

ZA SRCE



Letnik XXIV • št. 2, april 2015 cena: 1,60 EUR • Revijo izdaja Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije



**Kronična venska bolezen
Krepimo spomin
Ali srce lahko popušča?
Mit o glutenu**

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/JANUAR 2015

POSVETUJTE SE Z SVOJIM ZDRAVNIKOM

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



**Boehringer
Ingelheim**

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

Ostajamo zvesti svojemu poslanstvu

Franc Zalar



Z optimizmom smo vstopali v leto 2014. Zakaj pa ne, v vsako novo leto je vredno vstopiti dobre volje. Kot bi trenil, je za nami. Za nami so tudi občni zbori naših podružnic in skupščina društva kot najvišji organ, ki na koncu potegne niti skupaj ter sprejme končno oceno dela v preteklem letu. Z enim stavkom: ostali smo zvesti svojemu osnovnemu poslanstvu. To je ozaveščanje članstva in vsega prebivalstva o dejavnih tveganja za nastanke bolezni srca in žilja. In ostali smo dobro prepoznavna nevladna

organizacija v Sloveniji, poznajo pa nas tudi drugje po Evropi in svetu.

Skupna značilnost občnih zborov je bila dobra udeležba članstva, tudi skupščina društva ni imela težav s sklepčnostjo. To je dokaz, da smo v viharjih časih delali dobro. Redno smo brali našo in vašo revijo Za srce. Odpirala je vedno nove aktualne teme. Revija je najboljšo ogledalo našega dela.

O problematiki zdravega življenjskega sloga so poročali mnogi mediji. Dobro smo razburkali slovenski medijski prostor s terapevtskimi skupinami zdravl, predvsem zato, da smo branili interese kroničnih bolnikov. Lahko trdimo, da so prav zaradi tega poteze tistih, ki odločajo, mnogo bolj premišljene. Lotili smo se reforme zdravstvenega sistema. Seveda nismo nosilci te zahtevne naloge, prispevamo pa svoj delež. V naši mreži nevladnih organizacij imamo veliko dobro usposobljenih in dobro mislečih ljudi. To je naša moč, ministrici smo obljubili, da bomo dejavno prispevali svoj delež. Člani delovne skupine za reformo zdravstvenega sistema so dobro zavihali rokave.

Sodelovali smo z mnogimi organizacijami in posamezniki. Prvič smo v sodelovanju z Združenjem za žilne bolezni Slovenskega zdravniškega društva pripravili Dan žil. Tako uspešno, da bo postal tradicionalen. Že leta smo dejavni v Forumu za preventivo bolezni srca in žilja, ki ga vodi Združenje kardiologov Slovenije.

Javno smo pokazali na pozabljene maščobe, trigliceride, z organizacijo prvega meseca trigliceridov. Pripravili smo mesec atrijske fibrilacije. Mladi generaciji je naš srček Bimbam že drugo leto odpiral vrata v svet zdravega življenja. Najbolj odmevne in najbolj množične so bile prireditve ob svetovnem dnevu srca. In še bi lahko naštevali. Ob vsem tem smo pripravili mnogo predavanj, delavnic in tečajev temeljnih postopkov oživljanja. Množično smo hodili na pohode, na telovadbo, plavanje... in s tem delali vsak tudi nekaj zase in svoje zdravje. V našo sredo smo pritegnili kar veliko novih članic in članov. Tako postajamo močnejši. Opravili smo veliko preventivnih meritev, svetovali mnogim, ki so iskali pomoč po elektronski pošti, telefonu ali pa prišli v naše posvetovalnice. Rezultati preventivnih meritev žal niso bili vedno v pričakovanih okvirjih. V takih primerih smo svetovali obisk pri zdravniku in nadaljnje preiskave ter zdravljenje. Skratka, to je naše poslanstvo. Dobro smo sodelovali s slovensko stroko. Brez nje ne moremo in nečemo. Zaupamo ji.

Na občnih zborih smo podali tudi usmeritve za naprej. Tudi v letu 2015 smo obljubili novosti, ki bodo utrjevale ugled društva, mreže nevladnih organizacij, podružnic in vsake naše članice in člana.

Vseh nalog nismo uspeli ali mogli uresničiti. Imeli smo težave z zagotavljanjem financiranja naše dejavnosti. Pričakujemo jih lahko tudi letos. Vendar jasno kličemo vsem: tudi v kriznih časih bomo skrbeli za zdravo življenje in se bojevali za interese kroničnih bolnikov.

Predvsem pa srčna hvala vsem, ki ste gradili našo skupno zgodbo, zgodbo Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije. ♥

Imate tudi vi težave s prebavo?

Ni osebe, ki vsaj enkrat v življenju ne bi bila zaprta, 2 % prebivalcev pa imata kronične težave z odvajanjem blata. Zaradi njih pogosteje trpijo ženske in starejši ljudje.

Če v zadnjih treh mesecih več kot 25 % časa odvajate trdo blato, imate občutek nepopolnega iztrebljanja, občutek blokade ali podobne tegobe, trpite zaradi zaprtja.

Prebavne težave so pogosto posledica sodobnega načina življenja, povezane pa so z nezadostnim vnosom tekočine, s hrano, ki ji primanjkuje vlaknin, povečanim vnosom mlečnih izdelkov, pogosto uporabo odvajal in pomanjkanjem telesne dejavnosti. Zaprtje lahko povzročijo tudi druga zdravstvena stanja, med njimi stres in nosečnost ter neustrezno delovanje mišic in živcev v črevesju.

Za preprečevanje zaprtja priporočamo vnos večjih količin vlaknin in vode, zmanjšan vnos kofeina in mlečnih izdelkov ter redno vadbo.

Preden se odpravite v lekarno po odvajalo, ob zaprtosti raje poskusite to:

- spijte dva do štiri kozarce več vode na dan,
- zjutraj pijte tople napitke,
- pojejte več sadja in zelenjave,
- jejte slive in otrobe,
- spijte dva do tri kozarce **Donata Mg** na dan.

Donat Mg je že več generacij poznan po svojem blagodejnem učinku na prebavo. Zdaj je to tudi znanstveno dokazano.*



Kako pijemo Donat Mg?
Naloži si aplikacijo Donat Mg Moments.



*Ocena varnosti in učinkovitosti naravne mineralne vode Donat Mg na delovanje črevesja: dvojna slepa, s placebo kontrolirana randomizirana klinična raziskava - podatki pripravljene za objavo.

UVODNIK

3 Franc Zalar Ostajamo zvesti svojemu poslanstvu

AKTUALNO

6 Nataša Jan Kronična venska bolezen
8 Anja Lesar Krepimo spomin

ZNANJE ZA SRCE

10 Mitja Lainščak Ali srce lahko popušča?

NOVICE O ZDRAVJU

12 Aleš Blinc Dobre novice Slabe novice

NI GA ČEZ DOBER NASVET

13 Boris Cibic Strah po možganski kapi

SRČIKA

14 OŠ Prežihovega Voranca Ravne na Koroškem Majhne, a velike prigode v našem življenju

S SRCEM V KUHINJI

16 Maruša Pavčič Mit o glutenu
18 Brin Najžer Naj zadiši
19 Maruša Pavčič Kaj je gi ali žonta?

PREDSTAVLJAMO

20 Boris Cibic Akademik prof. dr. Matija Horvat: človek, rojen z bogastvom človeškega duha, kardiolog, znanstvenik

SRCE IN ŠPORT

21 Goran Vučković Skvoš (angl. squash) - igra za vse



IZLETNIŠKO SRCE

23 Milena Knez Tržišče – za pohodnike, izletnike in ljubitelje narave ter čistega zraka

DRUŠTVENE NOVICE

26 Društvene novice
34 Napovednik dogodkov
38 Križanka

Letnik XXIV št. 2, 17. april 2015; 1,60 EUR, ISSN 1318-2560

ZA SRCE

Ustanovitelj in založnik:

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

Glavni urednik:

Aleš Blinc

Namestnik glavnega urednika:

Boris Cibic

Odgovorna urednica:

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

Področni uredniki:

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

Člana uredništva:

Josip Turk, Nataša Jan

Tajnica revije:

Sandra Kozjek

Naslov uredništva:

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

Oglasno trženje:

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

Tisk:

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

Računalniška postavitev in priprava za tisk:

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

Vse pravice pridržane

Naklada: 8.000 izvodov,
tiskano: dan pred izidom

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

Fotografija na naslovnici:

Čudovita srčna kala v sončno rumeni vabi v naravo!
Foto: Brin Najžer.
Idejna zasnova: Elizabeta Bobnar Najžer

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

Programi in delovanje sofinancira FIHO.
Stališča organizacije ne izražajo stališč 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).

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

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

ustanovni sponzor društva



Živeti zdravo življenje.



EDITORIAL

3 *Franc Zalar* We remain committed to our mission

The fiscal year came to an end in March and we reviewed our past work. In 2014 we were successful in communicating our mission but have come to feel the strains resulting from a more serious financial situation. In 2015 we will continue with our mission: informing our members and the population at large about the risk factors for cardiovascular diseases. Our plan is to remain an active non-governmental organisation not only in Slovenia but also in Europe and across the world.

ACTUALITIES

6 *Nataša Jan* Chronic venereal diseases

The Slovenian Heart Association has decided to organise a campaign called the "Healthy Legs Month", which will take place between the 12th of May and the 6th of June 2015. We will provide people across the country access to advice from a medical team on the topic of prevention and treatment of chronic venereal disease and the prevention and care needed to keep our veins in good condition.

8 *Anja Lesar* Strengthening our memory

The process of ageing can impact on how our brain stores and recalls information from our memory. Degradation and decay of the nerve cells leads to memory loss, personality changes and difficulties in carrying out daily chores. Memory impairment can occur at any time in our lives but youngsters do not mention it as often. By following a few simple rules everyone can keep their minds in proper form. This article describes exercises to strengthen the memory.

