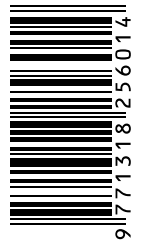


ZA SRCE



Letnik XXII • št. 5, september 2013 cena: 1,60 EUR • Revijo izdaja Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije

Svetovni dan srca, 29. september 2013
Po poti, ki vodi do zdravega srca!



Mreža NVO 25 x 25: Glas ZA bolnike
Ljudje smo narejeni za gibanje: Irena Avbelj, Nina Šarič, Božena Avbelj

VSAKO LETO

3 MILIJONE LJUDI DOŽIVI
ISHEMIČNO MOŽGANSKO
KAP (IMK) KOT ZAPLET
ATRIJSKE FIBRILACIJE (AF)¹⁻³

1,5 MILIJONA LJUDI UMRE V
PRVEM LETU PO IMK OB AF^{1, 3, 4}

1 MILIJON LJUDI OSTANE
HUDO PRIZADETIH
ZARADI IMK OB AF^{1,3}

AF 01/MAJ 2013

POSVETUJTE SE Z SVOJIM ZDRAVNIKOM



**Boehringer
Ingelheim**

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

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

Vesolje v srcu

Matija Cevc



Srce je že od nekdaj pomenilo nekaj posebnega, saj je veljalo za osrednji organ posameznika. V antični Grčiji so bili prepričani, da je v njem središče razuma, pa tudi čustev. Egipčani so srce povezovali a nastankom sveta, saj naj bi bog Ptah domislil vesolje v svojem srcu in ga nato materializiral s pomočjo ustvarjalne besede. Prepričani so bili tudi, da je srce središče življenja, volje in razuma ter je bilo tako edini notranji organ, ki so ga v postopkih mumifikacije pustili v telesu. Za Indijce je bilo srce sedež Brahme. Tudi v starozaveznem in novozaveznem svetopisemskem izročilu je imelo srce izreden pomen in se tako v Bibliji omenja kar 1032-krat. Srce predstavlja »notranjega človeka«, njegovo čustveno življenje, sedež inteligence in modrosti, po drugi strani pa »ljubiti iz vsega srca« pomeni ljubiti do zadnjega diha, torej do smrti. V islamskem svetu velja srce za mesto duhovnega življenja in kontemplacije, zlasti v sufijski tradiciji. Vernikovo srce je božji prestol.

Srce je torej res nenavaden organ in ima že od pradavnine poseben pomen v zavesti človeka. Tudi v slovenski tradiciji ni nič drugače. Spomnimo se le na to, koliko pregovorov se nanaša nanj, in kolikokrat se omenja v ljudskem pesništvu. A do srca se še vedno obnašamo zelo mačehovsko. Samo pogledjmo življenjske navade običajnega Slovenca.

Srce je torej res nenavaden organ in ima že od pradavnine poseben pomen v zavesti človeka. Tudi v slovenski tradiciji ni nič drugače. Spomnimo se le na to, koliko pregovorov se nanaša nanj, in kolikokrat se omenja v ljudskem pesništvu. A do srca se še vedno obnašamo zelo mačehovsko. Samo pogledjmo življenjske navade običajnega Slovenca.

Seveda v današnjem svetu vidimo srce tudi v popolnoma drugačni luči. Srce je »garač«, ki v povprečnem življenju utripne 3153,6 x 106-krat in s tem pretoči kar 441.504 m³ krvi. A to velja le, če bi človek vse življenje miroval. Vsak telesni (pa tudi duševni) napor bistveno poveča število srčnih utripov in količino prečrpane krvi. Če v mirovanju srce v eni minuti pretoči okoli 5 litrov krvi, se med večjim telesnim naporom količina prečrpane krvi poveča tudi do 7-krat, na 35 litrov. Težko si predstavljamo, kako velikansko delo je to. Tako ne preseneča, da vsega 450 gramov težko srce v mirovanju za normalno delovanje v eni minuti potrebuje približno 370 ml krvi, da zadosti energetske potrebe.

Zato je potrebno na srce misliti, zanj skrbeti in ga krepiti čim prej, če želimo, da nam bo vse življenje služilo zvesto ter brez nevšečnosti, ki jih povzročata njegovo pešanje in oslabeledost. Na to skrb, ki se mora začeti že v rani mladosti, želimo opozoriti ob letošnjem dnevu srca. Z varovanjem ter skrbjo za srce je treba začeti že v otroštvu, da bomo zagotovili zdravo in zadovoljno odraslo življenjsko dobo, kar vodi tudi v srečno in zdravo starost.

Da bomo to dosegli, je potrebno srce »negovati« in ga obvarovati pred nepotrebni škodljivimi vplivi. Žal srca pred vsemi nevšečnostmi ne moremo zaščititi, dejstvo pa je, da ga lahko obvarujemo pred tobačnim dimom, alkoholom, maščobami, stresom, debelostjo, zvišanim krvnim tlakom in drugimi dejavniki tveganja, ki pospešujejo nastanek ateroskleroze in lahko vodijo v prezgodnji nastanek srčno-žilnih bolezni ter pešanje srca.

In tako se vnovič vrnemo k temeljnemu poslanstvu Društva za zdravje srca in žilja, torej k spodbujanju za zdrave življenjske navade in izogibanju škodljivim vplivom.

Ker se je izkazalo, da že materine nezdrave življenjske navade v času nosečnosti vplivajo na zdravstveno prihodnost otroka, bi morali bodoče matere spodbuditi, da bi škodljive navade opustile. Ob podatku, da se večja število mladih kadilk, je to velik izziv, ki se ga bomo morali lotiti čim bolj temeljito in prepričljivo. ♥

V boju proti zakisanosti potrebujete bazični pribitek.

Stalen pribitek kislin v telesu (porušeno kislinsko –bazno ravnotežje) lahko vodi do pomanjkanja nekaterih mineralov, kronične utrujenosti, motenj spanja, glavobolov in drugih nevšečnosti. Donat Mg vsebuje višjo vsebnost hidrogenkarbonatov, ki lahko prispevajo k uravnavanju porušenega kislinsko/baznega ravnotežja.

www.donatmg.net



Donat Za zdravje!

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

UVODNIK

3 *Matija Cevc* Vesolje v srcu

NAŠ POGOVOR

6 *Elizabeta Bobnar Najžer* Ljudje smo narejeni za gibanje, *Irena Avbelj*, *Nina Šarič*, *Božena Avbelj*

AKTUALNO

10 *Franc Zalar* Mreža NVO 25 x 25: Glas ZA bolnike
11 *Nataša Jan* Svetovni dan srca, 29. september 2013. Po poti, ki vodi do zdravega srca!
13 *Aleš Blinc* Glikirani hemoglobini
14 *Manca Košir* Umiranje in smrt v luči svetovnega etosa
16 *Franc Zalar* Srček BIMBAM

ZNAJJE ZA SRCE

17 *Barbara Gužič Salobir* Ženske in koronarna bolezen

NOVICE O ZDRAVJU

20 *Aleš Blinc* Dobre novice Slabe novice

NI GA ČEZ DOBER NASVET

21 *Boris Cibic* Hipertrofija levega ventrikla

SRČIKA

22 *Učenke in učenci OŠ Prežihovega Voranca Ravne na Koroškem* Mladostna razigranost in modrost starostnika

S SRCEM V KUHINJI

24 *Urška Blaznik* Pomen rib v zdravi prehrani
28 *Brin Najžer* Naj zadiši

PREDSTAVLJAMO

29 *Boris Cibic* Swan-Ganzov kateter

SRCE IN ŠPORT

33 *Petra Zaletel* Vadba z elastičnim trakom

IZLETNIŠKO SRCE

37 *Borut Peršolja, Slavica Tovšak, Zdenka Mihelič* Slovenska planinska pot

DRUŠTVENE NOVICE

41 Društvene novice
48 Napovednik dogodkov

KRIŽANKA

54 Križanka



Letnik XXII št. 5, 12. september 2013; 1,60 EUR, ISSN 1318-2560

ZA
SRCE

Ustanovitelj in založnik:

Društvo za zdravje srca in ožilja
p. p. 4430, Dunajska 65, 1001 Ljubljana, E: drustvo.zasrce@siol.net
TTR: SI 02970-0012437214,
Davčna številka: 87636484,
W: www.zasrce.si

Glavni urednik:

Aleš Blinc

Namestnik glavnega urednika:

Boris Cibic

Odgovorna urednica:

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

Področni uredniki:

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

Člana uredništva:

Josip Turk, Nataša Jan

Tajnica revije:

Sandra Kozjek

Naslov uredništva:

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

Oglasno trženje:

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

Tisk:

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

Računalniška postavitev in priprava za tisk:

Camera d. o. o.,
Cvetkova ulica 25, Ljubljana
T: 01/42 01 200

Vse pravice pridržane

Naklada: 8.000 izvodov,
tiskano: dan pred izidom

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

Fotografija na naslovnici:

Svetovni dan srca: 29. 9. 2013.

© World Heart Federation

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

Preventivni nacionalni program Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije na področju srca in ožilja v letu 2013 sofinancira Fundacija za financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij (FIHO).

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

ustanovni
sponzor
društva

Živeti zdravo življenje.



Sanolabor
Ko gre za zdravje!

EDITORIAL3 *Matija Cevc* Universe in the heart

We have to think about our heart, take care of it and strengthen it as early as possible if we want it to serve us well without problems caused by the weakening of the heart. This year's World Heart Day is designed to remind everyone to start taking care of their heart early in life. To ensure a healthy and happy adult and later life we have to start taking care and protecting our heart during our youth.

INTERVIEW6 *Elizabeta Bobnar Najžer* People are designed to move, Irena Avbelj, Nina Šarič, Božena Avbelj

An interview with the most famous Slovenian skydiver of all time, Irena Avbelj, her daughter Nina Šarič and her mother Božena Avbelj. They share their views of different generations on the role of the family in ensuring a healthy life.

ACTUALITIES10 *Franc Zalar* The NGO Network 25 x 25: A voice FOR patients

There is a public debate in Slovenia about the changes to the Health Services Act. The NGO Network 25 x 25 conducted a debate amongst its members and combined their views into a unified position. All activities and changes of the legislation are considered from the viewpoint of the interests of patients and ensuring the continuation of preventive care. The Network agrees that certain changes in the healthcare system are necessary but adds that organisational changes in organisation are not enough. The Network recommends firstly the establishment of long-term goals of the healthcare reform in conjunction with social and civil dialogue.

11 *Nataša Jan* World Heart Day: 29th September 2013. On a path to a healthy heart!

The World Heart Federation, as always, presented an initiative for the World Heart Day. This year the initiative includes the goal of reducing the number of premature deaths due to cardiovascular diseases by at least 25% by the year 2025. The Slovenian Heart Association will join this initiative with numerous activities.

13 *Franc Zalar* BIMBAM Heart

The Slovenian Heart Association has published several booklets for a healthy life. They have been written for children in the first three grades of primary schools to enable them, with the help of their parents and teachers, to learn about a healthy lifestyle.

14 *Manca Košir* Dying and death in the light of world ethos

This article sets out to show how Western societies, Slovene included, managed to remove death from the mainstream of life and forgot the sacredness of (everyday) life. Death has been moved to the edge, into the hospitals, into the homes for the elderly ... It has become a taboo ... We avoid talking about death in public and in private conversation. Mass media - the most important formulator of social terms and values achieve it by attaching meaning to images of constructed reality - they present death as sensational and catastrophic news.

16 *Aleš Blinc* Glycated haemoglobin**KNOWLEDGE FOR THE HEART**17 *Barbara Gužič Salobir* Women and coronary disease

It was a long held fallacy that it is mostly men who die of cardiovascular diseases. European statistical data shows that cardiovascular diseases account for 44% of deaths in adult men and 56% in adult women. Cardiovascular diseases that are the main causes of death are firstly, coronary disease, secondly, cerebrovascular disease and then other forms of cardiovascular diseases.

NEWS20 *Aleš Blinc* Good news – Bad news

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

THERE IS NOTHING BETTER THAN GOOD ADVICE21 *Boris Cibic* Left Ventricular Hypertrophy

A cardiologist answers a question from a patient on bouts of irregular heart beat and its causes.

ROSEBUD22 *Pupils of the Prežihov Voranc Ravne na Koroškem Primary School* The playfulness of youth and the wisdom of age

The pupils visited a home for the elderly and spent a few hours with them. They combined their experience into a reflection on intergenerational harmony.

IN THE KITCHEN, WITH YOUR HEART24 *Urška Blaznik* The importance of fish in a healthy diet

Fish are a source of biologically high value protein, fat, minerals and vitamins. The nutritional composition of fish meat depends on the type of fish, the time it was caught and how it was prepared. The energy value of fish depends mostly on the fat content, the composition of which is considered very healthy. Fish and other sea products are unique amongst all foods because of their low levels of saturated fats and a high level of long-chained omega-3 unsaturated fats.

28 *Brin Najžer* Let there be an aroma

Recipes for healthy and creative meals.

PRESENTING29 *Boris Cibic* The Swan-Ganz catheter

This time we present the inventors of the pulmonary artery catheter which can be inserted through the right atrium of the heart, the right ventricle, and subsequently into the pulmonary artery approaching the smallest pulmonary blood vessels. At the tip of the catheter there is one or more inflatable bubbles. The Swan-Ganz catheter is an irreplaceable tool for gathering direct and indirect information about heart function in patients whose lives are threatened. Additional advantages are that a patient is examined while lying down and the catheter can remain in place for days.

THE HEART AND SPORTS33 *Petra Zaletel* Exercise with an elastic strip

Recently more and more programmes designed to boost a person's physical fitness, both recreational and professional, started favouring functional training. It is a form of exercise that includes movement in great amplitudes, multiple axes, and multiple planes. This type of exercise improves not only our strength but also our coordination, balance and mobility. Functional training makes use of many accessories and the elastic strip is definitely one of them.

THE EXCURSION HEART37 *Borut Peršolja, Slavica Tovšak, Zdenka Mihelič* The Slovenian Mountain Trail

On the 1st of August the Slovenian Mountain Trail celebrated its 60th birthday. It is the longest and most popular connected trail in Slovenia. It is also the oldest connected trail both in Slovenia and Europe and the oldest trail of this type in the world. It was made on the initiative of Ivan Šumljak and runs from Maribor across the mountain ranges of Pohorje, Kamniško-Savinjske Alps, Karavanke, Julian Alps and the Karst to Ankaran on the Adriatic coast. It is marked with the general Slovenian trail marker the Knafelc marker (a red circle with a white dot) and the number 1.

41 News

48 Calendar of events

54 *Marjan Škvorc* Crossword**SODELOVALI SO**

Vanja Benko, prof., OŠ Prežihovega Voranca Ravne na Koroškem; Urška Blaznik, Inštitut za varovanje zdravja, Ljubljana; prof. dr. Aleš Blinc, dr. med., glavni urednik; Klinični oddelek za žilne bolezni, Univerzitetni klinični center Ljubljana; Elizabeta Bobnar Najžer, prof. slov. in ruš., odgovorna urednica; prim. Matija Cevc, dr. med., specialist internist, predsednik Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije; prim. Boris Cibic, dr. med., spec. internist, kardiolog, namestnik glavnega urednika; Franc Černelič, predsednik podružnice za Posavje; doc.dr. Barbara Gužič Salobir, dr. med., Klinika za nuklearno medicino, UKC Ljubljana; mag. Nataša Jan, univ. dipl. biol., Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; Aljana Jocič, podružnica za Gorenjsko; prof. dr. Manca Košir, prostovoljka hospica, Ljubljana; Stanko Kovačič,

podružnica za Koroško; Janez Kuhar, podružnica za Gorenjsko; Ema Mesarič, Društvo za zdravje srca in ožilja za Pomurje; Zdenka Mihelič, Planinska zveza Slovenije; Tjaša Mišček, podružnica za Severno Primorsko; Brin Najžer, BSc; podružnica Ljubljana; Bernarda Pinter, prof., OŠ Mengeš; Maruša Pavčič, univ. dipl. inž. živilske tehnologije, podružnica Ljubljana; mag. Borut Peršolja, Planinska zveza Slovenije; Janko Roman, podružnica za Severno Primorsko; Marjan Škvorc; dr. Slavica Tovšak, Planinska zveza Slovenije; Učenci in učenke OŠ Prežihovega Voranca Ravne na Koroškem; Franc Zalar, direktor, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; asist. dr. Petra Zaletel, Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani; Majda Zanoškar, dipl. m. s., svet. za spec. klin. dietetiko, predsednica podružnice za Koroško.

Ljudje smo narejeni za gibanje

Irena Avbelj, Nina Šarič, Božena Avbelj

Elizabetha Bobnar Najžer

Ireno Avbelj poznamo kot dekle z neba, najuspešnejšo slovensko padalko vseh časov, stotnico in poveljnico šolskega padalskega oddelka Slovenske vojske. Vsem uspehom, 11.093 skokom s padalom, številnim medaljam, priznanjem in pokalom je dodala najlepšega. Ko se je pred dobrima dvema letoma, 24. avgusta 2011, na evropskem prvenstvu v Kikindi pri doskoku hudo poškodovala, ni zgolj preživela, temveč je s trdno voljo in neomajno odločenostjo vse svoje športne izkušnje usmerila v lastno rehabilitacijo. Po dveh letih jo vsak dan zjutraj vedno znova čaka trd trening – za lastno zdravje. Ob tem ji stojijo ob strani njeni domači, partner, hčerka, mama, brata, sestri ter številni prijatelji. Ob letošnji temi svetovnega dneva srca, ki je posvečena sožitju generacij, predvsem pa vlogi mater pri vzgoji za zdravo življenje, smo se zato odločili za malo drugačen pogovor, za predstavitev treh generacij tople ženske energije, Irene Avbelj, njene hčerke Nine Šarič in mame Božene Avbelj. O moškem delu pa kdaj drugič.



Vrhunska padalka Irena Avbelj (Foto: Tone Stojko)

Najprej vas prosim, če nam poveste, s čim se trenutno ukvarjate, delate, izobražujete.

Irena: Trenutno se intenzivno rehabilitiram in razmišljam o svoji prihodnosti. Zavedam se, da bo moja poklicna pot precej drugačna, kot sem si jo predstavljala pred nesrečo. Ker imam rada šport, gibanje in naravo, upam, da bom tudi v prihodnje povezana z njimi.

Irena: Vedno sem govorila, kako si želim imeti toliko energije kot moja mama. V stiski smo se vedno zatekli k njej in ona je vedno našla kaj pozitivnega za vsako stvar. Tudi hčerka Nina je polna te pozitivne energije.

Nina: Čisto na kratko, stara sem 17 let in obiskujem tretji letnik Gimnazije Bežigrad.

Božena: Hodim na tretjo univerzo, kjer obiskujem predavanja zgodovine in zemljepisa. Zelo me zanimajo predvsem dogajanja na našem zemljepisnem območju. S starši smo stanovali na Ježici, blizu medvojne meje med Italijo in Nemčijo. Takrat so name naredile zelo velik vtis drobne usode posameznikov, sosedov, sovaščanov. Sedaj, ko imam več časa, me zanima širši okvir takratnega dogajanja.

Družina nas zaznamuje tako in drugače. Predstavite nam, prosim, svojo družino, kaj vas povezuje, kje ste si različni.

Irena: Oče je bil elektrotehnik, mami je po poklicu kemijski tehnik, vendar je v službo hodila le 20 let. Ker nas je bilo pet otrok, Vera, Viktor, moja sestra dvojčica Olga in najmlajši brat Miha, je ostala doma in prevzela 24-urno delo za družino. Ko so zboleli mamini starši, je skrbela tudi zanj. Bili smo velika družina za današnje razmere, a ker smo po letih precej narazen in smo si tudi značajsko različni, je bilo skupno življenje vedno zelo pestro. Najstarejša sestra Vera je predana glasbi, igra vse, kar ima tipke. Končala je akademijo za glasbo in ima tudi koncertno diplomu. Starejši brat Viktor je šel po očetovih stopinjah in je doktor elektrotehnike ter dela kot raziskovalec. Mlajši brat Miha je končal Fakulteto za organizacijske vede v Mariboru, smer Organizacija in management delovnih procesov, sicer je predan letalstvu, ima licenco jadralnega pilota in dela kot letalski mehanik – reševalec v helikopterju pri Policiji. Vse življenje sva najbolj povezani s sestro Olgo, s katero sva vse delali skupaj. Bili sva hkrati najboljši prijateljici in najhujši tekmovalki. Vedno sva tekmovali v vseh pogledih. Zelo smo povezani tudi v moji sedanji družini. Naju s partnerjem Miranom povezuje nebo, če tako rečem, saj je po poklicu pilot. V družini sem jaz zadolžena za gibalne dejavnosti, Miran, kot že ime pove, pa bolj za umirjene zadeve. Hčerki Nini sva predstavila

športe na njej primeren način glede na starost, in ji prepustila, da sama najde svoje veselje. Res sva jo v prvem razredu vpisala v k orodni telovadbi, z namenom, da se nauči nadzirati svoje telo. Bilo ji je všeč in je začela trenirati gimnastiko. Nikoli ji nisva vsiljevala svojih pogledov, ker je najbolje, da vsak sam najde svojo pot. Ko je bila mlajša, sem skrbela, da smo veliko časa preživeli skupaj, da smo vzpostavili odnos medsebojnega zaupanja, kasneje sem menila, da

Nina: Moja mami je izjemno vztrajna športnica, ki je lahko zgled marsikomu. Kot mama je redko stroga, je razumevajoča, prijazna tako do mene kot tudi do drugih ljudi.

potrebuje čas zase in za svoje socialne stike. Kako zelo pomembna je družina in kako veliko mi pomeni, pa sem spoznala po nesreči. Brez njihove podpore se zagotovo ne bi tako hitro postavila na noge. Za to sem jim neizmerno hvaležna.

Nina: Družinsko življenje doživljam prijetno, saj se med seboj dobro razumemo. Pred mamino poškodbo smo skupaj hodili smučat, po njej pa hodimo skupaj le še na morje. Z mami se dobro



Mati in hči, Irena in Nina

ujameva v športih, saj skupaj kolesariva, z očetom pa v kuhinji, ko poskuša nove recepte. Povezuje nas ljubezen do letalstva, različni pa smo si v mnogih pogledih (značajska, interesna, ...). Najbolj se zabavamo, ko smo skupaj na morju in zvečer sedimo za mizo ter se pogovarjamo.

Božena: Sem edinka, vendar sem bila vzgojena tako, da tega nisem občutila. Oče je delal na železnici in je bil zelo natančen. Kot drugi otroci v mojem času, sem bila sama odgovorna za svoje obveznosti, starši so se z mojo šolo ukvarjali enkrat na leto, ko je oče podpisal spričevalo. Menim, da je zaupanje, ki so mi ga starši predali s svojim načinom vzgoje, najlepše darilo za življenje. Otroštvo sem preživela v času druge svetovne vojne, zato so bile počitnice čas, ko smo skrbeli, da bomo na vrtu in njivi, ki smo jo obdelovali, in za katero skrbim še danes, pridelali hrano. V mojih otroških in mladostnih letih nas je skoraj enako kot družina zaznamovalo tudi širše socialno okolje. Pri težavah v šoli smo si sošolci med seboj pomagali, sovaščani smo si stali ob strani pri poljskih opravilih. Naša družina je večino potrebne hrane pridelala sama, na eni sami njivi. Prehranjevali smo se preprosto, danes o tem, kar je bilo včasih samoumevno, delajo cele študije. Bili smo tudi bolj veščji v ročnih delih. Znanje šivanja, pletenja, kvačkanja nam je omogočalo neodvisnost. Menim, da je zelo dragoceno, da si znaš sam pridelati hrano, izdelati oblačilo, jopico, pulover, nogavice. Če nimaš znanj, si vedno odvisen. Vesela sem, da se je Nina odločila, da se bo naučila plesti in kvačkati.

Kaj vam pomeni gibanje, šport? Ali menite, da je šport koristen? Zakaj?

Irena: Ljudje smo ustvarjeni za gibanje in šport je način življenja. Svojega življenja si sploh ne predstavljam brez športa, brez povezave z naravo. Obe s sestro sva tudi končali fakulteto za šport, ona kot prva v letniku, čeprav je vmes rodila hčerko, in dela kot učiteljica športne vzgoje na osnovni šoli. Moje dosedanje delo je bilo prav tako povezano s športom. Šport je vsekakor koristen na več načinov. Samodisciplina, vztrajnost, sposobnost socializacije so lastnosti,

ki nam lahko pomagajo na kateremkoli področju v življenju, in so tako integriran del športa, da jih pridobiš brez posebnega truda ali celo učenja. Sedanje generacije mladih so odtujene, preveč sedijo, najprej v šoli, nato za računalnikom. Vse preveč so sami. Tako bodo težko ustvarili partnerska razmerja ali družino. Predvsem pa ne bodo znali usmerjati svojih otrok v dejavno življenje.

Nina: Pomenita mi način sprostitve ter zabavno preživljanje prostega časa. Menim, da je šport pomemben in koristen predvsem za zdravje.

Božena: Menim, da je šport zelo koristen. Mlade navadi na red, disciplino, natančnost, odgovornost. Menim, da bi vsak otrok moral vsaj po eno leto trenirati plavanje, da usvoji pravilno tehniko. Vse svoje otroke sem skušala usmerjati v pridobivanje koristnih športnih znanj, predvsem plavanja. Najstarejša hčerka je sicer vse zamenjala za igranje klavirja, ki ga je lahko vadila tudi po pet ur na dan. Najmlajši sin Miha je, tako kot dvojčici Irena in Olga, nekaj časa treniral plavanje, a ga je potem prevzelo jadranje z jadrnico, kasneje tudi letenje z letali in helikopterji. Najstarejši sin Viktor rad kolesari.

Kako je vaše življenje zaznamoval šport? Katero zvrst imate najraje?

Irena: S sestro Olgo sva bili že od malega posebni po svojih gibalnih sposobnostih, kot pravi mami. Zato sva začeli hoditi h gimnastiki v TVD Partizan, ko še nisva bili stari pet let. Bili sva zelo samosvoji in je trajalo kar nekaj mesecev, preden sva se pridružili vrstnikom v vrsti. Po štirih letih sva začeli trenirati plavanje. Čeprav sem ga trenirala sedem let, sestra kar devet, me še danes zmrazi, ko pomislim na hladno, zame nikoli dovolj ogreto vodo v bazenu, v kateri sem začela dan ob šestih zjutraj. Plavanje je zame tudi preveč ciklični šport, zato potem, ko sem nehala trenirati, kar dve leti nisem šla v bazen. Preusmerila sem se na hitrostno plavanje, nato podvodno orientacijo, pri dvajsetih letih pa sem začela s padalstvom. Ker sem bila že prej športnica ter sem bila navajena na trdo delo, vztrajnost in disciplino, pri padalstvu pa mi je bil še posebej všeč sistem treningov, sem hitro napredovala. Uživam v naravi in nebo je res postalo skoraj moj drugi dom. Največji preskok sem naredila, ko sem začela tekmovati. Po jutranjem teku in vajah na zemlji smo izvedli po šest do osem skokov na dan. Na pripravah za tekme tudi po dvanajst. To je pomenilo, da sem bila vse dneve na letališču. Tega res ne moreš trenirati, če te šport ne prevzame popolnoma.

Nina: Moje športno življenje je zaznamovala prav mami, saj me je že v otroštvu spodbujala k smučanju, rolanju, plavanju. V prvem razredu osnovne šole me je vpisala na gimnastiko v ŠD Narodni dom, ki sem jo trenirala sedem let. Nato sem eno leto trenirala akrobatiko v istem društvu. Sedaj že dve leti treniram akrobatsko zabijanje na gimnaziji. Vmes sem še eno leto plezala v AK Vertikala. V prostem času rada rolam, kolesarim, hodim na sprehode, smučam in windsurfam.

Božena: Ko je bil zame čas za šport, se niti žog ni dobilo. Potem so bili rekviziti zelo dragi. Ko so bili rekviziti po dostopnih cenah, nisem več imela časa. Danes je moj šport vožnja s kolesom iz Rožne doline, kjer sva s pokojnim možem



Nina Šarič



Božena Avbelj z vnukom na morju

sama in s pomočjo prijateljev zgradila hišo, na njivo v Črnuče, 11 kilometrov v eno smer. Na kolo ne grem nikoli le zato, da bi se samo malo peljala. Seveda sem redno spremljala vse športe, v katerih so trenirali ali tekmovali moji otroci.

Ali se vaš dan začne z zajtrkom? Kakšnim in zakaj? Kdo ga pripravi?

Irena: Športno življenje je vedno povezano s pravilno, uravnoteženo in energetsko ustrežno prehrano. Med enim in drugim skokom je bilo običajno zelo malo časa, zgolj za kakšno banano ali podoben lahek prigrizek, zato sem pred treningom vedno pazila na zadostno prehrano. Po nesreči sem izgubila veliko telesne mase, zato sem se navadila še posebej paziti, kaj pojem. Rada imam mleko, ki mu dodam kakav. To je menda naša družinska tradicija. Sama pečem polnozrnat kruh, ki ga zjutraj jem z medom, marmelado, maslom. Dodam še kakšne oreščke.

Nina: Moj dan se vedno začne z zajtrkom, ki si ga pripravim sama. Predstavlja mi najpomembnejši obrok dneva. Ponavadi jem kosmiče z mlekom ali polnozrnat kruh z medom, ki ga spečemo sami.

Božena: Ponosna sem, da so imajo vsi moji otroci univerzitetno izobrazbo in so zadovoljni tako v poklicu kot v življenju.

