slovenije zbolevajo in umirajo pogostejše (slika 2), ker so pri njih močnejše izraženi dejavniki tveganja, kot so povišan krvni tlak, povišana raven holesterola v krvi, kajenje, nezdravo prehranjevanje in prekomerno uživanje alkohola. Najvišja stopnja umrljivosti zaradi možganske kapi je pri nas v regiji Murska Sobota, za polovico manjša pa je v regiji Kranj. Na stopnjo umrljivosti bi načeloma lahko vplivalo tudi zdravstveno varstvo, ki poskuša preprečevati in zdraviti bolezen, vendar regionalnih razlik v Sloveniji nikakor ne moremo pripisati razlikam v kakovosti zdravstva.



Slika 2: Stopnje umrljivosti zaradi možganske kapi na 100.000 prebivalcev na leto po zdravstvenih regijah v Sloveniji v obdobju 1997 do 2003.

Stopnja umrljivosti zaradi možganske kapi v Sloveniji tako med moškimi kot med ženskami v zadnjih letih upada (slika 3), podobno kot padec umrljivosti beležijo marsikje v razvitem svetu. Boljše preživetje je lahko posledica učinkovitejšega zdravljenja bolezni ali milejših pojavnih oblik kapi, ki so lahko posledica zmanjševanja dejavnikov tveganja med ljudmi. Primerjava umrljivosti zaradi možganske kapi v Sloveniji z drugimi državami kaže, da je umrljivost pri nas višja kot v razvitih evropskih državah in v Italiji, a nižja kot pri naših sosedih Madžarih in nižja od povprečja držav, ki so skupaj z nami leta 2004 stopile v Evropsko unijo (slika 3). Na srečo stopnje umrljivosti v vseh prikazanih državah počasi upadajo.



Slika 3: Gibanje starostno standardiziranih stopenj umrljivosti v Sloveniji v primerjavi z Italijo in Madžarsko in dvema skupinama evropskih držav v obdobju 1997 do 2003.

Pogostost bolnišničnega zdravljenja možganske kapi se v Sloveniji od leta 1997 ne povečuje in ostaja mnogo nižja kot v Italiji, razvitih evropskih državah ali na Madžarskem, primerljiva pa je s povprečjem novih članic Evropske unije po letu 2004. Glede na to, da pogostost kapi v večini razvitih držav upada, se pogostost bolnišničnega zdravljenja tudi v ostalih državah Evropske unije ne povečuje - razen na Madžarskem, kjer v zadnjih letih strmo raste.

Razmerje med bolnišničnim zdravljenjem in umrljivostjo govori o teži oziroma usodnosti bolezni. Pri nas na dve in pol osebi, zdravljeni v bolnišnicah, umre ena oseba, medtem ko v najbolj razvitih evropskih državah umre ena na pet do osem zdravljenih oseb. Z drugimi besedami to pomeni, da v Sloveniji zdravimo v bolnišnici le najtežje primere možganske kapi.

Opisane primerjave z razvitimi evropskimi državami kažejo, da bi pri nas mogli in morali še znižati tako zbolevnost kot umrljivost zaradi možganske kapi. ♥

Kako preprečiti možgansko kap

Lijana Zaletel Kragelj, Marjan Zaletel, Zlatko Fras

Možganska kap je tesno povezana z zvišanim krvnim tlakom, (ki je pri bolnikih po možganski kapi 2,5-krat pogostejši kot pri njihovih vrstnikih), ter s sladkorno boleznijo, (ki je skoraj 5-krat pogostejša pri bolnikih s kapjo kot pri njihovih vrstnikih). Podobno velja za kajenje, nezdrav način prehranjevanja in čezmerno pitje alkoholnih pijač. Prisotnost več bolezenskih stanj oz. dejavnikov tveganja zelo poveča verjetnost, da bo nastopila možganska kap. Dodatno breme ljudi, ki so

preboleli možgansko kap, je, da se nezdravim navadam le težko odpovejo.

Skupna naloga zdravnikov in njihovih varovancev, še preden pride do kapi, je dosledno uravnavanje dejavnikov tveganja do tarčnih vrednosti. Slovenci se vse premalo zavedamo, da temelji odgovornost za naše zdravje prav na nas samih. Morali se bomo začeti resno zavedati, da brez lastnega vložka v zdravje ne more biti velikega uspeha. ♥

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), osteoporozo, 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, osteoartraza, sladkorna bolezen, bolezní perifernega živčevja in mišic.

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-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.

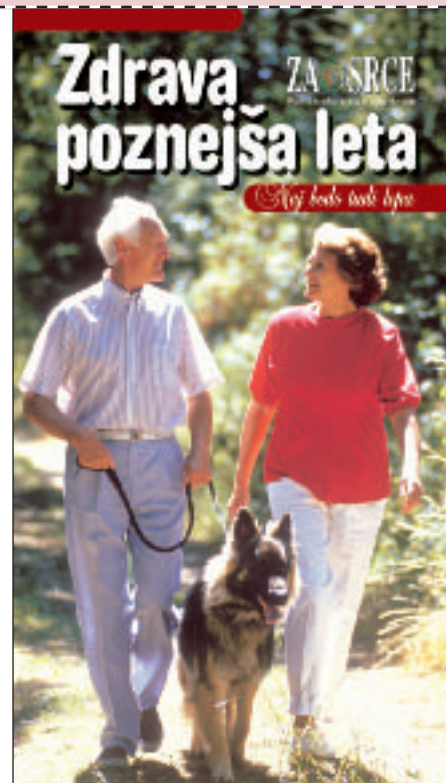
Kraj in datum

Žig

Podpis

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

ZA SRCE



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 VELIKIMI TISKANIMI ČRKAMI.

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

Ime in priimek: _____

Rojstni datum: _____

Poklic: _____

Ime in priimek: _____

Rojstni datum: _____

Poklic: _____

Ime in priimek: _____

Rojstni datum: _____

Poklic: _____

Izpolnjeno pristopno izjavo pošljite na naslov: Društvo za zdravje srca in ožilja, 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«.

Dobre Slabe

NOVICE

Ultrazvok z visoko energijo lahko prekine migetanje predvorov (atrijsko fibrilacijo)

»Električna osamitev« aritmogenih žarišč v tkivu levega preddvora – najpogostejše ob vtočiščih pljučnih ven – s tankimi brazgotinami lahko pri mnogih bolnikih odpravi občasne napade atrijske fibrilacije, s postavitvami dodatnih brazgotinskih »ovir« pa je mogoče prekiniti celo obstojno atrijsko fibrilacijo. Brazgotinjenje na izbranih mestih lahko izzovemo s klasičnimi kirurškimi rezi, z laserjem, radiofrekvenčnimi ali mikro-valovi, v zadnjem času pa se uveljavlja ultrazvok visoke energije, ki ga dovedemo preko zunanje površine srca. Postopek so na 103 bolnikih preizkusili v 4 evropskih državah in po pol leta beležili 80 % uspeh zdravljenja. Seveda bo potrebno novo metodo še dodatno preizkusiti. (vir: *J Thorac Cardiovasc Surg* 2005; 130: 803-9)

Statini so varna in učinkovita zdravila

Skupina strokovnjakov je objavila meta-analizo 19 velikih raziskav o zmanjševanju srčno-žilne ogroženosti z uporabo zdravil iz skupine statinov pri več kot kot 90.000 preiskovancih. Zmanjšanje ravni škodljivega LDL holesterola za 1 mmol/l zmanjša tveganje srčne smrti za 19 %, srčnega infarkta za 23 % in ishemične možganske kapi za 22 %. Pri tem statini ne povečujejo tveganja smrti zaradi raka ali drugih razlogov in zelo redko povzročajo okvaro mišic ali živcev. (vir: *Lancet* 2005; 366: 1267-78)

Zaviralec absorpcije holesterola ezetimib dodatno znižuje raven LDL holesterola za četrtno

Približno tretjina bolnikov ob zdravljenju s statini ne doseže priporočenih ciljnih vrednosti LDL holesterola. Kadar ti bolniki dodatno jemljejo selektivni zaviralec črevesne absorpcije holesterola ezetimib, se raven škodljivega LDL holesterola v krvi zmanjša v povprečju za dodatnih 26 %. Zenkrat pa še nimamo na razpolago rezultatov raziskav o učinkih ezetimiba na srčno-žilne zaplete in smrtnost. (vir: *Mayo Clin Proc* 2005; 80: 587-95)

Preprosta molekula hormona oksitocina učinkuje na zapletene vedenjske vzorce

Raziskave na živalih so pokazale, da nevrohipofizni peptidni hormon oksitocin spodbuja materinski nagon in krepí vezi med samcem in samico. Švicarski raziskovalci so preverili vedenjski vpliv vdihavanja razpršenega oksitocina pri mladih, zdravih moških – s simulacijo finančne igre, pri kateri je »investitor« lahko profitiral, če je zaupal »partnerju«, da bo smotrno upravljal z njegovim denarjem. Po vdihavanju oksitocina so »investitorji« lažje zaupali »partnerjem«, saj so jim nakazali pomembno več denarja kot po vdihavanju placeba. Bomo v prihodnosti reševali zakonske krize z oksitocinom? (vir: *Nature* 2005; 435: 673-6.)

Pojasnjen je »paradoks kadilcev«, ki redkeje umro ob srčnem infarktu kot nekadilci

Že nekaj časa je presenečal podatek, da kadilci sicer doživijo več srčnih infarktov kot nekadilci, da pa jo ob infarktu bolje odnesejo. Nedavna raziskava ameriških in španskih raziskovalcev je pojasnila, da razlike nastajajo zato, ker so kadilci ob srčnem infarktu v povprečju 11 let mlajši od nekadilcev in imajo redkeje pridruženo sladkorno bolezen, ne gre pa za nikakršen »zaščitni učinek« kajenja. (vir: *Am Heart J* 2005; 149: 358-64)

Zaščitnost pred okužbami v otroštvu povečuje kasnejše tveganje za koronarno bolezen

Zaradi izboljšanih higienskih pogojev in manjše izpostavljenosti mikrobom v otroštvu pogostejše zbolevalo za astmo, alergijami in multiplo sklerozo, kot so nekoč naši predniki. Švedski raziskovalci so »higiensko hipotezo« razširili na koronarno bolezen. Bolniki s srčnim infarktom ali nestabilno angino pectoris so preboleli značilno manj nalezljivih bolezni v otroštvu (kot so norice, ošpice, rdečke, mumps, mononukleza in škrlatinka) v primerjavi s kontrolnimi osebami brez koronarne bolezni. Vplive imunskega sistema na ranljivost aterosklerotične lehe zadnja leta intenzivno proučujejo tudi v številnih drugih raziskavah. (vir: www.medscape.com/viewarticle/513301)

Pomanjkanje vitamina D ne škodi le kostem, temveč tudi delovanju mišic

Že šolarji vedo, da je vitamin D pomemben za pravilen razvoj in delovanje kosti, zadnja leta pa spoznavamo tudi vlogo vitamina D v mišičju. Nizozemski raziskovalci so pri starostnikih ugotovili pomembno povezanost nizkih vrednosti vitamina D v krvi z zmanjšano mišično močjo in slabšo okretnostjo, kar poveča tveganje za padce in zlome kosti. Relativno pomanjkanje vitamina D je presenetljivo pogosto pri osebah, ki se ne sončijo, zato je treba tembolj paziti na uravnoteženo prehrano. (vir: www.medscape.com/viewarticle/513634)

Zdravnik po nočnem dežurstvu deluje, kot bi imel v krvi 0,4-0,5 promila alkohola

Ameriški raziskovalci so testirali 34 mladih zdravnikov ko so bili le-ti spočiti, po napornem nočnem dežurstvu in po zaužitju alkohola. Specializanti so se pri psihološkem testiranju in simulaciji vožnje avtomobila po napornem dežurstvu odrezali zelo podobno kot tedaj, ko so bili pod vplivom alkohola. Pomanjkanja zdravnikov torej ni smotrno reševati z neomejenim podaljševanjem njihovega delovnega časa, ki večkrat mesečno traja 32 ur brez prekinitve, temveč bi bilo zdravnikom po dežurstvu treba omogočiti počitek. (vir: *JAMA* 2005; 294: 1025-33)

Srčika z značajem

V Slovarju slovenskega knjižnega jezika piše:

ZNAČAJ: kar označuje človeka zlasti v odnosu do ljudi in okolja. Človek kaže značaj z govorjenjem in vedenjem.



Nal Premik, 10 let

KAKŠEN JE KAKŠO ČLOVEK PO ZNAČAJU?

Miren, zgovoren, popustljiv, prijazen, dober, rad pomaga, privoščljiv, sramežljiv, lažniv, važen, iskren, popustljiv, vztrajen, len, dobrodušen, hitre jeze, vljuden, ljubo-
sumen, nevoščljiv, dobrega srca ...

Nal, 5.c/9

MOJ ZNAČAJ

Sem zelo vljudna deklica. Rada se pogovarjam. Če je kdo prijazen do mene, sem tudi jaz do njega. Rada pomagam starejšim in mlajšim od mene, zato me imajo ljudje radi. Ko se z njimi pogovarjam, mi je velikokrat nerodno, zato sklepam, da sem sramežljiva. Včasih sem zelo lena. Takrat se mi ne da pospravljati. Sem zelo radovedna, saj me vse zanima. Če mi kdo kaj zamolči, postanem zelo živčna. Drugače sem dobrega srca in vsakemu privoščim kaj dobrega.

Vesna, 5.c/9

Sem prijazen in rad pomagam. Sem dobrodušen, miren in iskren. Moja slaba

stran je, da sem len in hitre jeze. Na srečo tudi to hitro popravim, če le hočem.

Jakob, 5.c /9

Rada posojam stvari. Moja značilnost je, da na krožniku vedno pustim en grižljaj. Zelo hitro postanem žalostna. Sem dokaj vztrajna. Rada pomagam. Zelo sem zgovorna, predvsem v družbi starejših prijateljev. Nisem sramežljiva in tudi treme nimam pogosto. Zelo rada se pohvalim mami, drugim pa ne, saj me je zelo sram. V športih mi gre zelo slabo, sem pa dobra v glasbi. Rada imam majhne otroke, predvsem dojenčke. Tudi oni me imajo radi.

Eva, 5.c /9

Rad imam računalnik. Všeč so mi akcijske igrice. Sem vljuden, ker so me tako naučili starši. Hitre jeze sem, ker sem se tako navadil. Sem lene narave, ker se mi ne da učiti. Ne vem, če sem dobrega srca. Rad posojam. Sem dober športnik, še posebej smučar. Rad tudi pomagam prijateljem v stiski. Napisal sem vse, kar o sebi vem. Ugotovil sem, da se moram še bolje spoznati.