KNOWLEDGE FOR THE HEART

10 *Mitja Lainščak* Can the heart weaken?

We know about many diseases that can lead to a weakened heart. It is a chronic medical condition with a worse prognosis than the majority of the most common cancers. Today, we have access to effective medicines and other procedures to improve the disease outcome and the condition of the patients. The patient's role is crucial in this process

NEWS

12 *Aleš Blinc* Good news – Bad news

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

THERE IS NOTHING BETTER THAN GOOD ADVICE

13 *Boris Cibic* Fear after a brain stroke

Our cardiologist answers a question from a concerned patient who developed a fear of cardiovascular diseases after a mild brain stroke.

ROSEBUD

14 *Prežihov Voranc Ravne na Koroškem Primary School* Small but great adventures in our life

We publish the numerous playful adventures as described years ago by, now adult, pupils of the Ravne na Koroškem primary school.

IN THE KITCHEN, WITH YOUR HEART

16 *Maruša Pavčič* Myth about gluten

Following the publishing of two books, after several thousand years of carefree existence, gluten has transformed into a poison in just a few years and has, according to the authors, become the main culprit for the increased number of patients with metabolic syndromes and all diseases that come from the metabolic syndromes (cardiovascular diseases and type 2 diabetes). In addition to that gluten is also responsible for all diseases ranging from arthritis and asthma to multiple sclerosis and schizophrenia. (Davies, 2011).

18 *Brin Najžer* Let there be an aroma

Recipes for healthy and creative meals.

19 *Maruša Pavčič* What is "ghee" or "žonta"?

Shops selling "natural" or "bio" food, the web and other advertisements are offering us a "superfood" called gi (ghee). Most people have never heard of it but because it has an interesting name and is 2-3 times more expensive than similar products, there might be something there.

PRESENTING

20 *Boris Cibic* Academic, prof. Matija Horvat M.D., PhD: man born with a great amount of human spirit, cardiologist, scientist

Prof. Matija Horvat M.D., PhD. was an internist, academic and long serving head of the Centre for Intensive Internal Medicine, part of the Division of Internal Medicine in Ljubljana. He was an expert professional and organiser, excellent physician and a top class scientist. In his personal time he was an avid footballer, runner, cyclist, mountaineer, mountain rescuer, tri-athlete and touring skier. He was also the physician for the Slovenian expeditions to the Himalayas and elsewhere (Caucasus, Andes) and helped train mountain rescuers.

THE HEART AND SPORTS

21 *Goran Vučkovič* Squash – a game for everyone

Squash, by its movement structure falls into the poly-structured and noncyclical sports category. It is a sport for either individuals or pairs and requires a racquet to play.

THE EXCURSION HEART

23 *Milena Knez Tržišče* – for hikers and lovers of nature and fresh air

The village of Tržišče and especially its surroundings are famous for their grapevine-growing hills and a great drop of wine. The village itself has a school, post office, gas station, store, train station, inn and several bars.

NEWS

26 News

34 Calendar of events

38 *Marjan Škvorc* Crossword

**SODELOVALI SO**

Prof. dr. Aleš Blinc, dr. med., glavni urednik; Klinični oddelek za žilne bolezni, Univerzitetni klinični center Ljubljana; Elizabeta Bobnar Najžer, prof. slov. in ruš., odgovorna urednica; prim. Mirko Bombek, dr. med., specialist internist, predsednik Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje; Franci Borsan, univ. dipl. ekon., predsednik podružnice za Dolenjsko in Belo krajino; prim. Boris Cibic, dr. med., spec. internist, kardiolog, namestnik glavnega urednika; Franc Černelič, predsednik podružnice za Posavje; mag. Nataša Jan, univ. dipl. biol., Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; Milena Knez, TD Tržišče; Brin Najžer, BSc, podružnica Ljubljana; izr. prof. dr. Mitja Lainščak, dr. med., spec.

internist, Univerzitetna klinika za pljučne bolezni in alergijo Golnik; Anja Lesar, Ljubljana; Tjaša Mišček, podružnica za Severno Primorsko; Maruša Pavčič, univ. dipl. inž. živilske tehnologije, podružnica Ljubljana; Danijel Stupan, podružnica za Slovensko Istro; Marjan Škvorc; David Šuran; Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje; Učenci in učenke OŠ Prežihovega Voranca Ravne na Koroškem in Vanja Benko, prof.; doc. dr. Goran Vučkovič, prof. šp. vzg., Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani; Franc Zalar, direktor, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; Majda Zanoškar, dipl. m. s., svet. za spec. klin. dietetiko, predsednica podružnice za Koroško;

Mesec zdravih nog – pridružite se tudi vi!

Kronična venska bolezen

Nataša Jan

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije se je odločilo za organizacijo akcije »Mesec zdravih nog«, ki bo potekala od 12. maja do 6. junija 2015.

Naša medicinska ekipa bo izvajala svetovanja o preprečevanju ter zdravljenju kronične venske bolezni in preventivi ter skrbi za ohranjanje dobrega stanja naših ven. Dejavnosti bodo potekale na različnih lokacijah po vsej Sloveniji: Ljubljana, Maribor, Koper, Nova Gorica, Brežice, Novo mesto, Jesenice, Kranj, Slovenj Gradec, Velenje, Murska Sobota, ... Lokacije bodo objavljene sproti, tudi v lokalnih medijih. Vsi, ki bodo želeli, bodo lahko tudi rešili test, ki pove, kakšno je njihovo tveganje za kronično vensko bolezen, ter se o tem pogovorili z zdravstvenim osebjem.

Kronična venska bolezen je najpogostejša kronična nenalezljiva bolezen. Pesti 8 od 10 odraslih. Bolezen se najpogosteje začne z občutkom težkih in bolečih nog. Ko je vreme toplo, se omenjene težave še stopnjujejo. Razvijejo se lahko tanke, rdeče-modre majhne žilice, ki jih imenujemo mrežaste vene. Če se vene razširijo, izbočijo ali so vijugaste, so to prave varice (krčne žile). Med najpogostejšimi dejavniki tveganja so: dednost, čezmerna telesna teža,



starost in ženski spol – saj sta nosečnost in hormonske spremembe med nosečnostjo pomembna dejavnika tveganja.

Čeprav venska bolezen ne ogroža življenja, lahko z leti napreduje in začne povzročati resnejše težave, kot je otekanje nog, odprte rane na golenih ali gležnjih.

V preteklosti zdravniki venski bolezni niso posvečali zadostne pozornosti, morda je bil vzrok tudi ta, da dolgo ni bilo posebnega zdravljenja, ki bi ga lahko svetovali bolnikom. Niso pa še vedeli, da gre za vnetje venske stene, ki ga je treba zdraviti, saj v nasprotnem primeru vodi do težkih sprememb na koži in celo do venske razjede. Najpogosteje se bolezen zdravi s kompresijo in z mikroniziranimi flavonoidi, seveda pa ne smemo pozabiti na zdrav življenjski slog.

Za zaščito ven lahko poskrbimo sami

Za zaščito ven sami lahko poskrbimo tako, da se izogibamo dolgotrajnemu stanju in sedenju, pri sedenju ne prekrivamo nog, med dolgotrajnejšim sedenjem večkrat krožimo s stopali, vsake pol ure se malo sprehodimo. Tudi telovadba in hoja zmanjšata venski pritisk v stopalih in golenih, zmanjšata otekanje nog, poveča se pretok krvi iz nog proti srcu. Zelo primerni športi so hitra hoja, tek, tek na smučeh, kolesarjenje, plavanje.

Nadalje moramo paziti, da nog neposredno ne izpostavimo visoki temperaturi (izogibanje pretirani vročini in izpostavljanju soncu). Večkrat pa jim privoščimo hlad, saj mraz prija venam ker jih krči, tuširanje nog s hladno vodo pospeši delovanje ven, zmanjšuje občutek težkih nog in omili bolečino.

Noge in stopala lahko tudi pogosteje masiramo v smeri proti stegnom in s tem povečamo hitrost kroženja krvi v smeri proti srcu. Pozorni smo, da ohranjamo ustrezno telesno težo oziroma shujšamo, če smo pretežki, priporočljiva je skrb za redno prebavo, izogibanje zaprtju in upoštevanje pravil zdravega načina



prehranjevanja. Za noge poskrbimo tudi s primerno obutvijo, peta naj bo visoka od 2 do 4 cm, in pa z oblačili, ki ne smejo biti pretesna, da ne stiskajo ven in s tem omogočajo dober pretok krvi. Pri skrbi za zdravje naših ven ne smemo pozabiti na to, da med počitkom noge podložimo s pručko in s tem znižamo pritisk v venah, noge »postanejo lažje«. Pred spanjem nogam privoščimo telovadbo, kot je vožnja kolesa z nogami, nekaterim dobro dene tudi, da si med spanjem noge podložijo (10 do 15 cm).

Pregled nog bo morala postati stalna praksa zdravniškega pregleda, enako kot je merjenje krvnega tlaka in poslušanje srca. Poleg tega se bomo vsi morali bolj zanimati za skrb za ohranjanje lastnega zdravja, kamor sodi tudi zdravje naših ven.

Pri tistih, ki že imajo znake kronične venske bolezni, pa je treba pravočasno ukrepati, odvisno od stadija bolezni. Glede na videz in težavnost bolezni razlikujemo med več stopnjami. Če so prisotni simptomi, dodamo ob številki še črko »s« (npr. C0s). Simptomi so lahko prisotni v vseh stopnjah bolezni:

- Stadij C0 – na koži ni vidnih sprememb, lahko pa so prisotni simptomi (boleče, težke noge, občutek pekočih, oteklih nog, nočni krči).
- Stadij C1 – na koži so vidne drobne, pajčevinam podobne žilice.
- Stadij C2 – vidne so krčne žile, lahko so zadebeljene in malce izbočene.
- Stadij C3 – noga je otekla, širša, obseg goleni je širši kot obseg zdrave noge.
- Stadij C4 – spremembe na koži (obarvanje kože, koža se zadebeli, postane trda na otip in slabše gibljiva).
- Stadij C5 – zaceljena venska razjeda.
- Stadij C6 – na koži noge je prisotna akutna venska razjeda (varikozni ulkus). ♥

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije vas vabi, da se pridružite dejavnostim ob »Mesecu zdravih ven«, na 40 lokacijah po Sloveniji, od 12. maja do 6. junija 2015. O njih bomo obveščali preko medijev in na spletni strani društva www.zasrce.si.