Božena: Moj dan se vedno začne z zajtrkom. Najprej spijem polnomastno mleko, ki je zame osnovno živilo, saj maščobe v mleku omogočijo, da naše telo lahko uporabi vitamine A, D in E. Mleku včasih dodam kakav, prave kave ne pijem. Zjutraj imam rada žgance ali polento, z mlekom, seveda. Pri svojih letih imam

še vse svoje zobe in prepričana sem, da je to zaradi uživanja mleka.

Kaj sami najraje jeste in skuhate?

Irena: Obožujem morsko hrano, ribe, lignje, zato tudi najraje skuham črno rižoto. Sicer imam rada enostavne jedi, nerada mešam različne okuse. Že dolgo sama pečem kruh iz moke, ki jo kupim v mlinu. Miran ima raje meso, zato ga tudi uvrstimo na jedilnik, vedno pa pazimo, da je meso iz domače reje, vzrejeno z naravnimi krmili. Sicer imam zelo rada vse vrste presne ali kuhane zelenjave. Z domačega vrta seveda. Žal mi je, da je v trgovinah na voljo vse preveč zelenjave, ki je vzgojena brez zemlje, kar zagotovo dolgoročno ne more zagotavljati kakovostne prehrane.

Nina: Sama najraje skuham testenine z različnimi omakami, saj jih obožujem.

Božena: Rada imam klasična nedeljska kosila, najraje pa govejo juho. Včasih je bil nedelja edini dan v tednu, ko smo jedli meso. Zelo rada kuham zelenjavne jedi iz sezonskega domačega pridelka. Od rib

imam najraje hobotnice, ker nimajo kosti in jih res pripravljam na vse možne različne načine. Sicer sem se pa soočila z različnimi potrebami, predvsem v času, ko sta Irena in Olga trenirali plavanje. Prvi trening je bil ob šestih zjutraj, pred treningom nista smeli jesti vsaj dve uri, in ker sta po napornem treningu odšli naravnost v šolo, sem se izurila v pripravi kaloričnega zajtrka in malice, ki sta ju lahko imeli s seboj.

Kdaj vam zaigra srce?

Irena: Ker imam tako rada šport in naravo, sedaj uživam v drobnih dosežkih, ki jih zmorem in mi hkrati omogočajo rehabilitacijo, to sta predvsem plavanje ter kolesarjenje. Upam, da se bom lahko ponovno potapljala, saj sem med enim od potopov v Egiptu doživela čudovito izkušnjo, ko so ob meni plavali trije delfini. Zelo me navdušujejo tudi konji in načrtujem, da jih bom bolje spoznala.

Nina: Najbolje se počutim, ko mi uspe doseči zastavljen cilj, ko me kdo pohvali, in ko sem sproščena s prijatelji.

Božena: Zelo rada imam glasbo, predvsem zborovsko in uživam na koncertih. Berem knjige, najraje življenjepise. Veliko časa se posvečam svojim dvanajstim vnukom, vse sem tudi pazila, v različnih časovnih obdobjih, seveda. Najstarejši ima sedaj že 32, najmlajši pa komaj štiri leta. ♥



Mreža NVO 25 x 25: Glas ZA bolnike

Franc Zalar

Zakon o zdravstveni dejavnosti

V javni razpravi je Zakon o zdravstveni dejavnosti (ZZDej-1). Izvršilni odbor Mreže NVO 25 x 25 je razpravo med članicami mreže združil v enotna stališča in jih posredoval predlagatelju zakona.

Stališča

1. Mreža NVO 25 x 25 z veliko pozornostjo spremlja dogajanja na področju javnega zdravstva. Članice mreže so predvsem nevladne organizacije, ki združujejo organizacije kroničnih bolnikov in se ukvarjajo s preventivo kroničnih nenalezljivih bolezni. Zato vsa dogajanja in predloge sprememb ocenjuje z zornega kota interesov bolnikov in zagotavljanja preventivne dejavnosti.
2. Mreža se strinja, da so spremembe v zdravstvenem sistemu nujne, da pa samo organizacijske spremembe ne zadoščajo. Mreža predlaga, da se najprej postavijo v socialnem in civilnem dialogu dogovorjeni dolgoročni cilji zdravstvene reforme. Eno od prednostnih mest mora imeti košarica pravic vseh državljanov in državljanek, ki se zagotavlja iz javnega denarja. Pri tem bi morali najti tudi primerne rešitve za prehodno obdobje oziroma vgraditi načela solidarnosti za tiste starejše generacije, ki ne bi zogle nositi dodatnega bremena svojega zdravljenja. Prav zaradi njih in opredelitve, da je Slovenija socialna država, ponovno poudarjamo, da je treba storiti vse za ohranitev dogovorjene ravni javnega zdravstva.
3. Čeprav poslanstvo Mreže ni organizacija zdravstva in delitev pristojnosti, opažamo in izražamo dvom v sposobnost Nacionalnega inštituta za javno zdravstvo (NIJZ), kot je zamišljen v predlogu tega zakona, za izvajanje nalog, ki jih predvideva zakon.
4. Predlagamo in pričakujemo, da se med izvajalce javnega zdravstva vključi tudi nevladne organizacije, ki izpolnjujejo določene pogoje, in ki lahko strokovno korektno, predvsem pa stroškovno učinkovito opravijo marsikatero nalogo s področja preventive, rehabilitacije, nege in paliativne oskrbe.
5. Na predlog zakona dajemo naslednje pobude:
 - V 3. členu (opredelitev pojmov) naj se doda nova točka, ki se glasi: »NVO, ki deluje v javnem interesu na področju zdravja, je društvo ali druga oblika organiziranja civilne družbe, ki za opravljanje dejavnosti v javnem interesu pridobi odločbo pristojnega ministrstva.«

- Zakonu naj se dodajo člani, v katerih se opredeli status delovanja v javnem interesu na področju preventive, rehabilitacije, nege in paliativne dejavnosti ter opredeli pogoje za pridobitev tega statusa, kar določi minister s podzakonskim aktom.
 - 235. člen zakona (zdravstveni svet) naj se v drugi točki spremeni tako, da se 4. alineja glasi: »predstavniki nevladnih organizacij: 1 član«.
6. Predlagamo, da se v tem zakonu (opredelitev npr. v 3. členu in nato natančneje določila v dodatnih členih) podrobneje definira pojme preventiva (še posebej premordialna in primarna preventiva), rehabilitacija, paliativna oskrba, negovalna bolnišnica in referenčna ambulanta.
 7. Ob predlogu za definiranje referenčnih ambulant v tem zakonu izvršilni odbor ocenjuje, da referenčne ambulante v praksi povsod ne delujejo tako, kot je bilo zamišljeno, in kot je to v tujini. Zato obstaja resna nevarnost, da se bodo referenčne ambulante izrodile. Treba bo torej tudi jasno opredeliti njihovo funkcijo, namen in obseg delovanja ter kazalnike kakovosti za njihovo delovanje. ♥



Nacionalna mreža NVO
s področja javnega zdravja 25 x 25

Decembra 2012 je Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije ustanovilo Mrežo nevladnih organizacij s področja javnega zdravja 25 x 25 (kratko ime: Mreža NVO 25 x 25). Delimena 25 x 25 sporoča namen, da nevladne organizacije s področja zdravja v sodelovanju z ostalimi deležniki v Sloveniji pripomoremo k uresničitvi cilja resolucije št. 66 Generalne skupščine OZN (19.9.2011) o zmanjšanju stopnje umrljivosti kot posledici kroničnih nenalezljivih bolezni do leta 2025 za 25%. Projekt Mreža NVO 25 x 25 omogoča oblikovanje reprezentativne mreže nevladnih organizacij s področja zdravja, katerih dolgoročni cilj je zmanjšati zbolevnost za kroničnimi nenalezljivimi boleznimi v Sloveniji in zmanjšati neenakost v zdravju.

Več o mreži in projektu lahko preberete na spletni strani

Mreže NVO 25 x 25: www.mreza-25x25.si.

Spremljate nas lahko tudi preko omrežja Facebook Mreža NVO 25x25.

Projekt »Mreža NVO 25x25« delno financira Evropska unija in sicer iz Evropskega socialnega sklada. Operacija se izvaja v okviru Operativnega programa razvoja človeških virov za obdobje 2007-2013, razvojne prioritete: »Institucionalna in administrativna usposobljenost«, prednostne usmeritve: »Spodbujanje razvoja nevladnih organizacij, civilnega in socialnega dialoga«.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA NOTRANJE ZADEVE



Naložba v vašo prihodnost
OPERACIJA DELNO FINANCIRANA EVROPSKUNA
UNIJA

Evropski dan bolnikovih pravic

Letošnji evropski dan bolnikovih pravic prinaša veliko novost. Konec oktobra, 25. 10. 2013, je rok za uveljavitev direktive 2011/24/EU o bolnikovih pravicah za zdravljenje preko meja. Več informacij o tem bomo že v septembru objavili na spletni strani društva www.zasrce.si in Mreže NVO 25 x 25 www.mreza-25x25.si.

Terapevtske skupine zdravil

Kot kaže, bo prišlo do sprememb pri oblikovanju cen zdravil. Izvršilni odbor Mreže NVO 25 x 25 je ponovno opozoril pristojne, da bodo najbolj prizadeti tisti bolniki, ki morajo redno jemati statine in ACE-inhibitorje. Zato naj pred oblikovanjem konkretnih terapevtskih skupin zdravil upoštevajo mnenja stroke ter poiščejo druge načine varčevanja pri zdravilih.

Praznujte svetovni dan srca: pomagajte otrokom, da stopijo na pot do zdravega srca ter daljšega in boljšega življenja.

- **Ugotovite, kaj motivira otroke.** So med njimi dejavniki, kot so privlačna zunanost, dobro počutje in uspešnost? Ocenite, če otroke in mladostnike z njimi lahko nevsiljivo motivirate za uživanje zdrave prehrane in telesne dejavnosti. Otroci z zadostno telesno dejavnostjo ter uravnoteženo prehrano so uspešnejši in se lažje osredotočajo na dejavnosti v šoli, pri športu in doma.
- **Bodite dober zgled.** Na obnašanje otrok lahko najboljše vplivate tako, da jim dajete dober zgled. Ni treba, da ste vseskozi popolni. Trudite se uvajati zdrav način prehranjevanja, stremite k redni telesni dejavnosti in otroci bodo opazili vaša prizadevanja. Sporočili jim boste, da je zdravje pomembno za družino.
- **Bodite pozitivni.** Otroci neradi slišijo, česa ne smejo. Povejte jim, kaj lahko počnejo namesto tega. Vzpostavite zabavno in pozitivno ozračje. Proslavite uspehe in pomagajte otrokom in najstnikom, da razvijejo dobro samopodobo.

(Vir: World Heart Federation, zgibanka 2013)



Prireditve in dejavnosti Društva za srce ob svetovnem dnevu srca

Pohodi, predavanja, delavnice, prispevki v medijih po vsej Sloveniji

- **24. september:** novinarska konferenca ob svetovnem dnevu srca 2013.
- **14. september:** v Novem mestu bo tradicionalni pohod Za srce po Štukljevi poti (12 km) in Andrijaničevi poti (4 km).
- **28. september, od 9.00 do 14.00:** osrednja prireditev na Stritarjevi ulici v Ljubljani (pri galeriji Kresija). Zdravstveno-informativna prireditev, osveščanje o zdravem načinu življenja, meritve krvnega tlaka, holesterola in sladkorja v krvi, snemanje EKG zdravstveno-vzgojno svetovanje, predstavitev zdravstveno-informativnih gradiv na stojnicah, zabavne igre, pokušine in še marsikaj.
- **23. september do 6. oktober, od 9.00 do 20.00:** bo v desnem atriju Mestne hiše v Ljubljani razstava o srcu.
- **24. september, od 15.00 do 17.00:** na Kardiološkem oddelku UKC Maribor bo že tradicionalni dan odprtih vrat na oddelku in funkcionalnih enotah. Vsak peti ali deseti udeleženec, odvisno od števila udeležencev in razpoložljivih zmogljivosti, bo za nagrado deležen ene od nebolečih in nekrvavih preiskav.
- **28. september, dopoldan:** v počastitev svetovnega dneva srca obiščite stojnico med Grajskim trgom in Trgom svobode v Mariboru – merili bomo dejavnike tveganja, vaše srce preverili z Ekg-monitorjem. Presenečenje!
- **28. september, ob 16.00:** prireditev ob svetovnem dnevu srca v veliki dvorani in avli Mestne občine Nova Gorica.
- **29. september, od 11.00 do 15.00:** tradicionalni dogodek na vrhu Šmarne gore: meritve krvnega tlaka, holesterola in sladkorja v krvi, preventivni in zdravstveni posveti z zdravniki, prikazi temeljnih postopkov oživljanja, svetovanje o zdravem načinu življenja.
- **29. september, od 9.00 do 13.00:** na Rožniku bodo meritve krvnega tlaka ter holesterola in sladkorja v krvi.

- **29. september, ob 8.00:** ob svetovnem dnevu srca bo tradicionalni pohod na Stari Tabor v Lokvi in ogled jame Vilenice, z meritvami in druženjem.
 - **30. september, ob 10.00:** svetovni dan srca pri Mercatorju v Slovenj Gradcu: promocija zdravja in društva, stojnica.
 - **5. oktober, med 10.00 in 16.00:** gorenjski dan srca, v hotelu Špik v Gozdu Martuljku.
 - **6. oktober, ob 8.00:** tradicionalni pohod ob svetovnem dnevu srca: Podgorje – Slavniki.
 - **12. oktober:** Društvo za zdravje srca in ožilja Maribor prireja strokovno ekskurzijo, poimenovano po motu letošnjega svetovnega dneva srca – Po poti, ki vodi do zdravega srca, v Piranske soline, Hrastovlje in Lipico.
- Več informacij o dogodkih je v napovedniku posameznih podružnic in društev.

NE ZAMUDITE PRILOŽNOSTI!

**OGLEJTE SI
ULTRAZVOČNO SLIKO
SVOJEGA SRCA**

Samo v soboto 28. 9. in
v soboto, 5. 10. 2013,
od 9.00 do 13.00 v prostorih
Mestne hiše Ljubljana.

Glikirani hemoglobin

Aleš Blinc

Raven glukoze v krvni plazmi je v zdravem telesu tesno regulirana med 4,4 in 6,1 mmol/l. Prenizka koncentracija glukoze možganom ne zagotavlja dovolj goriva za normalno delovanje, zato ob hipoglikemiji nastopi zmedenost in nato koma. Kadar je koncentracija glukoze v krvi previsoka, glukoza ostaja v primarnem seču in zaradi osmotskega učinka poveča izločanje urina, kar telo izsuši. Kronično zvišana raven glukoze počasi okvarja praktično vsa tkiva v telesu in povzroča pozne zaplete sladkorne bolezni, kot so okvara srca in žil, ledvic, živčevja in oči.

Kadar zaužijemo ogljikove hidrate, se ob prebavi glukoza sprošča v kri. Že majhno zvišanje koncentracije krvne glukoze pri zdravih sproži izločanje hormona inzulina iz trebušne slinavke. Inzulin omogoči glukozi vstopanje v celice, zato zniža raven krvnega sladkorja. Pri zdravih ljudeh, ki so dobro občutljivi na inzulin, so nihanja krvne glukoze kljub obilnim obrokom hrane majhna. Drugače je pri osebah s sladkorno boleznijo. Pri najpogostejši obliki sladkorne bolezni, tipu 2, gre za slabo občutljivost na inzulin in za mnogo večja nihanja ravni krvne glukoze kot pri zdravih. Kot dobro vedo diabetiki in njihovi svojci, vrednosti krvne glukoze lahko nihajo od povsem normalnih na tešče do mnogokratnikov najvišje normalne vrednosti po obrokih.

Ali merjenje ravni krvne glukoze pred obroki pri diabetikih pove dovolj o regulaciji krvne glukoze? Žal ne. Obstaja pa dokaj enostaven način, kako oceniti povprečno vrednost krvne glukoze v preteklih mesecih in s tem spremljati uspešnost zdravljenja sladkor-

ne bolezni. Beljakovina hemoglobin, s katero so napolnjene rdeče krvničke, nase počasi, neencimsko veže glukozo, pri čemer nastaja glikirani (glikozilirani) hemoglobin, imenovan HbA1c. Reakcija, ki sicer nima pomembne biološke funkcije, poteka izrazito počasi in je nepovratna, zato koncentracija glikiranega hemoglobina odraža povprečno koncentracijo glukoze v krvi, trenutni "skoki" ravni glukoze pa na HbA1c le neznatno vplivajo. HbA1c, ki ga običajno izražamo v odstotku celotnega hemoglobina, je dober kazalec povprečne ravni krvne glukoze v preteklih 1-3 mesecih, in odraz uspešnosti zdravljenja sladkorne bolezni v tem obdobju:

Glikirani hemoglobin - Hb A1c (%)	Ocenjena povprečna koncentracija glukoze v krvni plazmi (mmol/l)
5	5,4
6	7,0
7	8,6
8	10,2
9	11,8
10	13,4

Pri zdravih ljudeh znaša delež HbA1c manj kot 6%. Diabetikom priporočamo, da s celovitim zdravljenjem, ki vključuje primerno prehranjevanje, redno telesno dejavnost in jemanje priporočenih zdravil, uravnajo vrednost HbA1c na manj kot 7%. Meritve glikiranega hemoglobina so smislene od 1 do 2-krat na leto pri diabetikih, katerih sladkorna bolezen je dobro urejena, pri slabo urejeni sladkorni bolezni, ki zahteva prilagajanje zdravljenja, pa do 6-krat na leto. ♥



Glikirani hemoglobin, HbA1c

Pokazatelj urejenosti sladkorne bolezni

**Izmerite si vašo vrednost v prostorih
Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije.**

Meritve se izvajajo v Ljubljani na Cigaletovi 9. Uradne ure so vsak dan od 9. do 12. ure razen srede, ko se meritve izvajajo od 11. do 15. ure.



Umiranje in smrt v luči svetovnega etosa

Manca Košir

Prispevek o umiranju in smrti v luči svetovnega etosa s primeri na začetku pokaže, kako smo v zahodnih družbah in na Slovenskem odstranili smrt iz horizonta biti in zavedanja svetosti (vsakdanjega) življenja, jo odrinili na rob, v bolnišnice, domove za stare, hiralnice, jo tabuizirali ... Govoru o umiranju in smrti se izogibamo v javnem diskurzu in medosebnih pogovorih. Množični mediji – ti sodobni najpomembnejši družbeni oblikovalci pomenov in vrednot prek dodeljevanja smisla podobam v medijsko konstruirani realnosti – reprezentirajo smrt predvsem kot senzacionalistične, katastrofične novice. Umiranje in smrt kot najbolj intimno osebno doživetje sta v naši kulturi redko deležno pozornosti, uvrščanja v subjektivni in družbeni vrednotni kontekst. Zato se besedilo s kompetenco sedemletnega prostovoljnega delovanja v hospicu zavzema za njuno vpetost v ris svetovnega etosa, da bi zmogli gojiti sočutje do umirajočih ter zaščititi človekovo dostojanstvo hudo bolnih in umrlih.

Kakor v majhnem, tako v velikem, pravijo modri, zato bom za uvod nanizala nekaj primerov izkušenj, kako posamezniki in družbeni sistemi, (ne le) na Slovenskem, mislijo na smrt.

Drobčen primer: Pred kratkim sem imela predavanje v organizaciji prostovoljcev za medgeneracijsko sodelovanje v enem izmed slovenskih mest. Naj govorim o starejših ipd. Predlagala sem naslov: *O radostnem staranju in lepi smrti*. Organizatorji so mi prijazno odgovorili, da v debati o naslovu niso mogli sprejeti besede smrt, zato smo oblikovali drugačen naslov: *Kako radostno bivati, kako se radostno starati?*

Majhen primer: Znanec je pred leti dobil diagnozo *invaziven rak*. Nemudoma so ga operirali, potem mu predpisali kemoterapijo in obsevanje. Oboje je odklonil. Zdravnik užaljeno, da ga po tej odločitvi ne bo več spremljal in ne vabil na kontrole. »Če odklonite terapijo, boste umrli!« mu je ogorčeno rekel. Pacient je odgovoril: »A vi, gospod doktor, mislite, da vi pa ne boste umrli?« Znanec je radikalno spremenil življenjski slog in je živ in presenetljivo zdrav še danes.

Večji primer: Na medicinski fakulteti študenti v času študija v predmetniku nimajo vsebin o umiranju in smrti. Kot so mi rekli mnogi, o tem nimajo pojma. Njih učijo zdraviti človekovo telo in to je to. Zadnja leta obstaja izbirni predmet, ki v nekaj urah pripravlja študente medicine na to edino absolutno »reč«: na smrt. Na bolnikovo in posredno torej tudi na lastno.

Velik primer: Hiša hospica na Hradskega 20 v Ljubljani, edina specializirana ustanova za celovito spremljanje umirajočih in njihovih svojcev v Sloveniji, še po dveh letih delovanja ni uvrščena ne v zdravstveni ne v sistem socialnega skrbstva, nima koncesije in ne dobi sredstev ne od ministrstva za zdravje ne od ministrstva za delo. Naše delovanje omogočajo številne donacije ljudi (in redkih podjetij), ki, denimo, nakazujejo po 10 € namesto velikonočnih pirhov ali prvonovembrskih svečk ...

Osmislimo izdih življenja

Kaj nam kažejo ti primeri? Da se smrti bojimo, da nas je pred njo strah in groza. Da jo zato radi ignoriramo. Jo odrivamo iz svojih domov za zidove bolnišnic in v domove ostarelih. Tu ni časa za celovito obravnavo umirajočih, saj so paliativni oddelki še redkost in ne pravilo. Priznanje obstoja paliativne oskrbe kot blažilne nege telesa, duše in duha vladni organi na Slovenskem šele nekaj zadnjih let počasi izgovarjajo in še počasneje spodbujajo k njeni uveljavitvi, primerni standardom v razvitem svetu. Še en primer: Na Hrvaškem ustanavljajo že drugo hišo hospica (učili so se v naši!), uporabnikom je že postavljena prva na Reki na voljo brezplačno, o čemer na Slovenskem le sanjamo!

Tudi na ravni sveta ne moremo govoriti o razumevanju smrti kot dimenziji človečnosti, za katero si prizadeva gibanje svetovni etos in naš *Priročnik*. Vsaj ne na ravni družbenih in državnih ureditev, ki bi kakovost umiranja in dostojanstveno smrt vpisovale na zemljevid družbene blaginje in človekovih pravic.

Kriteriji za razvitost posamezne države in za stopnjo blagostanja v njej poleg ekonomskih kriterijev upoštevajo tudi socialne, izobrazbene in zdravstvene. Med slednjimi je umrljivost dojenčkov pomemben pokazatelj (ne)razvitosti posamezne države. Tudi pričakovana življenjska doba je pomemben kriterij razvitosti družb, a ta kriterij govori o številu let in ne o dostojanstvenem preživljanju let, mesecev in dnevov pred smrtjo. Kot da se načelo humanosti in ukaz človečnosti: »Spoštuj življenje!«, ta temelj svetovnega etosa, ne zmore udejanjati v polnosti, ki pritiče življenju. Ranljivost in krhkost bivanja sta najbolj potrebni varovanja. Ne le v času vdiha, ko je bitje rojeno, temveč tudi v času izdih, ko se človekovo življenje zaokroži in izteče. Za kakovosten vdih smo kot civilizacija veliko naredili, za izdih smo izgubili smisel.

Ker množični mediji usodno oblikujejo pomene, ki jih pripisujejo stvarnosti, saj medijsko konstruirajo realnost – realnost drugega reda, in to realnost (pretežno vizualno) premnogi zamenjujejo

Večina ljudi se smrti hudo boji, pravi sufiji pa se samo smeji in smrt ne prestraši njihovih src. Karkoli udari ostrigo v lupino, ne rani bisera, ki je v njej.

Rumi

za realnost prvega reda, torej za prostor, v katerem vsakodnevno bivamo, medsebojno komuniciramo in smo, velja orisati podobe smrti na poljih medijske krajine. Kako nas mediji ozaveščajo o naši umrljivosti, kako prikazujejo smrt? Odgovori lahko pokažejo stanje etike ne samo v množičnih medijih temveč v družbi, v kateri ti delujejo. Medijske slike o nas govorijo na način, ki ga večina potrošnikov ne le odobrava, temveč s svojimi nakupi in uporabo medijev tudi podpira in spodbuja, zato gospodarji medijskega pogleda (finančni kapital in centri moči) s svojimi mehanizmi zapovedujejo take podobe. Množični mediji so potemtakem mesta izrekanja najpomembnejših »resnic« o svetu in nas samih, o tem, kdo smo in kaj naj bi bili, kakšni moramo postati, da se bomo skladali s podobami, ki so prevladujoče v tem času in skupni globalni medijski vasi. Če je včasih veljalo, da so mediji »zrcalo« družbe, danes lahko ugotavljamo, da je družba »zrcalo« množičnih občil. Kar velja tudi na področju etike, morale in skupnih vrednot.

Podobe minljivosti

Katere in kakšne podobe minljivosti in smrti lahko vsakdan spremljamo prek interneta, radia in televizije, tiskanih medijev? So izjeme in so drugačne slike od teh, ki prevladujejo, kar le potrjuje pravilo. Ker je tudi na Slovenskem večina množičnih občil komercialne, blagovne narave, saj so v lasti zasebnega kapitala, in lahko o konceptu javnega medija kot občila za skupno dobro govorimo (ni pa udejanjen, kopira komercialna občila!) le v primeru javnega zavoda RTV Slovenija, velja: objavljamo to, kar se najbolje prodaja. Ameriška šola komercialnega novinarstva uči: najbolje gredo v denar kriminal, seks in kri, obdelani senzacionalistično, škandalozno, katastrofično. In tako je pogosto obdelano tudi umiranje in smrt. Če pred leti na javnem radiu in na televiziji v poročilih niso imeli črne kronike, jo danes imajo, redno je vključena v poročila in oddaje »Kronika« na vseh slovenskih televizijskih postajah. Smrt reprezentirajo ubita in umorjena trupla ter v prometnih nesrečah izkrvavljeni brez diha. Človekovo dostojanstvo, ki je vezano ne le na živo, temveč tudi na mrtvo telo, je teptano v medijih sleherni dan.

Naj opomnim, da jezik, v katerem mediji poročajo o boleznih, umiranju in smrti, pogosto ni na ravni človeškosti, temveč je o teh ranljivih, bolečih in trpečih dogajanjih govor kot o rečeh. Celo kot o vojaških, bojnih rečeh! Tine Hribar¹ opaža: »Če vzamemo v roke *Zdravniški vestnik*, glasilo slovenskega zdravniškega društva, se nam včasih zazdi, da pred seboj nimamo zdravniškega glasila, temveč glasilo ministrstva za obrambo. Tu so opisi silovitih spopadov med celicami, natančna poročila o delovanju ubijalskih celic, o njihovi strategiji in taktiki pa seveda o kontrastrategiji in kontraofenzivi drugih, nasprotnih, se pravi obrambnih celic. Armada teh celic (...) ima izvidniške celice, v skrajnem primeru pošlje v boj samomorilne celice.«

Sožalje in sočutje – kje sta?

Z izkustveno kompetenco povem, da se pogovoru o umiranju in smrti kot najbolj intimnem osebnem doživetju izogibamo ne le v javnem diskurzu, temveč tudi v medosebnem komuniciranju. Ko včasih vprašam žalujoče, kaj jim je bilo najtežje po izgubi partnerja, otroka, večkrat slišim: »To, da so se me ljudje izogibali. Nihče več

mi ni telefoniral, nihče povabil na obisk, niti v kino ... Prej pogovorno živahen prostor je onemel. Moj občutek osamljenosti je bil grozljiv!« Pred leti se je v planinah ubil brat; skoraj sem bruhala, ko sem na televizijskih poročilih videla rdečo vrečo, v kateri je ležal moj ljubljeni mrtvi brat, kako jo vlečejo v dolino in se snemalec naslaja nad prizorom ... In nisem mogla dojeti, da mi po prihodu v službo niso izrekli (samo starejši profesor mi je sočutno stisnil roko) sožalja. So mi ga pa množično izrekli, ko so izvedeli, da se je sesul moj računalnik ...

Kaj delamo ljudje kot »varuhi biti« (Heidegger), zakaj ne zmoremo biti odgovorni za varovanje svetosti človekovega življenja in smrti? Kako je torej s človečnostjo človeka in humaniteto tim. humanega človeka?

Ker sem izmed vrste ljudi, ki »pesniško domujemo« (Hölderlin), naj na kratko odgovorim z mislijo vizionarja, še ne dvaindvajsetletnega pesnika Srečka Kosovega:

Iz duše pa, ki je središče vseh etičnih čustev,/ prihaja vse ravnanje človeka./ In zato je potrebno: kulturno delo./ Ne civilizacija ne izobrazba,/ pravi smisel je v kulturi srca.

V duši je etos doma, kultura srca ga zaliva! Kdo, kje dandanes govorimo o duši? Psihoterapevt, religiolog, teolog, muzikolog in filozof Thomas Moor² ugotavlja, da je velika bolezen tega časa, »ki zajema vse naše težave in nas prizadeva kot posameznike in kot družbo, »izgubljanje duše.« Izgubili smo modrost o duši, pravi, pa tudi svoje zanimanje zanjo.