Tim, 5.c/9



Tim Zupanc, 10 let

Moj značaj ima nekaj dobrih in nekaj slabih lastnosti. Dobre so: moja prijaznost, iskrenost, odkritost. Sem vesel in vljuden. Med slabe pa prištevam, da sem hitre jeze in da sem včasih tečen. Doma sem zgovoren, v šoli pa ne toliko. Trudil se bom, da bi slabe lastnosti odpravil.

Matej, 5.c/9

Sem prijazen, včasih nagajiv. Rad skrbim za majhne otroke in jih učim, zato se radi družijo z menoj. Sem površen, kar je moja slabost. Zaradi površnosti moram domačo nalogo velikokrat napisati še enkrat. Moja slabost je tudi, da sem hitre jeze. Še sreča, da me jeza hitro mine. Rad pomagam, sem nasmejan in igriv. Sem zgovoren fant, znam pa biti tudi tiho. Sem radoveden in se rad učim. Nisem popustljiv. Trudim se, da ne bi lagal, kar mi ne uspe vedno. Tako kot mnogi drugi, sem tudi jaz sramežljiv. Čeprav imam nekaj slabih lastnosti, sem sam s seboj kar zadovoljen.

Martin, 5.c/9

Ko me kdo razjezi, se zelo hitro razburim. Pride pa tudi dan, ko sem zelo siten, kar pokažem predvsem doma. Drugače sem miren in nežen fant. Sem iskren. Starša me malo razvajata, zato sem tudi malo razvajen. Skoraj vedno sem vesel. Velikokrat se pačim, kar mojim sošolcem ni všeč. Sem radoveden in se rad učim.

Timotej, 5.c/9

Sem prijazen, vesel, radoveden, včasih sramežljiv, neposlušen, nagajiv, družaben, velik ljubitelj živali.

Andrej, 5.c/9

Moja hči je zelo čustvena, čeprav tega vedno ne pokaže. Je mirne narave. Odkrita, kar jo dostikrat tepe. Če si kaj zelo želi, je tudi vztrajna. Hitro se razjezi in vedno misli, da ima prav.

Rada pomaga ljudem, če je le v njeni moči. Dostikrat jo prime lenoba, kar pa ni

dobro. Njeno srce je odprto za vsakogar.
Je zelo vesele narave.

Tajina mama

Če si vljuden, rad pozdravljaš
starejše ljudi, jih vikaš in jim
pomagaš. Jim ne odgovarjaš.

Če si iskren, poveš, kar misliš.

Če si pravičen, si enak do vseh.

Če se hitro razjeziš, je to tvoja šibka
točka.

Če si miren, se ne dereš.

Če si dobrega srca, želiš drugim
isto, kot sebi.

Če si prijazen, si tak tudi do tistih,
ki do tebe niso taki.

Če si vesele narave, se veseliš s
prijatelji in sošolci in tudi oni s teboj.

Jan, 5.c /9

ZNAČAJ MOJE MAME IN MOJEGA OČETA

Moj oči se hitro razjezi, tako kot mami.
Oba imata še eno skupno lastnost, da sta
lene narave. Imata pa tudi veliko dobrih. Sta
prijazna, rada pomagata in se rada hecata. Sta
iskrena in dobrodušna. Taka imam rad.

AA

Moja mama je mirne narave. Rada
klepeta, najraje s svojo mamo po telefonu.
Njena slaba stran je, da je hitre jeze, ko z
bratom kaj ušpičiva. Moja mami ima rada
otroke, še posebej majhne. Velikokrat se
smeje, čeprav ne vem zakaj.

BB



Eva Homan, 10 let

Moja mami je zelo delovna. Večkrat je
vesela, zelo rada se heca. Je pametna in zelo
hitre jeze. Vedno misli, da ima prav.

CC

Z mojo mami se je lepo pogovarjati.
Velikokrat je zelo vesela, še posebej takrat,
ko dobim dobro oceno. Je zelo hitre jeze,
še najbolj takrat, ko se učiva.

ČČ

Moj ati je zelo trmast. Je pa zelo pri-
jazen in dobrega srca. Veliko ve in me
tudi kaj dobrega nauči. Zelo rad se heca
z menoj.

DD

Moja mami je zelo stroga. Po poklicu je
učiteljica. To se pozna tudi doma. Je zelo
ljubezniva in prijazna. Zelo rada ima red
in disciplino.

EE

ZNAČAJ MOJE UČITELJICE

Naša učiteljica je dobrega srca, vesele
narave, saj se rada smeje. Veliko reči jo
zanima. Do učencev je zelo prijazna.

Andreja, 5.c/9

Imam učiteljico, ki je prijazna, rado-
darna, družabna, ravno prav stroga in
pravična. Tako dobre učiteljice dolgo ne
bomo imeli.

Andrej, 5.c/9

Moja učiteljica rada pomaga. Včasih je
tečna. Je zelo vesela učiteljica. Rada prihaja
v šolo. Je moja najboljša učiteljica.

Vesna, 5.c /9

Učitelj mora biti prijazen, da se z
učenci bolj razume. Mora biti strog, da
je med poukom mir. Pravičen tudi, da ne
prizanaša tistim, ki se mu zdijo boljši. Ne
sme presojati na prvi pogled. Dobro je,
če pomaga učencem pri delu. Pomagati
mora vsem učencem. Zame je pomembno,
če ima učitelj smisel za humor. Učitelj se
mora znati v vsaki situaciji.

Žan, 5.d/9

Značaj učiteljev mora biti takšen, da
radi pomagajo učencem. Morajo biti de-
lovni in se znati nasmejati. Ne smejo biti
nesramni do učencev.

Jure, 5.d /9

ZNAČAJ MOJE SOŠOLKE

Moja sošolka ima tako dobre kot slabe
lastnosti. Ena od dobrih lastnosti je ta, da
se lepo vede in ne izziva. Pri tem mi je všeč,
da se obvlada in ne odgovarja z neumnimi
besedami nazaj. Ko ji gre kdo na živce, mu
nič ne reče, ampak odide stran. S tem mu
dokaže, da je pametnejša. Nikoli se ne tepe.
To je še najbolj pomembno.

Alma, 5d/9

Je prijazna in velikodušna. Pa tudi
pravična. Velikokrat mi kaj podari. Rada
se družijo s prijatelji. Je zaupljiva, saj zaupa
veliko ljudem. Moja sošolka, je tudi po-
trpežljiva. Izbral sem jo zato, ker ima lep
značaj. Tudi jaz bi imel takega.

Blaž G. 5.d/9

Seznam najbolj zaželenih lastnosti po mnenju učencev 5.d razreda:

- | | |
|---------------|-------------------|
| • prijaznost, | • pomoč, |
| • srčnost, | • potrpežljivost, |
| • družabnost, | • olikanost, |
| • smisel za | • skrbnost, |
| humor, | • plemenitost, |
| • pravičnost, | • čustvenost. |

Srčiko so pripravili učenci 5.c in 5.d
razreda devetletne OŠ Ledina v Ljub-
ljani.

Mentorici: Bernarda Pinter in Aleša
Zalaznik.

Likovna oprema: učenci 5.c razreda
devetletne OŠ Ledina v Ljubljani.

Mentorica: Bernarda Pinter



Tina Vasiljevič, 10 let

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!

Razširimo naše znanje o holesterolu

Boris Cibic



Če bi vam kdo postavil vprašanje, katere bolezni so do še nedavne preteklosti zahtevale pri naših prednikih največ žrtev, bi težko pravilno odgovorili, bi se vam pa kmalu porodila misel, da so bile lahko mnoge posledica pomanjkanja hrane in, v skrajnih primerih, lakote. Ta slika je v dobršnem delu sveta, in tako tudi pri nas, povsem izginila. Nismo pa sedaj, kar zadeva splošno zdravstveno stanje ljudi, dosti na boljšem. Ker je v naši podzavesti ostal strah pred lakoto, ne zamudimo priložnosti, da ne bi uživali hrane tudi, ko naše telo še ne čuti potrebe zanjo. Posledice so tu. Količinsko prevelika in neustrezna hrana nosi v sebi kali številnih "novih" bolezni, ki jih naši predniki praktično niso poznali. Med njimi vedno bolj izstopata bolezni zaradi čezmerne telesne teže in debelosti, ki nam strežejo po zdravju in življenju nič manj prizanesljivo kot nekdanje našim prednikom in, kar vznemirja, njihovo število nenehno raste. Pravimo jim bolezni izobilja. Pravzaprav je debelost že sama po sebi bolezen, ki strašljivo narašča. V zadnjem času raziskovalci celo ugotavljajo, da število čezmerno hranjenih ljudi strmo raste tudi v pregovorno revnih deželah, njihovo število že prekaša število lačnih!

Če se je naš prednik mnogokrat težko izognil lakoti, se težko sprijaznimo z odgovorom, da se današnji ne more izogniti preobilnemu uživanju hrane. Ker je pri tem le vprašanje zdravstvene ozaveščenosti posameznika, društvo nenehno opozarja na vzroke bolezni in tudi prezgodnje smrti.

Pri prikazovanju debelosti in čezmerne telesne teže kot dejavnika, ki močno škodujeta zdravju, se strokovnjaki za prehrano osredotočijo na številna vprašanja o pravilni prehrani, o načinu njene priprave in o dopustni količini. Zdravniki si prizadevamo, da prikažemo hude bolezenske spremembe v žilah odvodnicah (arterijah), ki sledijo uživanju čezmernih količin hrane, zlasti hrane, ki vsebuje mnogo živalske maščobe in holesterola.

Morda med bralci teh vrstic ni nikogar več, ki ne ve, da se pri nepravilni, zlasti mastni in preobilni prehrani, nenehno večja raven maščob in holesterola v krvi. Pri takem stanju na notranjih stenah odvodnic (arterij) se kopičijo obloge maščobe in holesterola, ki naraščajoče ožijo svetlino prizadete žile in s tem vedno bolj ovirajo pretok krvi. Ker so za odlaganje maščob in holesterola najbolj dovzetne žile srca, možganov in ledvic so tudi posledice za človekovo zdravje najbolj usodne. Pri prizadetosti srčnih žil bolnik zboli za napadi bolečin pri srcu (angina pectoris) in pri popolni zaporu žil v srcu za srčnim infarktom, ki je lahko smrten. Prav tako hude so posledice prizadetosti možganskih in ledvičnih žil.

V želji, da bi pri ljudeh poglobili znanje o holesterolu in maščobah v krvi in o posledicah njihove zvišane ravni v krvi, smo pripravili drobno brošuro s 113. vprašanji in odgovori. Brošure so na razpolago v podružnicah društva in v društvu Za srce v Mariboru. Čimveč bomo vedeli o holesterolu in maščobah v krvi, toliko lažje bomo obdržali njihovo raven v krvi v normalnih mejah. Za pokušino nekaj vprašanj in odgovorov iz brošure:

Kaj je holesterol ?

Holesterol je belkasto-rumenkasta, mehka, maščobam (vosku) podobna spojina. Je netopen v vodi ali krvi in po telesu lahko potuje le vezan v spojine, ki jih imenujemo lipoproteini. Vsebujejo ga vsa živila živalskega izvora. Ne vsebuje ga nobeno živilo rastlinskega izvora.

Ali je holesterol nujno potrebna sestavina za normalno delovanje našega organizma?

Da. Holesterol se kot nepogrešljiva sestavina vgradi v opno (membrano) vsake celice v našem telesu. Posebno veliko ga je v celicah živcev, možganov, jeter in kože.

V katerih živilih je holesterola največ?

V možganih, živčnem tkivu, jajčnem rumenjaku, jetrih, koži, rdečem mesu, mleku, mlečnih izdelkih in v nekaterih morskih sadežih (lupinarji).

Kolikšen odstotek odraslih prebivalcev v Sloveniji ima povišano raven holesterola v krvi (hiperholesterolemijo)?

Po zadnjih raziskavah ima v Sloveniji zvišano koncentracijo holesterola v krvi nad 50 odstotkov odraslih prebivalcev.

Ali nastane ateroskleroza v odvodnicah (arterijah) in v dovodnicah (venah)?

Ne. Ateroskleroza je bolezen velikih in srednje velikih odvodnic (arterij), predvsem žil srca, možganov, ledvic in spodnjih okončin

Kaj so trigliceridi?

To so nevtralne maščobe v krvi, ki so odraz s hrano zaužitih maščob in sladkorja ter maščob, nastalih v jetrih, zlasti pri motnjah presnove. Pri njihovi zvišani koncentraciji v krvi govorimo o hipertrigliceridemiji.

Ali moramo za pregled koncentracije maščob in holesterola v krvi nujno vzeti kri iz večje žile dovodnice (vene)?

Ne. Vzorec krvi lahko dobimo iz drobne žilice na prstu roke.

Raven LDL-holesterola v krvi je odvisna od številnih dejavnikov. Ali je pomembna tudi količina holesterola zaužitega s hrano?

Da, vendar je, bolj kot količina holesterola v hrani, pomembna količina nasičenih maščobnih kislin, ki so predvsem v maščobah živalskega izvora.

Ali ima lahko nekdo vse svoje življenje normalne vrednosti holesterola in maščob v krvi (trigliceridov)?

Da. To so ljudje, ki niso dedno obremenjeni z boleznimi srca in ožilja ter zelo upoštevajo pravila zdravega sloga življenja. Tako stanje ugotavljamo tudi v primitivnih družbah zunaj Evrope (npr. primitivna ljudstva v Afriki).

Se kdaj zgodi, da nastopi zapora neke žile pri "zdravem človeku"?

Da. Zgodi se, da ateroskleroza napreduje zelo dolgo brez vsakršnega znaka, in je njen prvi znak nenadna zapora velike žile. V primeru zapore velike žile v srcu je lahko prvi znak ateroskleroze nenadna srčna smrt. Takih primerov ni malo, v Sloveniji preko 2000 na leto.

Pri obravnavi maščob v krvi večkrat slišimo tudi besedo lipidi. Kaj so lipidi?

Z besedo lipidi označujemo vse maščobe in katerokoli organsko snov, ki je oljnata, spolzka in mastna na dotik. Lipidov v naravi je neskončno veliko število.

Koliko vrst statinov ločimo?

Glede na čas prihoda na trg ločimo tri generacije statinov, ki se po kemijski sestavi in posledično, po načinu delovanja, nekoliko razlikujejo: statini prve generacije (lovastatin, pravastatin, simvastatin), statini druge generacije (fluvastatin) in statini tretje generacije (atorvastatin, rosuvastatin).

Kateri bolniki ne smejo jemati statinov?

Bolniki stari pod 18 let, nosečnice, doječe matere, bolniki alkoholiki, bolniki z boleznimi jeter, bolniki, ki bolehajo za katero od bolezni mišic. ❤

Rastlinski steroli – koliko je dovolj?