Vir, slike: brošurica »Kronična bolezen ven«, Servier Pharma, d.o.o., september 2013

ZA SRCE

Vabljeni v prostore
Društva za zdravje srca
in ožilja Slovenije

v Ljubljani na Cigaletovi 9.

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

T: 01 / 234 75 50, 01 / 234 75 55

Faks: 01 / 234 75 54

E: društvo.zasrce@siol.net,
društvo-zasrce@siol.net



Geslo rezervacije: ZA SRCE

Pomlad v Thermani Laško

TUDI DO 35% POPUSTA IN BIVANJE VNUKOV DO 5. LETA GRATIS

(6. - 24. 4. IN 3. 5. - 24. 6. 2015)

POLPENZION ŽE OD 40,12 € NA OSEBO

(cena velja za bivanje v hotelu Zdravilišče Laško in vključuje akcijski popust)

PAKET VSEBUJE: pijača dobrodošlice, bivanje v sobi standard (kopalni plašč v sobi), polpenzion (samopostrežni bife za zajtrk in večerjo, možnost menjave večerje za kosilo), neomejeno kopanje v bazenih obeh hotelov (tudi na dan odhoda), dnevno vstop v fitness, brezplačno pitje termalne vode Laško, brezplačen dostop do brezžičnega interneta v sobi, pestra animacija in rekreacije (ogledi, sprehodi, telovadba, joga, predavanja ...)

NE ZAMUDITE ZANIMIVE PONUDBE ZA PRVOMAJSKE POČITNICE - TUDI ZA BABICE IN DEDKE Z VNUKI

 **THERMANA Laško**

080 81 19 | 03 423 20 52
info@thermana.si | www.thermana.si

Krepimo spomin

Anja Lesar

Živimo v času, ki od nas zahteva vedno več. Vsako sekundo smo podvrženi novim informacijam, saj so postale najmočnejše sodobno orodje. Že vsakdanje življenje zahteva, da si zapomnimo celo vrsto drobnih, a pomembnih stvari. Pri vseh naših miselnih dejavnostih nam je v oporo spomin, saj nam pomaga, da delo opravimo in še izboljšamo svojo učinkovitost.

Kaj se dogaja v možganih?

Možgane sestavlja na milijarde živčnih celic, ki so zadolžene za različna opravila. Nekatere sodelujejo pri mišljenju, učenju in pomnjenju, spet druge pri orientaciji in čutnih zaznavah. Delujejo kot miniaturne tovarne: sprejemajo pošiljke, ustvarjajo energijo, sestavljajo opremo in odvažajo odvečne snovi. Procesirajo in skladiščijo informacije ter komunicirajo z drugimi celicami, vse to pa zahteva popolno koordinacijo ter ogromne količine energije in kisika.

Med 20. in 30. letom začnemo postopoma izgubljati živčne celice, naše telo pa začne proizvajati manj kemičnih snovi, ki jih možgani potrebujejo za svoje delovanje. Sta-



rejši, kot smo, bolj te spremembe vplivajo na naše možgane. Proces staranja lahko vpliva na to, kako možgani shranjujejo podatke in kako jih priključijo iz spomina. Propadanje in razkroj živčnih celic privede do izgube spomina, sprememb v osebnosti in težav pri opravljanju vsakdanjih opravil.

Kaj lahko storite sami?

Motnje spomina srečujemo v vseh življenjskih obdobjih, vendar jih mlajši redkeje omenjajo. Največkrat gre za obremenjene, dejavne ljudi, ki se zaradi hitrega življenjskega ritma slabše zberejo in si težko zapomnijo nekatere podatke, številke, formule in podobno. Z upoštevanjem nekaj preprostih navodil, na

primer s počitkom med delom, organiziranostjo pri delu in redno telesno vadbo, lahko vsakdo tudi svoj um ohranja v ustrezni formi. Da bi imeli bolj »fit« možgane, si lahko pomagamo na različne načine. Tudi z vajami za krepitev spomina. Vajam rečemo tudi mnemotehniko. Gre za vaje, ki nam olajšajo proces pomnjenja, zapomnitve. Lahko so besedne, številčne ali vizualne.

Pri težavah s spominom in koncentracijo si pomagajte z zdravilno rastlino ginko

Ginko (*Ginkgo biloba*) spada med najpogosteje proučevane in najbolj raziskane zdravilne rastline. Znanstveniki so proučevali uporabo izvlečka iz ginkovih listov za zdravljenje ali preprečevanje bolezni pri človeku, predvsem za zdravljenje motenj spomina in koncentracije, motenj prekrvitve okončin ter vrtoglavice in šumenja v ušesih. Najbolj znani so tisti, kjer izdelki z ginkom preprečujejo



Primeri mnemotehnik

Lunine mene

Kdaj je prvi in kdaj zadnji krajec, kako si to zapomniti? Ob prvem krajcu se Luna Debeli, ob zadnjem pa Crkuje, črki spominjata na obliko Lune.

Število dni v mesecu – kateri mesec jih ima koliko?

Če pogledamo členke (glej sliko) si zapomnimo, kateri meseci imajo 30 in kateri 31 dni. To lahko storimo tudi na klavirski tipkovnici. Če začnemo na fonu f, črne tipke predstavljajo mesece s 30 (28 oz. 29) in bele z 31 dnevi.

Kako si zapomniti geslo na računalniku

Računalniška gesla si lahko zapomnimo in jih tudi tvorimo z uporabo mnemotehniko. Namesto gesel 12345 in marija74 si lahko izmislimo dobro geslo **sir3zzgvd**. Pri tem uporabimo mnemotehniko: Seveda imam rad 3 zrezke z gobami vsak dan.

Dvoročno risanje

Istočasno vzemite v roke dva svinčnika. Predse položite list papirja. Nanj rišete z obema rokama istočasno naslednje oblike:

1. dva križa
2. dve jajci
3. dve osmici
4. dva kvadrata

Kasneje lahko rišete tudi druge oblike, pomembno je, da rišete z obema rokama hkrati.

Nasveti za krepitev možganov

Z upoštevanjem preprostih nasvetov boste izboljšali delovanje svojih možganov. **Telesna vadba naj postane vsakodnevno opravilo**, saj prispeva k boljši koncentraciji in pozornosti. Pol ure hoje, kolesarjenja, plavanja ali plesa na dan bo dovolj za povečanje pretoka krvi po vsem telesu, tudi v možganih.

- 1. Naporno delo občasno prekinite s počitkom.** Privoščite si ga, preden vas napor popolnoma izčrpa.
- 2. Organizirajte se.** Sestanke, dogodke in stvari, ki jih morate opraviti, si zapišite v poseben zvezek ali rokovnik. Lahko jih tudi na glas preberete, ker si jih tako lažje zapomnite. Izberite posebno mesto za spravljanje denarnice, ključev in drugih pomembnih stvari.
- 3. Osredotočite se.** Zmanjšajte število stvari, ki vas motijo, in nikar ne poskušajte storiti vsega hkrati. Če se boste bolj osredotočili na tisto, kar si želite zapomniti, boste ta podatek kasneje lažje priklicali v spomin. Stvari, ki si jih želite zapomniti, skušajte povezati s svojo najljubšo pesmijo ali kakšno drugo stvarjo, ki vam je blizu.
- 4. Zmanjšajte stres.** Stresni hormon kortizol lahko v vaših možganih poškoduje del, ki je odgovoren za miselno storilnost.
- 5. Naučite se tehnik sproščanja.** Zaprite oči, globoko vdihnite in izdihnite, osredotočite se na posamezne dele svojega telesa in sprostite mišice. V mislih se lahko odpravite na miren, sproščujoč kraj. To vam bo zagotovo pomagalo pozabiti misli, ki vam rojijo po glavi.



- 6. Urite spomin.** Učite se tujih jezikov in se na pamet naučite pesmico. Povejte svojemu najbližjemu vsebino knjige, ki ste jo prebrali. Rešujte križanke in igrajte šah.
- 7. Redno se družite.** Druženje pomaga pri zmanjševanju stresa, ki lahko povzroča upad miselnih sposobnosti. Kadarkoli je le mogoče, se srečujte s svojimi bližnjimi, prijatelji in drugimi ljudmi.
- 8. Ne podcenjujte pomembnosti zdrave prehrane.** Prehrana, ki je dobra za vaše srce, je dobra tudi za vaše možgane. Jejite več sadja, zelenjave in celih zrn ter jedi z malo maščobe (pusto meso, perutnina brez kože, ribe). Pijača je prav tako pomembna. Če pijete premalo vode in preveč alkohola, to lahko vodi do zmedenosti, spomin pa vedno bolj peša.

in zdravijo motnje spomina in koncentracije. Sem se uvršča tudi Krkin Bilobil.

V Evropi izvleček iz ginkovih listov najpogosteje uporabljamo za preprečevanje in zdravljenje motenj spomina in koncentracije.