V hiši hospica se prostovoljci, ki spremljamo umirajoče, učimo o duši iz duše v dušo. Kajti umirajoči ne nosijo (več) mask, ne igrajo (več) vlog, ničesar ne posedujejo, niso močni, temveč šibki in goli v svoji človeškosti. Sedenje ob njih v tišini in molku, v svetem prostoru, v katerem je človek umrl, nas uči: bodi, samo bodi! Samo biti je treba, nič več in nič manj, a prav biti je v tem svetu iluzij in lažnega blišča, v tem hrupnem svetu plehkosti, najtežje. Biti zares prisoten v svojem telesu – telo je poslednja oaza resnice! – in biti povezan s telesom drugega z dotikom, nežnim stikom, je težko opravilo! Prisluhni mrtvi tišini z ušesi, v katerih brbota vsakdanji hrup nepomembnega in preglasnega, je za mnoge nemogoče. Biti v tišini je strah zbujujoče! Imeti čas, brezgrajnost časa, biti v večnosti, kar občutimo v svetem prostoru smrti, je nekaj, česar si pre zaposleni, drveči in hiteči niti predstavljati ne upajo. Kaj šele, da bi zmogli biti hvaležni za to, kot je hvaležna pesnica Neža Maurer: *Hvala za tihe večere/(...)/hvala za počasen dan/ po hitenju celega življenja/ se zdaj lahko dolgo igram z odpadlim listom.* Hvaležna je, ona, ki *del večnosti sem*, mirna v sebi, spravljen s seboj in pripravljena na *Zmenek*, kot je dala naslov svoji pesmi: *Smrt prihaja navzdol po dolini -/ lepša je kot sonce in luna./ Njeno žarenje umiri vse bolečine./ (...) Zmenjeni sva v Loki.*

Največji paradoks pri spremljanju umirajočih in gledanju smrti v oči je, da se prostovoljci največ naučimo o – življenju. Kako biti sočuten, tih in dober, vedoč, da je življenje sveto, zato s smrtjo nagovorjen resnično odgovoren za svoje bivanje. Učimo se ločiti bistveno od nebistvenega, končno od neskončnega – »Ljubezen je močnejša kakor smrt«, piše Sveto pismo in pričujejo lepe smrti –, smiselno od nesmiselnega. Prepoznavamo resnično moč, ne v volji, temveč v nemoči, sprejemanju krhkosti in šibkosti. V prepuščanju in zaupanju v Življenje, ki je večje od tega, kar površen (medijski) pogled zmore uvideti.

Ali svetovni etos lahko zaobide modrost duše in lekcije smrti,

1 Tine Hribar *Obvladovanje sveta in svetovni etos*, Znanstveni inštitut Filozofske fakultete, Ljubljana 2003, str. 9

2 Thomas Moor: *Nega duše*, Založba Eno, Nova Gorica 1998, str. 7

te moje največje učiteljice življenja? Ali se sočutje lahko resnično razvije brez so-čutenja in zavesti o ranljivosti, smrtnosti? In še – ali smo sploh lahko »varuhi biti« brez etosa, utemeljenega na *etiki diha*, kot jo razvija v svoji študiji *Etika diha in atmosfera politike* dr. Lenart Škof? Razmislimo o tem.

Zakaj sem prostovoljka hospica, me sprašujejo mnogi.

Tule je moje pričevanje:

Prostovoljstvo je *bližnjica*. Bližnjica za osebnostno rast, za duševno zrelost, za duhovno prebujenje. Za zavedanje.

Ko sem bila dolgovrata suha deklica, polna kompleksov in frustracij, mi je oče prinesel v branje pomembno knjigo: A. Gidens *Ozka vrata*. To je roman o ljubezni med njo in njim, o človeški ljubezni, ki se ji ona odreče, ker je zanjo še pomembnejša ljubezen do Boga. Sem jokala, deklica mala, in se odločila: tudi zame bo pomembnejša ta ljubezen – saj me fantje itak ne marajo, si je najbrž mislilo nezavedno – zato bom nuna, ko bom velika.

Sem zrasla, so se mi naredile ženske obline, so začeli fantje žvižgati za mano ... Sem se srečno zaljubila, poročila, dobila Žotroka ... Hvala Bogu, nisem postala nuna.

A hrepenenje po ljubezni z vertikale, kot ji rečem, ni ugasnilo. In z leti se je krepila želja, da bi prepoznala odgovor na temeljno vprašanje: Kdo sem? Rasla je moja potreba, da bi bila v stiku z resničnostjo in ne z iluzijami o sreči, ki se bo zgodila nekoč v prihodnje z ljudmi in stvarmi, ki me bodo osrečile ... V meni se

je prebudilo zavedanje, da imam na voljo samo eno časovno izbiro: ZDAJ. Samo eno prostorsko možnost: TUKAJ. In samo eno življenjsko držo – biti. Biti celostno, polno in radostno. Najprej zase in potem še za druge.

Ko je umiral moj ljubljani duhovni prijatelj Marjan Rožanc, sem ga spremljala vsak dan šest mesecev do smrti. Takrat sem se veliko naučila o smrti, ki je postala moja največja učiteljica življenja. Pri tem mi je pomagala Marjanova zdravnica dr. Metka Klevišar. Ona me je naučila, da je najpomembneje ohranjati bolnikovo integriteto, njegovo človeško dostojanstvo. Da ni pomembno dodajati dneve življenju, ampak pristno, polno življenje dnevom. Tako sem si upala pogledati smrti v Marjanove steklene oči in njegova odprta usta.

Ko sem se upokojila, sem odšla na šolanje za prostovoljko hospica. Pred tem in do danes sem spremljala že kar veliko umirajočih, še več žalujočih. Vem, kaj pomeni imeti privilegij spremljanja hudo bolnega, ki odhaja v druga razsežja – biti, samo biti prisotno z njim v tem svetem prostoru in obdarjenem času, ki ga ustvarja izdih in skrivnost Dih ...

Zato sem prostovoljka hospica. Ker je to moja bližnjica na poti k sebi in drugim. Moj poklon čudežu Življenja. In moja hvaležnost za Ljubezen, ki vse prežema. ♥

Branje

Hribar, T.: *Obvladovanje sveta in svetovni etos*, Znanstveni inštitut Filozofske fakultete, Ljubljana 2003

Moor, T.: *Nega duše*, Založba Eno, Nova Gorica 1998

Škof, L.: *Etika diha in atmosfera politike*, Slovenska matica, Ljubljana 2012

Srček BIMBAM

Franc Zalar

Začetek šolskega leta navadno prinese kaj novega, še posebej za najmlajše. Tokrat smo za novosti poskrbeli tudi v Društvu za zdrave srca in ožilja Slovenije, saj so luč sveta ugledale srčne bukvice za zdravo življenje. Znanje in zdravo življenje gresta skupaj z roko v roki. Zdrava in izobražena generacija sta najboljši porok za prihodnost naroda, države in tudi lokalnih skupnosti.

Bukvice nosijo naslov Srček BIMBAM. Namenjene so otrokom prvih treh razredov osnovnih šol. Otroci bodo ob pomoči pedagogov in staršev spoznavali zdrav način življenja. Imeli bodo priložnost, da s svojim ustvarjanjem pokažejo, kako si predstavljajo zdrav življenjski slog, in, kar je najpomembnejše, radi bi jih usposobili, da bodo postali vest naše družbe, da bodo, ko malo odrastejo, sposobni zaznavati življenjske zmote starejših.

In še več. Postali bodo, v to smo prepričani, ambasadorji zdravega življenjskega sloga. Zato smo projekt poimenovali »Otroci obračamo svet« in z njim uspeli na razpisu Mestne občine Ljubljana.

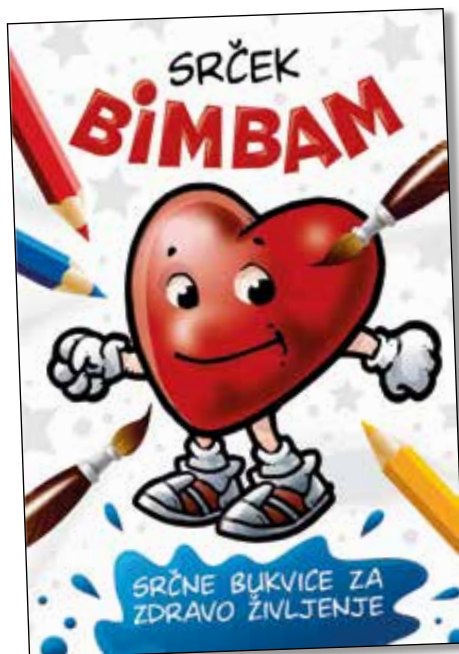
Otroci bodo imeli dva meseca časa za druženje s Srčkom Bimbamom. Pomagali jim bodo pedagogi, starši, študenti medicinskih fakultet in drugi. Ob koncu leta bomo najboljše tudi nagradili.

Največje priznanje si bodo otroci prislužili sami, ko bodo uspeli prepričati svoje najdražje, svoje prijatelje in vse ljudi, da gremo skupaj v naravo, da se zdravo hranimo, da opustimo slabe navade in zaživimo drugačno, bolj zdravo življenje.

Prepričani smo, da bomo starejši ubogali naše srčke veliko bolj, kot poslušamo nasvete modrih ljudi, ki sicer že dolgo oznanjajo, da tudi najboljši zdravniki ne morejo biti uspešni, če ljudje sami ne skrbimo za svoje zdravje.

Otroci bodo več o Srčku Bimbamu izdelali v šolah ali na spletnih straneh našega društva. Ljubljanske šolarje torej vabimo, da pobrske po knjižici, spoznate vsebino in pokažete svoje mojstrovine. Najboljša dela bomo tudi javno razstavili.

Odkrijemo pa naj še malo skrivnost: naslednje leto nameravajo srčne bukvice pokukati v vse slovenske šole. ♥



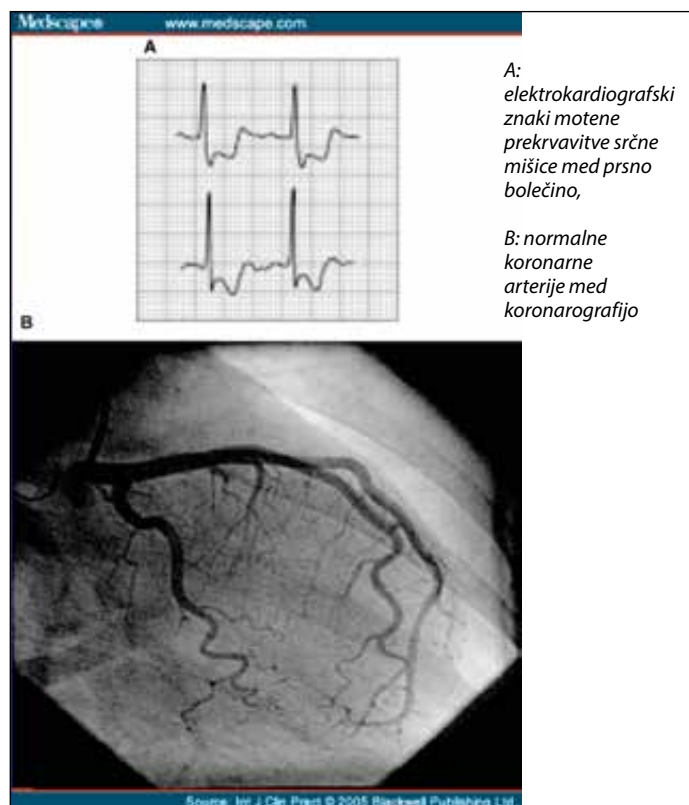
Ženske in koronarna bolezen

Barbara Gužič Salobir

Dolgo časa je veljajo zmotno prepričanje, da zaradi bolezni srca in žilja umirajo predvsem moški. Podatki za Evropo kažejo, da zaradi te bolezni umre 44 % odraslih moških in kar 56 % odraslih žensk. Med boleznimi srca in žilja kot vzrok smrti odraslih ljudi prvo mesto zaseda koronarna bolezen, sledijo možgansko-žilna in nato druge oblike bolezni žilja.

Koronarna bolezen nastane zaradi bolezenskih sprememb žilne stene koronarnih arterij – to so arterije, ki prehranjujejo srčno mišico. Najpogosteje spremembe nastanejo zaradi ateroskleroze, pri kateri se v žilni steni kopičijo holesterol, celice vnetnice ter druge snovi, kar poškoduje žilno steno in povzroči postopno ožene njene svetline in/ali popolno zaporo zaradi nastanka krvnega strdka. Bolniki s takimi spremembami imajo lahko različne težave. Bolezen se lahko kaže kot:

- *angina pectoris*, za katero so značilne bolečine v prsih, ki se pojavijo ob telesnih ali psihičnih naporih in s počitkom ali uporabo zdravila nitroglicerina hitro minejo;
- *akutni srčni infarkt*: podobna, vendar intenzivnejša bolečina v prsih, ki se lahko pojavi med naporom ali v mirovanju in s počitkom ali po nitroglicerinu ne poneha;
- *nenadna srčna smrt* je lahko prvi znak akutnega srčnega infarkta ali druge oblike koronarne bolezni; ključna za preživetje sta takojšnje oživljanje in hiter prihod opremljene medicinske ekipe;
- *srčno popuščanje*, pri katerem bolniki občutijo težko sapo ob naporih in v mirovanju pri napredovali obliki, ko se pogosto pridružijo tudi otekline nog in trebuha.



Mikrovaskularna angina pectoris

Bolečina v prsih ni edini znak

Bolečina v prsih je pogosto eden od prvih opozorilnih znakov koronarne bolezni. O tipični prsni bolečini govorimo, kadar je ta tiščoča ali pekoča, lokalizirana za prsnico, večkrat se lahko širi v levo ali obe roki, v vrat, v čeljust ali v hrbet. Taka bolečina z veliko verjetnostjo kaže na koronarno bolezen in se pogosteje pojavi pri moških kot pri ženskah. Ob nastanku koronarne bolezni so ženske v primerjavi z moškimi približno 10 let starejše, imajo več sočasnih bolezenskih stanj in pogosteje netipično prsno bolečino, ki jo bolnice opišejo kot pekočo ali ostro bolečino v prsih ali nelagodnje v grlu in vratu. Ko so proučevali težave žensk z akutnim srčnim infarkt, so ugotovili, da so bolnice najpogosteje občutile težko sapo (lahko tudi brez prsne bolečine), mnogokrat pa so kot glavno težavo navedle nepojasnjeno utrujenost, potenje, mrzel znoj in vrtoglavico. V raziskavi, kjer so pri 515 ženskah proučevali opozorilne znake 30 dni pred nastankom akutnega srčnega infarkta, so ugotovili nepojasnjeno utrujenost (pri 71 %), motnje spanja (pri 48 %), težko sapo (pri 42 %), tiščanje v žlički oziroma težave s prebavo (pri 40 %), vznemirjenost (pri 36 %) in prsno bolečino (pri 30 %). Vse to otežuje prepoznavo koronarne bolezni pri ženskah. Ugotovili so, da je obravnava žensk s prsno bolečino v primerjavi z obravnavo moških manj intenzivna: pri ženskah so redkeje posneli elektrokardiogram in določili raven srčnih encimov v krvi, manj pogosto so jih napotili h kardiologu in sprejeli v bolnišnico, pogosteje so zaključili, da gre za psihično pogojene težave.

Če s preiskavami pri bolnici ugotovimo akutni srčni infarkt, je obravnava enaka kot pri moških. Poleg zdravljenja je potrebno opraviti koronarografijo, pri kateri s pomočjo rentgenskih žarkov



Vazospastična angina pectoris

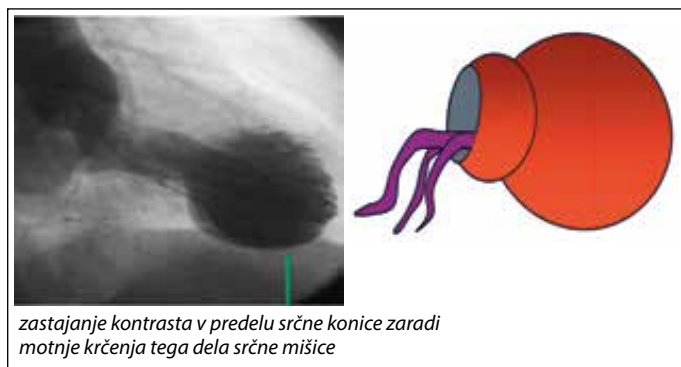
- A: krč (spazem) koronarne arterije povzroči motnjo v pretoku krvi
B: normalen pretok krvi po zdravljenju, s katerimi odpravimo spazem

prikažemo s krvnim strdom zamašeno koronarno arterijo, kjer nato zaporo odpravimo s širjenjem in vstavitvijo žilne opornice. Tak način zdravljenja je zelo učinkovit in je močno izboljšal potek bolezni ter preživetje bolnikov z akutnim srčnim infarkt. To velja tako za moške kot tudi za ženske. V nadaljnjem poteku zdravljenja teh bolnikov je zelo pomemben zdrav način življenja, odpravljanje dejavnikov tveganja za srčno-žilne bolezni (kajenje, redna telesna dejavnost, zdrava prehrana, izogibanje stresu, urejanje arterijskega krvnega tlaka, zdravljenje hiperlipidemije in sladkorne bolezni ...) ter redno jemanje zdravil, kot so aspirin, zaviralci receptorjev beta, inhibitorji encima angiotenzin konvertaze ter statini. Ta zdravila preprečujejo nastajanje krvnih strdkov, znižujejo arterijski krvni tlak, srčni utrip, preprečujejo motnje srčnega ritma, ponovitev bolezni in podaljšajo preživetje. Koristne učinke so potrdili v številnih obsežnih kliničnih preiskavah z velikim številom vključenih bolnikov. Delež bolnic je bil v omenjenih raziskavah manjši od deleža bolnikov, vendar večinoma še dovolj velik, da so omenjene ugodne vplive zdravil dokazali tudi pri ženskah. Tako danes velja, da je zdravljenje z zdravili po prebolelem srčnem infarktu pri obeh spolih enako.

Netipični znaki

Včasih pri bolnikih s tipičnimi znaki akutnega srčnega infarkta pri koronarografiji ugotovimo normalno prehodne koronarne arterije. Kadar ob tem zaznamo tudi motnje krčenja v predelu konice levega prekata, govorimo o stresni kardiomiopatiji. Bolezen se pojavi pri približno 2 % bolnikov v Evropi ter ZDA in je pogostejša na Japonskem, kjer so jo prvi opisali in poimenovali »takotsubo kardiomiopatija«, ker srce po obliki zaradi motenj krčenja spominja na mrežo za lovljenje hobotnic. Značilno za bolezen je, da se pojavi po hudem psihičnem ali fizičnem stresu in je bistveno pogostejša pri ženskah (zlasti v pomenopavzi) kot pri moških.

Pri ženskah pogosteje kot pri moških dokažemo tudi angino pectoris brez pomembnih zožitev velikih koronarnih arterij. Bolnice imajo prsne bolečine ob naporu, med katerimi beležimo elektrokardiografske znake motene prekrvitve srčne mišice, izvid koronarografije pa je praktično normalen. Pri taki obliki angine pectoris je vzrok težav moteno delovanje drobnih koronarnih arterij, ki niso dostopne slikanju s koronarografijo. Bolezen imenujemo mikrovaskularna angina pectoris, zdravimo jo z odpravljanjem dejavnikov tveganja za srčno-žilne bolezni in z zdravili – enako kot običajne oblike angine pectoris. Pri ženskah pogosteje kot pri moških ugotovimo tudi t. i. vazospastično angino pectoris, ki



zastajanje kontrasta v predelu srčne konice zaradi motnje krčenja tega dela srčne mišice

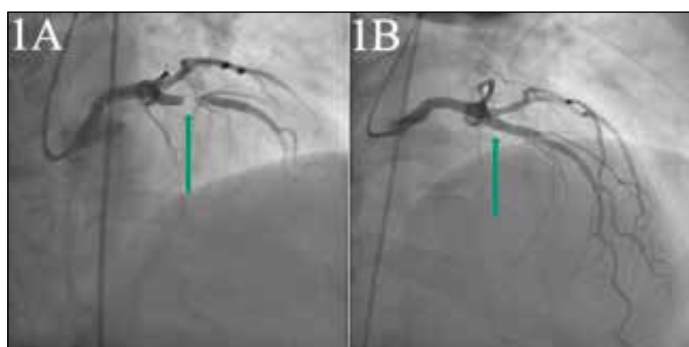
Stresna kardiomiopatija (takotsubo kardiomiopatija)

nastane zaradi krča (spazma) koronarne arterije. Prsne bolečine pri tej obliki angine pectoris se običajno pojavijo na mrzlem zraku in ne ob telesnem naporu. Pomembno je, da pri ženskah s prsnimi bolečinami pomislimo na možnost koronarne bolezni tudi, če težave niso vezane na napor.

Najbolj enostaven test pri sumu na angino pectoris je obremenitveno testiranje, pri katerem bolnika obremenimo na kolesu ali tekoči preprogi. Med tem ugotavljamo stopnjo obremenitve, elektrokardiografske znake motene prekrvitve srčne mišice, gibanje arterijskega krvnega tlaka in srčne frekvence ob pojavu težav. Pri ženskah je v primerjavi z moškimi zanesljivost obremenitvenega testa za odkrivanje koronarne bolezni manjša, po drugi strani pa pri ženskah pogosteje ugotovimo lažno pozitiven izvid (test govori za angino pectoris, koronarne arterije pa nimajo pomembnih zožitev). Zato se moramo pri bolnicah pogosto odločiti za dodatne preiskave, s katerimi bolj natančno opredelimo prekrvitev srčne mišice (na primer perfuzijska scintigrafija srčne mišice, obremenitvena ehokardiografija, računalniško-tomografska koronarografija ali klasična koronarografija).

Skrbnost pri obravnavi žensk

Obravnava žensk s težavami, ki bi bile lahko posledica koronarne bolezni, mora biti skrbna, saj ženske enako pogosto ali celo pogosteje kot moški zbolevalo in umirajo zaradi bolezni srca in žilja. Pri tem se moramo zavedati, da ženske zbolevalo običajno 10 let kasneje, mnogokrat z neznačilnimi težavami in znaki. Zaradi tega je potrebna skrb tudi v primeru majhne verjetnosti, da so težave pogojene s koronarno boleznijo. Zdravljenje pri dokazani koronarni bolezni se med spoloma ne razlikuje. ♥



Koronarografija pri akutnem srčnem infarktu

1A: zapora koronarne arterije s strdkom, ki prekinje krvni pretok in tako povzroči akutni srčni infarkt

1B: odprava zapore po širjenju in vstavitvi žilne opornice

Obleci  rdeče!

**SEDAJ IZBOLJŠANA
RECEPTURA**



Dobra novica za vaše srce



Zdravje vašega srca je v vaših rokah.

Tudi majhne spremembe v vsakodnevni prehrani in načinu življenja imajo lahko velik vpliv na vaše zdravje in zdravje vašega srca. Izberite Becel in naredite velik korak za zdravo srce*.

Becel je dobra izbira, saj vsebuje 70 % manj nasičenih maščob kot maslo.

*Becel vsebuje večkrat nenasičene maščobne kisline omega 3 (ALA) in omega 6 (LA). ALA in LA kot del raznolike in uravnotežene prehrane ter zdravega načina življenja prispevata k vzdrževanju normalne ravni holesterola v krvi in s tem pomagata ohranjati vaše srce zdravo. Koristni učinek dosežete z dnevnim vnosom 2 g ALA in 10 g LA. V letu 2012 so bile analizirane različne vrste masla na slovenskem trgu (maslo je izdelek z najmanj 80 % mlečne maščobe).

Več informacij o izdelku Becel si preberita na spletni strani becel.si.



Za srce, ki ga imate radi.

Dobre Slabe

NOVICE

Mladi športniki v veliki večini preživijo nenadni srčni zastoj, če so tekmovanja ustrezno organizirana

V medijih pogosto odmevajo tragične smrti mladih športnikov, ki se zgrudijo na športnem terenu, ker jim je nenadoma zastalo srce. Kadar so žrtve nenadnega srčnega zastoja deležne takojšnjega oživljanja in defibrilacije z avtomatskim defibrilatorjem, še preden pridejo reševalci, se preživetje mladih športnikov po srčnem zastoju približuje 90 %, kar je bilo še pred nekaj leti povsem nepredstavljivo. Ključno je, da so prizorišča športnih dogodkov opremljena z avtomatskim defibrilatorjem, ves čas pa je prisotna oseba, ki je večja oživljanja. (vir: *Medscape*, objava 28. junij 2013)

Občasno postenje je za zdrave ljudi koristno

Večina religij pozna občasno postenje, priporočajo pa ga tudi mnogi prehranski strokovnjaki. Kaj pravi medicinska stroka? Stradanje dva dni v tednu z zmanjšanim vnosom kalorij na manj kot 600 kcal/dan za moške oz. manj kot 500 kcal/dan za ženske prinaša koristi za zdravje, saj izboljšuje občutljivost na inzulin, zmanjšuje zamaščenost jeter, uravnava telesno težo in koristi žilju, ker zmanjšuje oksidativni stres in vnetje. Stradanje oz. postenje dva dni v tednu je za večino ljudi bolj sprejemljivo kot vsakodnevno omejevanje hrane, zdravim ljudem pa prinaša podobne koristi. Opozarjamo, da je stradanje škodljivo za diabetike in za večino kroničnih bolnikov. (vir: *Br J Diab Vasc Dis* 2013; 13: 68-72)

Zdrav življenjski slog koristi preživetju

Nedavno so objavili rezultate ameriške raziskave ateroskleroze, v kateri so od leta 2000 do 2010 spremljali več kot 6.000 oseb, starih od 44 do 84 let. Preiskovance so točkovali z eno točko za zdravo prehrano (po mediteranskem tipu), za primeren indeks telesne mase (od 18,5 do 24,9), za redno telesno dejavnost (vsaj 150 min zmerne ali 75 min intenzivne dejavnosti na teden) in za nekajenje. Osebe z najbolj zdravim življenjskim slogom (4 točke) so imele za 80 % manjše tveganje smrti v opazovanem obdobju kot osebe z najbolj nezdravim življenjskim slogom (0 točk). Najmočnejši dejavnik tveganja med štirimi točkovanimi je bilo kajenje. (vir: *Am J Epidemiol* 2013; 178: 12-21)

V boju proti okužbi z bakterijo MRSA je razkuževanje vseh bolnikov uspešnejše kot presejalno testiranje in ciljano razkuževanje

Tradicionalni način zoperstavljanja okužbam z zlatim stafilokom, neobčutljivim na meticilin (MRSA), je presejalno bakteriološko testiranje bolnikov v intenzivnih bolnišničnih enotah in dekolonizacija (razkuževanje) tistih, ki so nosilci MRSA. Nedavna raziskava je pokazala, da je učinkoviteje in ceneje, če vse bolnike v intenzivnih enotah umivajo z razkužilom klorheksidin in jim razkužujejo nos z mupirocinom, kot če jih predhodno testirajo in ukrepajo le pri nosilcih MRSA. Splošno razkuževanje je prihranilo 1 resno okužbo na 54 zdravljenih bolnikov. (vir: *N Engl J Med* 2013; 368: 2255-65)

Intenzivna telesna vadba škoduje miškam, ki so heterozigotne nosilke mutacije gena za aritmogeno displazijo desnega prekata

Redna, zmerna telesna vadba je zdravju koristna, nekateri športniki pa ob redni intenzivni vadbi zbolijo na srcu in redki celo umrejo nenadne smrti. Raziskovalci so dokazali, da so miške, ki so imele heterozigotno mutacijo za gen DSG2, ki v homozigotni obliki povzroča nevarno aritmogeno displazijo desnega prekata, zbolele na srcu le ob intenzivni telesni vadbi. Če so se heterozigotne nosilke gena DSG2 gibale le po lastni izbiri, niso razvile bolezni srca. Zdi se torej, da je intenzivna telesna vadba škodljiva za osebe z gensko nagnjenostjo k bolezni srca. (vir: *Abstrakt št. 83 na kongresu Europace v Atenah, Grčija, junij 2013*)

Prečiščeni ogljikovi hidrati lahko povzročijo zasvojenost s hrano

Hrana z visokim glikemičnim indeksom hitro sprošča glukozo v kri, kar povzroči intenzivno sproščanje inzulina, ki celicam omogoča privzemanje glukoze. Štiri ure po obroku hrane z visokim glikemičnim indeksom je raven glukoze v krvi znižana, kar povzroča lakoto in povečuje količino zaužite hrane pri naslednjem obroku. Hrana z visokim glikemičnim indeksom v možganih tudi aktivira predel, imenovan *nucleus acumbens*, ki je povezan z odvisnostjo. Raziskovalci menijo, da sladkarije lahko povzročajo pravo zasvojenost s hrano. (vir: *Am J Clin Nutr* 2013, elektronska objava 26. junij 2013)

Trajanje debelosti je povezano z napredovanjem ateroskleroze

Dandanašnji je debelih čedalje več mladih ljudi. Čeprav že dolgo vemo, da zlasti trebušna debelost spodbuja razvoj ateroskleroze, ni bilo znano, v kolikšni meri je trajanje debelosti povezano z razvojem žilne bolezni. Ameriški raziskovalci so analizirali podatke 3.275 mladih oseb, ki so jim določili indeks telesne mase in obseg pasu pri 2, 5, 7, 10, 15, 20 in 25 letih starosti ter izmerili kalcinacije koronarnih arterij pri 15, 20 in 25 letih. Osebe, ki so bile debele več kot 20 let, so pogosteje razvile brezsimptomne kalcinacije koronarnih arterij kot osebe, ki so bile debele krajši čas, najbolje pa so jo odnesli tisti, ki so ohranili zdravo telesno težo. (vir: *JAMA* 2013; 310: 280-8)

Odstranitev natrganega meniska iz artrotičnega kolena ne daje boljših rezultatov od fizikalne terapije

Osteoartroza kolen je zelo pogosta pri osebah, starejših od 45 let, in kar pri tretjini najdemo tudi natrgan meniskus. V ZDA opravijo letno 465.000 minimalno invazivnih, artroskopskih odstranitve delno natrganega meniska. Raziskava, v kateri so 351 bolnikov z artrozo kolen in natrganim meniskom naključno razdelili v skupino, zdravljeno z artroskopsko operacijo in v skupino, zdravljeno s fizikalno terapijo, ni pokazala razlik v funkcionalnem okrevanju. Zdi se, da je veliko operacij kolenskih meniskov napravljenih po nepotrebnem. (vir: *N Engl J Med* 2013; 368: 1675-84) ♥

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!