Maruša Pavčič

Holesterol je nujno potrebna snov v človeškem telesu, saj je bistvena sestavina celične opne, potrebujemo ga pri tvorbi moških in ženskih spolnih hormonov, hormonov nadledvične žleze in žolča, po drugi strani pa so povečane vrednosti holesterola v plazmi eden izmed najpomembnejših dejavnikov tveganja za pojav bolezni srca in ožilja.

Holesterol je snov, ki jo najdemo samo pri živalih in ljudeh, posebno velike količine so v notranjih organih živali (v jetrih, možganih, ...), v mišicah, pa tudi v mleku. Podobne snovi pa vsebujejo v svojih celičnih opnah tudi rastline. Imenujemo jih rastlinski steroli ali fitosteroli.

Rastlinski steroli se v prebavnem traktu človeka ne morejo absorbirati v telo, zato jih človek izloči. Imajo pa to lastnost, da se hitreje kot holesterol razporedijo v takoimenovane mešane micele, preko katerih s pomočjo žolčnih kislin prehajajo maščobne kisline in v maščobi topne snovi, kot so holesterol in v maščobi topni vitamini, v plazmo. Ker so v tem procesu hitrejši kot holesterol, ga praktično izrinejo iz micela in na ta način preprečijo, da bi holesterol iz hrane prehajal v telo in povečeval količino prostokrožnega LDL holesterola in skupnega holesterola v krvi.

V naši naravni prehrani dobimo le majhne količine rastlinskih sterolov. Človek, ki uživa tipično zahodno prehrano, jih zaužije povprečno 0,02 do 0,05 g na dan. Pri tej koncentraciji rastlinski steroli ne vplivajo bistveno na absorpcijo. Od leta 1950 je znano, da večje količine lahko vplivajo na količino absorbiranega holesterola v prebavnem traktu in tako znižujejo holesterol v plazmi. Šele v začetku 90ih let pa so znanstveniki in razvojni tehnologi v živilski industriji razvili postopke, kako je mogoče rastlinske sterole pridobivati v večjih količinah in jih dodajati hrani. Danes se pridobivajo ali iz celičnih sten soje ali iz celičnih sten dreves.

Ker so rastlinski steroli in posamezna živila, ki so mu dodani rastlinski steroli, funkcionalna živila, ki izboljšujejo zdravje ljudi, saj znižujejo previsoke vrednosti LDL in skupnega holesterola v krvi, taka živila pa se do sedaj še niso uporabljala v večjih količinah v prehrani ljudi, jih štejemo med takoimenovana nova živila, za katera velja v Evropskih skupnostih posebna zakonodaja. Le-ta določa, da so lahko v prometu samo tista nova živila, za katera je izdano posebno dovoljenje. Pri tem se upošte-

teva mnenje Evropske agencije za varnost hrane oziroma pred ustanovitvijo Agencije mnenje Znanstvenega odbora za živila. Evropska agencija oziroma Znanstveni odbor preveri, ali je na osnovi znanstvenih študij, ki so bile narejene pri razvoju živila ali pri študiju njegove uporabe, živilo varno. Preverja se predvsem, da ni kancerogeno, da ne povzroča alergij, da ne vpliva na pojave različnih razvojnih poškodb ali drugih bolezni, da ne povzroča zastrupitev in podobno. Le, če je strokovno mnenje pozitivno, Komisija izda proizvajalcu novega živila dovoljenje, da sme živilo v promet.

Na tak način so bili preverjeni tudi rastlinski steroli. Znanstveni odbor za živila je izdal več mnenj o uporabi rastlinskih sterolov pri proizvodnji posameznih živil, ki se jim dodajajo, na primer pri dodajanju rastlinskih sterolov margarinar, mlečnim napitkom, jogurtom, majonezi, pikantnim omakam in podobno. Poleg tega je izdal tudi stališče »Splošni pogled na dolgotrajne učinke uživanja visokih odmerkov fitosterolov iz več prehranskih virov s posebnim poudarkom na učinkih na beta-karoten«. V tem stališču ugotavlja:

- Da že manjše količine dodanih rastlinskih sterolov (1-3 g/dan) znižujejo »slab« LDL holesterol za približno 5-15 %, pri tem pa ne vplivajo na zniževanje »dobrega« HDL holesterola.
- Da količine zaužitih dodanih rastlinskih sterolov, ki so nad 3g, ne povečajo učinka, vplivajo pa na zniževanje enega izmed najučinkovitejših antioksidantov beta-karotena v telesu uživalca.
- Da se rastlinski steroli lahko sami po sebi dodajajo številnim živilom, vendar pa je pri tem potrebno zagotoviti, da ljudje na dan ne bi presegli 3g.

Ob upoštevanju vseh teh priporočil, posebej pa še priporočila iz splošnega pogleda na dolgotrajne učinke, je Komisija Evropske zveze od leta 2000 do sedaj izdala dovoljenja za dodajanje rastlinskih sterolov za 18 živil iz skupin margarinar, mlečnih napitkov in jogurtov, mlečno sadnih napitkov, sirov, sojinega napitka, majoneze in pikantne omake. Vsa ta živila vsebujejo zmanjšano količino maščob in zmanjšano količino nasičenih maščob in bi verjetno zadostila pogojem za pridobitev znaka Varuje zdravje Društva za zdravje srca in ožilja. Na osnovi posebnega predpisa, ki določa označevanje teh izdelkov, morajo biti le-ti potrošnikom ponujeni v porcijah in sicer tako, da porcija vsebuje 3g rastlinskih sterolov ali 1g rastlinskih sterolov, označeno mora biti, da so namenjena ljudem s povišanim holesterolom ter niso primerna za otroke. Posebej mora biti poudarjeno, da naj vsakodnevna prehrana vsebuje priporočene količine raznolike zelenjave in sadja (vsaj 400 g na dan), zato, da ne bi prišlo do pomanjkanja beta-karotena. Uživanje takih živil lahko tudi zmoti zdravljenje visokega holesterola z zdravili na osnovi statinov, zato naj se tako

zdravljeni potrošniki pred začetkom uživanja živil z dodanimi rastlinskimi steroli posvetujejo z lečečim zdravnikom.

Poleg teh 18 dovoljenj za promet živil z dodanimi rastlinskimi steroli – pri nas dobimo samo enega – je do sedaj že 65 proizvajalcev teh živil iz različnih držav, članic Evropske zveze prijavilo tem državam, da izdelujejo prav taka živila, kot so tista, ki jim je bilo izdano dovoljenje za promet. Realno je pričakovati, da se bo to število še povečalo in da bo kmalu povsod na voljo več teh izdelkov. Tudi za slovensko mlekarsko industrijo bi bila proizvodnja takih izdelkov lahko tržna niša, ki bi številnim Slovincem s povečanim holesterolom v krvi, ponudila širši izbor živil z dodanimi rastlinskimi steroli.

Poleg proizvajalcev zgoraj naštetih živi so za dovoljenje za dodajanje rastlinskih sterolov zaprosili tudi proizvajalci pekarskih izdelkov, to je kruha in pekarskega peciva, proizvajalci mesnih izdelkov in proizvajalci sadnih sokov in nektarjev. Predvsem kruh in sadni sokovi so živila, ki jih potrošnik uživa v veliko večjih količinah, kot je predvidena porcija na dan. Mesni izdelki, kot so na primer piščančje hrenovke z dodanimi rastlinskimi steroli, pa so izdelki, ki lahko hitreje zaidejo na krožnike otrok, njihova poraba pa je tudi po podatkih slovenskih prehranskih analiz izredno velika. Pojavlja se tudi bojazen kopičenja rastlinskih sterolov iz različnih živil, saj bi na primer sendvič, sestavljen iz bombete z dodanimi rastlinskimi steroli (1 porcija), namazane s porcijo margarine in nadevane z rezino sira z dodanimi rastlinskimi steroli (1 porcija) ter posebno salamo z dodanimi rastlinskimi steroli (1 porcija), kar štirikrat presegel priporočeno omejitev zaužitja rastlinskih sterolov. Kljub pozitivnemu mnenju Znan-

stvenega odbora, da se lahko rastlinske sterole dodaja različnim živilom, med katerimi bi bile lahko tudi zgoraj naštet skupine živil, pa so posamezne države izrazile skrb. Obstaja bojazen, da bodo ob neomejeni ponudbi takih izdelkov potrošniki v prepričanju, da so z nakupom in uživanjem takih živil naredili nekaj za svoje zdravje, priporočeno količino presegli in na ta način bistveno spremenili svoj prehranski vzorec in posegli v uravnoteženo prehrano, saj se s povečanjem uživanja zmanjša količina antioksidantov v hrani. Dovolj velika količina antioksidantov v hrani pa je bistveni zaščitni dejavnik pred tveganjem za razvoj aterosklerotičnih sprememb ožilja. Bojijo se, da bi se sprožil plaz, tako kot se je pri uporabi nehranilnih nadomestkov sladkorja v »lahkih« izdelkih. Danes se ugotavlja, da je izpostavljenost tem kemikalijam v posameznih občutljivih skupinah prebivalstva večja, kot so predvidene varne dnevne količine, in da je potrebno uporabo teh sladil v nekaterih skupinah živil prepovedati.

Kakšna je prihodnost? Živila z dodanimi rastlinskimi steroli so pozitivna in imajo svoje mesto v zdravi uravnoteženi prehrani ljudi s povečanim holesterolom v krvi, vendar jih je potrebno uvajati postopno, z upoštevanjem načela previdnosti ter zagotoviti ne reklamnega ampak ustrezno strokovno predstavljanje živila potrošnikov. Izbor živil oziroma skupin živil, ki se jim lahko dodajajo rastlinski steroli, naj bo premišljen tako, da bo nevarnost preobilnega uživanja minimalna. Načela dodajanja vseh snovi živilom z namenom njihove obogatitve naj bodo enaka za vse snovi, v skladu z že harmonizirano Uredbo o dodajanju vitaminov, mineralov in drugih snovi živilom, ki je tik pred sprejemom.



Srcu prijazna margarina Becel pro.activ

Podatki raziskav kažejo, da 10-odstotno znižanje slabega holesterola (LDL) zmanjša pogostost srčno-žilnih bolezni v petih letih za 12 do 20 odstotkov, dolgoročno zmanjšanje tveganja pa naj bi bilo približno 20-odstotno. Preventiva in pravočasno odkrivanje povišanega holesterola sta torej lahko pomembna dolgoročna naložba. Pri povišanem holesterolu si lahko pomagamo tudi z margarino, ki klinično dokazano znižuje raven slabega in skupnega holesterola. Margarina Becel pro.activ je prvo tovrstno živilo na našem trgu, ki učinkuje zaradi dodanih rastlinskih sterolov.

Margarino vključite v vsakdanjo prehrano

Margarina Becel pro.activ s pomočjo dodanih rastlinskih sterolov dokazano znižuje raven skupnega in slabega holesterola v krvi. V samo treh tednih je mogoče doseči znižanje za 10 do 15 odstotkov, če dnevno zaužijemo 25 do 30 g margarine Becel pro.activ. Priporočeno dnevno količino margarine je najbolje razdeliti v tri porcije in vsakič uporabiti dve žlički margarine. Najbolj preprosto jo uporabite kot namaz na rezini kruha ali za izboljšanje okusa pripravljenim jedem, na primer kuhane zelenjave, pireja in podobno. Rezultati znižanja holesterola pa bodo še boljši, če boste tudi sicer uživali več zelenjave in sadja ter se gibal.

S holesterolom se bojujejo rastlinski steroli

Rastlinske sterole najdemo v različnih vrstah zelenjave, žitih in oreških. Rastlinski steroli so po sestavi podobni holesterolu. Med presnovo se prosti rastlinski steroli in holesterol v tankem črevesju usedejo in tvorijo netopne delce. Rastlinski steroli zasedejo prostor, ki ga običajno zasede holesterol, zato se iz črevesja absorbira manj holesterola.

Izbrati Becel ali Becel pro.activ?

Becel pro.activ je prava izbira, če že imate povišan holesterol v krvi (torej vrednost presega 5,0 mmol/l). Srcu prijazno margarino Becel pa izberite, če želite obdržati holesterol v priporočenih vrednostih. Obe margarine sta nehidrogenizirani, vsebujeta manj kot odstotek trans maščobnih kislin in imata tudi ugodno sestavo drugih maščobnih kislin: vsebujeta veliko večkrat nenasičenih omega-3 in omega-6 maščobnih kislin in enkrat nenasičenih maščobnih kislin.

Jolanda Prelec Lainščak, univ. dipl. ing. živil. teh.
Vodja bolnišnične prehrane z dietoterapijo

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



Priprava na novo sezono hoje in teka na smučeh

Janez Pustovrh

Pred nami je nova smučarska sezona. Bolj kot se približuje zima, bolj nestrpni postajajo ljubitelji zimskih radosti, saj si želijo kar čim hitreje nadeti smuči in odhiteti na zasnežene poljane. Vendar tako preprosto vendarle ne bo šlo.

Na vsako specifično športno vadbo se je treba ustrezno predhodno pripraviti in sedaj je čas za to. Če smo bili športno dejavni preko celega leta in pridno nabirali kondicijo z različnimi vzdržljivostnimi športi, bo priprava na zimo razmeroma enostavna. Preprosto jo bomo nadgradili z nekoliko bolj specifično vadbo, podobno tisti, ki jo nameravamo večinoma izvajati v zimskem obdobju. Tudi za tiste, ki ste športno manj oziroma slabo dejavni, še ni nič zamujenega. V času do prvega snega lahko pridobite takšno kondicijsko pripravljenost, da boste na sprehajalnih smučeh zlahka premagovali manjše napore na lažjih tekaških progah.

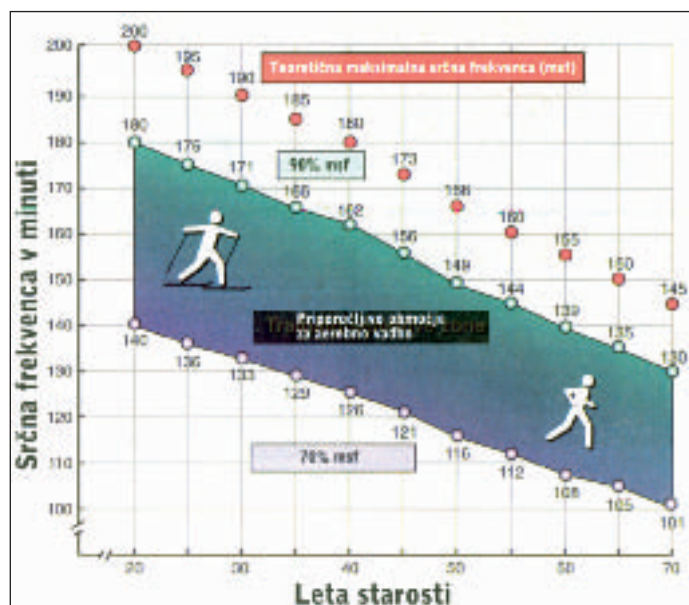


Tek je preprosta in dostopna oblika aerobne vadbe

stimo. Vadba na snegu bo varna in učinkovitejša, če se bomo nanjo ustrezno pripravili. Zmanjšali bomo možnost preobremenitve posameznih mišičnih skupin, ki sodelujejo pri specifičnem gibanju na tekaških smučeh v klasični ali drsalni tehniki, pa tudi sama vadba bo manj utrujajoča, lahkotnejša in učinkovitejša. Le ustrezno kondicijsko in tehnično pripravljeni lahko občutimo radosti, ki nam jih ponuja ta zanimiva, priljubljena in čedalje bolj množična športno rekreativna dejavnost.