Njegovo učinkovitost so dokazale številne klinične študije. Ugotovili so, da je izredno pomemben za zdravljenje in tudi za preprečevanje bolezni. Propadanje živčnih celic pogosto povzroči oksidativni stres, pri katerem nastajajo prosti radikali, zato so za zdravilne učinke ginka pomembni flavonoidi, ki delujejo kot antioksidanti oziroma kot lovilci radikalov. Njihove učinke dopolnjujejo terpenoidi, ki izboljšajo prekrvitev (in s tem oskrbo možganov s hranili in kisikom) ter živčne celice ščitijo pred poškodbami in odmrtjem. Pomembno je tudi, da se delovanje vseh teh zdravilnih učinkovin smiselno dopolnjuje, tako da se posamezni zdravilni učinki še okrepijo.*

Na voljo so tudi zdravila z izvlečkom ginka, ki razširijo krvne žile in izboljšajo pretok krvi v možganih ter tako izboljšujejo miselne sposobnosti. Mednje se uvršča tudi Bilobil, ki je kakovosten, varen in učinkovit izdelek naravnega izvora, ki izboljšuje miselne sposobnosti – koncentracijo in spomin. Več tudi na www.bilobil.si.

* <http://www.bilobil.si/si/mesta-delovanja/bilobil-izboljsa-miselne-sposobnosti/>

Ali srce lahko popušča?

Mitja Lainščak

Človeško srce je najbolj popolna znana črpalka, ki vsako minuto prečrpa 5 litrov krvi. Poznamo številne bolezni, ki lahko privedejo do srčnega popuščanja. Gre za kronično bolezensko stanje, ki ima slabšo prognozo kot večina najpogostejših rakavih bolezni. Danes imamo na voljo učinkovita zdravila in druge postopke za izboljšanje izhoda bolezni ali počutja bolnikov. Bolnik sam ima v obravnavi ključno vlogo, saj mora ustrezno prilagoditi način življenja, pomembno pa je v obravnavo vključiti tudi svojece.

Človeško srce je najbolj popolna znana črpalka, ki zagotavlja pogoje za nemoteno delovanje našega telesa. Mišični organ velikosti pesti s štirimi zaklopkami (»enosmernimi ventili«) tehta pri odraslem človeku od 250 do 350g (Slika 1a in 1b). Neodvisno od naše volje se v mirovanju vsako minuto skrči od 50 do 90-krat, ustvarja krvni tlak in tako vsako minuto prečrpa 5 litrov krvi. Ob povečanih potrebah (npr. ob telesni dejavnosti) lahko srčni utrip pri mlajših poraste tudi nad 200 udarcev na minuto, krvni tlak do 250 mm Hg, minutni volumen pa do 25l. Takih prilagoditev sta sposobna le zdravo srce in žilje, medtem ko pri bolnikih s srčnim popuščanjem srce ni sposobno zadostiti potrebam organizma v stanju povečane porabe kisika in hranilnih snovi.

Srce lahko prizadenejo številne bolezni, ki zmanjšajo njegovo črpalno zmogljivost in sposobnost prilagajanja glede na potrebe organizma. V današnjem svetu sta najpogostejši bolezen srčnih žil (koronarna bolezen) in zvišan krvni tlak. Posledice na srcu se kažejo tako, da se srce ne krči več optimalno, se ne polni optimalno ali pa gre za kombinacijo obojega. Težave se najprej pojavijo ob povečanih potrebah organizma, pozneje pa lahko tudi v mirovanju.

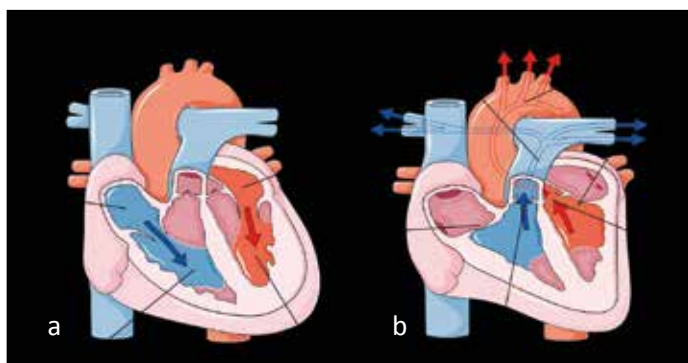
Simptomi in znaki

Boljša obravnava akutnih kardioloških stanj in staranje prebivalstva povzročata naraščanje števila bolnikov s srčnim popuščanjem. Običajno so prizadeti starejši in ocenjujemo, da je v Sloveniji do 100.000 bolnikov s srčnim popuščanjem. Po nacionalnih podatkih imamo letno več kot 15.000 hospitalizacij pri 8.000 bolnikih s srčnim popuščanjem. Srčno popuščanje je tako med najpogostejšimi vzroki za bolnišnično zdravljenje, ki pogosto traja dalj časa kot

bolnišnično zdravljenje zaradi drugih bolezni. Ta bolezen tako poleg velikega bremena za same bolnike pomeni tudi veliko kadrovske in finančno breme za zdravstveni sistem, saj obravnava bolnikov s srčnim popuščanjem predstavlja do 2 % zdravstvenega proračuna.

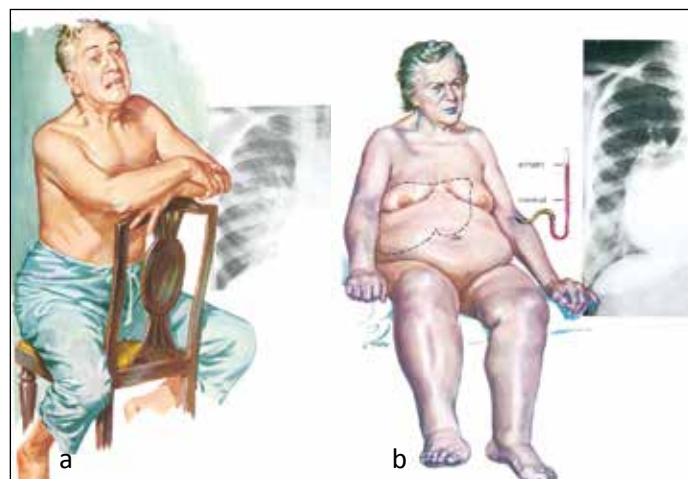
Simptomi in znaki srčnega popuščanja pogosto nastopijo počasi ter bolnika velikokrat pozno pripeljejo k zdravniku. Bolniki s srčnim popuščanjem najpogosteje tožijo zaradi težke sape (dispneje), zmanjšanja telesne zmogljivosti in utrujenosti (Slika 2a), ki se sprva pojavljata ob telesni dejavnosti, z napredovanjem bolezni pa tudi v mirovanju. Pojavijo se lahko tudi otekline spodnjih okončin in trebuha (Slika 2b), kašelj, težka sapa v ležečem položaju ali ponoči, pogostejše odvajanje vode ponoči, ter v napredovalem stadiju tudi hladni in pomodreli udi ter občutek napetosti in poslabšanja teka. Bolniki ob prvem stiku z zdravnikom najpogosteje povedo, da imajo občutek pomanjkanja zraka, da so utrujeni in da se jim v telesu nabira voda, ki je telo zaradi slabše funkcije srca ne more izločiti preko ledvic. Simptomi in znaki lahko omejujejo bolnike pri njihovih vsakdanjih dejavnostih, kar pogosto zmanjša njihovo kakovost življenja. Ob bolezni, ki je privedla do srčnega popuščanja, imajo bolniki številne pridružene bolezni. Najpogosteje ugotavljamo neredno bitje srca, sladkorno bolezen, bolezen pljuč ali ledvic, slabokrvnost in pomanjkanje železa. Naravni potek srčnega popuščanja ima značilnosti napredujoče bolezni in je povezan s slabo prognozo. V primerjavi z najpogostejšimi rakavimi boleznimi (rak dojke in prostate) je usoda bolnikov s srčnim popuščanjem slabša.

Ozaveščenost o srčnem popuščanju je v svetu in tudi v Sloveniji nezadostna. Od leta 2011 je Slovenija vključena v Evropski dan ozaveščanja o srčnem popuščanju (letos bo potekal med 8. in



Slika 1: Srčni ciklus.

- a) Diastola: kri teče skozi mitralno in trikuspidalno zaklopke (atrioventrikularni zaklopki) v levi in desni prekat; aortna in pulmonalna zaklopka sta zaprti.
b) Sistola: zaradi skrčenja obeh prekatov pritisk v prekatih naraste; atrioventrikularni zaklopki se zaprejo in kri teče skozi aortno zaklopko v aorto in skozi pulmonalno zaklopko v pljučno arterijo.



Slika 2: Bolnik s srčnim popuščanjem

- a) s prevladujočo težko sapo
b) s prevladujočimi oteklina spodnjih okončin in trebuha.

10. majem 2015), ko po vsej Sloveniji potekajo številne dejavnosti. V letu 2011 smo izvedli tudi anketo med 850 naključnimi osebami ter dobili zanimive, a hkrati tudi skrb vzbujajoče rezultate. Kar dobra tretjina vprašanih je namreč menila, da je srčno popuščanje normalen del staranja, in da morajo bolniki s srčnim popuščanjem predvsem počivati. Seveda gre za dve pogosti zmoti o srčnem popuščanju, ki prispevata svoj delež k prepoznavnemu odkrivanju in neoptimalni oskrbi bolnikov.

Pri bolniku z značilnimi simptomi in znaki še vedno ni povsem zanesljivo, da gre za srčno popuščanje, saj se lahko na enak način kaže tudi bolezen pljuč ali drugih organskih sistemov.