Hipertrofija levega ventrikla

Boris Cibic

Vprašanje*

»Pozdravljeni!

Delam z velikimi telesnimi obremenitvami. Več let sem treniral karate, v zadnjih letih hodim v fitnes.

Če so moja opažanja pravilna, se mi utrip poviša oziroma bolje povedano, podivja, kadar grem na trening že zmatran/izčrpan. Takrat pride tudi do lažje vrtoglavice – nisem pa nikoli izgubil ravnotežja, tako, da bi padel ali se moral kam opreti, vedno imam telo pod kontrolo, lahko razmišljam trezno. Domnevam, da me takrat tudi zgrabi panika, kar mi utripu prav gotovo ne pomaga. Včasih, ob večjih naporih čutim pretok krvi v ušesih. Srčni utrip mi doma v mirovanju pade do 64/min. Danes sem si meril tlak z elektronskim merilcem, ki je nameril 132/73, torej je zgornji tlak malce previsok (meritve nameravam opravljati še nekaj dni)

Zaradi teh težav sem pred nekaj meseci obiskal izbranega zdravnika. Po njegovem mnenju sem prebolel virusno okužbo. Napotil me je napotil na specialistični pregled.

Navajam samo bistvene podatke izvidov:

EKG: sinusni ritem s fr. 75/min., intermediarna srčna os. (domnevam, da 75/min. ni srčni utrip, ker mi na vrhu EKG grafa piše HR 99 bpm). Brez znakov za ishemijo miokarda. Znaki hipertrofije levega ventrikla.

Iz samega EKG izvida sem odčital naslednje:

Abnormal ECG **Unconfirmed** T wave abnormality, consider inferior ischemia. Normal sinus rythm.

RTG p.c.: srce normalne velikosti. Aorta primerna. Mediastinum primeren, hemidiafragmi primerno očrtani. FC sinusa prosta. V pljučih brez znakov zastoja ali infiltratov.

Mnenje: stanje po virusnem infektu? Indiciran UZ-pregled srca.

Star sem 20 let. Srčnih problemov naj ne bi imel nihče v družini. Mojemu dedku naj bi voda zalila srce.

Vem, da hipertrofija miokarda ni nedolžna stvar, saj je zaradi nje umrlo že precej ljudi še posebej športnikov. Miran«

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

Odgovor

Glede na vaš opis menim, da imate zdravo srčno mišico in zdrave žile srca (»brez znakov za ishemijo miokarda« v izvidu EKG napisanem v slovenskem jeziku, kar posredno pove, da je izvid EKG interpretiral zdravnik«). V izvidu, napisanem v angleškem jeziku, je opomba **unconfirmed**, kar pomeni, da je v aparatu predtiskan program »ocenil, da EKG ni normalen« in je zato potreben podpis zdravnika. Ob ugotovljenem neskladju med izvidom avtomata in izvidom zdravnika je pravilno nadaljnje opazovanje – kontrolni EKG, UZ-pregled srca, obremenitveni test srca, »Holter«, itd.

V dopisu niste navedli, ali je kdaj uspelo snemanje EKG ob »napadih« nerednega bitja srca. Verjetno se pri vas ponavljajo posamezne ventrikularne ekstrasistole, proti katerim morda še niste dobili nobenega zdravila.

Ali je pri vas samo blago povečano srce zaradi vaših pogostih večjih telesnih obremenitev ali je srce povečano zaradi boleznih srčne mišice? Ob dosedanjih izvidih bi se nagibal k mnenju, da gre za fiziološko spremembo ob povečanih telesnih obremenitvah. Lahko mi še pišete. ♥



ZDRAVILIŠČE RADENCI
SANA HOTELS & RESORTS

3-dnevni paket

Za zdravo
žensko srce

Cena 3-dnevnega paketa:

320€ na osebo

Cena velja na osebo v dvoposteljni sobi in vključuje DDV.
Turistična taksa in prijavnina nista vključeni v ceno.

Program velja do 20. 12. 2013.

- 2 noči s polpenzionom
- Antropometrijske meritve (višina, telesna teža, BMI ali ITM-indeks telesne mase, obseg pasu, obseg bokov), meritev krvnega tlaka in srčnega utripa v mirovanju
- Kardiološki pregled na začetku in posvet ob odhodu
- Ultrazvočna preiskava srca (ali izjemoma na željo stranke ultrazvok vratnega ožilja)
- Obremenitveno testiranje na cikloergometru
- Ocena kardiovaskularne ogroženosti in navodila za dobro zdravje srca

- 1x mineralna kopel
- 1x delna masaža
- Nordijska hoja ali voden sprehod med vrelic življenja
- 3x dnevno (pred obroki) pitje naravne radenske slatine iz vrelica v salonu mineralne vode
- 1x sprostitvene in dihalne vaje
- Neomejeno kopanje v termalnem kompleksu
- 1x dnevno prost vstop v savne



02 520 27 22, www.shr.si, info@zdravilisce-radenci.si

MLADOSTNA RAZIGRANOST IN MODROST STAROSTNIKA

Vsako drugo nedeljo grem v dom starostnikov Hmelina v Radlje ob Dravi obiskat staro mamo, ki ji pravim oma. Ko me zagleda, se me zelo razveseli. Zame ima vedno pripravljene bombone. Ker težko hodi, ji pomagam vstati s stola in ji prinesem stvari, ki jih potrebuje (npr. telefon ali kakšne priboljške). Rad prisluhnem zgodbam, ki mi jih pripoveduje, ko pa se posloviva, jo objamem in ji dam poljubček. Zelo me ima rada, jaz pa njo. Gal Leitgeb

MEDGENERACIJSKO SODELOVANJE

Sodobni čas prinaša tako pozitivne kot negativne izkušnje v smislu medgeneracijskega sodelovanja. Vse manj je razširjenih družin, ki se s tem problemom niso soočali, saj je bilo sobivanje več generacij nekaj samoumevnega.

V posteljici mirno spi dojenček. Z jokom večkrat dnevno opozori na svojo prisotnost, največkrat, ko njegove potrebe niso zadovoljene. Starši mu zadovoljijo osnovne potrebe, izkazujejo ljubezen, mu posvetijo svoj čas. Tako se prepletejo močne vezi, ki se ohranjajo vse življenje.

Pogosto se pridružijo še stari starši, predvsem ko ta otročiček postane večji. Radi se poigrajo z njim, mu pripovedujejo svoje izkušnje, z njim prebirajo knjige, nanj prenašajo svoje znanje, se z njim sprehajajo ... Te bogate izkušnje v otroku vzbudijo spoštovanje do starejših in pomembno vplivajo na oblikovanje pozitivnih vrednot, ki jih v tem krutem svetu še kako potrebujejo.

Velika vloga starih staršev je v današnjem času zaradi pomanjkanja časa staršev izrednega pomena. V zgodnjem otroštvu je pomembnost pridobivanja moralnih vrednot prioriteta vzgoje. Stari starši so tako pomemben člen v vzgoji otrok.

Z leti se položaj majhnega otroka precej spremeni. Spoznava odnose med starši, starimi starši in drugimi ljudmi različnih generacij v svoji okolici.

V kolikor so bili dosedanja medgeneracijski odnosi dobro vzpostavljeni, ni težko temu istemu otroku v času zmanjšane aktivnosti, bolezni, invalidnosti starejših, sprejeti in prevzeti vlogo, ki so jo nekoč imeli starši oz. stari starši do njega. Postanejo glavni nosilci skrbi za starejše v celotnem pomenu. Kako ponosni so ti starejši ljudje na svoje otroke, vnuke, kako so jim hvaležni za vsako malenkost, dobroto, toplo besedo, saj v njih vidijo sadove svojega preteklega dela. Tako tudi v jeseni njihovega življenja sije sonce. Ne postanejo otopeli starci, ki se prehitro vdajo v usodo svojega konca.

Vzajemnost med generacijami je gotovo izrednega pomena,



zato je nedvomno potrebno negovati odnose med ljudmi.

Vesela sem, da medgeneracijsko sodelovanje dobiva v današnjem času vse večji pomen in da se tudi strpnost med generacijami povečuje.

Urša Močnik Štumpfl

VSI MI POMOGAJO

Moje življenje ni takšno, kot je življenje večine mojih vrstnikov. Na svoji življenjski poti se srečujem z mnogimi ovirami, ki pa jih z vztrajnostjo, močno voljo in s pomočjo najbližjih in prijateljev uspešno premagujem.

Rodila sem se z okvaro vida. Pri vsakdanjih opravilih v šoli in pri učenju potrebujem veliko pomoči. Cel krog ljudi se trudi skupaj z menoj. Šola in učenje sta zame pravi izziv. V učenje in orientacijo moram vložiti veliko več energije in truda kot drugi. Brez pomoči učiteljev in drugih strokovnih služb mi ne bi uspelo. V sak njihov nasvet in poduk je dobrodošel. Pa moja srčna prijateljica Neža, ki mi je vedno na razpolago in je pripravljena pomagati. Pogovor z njo in njen čut do drugačnih sta neprecenljiva. V zameno ji nudim pogovor, smeh, razumevanje. Včasih si mislim, da sva dvojčici, saj se v vsem strinjava in imava podoben pogled na svet.

Največji zaklad na svetu so mi topel dom, straši, starejši brat pa dedek in babici. Vedno so mi na razpolago in vsak mi pomaga po najboljših močeh. Oba starša sta mi v veliko pomoč pri šolskih opravilih (tako pri domačih nalogah kot pri branju, pri seminar-skih nalogah in učenju). Kadar njuno znanje odpove, priskoči na pomoč brat Aljaž. Vsi upoštevajo moje želje in možnosti in so se tudi pripravljene prilagajati. Jaz jim vračam njihovo dobroto z ljubeznijo in s hvaležnostjo. »Taxi dedi« je nepogrešljiv na poti v šolo in iz nje. Doma pa pogovor z bico, ki je vedno polna razumevanja in spodbude, ko mi zmanjkuje elana. Tudi onadva sta pomemben del mojega odrasčanja.

Tanja Turičnik



MOJA BICA

»Čas pa res hitro mine,« radi rečejo starejši, a se mi to do sedaj nekako ni zdelo resnično.

Še ne daleč nazaj sem obiskoval nižje razrede osnovne šole, sedaj pa sem že na pragu osmega. Spominjam se, kako sem potreboval skrb in pomoč starejših, da sem šel pravočasno v šolo, da so mi pomagali kaj nesti in podobno, sedaj pa sam pomagam dvema mlajšima sosedovima fantoma. Zelo rada se obrneta na mene, me kaj vprašata in jima z veseljem razložim.

Rad grem tudi na obisk k babici ali po domače k bici, čeprav je med nama več kot pol stoletja razlike v letih. Moram se nasmejniti, ko pomislim, česa vsega ne ve. Starejši res niso živeli v dobi računalnikov, sam pa mislim, da sem že pravi strokovnjak, no mnogo tega se bom moral tudi sam naučiti. Ko me je babica vprašala, kako naj pride na internet, sem mislil, da se heca. Pa se ni. Hitro sem jo naučil osnov in ker obvlada tuje jezike, je stvar hitro ,pokapirala“. Zdaj z veseljem vsak dan pogleda, kakšno bo vreme in kaj je novega po svetu. Mi je pa babica uslugo hitro vrnila. Zelo rad sem z njo v kuhinji, kjer me uči kuhanja in priprave jedi. Pa ji tako ob nedeljah pomagam pri pripravi nedeljskega kosila. No, bolj pri enostavnih delih, kot je lupljenje krompirja, čiščenje zelenjave, rezanje čebule in paradižnika. Ob tem mi pove kakšno zgodbo ali doživljaj iz svojih mladih dni, kar je pa tudi zelo zanimivo. In tako ugotavljam, da čas res hitro mine in smo vsi potrebni pomoči, takšne ali drugačne. Kdo ve, kaj bodo mene naučili vnuki?

Žan Rihter

PRADEDEK

Čeprav smo najstniki in nam po glavi hodijo samo računalniške igrice in podobno, je še vedno lepo in prav, da se družimo in pomagam starejšim in se od njih kaj naučimo. Jaz, 13-letno dekle, grem z družino skoraj vsak mesec v dom starostnikov, kjer živi moj osemdesetletni pradedek. Z njim gremo vsakič na kratek sprehod, ob tem pa obujamo spomine. Pomagam tudi svoji babici, ki se uči angleščino za začetnike. Učim jo, kako se izgovarjajo besede, kako se kaj napiše, dam ji kak star zvezek, iz katerega se uči. Seveda pa pomagam tudi doma, v hiši in na vrtu. Zdi se mi zelo pomembno, da pomagam drug drugemu in se drug od drugega učimo.

Tisa Praprotnik

RAZIGRANOST IN MODROST

Medgeneracijsko sodelovanje in strpnost med generacijami dobiva v današnjem hitrem tempu življenja vse večji pomen. Tako se že malček v vrtcu seznanja z vrednotami življenja, s strpnostjo, poučen je o drugačnosti in o spoštovanju do starejših generacij. Današnja mladež spoštovanja skoraj ne pozna več. Vemo pa, da



Učenci in učence od 7. do 9. razreda
OŠ Prežihovega VORANCA Ravne na Koroškem
Mentorica: Vanja Benko, prof., Uredila: Bernarda Pinter, prof.

je vzajemnost med generacijami izrednega pomena. Odnose med ljudmi je zato treba negovati. Velika je npr. vloga naših starih staršev – dedkov in babic. Zaradi pomanjkanja časa staršev so le-ti danes pomemben člen pri vzgoji otrok. Družba se stara in razmerje med mlajšimi in starejšimi generacijami se spreminja na račun povečanega števila starejših.

Medgeneracijsko povezovanje in sodelovanje je tako danes nuja. Gre za izmenjavo izkušenj, druženje, učenje, medsebojno pomoč ... Starostniki ne smejo biti umaknjeni od družbenega dogajanja, od mladih, saj se mladi od njih učijo modrosti, obenem pa spoznavajo proces staranja. Po drugi strani pa se starejša generacija ne počuti odveč, ampak ji medgeneracijsko sodelovanje na različnih področjih polepša jesen življenja.

Zala Košak

MLADI IN STARI

Stari in mladi
potrebujemo se.
Različne stvari bi radi,
a vseeno vredno je.

Vedno smo skupaj,
v šoli in doma,
zato nikar ne obupaj,
saj skupaj narediti vse se da.

Helena Potočnik

Babica ti pravljice bere,
očka te vozi na nogomet,
brat ti pamet pere,
ti pa brez njih nočeš živet.

Mladi in stari,
vsi enakopravni, a vendar drugačni.
Se znamo med seboj dovolj spoštovati,
živeti drug z drugim in sodelovati?
Nekoč je deček dedku odstopil sedež.
Le kaj se torej danes godi?
Bo deček spet dedku odstopil sedež,
če se čudež zgodi?
A kakšen čudež, kaj pričakovati?
Nič, le začnimo že sodelovati!
Svet je žalosten brez mladih
in prazen brez starih,
ki pozabljene zgodbe budijo,
da z njimi otroci lažje zaspijo.
Mladi pa ... Kaj pa oni počnejo?
S čim se zahvalijo za zgodbe,
za strpnost in toplo odejo?
Mar rečejo hvala,
jim dobro želijo
in tako njihova stara srca pomladijo?
Ljubezen izžareva iz maminih oči,
ko deklica njena ji v naročju sedi.
Pripoveduje ji o svetu in sreči,
v mraku, le ob prižgani sveči.
Očka na vrtu se s sinom igra,
podaja mu žogo,
se mu radostno smehlja.

Zato si roke podajmo.
skupaj stopimo,
svet spremenimo
in na novo zaživimo.

Zala Kokol in Zala Vučko ♥

Pomen rib v zdravi prehrani

Urška Blaznik

Ribe so vir biološko visoko vrednih beljakovin, maščob, mineralov in vitaminov. Hranilna sestava ribjega mesa se razlikuje glede na vrsto in čas ulova rib ter je seveda odvisna tudi od njihove priprave.

Ves svet išče »čudodelno formulo«, kakšna je zdrava prehrana, kateri način prehranjevanja ima najmanj škodljivih učinkov na naše zdravje ter katera živila in hranila so tista, ki najbolj izboljšajo naše zdravstveno stanje. Že več kot 50 let je minilo, odkar je analiza prehrane in zdravja prebivalcev v sedmih evropskih državah pokazala, da je bila to prehrana, ki so jo uživali prebivalci ob sredozemskem morju, in jo poimenovali »mediteranska prehrana«. Je energijsko revna, vsebuje veliko zelenjave in sadja, veliko rib, malo mesa, beli se z oljčnim oljem, ob obroku pa se popije tudi kakšen kozarček vina. Od takrat do danes so številne študije potrdile, da taka prehrana pozitivno vpliva na zmanjševanje ateroskleroze ter s tem posledično na zmanjševanje tveganja za bolezni srca in žilja, razvoj sladkorne bolezni tipa 2, tveganja za možgansko kap, ipd. Pomembno mesto v taki prehrani imajo ribe.

Ribe so vir biološko visoko vrednih beljakovin, maščob, mineralov in vitaminov. Hranilna sestava ribjega mesa se razlikuje glede na vrsto in čas ulova rib, ter je seveda odvisna tudi od njihove priprave. V surovi obliki ribje meso vsebuje od 17 do 20 % beljakovin, puste ribe vsebujejo od 0,8 do 2 % maščob, mastne od 4,5 do 12 % in manj kakor 1 % ogljikovih hidratov. Ribje meso sestavlja tudi okoli 75 % vode in je vir mineralov (od 1 do 1,5%), predvsem natrija, kalija, kalcija, selena in fosforja, meso morskih rib še joda. Od vitaminov ribe vsebujejo maščobo-topna vitamina A in D, ter vitamine skupine B (B1, B2, B12).

Energijska vrednost rib je odvisna predvsem od vsebnosti maščob, katerih sestava je prepoznana kot izredno ugodna za zdravje. Ribe in morski sadeži so unikatni med vsemi živali zaradi nizke vsebnosti nasičenih maščobnih kislin in visokih vsebnosti esencialnih dolgoveržnih omega-3 večkrat nenasičenih maščobnih kislin.

Ribje beljakovine imajo ugodno aminokislinsko sestavo, z višjimi vrednostmi lizina, arginina in glutaminske kisline. Vsebnost beljakovin vezivnega tkiva v ribjem mesu (1,3%) je precej nižja kot pri mesu sesalcev (od 20 do 25 %). Sestavlja jih predvsem kolagen, ki koagulira že pri približno 45°C. To vse vpliva na to, da je ribje meso bolj mehko in lažje prebavljivo v primerjavi z mesom sesalcev.

Vsebnost in sestava maščob v ribah je odvisna od vrste, zrelosti, letnega časa, dostopnosti hrane in pogojev, v katerem živijo in se hranijo. Zaloge maščob so lahko v mišičnem tkivu (krap, slanik), v jetrih (polenovka, vahnja) ali v črevesju (ščuka, ostriž). Ribje maščobe so bogat vir omega-3 maščobnih kislin s petimi ali šestimi dvojnimi vezmi (preglednica), predvsem eikozapentaenojske kisline (EPA) in dokozaheksaenojske kisline (DHA).

Predelava in priprava rib lahko spremeni vsebnost in sestavo maščob.

Uživanje rib in koristi za zdravje

Povezave med visokim prehranskim vnosom rib, ki so bogate z dolgoveržnimi omega-3 maščobnimi kislinami in nizko pojavnostjo miokardnega infarkta pri Eskimih, so bile raziskovane že pred več desetletji. Do danes že obstajajo trdni dokazi, da imajo dolgoveržne maščobne kisline, predvsem eikozapentaenojska kislina (EPA) in dokozaheksaenojska kislina (DHA), ki jih zaužijemo v obliki mastnih rib ali ribjega olja, preventivni učinek pri boleznih srca in žilja. Pojavnost srčno-žilnih bolezni in umrljivost zaradi njih se v prebivalstvu zmanjša zaradi ugodnega vpliva omega-3 maščobnih kislin na pogostost aritmij, na zmanjšanje ravni trigliceridov v krvi in na zmanjšano nagnjenost k trombozam. Zadnje raziskave kažejo tudi na posebno preventivno vlogo dokozaheksaenojske

Preglednica: Vsebnost omega-3 maščobnih kislin v nekaterih vrstah rib in njihovih izdelkih (g/100g)

Riba	EPA (20:5)*	DHA (22:6)**	Vse omega-3 mk
Losos atlantski, gojen	0,86	1,10	2,36
Postrv, gojena	0,22	0,52	0,52
Slanik	0,97	0,69	1,83
Losos atlantski, divji	0,71	0,86	1,72
Sardine, v konzervi z omako	0,53	0,86	1,46
Skuša, v konzervi	0,43	0,80	1,33
Losos, rdeči, v konzervi	0,33	0,74	1,17
Tuna (albakor), v konzervi	0,23	0,63	0,88
Postrv, divja	0,17	0,42	0,69
Morski list	0,14	0,11	0,27
Tuna, v konzervi	0,03	0,20	0,23

* Eikozapentaenojska kislina ** Dokozaheksaenojska kislina



kislina (DPA), vmesnega produkta med EPA in DHA, in jo prav tako najdemo v ribah. Sistematični pregled in meta analiza opazovalnih študij pri ljudeh kaže na zmerno povezavo med uživanjem rib in z njimi zaužitimi omega-3 maščobnimi kislina ter zmanjšanim tveganjem za cerebrovaskularnimi boleznimi. Vendar na osnovi drugih analiz raziskovalci predvidevajo, da se koristni učinek uživanja rib na pojavnost cerebrovaskularnih boleznih izrazi predvsem zaradi kombinacije številnih drugih ugodnih hranil v ribah.

Nizozemci so izračunali, da bi vnos rib v skladu s priporočili, to je 200 g rib na prebivalca na teden, v primerjavi s sedanjim vnosom, ki je povprečno nižji od 100 g na teden, pomenil zdravstvene koristi v višini 2,5 DALY na 1.000 prebivalcev, kar je možno pripisati predvsem preprečevanju in kasnejši pojavnosti cerebrovaskularnih in smrtnih srčno-žilnih boleznih.

Dolgoveržne omega-3 maščobne kisline v celicah zmanjšujejo količine arahidonske (ARA), omega-6 maščobne kisline, ki ima vlogo v odzivih imunskega sistema, s čimer zmanjšujejo tvorbo vnetnih eikozanoidov iz ARA. Ribje olje se je izkazalo kot učinkovito pri zaviranju razvoja artritisa in pojava njegove hujše oblike pri laboratorijskih živalih.

Na bolnikih z revmatoidnim artritisom je bilo izvedenih več randomiziranih kontrolnih študij z morskim virom omega-3 maščobnih kislin (mastne ribe in ribje olje). Sistematični pregled teh je pokazal na precej trdne, vendar zmerne koristi morskih virov omega-3 maščobnih kislin na splošno omilitev simptomov in bolečin pri revmatoidnem artritisu.

Večina raziskav glede koristi omega-3 dolgoveržnih maščobnih kislin na razvoj otrok je osredotočena že na učinke izpostavljenosti med nosečnostjo in takoj po rojstvu. Raziskovalci domnevajo, da imajo omega-3 dolgoveržne maščobne kisline vlogo pri gibljivosti membran živčnih celic in s tem pri regulaciji prenašalcev živčnih impulzov. V študijah na živalih je bilo dokazano, da prehrana matere in novorojenčka, v kateri so nizki odmerki omega-3 maščobnih kislin, vpliva na slabšo ostrino vida in slabše delovanje možganov pri mladičih. Tudi pri ljudeh so bile v več študijah ugotovljene koristne povezave med uživanjem omega-3 dolgoveržnih maščobnih kislin pri materah z različnimi opazovanimi področji pri otrocih – nevrološkimi (miselni procesi, inteligenčni količnik, učenje tujih jezikov, vidne in gibalne veščine), očesnim (ostrina vida) in s splošno bistrostjo. Razvoj možganov se prične že v obdobju pred rojstvom in se nadaljuje v otroštvu, uživanje



rib v mladostnem obdobju pa je prav tako pozitivno povezano z delovanjem možganov, merjeno glede na izobrazbo, ki so dosegli preiskovanci.

Nobenega dvoma ni, da je prehrana pomemben dejavnik tveganja za razvoj večine sodobnih kroničnih boleznih, tudi raka. Pretežno rastlinska hrana, ki vključuje sadje, zelenjavo in žita, ugodno razmerje med omega-6 in omega-3 maščobnimi kislina ter uživanje rib imajo preventivni učinek pri vseh oblikah raka. Uživanje rib je dokazano povezano z zmanjšanim tveganjem za razvoj raka debelega črevesa. Pri posameznikih, ki uživajo ribe, so bile ugotovljene nižje količine C-reaktivnega proteina (CRP) v primerjavi s kontrolami, kar, se domneva, da je tudi mehanizem protivnetnih procesov in posledično zmanjšane tveganja za raka debelega črevesa. Preventivni učinek nekateri pripisujejo tudi večjim količinam vitamina D v mastnih ribah, vendar so glede tega dokazi še omejeni. Ključna je tudi priprava rib. Pogosto uživanje soljenih ali dimljenih rib bi lahko bilo celo dejavnik tveganja za razvoj nekaterih drugih oblik raka.

Ribe in tveganja za zdravje

Kljub številnim koristim obstaja tudi skrb zaradi možnih neželenih učinkov, povezanih s prekomernim vnosom dolgoveržnih nenasičenih omega-3 maščobnih kislin (krvavitve, slabša regulacija ravni glukoze v krvi ali slabše delovanje imunskega sistema), kar se lahko zgodi predvsem s prekomernim uživanjem prehranskih dopolnil z ribjim oljem. Znanstveni odbor Evropske agencije za varno hrano (EFSA) je na podlagi razpoložljivih študij zaključil, da dopolnjevanje prehrane z dolgoveržnimi nenasičenimi omega-3 maščobnimi kislina do 5 g dnevno ne predstavlja tveganja za odraslo populacijo. Ocenjeni dnevni vnosi dolgoveržnih nenasičenih maščobnih kislin s hrano in prehranskimi dopolnili so pri Evropejcih sicer precej pod 5 g. Odrasli jih v povprečju zaužijejo od 400 do 500 mg, otroci pa približno 320 mg na dan. Vrednosti pri velikih porabnikih mastnih rib in prehranskih dopolnil so lahko precej višje, do 2700 mg pri odraslih in 1700 mg pri otrocih.

Vodilni razlog za skrb pri uživanju rib in ribjih izdelkov je vsebnost organske oblike živega srebra, metilnega živega srebra (Me-Hg). V ribah se bioakumulira zaradi naravne prisotnosti v tleh, vodotokih, jezerih in oceanih. Je stranski produkt industrijskih odpadkov papirne in rudarske industrije ter sežiganja odpadkov in fosilnih goriv. Večina rib vsebuje sledove živega srebra zaradi njegove velike afinitete do vezanja z beljakovinami. Vendar se glede na okolje, v katerem živi ribja populacija, in glede na položaj v prehranjevalni verigi posamezne ribje vrste po vsebnosti zelo razlikujejo. Po podatkih EFSA k vnosu metilnega živega srebra v Evropi največ prispevajo sveže ribe, med njimi tuna, mečarica, polenovka, belice in ščuke pri odraslih, dodatno še oslič pri otrocih. Ocena prehranske izpostavljenosti metilnemu živemu srebru je pri tistih, ki pogosto in v velikih količinah uživajo ribe, približno dvakrat večja v primerjavi s splošno populacijo.

Metilno živo srebro po zaužitju lahko prečka placento in zato najbolj škodljivo deluje na živčni sistem pri zarodku in kasneje tudi pri novorojenčku. Vpliva na specializacijo in arhitekturo razvijajočih se možganov. Možgani odraslih so manj občutljivi in škodljivo delovanje metil-Hg je manj pojasnjeno. Zaskrbljujoče so zadnje ugotovitve, da metilno živo srebro v ribah deluje v nasprotni smeri pozitivnih učinkov omega-3 maščobnih kislin in tako povečuje verjetnost razvoja srčno-žilnih boleznih. Na podlagi

dostopnih toksikoloških študij in modeliranja je bil določen dopustni tedenski vnos za metilno živo srebro $1,3\mu\text{g Hg/kg}$ telesne mase. Ocenjena povprečna izpostavljenost Evropejcev ne dosega dopustnega tedenskega vnosa, pri velikih porabnikih rib pa je ta lahko tudi do šestkrat presežen. Načeloma koristni učinki glede na vnos prevladujejo nad negativnimi.

Zaradi vsebnosti dioksinov v ribah opisujejo tudi možne učinke na zmanjšanje števila spermijev pri moškem in sicer v fazi fetalnega razvoja zaradi povečanega uživanja rib pri materi. Verjetnost za zmanjšanje števila spermijev znaša 15 %, kar ne bi pomenilo neplodnosti pri moškem, zato velja, da tudi v tem primeru pozitivni učinki uživanja rib daleč prevladujejo negativne. Podobni izračuni zaradi izpostavljenosti dioksinu iz rib so bili narejeni tudi za zmanjšano izločanje tiroidnega hormona. Izračunana verjetnost za zmanjšano izločanje je 5 %, kar je glede na možne posledice zanemarljivo, pri čemer pozitivni učinki uživanja rib tudi tu izrazito prevladujejo.