S kakšno intenzivnostjo do napredka v športni vadbi?

Srce nam ves čas poroča o stanju organizma in njegovi neposredni okolici. V enem samem merjenem parametru, t.j. frekvenci srca, se skrivajo mnogi zanimivi podatki, npr. kako intenzivno vadimo, kako hitro izgubljam energijo, kolikšna je temperatura v vadbenem okolju... To pa so informacije, s katerimi lahko veliko bolj kakovostno usmerjamo našo športno vadbo. Preden se vprašamo, s kakšnim srčnim utripom naj pristopimo k športni vadbi, je treba ugotoviti trenutno stanje naše pripravljenosti in določiti cilje naše športne dejavnosti. Predvsem moramo biti zdravi, kar nam potrdi preventivni zdravstveni pregled pri osebnem zdravniku oz. pri specialistu športne medicine. Cilji so lahko povsem različni. Od vadbe za kontrolo telesne teže do želje po osvojitvi olimpijske medalje npr. v smučarskem maratonu. Seveda ti cilji zahtevajo povsem različne pristope k obremenjevanju v procesu športne vadbe. Za vzdrževanje zdravega srca ni treba vaditi v takšnih obremenitvah kot npr. vrhunski smučar tekač tekmovalec, specialist za 50 km razdaljo. Po zaslugi športne znanosti smo dobili podatke, na podlagi katerih lahko strokovno uresničujemo naše cilje. In to na podlagi odstotkov individualnega maksimalnega srčnega utripa. Posamezna ciljna območja srčnega utripa ustrezajo glavnim ciljem, zaradi katerih se želimo



Priporočena intenziteta aerobne vadbe za posamezne starostne skupine

Za varno in učinkovito vadbo na snegu

Za hojo in tek na smučeh je znano, da sodita med tiste športe dejavnosti, s katerimi dosegamo največje zdravstveno-preventivne učinke na organizem. Še poseben vpliv imata na razvoj aerobnih sposobnosti. Pri hoji in teku na smučeh zaposlimo celotno telo, s tem vplivamo na usklajeno delovanje dihalnega, srčno-žilnega in živčnega sistema. Z gibanjem na svežem, čistem zraku in po idilično zasneženi pokrajini se tudi psihično spro-

ukvarjati s športno vadbo: 60 - 70 % max. srčnega utripa - območje za regulacije telesne teže, 70 - 80 % max. srčnega utripa - območje za aerobno vzdrževanje zdravega srca in 80 - 100 % max. srčnega utripa - območje za pripravo na tekmovalni nastop. Cilji se s časom seveda lahko spremenijo, moramo pa vedeti, da tukaj ni bližnjice. Opešani organizem od nedejavnosti, ki si je zadal cilj vzdrževati zdravo srce oziroma celo nastopati na rekreativnih prireditvah, mora preiti tudi prvo fazo adaptacije z nizko intenzivnimi obremenitvami. Tako kot vrhunski športniki včasih posegajo po najnižjem ciljnim območju srčnega utripa, tako lahko tudi tisti, ki vadijo predvsem v nižjih ciljnih območjih, občasno zaidejo v višjega, vendar nadzorovano in po počutju. Kako lahko ocenimo svoj maksimalni srčni utrip? Približek temu cilju nam daje preprosta formula, tako da od števila 220 odštejemo leta starosti. To je precej splošna ocena in zato ni primerna za uporabo pri vrhunskih športnikih. Njim natančneje določajo maksimalen utrip s testiranjem v laboratorijskih pogojih na tekoči preprogi.

Kako izmeriti srčni utrip?

Srčno frekvenco organizma lahko natančno spremljamo z merilniki srčnega utripa, imenovanimi pulzmetri. Sestavljeni so iz treh enot. Sprejemnik je v obliki zapestne ure in ga tako tudi namestimo. Oddajnik, ki brezžično pošilja impulze v sprejemnik na roki, pripnemo na elastični trak in ga namestimo v predelu srca. Trak nastavimo na primerno dolžino, da nas ne tišči med vadbo. Na trgu se pojavljajo merilci različnih proizvajalcev in

cenovnih razredov. Za vse je značilno, da nam sprejemnik ob pravilni namestitvi vseh delov, prikazuje trenutni srčni utrip. Pri večini lahko nastavljamo tudi zeleno zgornjo in spodnjo mejo srčnega utripa. Če se med vadbo naš utrip ne giblje v zeleni



Z uporabo merilnika srčnega utripa je vadba bolj nadzorovana

coni, nas merilnik z zvočnim signalom opozori, da je potrebno stopnjevati oz. zmanjšati raven obremenitve. Dražji, kot EKG natančni merilniki, nepropustni za vodo, imajo seveda več

funkcij, med uporabnejšimi pa je možnost prenosa podatkov v računalnik. Na podlagi tega je mogoče s posebnimi programi nato še veliko bolj natančno analizirati potek celotne vadbe, npr. z izrisanimi različnimi diagrami poteka utripa med vadbeno enoto, izračunanim povprečnim utripom, izračunanimi odstotki časa vadbe v določenih stopnjah intenzivnosti itd. Nekateri modeli imajo še dodatne funkcije, kot je možnost izvedbe testa za oceno trenutne kondicijske pripravljenosti, možnost ocene porabe kalorij med vadbo, določevanje lastnega ob-

Za hojo in tek na smučeh je znano, da sodita med tiste športe dejavnosti, s katerimi dosegamo največje zdravstveno preventivne učinke na organizem.



*Hoja s palicami sodi v sklop tehnične priprave
smučarjev tekačev*

močja intenzivnosti varne aerobne vadbe... Če med vadbo ne uporabljamo merilnika, si frekvenco srca lahko izmerimo tudi brez njega. Med dejavnostjo se ustavimo in otipamo utrip na zapestni arteriji desne roke. Z drugim in tretjim prstom leve roke otipamo arterijo oziroma srčno frekvenco, ki jo štejemo ob hkratnem merjenju časa na zapestni uri. V 5 ali 10 sekundah preštejemo udarce srca in seštevek pomnožimo z 12 oziroma 6. Tako dobimo približno trenutno frekvenco srčnega utripa v minuti. Namesto merjenja na zapestni arteriji lahko otipamo tudi veliko vratno arterijo.

Poudarek je na pohodni in tekaški vzdržljivosti

Preden prvič stopimo na smuči, se moramo posvetiti predvsem razvoju pohodne oziroma tekaške aerobne vzdržljivosti. Aerobna športna dejavnost je tista, pri kateri srčno-žilni in dihalni sistem



*Za uživanje na snegu moramo biti ustrezno
kondicijsko pripravljeni*

dovajata v delujoče mišice dovolj kisika za nemoteno delo. Tako smo lahko dejavni več ur ali celo ves dan. V teh okoliščinah poteka aerobna glikoliza, ki ob uporabi kisika proizvaja energijo z razpadom glukoze in maščob v ogljikov dvokis in vodo. Vendar, če intenzivnost navora postopno stopnjujemo, se čedalje bolj uporablja za primarni vir energije namesto maščob presnova ogljikovih hidratov. Sposobnost človeka za premagovanje navora se s tem omeji. Količina sproščene energije v mišicah je tako odvisna od dotoka kisika in same zgradbe in dejavnosti mišičnih celic. Rekreativni udeleženci v smučarskem teku zato prisegajo na nizko in zmerno dejavnost telesne obremenitve. Poudarek je na dalj trajajočem, nepretrganem delu. Če je vadba res manj intenzivna, takšen napor poudarjeno vpliva na presnovo maščob. To pa privlači predvsem tiste, ki imajo težave s telesno težo. Vadba z nizko intenzivnostjo ne ogroža mišic, kosti, vezi in sklepov, še zlasti če vadimo na mehkih površinah. Razvijanje vzdržljivosti pomeni predvsem povečevanje delovne sposobnosti srčno-žilnega in dihalnega aparata, kar je podlaga za opravljanje dolgotrajnejšega dela. Za potrebe športne rekreacije je pomembno, da je razvoj vzdržljivosti pri posamezniku natančno prilagojen njegovim sposobnostim in zmožnostim. Potrebam posameznika se tako prilagajamo s kontrolirano izbiro med različnimi sredstvi in metodami za razvoj vzdržljivosti. Za slabo dejavne in starejše osebe se priporočajo preprostejša in manj zahtevna sredstva (hoja, hoja s palicami, lahkoten tek, vzdržljivostno plavanje, kolesarjenje...) in metode (predvsem metoda kontinuirane obremenitve, fartlek oziroma igra hitrosti), pri katerih se izvaja napor pri nizkih oziroma srednjih stopnjah intenzivnosti obremenitve. Drugače je pri dobro treniranih rekreativnih in vrhunskih športnikih. Ti za pripravo na tekmovalni nastop posegajo tudi po metodah (intervalna metoda, ponavljalna metoda, vadba anaerobnega tipa...) pri katerih se izvaja napor tudi v visoko intenzivnem območju obremenjevanja organizma. Takšna vadba mora biti zelo kontrolirana in ne pride v poštev pri tistih, ki s športom zasledujejo predvsem zdravstveno-preventivne učinke. Za jesensko pripravo je značilno, da bolj ko se približuje zima, pogostejše posegamo po vadbi, ki je podobna obremenjevanju pri hoji in teku na smučeh. S tem posegamo že v področje tehnične priprave, saj izvajamo vaje, s katerimi posnemamo gibanje na smučeh: vaje na mestu, v hoji, v poskokih, hoja (nordic walking) in poskoki s palicami navkreber (kjer posnemamo predvsem osnovni element klasične tehnike dvotaktni diagonalni korak). Zahtevnejši rekreativni tekači uporabljajo po zgledu vrhunskih tekmovalcev za razvoj specialne tekaške vzdržljivosti in pri tehnični vadbi smučarsko tekaške rolke ("smuči na kolescih"). Te so v zadnjem času že zelo izpopolnjene, so posebne za posamezno tehniko teka in omogočajo najbolj kakovosten približek vadbe tehnike, ki jo sicer izvajamo pozimi na smučeh.

Pomembna je tudi vadba moči in gibljivosti

Za uspešno udejstvovanje na tekaških smučeh potrebujemo razvite tudi ostale motorične sposobnosti, kot so moč in gibljivost. Če je vadba koordinacije in ravnotežja do določene mere že vključena v tehnično vadbo in osnovno motorično pripravo (izvajanje osnovnih elementov športne gimnastike, elementarne igre, športne igre...), je smiselno posebno pozornost v sklopu priprave na zimo posvetiti še vadbi moči in gibljivosti. Brez ustrezne gibljivosti in razvoja moči, predvsem vzdržljivosti v moči, ni lahkotne in učinkovite vadbe na snegu. Z različnimi vadbenimi

Vadba z nizko intenzivnostjo ne ogroža mišic, kosti, vezi in sklepov, še zlasti če vadimo na mehkih površinah.

pomembno, da z vadbo učinkujemo na celoten organizem: roke in ramenski obroč, trup ter noge in medenični obroč. V sklopu osnovne vadbe izvajamo vaje, pri katerih premagujemo lastno telesno težo (počepi, sklece, zgibe...), izvajamo vaje s partnerjem (nošenja, vlečenja...), izvajamo vaje z orodji (delo z ročkami, dviganje uteži, različni meti...). V jesenskem obdobju z vajami na specialnih trenažerjih razvijamo specialno vzdržljivost v moči (z gibi, ki so podobni smučarskemu teku obremenjujemo glavne mišične skupine, ki so dejavne pri vadbi na snegu). Po zgledu tekmovalcev lahko uporabljamo vadbene naprave v obliki vozičkov, raztegljivih vrvic in smučarsko tekaške rolke. V sklop celoletne vadbe sodi tudi vadba v fitnesu (uporabna je predvsem t.i. obhodna vadba), ki je še zlasti dobrodošla ob slabem jesenskem vremenu. Raztezne gimnastične vaje naj bi bile prisotne vedno na začetku in koncu vsake vadbene enote, posebni kompleksi teh vaj

sredstvi naj bi bila vadba moči prisotna v vseh letnih obdobjih. Pri vadbi vzdržljivosti v moči je

za razvoj gibljivosti pa naj bodo občasno tudi sestavina glavnega dela. Ločimo dinamično in statično raztezanje. Pri dinamičnem

se uporabljajo vaje z zamahi (pri vsaki vaji izvedemo 10 do 15 ponovitev), pri statičnem pa postopno dosegamo največjo amplitudo giba in jo ohranimo določeno časovno obdobje (10 do 30 sekund). ♥



Tekaške smuči omogočajo otrokom veliko igrivosti

Jeruzalem – biser sredi vinorodnih Ljutomersko-Ormoških goric

Ksenija Gider

»Dežela, čudovita kakor iz belih sanj..., je zapisal pisatelj,...kjer vitki topoli hrepene iz pesmi goric kakor vriskajoči akordi proti nebu.«

Južno od Murskega polja se vzpenja množica nizkih, mehko zaobljenih gričev, ki v najvišjih slemenih presežejo komaj 300 metrov. Globoko zarežane, na eni strani zaprte grape in dolinice, ustvarjajo pestro oblikovanost površja in zelo ugodne mikroklimatske pogoje za razrast vinske trte, po kateri so Ljutomersko-Ormoške gorice najbolj razpoznavne. Prekijajo se najprej povezuje z Ljutomerom, prleško metropolo, kljub temu je ena najbolj obiskanih zanimivosti prav 341 m visok Jeruzalem.



Marijina cerkev obdana z vinogradi

Dostop

Do Jeruzalema vodijo številne pešpoti. Skozi vodi tudi Vinska turistična cesta, Ljutomersko Ormoške gorice slovijo namreč po vrhunskih belih vinih. Kolesarje vodi tematska kolesarska Vinska pot (Ljutomer-Zgornji Kamenščak-Mekotnjak-Žerovinci-Radomerščak-Plešivica-Jeruzalem-Železne dveri-Ljutomer, 20 km, srednje zahtevna kolesarska pot). Pot vodi skozi gosto poraščene gozdove, ki so spomladi obarvani z noricami, poleti polni jurčkov in drugih gob, jeseni pa seveda kostanjev. Posebnost pokrajine so številni klopotci, ob vetrovnih jesenskih dneh se z vseh strani sliši zamolklo klopotanje, ki naznanja čas trgatve in odganja požrešne ptice.