Osnovne diagnostične preiskave obsegajo elektrokardiogram, rentgenogram pljuč in srca ter osnovne laboratorijske preiskave. V zadnjem času imamo na voljo tudi določitev koncentracije B-natriuretičnega peptida, ki ga ob volumski obremenitvi izločajo celice levega prekata, in je najboljši poznani presejalni test ob sumu na srčno popuščanje. Opraviti moramo še ultrazvočno preiskavo srca, s katero lahko ocenimo velikosti srčnih votlin, funkcijo srčne mišice in funkcijo zaklopk (Slika 3). Med preiskavo izkoriščamo fizikalne pojave ob prehodu zvoka skozi tkiva, ki različno absorbirajo in odbijajo ultrazvok. Preiskava je popolnoma nenevarna in neboleča in jo uporabljamo tudi za preiskavo ploda med nosečnostjo. Z uporabo Dopplerjevega pojava lahko izmerimo tudi hitrost in smer gibanja krvi na zaklopkah, kar nam pomaga v oceni delovanja srčne mišice in zaklopk. Včasih so za bolj natančno opredelitev srčnega popuščanja in vzroka zanj potrebne dodatne preiskave kot obremenitveno testiranje, dolgotrajno snemanje elektrokardiograma, radioizotopske preiskave, slikanje srčnega žilja (koronarografija) ali srčnih votlin (ventrikulografija), biopsija srčne mišice in preiskave srca z magnetno resonanco.

Ali vaše srce popušča?

Srčno popuščanje je kronično bolezensko stanje, zato je v njegovi obravnavi ključnega pomena sodelovanje bolnika. Bolniku in svojem moramo razložiti, kaj mu povzroča težave in kako mora prilagoditi svoj način življenja, da bo imel kar najmanj simptomov in znakov. Najbolj pomemben je nadzor ravnovesja zaužite in izločene tekočine, kar bolnik spremlja z rednim tehtanjem. Po-



Slika 4: Srčni spodbujevalnik za spodbujanje obeh prekatov.

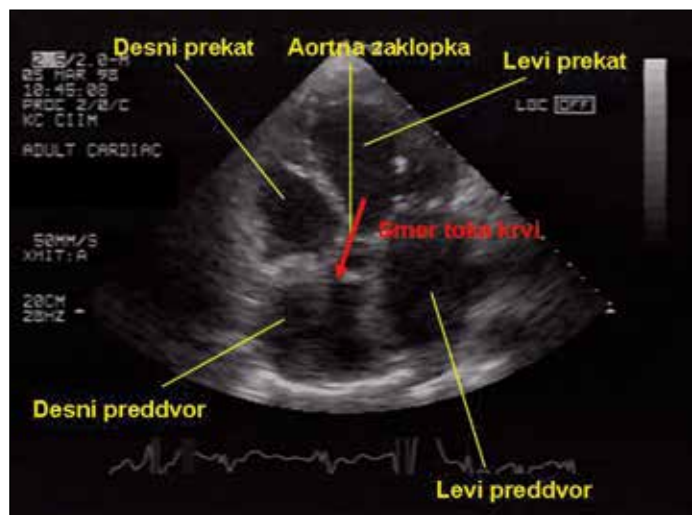
membna je tudi redna, zmerna telesna dejavnost, upoštevanje načel zdrave prehrane z omejitvijo soli, prilagoditev vnosa tekočine, cepljenje proti vnetnim boleznim, opustitev kajenja in omejitev uživanja alkohola ter upoštevanje zdravnikovih navodil. Bolniki lahko sami prepoznajo znake in simptome poslabšanja in takrat morajo opraviti posvet z zdravnikom ali medicinsko sestro. Heart Failure Association (Evropska zveza za srčno popuščanje) je pripravila spletno stran (www.heartfailurematters.com), v Sloveniji pa lahko bolniki dodatne informacije poiščejo na spletni strani www.alivasesrcepopusa.si.

Terapevtski pristop srčnega popuščanja

Terapevtski pristop se je v zadnjih 50-ih letih bistveno spremenil, kot so se spreminjala dognanja o mehanizmih, ki so vpleteni v njegov nastanek. Danes uporabljamo zdravila, ki zavirajo prekomerno delovanje aktiviranih kompenzatornih mehanizmov in preprečujejo škodljive učinke prekomerne aktivacije. Najbolj pogosto uporabljamo zdravila, ki zavirajo sistem renin-angiotenzin-aldosteron, s katerim organizem v normalnih pogojih zagotavlja normalen krvni tlak in bilanco vode v organizmu. Poznamo zaviralce encima angiotenzinske konvertaze (ACE zaviralci), zaviralce receptorjev za angiotenzin II in antagonist aldosterona. Drugi sistem, ki je v centru naše pozornosti, je simpatični živčni sistem. Najbolj učinkovita in preizkušena zdravila so zaviralci adrenergičnih receptorjev beta, t. i. beta blokatorji. Vsa našeta zdravila izboljšajo preživetje bolnikov, njihovo kakovost življenja in zaustavijo slabšanje ali celo deloma popravijo srčno funkcijo. Ob zastoju tekočine so potrebna še zdravila za odvajanje vode ali diuretiki, ki predvsem izboljšajo kakovost življenja bolnikov s srčnim popuščanjem.

Nadaljnji postopki pri skrbno izbranih bolnikih vključujejo srčne spodbujevalnike za spodbujanje obeh prekatov, revaskularizacijo srca z operacijo (premostitvena operacija) ali z razširitvijo žile in vstavitvijo žilne opornice, naprave za mehanično črpalno podporo srcu in v končni fazi tudi transplantacijo srca. Največ podatkov iz raziskav imamo za uporabo srčnih vzpodbujevalnikov, s katerimi lahko vzpodbujamo oba prekata in tako posnemamo naravno usklajeno delovanje srca (Slika 4), kar pri spodbujanju le enega prekata ni možno. S tem izboljšamo tudi mehanično delovanje srca kot črpalke in pri večini bolnikov pride do pomembnega izboljšanja telesne zmogljivosti ter kakovosti življenja.

Ker je obravnava bolnikov s srčnim popuščanjem zahtevna in povezana z velikim vložkom osebja ter časom, so se v svetu pojavile posebne specializirane ambulante za srčno popuščanje. Njihova organizacija in delovanje sta sicer povezana z določenimi stroški in napor, vendar se zaradi bistveno manjšega števila ponovnih hospitalizacij pri tako obravnavanih bolnikih pomembno izboljša njihova kakovost življenja. Hkrati je tak način obravnave tudi najcenejši, saj je prihranek zaradi manjšega števila hospitalizacij nekajkrat večji kot stroški organizacije in delovanja specializirane ambulante. V Sloveniji je bila prva ambulanta organizirana leta 1999 v Kliničnem centru v Ljubljani, leta 2002 pa sta sledili bolnišnici v Murski Soboti in Celju. Danes ima specializirano ambulanto več kot polovica slovenskih bolnišnic, kar nas uvršča v zgornjo petino evropskih držav. Rezultati dela v naših ambulantah so povsem primerljivi z drugimi podobnimi ustanovami in v prihodnosti lahko pričakujemo, da bo taka oblika obravnave dosegljiva večini slovenskih bolnikov. ♥



Slika 3: Prikaz štirih votlin in aortne zaklopke med ultrazvočno preiskavo srca.

Dobre Slabe

NOVICE

Zaviralci PCSK9 zmanjšujejo pogostost srčno-žilnih zapletov

Nova, izredno učinkovita zdravila za zmanjševanje ravni škodljivega LDL-holesterola, zaviralci PCSK9, v kombinaciji s statini prepolovijo pojavnost srčno-žilnih zapletov v primerjavi s statini in placebom. Amgenovo protitelo evolucumab je po letu dni uporabe zmanjšalo pojavnost različnih srčno-žilnih zapletov, med njimi smrti, srčnega infarkta in možganske kapi, z 2,18 % na 0,95 %, Sanofijevo protitelo alirocumab pa v letu in pol s 3,3 % na 1,7 %. (vir: *N Engl J Med* 2015; DOI:10.1056/NEJMoa1500858 in *NEJMoa*501031)

Lahkoten tek podaljšuje življenje

Že dolgo vemo, da je telesna dejavnost koristna, ne vemo pa, kolikšna sta optimalno trajanje in intenzivnost vadbe. Danski raziskovalci so od leta 2001 spremljali 1.098 rekreativnih tekačev in 3.950 zdravih ne-tekačev. V primerjavi z ne-tekači, so jo najbolj odnesli tekači, ki so tekli 1 – 2,4 ure tedensko, 1 do 3-krat na teden in to lahkotno ali zmerno. Njihovo tveganje za smrt v opazovalnem obdobju je znašalo le slabo 1/3 tveganja ne-tekačev. Pri tekačih, ki so tekli več kot 2,5 ure na teden ali so tekli hitro, ugodnih učinkov na dolgoživost ni bilo več mogoče potrditi. (vir: *J Am Coll Cardiol* 2015; 65: 411-9)

Zamenjava aortne zaklopke s katetrskim pristopom je za hudo bolne osebe varnejša od klasične operacije

V drugem letu spremljanja, odkar so 795 bolnikov s tesno zožitvijo aortne zaklopke in velikim tveganjem za zaplet ob operaciji naključno razdelili v dve skupini, se je prednost zdravljenih s katetrskim pristopom (TAVR) v primerjavi z operiranimi bolniki še povečala. V dveh letih od posega je umrlo 22,2 % bolnikov po TAVR in 28,6 % operiranih bolnikov, v skupini TAVR je bilo za tretjino manj možganskih kapi. (vir: *Predstavitev na kongresu American College of Cardiology* 2015, abstrakt 404-12)

Nova antikoagulacijska zdravila so dobila učinkovite antidote

Ob uvajanju novih antikoagulacijskih zdravil v obliki tablet, ki so pri preprečevanju možganske kapi pri bolnikih z atrijsko fibrilacijo enako učinkovita, a celo varnejša od varfarina, je zbuvalo pomisleke dejstvo, da ni bilo na voljo antidotov, ki bi lahko v primeru krvavitve hitro »izbrisali« učinek zdravila. Zdaj so antidoti že dokaj dobro preizkušeni. Učinek rivaroksabana in apiksabana hitro izniči rekombinantna beljakovina andexanet alfa, proti dabigatranu pa je učinkovit »vezalni« del specifičnega protitelesa, idaurucizumab. (vir: <http://www.medscape.com/viewarticle/837871> in 827433)