Pridelava in predelava rib je lahko ob neprimernih postopkih povezana s tvorbo t. i. biogenih aminov, ki nastanejo ob razpadu ribjih beljakovin pri temperaturah, ki so višje od 8°C . Najbolj pogosto nastajajo amini, kot so histamin, tiramin, putreskin in kadaverin z mikrobiološko dekarboksilacijo aminokislin. Še posebej pri histaminu poznamo vrsto akutnih škodljivih učinkov na zdravje ljudi in je pogosto vzrok za zastrupitev z ribami. Z zaužitjem ribjega mesa z nizko vsebnostjo histamina se pri posameznikih lahko sprožijo reakcije intolerance. Zaradi vsega naštetega je histamin v ribah in ribjih proizvodih v Evropski uniji zakonsko reguliran z mejno vrednostjo.

Alergije

Pri tveganjih ob uživanju rib ne moremo mimo alergij, saj ribe spadajo med najpogostejše povzročitelje resnih anafilaktičnih reakcij. Vzorec alergijskih simptomov po zaužitju je podoben tistim, ki so pogosto poročani za mikrobiološka onesnaževala in njihove toksine. Kaže se s simptomi, kot so spremembe na koži, otekanje in mravljinčenje v ustni votlini, prebavne težave, nevrološke motnje in dihalna stiska. Težave lahko izzvenijo v nekaj minutah ali trajajo več ur, žal se lahko končajo tudi s smrtjo. Ribe in izdelki iz njih so prepoznani alergeni in morajo biti tako tudi označeni.

Prehranska priporočila glede uživanja rib

Prehranska priporočila za uživanje rib, ki upoštevajo tako pozitivne lastnosti kot tveganja, so si v ZDA, Kanadi in EU precej podobna. Ameriško združenje za zdravje srca priporoča uživanje rib najmanj dvakrat na tedne, ribe naj bodo pripravljene z dušenjem, pečenjem ali na žaru, ne pa ocvrte. Pri pripravi in na mizi naj se uporablja začimbe, kot so zelišča in limonin sok ter čim manj soli in dodanih maščob. Priporočene so vrste rib, ki imajo visoke vsebnosti EPA in DHA, ki so koristne pri preventivi srčno-žilnih bolezni: losos, skuša, slanik, postrvi, sardine in tune (albakor). Z zaužitjem enega obroka rib (85 g) je vnos dolgovernih maščobnih kislin EPA in DHA približno $0,9\text{g/dan}$. Za noseče in doječe ženske, majhne otroke ter ženske, ki želijo zanositi, prav tako velja priporočilo uživanja rib dvakrat na teden, pri čemer naj bo samo en obrok tedensko sestavljen iz konzervirane tunine, izogibajo pa naj se mesu morskega psa, mečarice, ostržnikov in velike skuše. Že od leta 2008 tudi v Evropi velja splošno priporočilo, ki je osnovano predvsem na tveganju zaradi vnosa metilnega živega srebra. Ženske, ki nameravajo zanositi, nosečnice in doječe matere, naj uživajo majhne porcije rib ($< 100\text{g}$) predatorskih vrst (tuna, mečarica, polenovka, belica in ščuka) na teden. Če zaužijejo eno od teh vrst v tednu, naj v tem času ne uživajo drugih rib. Tuna naj bo na jedilniku največkrat dvakrat na teden. Priporočilo velja tudi za majhne otroke.

Uživanje rib pri prebivalcih Slovenije

Ribe predstavljajo precejšen delež v prehrani večine svetovnega prebivalstva, največ rib uživajo na Japonskem, Kitajskem in v ZDA, v Evropi pa na Islandiji ($81,1\text{ g/dan}$) in v Španiji ($57,4\text{ g/dan}$). Slovenci smo glede na porabo rib pri repu evropskih držav ($9,1\text{ g/dan}$).

Rezultati slovenske raziskave »Prehrambene navade odraslih prebivalcev Slovenije z vidika varovanja zdravja« iz leta 2009 so pokazali, da odrasli Slovenci pogosteje uživajo morske ribe kot sladkovodne. Glede na leto 1997 se je pogostost uživanja rib in morskih sadežev zmanjšala, in sicer z enkrat na teden na enkrat do trikrat na mesec. 12,1 % odraslih prebivalcev Slovenije nikoli ne uživa rib. K zmanjšanju so veliko pripomogle vesti o tveganjih pri uživanju ter preslaba ponudba.



Zato je Mednarodni inštitut za potrošniške raziskave je skupaj z Zvezo potrošnikov Slovenije (ZPS) v zadnjih treh letih izvedel tri raziskave (primerjalno potrošniško testiranje živil) s področja kakovosti rib in morskih sadežev na trgovskih policah. Namen primerjalnega potrošniškega testiranja morskih sadežev, tunine v oljčnem olju in zamrznjenih ribjih filejev osliča ter vitkega soma (pange) je bil preveriti ponudbo in kakovost zgoraj navedenih živil. Pri morskih sadežih so ugotavljali vsebnost živega srebra, kadmija in svinca ter količino histamina, pri tunini v oljčnem olju vsebnost živega srebra, kadmija in soli ter maščobnokislinsko sestavo oljčnega olja v pločevinkah in tunine, pri zamrznjenih ribjih filejih pa kadmij, senzorično oceno zamrznjenih in kuhanih ribjih filejev ter količino odpuščene vode po toplotni obdelavi.

Rezultati teh testiranj so pokazali, da:

1. Pri morskih sadežih v nobenem vzorcu ni bila presežena dovoljena količina za živo srebro, prav tako za svinec. Še več, več kot polovica vzorcev je vsebovala tako majhne količine teh onesnaževal, da so bili rezultati pod mejo določljivosti. Isto velja za histamin.
2. Večina vzorcev morskih sadežev prav tako ni vsebovala prevelikih količin kadmija. So pa v 2 zamrznjenih vzorcih lignjev ugotovili, da sta bili vsebnosti preseženi.
3. Tudi tuna v pločevinkah ni vsebovala prevelikih količin živega srebra in kadmija, so se pa vzorci precej razlikovali glede vsebnosti soli.

4. Kemična analiza je pokazala, da je tunina dober vir dolgoverzičnih maščobnih kislin EPA in DHA. Z eno 80-gramsko pločevinko v povprečju zaužijemo dobrih 20 % dnevni potrebi po EPA in DHA, senzorične lastnosti tunine v oljčnem olju so bile ocenjene kot »povprečne«.
5. Ugotovili pa so, da tunini dodajajo oljčno olje iz različnih kakovostnih razredov.
6. Zakonsko določena mejna vrednost za živo srebro v mišičnini ni bila presežena pri nobenem vzorcu zamrznjenih ribjih filejev, mejna vrednost za kadmij pa pri enem vzorcu.
7. Senzorične lastnosti zamrznjenih ribjih filejev (oslič in vitki som (panga)) so bile v večini primerov pomanjkljive.
8. Zamrznjeni ribji fileji so pri odtajevanju/pripravi odpuščali večje količine vode, kot bi bilo normalno (več kot 30 %, namesto največ 15 %).

Iz naštetega izhaja, da so ribe in morski sadeži, ki so na naših trgovskih policah v zvezi z onesnaževanjem varni, da pa bi bila njihova senzorična kakovost lahko boljše. Ne glede na vse se je treba zavedati, da so ribe resnično koristno živilo, in da bi bilo treba zaradi našega zdravja povečati njihovo uživanje. ♥

Foto: Maruša Pavčič

zepter
INTERNATIONAL
LIVE LONGER

Vsem članom Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije

- ki bodo v letu 2013 kupili kuhhalno posodo iz plemenitega jekla, priznamo 10 % popust pri nakupu,
 - ki bodo v letu 2013 organizirali predstavitev izdelkov Zepter v skladu s pravilnikom podjetja,
- poklanjamo za njihovo osebno uporabo nadlahtni merilnik krvnega tlaka.**

ZEPTER SLOVENICA d.o.o., Pohorska c. 12,
2380 SLOVENJ GRADEC
tel.: 02/884-39-02
elektronski naslov:
info@zepter.si

Informativno prodajni
center Ljubljana
tel.: 01/422-28-40

Informativno prodajni
center Maribor
tel.: 02/250-08-60

Informativno prodajni
center Slovenj Gradec
tel.: 02/884-39-01



Naj zadiši

Kuha: Brin Najžer

Predjed:

Gazpačo

Sestavine (za 4 osebe):

6 zrelih paradižnikov	peteršilj, bazilika
1 čebula	sok polovice limone
1 strok česna	2 jedilni žlici oljčnega olja
1 bučka	sol, poper, ingver

Paradižnike, ki so letos dobro obrodili in jih najdemo v velikih količinah na večini vrtičkov, lahko koristno porabimo za osvežilno hladno juho španskega porekla. Paradižnike umijemo ter jim odstranimo peclje, bučko očistimo in olupimo ter oboje narežemo na večje kose. Česen in čebulo olupimo ter nasekljamo. Vse skupaj stresemo v večjo nekovinsko posodo. Dodamo nasekljana peteršilj in baziliko ter po okusu začini s soljo, poprom in ingverjem. S paličnim mešalnikom pretlačimo, dokler ne nastane gosta zmes. Nato dodamo oljčno olje in limonin sok ter spet dobro pretlačimo. Dodamo lahko tudi malo zdrobljenega prepečenca ali suhega kruha, juha naj ne bo prerodka. Ko smo juho pripravili, jo tesno prekrijemo in postavimo v hladilnik vsaj za nekaj ur, da se okusi premešajo, preden jo pojemo. Bolj redka je lahko tudi osvežilni napitek ali malica.



Glavna jed:

Mesna štruca iz mletega piščanca

Sestavine (za 4 osebe):

450 g mletih piščančjih prsi	150 g polnozrnatih drobtin
2 jedilni žlici oljčnega olja	peteršilj, bazilika
1 čebula	1 jajce
2 stroka česna	sol, poper, curry, muškati orešček
120 g mandljevih lusk	

Čeprav vas bo vaš mesar nejeverno gledal in vam zagotovil, da piščančjih prsi še nikoli ni mlel, se ne pustite zvesti. Okusna mesna



štruca vas bo nagradila. Česen in čebulo olupimo ter nasekljamo. V posodi segreje oljčno olje ter prepražimo česen in čebulo. Po dveh minutah dodamo še mandljeve luske in pražimo še minuto ali dve, da mandlji zadišijo. Odstavimo z ognja in pustimo, da se ohladi. Mleto piščančje meso v posodi zmešamo z nasekljanima petršiljem in baziliko ter po okusu začini s soljo, poprom, curryjem in muškatnim oreščkom. Dodamo drobtine ter ohlajeno mešanico česna, čebule in mandljevih lusk. Vse skupaj dobro pregnetemo, da nastane gosta masa, podobna testu. Dodamo jajce in ponovno dobro pregnetemo. Iz mase oblikujemo štruco, ki naj ne bo predebela (približno od 4 do 5 cm), in jo postavimo v lahko namaščen pekač. Pečemo v predogreti pečici približno 45 minut pri 180 stopinjah. Za prilogo priporočamo kuhan stročji fižol ali koruzni storž.

Sladica:

Slivov sladoled

Sestavine (za 4 osebe):

400 g zelo zrelih sliv	200 ml manj mastnega jogurta
100 ml manj mastnega mleka	ščeplj soli

Slive umijemo, razkoščičimo in prerežemo na polovice. Za pripravo lahko uporabimo mešalnik (multipraktik) ali palični mešalnik. Vse sestavine damo v posodo in jih pretlačimo do zelene gostote. Dobro je, da slive pustimo še v majhnih koščkih, ki bodo poskrbele za boljši okus. Maso prelijemo v posodo za zamrzovanje in čez noč postavimo v zamrzovalnik, da se strdi. Lahko jo ohlajamo le nekaj ur, v tem primeru bo bolj kremasta in sladico lahko ponudimo kot hladno sadno osvežitev. Ko sladoled enkrat vzamemo iz zamrzovalnika, ga ne smemo še enkrat zamrzniti.

Besedilo in fotografije: Brin Najžer



Swan-Ganzov kateter

Harold James Swan (1922 – 2005) in William Ganz (1919 – 2010)

Boris Cibic

Tokrat predstavljamo izumitelja katetra za meritve v pljučni arteriji, ki ga preiskovalec skozi žilo uvede najprej v desne srčne votline in nato v pljučno arterijo do najtanjših pljučnih žilic. Kateter ima na svoji konici ali tik pred njo enega ali več napihljivih mehurčkov ter je nenadkriljiv v pridobivanju posrednih in neposrednih podatkov o stopnji srčnega popuščanja pri življenjsko ogroženih bolnikih. Njegova dodatna prednost je tudi, da z njim pregledujemo bolnike v postelji in v preiskovancih lahko ostane več dni.

Dr. Harold James Charles »Jeremy« Swan

Rodil se je 1. junija 1922 v majhnem mestu Sligo na Irskem, v zdravniški družini s štirimi otroki. Ko je v mladostniških letih obiskoval St. Vincent College v Dublinu, mu je to obiskovanje za daljšo dobo prekinilo akutno vnetje možganske ovojnice (akutni septični meningitis s spremljajočo komo), v tistem času bolezen s pretežno smrtnim izidom. Rešila ga je mama, tudi zdravnica, ki je uspela pravočasno priskrbeti zdravnikom, ki so ga zdravili, sulfonamidsko zdravilo – v zgodovini medicine prvo učinkovito zdravilo proti kužnim klicam. Zaradi zdravljenja dlje časa ni obiskoval šole, vendar huda bolezen ni pustila posledic. V šoli je bil odličnjak in v športnih krogih uspešen boksar. Po končani rednji šoli se je vpisal na Medicinsko fakulteto v Londonu (St. Thomas's Hospital Medical School at the University of London). Zdravniško kariero je začel v isti bolnišnici z namenom, da se po končanem »stažu« vrne v rojstno mesto, kjer bo sodeloval z očetom, splošnim zdravnikom. V času druge svetovne vojne je bil vpo-klican v vojsko ter dodeljen v vojaško bolnišnico v Iraku. Ko se je po dveh letih vrnil domov, je izpolnil načrt, in se res pridružil očetovi praksi.

Po očetovi smrti, leta 1948, je opustil delo splošnega zdravnika in se odločil za raziskovalno delo. Bil je sprejet na Fiziološki inštitut slovitnega prof. dr. Henry Barcrofta v Londonu. Kmalu se je izkazal s svojim strokovnim delom in delovnimi načrti. Leta 1951 je sprejel ponudbo za delo in nadaljevanje svojih raziskav na Mayo Clinic, v mestu Rochester v ZDA, ki jo je vodil priznani znanstvenik dr. Earl Wood. Tam je nadaljeval svoje raziskave v kateterizacijskem laboratoriju.

Dr. Swan je raziskoval pljučno hipertenzijo ter pri prirojenih srčnih napakah pretoke krvi med levimi in desnimi srčnimi votlinami (kar zdravniki imenujejo levo in desno srce). Sproti je objavljaval izide svojih raziskav, ki jih je bilo v 14 letih dela nad 100, in s katerimi je posredno dvigal znanstveni ugled ustanove. Postal je vedno bolj priznan, briljanten raziskovalec. Leta 1965 je sprejel ponudbo za vodilno mesto v bolnišnici Cedars of Lebanon Hospital v mestu Los Angeles (sedaj Cedars-Sinai Hospital) z možnostjo nadaljevanja svojih raziskav. Tu je ostal naslednjih 22 let in v tem času objavil še 300 prispevkov.

Najbolj pomembno in znano delo je Swan s sodelavci objavil leta 1970 v vodilni zdravniški reviji *The New England Journal of Medicine*: Swan H.J., Ganz W. Forrester J. et al. Catheterization of the heart in man with use of a flow-directed balloon-tipped catheter. V članku je opisal novi kateter, ki sta ga po večletnih raziskavah iznašla skupaj s sodelavcem in prijateljem William Ganzom ter ga imenovala »Swan-Ganzov kateter«. Katetru so strokovnjaki po vsem svetu kmalu priznali velike prednosti pred vsemi tedanjimi srčnimi katetri pri raziskavah funkcije srca in pljuč ter je še danes v vodilnih svetovnih kateterizacijskih laboratorjih nepogrešljiv za nekatere preiskave, zlasti pri hudo prizadetih bolnikih.

Zaradi svojih strokovnih dosežkov je dr. Swan prejel številna visokime priznanje, nagrade, medalje. Leta 1994 se je upokojil in se umaknil v Pasadeno v Kaliforniji. Leta 2001 ga je zadela možganska kap, zaradi katere je postal nepokreten. Umrl je 5. februarja leta 2005, v starosti 82 let, zaradi zapletov po srčnem infarktu. Bil je dvakrat poročen. S prvo ženo je imel šest otrok.



Dr. Harold James Charles »Jeremy« Swan in
Dr. William Ganz (z desne)

Dr. William Ganz

Dr. Ganz se je rodil 7. januarja 1919 v majhnem mestu Košice na Slovaškem. Osnovno in srednjo šolo je obiskoval v rojstnem mestu. Leta 1938 se je vpisal na Medicinsko fakulteto Karlove univerze v Pragi. Zaradi nemške zasedbe Češke se je moral kot tuj državljan po dveh letih študija vrniti v Košice, kjer ga je čakala usoda Žida v delovnem taborišču pod nadzorom nacistov. Ko je po dveh letih trdega življenja taboriščnika izvedel, da je predviden za premestitev v Auschwitz, je pobegnil in do osvoboditve ostal v ilegali. Po vojni je nadaljeval študija in leta 1947 diplomiral z odliko. Leta 1948 se je zaposlil na internem oddelku krajevne bolnišnice. Ob rednem kliničnem delu in skrbi za družino z dvema otrokoma je veliko časa posvečal raziskavam na področju srčnih bolezni ter svoje prispevke objavljaval v strokovni literaturi.

Ker ni več zmožal prenašati politike komunističnega režima, se je odločil za novo življenje. Kot bivša vojna žrtev je leta 1966 dobil ugodno rešeno prošnjo za potovanje na počitnice z družino v Italijo. Po prihodu na Dunaj je s pomočjo ameriških sorodnikov, živečih v Los Angelesu, dokaj hitro uspel dobiti potrebne zveze za potovanje v ZDA. Odšel je v Los Angeles, kjer je kmalu dobil službo na oddelku dr. Swana v Cedars-Sinai Heart Institute. Ta ga je sprejel z odprtima rokama. Odslej je vse potekalo kot v filmu s srečnim koncem. Z dr. Swanom sta postala prijatelja in tesna sodelavca pri pripravi novega srčnega katetra, za katerega sta dobila idejo na počitnicah ob morju pri gledanju napetih

Kateter: izpeljanka iz starogrške besede »kathiemí«, ki pomeni premikati z višjega na nižje mesto, poslati noter, spuščati. Toga ali pregibna (fleksibilna) ozka cevka iz gume ali drugega materiala, ki jo zdravnik uvede v žilo ali v telesno votlino (npr. sečni mehur), da dobi nekaj krvi iz žile ali nekaj tekočine iz votlega organa oziroma, da v telo vbrizgne zdravilno tekočino.

Kateterizirati: opraviti poseg na telesu z uporabo katetra (npr. izprazniti sečni mehur z uporabo katetra).

Kateterizacija srca: ugotavljanje delovanja srca z uvedenem katetrom v srčnih votlinah

ladijskih jader ob pihanju vetra. Prosti čas je posvetil raziskavam zdravljenja zamašenih dovodnic na nogah (tromboziranih ven) z raztapljanjem strdkov (s trombolizo). Po objavi članka o novem srčnem katetru, poimenovanim »Swan-Ganzov kateter« je zablestelo tudi ime dr. Ganz, ki je zaradi tega dobil tudi številna priznanja. Sodelavci so ga opisali kot enkratno nadarjenega znanstvenika, utiralca novih poti, skromnega, krepostnega in nikoli oblastnega predstojnika.

Dr. Ganz je umrl naravne smrti 11. novembra 2009 v starosti 90 let. Zadnja 4 leta življenja je bil vdovec. Zapustil je dva sinova, Petra, kardiologa in Tomasa, pulmologa. ♥

ZA SRCE

Vabilo za vaše pobude

Članice in člani Društva za zdravje srca in ožilja smo sila, ki premika meje preventive v Sloveniji. Veliko smo že dosegli. Radi bi še več. Zato iščemo nove ideje in pobude. Pišite nam na elektronski naslov: drustvo.zasrce@siol.net, pokličite na telefonsko številko: 01/234-75-50, pridite na sedež društva ali naših podružnic. Idej ne zavijajte v lep papir. Takoj se jih bomo lotili in jih poskusili udejaniti.

Z novimi idejami bomo še močnejši.
Pogum velja. Veselimo se srečanja z vami
in vašimi idejami!




Nacionalna mreža NVO
s področja javnega zdravja 25 x 25

Nosilec projekta Mreže NVO 25 x 25

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije,
Dunajska 65, 1000 Ljubljana
Prostori: Cigaletova ul. 9, 1000 Ljubljana
tel.: 01 234 75 50
faks: 01 234 75 54
e-mail: drustvo-zasrce@siol.net
www.zasrce.si

spletna stran Mreže NVO 25 x 25:

www.mreza-25x25.si

A close-up photograph of a young child with light skin and blue eyes, smiling gently. The child is holding a bright pink heart-shaped sticker on their chest. The background is a soft, out-of-focus white with faint, stylized grey silhouettes of people and a heart.

Tudi otroci
s prirojenimi
srčnimi napakami
ljubimo življenje!
Pomagajte nam!

Pošljite SMS s
ključno besedo **SRCE**
na številko **1919**
in prispevali
boste
1 evro.

Pošljite SMS
SRCE5 na **1919**
in darujte **5 evrov.**

Brezplačna objava • SMS donacijo omogoča Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije v sodelovanju z družbami Telekom Slovenije, Si.mobil in Tušmobil. Prispevajo lahko uporabniki mobilnega omrežja Telekoma Slovenije, Si.mobila in Tušmobila. Cena odhodnega SMS sporočila po ceniku operaterja Telekoma Slovenije, Si.mobila oziroma Tušmobila. Telekom Slovenije, Si.mobil in Tušmobil se odrekajo vsem prihodkom iz naslova tako poslanih SMS-sporočil. Pogoji in navodila SMS Donacije so objavljeni na spletni strani **www.zasrce.si**.

Namenite del dohodnine

Društvu za zdravje srca in ožilja Slovenije - **ZA SRCE**

do **0,5** odstotka za naše društvo

Leto se izteka, časa za premislek kateri nevladni organizaciji boste namenili del dohodnine, je tudi vse manj. Sedaj že veste, da obstaja možnost, da namesto v državni proračun, del dohodnine prispevate v humanitarne namene. Pomoč Društvu za zdravje srca in ožilja Slovenije vas nič ne stane, društvu pa pomaga pri opravljanju njegovega humanitarnega dela.

Bolezni srca in ožilja so še vedno velik javnozdravstveni problem v Sloveniji. Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije je v več kot 20-letnem delovanju vsa leta zagotovo prispevalo k znižanju umrljivosti za boleznimi srca in ožilja, k osveščanju ljudi za izboljšanje življenjskega sloga, k odkrivanju dejavnikov tveganja za nastanek boleznimi srca in ožilja ter k cilju – izboljševanje kakovosti in podaljševanje življenja prebivalstva. Še naprej se bomo trudili, da bo to dosegljivo vsakomur.

Kakšen je postopek?

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

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

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

1. korak:

izpolnite obrazec.

V spodnji obrazec vpišite svoje podatke ter se podpišite.

2. korak:

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

PODATKI O DAVČNEM ZAVEZANCU

(ime in priimek davčnega zavezanca)

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

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

davčna številka zavezanca

(pristojni davčni urad, izpostva)

ZAHTEVA za namenitev dela dohodnine za donacije

Ime oz. naziv upravičenca

**Društvo za zdravje srca
in ožilja Slovenije**

Davčna številka upravičenca

8	7	6	3	6	4	8	4
---	---	---	---	---	---	---	---

Odstotek (do 0,5%)

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

V/Na

Dne

Podpis zavezanca/ke

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

Vadba z elastičnim trakom

Petra Zaletel

Zadnja leta je v programih vadbe za dvig telesne pripravljenosti tako rekreativcev, kot tudi športnikov, vedno bolj v ospredju funkcionalni trening. Gre torej za vadbo, ki vključuje gibanje v velikih amplitudah, večosna gibanja, v več ravninah, ne izolirana, tako da poleg vadbe za moč hkrati razvijamo oziroma ohranjamo tudi koordinacijo, ravnotežje in gibljivost. Funkcionalna vadba uporablja množico pripomočkov in elastika je zagotovo ena izmed njih.

Zdravniki, psihologi, sociologi, predvsem pa strokovnjaki s področja športa nas vedno pogosteje opozarjajo na pomen telesne dejavnosti, ki je neločljivo povezana z zdravim življenjem in boljšim počutjem na eni oziroma s fiziološkim propadanjem in boleznijo na drugi strani. Zdravo, vitko in čvrsto – »fit« telo je danes izziv tako fitness industriji kot zdravstvenim in športnim ustanovam, ki predvidevajo, da so skrb za zdravje, lastno počutje, mentalna in psihofizična kondicija vedno pomembnejši.

V današnjem času postaja zelo velik problem nesorazmerje mišic. V glavnem govorimo o nesorazmerju med agonisti (mišicami, ki se na krčijo eni strani, na primer iztegovalke v kolenu pri brci) in antagonistih (mišicami, ki se na drugi strani razteza, v našem primeru upogibalka v kolenu pri brci) posameznih mišičnih skupin človeškega telesa. Vse to je lahko vzrok različnim težavam, od bolečin v kolenih, križu, vratu, ipd.

Vadba z elastiko pripomore h krepitvi mišičevja in povečanju osnovne mišične napetosti v mirovanju (mišičnega tonusa) brez obremenjevanja sklepov. Uporabo elastik priporočam še posebej začetnikom vadbenih programov ali tistim, ki bi želeli povečati intenzivnost že obstoječe vadbe. Elastike uporabljamo za izolacijo posameznih mišičnih skupin, tako da pomagamo izbrani okončini ali delu telesa, da doseže večjo amplitudo, z nekaj več truda seveda. Na ta način posredno vplivamo tudi na gibljivost. Dodajanje vadbe z elastiko k že obstoječim oblikam treninga pa pomaga, da dvignemo raven sposobnosti, ko smo z dosedanjim treningom obstali, in pripomore k razvoju hitrosti, vzdržljivosti ter moči.

Uporaba elastičnega traku je enostavna, vendar učinkovita metoda za povečanje mišične moči in vzdržljivosti. Elastični trak se uporablja tudi pri različnih oblikah treninga (program oblikovanje telesa, TNZ-trebuh, noge, zadnjica, ...). Njegova uporaba je primerna za vse starosti. Obremenitev lahko stopnjujemo s tem, da izberemo močnejši trak.

Uporaba elastičnega traku

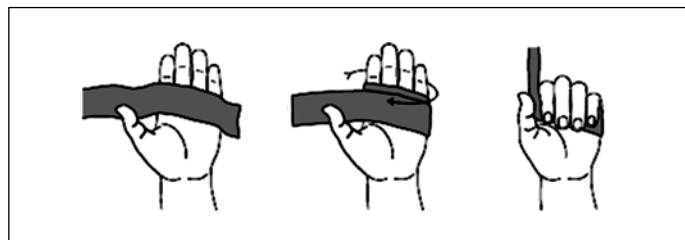
Elastični trak je izdelan iz naravne gume latex, ima dobro razteznost in je vsestransko uporaben, lahek ter ne zahteva dodatnih

pripomočkov. Obstaja osem različnih ravni obremenitve, glede na njegovo barvo (tabela na dnu strani).

Stopnjo obremenitve izberemo tako, da naredimo submaksimalni test: začetniki izvedejo 10 – 16 ponovitev posamezne vaje z določeno barvo traku. Šele ko zmorejo to število ponovitev, lahko napredujejo na naslednjo stopnjo obremenitve. Priporočila se naslednje napredovanje po težavnostnih stopnjah z barvami: bela, rumena, rdeča, zelena, modra, črna, srebrna in zlata.

Pravilno ovijanje traku

Trak dobro pritrdimo, da nam ne zdrsne. Poznamo več načinov ovijanja traku: okoli roke, okoli obeh rok, okoli noge ali zavezan trak za vaje z nogami. Trak lahko pritrdimo tudi ob predmet v prostoru.



Primer ovijanja okoli dlani

Uporabljamo vso širino traku, da preprečimo, da bi se trak zarezal v dlani ali noge ter prekinil cirkulacijo.

Temeljni napotki za vadbo z elastičnim trakom

- pravilno pritrdimo trak,
- pazimo na pravilno izbiro stopnje obremenitve,
- postopno povečujemo intenzivnost vadbe,
- naj postane vadba redna,
- izogibajmo se sunkovitim gibom,
- vaje izvajamo počasi ter enakomerno,
- dihamo umirjeno in ne zadržujemo sape, vedno izdihnemo ob kontrakciji mišice,

raztezna dolžina traku v cm	moč raztega v kg							
	bela extra lahka	rumena srednje lahka	rdeča lahka	zelena srednji	modra srednje težak	črna težak	srebrna zelo težak	zlata extra težak
50	0,68	1,58	1,58	1,93	2,83	3,4	5,45	7,34
70	1,12	1,35	2,49	2,73	4,08	4,53	7,88	11,01
80	1,22	1,58	2,95	3,18	4,64	5,1	9,07	12,57
90	1,35	1,81	3,4	3,62	5,45	5,89	10,42	13,87

Tabela obremenitev različno barvnih elastičnih trakov:

- vaje poskušamo izvesti pravilno, četudi naredimo manj ponovitev,
- vaje izvajamo obojestransko.