Jeruzalem je dostopen iz Ljutomera preko Železnih dveri (okoli 7 km). Iz strani Ormoža pa je Jeruzalem dostopen preko Ivanjkovcev in Svetinj.

Do Ormoža se lahko pripeljete tudi z vlakom in nadaljujete pot naprej peš ali s kolesom. Ali pa izstopite na kateri od manjših postaj med Ormožem in Ljutomerom, pot pa nadaljujete po svoje. Poti so dobro označene, prav tako znamenitosti. Zanimiva je tudi pot z avtom, kadarkoli se lahko ustavite in pot nadaljujete peš, med vinogradi ali po gozdnih stezah. Obisk Jeruzalema je najlepše kombinirati z bivanjem v katerih izmed bližnjih toplic.

Kdaj obiskati Jeruzalem?

Spomladi zacveti po jeruzalemskih gričih sadno drevje, poleti je prijetno posedati v hladni senci ob domači prleški hrani in pijači ter se razgledovati daleč naokoli. Najlepši je Jeruzalem jeseni, ko je narava odeta v najlepše barve, ko se vinogradniki veselijo pridelka ter se zabavajo na trgatvah in pozneje na martinovanjih.

Kaj si lahko ogledate po poti do Jeruzalema?

Če se boste odpravili v Jeruzalem iz Ormoža, vas bo pot vodila mimo številnih vinotočev z bogato ponudbo domače hrane in vin, možne so tudi degustacije domačih vin. V Veličanah se lahko ustavite v gostišču in zidanici Malek, ki je preurejena v vinogradniški muzej s hišno kapelo z zanimivimi poslikavami. Zidanica je znana po obokani kleti in ogromni preši.

Iz Ljutomera vas bo pot vodila prav tako mimo številnih vinotočev. Že v Ljutomeru se lahko ustavite na razgledni točki vinarstva Magdič. Vinska klet Ljutomerčan v Ljutomeru nudi možnost ogleda arhivske vinske kleti. V Železnih dverih vam bo vzbudil pozornost grad, ki sicer ni odprt za javnost in v njem ni zgodovinskih znamenitosti. V njem je bil nekoč samostan, med drugo svetovno vojno naj bi ga obiskal celo nemški general Göring, zaradi dobrega vina seveda. Naslednja zanimivost na poti do Jeruzalema, prav tako v Železnih dverih, je 350 let stara domačija Belec, kjer pripravljajo izvirno domačo hrano v peči v črni kuhinji. V neposredni bližini je delavnica umetniškega mojstra Belca, ki poslikava s prleškimi motivi krožnike in majolike, slika na platno in izdeluje iz gline grbe slovenskih mest. Obiskovalci mu lahko pri delu tudi pomagajo in kupijo izdelke domače obrti. Vinotoč nudi tudi obisk pekla, smučanje z vlečnico ter vožnjo z oldtimerji.



Glavna zanimivost cerkve, ki privablja številne obiskovalce je podoba Matere božje, edina kopija izraelskega originala

Vredna obiska je tudi Vinska hiša Kupljen v Veličanah, tradicionalna vinogradniška hiša iz leta 1836, ki že stoletja slovi po kakovostnih vinih. Poleg vinoteke, v kateri lahko poskusite in kupite vina, je tu še vinska akademija, v kateri lahko pridobite naziv vinskega diplomata in prva nacionalna vinska banka Slovenije, kamor lahko shranite izbrano vino.

Jeruzalem nosi ime po krščanskem svetem mestu iz Izraela

Jeruzalem, biser Ljutomersko-Ormoških goric, se obrača za soncem kot sončnica. Kamor seže pogled, se razprostirajo vinogradi in sadovnjaki. Jedro razloženega vinogradniškega naselja leži na daleč naokrog vidnem slemenu, okrog Marijine cerkve.



Napisi ob cesti, ki vodi do Jeruzalema, povejo da gre za tipično vinorodno območje

Jeruzalem je znan po dveh dogodkih iz preteklosti. V Babjem klancu pod hribom so pogumne domačinke premagale turške vojake, ki so leta 1662 puščali v teh krajih. Leta 1704 je miklavški župnik Martin Stariha s pomočjo župljanov premagal Kruce, ki so vdiral sem iz Madžarske in ropali, požigali ter morili. Po zmagi nad njimi je dobil naziv Victoriosus ali Zmagovalec.

Nemškemu viteškemu redu, križnikom, ki so se vračali s svojega pohoda nazaj v Jeruzalem v takratno Palestino, je Friderik I. v začetku 13. stoletja podaril v posest Ptujski hrib z okolico. Le ti so postavili stolpe in namestili v njih svete podobe, ki so služile za verske pobožnosti. Tudi na grič Jeruzalema so postavili stolp in naj namestili podobo Žalostne matere božje, prineseno iz izraelskega svetega mesta Jeruzalema. S tem je tudi slovenski Jeruzalem postal priljubljena romarska pot. V prleškem Jeruzalemu so križniki naleteli na dobro vino, hrano in ženske, zato so nekateri kar ostali. O tem naj bi pričali dokaj številni priimki. Eden izmed njih je zbolel in se zaobljubil, da če ozdravi, bo šel v Jeruzalem in prinesel od tam sliko žalostne Matere Božje. Želja se mu je uresničila in obljubo je izpolnil. Tako je naselje dobilo ime Jeruzalem.

V 17. stoletju je tod razsajala kuga, ljudje so se zato goreče obračali k Bogu in Žalostni Mariji. Med drugimi tudi zakonca Drumpič, lastnika gradu v Gornji Radgoni, ki sta se zaobljubila, da bosta postavila v čast žalostne Matere božje cerkev, če bo kuga ponehala. Obljubo sta po ozdravitvi izpolnila. Cerkev so postavili leta 1652 in so jo kasneje še dozidali. Cerkev je tipična srednjebaročna stavba s pravokotnim prezbiterijem in široko ladjo. Na severni strani se je drži kapela sv. Ane iz prve četrtine 18. stoletja. V kotu med prezbiterijem in ladjo stoji zvonik. Glavna zanimivost cerkve je glavni oltar z oljno sliko Žalostne matere božje jeruzalemske iz leta 1652, edina kopija slike Žalostne Marije Božje, imenovane Pieta, njen original se nahaja pri odprtem grobu v Jeruzalemu v Izraelu. Vinko Brenholz, lastnik Vinskega hrama na hribu malo višje, je kot prejšnji najemnik gostišča pri omenjeni cerkvi vložil veliko truda pri njeni obnovi, ob tem pa so v cerkvi postavili zvonček želja. Nekaterim naj bi se uresničilo, potem ko so pozvonili naj, že marsikaj zanimivega. Pod cerkvijo, v smeri proti Jeruzalemu, je 37 m visok razgledni stolp, od koder



Prijetno z bučami okrašen vhod v prodajalno vina

Graščina je od leta 1997 v lasti družine Brenholz, ki se ponaša z večletnimi izkušnjami na področju turizma in gospodinjstva, kar potrjujejo tudi številna laskava priznanja. Gostišče krasi vinska pivnica z rustikalnim šankom in kaminom ter 300 let stara obokana klet za degustacije in zaključene družbe do 30 oseb. V gostišču je ena najlepših vinotek z opremo iz starih preš.

Tradicija vinogradništva in od sonca obsijanega jeruzalemčana

Prve vinograde so zasadili že Rimljani. Tukajšnja vina je poskusil tudi Napoleon. Ko je potoval skozi te kraje, je ocenil vina kot zelo dobra. Po znani anekdoti je po izpitem kozarcu rekel »si bon«, domačini pa so se začudili, kako ve, da pije prav šipon. Vrhunec slave je vinogradništvo in vinarstvo doseglo v času Avstro-Ogrske, tukajšnje vino je bilo znano pod blagovno znamko "Luttenberger". To območje je z današnjo avstrijsko Štajersko predstavljalo največje skupno vinogradniško območje v tedanji Avstro-Ogrski monarhiji. V tem času je bilo vino iz Jeruzalemskih goric tako zelo cenjeno, da ga domačinom ni bilo dovoljeno uživati, zanje so vino vozili iz drugih rajonov. Zato pa ga toliko bolj znajo ceniti in piti danes!

Informacije:

LTO Prlekija-TIC, Jureša Cirila 4, Ljutomer, tel. 02/581 83 33.

Prenočišča:

- hotel Jeruzalem, Ljutomer,
- kmečki turizem Jureš, Globoka,
- hotel Ormož,
- gostišče Brenholz, Jeruzalem,
- gostišče Taverna, Veličane.



Sveti z vinsko trto porasli jeruzalemski griči

ZDRAVA TEŽA ZA DOBRO POČUTJE.



Svetovni dan srca 2005

Ritem življenja se spreminja. Namesto vsakodnevnega gibanja se v razvitih deželah prebivalci vedno pogosteje zatekajo k "počivalnemu", sedečemu ali celo ležečemu preživljanju prostega časa. Ravno počivanje pa je za naše zdrave najbolj škodljivo. Vodi k prekomernemu uživanju hrane, večjemu deležu izrazito nezdrave hrane z veliko maščobami in sladkorji. Posledica je povečana telesna teža ter bolezni. Na žalost srčno-žilne bolezni vodijo na lestvici vzrokov za umrljivost sodobnega človeka.

Zato nas letošnje geslo svetovnega dneva srca želi posebej

vzpodbuditi k razmisleku, da primerna, torej "zdrava teža", vodi k zdravemu počutju. Oboje skupaj pa dosežemo s primerno telesno pripravljenostjo, torej gibanjem in pravilno prehrano.

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije že vrsto let organizira prireditve ob svetovnem dnevu srca, zadnji nedelji v septembru, ki ga je določila Svetovna zveza za srce. Letos se je pridružilo podobnim organizacijam v kar 118 državah po vsem svetu, ki intenzivno opozarjajo na nevarnosti bolezni srca in ožilja tudi s prireditvami ob svetovnem dnevu srca. ♥

Vodena vodna vadba za člane Društva

V sredo, 21. septembra 2005 se je v vodnem mestu Atlantis v BTC v Ljubljani prvič zbralo preko 100 članov ljubljanske podružnice društva, ki so se predhodno telefonsko prijavili na razpisana mesta.

Zaradi velikega povpraševanja, je bilo naknadno odobrenih še 20 mest, ki so jih zapolnili predvsem potencialni novi člani.

K strokovnemu sodelovanju smo povabili **Športno zvezo Ljubljane**. Njena predstavnica **ga. Barbara Sluga**, diplomantka Fakultete za šport, je zbrala skupino vaditeljev, ki so na štirih delovnih postajah predstavili: gimnastične vaje v vodi za krepitev mišično-skeletnega sistema, vodno aerobiko, kompleks razteznih vaj na suhem za povečanje gibljivosti ter možnosti, ki jih ponujajo kopalne površine v Atlantisu. Na koncu so udeleženci prejeli tudi lična darila vodnega mesta Atlantis: kolebnico, izžrebali pa smo tudi nagrade naših sponzorjev.

Po obrazih sodelujočih sodeč, je prireditev zelo uspela.

Stanislav Pinter



Vaditelji in g. Miha Rakar, pomočnik direktorja (tretji z leve)



Prof. dr. Josip Turk med pozdravom udeležencev vodne vadbe



Mišično-skeletni sistem ni počival

Nova podružnica za Škofjo loko s Selško in Poljansko dolino

Letos smo ob svetovnem dnevu srca še posebej ponosni na ustanovitev nove podružnice, ki bo združevala člane iz Škofje loka, Selške in Poljanske doline.



Ustanovni občni zbor: Marko Primožič, Majda Ovsenek in Matjaž Ovsenek (z leve)

Ideja za ustanovitev podružnice se je porodila ob pripravi programa za praznovanje 100 letnice športa v Škofji Loki in sicer v odboru za spremljajoče dejavnosti, ki ga vodi g. Marko Primožič. Vse potrebno za ustanovitev pa je izpeljal g. Matjaž Ovsenek, tudi član tega odbora. Vizijo so pobudniki zaokrožili v torek, 13. septembra 2005, na ustanovnem občnem zboru nove podružnice, kjer se je zbralo 36 udeležencev.

Delovni predsednik ustanovnega zbora, Marko Primožič, je predstavil delo na poti do ustanovitve, Matjaž Ovsenek, vodja iniciativnega odbora za ustanovitev podružnice, pa načrt za delo v prihodnje. Svoj dom, torej uradni naslov in prostore, je podružnica našla v OŠ Škofja loka mesto, Šolska ulica 1, 4220 Škofja Loka.



Prvi člani nove podružnice

Osnovo za delovanje predstavlja program Društva, ki ga bodo nadgradili, ter se seveda povezali z drugimi podružnicami, predvsem najbližjo, Gorenjsko. Vsako novost je potrebno predstaviti, navdušiti čimveč ljudi, pridobiti nove člane. V ta namen nameravajo sodelovati z občino, vzgojno-izobraževalnimi ustanovami, zdravstvenimi zavodi, športnimi in planinskimi društvi, sredstvi javnega obveščanja, gospodarskimi in drugimi družbami. Vsaj enkrat na leto načrtujejo strokovno predavanje s področja srca in ožilja, zdrave prehrane, oz. zdravega načina življenja. Niso pozabili na gibanje (test hitre hoje na 2 km, (1x jeseni, 1x pomladi), Cooperjev test in tečaj nordijske hoje) in zdravje (spodbujati nameravajo pridelavo in predelavo zdrave

prehrane).

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije je v čast novi podružnici v prostorih osnovne šole Škofja loka mesto postavilo osrednjo razstavo ob letošnjem svetovnem dnevu srca. Strokovno sta jo pripravila prim. Boris Cibic in Jasna Jukič Petrovčič. Poleg razstave v avli in po hodnikih šole, je bil posebej za šolarje postavljen kabinet z zdravstveno-vzgojnimi vsebinami o zdravju srca in ožilja. Številni obiskovalci so si na dan občnega zbora že lahko izmerili krvni tlak in maščobe.

Novo podružnico so na pot spremili predstavniki vodstva društva, posebej pa smo bili veseli pozdrava predstavnika glavnega pokrovitelja letošnjega dneva srca, družbe Lek, novega člana skupine Sandoz, g. Aleša Süssingerja, direktorja Prodaje in marketinga Slovenija: "Lek, novi član skupine Sandoz, že vrsto let tesno sodeluje z Društvom za zdravje srca in ožilja, smo njihov stalni partner in že tradicionalno tudi pokrovitelj dneva srca. Veseli me, da je prireditev ob dnevu srca iz leta v leto več, da srečanja potekajo takorekoč po vsej Sloveniji in da pritegnejo vsako leto več ljudi. Prepričan sem, da je prispevek društva pri osveščanju slovenske javnosti o boleznih srca in ožilja resnično že postal nepogrešljiv del našega vsakdana."