Koronarna bolezen nezadržno napreduje pri osebah, pri katerih statini niso učinkoviti

Približno 20 % bolnikov, ki jemljejo statine z namenom zmanjševanja tveganja za srčno-žilne zaplete, ne doseže želenega zmanjšanja LDL-holesterola, ampak se jim njegova raven zmanjša za manj kot 15 %. Pri teh bolnikih ateroskleroza napreduje mnogo hitreje, kot pri osebah, ki se dobro odzovejo na statine. Raziskovalci po uvedbi statinov priporočajo spremljati raven holesterola, saj statinom v primeru nezadostnega učinka že sedaj lahko dodamo ezetimib, obeta pa se tudi možnost zdravljenja s povsem novo skupino zdravil, zaviralci PCSK9. (vir: *Arterioscler Thromb Vasc Biol* 2015; DOI:10.1161/atvbaha.114.30447)

Preveč sedenja pospešuje aterosklerozo koronarnih arterij

Kopičijo se dokazi, da je neprekinjeno sedenje škodljivo za zdravje žilja ne glede na klasične dejavnike tveganja za srčno-žilne bolezni, kot so zvišan krvni tlak, povišana raven LDL-holesterola, kajenje in sladkorna bolezen, in celo neodvisno od količine telesne vadbe, ki jo opravimo preko dneva. Vsaka ura neprekinjenega sedenja v teku dneva je pri več kot 2000 preiskovancih iz ameriškega mesta Dallas v povprečju povečala verjetnost za prisotnost kalcinacij v koronarnih arterijah za 10 %. (Predstavitev na kongresu *American College of Cardiology* 2015, abstrakt 1178-114)

Pretirano zniževanje krvnega tlaka pospešuje demenco

Bolniki z blago demenco, ki so imeli ob jemanju zdravil zoper povečan krvni tlak pri 24-urnem ambulantnem merjenju krvnega tlaka povprečne sistolične vrednosti enake ali manjše od 128 mmHg, so precej hitreje izgubljali kognitivne sposobnosti kot vrstniki s povprečnim sistoličnim tlakom enakim ali večjim od 129 mmHg. Nizke vrednosti krvnega tlaka niso imele škodljivega vpliva pri bolnikih, ki niso prejeli antihipertenzivnih zdravil. Raziskovalci svarijo pred pretiranim zniževanjem tlaka pri bolnikih s začetno demenco. (vir: *JAMA Intern Med* 2015; DOI: 10.1001/JAMAINTERNMED.2014.8164)

Vitamin D nima učinka zoper povišan krvni tlak

Zadostna raven vitamina D v telesu je potrebna za ohranjanje kostne gostote, poleg tega pa naj bi imel vitamin D še številne druge ugodne učinke za zdravje, med njimi naj bi rahlo zniževal krvni tlak. Nedavna meta-analiza 46 objavljenih raziskav s 4.541 vključenimi preiskovanci ni pokazala nikakršnega učinka vitamina D na krvni tlak. Vitamin D seveda ni čudežno zdravilo, še vedno pa je treba skrbeti, da v telesu ne pride do njegovega pomanjkanja. (vir: *JAMA Intern Med* 2015; DOI: 10.1001/JAMAINTERNMED.2015.0237)♥

Strah po možganski kapi

Boris Cibic

Vprašanje*

»Pozdravljeni! Oktobra lansko leto sem prebolel blažjo možgansko kap. Star sem 23 let. Niso ugotovili vzroka, vsi izvidi so super, tako, da na koncu piše kriptogena kap.

Moj problem pa je, da me večkrat boli v prsnem košu, topa bolečina, ki je kdaj tudi bolj boleča na pritisk. Včasih imam tudi pekoč občutek v vratu in levi roki, boli me tudi pod levo pazduho, ko globoko vdihnem. Zaradi tega mislim, da je z mojim srcem nekaj narobe. Bil sem že hospitaliziran na Golniku, kjer so me pregledali po dolgem in počez, vendar je bil UZ srca v redu, imel sem obremenitev na kolesu, ki je tudi bp, večkrat sem bil tudi v dežurni ambulanti, kjer so mi posneli EKG. Vedno je bil v redu. Tudi ob bolečinah pred enim tednom sem imel zopet UZ srca, ki je v redu, in EKG tudi v redu. Imel sem tudi holter ekg 48 ur, ki je tudi bp, piše samo, da je že na začetku denivelirana st spojnica v 2 odvodu, do dodatnih sprememb ne prihaja niti ob obremenitvah. Kaj to pomeni? Moram pa reči, da sem bil pred preiskavo zelo razburjen in paničen. Imam tudi anksi okno motnjivo in panične napade in enostavno živim v strahu, da se bo nekaj zgodilo. Po tej možganski kapi se mi je življenje čisto spremenilo in živim v strahu. Že dostikrat so mi dokazali, da s srcem ni nič narobe, vendar ne morem nehati misliti na to, da imam zamašene žile pri srcu. Drugače delam 10 ur na dan in se normalo gibljem in obremenjujem.

Prosim primarij Cibic za odgovor, da se malo pomirim

Lep pozdrav gregaaa*»

* Vprašanje je bilo posredovano po e-pošti in je delno lektorirano

Odgovor

Ko sem pred približno desetimi leti sprejel ponudbo, da bi sodeloval v forumu „med.over.net“ na področju srčnih bolezni, sem kmalu ugotovil, da me čaka zelo odgovorna naloga. Zaradi narave dela niso možni neposredni stiki z bolniki in zato se pogosto zgodi, da so bolnikovi podatki nezadostni za koristen odgovor tudi pri daljših dopisih. Tudi pri vašem sem skušal iz vaših navedb kar najbolj izluščiti dejstva, relevantna za odgovor na vaša vprašanja.

V vašem dopisu so podatki opravljenih preiskav srca. Zdravniki so vas večkrat pregledovali zaradi bolečin pri srcu, v prsnem košu, v vratu, rokah, pod levo pazduho (EKG, UZ pregled srca). Nekaj preiskav (poizkus po Holterju, obremenitveni preizkus) ste opravili, ko niste imeli bolečin. V dopisu ste navedli, da so bili vsi izvidi vselej v normalnih mejah, razen enkrat, ko je bila spojnica ST denivelirana v 2. odvodu (denivelacija za 1 mm je v fizioloških mejah).

Glede na vsebino dopisa bi sklepal, da niste imeli nobenih težav preden ste zboleli za sicer majhno možgansko kapjo. Žal pa vas je ta bolezen duševno tako močno prizadela, da sedaj živite „v začaranem krogu“. Bodite prepričani, da je vaše srce zdravo in vam ne grozi srčni infarkt. Potrudite se živeti na zdrav način, skrbite za pravilno telesno težo, vzdržujete se kajenja, preverjajte krvni tlak ter dejavnike za sladkorno bolezen. V svoje življenje vpeljite redne polurne sprehode z živahno hojo vsaj 4 do 5-krat na teden, izogibajte se stresu, skrbite za zadostni nočni počitek. Zelo priporočam tudi posvet pri psihiatru zaradi morebitne potrebe zdravljenja anksioznosti. Srečno. ♥

KUPON

ZA ČLANE DRUŠTVA ZA ZDRAVJE SRCA
IN OŽILJA SLOVENIJE

50%
popusta



Koencim Q10
50 mg LEKARNA
LJUBLJANA,
60 kapsul

Redna cena: 35,32 €
Aktivna cena za člane Društva za zdravje
srca in ožilja Slovenije s kuponom:

17,66 €

Kupon je novčljivi do 14. 5. 2015
v enotah Lekarne Ljubljana.



Kupon je novčljivi do 14. 5. 2015 oziroma do prodaje zalog. Popust velja ob predložitvi tega kupona in veljavne članske izkaznice Društva za zdravje srca in ožilja, v vseh enotah Lekarne Ljubljana ob enkratnem nakupu. En kupon velja za nakup enega izdelka Koencim Q10. Popust se obračuna na blagajni. Kupon ne velja v spletni lekarni www.lekarna24ur.com. Veljaven je samo kupon, izrezan iz revije Za srce. Kupona ni mogoče zamenjati za gotovino. Popusti se med seboj ne seštevajo. Akcija je predvidena za prodajo v količinah, običajnih za gospodinjstva in ne velja za pravne osebe.

www.lekarnaljubljana.si

Majhne, a velike prigode v našem življenju

Mnogh prigod, ki smo jih doživeli v svojem ranem otroštvu, se niti ne spominjamo, ampak nam jih kasneje pripovedujejo naši najbližji. Nekatere so bile boleče in žalostne, druge vesele, vse pa poučne. Predstavljam(o) vam iskrice (večina jih je iz arhiva) iz otroških dni. Morda bo kdo podoživel svoje otroštvo.



Moja mama je bila na določen dan zadolžena za pometanje v bloku. Dala mi je v roke metlo in me poslala na delo. Ko sem končal, nisem vedel, kaj naj s kupom smeti. Vzel sem moški čevlji in vse vsul vanj. Ko je sosed to ugotovil, me je okregal. Od tistega dne mi ni bilo več treba čistiti.

Andrej A.

Rad se spomnim počitnic pri dedku v Ljubljani. Poslal me je v trgovino po kilogram »ropice«, a prodajalka mi je rekla: »Ropičke pa nimamo.« Potem sem ji s prstom pokazal na krompir in ga dobil. Ko sem se vrnil k dedku, sem hitro povedal, kaj se mi je zgodilo in oba sva se od srca nasmejala. Poučil me je, da v Ljubljani ne poznajo koroških narečnih besed.

Blaž R.