Pravilno rokovanje z elastičnim trakom

- če določena vaja zahteva, da moramo narediti zanko, naredimo s koncem traku dvojni vozel ali mašno in zavežemo; po končani vaji se vezel z lahkoto razveže,
- trak varujemo pred ostrimi predmeti (ostri prstani, dolgi nohti, ...),
- trak očistimo z vodo in ga obesimo, da se posuši,
- na posušen trak lahko naneseemo puder v prahu, smukec,
- hranimo ga pri sobni temperaturi in ga ne sušimo na soncu ali radiatorju.

Ogrevanje

Da telo počasi pripravimo na dejavnost z elastičnim trakom, je potrebno pravilno ogrevanje. Priporočljivo je aerobno ogrevanje (tek, lahko poskakovanje na mestu doma, ali vožnja kolesa, ipd), ki povzroči:

- zvišano telesno temperaturo in pospešen metabolizem mišičnega sistema,
- zvišan srčni utrip in krvni tlak ter pospešeno cirkulacijo,
- s povečano gibljivostjo zmanjšamo verjetnost poškodb mišic in sklepov,
- izboljša koordinacijo in natančnost gibanja,
- poveča dihalno sposobnost in s tem sposobnost prenašanja kisika v kri.

Vaje z elastičnim trakom

Vadba z elastiko je priporočljiva večkrat tedensko; na začetku uporabljamo manj zahtevno, kasneje močnejšo elastiko. Vaje izvajamo v treh serijah po 12 do 15 ponovitev.

1. vaja: dvig rok v predročnje (slika 1), pri čemer lahko poleg rok in ramenskega obroča vključimo še mišice nog in medeničnega obroča ter stabilizatorje telesa, tako da pri dvigu rok v predročnje izvedemo še počep (slika 2). Roki lahko dvignemo v priročnje tudi iz križne postavitve elastičnega traku pred telesom, kar še poveča odpor in intenzivnost izvedbe vaje (slika 3).

2. vaja: upogib rok v komolcu lahko izvajamo z obema rokama hkrati (slika 4) ali izmenično z vsako roko posebej. Pri upogibu pazimo, da ostane nadlaket s stalnim stiku s trupom, ter da kot pri upogibu ni prevelik, saj bi potemtakem napetost v mišici popustila. Upogib lahko izvedemo sonožno ali v izpadnem koraku, kjer z eno nogo stojimo na elastičnem traku.



Slika 1



Slika 2



Slika 3



Slika 4

3. vaja: izteg v komolcu lahko izvajamo na več različnih načinov, pri vseh krepimo iztegovalke v komolcu oziroma triceps. Lahko izvedemo izteg obeh rok v komolcu, iz položaja izpadnega koraka močno zaročimo pokrčeni roki in nato sledi izteg (slika 5), ali pred iztegom opravimo najprej poteg z rokami (slika 6) in nato izteg (slika 7); lahko pa izvedemo tudi izteg iznad glave, tako da so komolci stalno ob ušesih in se ne premikajo (slika 8).

4. vaja: poteg rok do brade je prav tako vaja za ramenski obroč, pri kateri stojimo na elastičnem traku, ponovno z obema nogama rahlo razkoračno. Pokrčimo roki v komolcu in ob telesu vlečemo roki do višine brade tako, da sta komolca vzporedna s tlemi v višini ramenskega obroča (slika 9).



Slika 5



Slika 6



Slika 7



Slika 8



Slika 9



Slika 10



Slika 11



Slika 12



Slika 13



7. vaja: potisk iz pred prsi za krepitev prsnih mišic: elastični trak namestimo za hrbtom in ga na obeh koncih ovijemo okoli rok. Roki držimo pokrčeni ob ramenih in jih potisnemo pred telo. (slika 13).

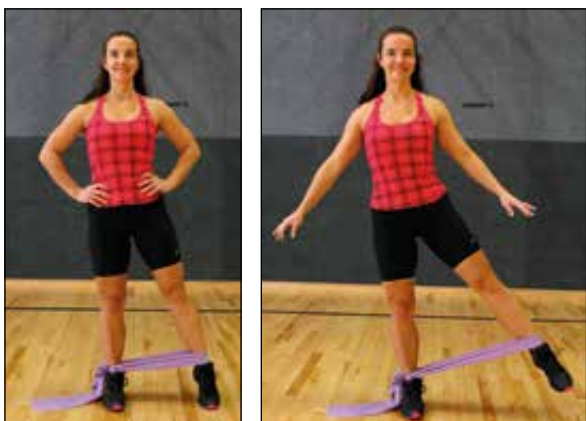
5. vaja: potisk rok v vzročenje je že zahtevnejša naloga za roke in ramenski obroč, saj pride do velikega raztezanja elastičnega traku, ki predstavlja velik odpor. Razkoračno z obema nogama ali v izpadnem koraku z eno nogo stojimo na traku in potisnemo roki od ramenskega obroča v vzročenje. Pazimo, da sta na koncu potiska roki v komolcu še vedno rahlo pokrčeni, da lahko nadziramo položaj. (slika 10).

6. vaja: krepitev zgornjega dela hrbta in prsnih mišic lahko na lažji način izvedemo z vajo »lokostrelca«, kjer v odročanju pokrčeno iztegujemo eno roko v smeri »izstrelitve puščice« (slika 11), ali pa iz vzročnja napet elastični trak raztegnemo z obema rokama v odročenje, tako da je elastični trak pred telesom (slika 12).

8. vaja: sledijo vaje za noge in medenični obroč. Prva je odnoženje, kjer na elastičnem traku zavežemo vozel tako, da dobimo zanko, v katero vstavimo obe nogi. Elastični trak ohranjamo ves čas napet in izvajamo dvige noge v stran (oz. odnoženja). Roki lahko držimo v stran, da ohranjamo ravnotežni položaj, ali v boku – s tem krepimo tudi stabilizatorje trupa, ki skrbijo za ohranjanje ravnotežnega položaja. (slika 14). Pri lažji izvedbi se

lahko oprimo predmeta, na primer stola.

9. vaja: z upogibom v kolenu iz leže na trebuhu krepimo upogibalke v kolenskem sklepu ali zadnje stegenske mišice. Nogi, podobno kot pri prejšnji vaji, vstavimo v zanko in upognemo eno nogo v kolenu tako, da boki ves čas izvedbe ostanejo v stiku s tlemi (blazino). (slika 15)



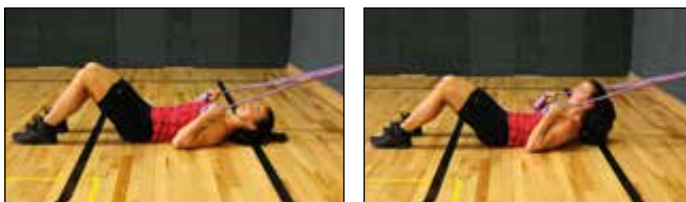
Slika 14

10. vaja: za krepitev sprednjih stegenjskih mišic ali rehabilitacije po operaciji kolena lahko izvedemo izteg v kolenu iz seda (slika 16) ali leže hrbtno. V slednjem položaju se z eno nogo opremo na elastični trak, katerega konce ovijemo okoli obeh rok, nato pokrčimo nogo, pri čemer elastični trak ohranjamo napet, roki sta pri ramenih. Z iztegnitvijo in dvigom noge (slika 17) lahko roki držimo pri ramenih ali še povečamo odpor in ju iztegnemo nad glavo (slika 18).

11. vaja: za rehabilitacijo skočnega sklepa (gležnja) lahko izvajamo izteg v stopalu, kjer v sedlu elastiko ovijemo okoli upognjenega stopala, z rokami držimo napet elastični trak in nato iztegnemo stopalo. Večji vlek z rokami povzroči večji odpor elastičnega traku. (slika 19).



Slika 19



Slika 21

13. vaja: upogib v trupu je vaja za stabilizatorje trupa – upogibalke oz. trebušne mišice. Elastični trak ovijemo okoli predmeta v prostoru, ga ovijemo okoli rok in iz položaja rok pri ramenih izvedemo upogib. Pri lažji izvedbi pustimo roki pri ramenskem obroču (slika 21), pri težji pa roki iztegnemo ob telo, vendar se ne dotikata tal (slika 22).



Slika 22



Slika 15



Slika 16



Slika 17

Slika 18

12. vaja: krepitev zgornjega dela hrbta in izboljšanje drže lahko dosežete z vajo »veslanje« v sedlu, kjer zataknejo elastiko za stopala rahlo pokrčenih nog, konca elastike ovijemo okoli iztegnjenih rok. Vzdržujemo stalno napetost elastičnega traku in ga vlečemo k sebi tako, da sta komolca čim bolj za telesom, prsi pa potisnjene naprej (slika 20).



Slika 20

14. vaja: dvig bokov od tal prav tako aktivira mišice trebuha. Trak ovijemo okoli nog pod kolena in iz leže na hrbtu dvignemo boke z nogami navpično navzgor (slika 23).



Slika 23

Po končanih vajah z elastičnim trakom izvedemo še raztezne vaje, pri katerih si lahko prav tako pomagamo z elastiko. Prijetno vadbo vam želimo! ♥

Slovenska planinska pot

Borut Peršolja, Slavica Tovšak, Zdenka Mihelič

1. avgusta 2013 je svoj 60. rojstni dan praznovala Slovenska planinska pot, najdaljša in najbolj priljubljena vezna pot v Sloveniji. Je tudi najstarejša vezna pot tako v Sloveniji kot Evropi in tudi najstarejša tovrstna vezna pot na svetu. Nastala je na pobudo Ivana Šumljaka in poteka od Maribora čez Pohorje, prek Kamniških in Savinjskih Alp, Karavank, Julijskih Alp, Krasa do Ankarana ob Jadranskem morju. Označena je s splošno oznako planinskih poti v Sloveniji, Knafelčevo markacijo (rdeč krog z belo piko) in številko 1.

Slovenska planinska pot je prva vezna planinska pot na svetu in se tako imenuje od leta 1991 (prej transverzala). Ideja se je uveljavila v vseh alpskih državah in drugje po svetu, čeprav so jo sprva napadali, da ne ustreza planinstvu. Zanj skrbijo posamezna planinska društva, ki so del Planinske zveze Slovenije. Ivan Šumljak, njen idejni in operativni snovalec, jo je imenoval magistrala, a že ob odprtju, leta 1953, je dobila ime Slovenska planinska transverzala. Istega leta je bila podaljšana od Postojne do Ankarana, izšel je tudi prvi vodnik po njej (zadnji, posodobljeni vodnik je v Planinski založbi PZS izšel leta 2012).

Kdo je bil Ivan Šumljak, idejni oče Slovenske planinske poti?

Ivan Šumljak (1899-1984) je bil učitelj, vsestranski planinec, pisec, kronist, slikar, fotograf, predavatelj, vodnik, organizator, markacist, društveni odbornik ... O nastanku transverzale je povedal: »S tovariši sem se lotil dela. Premarkirali smo vse Pohorje ... To slemensko pot smo zaznamovali s Knafelčevo markacijo in številko ena. Ko sem nekoč počival na Črnem vrhu, zadovoljen z opravljenim delom, se mi je porodila misel: Kaj če bi pot s številko ena še podaljšali? Na Uršljo goro, Smrekovec, Raduho, Savinjske Alpe, Karavanke, Julijce, Kras, tja do morja in prek Notranjske, Dolenjske zopet na Štajersko, nazaj v Maribor. Tako bi popotnik spoznal ves lepi planinski svet. Zamisel sem sporočil PZS 28. junija 1951 ...«

V enem zamahu, najhitreje ... prijatelj, hodi počasi!

Ocene, v kolikšnem času je moč prehoditi Slovensko planinsko pot, so različne. Če bi zmerno hodili, bi jo prehodili v enem zamahu v 28 dneh.

Najhitreje jo je v vsej zgodovini opravil oz. pretekel v letu 2013 Marjan Zupančič, ki je predhodni rekord iz leta 2012, postavil ga je Klemen Triler, izboljšal za kar 1 dan in 1 minuto. SPP je pretekel v 7 dnevih 14 urah in 44 minutah. Lani je SPP v enem zamahu prehodila (v 30 dneh) tudi Pia Peršič.

Vendar pa ... Začetnik si na njej sistematično pridobiva gor-

niško znanje, veščine in izkušnje. Ko prehodi vso pot, je že izkušen, razgledan gornik, z utrjenimi duhovnimi dobrinami, ki jih taka pot daje, oblikuje in ohranja. Zato Slovenska planinska pot ni namenjena samo zbiranju žigov. Ivan Šumljak nam daje napotek: »Prijatelj, hodi počasi! Transverzalo res lahko opraviš v enem mesecu, a hodi rajši pet let. Potem boš imel več od nje, mnogo, mnogo več. Častni znak te bo že počakal!«

Razstava o Slovenski planinski poti

Letos mineva 60. obletnica Slovenske planinske poti, zato je Planinska zveza Slovenije pripravila razstavo, ki je bila doslej prikazana v Pokrajinskem arhivu Maribor, Celju, Osrednji knjižnici v Kopru, Kulturnem domu v Miklavžu na Dravskem polju, Knjižnici Hoče. Konec poletja bo gostovala na Mariborski koči na Pohorju.

Planinske poti in največja družina

Po Sloveniji lahko izbirate med kar 78 planinskimi obhodnicami (veznimi potmi/ kamor spada tudi Slovenska planinska pot) in tudi evropskima pešpotema E6, E7 (označeni z rdečim krogom z rumeno piko), na katerih spoznamo Slovenijo od severa do juga (E6) in od vzhoda do zahoda (E7). Ob Mednarodnem letu gora (2002) je osem planinskih organizacij alpskih držav pripravilo dolgo alpsko obhodnico – pot Via Alpina, ki poteka od Italije preko Slovenije, Avstrije, Nemčije,

Lihtenštajna, Francije, Švice do Monaka. Sicer pa je tako skupno v Sloveniji kar 1.661 planinskih poti v skupni dolžini 9.000 km, kar je za polovico več kilometrov, kot je vseh slovenskih državnih cest (avtocest, hitrih, glavnih in regionalnih cest). Neverjetno dejstvo, ki je osupljivejše tudi zato, ker vse planinske poti v Sloveniji markacisti v okviru planinskih društev in Komisije za planinske poti PZS oskrbujejo prostovoljno. V Sloveniji imamo v letu 2013 registriranih 598 markacistov in pripravnikov (številka bo do konca leta še nekoliko višja, saj bodo nekateri markacisti še med letom izpolnili pogoje za registracijo). Doslej je tečaj za



Spomenik Ivanu Šumljaku na začetku SPP pri Mariborski koči (Foto: Zdenka Mihelič)



Škrlatica (Foto: Zdenka Mihelič)



Jalovec (Foto: Zdenka Mihelič)

markaciste opravilo preko 1.200 oseb. Tudi zaradi spoštovanja do markacistov, urejenih planinskih poti in koč, prostovoljnega dela – in ne le zaradi zavarovanja, popustov v planinskih kočah in športnih trgovinah ter pripadnosti goram, se obiskovalci še z večjim veseljem pridružujejo največji družini, planinski organizaciji, Planinski zvezi Slovenije, ki je v letu 2013 združevala 278 planinskih društev in klubov po Sloveniji, s skupno 57.520 člani – planinci, plezalci, gorniki, alpinisti, turnimi kolesarji in smučarji, ljubitelji gorske narave, z mladimi in najmlajšimi zagnanimi planinci, markacisti, vodniki PZS ...

Planinska zveza Slovenije, ena največjih in najstarejših prostovoljskih organizacij v Sloveniji, v letu 2013 praznuje 120. obletnico ustanovitve Slovenskega planinskega društva, katerega naslednica je PZS. V planinsko organizacijo se lahko včlanite že v nekaterih planinskih kočah (naslednje leto bo tega več), prav tako se lahko obiskovalci gora **včlanijo tudi prek spletnega mesta** Planinske zveze Slovenije (<http://www.pzs.si/vclanitev1.php>).



Slovenska planinska pot (Foto: Zdenka Mihelič)



Dnevnik

Slovenska planinska pot v številkah:

Odpirta: 1. avgusta 1953, imela je 80 točk.

Pobudnik in idejni snovalec: Ivan Šumljak.

Število točk: danes 75 kontrolnih točk od leta 2011 (2003-2011: 71 kontrolnih točk, 1993-2003: 69 točk (leta 2001 je bila ena točka spremenjena), pred letom 1993 je bilo 80 kontrolnih točk).

Dolžina poti: dolžina po reliefu (tista, ki jo podajamo za dolžino SPP): 599 km, skupno vzpona: 45,2 km, skupno spusta: 45,5 km. Ko planinci danes prehodijo Slovensko planinsko pot od Maribora do Ankarana:

- obišejo 75 kontrolnih točk,
- se okrepčajo v 58 planinskih kočah,
- se povzpnejo na 23 čudovitih vrhov,
- obišejo 5 slovenskih mest in
- 2 muzeja: Slovenski planinski muzej v Mojstrani in Bolnico Franja,
- spoznajo eno izmed točk na poti, Škocjanske jame, ki sodi v Unescovo kulturno dediščino,
- jih na vsej SPP spremlja rdeče-bela Knafelčeva markacija s številko 1.

Slovensko planinsko pot dopolnjuje Razširjena Slovenska planinska pot (35 točk), ki nas popelje po zanimivih delih Slovenije.

Doslej je Slovensko planinsko pot uspešno prehodilo okoli 9.500 planincev, ki jim je bilo podeljenih prav toliko značk. V evidenci PZS so kot prvi prejemniki častnega znaka za prehojeno pot vpisani: Pregrad Pašič, Beograd (1958), Dušan Starčevič, Beograd (1958), Lojze Hafner, Ljubljana (1958), Marjan Ribarič, Ljubljana (1958), Ema Trbovšek, Ljubljana (1960), Franc Bračko, Hoče (1965), Stanka in Tome Demšič, Hoče (1965).

Število udeležencev/planincev v zadnjih letih, ki so prehodili SPP: leta 2000: 251 pohodnikov, 2001: 247, 2002: 255, 2003: 255, 2004: 194, 2005: 185, 2006: 200, 2007: 179, 2008: 206, 2009: 178, 2010: 116, 2011: 167 udeležencev.

V Planinski založbi PZS o SPP: Dnevnik s Slovenske planinske poti in Vodnik Slovenska planinska pot.

Od sredine maja 2013 si lahko planinci odtisnejo zadnji žig Slovenske planinske poti tudi na Debelem rtiču, kjer domuje Mladinsko zdravilišče in letovišče Rdečega križa Slovenije. Žig SPP se nahaja na recepciji Hotela Arija v MZL Debeli rtič, še vedno pa je, kot omenjeno, tudi v Ankaranu (*spletno mesto: <http://www.pzs.si/novice.php?pid=8255>*).



Triglav, naš Očak in točka Slovenske planinske poti (Foto: Zdenka Mihelič)



Planika (Foto: Zdenka Mihelič)

Obnovljene planinske poti v 2013

Markacisti Planinske zveze Slovenije redno vzdržujejo in obnavljajo planinske poti, v času kopne sezone, torej v poletnih mesecih pa tudi tiste najzahtevnejše. V vseslovenski akciji, ki sta jo podprla Olimpijski komite Slovenije in Helios s svojimi barvami,



Markacisti pri popravljanju dela SPP s Kredarice na Triglav (Foto: Hinko Šolinc)

Na kratko po Slovenski planinski poti

Po zapisu Janeza Černilca priredil Borut Peršolja

Slovenska planinska pot se začne v Radvanju pri Mariboru (270 m), od koder se vzpne na Pohorje, 60 kilometrov dolgo pogorje z najvišjo točko na Črnem vrhu (1543 m) ter s številnimi planinskimi kočami in smučarskimi vlečnicami. Na zahodu se spusti do Slovenj Gradca (410 m), od koder se dvigne na koroški osamelec Uršljo goro (1699 m). Od tod se pot nadaljuje prek Smrekovca (1577 m) in Komna (1684 m) na Raduho (2062 m) ter se mimo Bukovnika (1327 m), najvišje ležeče kmetije na Slovenskem, spusti do Solčave (642 m) v Zgornji Savinjski dolini.

Skozi slikovit krajinski park Robanov kot pride prvič do vznožja visokih gora. Prek Moličke planine (1780 m) z obnovljeno drugo najstarejšo slovensko planinsko kočjo, imenovano po Franu Kocbeku, se prek Korošice (1808 m) dvigne na Ojstrico (2350 m), našo drugo najlepšo goro. Nato pa pot nadaljujemo na Planjavo (2394 m) ter prek Kamniškega sedla (1864 m) na Brano (2252 m), Tursko goro (2251 m), Skuto (2532 m) in mimo Kokrškega sedla (1793 m) še na Grintovec (2558 m), najvišji vrh Kamniško-Savinjskih Alp. Prek Kočne (2540 m) in Češke kočje na Spodnjih Ravneh (1542 m) se spustimo na Zgornje Jezerko (880 m), ki je nekoč veljalo za zdravilni letoviški kraj.

Čaka nas razgledni Storžič (2132 m), prek Tolstega vrha (1715 m) in Kriške gore (1471 m) se spustimo v Tržič (515 m), ki je nekoč veljal za pomembno industrijsko mesto. Nato se pot zopet dvigne na Dobrčo (1634 m) in mimo Roblekovega doma (1657 m) na Begunjščico (2060 m). Na Stolu (2236 m), najvišjem vrhu Karavank, je zapis v slovenščini in nemščini: Gore prijateljstva. Pot nadaljujemo pod grebenom po visokogorskih planinah do Golice (1835 m), pod katero so obsežni travniki z znamenito narciso.

Ko se spustimo v dolino, pridemo na Dovje (704 m), kjer je dolga leta deloval župnik Jakob Aljaž, avtor planinske himne Oj, Triglav, moj dom. Iz Mojstrane (641 m), kjer je Slovenski planinski muzej, gre pot skozi dolino Vrat mimo slapa Peričnik do Aljaževega doma (1015 m). Na Kredarico (2515 m) z najvišje ležečo planinsko kočjo pri nas vodi strma pot prek znamenite Severne triglavske stene in naprej na Triglav (2864 m), ki je z Aljaževim stolpom naš najvišji vrh in narodni simbol. Prek Kriških podov (2050 m) z visokogorskimi jezeri, Razorja (2601 m) in Prisanka (2547 m) pridemo na Vršič (1611 m), gorski prelaz med Gorenjsko in Trento s petimi planinskimi kočami. Pot na Jalovec (2645 m), našo – po mnenju številnih – najlepšo goro, katere podoba je tudi v grbu Planinske zveze Slovenije, je sprva lahka, v zadnjem delu pa izjemno težka.

Od tod se spustimo v Trento z izvirov Soče, naše najlepše reke. Nato se skozi Zadnjico spet dvignemo na Prehodavce (2071 m) ter v Dolino Triglavskih jezer ali Dolino Sedmerih jezer (1685 m). Tu so se rodili zametki sedanjega Triglavskega narodnega parka. Prek Komne (1520 m) in ob Krnskih jezerih (1385 m) se povzpemo na razgledni Krn (2244 m). Od tod nas pot vodi po severnem pobočju Spodnjih Bohinjskih gora čez Vogel (1922 m) do Črne prsti (1844 m), pod katero so pred kratkim na novo postavili planinsko kočjo na mestu nekdanje najstarejše slovenske Orožnove planinske kočje. Nato pa prehodimo še Cerkljansko in Idrijsko hribovje do Idrije (325 m) z nekdanjim največjim rudnikom živega srebra na svetu.

Prek Trnovskega gozda in Javornika (1240 m) pridemo še na Nanos (1313 m) in prek Vremščice (1027 m) na Slavnik (1028 m), zadnji tisočak na tej poti. Od tod ni več daleč do Jadranskega morja, kjer se v Ankaranu (8 m) Slovenska planinska pot konča.

so markacisti obnovili markacije na naslednjih odsekih Slovenske planinskih poti v Julijcih: Koča pri izvihu Soče –Zavetišče pod Špičkom, Koča pri izvihu Soče – 50. ovinek Vršiške ceste, 50. ovinek Vršiške ceste – Zadnjica – Luknja, Vrata – Luknja – Bovški Gamsovec, Vršič – Zavetišče pod Špičkom, Vršič – grebenska pot na Prisojnik, Prisojnik (Slovenska pot) in Vršič – Mlinarica (južna pot). Koroški markacisti so obnovili planinske poti: Dom na Smrekovcu – Bela peč, Grmovškov dom – Koča pod Kremžarjevimi vrhom in Koča v Grohotu pod Raduho – Durce – Raduha.

Letos nameravajo obnoviti med drugim še planinsko pot na grebenu Kočne, pot na Veliko Babo, pot od Plesnikove planine do Klemenče jame, pot z Raduhe do Rogovilca, poti na Begunjščico in Rožo, Ruše – Šumnik, iz Lepene na Krnska jezera, na Čreti, Šavnicah, iz Krnice na Špik, pot na Jeterbenk in Tošč, pot na Planjavo, Kamniško sedlo in Votel.

Trenutno je zaradi skalnega podora z Razorja še vedno zaprta planinska pot (tudi Slovenska planinska pot) v Julijcih, ki poteka z Mlinarice (smer z Vršiča) čez sedlo Planja na Kriške pade. Tako je zaprta tudi planinska pot na Razor.

V okviru Planinske zveze Slovenije poteka tudi akcija **Droben prispevek za markanten vtis**, v kateri s prispevkom 1 EUR pomagata za obnovo planinskih poti (SMS z geslom »POT« pošljete na 1919).

Slovenske gore letno obiše skoraj milijon in pol obiskovalcev

Planinska društva upravljajo 176 planinskih koč, zavetišč in bivakov z okoli 6.000 ležišči. Vse planinske kočke skupaj z zavetišči so odprte, zaprt je le Dom Petra Skalarja na Kaninu (2260 m).

Slovenske gore letno obiše prek 1,4 milijona obiskovalcev, redno pa v hribe zahaja več kot 315.000 Slovencev. Prav gotovo pa obisk gora v zadnjih letih, sploh pa zadnjih dneh kaže, da smo Slovenci še vedno planinski, gorniški narod, kjer je planinstvo najbolj priljubljena oblika rekreacije in športnega udejstvovanja, ko je v Planinsko zvezo Slovenije včlanjenih kar 2,8 odstotka prebivalcev Slovenije. Opažamo tudi, da **čedalje več Slovencev del svojega letnega dopusta preživlja v objemu slovenskih gora in planinskih koč**. Čeprav se je letos ta sezona začela malo kasneje zaradi dolge zime, so planinske poti in kočke sedaj zelo obiskane.

Vsem planincem, obiskovalcem gora želimo srečno pot ter varen korak na vseh njihovih poteh in vzponih. Opozarjamo, da se v gore in na svoje planinske poti podajate primerno opremljeni, izbirajte poti, primerne svojim psihofizičnim sposobnostim, pred odhodom preverite tudi vremensko napoved, stanje poti in odprtost planinskih koč, odpravite se dovolj zgodaj in o svojih poteh in načrtih obvestite domače. Na vrhovih in v planinskih kočah se vpisujte v vpisne knjige ter imejte vedno v mislih, da ste na vrhu šele na polovici poti – naš cilj je varno priti domov. ♥

DRUŠTVENE NOVICE

PODRUŽNICA POSAVJE

Nič nas ne ustavi

Ko sem v vročih poletnih dneh skušal strniti misli za primeren članek za našo revijo Za srce, mi spomini na pohode, ki jih izvajamo v Društvu za zdravje srca in ožilja – podružnica Posavje prikazujejo posamezne pohodnike in njihove osebne odločitve. Vsak naš pohod zahteva določen napor, ki je za enega lahek, a za drugega težak. Skupina kot celota strpno stremi za doseg zadane cilja. Zgodi se, da gre kdo težko naprej, vendar se odloči in vztraja.



Mokra pot proti Vojam (Foto: Franc Černelič)

Na koncu je zadovoljen, da zmore. Odločitev posameznika, da ne zmore več v hrib in se je potrebno vrniti, je spoštovana in pozitivno sprejeta. Organizatorji pohodov se trudimo najti primerne in zanimive poti.

Enajstega maja 2013 smo organizirali pohod na Voje. Vreme je zelo slabo kazalo in res smo imeli kar nekaj dežja. Dobra volja 44 pohodnikov ni bila nič manjša kot sicer. Pot je bila mokra in



Ob hrupnem slapu Mostnice (Foto: Franc Černelič)

morda je bilo nekaj pohodnikov slabo opremljenih za tako vreme, zato smo se pri koči v Vojah dogovorili, da bodo nekateri počakali na suhem. Več kot polovica se nas je odpravila še do slapa vodotoka Mostnice. Tu smo doživeli presenečenje, saj le redko lahko vidimo res mogočen slap, ki je bil posledica trenutnega deževja. Po vrnitvi v kočjo smo se skupaj vračali po cesti v dolino. Bilo je malo dlje, a varneje. Rekli smo »nič nas ne ustavi«. Pa ni bilo res. Ustavile so nas znane blejske kremne rezine in šele po njih smo se lahko vrnili v Posavje.

Ob 660. oletnici mesta Brežice smo 18. maja 2013 organizirali pohod po Brežicah. Videli smo predele, ki jih sicer vidiš le peš. Ogljedali smo si tudi razstavo in film o kolnarjih. To so bili zbiralci nanesenega premoga v Savi, ki se je ujel v naravnih ali izdelanih kotanjah. Zanimivo, s čim so si včasih dopolnjevali svoje prihodke. Prepešali smo tudi nekdanji znameniti železni most čez Savo in Krko z vmesnim viaduktom. Na koncu smo imeli voden ogled muzeja v Brežicah. Najbolj vztrajni smo počakali tudi na večerni koncert Big banda slovenske vojske, ki je bil prav tako v gradu Brežice.