Besedilo in foto: Elizabeta Bobnar Najžer



G. Aleš Süssinger med nagovorom ob odprtju razstave

Organi društva

Člani upravnega odbora:

Matjaž Ovsenek, predsednik
Urška Omejc
Bernarda Lukančič
Zdravko Krvina
Jože Bernik
Roman Tomat
Marko Primožič

Nadzorni odbor:

Mana Veble Grum
Lojze Primožič
Romana Pintar



Osrednja razstava je privabila pozornost

Prešernov trg v Ljubljani

Osrednja prireditev ob svetovnem dnevu srca je bila v soboto, 24. septembra 2005, v Ljubljani na Prešernovem trgu.

Kot doslej vsako leto, so že od zgodnjih jutranjih ur mimoidoče na številne stojnice z zdravstveno-vzgojnimi vsebinami vabili zvoki Bežigradske godbe na pihala. Letos se imeli kar dva polurna koncerta, v drugem delu so se jim pridružile tudi ljubljanske mažoretke. Uradno je goste v imenu društva najprej pozdravila Elizabeta Bobnar Najžer, nato pa je o pomenu dneva srca ter

zdravstveno-vzgojnih dejavnosti društva spregovorila predsednica društva, asist. mag. Danica Rotar Pavlič. Gospa županja Danica Simšič je v prisrčnem tonu meščanke in meščane vzpodbudila k zdravemu načinu življenja, prdvsem k več gibanja. Povedala je, da se mesto zaveda pomembnosti podpore civilnih humanitarnih organizacij in meni, da je njihovo delo zelo dragoceno za boljšo kakovost življenja. Gospod Paul



Gospa županja Danica Simšič

Schultz, predstavnik veleposlaništva Združenih držav Amerike, je Ljubljančanke in Ljubljančanke pozdravil v slovenščini, ter kot predstavnik enega od sponzorjev poudaril pomen skrbi za zdravje srca in ožilja. Po uradnem delu je za pesem v srcu složno ubral moški pevski zbor Leka pod umetniškim vodstvom maestra Milivoja Šurbka. Sledilo je tri ure kulturnega, športnega in izobraževalnega druženja. Glavni pokrovitelj letošnjega dneva srca, Lek, novi član skupine Sandoz, je nameraval v zrak spustiti več 100 balonov v obliki srca, da bi tako tudi simbolno ponesli glas srca v višino in širino. Rdečih srčkov je bilo veliko, a so si



Simbolni pozdrav srca

jih mladi in malo manj mladi raje vzeli za spomin in, upamo, v opomin. Kljub temu jih je še vedno ostalo simbolno število, ki so poleteli v modro nebo.

Društvo se je letos pridružilo tudi prizadevanjem organizacije Evropa Donna, ki je v parku Tivoli organizirala tek in hojo za nakup roloskopa.

Na Prešernovem trgu so se pred kardiomobilom vile dolge vrste čakajočih na meritve krvnega tlaka in holesterola, seznanjanja z zdravim načinom življenja, posvet z zdravnikom. Na stojnicah so obiskovalci našli obilo vzgojno-varstvenega gradiva, na društveni stojnici je bil mogoč nakup knjig iz Zbirke za srce.

Odmevna je bila tudi stojnica s predstavitvijo dejavnosti Odбора športa za vse OKS-ZŠZ, s katero je društvo navezalo sodelovanje v letošnjem letu. G. Aleš Šolar je obiskovalcem predstavil vseslovenska projekta »Slovenija teče« in »Slovenija kolesari«, v okviru katerih smo letos prvič (na izbranih prireditvah) sodelovali tudi z merilno ekipo Društva. Posebno pozornost pa je namenil predstavitvi projekta »Recept za zdravo življenje«, v okviru katerega so se povezali strokovnjaki s področja medicine in športa, da bi tako bolj učinkovito preventivno delovali v skrbi za zdravje prebivalcev Slovenije. Prav na tem področju je še veliko možnosti za tesnejše sodelovanje z Društvom. Obiskovalci na Prešernovem trgu so imeli ob stojnici možnost kratkega klepeta z olimpijcem Luko Špikom, ki se je tudi udeležil prireditve (sponzor Lek). ♥



Vrsta pred kardiomobilom



Stojnica glavnega pokrovitelja, podjetja Lek, novega člana skupine Sandoz

Šmarna gora

Priljubljena izletniška točka v neposredni bližini slovenskega glavnega mesta je postala že tradicionalno mesto srečevanja na zadnjo septembrsko nedeljo, na sam svetovni dan srca.



Letos so okrepljene ekipe imele še bolj polne roke dela

Vreme, ki je v avgustu in začetku septembra mnogim onemogočilo planinske izlete, se je tokrat pokazalo v najlepši luči. Sončna Šmarna gora je iz meglenega nedeljskega jutra vabila hoje in oddiha željne pohodnike, ki so bili za svoj vzpon bogato nagajeni.

Podatek, da je merilna ekipa opravila preko 1000 različnih meritev, je presegel naša pričakovanja. Več kot 660 obiskovalcev si je dalo izmeriti krvni tlak, mnogi so se pogovorili s katerim od prisotnih zdravnikov. Z zanimanjem so pristopili k prikazu postopkov oživljanja na lutki in se v tem tudi sami preskusili. Mnogi so prvič od blizu videli defibrilator, napravo, ki srcu pomaga vrniti se v pravi ritem, če le-to zastane.

Posnemanja vredna je bila gesta, da se je večina najbolj odgovornih z Društva (na čelu s predsednico, častnim predsednikom, podpredsednikom, direktorjem, odgovorno urednico revije Za

srce idr.) povzpela na vrh peš. Tako so že med potjo in na samem vrhu lahko potrdili star slovenski pregovor, ki pravi, da »besede mičejo, zgledi pa vlečejo«.



Brez njega ni Šmarne gore: g. Miha Ledinek ob predsednici društva

V prijetni kombinaciji glasbe in govorjene besede ter ob srčni kulisi (baloni) so imenovani nagovorili zbrane na vrhu, jim posredovali sporočilo svetovnega dne srca ter spregovorili o pomembnem poslanstvu Društva. Poseben poudarek smo letos namenili predstavitvi revije Za srce.

S prireditvijo smo tudi tokrat dosegli in presegli zastavljene cilje. Dogajanje je bilo predstavljeno tudi v posebni športno rekreativni oddaji »Zdaj« na nacionalni televiziji. Izpostavljam še vzorno sodelovanje z družino Ledinek, ki oskrbuje gostinske objekte na Šmarni Gori ter poleg kulturne ponudbe skrbi tudi za spoštljiv odnos do naravnega okolja in do zdravega ukvarjanja s športom ljubiteljev Šmarne gore. ♥

Stanislav Pinter, fotografije: Elizabeta Bobnar Najžer



Spiritus movens vsakoletnih prireditev na Šmarni gori je dr. Stanislav Pinter s Fakultete za šport



Letos je bilo vpisanih veliko novih članov

Svetovni dan srca, fair playa in miru

V soboto, 24. septembra 2005 ob 17. uri sta se na Stadionu ob jezeru v Velenju pomerili enajsterici reprezentance slovenskih zdravnikov (tudi že svetovnih prvakov v svoji kategoriji) in slovenskih duhovnikov (Pax), ki so bili na letošnjem evropskem srečanju duhovnikov četrti.

Verjetno je bil dogodek edinstven v Evropi in svetu, saj smo z njim obeležili tri Svetovne dneve (dan miru, fair playa in srca), ki so se »ujeli v srčno zanko« v tednu med 19. in 25. septembrom. Z 2:0 so zmagali nogometaši v "belih haljah", strelca pa sta bila Čretnik in Gradišek. Tekma je potekala v športnem vzdušju in brez potreb po zdravniški asistenci. Zato posledično glavna sodnica ni imela težkega dela. Pred tekmo se je izvedel tudi protokol fair playa, kjer je bila, prvič v samostojni Sloveniji, predstavljena slovenska zastava fair playa. Omenjeni protokol z

obema zastavama se je izvedel tudi pred prvenstveno tekmo 1. slovenske nogometne lige med domačim Rudarjem in gostujočo Dravo s Ptuja.

Ne glede na rezultat so bili vsi akterji zadovoljni in so izrazili željo po ponovnem srečanju. Vsak udeleženec je prejel revijo za srce, gradivo ob svetovnem dnevu srca, komplet priročnikov za fair play in seveda jabolko – za zdravje! ♥

Bojan Jurovič, Sportikus

PODRUŽNICA ZA SEVERNO PRIMORSKO

Severno primorska podružnica je praznovala dvakrat

Pomen svetovnega dneva srca je širok in razvejan. Nekako nas prisili v razmislek o opravljenem delu, predvsem pa o programih in načrtih, ki so pred nami.



Kadar pa se ta praznik naveže tudi na občni zbor ter iztek mandatne dobe vodstvu podružnice je pričakovati nekakšen obračun delovanja čez vse preteklo obdobje, od nastanka podružnice v oktobru 2001 pa vse do danes. Takrat so bili izpolnjeni pogoji za pričetek delovanja Podružnice tudi na severnem Primorskem. Kot se to ponavadi zgodi, se je nekaj navdušencev zbralo okoli primarija Herberta Bernhardta, kardiologa internista in »postavilo temeljni kamen«. Ob ustanovitvi je bila organizirana odmevna razstava »Srce je eno samo«. Zanimanje za razstavo je bilo izjemno in obisk je presegel vsa pričakovanja.

Delovanje podružnice si je skozi čas utiralo pot, iskalo svoje mesto, nenehno in na več načinov skušalo pritegniti k sodelovanju čim več članov in somišljenikov. V veliko strokovno pomoč je bil ob vseh priložnostih dr. Bernhardt, večkrat je sodeloval v oddajah lokalne televizije in v drugih medijih, s predavanji in intervjuji na tem o bolezni srca in ožilja ter preventive. Podružnica je organizirala več predavanj: Pomen gibanja v preventivi, Kajenje – dejavnik tveganja, Povišan krvni tlak, Zdrava prehrana in pomen priprave zdrave prehrane, itd. Na številnih srečanjih so se člani udeležili raznih meritev in testiranj- npr. maščob in sladkorja v krvi, krvnega tlaka... Na pohodih smo organizirali testiranje telesne zmogljivosti. Za srednješolce je bil organiziran prikaz oživljanja na lutki.

Naštete dejavnosti so se dogajale na različnih lokacijah



severne Primorske (Nova Gorica, Brda, Tolmin, Kobarid, Ajdovščina in Kanal), ob sodelovanju strokovnjakov za posamezna področja, članov Društva, podružnice, zunanjih strokovnjakov ter predstavnikov dobaviteljev opreme.

Uresničeni so bili številni načrti. Med pomembne uspehe pri delu Podružnice štejemo ureditev prostorov sedeža in dvorane za kardio fitnes, ki razpolaga s številnimi pripravami za izvajanje načrtnega razgibavanja. Prostor ima sicer podružnica v najemu od Mestne občine Nova Gorica.

Zamisel o »Srčni poti« v Panovcu je povezala ljubitelje narave in zdravega gibanja na prostem. Izbrana in določena je bila zahtevnejša pot v dolžini 6 km ter manj zahtevna v dolžini 2,5 km. Organizirano se srečujemo vsako tretjo soboto ob 10. uri pri okrepčevalnici Panovec. Mnogi jo obiskujejo vsak dan.

Podružnica organizira tudi strokovno vodeno kardio telovadbo po vodstvom dipl. fizioterapevte Teje Berginc Štrukelj.

V letošnjem letu je podružnici uspelo organizirati kar tri obiske kadiomobila in sicer v Renčah, Drežnici in Volčah. V vseh treh krajih so beležili rekordne obiske in zanimanje ljudi.

V zadnjih dveh letih je bilo vzpostavljeno sodelovanje s sorodnim društvom »Cuore amico« v Gorici – Italiji, s katerim načrtujemo začetno sodelovanje nadaljevati in poglobiti. Med pomembna srečanja prištevamo vsakoletno druženje članstva in drugih sodelavcev ob Svetovnem dnevu srca.

Podružnica je s svojim delovanjem vključena v dejavnosti Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije. To sodelovanje se je izkazalo kot:

- soustvarjanje prispevkov v reviji »Za srce« iz vrst članov in drugih strokovnjakov,
- skrb za ustrezno informiranost s pomočjo zgibank, brošur, knjig in drugih virov informacij, ki se pripravljajo na ravni društva in omogočajo prikaz sodobnih postopkov pri preventivi in zdravljenju srca in ožilja,
- sodelovanje na raznih skupnih prireditvah Društva, tako zabavnih kot strokovnih ter sodelovanje v organih Društva
- sodelovanje v akciji »Varuje zdravje«, ki jo vodi in usmerja Društvo, s priporočili živil, ki varujejo zdravje srca in ožilja.

Podružnica za severno Primorsko je letošnje dogajanje ob svetovnem dnevu srca organizirala 23. septembra v Ajdovščini, kjer ji je na široko odprla vrata svojih prenovljenih prostorov Krajevna skupnost Ajdovščina. Obiskovalce so zanimale predvsem meritve maščob in sladkorja v krvi ter



krvnega tlaka. Zanimivo je bilo predavanje mag. Nade Irgolič, farm. spec. Z naslovom »Inovativna in generična zdravila«. Sodelovali sta še podjetji Kalivita s ponudbo prehranskih dodatkov ter AMC s praktično pripravo zdravih jedi. V zgodnjem popoldnevu nam je za ogrevanje služil pohod do izvira Hublja.

Zaključek praznovanj skupaj z občnim zborom podružnice se je dogajal v soboto 1. oktobra v dvorani Mestne občine Nova Gorica. Dopoldanski pohod po »Srčni poti« v Panovcu je napovedal uspešen dan. Dogajanje je obogatilo predavanje dr. Marjana Zletela, dr. med. na temo »Spominske motnje pri starejših«, v kulturnem delu prireditve pa je odmevala ljudska pesem v izvedbi kvarteta »Slavec« in kitare.

Meritve maščob v krvi ter krvnega tlaka je opravljala ekipa Društva iz Ljubljane. Zaključek je bil v avli pred dvorano ob prijateljskem druženju, posvetu, pokušini zdravju prijaznih živil in

tekočem okrepčilu, ob sodelovanju Peciva Nova Gorica, AMC in Kalivite. Glavni donator sredstev za izvedbo laboratorijskih meritev na prireditvah v Ajdovščini in Novi Gorici je bil Zavarovalnica Triglav, d.d., Poslovna enota Nova Gorica.