Prvo decembrsko sredo je bil zame sprva navaden dan. Z očetom sva šla smučat in trenirat na Moelltal. Počasi sva se odpravila na vlak in gondolo. Ker je bilo megleno, je trener presodil, da bomo smučali prosto na zgornji žičnici. Tretjo vožnjo sem smučal tako kot prej, a v zadnjem delu zaradi slabše vidljivosti nisem pravočasno zagledal neoznačenega kupa snega. Pridirjal sem naravnost vanj. Zabolelo me je v desni nogi. S teptalcem so me odpeljali do gondole za prevoz poškodovancev, nato do vlaka, naprej v dolino in z rešilcem v bolnišnico v Spitalu, kjer so poskrbeli zame. Sreča, da imam kot izbirni predmet nemščino in sem se znal zmeniti sam. Zdaj počasi okrevam in čakam, da se mi kost zaceli. Dnevi se mi vlečejo kot kurja čreva, saj sem navajen dejavnije preživljati dni.

Rok Ažnoh

Prvega aprila zjutraj v moji sobi na mizi zazvoni telefon. Oglasim se in izvem veselo novico. Hitro sem si v mislih povedala: »Jupi, novega telička imamo!« Odhitela sem v hlev in povprašala mamo: »Kje je teliček?« Z nasmeškom mi je odgovorila, da je danes prvi april. Ugotovila sem, da radovednost ni lepa čednost.

Maja J.

Bil je deževen dan, zato smo z družino gledali televizijo. Stala sem ob maminem stolu in se igrala. Naenkrat sem na televiziji zagledala kroglice. Velike, majhne in pisane. Zarsbeli so me prsti, da bi jih prijela. Odcapljala sem do ekrana in bila zelo razočarana. Nisem jih mogla prijeti. Tudi se nisem zavedala, da sem ravno takrat shodila.

Laura P.

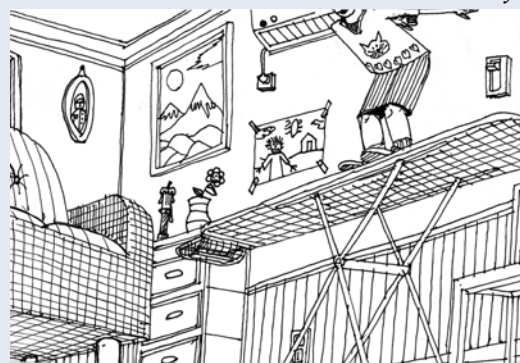


Ko sem bila majhna, sem rada opazovala, kako je babica preštevala denar. Nekega dne sem na mizici opazila velik svetleč kovanec. Radovedno sem si ga ogledala. Moje roke so ga kar same odnesle v usta. Bil je trd, zato ga nisem mogla pregrizniti. Ker ni šlo, sem ga celega pogoltnila. V tistem trenutku je babica opazila moje dejanje. Obrnila me je na glavo in me tresla, da je spravila kovanec iz grla. Bil je dober, čeprav ni imel sladkega okusa.

Zala O.

Bila sem pogumna in drzna. Skoraj ničesar se nisem bala. Posebej sem občudovala skakalce pri skokih in poletih. Svoj adrenalin sem preizkusila kar doma. Moje zaletišče je bila likalna deska, moj doskok pa sedežna garnitura. Ko sem bila pripravljena, sem slavnostno oznanila: »Primož Peterka, slovenski skakalec!« Z likalno mizo vred sem zgrmela proti doskoku. Babica in mama sta hitro pritekli in me pregledali. Posledica je bila počena ključnica. Babica pa je dejala: »Kdor visoko leta, nizko pade.«

Tjaša G.





Mama mi je dala kos kruha. Zdel se mi je zelo trd. Šla sem v WC in ga pomočila v školjko. Skoraj sem ga že dala v usta, ko me je zadnji hip zalotila mama. In moje pojedine je bilo konec.

Vesna F.

Vseposod ena majhna glavica, ki teka za otroki. Moj drugi rojstni dan. Zaželela sem si rdeč avtomobilček. Res sem ga dobila. Nisem pa vedela, da je na daljinski upravljalnik. Tekala sem za njim, on pa me ni in ni hotel počakati. Vsi so se smejali, jaz pa nisem odnehala. »Pocaki, pocaki,« sem mu govorila, avto pa nič. Bila sem tako jezna nanj, da je potem kar lep čas sameval v omari.

Nina P.



Neko poletje, ko nismo šli na dopust, ker je imel oče preveč dela, sem si pred hišo prinesla zložljiv stolček, mizico, brisačo in sok. Naredila sem si plažo kar pred hišo in namesto da bi uživala na morju in gledala ladje, sem doma gledala avtomobile.

Kaja L.

Ker je navada železna srajca, že leta hodimo na dopust v isti kamp. S prijateljem uživava v plavanju in potapljanju, starše pa moriva, da naju vozijo na ribolov. Nekega poznega popoldneva sva bila še posebej neutrudna in nisva vrgla puške v koruzo. Vztrajala sva do trde teme, a ulov je bil bolj pičel, saj sta prijeli le dve mini ribici. Ko smo ju spekli, sta bili še posebej slastni.

Vid Ramšak

Zgodbice so pisali otroci in mnogi so danes že odrasli, tudi starši. Imeli so prekrasno otroštvo. Le kako živijo zdaj in kaj vse so do danes doživeli? So jim bile ali so jim otroške neumnosti še dovoljene?

Kadar je zunaj grmelno, so mi doma govorili, da se bogec krega. Slučajno sem bila malo pred nevihto zelo poredna. Ko je prvič zabliskalo in zagrmelo, da se je stresla cela hiša, sem popolnoma onemela. Tekla sem pod križ, ki ga je imela babica

v kuhinji, in prosila: »Bogec, ne se kjegat, saj bom pjdna, samo ne se kjegat.« Takrat sem bila še premajhna, da bi vedela, da naravni pojavi nimajo povezave z bogom. Je pa bilo to zame poučno, saj sem bila potem bolj pridna.

Tjaša G.



Odločili smo se, da gremo med počitnicami na vikend sorodnikov, ki je nekje bogu za hrbtom. Takoj smo bili očarani nad čudovito naravo, zvečer pa sem okusil branje z naglavno svetilko, saj v koči ni bilo elektrike. Skoraj mi je srce padlo v hlače, ko sem zunaj zaslišal tuljenje in ropotanje. Nismo imeli druge izbire, kot da počakamo do jutra in poiščemo sledi gozdnih živali. Toda vrnilo smo se praznih rok.

Vid Nerad Rožej

Odpravili smo se k babici. Hodili smo po kamnih, kamenčkih in pesku ter ob tem opazovali dročo vodo. Zatopljena sem bila v opazovanje vode, ptic in narave, le na pot pod nogami sem poza-

bila. Trusk, obležala sem na tleh. Čeprav me je zviti gleženj pošteno bolel, sem se počutila super, saj so me naslednjih nekaj tednov nosili po rokah in mi stregli kot kraljici.

Eva Štehnaric

Kot otrok sem bila menda zelo radovedna. Nekoč sem v mamini omari našla kremo. Namazala sem se z njo. Ker pa nisem vedela, da je za koleno, je sledil rdeč obraz in krokodilje solze. Od takrat naprej nisem nikoli več stikala po tujih rečeh.

Ana P.



Pričeli so se lepi dnevi. Kdo bi popoldne mislil na domačo nalogo in učitelje? Zdrvel sem na igrišče in se predajal igri. Mama je doma kuhala slabo voljo, ker je vedela, da nisem opravil svojih dolžnosti za šolo. Čakala je, da se vrnem.

Na večer sem se vrnil v stanovanje, mama pa takoj: »Kje si hodil tako dolgo? Pa domača naloga?« »Saj jo bom zdaj napisal,« sem rekel. Vzel sem šolske stvari in začel pisati. A nastal je problem. Ni in ni šlo. Takrat sem zaprosil mamo, naj mi pomaga. Niti slišati ni hotela. Celo prepovedala mi jo je napisati. »Boš

pač brez naloge. Kar povej učiteljici, da ti je nisem pustila napisati.« Ničesar nisem razumel. Strah mi je glodal kosti pred jutrišnjim dnevom. Naslednji dan je učiteljica preverjala naloge. »Rok, ali nisi napisal naloge?« je vprašala. »Ne, mi je mama ni pustila napisati,« sem s strahom odgovoril. »To pa že ne bo res. Se bom z njo pogovorila, jutri naj pride v šolo!« je bila jezna.

Na strašen pogovor, ki sem se ga zares bal, je poklicala tudi mene. Tisti popoldan sta mi v glavo vcepili dejstvo, da je šola prva in edina stvar v mojem življenju.

Rok P.

Zbrala in uredila: Vanja Benko, prof. ♥ Ilustriral: Jure Račnik, devetošolec ♥ OŠ Prežihovega VORANCA Ravne na Koroškem

Mit o glutenu

Maruša Pavčič

Če danes prebiramo »ženske časopise«, različne forume, spletne strani različnih skupin, pa tudi kakšno knjigo, največji prehranski problem ni neuravnotežena, preobilna prehrana v deželah, kjer je hrane dovolj, in pomanjkanje hrane v ekonomsko najmanj razvitih državah Afrike, Azije in Južne Amerike, ampak gluten. Gluten se je po neproblematičnem uživanju več tisoč let po izdaji dveh knjig v nekaj letih nenadoma spremenil v strup in po mnenju avtorjev postal glavni krivec za naraščajoče število bolnikov s presnovnim sindromom in vsemi boleznimi, ki izhajajo iz presovnega sindroma (predvsem boleznimi srca in žilja in diabetesa tipa 2), krivec za vsa obolenja od artritisa in astme do multiple skleroze in shizofrenije (Davies, 2011). »Občutljivost na gluten naj bi predstavljala kar eno največjih in najbolj premalo priznanih nevarnosti za zdravje človeštva« (Perlmutter, 2013). Posledično je kar 33 % prebivalcev ZDA nehalo uživati gluten in prodaja brezglutenskih živil je zacvetela. Predvidevajo, naj bi leta 2016 presegla 15 milijard dolarjev.

Kaj je gluten?