Zadnji predpočitniški pohod s piknikom smo organizirali na Snežnik, 15. junija 2013. Poln avtobus veselih pohodnikov je v lepem vremenu prispel do kočje na Sviščakih. Del tistih, ki so se odrekli pohodu, je šlo na sprehod po neposredni izredno lepi okolici

koče. Drugi smo šli proti vrhu Snežnika. Sam vrh je doseglo nekaj nad polovico pohodnikov. Ostali smo se od sedla ali že nekoliko prej vrnili. Tisti, ki so uživali v razgledu s Snežnika, so imeli priložnost videti tudi »ljubezen« dveh strupenjač, ki se oviti druga ob drugi nista dali motiti. Vseeno je sledila bolj previdna hoja. Po vrnitvi v kočjo je sledil piknik z dobrim ričetom, dobrotami iz nahrbtnika in domačim belim vinom ter cvičkom. Podelili smo tudi dve »Srci Posavja« in sicer našemu dolgoletnemu vodiču Vinku Novaku in najstarejšemu udeležencu Francu Šušteršiču. V poznih urah smo se vrnili domov.

19. junija smo imeli predavanje dr. Rada Ilijaža na temo »Kdaj je potrebno zdravljenje pacienta s srčno-žilnim obolenjem v bolnišnici«. Predavatelj nam je orisal parametre in potrebno dokumentacijo, ki jo je nujno zagotoviti za zdravljenje v bolnišnici. Pogovor je tekel tudi o medsebojnih informacijah našega osebnega zdravnika s specialistom v bolnišnici.

V času počitnic smo imeli tudi razširjeno sejo UO podružnice Posavje, kjer smo načrtovali pohode in predavanja za naslednje leto, program počastitve svetovnega dneva srca in sodelovanje ob dnevu bolnikov in invalidov.

Ne nič nas ne ustavi, dokler bomo živi in kolikor toliko zdravi. ♥

Černelič Franc



Pot preko nekoč najdaljšega mostu v Evropi
(Foto: Franc Černelič)



Zaslужen počitek (Foto: Peter Simonišek)

PODRUŽNICA ZA GORENJSKO

Gorenjci na obisku v Strunjanu

Gorenjska podružnica za zdravje srca in ožilja je maja 2013 za svoje člane pripravila dobro obiskan izlet v Strunjan. Najprej so jim v Kopru, v podjetju Emonec, postregli z jutranjo kavico, nato pa so se odpeljali do zdravilišča Terme Krka v Strunjanu, kjer je udeležence z Gorenjske ob prihodu pozdravil njihov predstavnik, ter jim izrekel dobrodošlico. Gorenjci so uživali tudi v bazenu z morsko vodo in polurni vodeni telovadbi v vodi. Popoldne pa so si ogledali tudi Portorož. Udeleženci so povedali, da se vsako leto radi udeležijo srečanj, saj srečajo znance in prijatelje, obenem pa skupaj nekaj storijo za svoje zdravje. ♥

Janez Kuhar



Udeleženci izleta v Strunjan (Foto: Janez Kuhar)

Osebni jubilej Ivana Rebernika

V gorenjski podružnici je ob koncu poletja naš dolgoletni član Ivan Rebernik praznoval svoj osebni jubilej, 80-letnico. Ivan Rebernik svoj prosti čas, ki ga kot vsi upokojenci nima veliko, z veseljem in predanostjo namenja delu podružnice. Še posebej nepogrešljiv je pri organizaciji izletov in drugih srečanj, njegove ideje pa so zelo dobrodošle pri oblikovanju vsebinskega programa.

♥
Aljana Jocif



*Jubilant Ivan Rebernik s srcem, simbolom našega skupnega dela in nekaterimi članicami ožjega odbora podružnice
(Foto: Janez Kuhar)*

PODRUŽNICA ZA KOROŠKO

Koroški Srčki – pohodniki na Ludranskem vrhu in Bistri

Pohodniki Koroške podružnice društva Za srce smo zadnjih deset let svoje julijske pohode načrtovali tako, da smo se udeležili srečanja pri Najevski lipi, ki ga že več kakor dvajset let organizira občina Črna na Koroškem. Letos je bilo tradicionalno politično srečanje že junija, mi pa smo ohranili svoj julijski termin, letos 13. julija 2013. Tudi naša pot je bila vedno drugačna, saj smo



*Mogočna Najevska lipa nad Črno na Koroškem
(Foto: Majda Zanoškar)*

jo prilagodili svojim zmogljivostim in ubrali sicer nič krajšo, a vendar primernejšo lažjo pot. Tako smo na svoji poti redno obiskovali bližnjo kmetijo Veselk na pobočju hriba (1210 nm) z istim imenom. Seveda so nas tam redno pogostili z naravnimi dobrotami, predvsem z domačim kislim mlekom in kruhom.

Sicer smo ubrali krožno pot po Ludranskem vrhu (Dolina Bistre – križišče pri mostu na Vrtačnikovem potoku – Pudgarsko – Najevska lipa – Kmetija Godec – povratek do mostu) s postankom pri lipi. Prvič v večletnem prihajanju k lipi, smo lahko pohodnike – Srčke seznanili tudi z značilnostmi in področnimi zanimivostmi.

Pudgarsko je kot nekakšno središče kroga, katerega obod sestavljajo Uršlja gora, Smrekovec, Raduha, Olševa in Peca. Leži na Ludranskem vrhu ob vznožju Smrekovca, na nadmorski višini 1060 metrov. Pudgarsko je nekoč služilo kot planinska postojanka, tam je bila tudi logarnica gozdnega gospodarstva, kjer je imelo Planinsko društvo Črna na Koroškem prostore za planinske dejavnosti. Dandanes ta točka, dejansko središče cestne poveza Črna



*V objemu gozda je bilo prijetno hladno
(Foto: Majda Zanoškar)*

– Smrekovec, nima več takšnega pomena kakor nekoč. Dobro jo pomnijo nekateri starejši moški, saj je pred petdesetimi leti tam obstajal letni tabor občine Ravne na Koroškem, kjer so mlade fante učili in trenirali predvojaško vzgojo.

Na Ludranskem vrhu v sklopu parka kralja Matjaža stoji Najevska lipa, ki raste na višini 1056 metrov, in je najstarejša na svetu. Najevska lipa ali Najevnikov lipovec (*Tilia cordata*) je lipa (natančneje lipovec) z največjim obsegom debla v Sloveniji, ki je nekoč meril celih 11,24 m; leta 1980 je propadel del starega oboda debla, zato je njen sedanji obod 10,70 m. Visoka je 24 m, starost pa je ocenjena na 700 let. Raste pod vrhom Smrekovec ob domačiji Osojnik (po domače Najevnik) na Ludranskem polju, južno od Črne na Koroškem, in je domnevno zrasla iz sedmih debel, česar pa ne bomo nikoli zagotovo vedeli, saj je drevo danes votlo. Leta 1993 je bila uspešno sanirana po načelih sodobne drevesne kirurgije.

Starost te lipe lahko le ocenjujemo, ker je s strani in v sredini votla, tako da se njene starosti z običajnimi postopki ne da ugotoviti. Najverjetnejšo starost izdaja letnica na bližnjem kužnem znamenju z letnico 1222.

Od Najevske lipe lahko zremo onkraj reke Meže na mogočno Peco, kjer po ljudski pripovedki za kamnito mizo spi kralj Matjaž. Menda je nekoč pod lipo imel privezanega svojega vranca. Tudi

Turki naj bi se ustavili pod njo, jedli z zlatimi žlicami in jih v naglici zakopali pod korenine, ko so morali bežati pred Matjažev vojsko.

Bistra je naselje v Občini Črna na Koroškem. To je naselje samotnih kmetij v dolini in pobočjih nad potokom Bistra, južno od Črne na Koroškem. Medveda, ki so ga imeli nagačenega v kletki v samem centru kraja Črna na Koroškem, so lovci uplenili v Bistri 29. novembra leta 1963. Leta 2008 so ga zamenjali z novim primerkom.

Od avgusta do septembra 1944 so na območju Bistre gradili partizansko bolnišnico B-11, ki je delovala do februarja 1945. Ogleдали smo so tudi dolino Bistre in obiskali Turistično kmetijo Plaznik v Bistri 14. ♥

Stanko Kovačič



Kovačič Stanko, vodja pohoda, nam skrbno predstavi zgodovino (Foto: Majda Zanoškar)

Čigong – vadba za vse čase

Dandanes, ko nas je hitri tempo sodobnega načina življenja pripeljal do točke, na kateri pogosto postavljamo pod vprašaj prej samoumevne načine razmišljanja in delovanja ter na novo oblikujemo svoje sisteme vrednot, na številnih področjih odkrivamo pozabljena znanja starejših generacij in davnih kultur. V ta sklop, čeprav v svojem izvornem okolju nikdar pozabljeno, temveč le v sodobnem času po svetu množično razširjeno, bi lahko uvrstili tudi starodavno zdravilno telesno vadbo imenovano čigong.

Starodavni vrelc mladosti

Čigong (tudi čigung, čikung) je sistem telesne vadbe s poudarkom na uskladitvi pravilnega (trebušnega) dihanja, nežnega, počasnega gibanja in umske osredotočenosti, z namenom krepitve in usklajevanja človekove življenjske energije (či). Izraz čigong (v pinjin zapisu Qigong) lahko prevedemo kot kultiviranje energije či oziroma mojstrenje v obvladovanju či.

Veščina temelji na dognanjih tradicionalne kitajske medicine o obstoju telesnih meridianov, torej poti, po katerih se po telesu pretaka či (na njih se nahajajo akupresurne oziroma akupunkturne točke), načinih regulacije pretoka či po njih ter vplivu skladnega pretoka či na splošno dobro prihofizično počutje in vitalnost človeka.

Fizični vidik vadbe predstavljajo vaje oziroma sklopi vaj, sestavljeni iz počasnih, mehkih, praviloma zaokroženih gibov, s katerimi razgrajujemo telesne napetosti, zakrčenosti, izvajamo notranjo masažo telesa in spodbujamo pretok či skozi telo. Na zelo napredni (mojstrski) ravni je gibanja lahko vse manj in na koncu je ob njegovi skoraj popolni ali popolni odsotnosti pretok či lahko reguliran predvsem z mentalnimi procesi. Vadba v gibanju se največkrat izvaja stoje, obstajajo pa tudi tehnike sedeče in ležeče vadbe.



Nekaj položajev sklopa Igra petih živali

Med najbolj razširjene in prakticirane sklope vaj se uvrščajo sestavi s slikovitimi imeni kot so: Brokat iz osmih kosov, Igra petih živali, Šest zdravilnih zvokov in Vaje za spreminjanje mišic in tetiv.

Učinki redne vadbe se kažejo celostno. Skladno z različnimi vidiki jih lahko razdelimo kot učinke na lokomotornem nivoju (v obliki izboljšane gibčnosti, ravnotežja, koordinacije, povečane telesne moči in vzdržljivosti), učinke na ‚vitalnostnem‘ nivoju (izboljšano delovanje imunskega sistema, skladnejše delovanje telesnih žlez, organov in sistemov) ter učinke na mentalnem nivoju (povečana zmožnost zbranosti, umirjenosti, manjša škodljiva odzivnost na stresne dejavnike ter povečano splošno življenjsko zadovoljstvo). Torej bi lahko povzeli, da vadba izboljšuje človekovo vitalnost, zdravje in s tem doprinaša k telesno in duševno kakovostni dolgoživosti. Vsekakor gre poudariti, da navedeno velja za redno, stalno vadbo kar pomeni, da naj bi vadba postala sestavni del življenjskega sloga posameznika, v kolikor si ta obeta uživanja njenih sadov.

Či – nevidna, blaga moč spreminjanja

Po pojmovanju kitajske kulture oziroma filozofije je či vseprisotna moč oziroma osnova, ki prežema celotno vesolje. Na Japon-

skem je poznana pod izrazom ki, v Indiji kot prana, v zahodnih kulturah kot biopolje, bioplazma, bioenergija. Z vidika žive narave in torej tudi človeka, je najpogosteje imenovana kot življenjska moč oziroma življenjska energija. Či poraja in ohranja življenje. Ko se či zgosti, življenje nastane, ko se razprši, izgine. V naravi ima či različne oblike oziroma kvalitete. Človek si či neprenehoma izmenjuje s svojim okoljem in drugimi ljudmi. Z vidika opisanega je za človekovo zdravje in vitalnost torej pomembno, da skrbi za zadosten in neoviran pretok tega življenjskega agensa skozi svoje telo. V mladosti to poteka samodejno, z leti pa začne pretok či slabeti, zato lahko z ustreznimi tehnikami njegove krepitve in vzdrževanja zadržimo učinke staranja in ohranimo vitalnost vse do poznih let.

Modrost gibanja stara več tisoč let

Veščina čigong ima izvor v starodavni kitajski kulturi. Njeni zametki v obliki različnih dihalnih in razteznih vaj segajo do 4000 let v preteklost. V razvoj čigonga so vsekakor vtisnile pečat tudi poglavitne filozofske smeri v kitajski zgodovini: taoizem, budizem in konfucijanstvo. Tako se, na primer, težnja po zblizanju z naravo kot tudi s svojo resnično bitjo, ki predstavlja enega od temeljev pristopa k izvajanju čigonga (če se praktikant v to sfero pač želi podati) navezuje na taoistični pojem tao (dao) kot prapočelo in neizrekljivo, neoprijemljivo a vseprisotno in vse urejajoče gonilo celotnega stvarstva.

Po drugi strani je mentalna naravnost ‚prazne‘, a aktivne zavesti, h kateri se pri izvajanju čigonga teži, blizu meditacijski praksi budizma.

Kljub temu, da so navedene smeri življenjskih nazorov oblikovale razvoj in pristop k obravnavani tehniki je smiselno poudariti, da privzemanje katerekoli od njih nikakor ni pogoj za učinkovito vadbo.

V novejši zgodovini je čigong, tako kot ostale tehnike tradicionalnih ljudskih znanj na Kitajskem, doživel ponovni razcvet po koncu kitajske kulturne revolucije, torej v zadnji četrtini dvajsetega stoletja. Od takrat se je z razvojem turizma, odpiranjem Kitajske svetu in seveda načrtnim sistematičnim obujanjem, skupaj z drugimi tradicionalnimi znanji razširil v svet, ter ima danes širom sveta številne privrženke.

V tem obdobju so bili obujeni tradicionalni sklopi vaj, sestavljene pa so bile tudi številne nove vaje, prilagojene potrebam in življenjskemu slogu modernega človeka.

Sicer je skozi zgodovino razvoj čigonga tekkel v različne smeri, tako da so se v okviru različnih šol izoblikovale različne oblike vadbe, od katerih ene dajejo več poudarka telesnim (zunanjim), druge spet duševnim (notranjim) vidikom. Ene so bolj usmerjene k borilnim veščinam, druge bolj k meditaciji.

Čigong pri nas

Renesansa čigonga, s katero se je ta v zadnjih desetletjih razširil po svetu, tudi Slovenije ni zaobšla. Tako tudi pri nas obstaja kar nekaj skupin in posameznikov, ki v okviru različnih združenj, šol ali samostojno širijo prakso vadbe različnih tehnik čigonga.

Eden pionirjev čigonga in tajčija v Sloveniji je kitajski mojster in mednarodni sodnik kitajskih borilnih veščin Chen Shining, ki že okoli dvajset let širi prakso teh veščin pri nas ter v okviru Taijiquan hrama CSN ob pomoči svojih učencev vadbo poučuje v različnih krajih širom Slovenije. V zadnjih obdobjih v sklopu svoje šole občasno gosti tudi priznane kitajske vele mojstre, s čimer slovenskim privrženecem omogoča učenje veščin neposredno od njihovih velikih poznavalcev in najpopolnejših praktikov.

V Mariboru in Ljubljani vadbo čigonga in drugih sorodnih tehnik poučuje mojster daometafizike Dušan Donko. V januarju letos je gostil mojstra You Xuanda s Kitajske svete gore Wudang.

Tudi Tone Ančnik je eden tistih, ki pri nas že daljši čas prakticira in poučuje čigong in tajčičuan, slovenskemu občinstvu pa se je predstavil tudi s knjigo Tai chi chuan.

Poleg teh in drugih uveljavljenih imen nas je tudi precej nadobudnih posameznikov ne mojsterske ravni, ki prakso opisane tehnike širimo med ljudmi.

Tudi v Slovenj Gradcu vadba tajčija in čigonga poteka že osem let. Zadnja leta se na vadbi enkrat tedensko, od oktobra do konca junija, srečujemo na prvi osnovni šoli na Štibuhu. Vsi, ki jih tovrstna skrb za ohranjanje zdravja in vitalnosti zanima, ste vabljeni, da se nam jeseni pridružite. Informacije: 031 296 755 (Matej) ♥

PODRUŽNICA ZA SEVERNO PRIMORSKO

Jeseni na Goriškem

Letošnje poletne dni smo najbolj pogrešali hlad in senco, zato so bile tudi dejavnosti naše podružnice prav počitniško upočasnjene. Poskrbeli smo za nujna opravila, večje načrte bomo uresničevali septembra.

Tako, kot smo uspešno zaključili prvo polovico leta z odmevno akcijo odprtih vrat na Vzajemni zdravstveni zavarovalnici v Novi Gorici ter izletom na Devinski grad, bomo z enakim elanom vstopili v jesenski tok dogajanj.

Na Vzajemni se je srečanja in organiziranih meritev udeležilo nekaj sto ljudi, prejeli so številne informacije, ponudbe, nasvete, njim je bila namenjena tudi pogostitev in druženje, naše prizadevne medicinske sestre so tudi ob tej priložnosti dokazale svojo strokovnost in pridnost. Obiskovalci so imeli priložnost preveriti

krvni tlak, holesterol, sladkor v krvi, EKG in gleženjski indeks.

Sam dogodek nam je le še potrdil zavedanje ljudi, njihovo odgovornost in skrb za zdravje, ki je v letih obstoja podružnice na Severnem Primorskem izjemno in nenehno rasla. Naše akcije meritev so povsod in vsakokrat množično obiskane.

Za odločen korak v jesen smo izbrali svetovni dan srca, ki ga bomo obeležili v **soboto, 28. 9. 2013, v veliki dvorani Mestne občine Nova Gorica. Pričenjamo ob 16. uri** in vas vljudno vabimo na prireditve.

V duhu » Poti, ki vodi do zdravega srca«, bo Viljem Ščuka, dr. med., ubesedil v geslo zajete želje ter pričakovanja o zdravju srca in žilja na slovenskem in drugje po svetu. Njegov iskričav način podajanja nas je zadnja leta kar nekajkrat pritegnil k posluhu,

bogate delovne izkušnje so trdno zagotovilo za zanimivo in poučno predavanje.

Obiskovalcem bomo ponudili tudi preverjanje zdravja z meritvami in posvetom, kulinariko za zdravje in kulturni program.

Dogodek bo ponudil informacije o dejavnostih podružnice v jesenskih mesecih, o možnostih vpisa in udeležbe. Nekatere podatke lahko zasledite v napovedniku dogodkov v tej številki revije. ♥

Tjaša Mišček



Podružnica Severne Primorske je z meritvami sodelovala na dnevu odprtih vrat Vzajemne v Novi Gorici (Foto: Anton Vencelj)



Direktorica PE Nova Gorica, gospa Tjaša Klavora, si je vzela čas za pogovor (Foto: Anton Vencelj)



Na ogled so tudi ruševine nekdanjega devinskega gradu (Foto: Anton Vencelj)

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA POMURJA

Dejavno v vročih poletnih dneh

Pomurje je bogato po termalnih kopališčih, kolesarskih poteh in drugih znamenitostih, kjer vsak gost lahko najde različne možnosti za dejavno preživljanje počitniških dni. Kljub temu, da marsikateri dopustnik telesno ni pripravljen za večje telesne napore ali na ekstremno vročino, ki je letos ni manjkalo, ga narava zvabi na kolo, morda vzame palice za nordijsko hojo ali se poda na tek. Vse več ljudi dopust preživlja dejavno, športno.

TIC Moravske toplice so poznales Društvo za zdravje srca in ožilja Pomurja kot partnerja v promociji zdrave turistične ponudbe, zato so nas povabili k sodelovanju. Ob vikendih smo bili v poletnih mesecih prisotni na njihovih stojnicah, ki so bile nameščene v zdravilišču. Gostom Moravskih toplic smo nudili meritve krvnega tlaka, lahko so si izmerili holesterol in krvni sladkor.

Prijazne prostovoljke društva so številnim obiskovalcem nudile tudi strokovne nasvete o zdravem življenjskem slogu, ki temeljijo na zdravi prehrani in gibanju. Obiskovalci stojnice so bili prijetno presenečeni, kajti poleg pogovora so prejeli še svoj kartonček, na katerem so vpisani rezultati meritev in glede na rezultat še zdravstveno-vzgojno gradivo. Ker smo pred leti s skupino Panvita in termami Vivat postavili Panvitinino srčno pot prav v Moravskih toplicah, smo v hotelu Vivat gostom ponudili možnost izposoje palic za nordijsko hojo in inštruktorja nordijske hoje. Le-ta jih je naučil prvih korakov nordijske hoje, ali pa se s skupino podal po daljši poti in so skupaj spoznavali lepote panonske nižine. ♥

Emma Mesarič



Dobimo se na štartu ob orientacijski tabli (Foto: Emma Mesarič)



Gospa, zadovoljna z rezultatom meritev (Foto: Emma Mesarič)

Dan športa in družine v Bakovcih

Ob koncu šolskega leta je najbolj primeren čas za predstavitev skupnega sodelovanja med starši, vrtcem in društvi v kraju. KS Bakovci je že več let prepoznavna prav po medsebojnem sodelovanju vseh društev, predvsem takrat, ko se izvajajo prireditve za najmlajše. Pri organizaciji dogodka smo sodelovali tudi člani Društva za zdravje srca in ožilja.

Tokrat so se na pobudo Partizana Bakovci ter Športne unije Slovenije in v organizaciji krajevne skupnosti povezala vsa društva, ki sodelujejo z mladimi. Vzgojiteljice in vodstvo vrtca, s katerimi je sodelovanje odlično, so ob zaključni predstavitvi tekmovanja za



Tkanje partnerskih odnosov (Foto: Ema Mesarič)



Za vsakega se je našlo nekaj (Foto: Ema Mesarič)

Zlati sonček predstavili še elementarne družinske igre, primerne za dejavnosti na domačem dvorišču.

Na petnajstih postajah so bile vse naloge prirejene za vso družino in niso imele cilja tekmovanja ampak sodelovanja. Za opravljene naloge so otroci na kartončke dobili pečate.

Med prireditvijo, ki jo je hudomušno vodila Jožica, so se s svojo dejavnostjo predstavili še: gasilci, policija, društvo mladih, judoisti, hokejisti na rolkah in balonarji, ki so mladim predstavili, zakaj balon sploh leti.

Za udeležence dogodka je bila zanimiva stojnica, kjer smo skupaj z Zavodom za zdravstveno varstvo Murska Sobota izvajali meritve dejavnikov tveganja. Gospa Ema nam že več let dejavno pomaga pri promociji zdravega življenja v osnovni šoli. Prav na tej šoli je bila pred leti ustanovljena podružnica za zdravje srca in ožilja, katerega je dejavno vodila gospa Jelka.

Šola že več let organizira teke v naravi ter Tek parov ravno ob svetovnem dnevu srca.

Če kdo želi našo pomoč za sodelovanje pri izvedbi podobnih srečanj smo vam na voljo. ♥

Janko Roman

Tudi otroci s prirojenimi srčnimi napakami ljubimo življenje!
Pomagajte nam!

Pošljite SMS s ključno besedo **SRCE** na številko **1919** in prispevali boste **1 evro.**

Pošljite SMS **SRCE5** na **1919** in darujte **5 evrov.**

Brezplačna objava • SMS donacijo omogoča Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije v sodelovanju z družbami Telekom Slovenije, Si.mobil in Tušmobil. Prispevajo lahko uporabniki mobilnega omrežja Telekoma Slovenije, Si.mobila in Tušmobila. Cena odhodnega SMS sporočila po ceniku operaterja Telekoma Slovenije, Si.mobila oziroma Tušmobila. Telekom Slovenije, Si.mobil in Tušmobil se odrekajo vsem prihodkom iz naslova tako poslanih SMS-sporočil. Pogoji in navodila SMS Donacije so objavljeni na spletni strani www.zasrce.si.

Obleci  rdeče!



NAPOVEDNIK DOGODKOV

VABLJENI NA 44. SEJEM NARAVA ZDRAVJE

Od 17. do 20. oktobra 2013 bo Gospodarsko razstavišče v Ljubljani odprlo vrata sejma NARAVA ZDRAVJE. Ob mnogih zanimivostih s področja zdravja, ki bodo na ogled, vas vabimo, da obiščete tudi prostor Društva za zdravje srca in ožilja. Tu vam bomo lahko izmerili krvni tlak, srčni utrip, sladkor in holesterol v krvi, obseg pasu, posneli EKG, prejeli pa boste mnoge koristne nasvete, brezplačna zdravstveno-informativna gradiva društva in revijo Za srce. Za vas bomo pripravili tudi pokušino in predstavitev margarine Becel.

PODRUŽNICA LJUBLJANA

SVETOVNI DAN SRCA, 29. september 2013

Tematika pod geslom »Po poti, ki vodi do zdravega srca!« se letos osredotoča na vsako življenjsko obdobje, s poudarkom na spodbujanju zdravega življenjskega sloga pri otrocih in ženskah: kaj naj naredimo, kako naj živimo od otroštva dalje, da zmanjšamo verjetnost pojava srčno-žilne bolezni in možganske kapi.

Nekaj prireditev in dejavnosti ob svetovnem dnevu srca, ki bodo potekale v Ljubljani:

- ♥ **28. september, od 9.00 do 14.00:** osrednja prireditev na Stritarjevi ulici v Ljubljani (pri galeriji Kresija). Zdravstveno-informativna prireditev, osveščanje o zdravem načinu življenja, meritve krvnega tlaka, holesterola in sladkorja v krvi, snemanje EKG zdravstveno-vzgojno svetovanje, predstavitev zdravstveno-informativnih gradiv na stojnicah, zabavne igre, pokušine in še marsikaj.
- ♥ **23. september do 6. oktober, od 9.00 do 20.00:** bo v desnem atriju Mestne hiše v Ljubljani razstava o srcu.
- ♥ **29. september, od 11.00 do 15.00:** tradicionalni dogodek na vrhu Šmarne gore: meritve krvnega tlaka, holesterola in sladkorja v krvi, preventivni in zdravstveni posveti z zdravniki, prikazi temeljnih postopkov oživljanja, svetovanje o zdravem načinu življenja.
- ♥ **29. september, od 9.00 do 13.00:** na Rožniku bodo meritve krvnega tlaka ter holesterola in sladkorja v krvi.

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

- ♥ **2. oktober, ob 17.00:** asist. Rajko Vajd, dr. med.: Družinski zdravnik in srčni bolnik,
- ♥ **6. november, ob 17.00:** Elizabeta Bobnar Najžer, prof.: Osveščen bolnik in njegove pravice.

Preventivni zdravstveni kotiček

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije v sodelovanju z Zvezo društev bolnikov z osteoporozo Slovenije in družbo Mitral - Mediplus vabi na preventivne zdravstvene meritve s svetovanjem, ki se bodo izvajale vsak prvi četrtek v mesecu v trgovini Mediplus, Zaloška cesta 40, Ljubljana. Na preiskave se je treba naročiti po telefonu, T.: 01/54 46 426 ali osebno, in sicer v delovnem času trgovine med tednom, od 8.00 do 18.00.

Vrste preiskav:

- ♥ **pregled žilja:** gleženjski indeks (pokazatelj zdravja arterijskega žilja), venska pletizmografija (pokazatelj zdravja venskega ožilja, EKG (odkrivanje motenj srčnega ritma). Cena: 15 €.
- ♥ **pregled kostne gostote:** izračun tveganja za osteoporozni zlom, presejalno merjenje mineralne kostne gostote z UZ na petnici. Cena 15 €.
- ♥ **pregled ožilja in kostne gostote:** združene vse meritve, cena 25 €.

Telovadba za zdravo srce

Za člane Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije skupaj s ŠD GIB Ljubljana v Šiški organiziramo vodeno vadbo, ki poteka dvakrat na teden v dopoldanskem času. Vadečim ponujamo raznovrstno vadbo, kjer se v dobri družbi in v prijetnem vzdušju razgibavamo ter krepimo svoje telo in s tem prispevamo k boljšemu psihofizičnemu počutju. Vadba je raznolika in zanimiva, sestavljena iz različnih razteznih, krepilnih ter sprostilnih vaj, prilagojena starosti, sposobnostim in zdravstvenim posebnostim vadečih.

Vabimo vas v vpisu – informacije in prijava: Športno društvo GIB Ljubljana Šiška, Drenikova 32, 1000 Ljubljana. T.: 01/514 13 30. Več si lahko ogledate na <http://gib-sport.com>

Srčna pot Becel po Golovcu

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

♥ **1. oktober ob 16.00**

♥ **5. november ob 15.00**

♥ **3. december ob 14.00**

Start je na Rakovniku, ob nogometnem igrišču Krim (Pot k ribniku). Pot je speljana nad rakovniško cerkvijo do Zvezdarne in zavije navzdol proti Litijški cesti, potem lahko skupaj krenemo nazaj. Na začetku poti in ob vrnitvi nazaj vam lahko izmerimo krvni tlak (na zbirnem mestu ob nogometnem igrišču Krim). **V zimskem času v primeru slabega vremena ali zelo nizke temperature, meritve krvnega tlaka odpadejo.**

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

Meritve Unilever na Rožniku

♥ **vsako prvo nedeljo v mesecu od 11.00 do 15.00:** meritve krvnega tlaka, holesterola in glukoze na Rožniku pod pokroviteljstvom podjetja Unilever, d.d.