Dobro obiskan občni zbor je vsebinsko izpolnilo poročilo predsednika o delu v preteklem obdobju ter poročilo predsednika nadzornega odbora o finančnem delu poslovanja podružnice. Volitve novega upravnega odbora ter predsednika podružnice so bile uspešne. Na čelu podružnice ostaja predsednik Friderik Rusjan, člani upravnega odbora pa so: prim. Herbert Bernhardt, dr. med.int., Anton Vencelj, Ana Mokorel, Enisa Demšar, dr.spl. med., Cvetka Melihen Bartolič, dr.med.int., Alenka Naglost, dipl. m.s., Dana Košiček, dr.med.ped. in Danilo Štekar. V nadzornem odboru so: Valter Školaris, Gotard Gregorič in Slavko Šuligoj.♥

Tjaša Mišček, Friderik Rusjan

PODRUŽNICA CELJE

Svetovni dan srca na Celjskem

V soboto 1. oktobra smo organizirali pohod na Kunigundo, ki je središčna planinska točka sredi Savinjske doline.

Pohode smo organizirali iz treh občin. Tako je začel Vojniški pohod svojo pot v Šmartnem v Rožni dolini, Celjani smo štartali iz Lopate, Žalčani pa od Šole v KS Galicija. Ob 11. uri smo se srečali na vrhu lepe planinske poti, ki je zlasti primerna za srčne bolnike, a tudi število otrok je bilo kar precej veliko. Tako se nas je na Gori, kot pravijo temu hribu domačini, zbralo preko 150 pohodnikov. Nekateri so posedeli, pokramljali, popili čaj ali pivo in pojedli vegetarijanski sendvič, katere smo priskrbeli organizatorji in se po dobri uri druženja napotili nazaj v dolino. Dan je bil čudovito pobarvan s prvimi jesenskimi barvami, nabirali smo tudi kostanj. Odločili smo se, da postane to srečanje tradicionalno, saj je na meji štirih občin, tako da bomo drugo leto povabili k sodelovanju tudi krajanje občine Dobrna.

Lep planinski in srčni pozdrav iz Celja, Savinjske doline in Vojnika.

Janez Tasič



PODRUŽNICA ZA SLOVENSKO ISTRO

Kongres kardiologov

V podružnici za srce za Slovensko Istro smo svetovnemu dnevu srca namenili več dogodkov.

Z odmevom tudi v strokovnih krogih je bila gotovo prireditelj v kongresnem centru Bernardin v soboto, 24. septembra, ob zaključku velikega mediteranskega kongresa kardiologov in kardiokirurgov. O zdravem srcu so na svoj način spregovorili in zapeli Šavrini in Šavrinke iz Gračišč in Svetega Petra, udeležencem pa je najprej spregovoril gostitelj, predsednik podružnice



dr. Kariž



prof. Kenda

Stojan Kariž, ki je med drugim povedal, da najuspešnejši načini zdravljenja niso vselej najdražja zdravila in najbolj izpopolnjene tehnike ampak preventiva, ki jo zelo preprosto imenujemo zdrav življenjski slog. V društvu za zdravje srca in ožilja si prizadevamo v tej smeri. Predsednik združenja kardiologov Slovenije Miran F. Kenda pa je ob tem, ko je predstavil epidemiološko situacijo bolezni srca in žil pri nas dejal, da si učinkovitega boja proti tem boleznim ni mogoče predstavljati brez laičnih organizacij in ljudi, ki želijo nesebično pomagati do zdravlja. Ob tem je povabil, naj se čimveč ljudi pridruži in sodeluje v društvih za zdravje srca in ožilja, koronarnih društvih in podobnih organizacijah, ki delujejo na področju preventive.



prof. Turk

Silva Ferletič

Pohod za srce

Za svoje srce in žile pa so veliko naredili pohodniki, ki so imeli prav ob svetovnem dnevu srca kar dve priložnosti za udeležbo na organiziranem pohodu.

Najprej v soboto, 1. oktobra, ko sta krajevna skupnost in turistično društvo Dekani povabila na pohod iz Dekanov do Tinjana ter preko Kolombarja nazaj v Dekane. Pred startom so sodelavci Društva za srce opravljali meritve krvnega tlaka. Približno 3 ure hoje v lepem jesenskem soncu je bilo za udeležence pravo doživetje, organizatorji so se izkazali tudi za prave gostitelje.

Dan kasneje, v nedeljo, 2. oktobra pa je bil že tradicionalni pohod za srce na Slavniki skupaj z obalnim planinskim društvom. Vzpon na vrh 1026 metrov visokega Slavnika je iz različnih smeri - Prešnice, Kozine, Skadanščine ter Podgorja. Slednje izhodišče so si izbrali vsi, ki so si želeli pred vzponom izmeriti krvni tlak in teh je bilo od skupnega števila nekaj sto udeležencev kar veliko.

Meritve so sodelavci podružnice za srce opravljali tudi na vrhu, kjer so mnogi z začudenjem ugotavljali, da jim je krvni tlak upadel. V takšnih primerih se najbolj očitno pokaže ugoden preventivni učinek hoje. Pohodniki so dobili čaj, nagovorila sta



Merjenje pritiska v Podgorju

jih predsednik planinskega društva Darko Butinar in predsednik podružnice za srce Stojan Kariž.

Silva Ferletič

PODRUŽNICA ZA KRAS

Praznovali smo svetovni dan srca

Tudi na Krasu smo obeležili svetovni dan srca. Pohod po Ludvigovi poti je bil dobro obiskan.

Iz Lipice smo se odpravili po 12 km dolgi poti. Pohod je vodila dr. Škebinova, predsednica podružnice za Kras. Opravljali smo tudi meritve krvnega tlaka.

Po spodnjem Krasu je skupino pohodnikov vodil in pohod skrbno pripravil Emil Švara iz Komna, ki je organiziral že 55 pohodov z zavidljivo udeležbo – tudi do 200 udeležencev. Ta

pohod je bil združen s kulturo: pohodniki so si ogledali kulturno znamenitost v Svetem pri Komnu: cerkev, ki ima strešno konstrukcijo v obliki dežnika. Postanek je bil tudi na Ivanjem gradu, kjer je vodja pohoda spregovoril o znanem slovenskem pesniku in prevajalcu Milanu Jesihu. Potem je pot vodila na Gorjansko, kjer je bila petič podeljena Štrekljeva nagrada. V nagovoru je bil pozdravljen in predstavljen tudi svetovni dan srca. Ta pohod bo postal tradicionalen ob vsakem svetovnem dnevu srca. ♥

Ana Godnik

PODRUŽNICA ZA GORENJSKO

Na Gorenjskem ob svetovnem dnevu srca

Ob svetovnem dnevu srca je Gorenjska podružnica Društva pripravila svojim članom pester program. V Petrlinovi hiši na Cesti Staneta Žagarja 19 v Kranju so bili od torka 27. septembra do četrta 29. septembra vsi člani in tudi ostali vabljeni na dneve odprtih vrat, kjer so se poleg meritev krvnega tlaka, sladkorja, holesterola in zdravstvenega svetovanja, odvijale tudi različne delavnice.

Poudarek je bil na gibanju in zdravi prehrani. Obiskovalci so bili različnih starosti. Vse smo seznanili z zdravilnimi učinki tajske masaže, vadbo alternativnega gibanja, ki zajema elemente joge, thai chi-ja in tehnike dihanja, zadnji dan pa je bila še delavnica orientalskega plesa. Vse dni so bile degustacije zdrave prehrane, katere je pripravilo »Društvo Svetlin« in so nas ozaveščale o zdravem načinu prehranjevanja ekološko predelane hrane.

Prvi dan na torkovi delavnici tajske masaže smo obiskovalce razvajali s kratko zdravilno tajsko masažo. Več kot dve uri so lahko uživali pod spretnimi prsti usposobljenih maserk. Mnogi med njimi so se počutili lažji in bolj sproščeni.

Drugi dan je potekala delavnica alternativnega gibanja, ki vključuje elemente joge, thai chi-ja in tehnike dihanja. Prisotni so dobro sodelovali in pokazali, da jim gibanje tudi v poznih letih ni neznano. Povedali so, da niso več tako mladi in zato za določene raztezne vaje potrebujejo več ponovitev.

Tretji dan (zadnji dan) je bila delavnica namenjena ženskam. Odlično obiskana delavnica je pokazala, da so ženske pripravljene na spremembe. Rade bi naredile nekaj zase in ravno orientalski ples jim ponuja te možnosti. Biti ženska pomeni v današnjem svetu ranljivost. Vendar vsi bi morali počasi dojeti, da

ima ženska veliko poslanstvo, saj je tista, ki daje svetu nežnost, domačnost in je povezovalka harmoničnih odnosov tako v družini kot v družbi. Udeleženke so na koncu delavnice povedale, da jim ples daje možnost, da razkrijejo več svojih čustev kot jim jih je bilo dovoljeno razkriti v preteklosti.

Gorenjska podružnica Društva za zdravje srca in ožilja je vse dni izvajala meritve krvnega tlaka, sladkorja, holesterola in zdravstvenega svetovanja. Rezultati meritev so pokazali, da je še vedno nekaj ljudi, ki predstavljajo rizično skupino. Z obiskom smo bili zadovoljni, pridobili pa smo tudi nekaj novih članov.

Obiskovalci so bili izredno navdušeni nad prigrizki iz ekološko pridelanih živil.



Gorenjska podružnica Društva za zdravje srca in ožilja je pokazala nekaj inovativnosti in iznajdljivosti pri oblikovanju programa ob svetovnem dnevu srca. Saj smo predstavili ljudem nove možnosti ohranjanja zdravega življenja. ♥

Nada Šifrer

PODRUŽNICA ZA KOROŠKO

Septembrske dejavnosti na Koroškem

V septembru, ko praznujemo svetovni dan srca, smo imeli v koroški podružnici društva bogato bero prireditev.

O srednji dan za naše dejavnosti smo si izbrali v soboto, 17. septembra. S pomočjo terenske ekipe Društva za srce in Pfizer-ja smo realizirali »presejalne« meritve krvnega tlaka, holesterola, krvnega sladkorja ter meritve pljučne zmogljivosti. Dopoldne smo jih izvajali v gasilskem domu v Radljah ob Dravi, popoldne pa na Kapli. Zaradi obilnega dežja nam je pohod po »Srčkovi poti« na Kapli odpadel. Ta dan je bilo v Slovenj Gradcu praznovanje občinskega praznika, zato smo se odločili, da sodelujemo s promocijo društva v sklopu prireditev »mestne in vaške skupnosti se predstavljajo«. Akcije je koordinirala in pomagala izvajati članica našega društva Bojana Lampret s sodelavkami Alenko Kozar in Evo Salkič ter z dijaki Šolskega centra Slovenj Gradec.



Za glavni cilj smo si glede na letošnje poslanstvo svetovnega dneva srca dne izbrali ugotavljanje zdravja glede na posameznikovo telesno maso (merili smo index telesne mase – ITM). Kot sestavni del obravnave je bilo vključeno tudi svetovanje in merjenje krvnega tlaka. Popoldne pa je imela v osnovni šoli na Kapli predavanje kardiologinja Cirila Slemenik Pušnik.

Naslednji teden so bile izvedene še tri akcije prehranske obravnave in meritev telesne mase na Šolskem centru v Slovenj Gradcu in sicer v Gimnaziji, v Srednji strokovni zdravstveni šoli in v Srednji strokovni ekonomski šoli. Občani in dijaki so akcije sprejeli z zadovoljstvom.

V sredo, 21. septembra, je bila dopoldne oddaja v živo na Koroškem radiu: »O svetovnem dnevu srca in o dejavnostih koroške podružnice«. Izvesti mi jo je pomagala Irena Fasfald. V nadaljevanju oddaje je zdravnik Miodrag Balat, dr.med., spec.spl.med., predstavil pomen preventivnih pregledov in zdravstvenih delavnic za zdravje in spremembo življenjskega sloga.

Zvečer smo imeli v gasilskem domu v Vuzenici predavanje Novosti pri zdravljenju srčno – žilnih in sladkornih bolnikov.



Po predavanju nam je koristil tudi razgovor z zdravnico Cirilo Slemenik Pušnik. Bojana Lampret nam je izmerila krvni tlak. Ženski pevski zbor »Cvetje v jeseni« pa nam je v uvodu s pesmijo vzbudil radostne občutke lepote slovenske narodne pesmi. Tisti ta »vztrajni« smo nato še z veseljem odšli obiskati našega srčka Huberta Nemca.

V četrtek, 22. septembra, smo se pridružili zaključni akciji »Dan brez avtomobila«. Na koroškem se mesto Slovenj Gradec vključuje v ta evropski projekt za spremembo življenjskega sloga. Na mestnem Glavnem trgu smo sodelovali s stojnico. Ulica je bila zaprta za avtomobilski promet, imeli pa smo častne kolesarje. S Stanko Dolar in Franjo Zorman smo izvajale promocijo pitja vode. Klepet o društvu in še kaj... je bilo približano našim obiskovalcem. Na občini so med drugim sponzorirali ponudbo uživanja jabolk mimoidočim, ki smo jih delili s stojnic. Kljub hladnemu dnevu nam je bilo toplo pri srcu...

Sodelovala je pestra paleta »civilnih združb«, vrtcev, osnovnošolcev in srednješolske mladine, ki je skozi lastne programe sooblikovala celovit, lep program s ciljem: »Za gibanje«...

V nedeljo, 25. septembra, se je preko radijskih valov Koroškega radia slišalo »O svetovnem dnevu srca...«.

Ta dan so se mi ustavile misli, »Kaj pa jaz? Grešnica – ves teden se že nisem potila. Končno lahko grem danes peš, na hrib – na Sv. Ano...«



Majda Zanoškar



PODRUŽNICA ZA DOLENJSKO IN BELO KRAJINO

Tradicionalni »Pohod za srce«

Izmed vseh prireditev ob svetovnem dnevu srca je v podružnici za Dolenjsko in Belo krajino zagotovo najštevilčnejši tradicionalni pohod Za srce.