♥ **6. oktober**

Meritev na Rožniku v zimskem času ne bo, spet pa bomo nadaljevali marca 2014.

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

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

♥ **12. september ob 17.00**

♥ **10. oktober ob 16.00**

♥ **14. november ob 15.00**

♥ **12. december ob 14.00**

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

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

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

meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi, snemanje in interpretacija izvida EKG, meritve **gleženjskega indeksa**

(je pokazatelj prehodnosti arterij na spodnjih okončinah – je osnovna presejalna metoda, s katero odkrivamo aterosklerozo spodnjih okončin), zdravstveno-vzgojno svetovanje, svetovanje o zdravem načinu prehrane:

♥ ponedeljek, torek, četrtek in petek od 9.00 do 12.00

♥ sreda od 11.00 do 15.00

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

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

NOVOST V POSVETOVALNICI ZA SRCE

Določanje vrednosti glikiranega hemoglobina HbA1c

Ste vedeli, da hemoglobin, ki se nahaja v rdečih krvničkih, poleg kisika prenaša tudi glukozo?

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

Posvetovalnica za srce, pasaža Maxi

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

♥ torek, od 10.00 do 12.00: meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi,

♥ četrtek, od 10.00 do 12.00: meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi,

♥ sobota, od 10.00 do 13.00: meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi.

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

♥ **vsako sredo in soboto, od 11.00 do 13.00:** meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi, zdravstveno-vzgojno svetovanje, brošure in revije z zdravstveno vsebino.

Vabljeni!

Cenik storitev

Vrsta preiskave	ČLANI društva	NEČLANI
Krvni tlak	brezplačno	brezplačno
Saturacija	brezplačno	brezplačno
Glukoza	2,00	2,50
Holesterol	3,00	3,50
Trigliceridi	3,00	3,50
Glukoza in holesterol	4,50	5,50
Glukoza in trigliceridi	4,50	5,50
Holesterol in trigliceridi	6,00	7,00
Holesterol, trigliceridi, glukoza	7,50	9,00
LDX TEST	15,00	20,00
Določanje vrednosti glikiranega hemoglobina HbA1c	8,5	11,00
EKG	2,00	4,00
Gleženjski indeks	6,00	9,00
Posvet s kardiologom	10,00	15,00
Tečaj temeljnih postopkov oživljanja	20,00	30,00
Zdravstveno-vzgojno svetovanje	brezplačno	brezplačno

Tečaji temeljnih postopkov oživljanja dojenčkov in otrok

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

Tečaji temeljnih postopkov oživljanja odraslih

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

PODRUŽNICA ZA SEVERNO PRIMORSKO

Informacije o vseh dejavnostih podružnice:

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

♥ **od ponedeljka do petka od 14.00 do 20.00, od oktobra dalje** vas vabimo k vadbi v kardio-fitness, Tehnični šolski center Nova Gorica, Delpinova 4a, v Novi Gorici. Prijave so v pisarni fitnesa. Vaditelji so strokovno usposobljeni, za nadzor udeležencev z diagnozo skrbi primarij Herbert Bernhardt, dr. med, spec. internist.

♥ **vsako tretjo soboto v mesecu ob 9.00:** pohodi po »Srčni poti« v Panovcu, zbirališče pred nekdanjim Trimčkom. V primeru dežja pohod odpade.

♥ **28. september ob 16.00:** prireditev ob svetovnem dnevu srca bo v veliki dvorani in avli Mestne občine Nova Gorica.

Program: pozdrav, podelitev priznanj, predavanje Viljema Ščuke, dr. med., meritve gleženjskega indeksa, EKG, holesterola, krvnega tlaka, posvet, kulinarika za zdravje, vpis k aktivnostim, ki bodo v prostorih Gradnikove brigade 33.

♥ iz ponudbe Goriškega osteološkega društva, T.: 031 334 360: aktivna hoja **ob sredah** in nordijska hoja **ob četrtnih**

To jesen: druženje, predavanje in meritve v Kobaridu ter pohod in meritve v Bovcu pri hotelu Alp.

PODRUŽNICA CELJE

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

Posvetovalnica za srce, Glavni trg 10, Celje

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

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

♥ **vsako soboto, od 10.00 do 12.00:** svetovanje in določanje holesterola in sladkorja v krvi ter krvnega tlaka.

PODRUŽNICA ZA DOLENJSKO IN BELOKRAJINO

♥ **14. september: TRADICIONALNI POHOD ZA SRCE, s startoma: ob 9.00: po Štukljevi poti:** Na Bajnofu – Sevno pod Trško goro, **ob 10.30: po Andrijaničevi poti:** Šport hotel Terme Krka, Otočec. **CILJ:** Športni park Krkinih Term Šmarješke Toplice.

Povratak z avtobusi.

Prijave zbira pisarna podružnice Društva v Novem mestu, Glavni trg 10, T.: 07/337 41 71, vsak delavnik od 9.00 do 12.00 ali po e-pošti drustvozasrce.novomesto@siol.net

Startnina: 5 € (oproščeni otroci, dijaki in študentje)

Posvetovalnica za zdravo življenje, Glavni trg 10, Novo mesto

♥ **vsak predzadnji ponedeljek v mesecu, od 15.00 do 17.00:** v prostorih podružnice. Pogovor z zdravnikom in meritve krvnega

tlaka. Prosimo, da se predhodno najavite **vsaj teden dni prej**. T.: 07/337 41 71, E: drustvozasrce.novomesto@siol.net

- ♥ **meritve gleženjskega indeksa** (pokazatelj prehodnosti arterij na spodnjih udih) v prostorih podružnice na Glavnem trgu 10, v Novem mestu: datum meritev bo določen po prejemu prijav: T.: 07/337 41 71 ali 040 863 513, drustvozasrce.novomesto@siol.net.

PODRUŽNICA KRAS

- ♥ **15. september, 8.30:** pohod v dolino Glinščice po običajni poti iz Boljunca do cerkvice, nato do Botača, po stari železnici skozi predore do razgledišča in nazaj na izhodišče. Oglede filma Princesa iz Doline v naravoslovnem centru v Boljuncu. Odhod ob 8.30 izpred nekdanjega mejnega prehoda v Lipici v Boljunec, kjer se dobimo ob 9.00.
- ♥ **29. september:** ob svetovnem dnevu srca bo tradicionalni pohod izpred jame Vilenice na Stari Tabor, meritve pred jamo so **od 8.00** ure do pohoda ob **ob 9. 30**, in po povratku okoli 11.00. Nato bo možen voden ogled jame Vilenice in meritve ter druženje do 14.00.
- ♥ **19. oktober, ob 9.00:** s prijatelji podružnice iz Posavja se bomo podali na hrib Kokoš in jim razkazali še druge lepote in dobrote Krasa v neposredni okolici. Srečamo se po 9. uri na nekdanjem mejnem prehodu v Lipici. Ostalo naj bo še presenečenje. Vabimo tudi vse ostale podružnice, da se nam pridružijo.
- ♥ **17. november:** pohod iz Proseka v Križ z ogledom ribiškega muzeja in filma o ribičih režiserja Jadrana Strleta ali /in pohod iz Avberja v Tomaj z ogledom župnišča in bogate knjižnice ter domačije pesnika Srečka Kosovela.
- ♥ **15. december:** pohod na komensko v vas Škrbino, vzpon na hrib Lipnik (365 m), ogled cerkvenega obzidja in spust v vas Šibelje z ogledom zasebnega muzeja. V primeru zelo slabega vremena pa pohod po Napoleonovi poti ob morju od Občin do Proseka in nazaj.

Vsi pohodi in ogledi zanimivosti razen 19. oktobra bodo tretjo nedeljo v mesecu. Morebitne spremembe in natančnejši opisi poti in napotki bodo pravočasno objavljeni v medijih. Informacije možne pred vsakim pohodom na T.: 040 900 021 (predsednica podružnice, Ljubislava Škibin, dr. med.) vsak dan, po 16.00.

PODRUŽNICA ZA SLOVENSKO ISTRO

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

Poti, po katerih hodimo, so neke označene z zdaj že vsem znanimi rdeče-modrimi srčki. V kolikor jih ni, vodnik Darko Turk že najde take poti in steze, da se po štirih urah (ne upoštevajoč malico, seznanjanja s kraji, zgodovino, zanimivostmi itd kjer poteka pohod) pride na izhodišče pohoda. Poti v Istri in Krasu so primerne v vseh letnih časih. Tega se društvo zaveda, zato vabi vse, da se te vrste rekreacije udeležite v čim večjem številu. Marsikdaj vodnik zaradi slabega vremena ali prilagajanja posameznikom, krajša ali spremeni pohod ali potek pohoda. **Izhodišče, oziroma odhod z avtomobili je ob 8.00 pri VINAKOPER (blizu pokopališča) v Koprju.**

Na pohod ste vabljeni vsi, ki želite nekaj narediti zase ter spoznati ISTRO in KRAS.

POHODI ZA SRCE OD 06. 10. 2013 DO 01. 06. 2014

- ♥ **6. oktober:** Podgorje – Slavnik, skupaj z Obalnim PD KOPER
- ♥ **10. november:** Beneška meja: Črni kal – Marčev hrib – Marija Snežna
- ♥ **8. december:** Idila – Nova vas – Padna – Drnica – Idila

- ♥ **12. januar 2014:** Kappel(kp) – Šmarje – Pomjan – Škladič – Kappel
- ♥ **9. februar:** Ankarani – Hrvatini – Rožnik – Sv. Katarina – Ankarani (pot Za srce)
- ♥ **9. marec:** Trebeše – Pičuri – Dragonja – Mazurinov mlin – Trebeše (pot Za srce)
- ♥ **13. april:** Lazaret – Čampore – Barižoni – Debeli rtič – Lazaret
- ♥ **11. maj:** Rakitovec – Plasa – Lipnik – Rakitovec (narcise ali šmarnice)
- ♥ **1. junij:** Vanganel – Vanganelško jezero – Marezige – Vanganel (pot Za srce)

Posvetovalnica za zdravo prehranjevanje, Zdravstveni dom Izola

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

PODRUŽNICA ZA GORENJSKO

- ♥ **25. september, ob 18.00:** v gostišču Arvaj v Kranju bo predavanje »Kako lahko sami ukanemo stres – prepoznavanje in obvladovanje stresa«. Predavala bo Zora Vadnjak Gruden, dr. med., spec. medicine dela, prometa in športa.

Svetovni dan srca

- ♥ **5. oktober:** Gorenjska podružnica za zdravje srca in Hit Alpinea Kranjska Gora vas prijazno vabita na gorenjski dan srca, ki bo potekal med **10.00 in 16.00 v hotelu Špik v Gozdu Martuljku**. Ta dan bo podružnica za Gorenjsko opravljala meritve najpogostejših dejavnikov tveganja: meritve krvnega sladkorja, holesterola in krvnega tlaka. Po opravljenih meritvah se boste o kazalnikih tveganja lahko pogovorili tudi z zdravnico. V vedno lepem okolju hotela Špik se boste lahko pridružili tudi nordijski hoji; če imate svoje palice za nordijsko hojo, jih prinesite s seboj. V Alpskem wellnesu in Centru lepote v hotelu Špik boste lahko uživali v bazenu, svetu savn ter v alpskem wellnesu spoznali novosti za ohranitev in povrnitev dobrega počutja.

Odhod avtobusa iz Kranja bo v **soboto, 5. oktobra ob 9.00 izpred Sloge na Primskovem v Kranju**, udeležencem bo na voljo tudi zdravo kosilo, ki ga bodo pripravili v hotelu Špik. Vaše prijave bo do srede, **2. oktobra 2013**, sprejemala gospa Inge Sajovic na telefonski številki T.: **030 673 541**.

Dobrodošli tudi vsi, ki se boste na gorenjsko srečanje ob svetovnem dnevu srca pripeljali z avtomobili, ter bližnji prebivalci in turisti. **Pridite tudi letos v Gozd Martuljek, da bomo skupaj še več storili za svoje zdravje!**

PODRUŽNICA ZA KOROŠKO

- ♥ **prehransko svetovanje:** Osebnostno, družinsko ali skupinsko? Nudimo vam program za zdravo – varovalno prehrano. Po potrebi se lahko naročite tudi za posamezne klinične diete. Svetovanje izvaja Majda Zanoškar, dipl. m. s., svetovalka za spec. klinično dietetiko. Naročila za termin sprejema po dogovoru: T.: 040 432 097, med delovniki od 9.00 do 10.00. V Slovenj Gradcu že osem let poteka vadba tajčija in čigonga. Zadnja leta se na vadbi enkrat tedensko, od oktobra do konca junija, srečujemo na prvi osnovni šoli na Štibuhi. Vsi, ki jih tovrstna skrb za ohranjanje zdravja in vitalnosti zanima, ste vabljeni, da se nam jeseni pridružite. Informacije: 031 296 755, Matej

- ♥ **17. september:** prireditev **Koroška v gibanju brez tobaka**, ki jo skupaj organiziramo vsa društva na Koroškem, ki spodbujamo

spremembo življenjskega sloga. Skupaj z ZZV Ravne na Koroškem in zdravstvenimi domovi bomo izvajali športne dejavnosti, presejalne meritve...

Srečamo se na Ivarčkem jezeru pri Kotljah – Ravne na Koroškem. V lokalnih medijih bo sporočena ura začetka. S promocijo zdravja, s svetovanjem ter ob zvokih glasbe se bomo združili in uživali radosti dne. Ob Ivarčkem jezeru pod Uršljo goro se bomo izognili tobačnemu dimu, ki ima preko 600 kemičnih spojin, od tega je preko 40 kancerogenih.

Veselimo se obiska šolske mladine, občanov in vas.

Skupaj pomagajmo nemočnim otrokom in staršem, ki ne vidijo in ne razmišljajo, da njihovi otročki ob gibanju zraka vdihavajo tobačni dim, ki ga puhtijo v zrak sami – s tarši, meter ali dva – stran od otroka.



IZBERIMO ŽIVLJENJE Z OTROCI: * ZUNAJ- BREZ SMOGA*

Foto: Jan Kresnik in Majda Zanoškar

- ♥ **21. september, ob 9.00:** promocija zdravja in društva bo v Slovenj Gradcu, Upravna enota, ob občinskem prazniku (stojnica)
- ♥ **22. september, ob 9.00:** se snidemo pri osnovni šoli v Šentjanžu, občina Dravograd. Zbiramo prijave za začetek jesenske vadbe tajčija in čigonga. Telefonske prijave sprejemamo do 30. 9. na telefon: Majda 040 432 097 ali Matej 031 296 755. Ogleдали si bomo šolo in telovadnico, kjer bomo imeli vadbo. Nato nas bo Marjeta Mlačnik, ki bo vodja pohoda (tel.: 070 709 084) popeljala na Grubarjev vrh. Pohodne palice in steklenica vode so zažele. Pristrčno vabljeni.
- ♥ **26. september, ob 9.00:** promocija zdravja in društva bo na sejemskem prostoru Radlje ob Dravi (stojnica). Informacije: Franjo Kniplič, Marica Matvos in Majda Zanoškar (T.: 040 432 097)
- ♥ **30. september, ob 10.00:** svetovni dan srca pri Mercatorju v Slovenj Gradcu (promocija zdravja in društva, stojnica). Informacije: Marica Matvos, Joža Slatinek in Majda Zanoškar (T.: 040 432 097)
- ♥ **10. oktober, ob 17.00:** promocija zdravja v Kulturnem domu Stari trg pri Slovenj Gradcu, odprte razstave starih sort jabolk, hrušk, medu, idr.. Razstava bo odprta od 10. do 12. oktobra. Informacije: Marica Matvos, Joža Slatinek in Majda Zanoškar (T.: 040 432 097).
- ♥ **12. oktobra, ob 9.00:** ogled razstave in starih, znanih hiš mesta Slovenj Gradec. Informacije: Marija Vavkan, Marko Košan in Majda Zanoškar (T.: 040 432 097)
- ♥ **16. oktobra:** prireditev svetovni dan hrane
- ♥ **9. november, ob 10.00:** pohod s palicami po Malgajevi poti (8 km). Zberemo se pri kulturnem domu na Ravnah na Koroškem. Informacije: Đuro Haramija 041 325 090. V primeru močnih padavin tistega jutra – pokličite vodjo pohoda. Pohod se bo verjetno prestavil na naslednji konec tedna
- ♥ **12. novembra, ob 12.00:** zaključno druženje leta. Kosilo nam bodo pripravili v prostorih Društva upokojencev Preša v Šolski ulici, pri občini Slovenj Gradec. Vabljeni k sodelovanju, pripeljite s seboj člane, ki jim je otežkočeno prihajati v našo družbo. Prijave zbirajo vsi krajevni predstavniki upravnega odbora do ponedeljka

do 11.00. Veselimo se srečanja, vabljeni!

Vabljeni v našo družbo. S seboj lahko pripeljete tudi prijatelje, nečlane društva. Pristrčno vabljeni!

IZOBRAŽEVANJA IN DRUGE DEJAVNOSTI BODO OBJAVLJENE V VEČERU ALI NA KOROŠKEM RADIU.

PODRUŽNICA POSAVJE

- ♥ **21. september:** pohod ob reki Kolpi. Odhod avtobusa iz Brežic ob 7.00.
- ♥ **19. oktober:** pohod na hrib Kokoška nad Lipico. Odhod avtobusa iz Brežic ob 6.30.
- ♥ **16. november:** pohod Krmelj z martinovanjem. Odhod avtobusa iz Brežic ob 7.00.

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

Prav tako lahko zainteresirani iz drugih področij pokličete za udeležbo na pohodu vsaj tri dni pred najavljenim datumom pohoda.

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA POMURJE

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

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA ZA MARIBOR IN PODRAVJE

Za srce - naj bije

Po vročem poletju se vračamo »v šolske klopi« in ponovno pričenjamo oznanjati zdrav življenjski slog – za čim bolj zdrava srca. S srčnostjo, dobro voljo in strpnostjo!

Ponovno vas vabimo na sedež društva na meritve krvnih vrednosti, EKG monitorja, gledenjskega indeksa, po nasvete in literaturo in v »Posvetovalnico Za srce« na Pobreški c. 8, v bližini UKC Maribor, nasproti Medicinske fakultete, ki je tik pred otvoritvijo. V neposredni bližini je tudi avtobusno postajališče mestnega prometa.

Strokovno usposobljene ekipe **merijo krvni tlak in vrednost sladkorja, holesterola in trigliceridov v krvi ter EKG monitor** na stalnih merilnih mestih kjer svetuje zdravnik in na terenu:

- **vsako prvo soboto v mesecu** v prostorih Društva upokojencev Maribor Center, med 7.30 in 11.30, Slomškov trg 5, Maribor;
- **vsak prvi torek v mesecu** v prostorih Društva upokojencev Tabor, med 7.30 in 11.30, Gorkega ul. 48, Maribor;
- **vsako prvo sredo v mesecu** v prostorih Mestne četrti Pobrežje, med 7.30 in 11.30, Kosovelova ul. 11, Maribor;
- **vsak drugi in tretji ponedeljek v mesecu** v prostorih društva, Pobreška c 8, med 8.00 in 11.00, z EKG med 8.00 in 9.30 in gledenjskim indeksom (po predhodni prijavi na telefon ali elektronsko pošto) med 9. 30 in 11.00. Zaradi racionalizacije sta termina ob ponedeljkih postala vprašljiva.

Za dvodnevne tečaje **Temeljnih postopkov oživiljanja** (tudi z uporabo defibrilatorja) se lahko prijavite na sedežu društva v času uradnih ur.

Prejeli boste navodila in pisno gradivo. Projekt je usklajen z novimi evropskimi smernicami, izvajajo ga zdravniki učitelji z mednarodnim certifikatom. Naučimo se pravilno ravnati v primeru srčnega zastoja – nenadne smrti. Veliko takšnih dogodkov se zgodi v znanem okolju – doma, na delovnem mestu, med športom in rekreacijo.

Usklajujemo termine za jesenski sklop PREDAVANJ v Glazerjevi dvorani Univerzitetne knjižnice v Mariboru (UKM), Gospejna ul. 10/I, vabljeni ponovno v oktobru, novembru in decembru. Uvajamo novost: pred predavanji 10 minutni nastop študentov medicine z aktualnimi temami, v dogovoru z mentorji. Sveže, sodobno in koristno!

Vstop na predavanja je za člane in nečlane prost.

Druge dejavnosti

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

♥ **snemanje z enokanalnim EKG monitorjem**, ki odkrije atrijsko fibrilacijo in druge aritmije. Meritve izvaja medicinska sestra z dolgoletnimi izkušnjami na stalnih merilnih mestih (glej zgoraj) in na sedežu društva – drugi in tretji ponedeljek v mesecu od 8.00 do 9.30. V primeru nepravilnosti posnetek pregleda zdravnik specialista, preiskovani prejme na dom kratko obrazložitev; preiskava ni namenjena urgentnim primerom.

♥ **Posvetovalnica Za srce** deluje na stalni lokaciji (Pobreška c.8) – drugi četrtek v mesecu od 16.00 do 18.00, po predhodni prijavi na sedež društva v času uradnih ur ali po elektronski pošti. Prispevek je 10 € za člane in 15 € za nečlane.

♥ **Gleženjski indeks** je neboleča, ultrazvočna meritev pretokov in tlakov na nogah. Rezultat je dober napovednik obolelega žilja pov-

sod po telesu. Merimo na sedežu društva – drugi četrtek v mesecu od 16.00 do 18.00 in zaenkrat še tudi drugi in tretji ponedeljek v mesecu od 9.30 dalje. Informacije, potrditev datumov in prijave sprejemamo na sedežu društva, po telefonu (02/228 22 63 in novi elektronski pošti). Prispevek za člane je 6 € in nečlane 9 €.

Svetovni dan srca

♥ V **torek, 24. 9.** od 15.00 do 17.00 bo na Kardiološkem oddelku UKC Maribor že tradicionalen **Dan odprtih vrat** na oddelku in funkcionalnih enotah. Vsak peti ali deseti udeleženec, odvisno od števila udeležencev in razpoložljivih zmogljivosti, bo za nagrado deležen ene od nebolečih in nekrvavih preiskav.

♥ V počastitev svetovnega dneva srca nas v **soboto, 28. 9., dopoldan** poiščite na **stojnici** med Grajskim trgom in Trgom svobode – merili bomo dejavnike tveganja, vaše srce preverili z Ekg monitorjem. Presenečenje!

♥ Strokovna ekskurzija, ki smo jo poimenovali po motu letošnjega svetovnega dneva srca – Po poti, ki vodi do zdravega srca, nas bo vodila v Piranske soline, Hrastovlje in Lipico, v **soboto 12. 10. 2013**. Cenjene prijave na društvu.

Vse dogodke Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje redno objavljamo v dnevniku VEČER in po Radiu Maribor, podrobnosti na sedežu društva: po telefonu na št. 02/ 228 22 63 v času uradnih ur, vsak ponedeljek od 8.00 do 12.00 in vsako sredo od 15.00 do 18.00, ali na elektronsko pošto: tajnistvo@zasrce-mb.si. Prosimo, sporočite nam vaše elektronske naslove za obveščanje o pomembnih dogodkih. Ne bomo vas obremenjevali z nepomembnimi sporočili ali reklamami.

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

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

Kot člani ste vi in vaši družinski člani (če prispevate družinsko članarino) deležni številnih ugodnosti in prejmete kakovostno revijo Za srce, ki izide šestkrat na leto (ena izmed njih je dvojna), člani mariborskega društva prejmete še eno številko njihovega glasila.

Podprite naša prizadevanja za zdrava srca, skupaj bomo glasnejši in prodornejši, učinek civilne družbe in nevladnih organizacij, ki jim pripadamo pa bo bolj prepoznaven.

Članstvo in članarino lahko tudi podarite tistim, ki jih imate radi in za njih skrbite.

Pridružite se nam in nam pošljite pristopno izjavo:

Pristopna izjava Maribor

Podpisani-a želim postati član-ica

DRUŠTVA ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA ZA MARIBOR IN PODRAVJE



Ime in priimek:

Datum in leto rojstva: Poklic:

Naslov bivanja:

Zaposlen:

E-pošta: Telefon/GSM:

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

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

Podpis: Datum:



EVIDENČNA KARTICA

Priimek in ime: _____

Zdravila: _____

Leto rojstva: _____

MOJI REZULTATI

 Ne kadim. Kadim. (označi) Datum: _____

KRVNI TLAK	SRČNI UTRIP	HOLESTEROL	GLUKOZA	TRIGLICERIDI	HDL	LDL	GLEŽENJSKI INDEKS
140/90	do 100	do 5,0 mmol/l	do 6,1 mmol/l	do 1,7 mmol/l	nad 1,2 mmol/l	pod 3,0 mmol/l	med 1 in 1,40

Društvo priporoča redne kontrole in servise merilnikov krvnega tlaka na vsaki dve leti.

Nagradna akcija – člani pridobivajo nove člane



Spoštovane članice in člani!

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

Pristopna izjava

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

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

Obkroži: **a)** članarina: 13€ **b)** družinska članarina: 17€**V primeru, da želite postati član kot posameznik:**

Ime in priimek: _____

Rojstni datum: _____

Poklic: _____

Ulica/cesta/naselje: _____

Kraj in poštna številka: _____

Telefon: _____

E-pošta: _____

V _____ Dne _____ Podpis

PROSIMO, IZPOLNITE PRISTOPNO IZJAVO Z VELIKIMI TISKANIMI ČRKAMI.

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

Ime in priimek: _____

Rojstni datum: _____

Poklic: _____

Ime in priimek: _____

Rojstni datum: _____

Poklic: _____

Ime in priimek: _____

Rojstni datum: _____

Poklic: _____

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

Član, ki je pridobil novega člana: _____

						SESTAVIL MARJAN ŠKVORC	GRŠKI BOG SONCA	VREDNOSTNI PAPIR	DREVO Z OLIVAMI	POLDRAG RUMENO RJAV KAMEN	NAJVIŠJI BOG V STAREM EGIPTU							
						NESPAMET, ABOTNOST			4									
						POLOMIJA												
						ŽILE DOVODNICE												
ZA SRCE	PRODOR VOJSKE V DRUGO DRŽAVO	PREPROST PLUG	MUSLI- MANSKO MOŠKO IME	MELIŠČE BIBL. KRUH Z NEBA			VLADAR KANATA NENADNA SMRT					ZORAN MUSIČ				NAJETJE	AMERIŠKI PISATELJ HUNTER	TELESNA POŠKODBA
KAR KAŽE VREME	1											UREJENOST						
PRED- MESTJE LOS ANGELESA			3						VELIK KOS POHISTVA	PESNIK RILKE SEVERNI JELEN								
IRANSKO NOMADSKO PLEME						AMERIŠKA IGRALKA (LINDA)	OLEPŠAVA BANJA					7						
DOKLADA, DODAN ZNESEK								MODREC OTOK S. OD PAGA								6		
ZA SRCE	MUSLI- MANSKI BOG	ROLETA	POŠKODBA SKLEPA	SRBSKA IGRALKA							9	SOLSKI RED SLAVNA IGRALKA			11			
REKA V BRETA- NIJI				MERILEC HITROSTI RAŠEVINA					10	KUHANO SADJE PREMIK PO ZRAKU							PRED- ZADNJA GRŠKA ČRKA	EGIPČANSKI BOG, PTAH
LETOVIŠČE PRI OPATJI			8			BALINČEK UREJEV. IZLOŽB								ZAPRT PROSTOR ZA RACE		PETER POLES PROŽNA BELJAK.		
ZVEZA DRŽAV							BREZVEREC	VRH SVETA DEL NOGE										
GLAVNI JAPONSKI OTOK					12	DEBEL DROG ZKAN FARAON							POLITIK (RAMIZ) RIMSKA DVOJKA					
						KATARINA GEORGE SAND				VRSTA ŽITARICE	HUMORIST. PUTRIH CELICA						VOLNENA ODEJA	BODEČA RASTLINA
						DOMAČA ŽIVAL		2	MAJHNA DLAKA, DLAČICA		5							
						RIBJA KOŠČICA				REKA V ŠVICI, AARE					ZELENI DEL PRI REPI			

Geslo prejšnje križanke je bilo: »V ZDRAVO POLETJE«. Za pravilno rešitev iz prejšnje številke je žreb razdelil nagrade takole: Ana KUHAR, Novo mesto, Ida POŽAR, Nova Gorica, Dunja BUKOVEC, Ljubljana, Marijana KRANFOGEL, Lenart, Roman KAVČIČ, Zg. Gorje.

Čestitamo!

Med reševalce, ki nam bodo poslali pravilno rešitev križanke izključno na dopisnicah, bomo razdelili 5 lepih nagrad. Ko boste križanko rešili, prenesite določene črke po številkah v kupon, kjer boste dobili neko misel. Kupon prilepite na zadnjo stran dopisnice. Pri žrebanju bomo upoštevali vse križanke, ki bodo prispele do 20. septembra 2013 na naslov: Društvo za srce, Cigaletova 9, 1000 Ljubljana. Izžrebanci lahko nagrade prevzamejo na sedežu društva oz. po pošti.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

Zmagovit okus!



**Alpsko mleko
s funkcionalnimi dodatki.**

Vsak dan naredi veliko.
www.alpskomleko.si

Linia

Lahkotnost gibanja



nizka vsebnost
maščob



Smo prvi slovenski proizvajalec s certifikatom »Brez GSO«.



ZELENE DOLINE