Kljub slabim vremenskim napovedim se nas je letos, 10. septembra, zbralo 853 pohodnikov, ki smo po prejemu spominskih majic pričeli na Bajnofu pohod po Štukljevi poti. Vzpon na Trško goro je trd oreh, saj je ravno na začetku najtežji del poti, ko še ogreti nismo. Kot pravi pohodniki jo srčno premagamo in se nato mimo Črešnjic in Starega gradu priključimo pohodnikom, ki prihajajo iz Otočca po Andrijaničevi poti. Srečujemo znance in prijatelje, poklepetamo in, malo utrujeni, prispemo na prostor za piknike Zdravilišča Šmarješke Toplice, ki je naš cilj. Prijazno osebje zdravilišča nam napolni želodce s toplim »dolenjskim loncem« in jabolkom, napijemo se vode in pričakamo učence osnovne šole Šmarjeta. Njihov odličen nastop nam popestri že tako lep sončen dan. Predsednik UO Franci Borsan nam zaželi dobrodošlico, kateri se pridruži tudi častni predsednik Društva, naš stalni pohodnik prof.dr. Josip Turk. Da pa ne bi najnovejša pridobitev podružnice ostala neznana, dr. Iztok Gradecki, pred-



sednik organizacijskega odbora pohoda, predstavi defibrilator - aparat, ki omogoča hitro pomoč pri oživljanju ponesrečencev in je darilo tovarne zdravil Krka iz Novega mesta. Pri marljivih sestrah, ki merijo krvni tlak, preverimo še tega. Vse je v redu in srečni, da smo zopet nekaj naredili zase in svoje srce, zapuščamo prireditveni prostor z željo, da se ob letu osorej zopet snidemo.

Pavla Tojagič



Franci Borsan in Josip Turk (z leve)

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA ZA MARIBOR IN PODRAVJE

Koronarni klub – novo v Mariboru

Poslej bodo tudi v Mariboru bolniki s koronarno boleznijo deležni organizirane doživljenske rehabilitacije v koronarnem klubu – redne telesne vadbe in druženja.

Že dvakrat se je sestal iniciativni odbor, ki pripravlja in usklajuje temeljne akte kluba za registracijo na mariborski upravni enoti. Za strokovnost in varnost bodo poskrbeli uslužbenci Splošne bolnišnice Maribor, katere vodstvo je z veliko naklonjenostjo sprejelo pobudo in odobrilo uporabo prostorov in osnovne opreme.

Tako bo tudi sedež koronarnega kluba v Splošni bolnišnici Maribor, Klinični oddelek za interno medicino, Fizioterapija, kontaktni telefon 02 / 321 2401.

Fizioterapevtke in višje medicinske sestre z dolgoletnim delom in izkušnjami na tem področju so se dodatno izobrazile

na tečajih in delavnicah, ki jih je organizirala Zveza koronarnih društev in klubov Slovenije, ki Koronarnemu klubu Maribor - v ustanavljanju - nudi vso strokovno pomoč in podporo. Pomoč pri ustanavljanju nudi tudi Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje, ki na mariborskem področju skrbi za zdrav in srcu prijazno slog življenja med zdravimi, koronarne in druge srčne bolnike pa seznanja z načini preprečevanja bolezni in zapletov, vključno z meritvami krvnega tlaka in holesterola.

Ustanovni občni zbor bo v kratkem. Bolniki, svojci in vsi zainteresirani, prosimo, spremljajte regionalna dnevna občila, kjer bomo objavili podrobnosti. Vabimo vas, da se nam pridružite in dejavno sodelujete pri ustanovitvi in seveda pri nadaljnjem delu in sprostitvi. Dobro vzdušje je odvisno tudi od vas. Koristno in prijetno bo vsem. ♥

Ob dnevu hrane med dijaki Živilske šole v Mariboru

Ob svetovnem dnevu hrane smo obiskali Živilsko šolo v Mariboru.

Pogovarjali smo se z dijaki in profesorji. Spraševali so nas o dejavnostih tveganja bolezni srca in ožilja. Veliko vprašanj pa je bilo, kaj pomeni zdravstvo »zdrava prehrana«. Razdelili smo nešteto zgibank, revijo Za srce in Mariborski srčni utrip. Povebali so nas, da bi o tem kaj povedal zdravnik specialist. Obljubili smo, da bomo še to leto predavali in se z njimi pogovarjali o boleznih srca in ožilja, dejavnostih tveganja ter o zdravem načinu življenja. ♥



Svetovni dan srca



25. September 2005



DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE



WORLD HEART
FEDERATION®

Tudi mi lahko rešimo življenje sočloveku

Defibrilatorji, te nenadomestljive medicinske naprave za nujno pomoč ob nenadnem zastoju srca, so bilo do nedavnega na voljo samo v zdravstvenih ustanovah.



Odkar pa se je Tovarna zdravil Krka pridružila nacionalnemu projektu Društva za srce, kako usposobiti kar največ državljanov za nujno pomoč ob nenadnem zastoju srca, je Krka v okviru svoje donacije razdelila po Sloveniji 34 avtomatskih in polavtomatskih defibrilatorjev.

Na območju Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje so zaenkrat na voljo že trije defibrilatorji. Eden je v lekarni v Gosposki ulici, torej v strogem središču Maribora, drugi je v trgovskem centru Europark, tretji pa v centralni zgradbi Nove kreditne banke Maribor. Prva dva je podarila Krka, tretjega je kupila banka. Šesturne tečaje temeljnih postopkov oživljanja s praktičnimi vajami z defibrilatorjem, je doslej uspešno končalo 42 tečajnikov, uslužbencev Mariborskih lekarn in Nove Kreditne banke Maribor, ki so prejeli potrdilo o usposobljenosti za takšno nujno prvo pomoč. Tečajniki so prejeli tudi priročnik Temeljni postopki oživljanja, avtorja Boruta Kamenika, ki sta ga izdala Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje in Splošna bolnišnica Maribor, kardiološki in angiološki oddelek Kliničnega oddelka za interno medicino.

Omenjene seminarje so omogočili Tovarna zdravil Krka, Splošna bolnišnica Maribor in mariborsko Društvo za srce. Projekt temeljnih postopkov oživljanja pa pomaga že lep čas uresničevati tudi Zavarovalnica Maribor. Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje se je v okviru nacionalnega društva za zdravje srca in ožilja med prvimi v državi odločilo za program, kako čimveč laikov usposobiti, da bodo znali dobro pomagati sočloveku pri nenadnem zastoju srca oziroma pri nenadnih hudih srčnih težavah sploh. Samo v lanskem in letošnjem letu je tečaje temeljnih postopkov oživljanja mariborskem območju obiskalo že 200 tečajnikov. Projekt temeljnih postopkov oživljanja vodi Borut Kamenik, dr. med., specialist internist, ki pravi, da so ti tečaji namenjeni zlasti vsem tistim ljudem, za katere lahko predvidevamo, da bodo pogosto blizu mesta, kjer bo nekomu potrebna nujna prva pomoč zaradi hude srčne

slabosti. To so varnostniki, gasilci, policisti, uslužbenci velikih trgovskih centrov in trgovin pa še kdo. Namenjeni pa so ti tečaji seveda tudi svojcem tistih, ki so pričakovano bolj ogroženi od nenadne smrti, na primer bolniki po prebolelem srčnem infarktu. Dragocenost laične nujne pomoči v primeru nenadnega zastoja delovanja srca - nenadne smrti ocenjuje vodja projekta Borut Kamenik takole: "Naša želja je, da bi bil vsak bolnik ob nenadni smrti deležen ustrezne pomoči koga izmed tistih, ki so v tistem trenutku v njegovi bližini. Nenadna smrt je primer bolezni, pri katerih nam nihče ne more pomagati, če si najprej sami ne bomo znali pomagati. Zato želimo v okviru našega projekta poskrbeti, da bodo dobro in učinkovito organizirani vsi člani verige preživetja." Uspešno preživetje življenjsko ogroženih bolnikov pa dosežemo s pravim vrstnim redom ukrepov in postopkov, ki jih imenujemo veriga preživetja, ki je sestavljena iz štirih nepogrešljivih členov: hitro prepoznavanje bolnikov, ogroženih zaradi srčne kapi, dihalne stiske ali možganske kapi, nato temeljni postopki oživljanja, zgodnja defibrilacija in dodatni postopki oživljanja. Pri prvih dveh členih verige preživetja bosta lahko znanje in usposobljenost laikov za dober način oživljanja, zlasti pa za uporabo avtomatskih defibrilatorjev, za marsikaterega bolnika prva najpomembnejša pomoč.

Milan Golob

PODRUŽNICA LJUBLJANA

- **vsako prvo sredo v mesecu ob 17. uri:** predavanje, dvorana Krke na Dunajski 65 v Ljubljani. Vstop je prost do zasedenosti mest.
- **7. december 2005 ob 17. uri:** predavanje dr. Nika Goljar, dr. med. – IRSR: Življenje po možganski kapi

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,
- sredo 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 ŠKOFJO LOKO, SELŠKO IN POLJANSKO DOLINO

- **15. september ob 17. uri:** občni zbor za ustanovitev nove podružnice za Škofjo loko, Selško in Poljansko dolino, osnovna šola.
- **15. september ob 18. uri:** otvoritev razstave ob svetovnem dnevu srca, osnovna šola Škofja loka.

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 Društva za srce za S Primorsko na Cankarjevi 60, Nova Gorica.
- **kardio telovadba:** prof. Teja Berginc, dipl. fizioterapevtka, informacije po telefonu 031/827 833.

PODRUŽNICA CELJE

- **vsak ponedeljek, ob 15. uri** vas vabimo na pohod po poteh Srčne poti in po obronkih Celja. Zbirališče je pri kipu splavarja v celjskem mestnem parku.

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 ob torkih od 10. do 12. ure in ob sobotah od 9. do 12. ure.

PODRUŽNICA ZA DOLENJSKO IN BELO KRAJINO

- **vsak četrtek, ob 17. uri** vas vabimo na pohod po Trški gori. Zbirno mesto je pri Kmetijski šoli Grm na Bajnofu. Zaključek pohoda ob 19. uri. - 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 in si prislužijo lepe nagrade.

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 kraškem robu. Zbirno mesto je vsakokrat na parkirišču pri VINAKOPER na parkirišču MERKUR v Kopru, odhod je 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! Vabimo vas, da se nam pridružite.
- **11. december, ob 8. uri:** pohod po poti Hrastovlje – Rakovec – Kubed – Lačna – Kuk – V. Gradež – Dol – Hrastovlje

PODRUŽNICA ZA KOROŠKO

- **3. december, ob 9. uri:** pohod na Brinjevo goro nad Prevaljami. Zbirališče bo pri Domu starejših na Fali na Prevaljah. Zaželeno so pohodne palice. Po pohodu si bomo ogledali tudi dom starejših občanov, kjer bomo imeli kosilo. Vodja pohoda bo Mara Žlebnik, T:040/651 944. Zbirali bomo prijave in kotizacijo za zaključni letni ples.
- **7. december ob 16. uri:** v gostišču »Marčič – HP Vili v Slovenj Gradcu bo zaključno srečanje z večerjo in plesom...Zaželen je Vaš zabavni prispevek, saj brez vaše udeležbe ne moremo biti vsi...Prisrčno vabljeni.

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, tel.: 02/882 35 17 ali 02/882 34 00. Vaša predhodna naročila sprejemamo od 14. do 14.30 ure.

PODRUŽNICA ZA GORENJSKO

Urniki vadb za november in 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

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA MARIBOR IN PODRAVJE

- **15. oktober, med 9. in 12. uro:** test telesne zmogljivosti – »srčna pot« Maribor, na srčni poti v mestnem parku; meritve telesne zmogljivosti hitre hoje na 2 kilometra.

Meritve telesne zmogljivosti hitre hoje po srčni poti bodo tudi v Občini Miklavž na Dravskem Polju, v Občini Starše in v Kamnici.

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. Obolenemu 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

				MESTO V HRVAŠKEM ZAGORJU – OSTANKI PRAČLOVEKA		LENOST	ZIDAK	KIJ, TOLKAČ	ANTON TRSTENJAK	SIVA ŽIVAL	BRAZILSKA ZVEZNA DRŽAVA	DENARNA ENOTA V NJANMARU							
				ČVEKAČ															
				KOMET			8												
				ŠVICARSKI PISATELJ (CLAUDE)					NASAD OB HIŠI GRŠKI JUNAK, EDIP	11									
				KRATEK, MOČAN GLAS SREDNJE VELIK PTIČ					ATA NOVOST	10							DRUGO VRATNO VREteno		
						14					IME PEVCA LESKOVARJA	OKRAJŠAVA ZA OPUS							
SESTAVIL MARJAN ŠKVORC	GRAFIČNA STORITEV, NATIS	PEVKA KRAŠEVEC	SLOVENSKA REVIJA ČESEN TOMO				ODKLOPITEV SL. VESLAČ TUL	6							MOZART	KMEČKO ORODJE	ZNAMENJE		
0						ŽENSKO IME, EVA SPODNJI DEL VRAT				PLOSKANJE KLIC, POZIV		9							
SODOBNO PREVOZNO SREDSTVO			7		BANKROT ŽENSKO IME, ANA						4	DERIVAT AMONIAKA GRČA							
TOMAŽ AKVINSKI			BARIJEV SULFAT DEL CERKVE						JAVNO PRIZNANJE POSODA ZA ZBIRANJE										
PRIPADNIK INKOV				SPAKE LUNINA MENA							MOŠKO IME, RADO MOZOLJA-VOST								
GIB Z RAMENI					5	MINERAL MODRE BARVE	SL. PEVKA (HELENA) SL. SMUČ. (TINA)				12					STRATEGIJA	PEVEC SMOLAR		
OBRAMBNI MINISTER ERJAVEC			3		AMERIŠKI KOLESAR (GREG)	NEKDANJI AVTO PREBIVALEC IRANA				LADIJSKA KABINA OP. PEVKA K. BRATUŽ									
				BARVILO ZA TKANINE				2				MUSLIM. MOŠKO IME DOLGO KRILO							
										15				ZORAN OGRINC	OZIRALNI ZAI MEK KOPNO V MORJU				
				DEŽNIKI									DUŠIK UREJENOST						KOPANJE
				OSEBNI ZAI MEK					SREDSTVO ZA NARKOZO										
				ZAKOVICA					ŠPANSKO ŽENSKO IME							ORGAN VIDA			
				DRAGOTIN CVETKO		13		MUSLIMANSKI SODNIK, KI SODI PO KORANU, KADIJA					NENADNA SMRT	1					

Geslo prejšnje križanke je bilo: »**ZDRAVA FORMA**«. Za pravilno rešitev iz prejšnje številke je žreb razdelil nagrade takole:

1. Milka SELAK, Dol. Prapreče 34, 8212 Vel. Loka, 2. Ana PREMEC, Trg B. NOB 19, 1431 Dol pri Hrastniku, 3. Angelca ČEFERIN, Krašnova 17, 4000 Kranj, 4. Draga GRABNAR, Kristanova 2, 1000 Ljubljana, 5. Cveta LISJAK, Dutovlje 31, 6221 Dutovlje

Med reševalce, ki nam bodo poslali pravilno rešitev križanke izključno na dopisnicah, bomo razdelili naslednje nagrade: 1.-5. Knjiga »Zdrava po-
znejša 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 25. novembra 2005 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	14	15
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----