Gluten ali lepki je zmes beljakovin iz zrn pšenice in pšenici sorodnih žit, kot sta ječmen in rž. Pomemben je predvsem pri peki kruha in drugih pekovskih izdelkov, saj daje testu elastičnost, omogoča njegovo vzhajanje in ohranjanje volumna po vzhajanju. Uporablja se tudi kot sestavina drugih jedi, pa tudi v kozmetiki in izdelkih za nego las.

Gluten pšenice sestavljata 2 beljakovini, v alkoholu topni gliadin (prolamin) in v rahlo kisli ali bazični vodni raztopni topni glutenin. ki predstavljata kar 80% vseh beljakovin v zrnu. Zrno kot sadež žit vsebuje namreč endosperm z uskladiščenimi beljakovinami, ki služijo za hrano embrioničnim rastlinam med kaljenjem. Sorodni prolamin v zrnu rži je sekalini, v ječmenu pa hordein. Prolamini v pšenici, rži in ječmenu lahko pri ljudeh z gensko predispozicijo izzovejo celiakijo. V drugih žitih obstajajo drugi prolamini, tako vsebuje na primer oves avenin, koruza zein, sirek kafrin ipd. Tudi ti prolamini lahko povzročijo preobčutljivostne reakcije, vendar bistveno manj pogosto kot gluten pšenice.

Gluten oziroma gliadin in sorodne prolamine vsebujejo: pšenica, vključno s sortami, kot so pira, kamut, farro in durum pšenica ter izdelki, kot so bulgur ali zdrob, ječmen, rž in tritikala (križanec med pšenico in ržjo). Na seznamih žit z glutenom se velikokrat pojavlja tudi oves. Oves je po naravi brez glutena, vendar je često onesnažen s pšenico med rastjo ali predelavo. Med žita, ki ne vsebujejo glutena pa štejemo ajdo, proso, koruzo, kvinojo, riž, divji riž, sirek, jobove solze (Hato Mugi) in montino (indijansko riževo travo). Vsa ta žita ne tvorijo lepka oziroma ga tvorijo zelo malo, njihova pridelava je bistveno manjša kot je pridelava pšenice, ki jo smatramo za »osnovno živilo naše civilizacije«. Zaradi pomanjkanja lepka se iz teh žit tudi ne morejo na standarden način proizvajati »osnovni prehranski izdelki« naše civilizacije, kot je na primer kruh.

Gluten in bolezni

Najpogostejša bolezen povezana s glutenom je **celiakija**. Celiakija je imunsko pogojena bolezen tankega črevesa, pri kateri pride zaradi vnetnih procesov do okvare tankega črevesa, kar poslabša absorpcijo hranilnih snovi. Posledica je moten razvoj organizma in slabša telesna odpornost. Za nastanek celiakije je pomembno

dedno nagnjenje, izpostavljenost glutenu in imunski odziv proti lastnim celicam. Lahko se pojavi ob prvem stiku organizma z glutenom (pri uvajanju žitnih kašic v prehrano dojenčka) ali kadarkoli v življenjskem obdobju do starosti. Dedna nagnjenost pomeni, da imamo predvsem belci večje tveganje za izbruh bolezni, ni pa nujno, da se bo bolezen res pojavila. Simptomi bolezni pri odraslih so precej nespecifični (utrujenost, slabotnost in neješčnost, občasne driske, pomanjkanja vitamina D in kalcija, slabokrvnost) zato se izbruh bolezni potrjuje z določanjem seroloških označevalcev za celiakijo, genetskimi preiskavami in biopsijo sluznice tankega črevesa z dokazom okvare črevesne sluznice.

Pogostnost bolezni v Evropi in ZDA danes ocenjujemo na 1/100 do 1/200 prebivalcev, kar pomeni, da se bolezen pojavlja pri 0,5 do 1 % prebivalstva (33 % prebivalcev ZDA pa uživa hrano brez glutena!). Največja zboleznost za celiakijo v svetovnem merilu je bila ugotovljena pri afriškem plemenu Saharawi (5,6%). V Evropi je nadpovprečna na Irskem, v Italiji, na Švedskem in Finskem, ugotavljajo tudi, da se povečuje po 65 letu starosti.

Osnova zdravljenja je dieta brez glutena, to je dosledno izločanje vseh živil, ki vsebujejo ali bi lahko vsebovala, zaradi površne proizvodne prakse v pripravi hrane, gluten. Pri večini ljudi takšna dieta izboljša stanje in simptomi postopoma izginejo. Če pa so okvare črevesja zaradi dolgoletnih težav prevelike, je potrebno zdravljenje z imunosupresivnimi zdravili.

V nasprotju s celiakijo je **občutljivost na gluten** (neceliaktična občutljivost na gluten, glutenska preobčutljivost, glutenska intoleranca ali neceliaktična glutenska intoleranca) ena ali več različnih nespecifičnih simptomatičnih znakov, ki se pojavijo ob uživanju hrane, ki vsebuje gluten pri posameznikih, pri katerih je bila celiakija ali alergija na pšenico izključena kot vzrok bolezni (Capili in sod., 2014). Kot samostojna bolezen obstaja od leta 2008. Diagnoza temelji predvsem na povezavi uživanja glutena in pojavu gastrointestinalnih simptomov, kot so driska, bolečine v trebuhu in napenjanje, pa tudi splošnih, kot so glavobol, letargija, pomanjkanje pozornosti in motnje hiperaktivnosti, ataksija ali ponavljajoče se razjede v ustih, ki se po izločitvi glutena iz hrane izboljšajo ali izginejo. Trenutno strokovno ni potrjen niti naziv bolezni (zato toliko sopomenk v začetku odstavka), ni znana stan-

dardna definicija bolezni, niso znani diagnostični kriteriji in njena pojavnost, niso znani možni dejavniki pojava bolezni (človeška genetika, genske mutacije rastlin, gluten kot aditiv v proizvodnji hrane, okoljski toksini, hormonski vplivi, infekcije prebavnega trakta ali avtoimuna bolezen) in seveda tudi ne zdravljenje. Edino eno je znano, občutljivost na gluten ni celiakija. Bolezen za zdaj ostaja uganka. Za odgovore na vsa našeta vprašanja so potrebne številne dobro načrtovane raziskave, ki sicer potekajo, ne da pa se jih narediti v par mesecih ali letih.

Za vsa ostala obolenja, ki ju navajata Davies in Perlmutter, ni dokazov o povezavi z uživanjem glutena.

Kaj je sprožilo mit o glutenu?

Vse do sedaj opisano so znanstveno ugotovljena dejstva. Pri vsem tem pa 20 milijonov prebivalcev ZDA, ki se razumljivo kdaj slabo počutijo, ne more počakati na stroko in poišče bližnjico. Sami sebe definirajo, da so zboleli za občutljivostjo na gluten, in sami sebi predpišejo »zdravljenje z dieto brez glutena«. Oni že vedo, saj so prebrali knjigi Daviesa in Perlmutterja, pa ta in ta filmska zvezda ali priljubljen pevec sta v intervjuju navedla, da uživata dieto brez glutena. Tudi sosedovo dekle, ki je zelo lepo, uživa dieto brez glutena, torej bo že nekaj na tem. Dieta brez glutena je zapletena in draga, zato bodo za svoje zdravje naredili veliko, pa čeprav je to zanje z medicinskega stališča nepotrebno. So »mučeniki«, treba je vsak trenutek paziti, ali boš prišel v stik z hrano, ki vsebuje gluten, ali so v trgovini ali restavraciji skupaj z posebnimi dietnimi živili zmešali standardne izdelke, še več, ali so uporabili isti nož za rezanje hlebca kruha z in brez glutena, ali je cerkev nabavila hostije brez glutena in ali imajo tudi njihovi kužki na razpolago brikete brez glutena (povezave niso izmišljene, vse je navedeno v strokovni literaturi!). Za mnoge je izogibanje glutenu postalo kulturna, ne le prehranska izbira in možnost, ki se je ponudila za spremembo njihovega življenjskega sloga. Temu ustrezno se širi tudi ponudba, ustanavljajo se turistične agencije, ki ponujajo brezglutenske počitnice, pa agencije za organizacijo brezglutenskih porok, itd. Ob tem pa označevanje, da živilo ali jedilo vsebuje gluten, v ZDA do avgusta 2014 sploh ni bilo potrebno, saj je FDA (njihova agencija za varno hrano in zdravila) zgodovinsko vodila gluten med tako imenovanimi GRAS sestavinami, to je sestavinami, ki so na splošno označene kot varne. Šele leta 2013 z veljavnostjo v letu 2014 je sprejela pravilnik o pogojih za prehransko trditev »brez glutena«, ki jo dovoljuje, če je v živilu prodanemu končnemu potrošniku, manj kot 20 mg/kg glutena. Označevanje je prostovoljno, to pomeni, da se proizvajalec lahko sam odloči, ali bo na ovitku to informacijo navedel ali ne.

Zakaj je ta mit tako uspešen? Morda še največ pove izjava prof. dr. Petra H. R. Greena, vodilnega strokovnjaka za celiakijo v ZDA iz Centra za celiakijo Kolumbijske univerze, ki je dobesedno dejal »občutljivost na gluten« – nesmiseln psevdoznanstveni izraz, ki je danes gonilna sila za veliko z glutenom povezanih nesmislov v naši kulturi – je v veliki meri samo-(narobe)diagnosticirana od ljudi, ki (priročno) napačno zamenjujejo čustva zaničevanja in fiziološko slabo počutje, ki sta posledica veliko širšega nezdravega



življenjskega sloga, za zdravstveno stanje, ki ga povzroča pšenični gluten. Večino diagnoz »občutljivosti na gluten« postavljajo ne-kvalificirani šarlatani.« Zveni razumno in znano.

Pa pri nas? Knjiga Daviesa je že prevedena, družina Djurić se že hvali z recepti za pripravo sladice brez glutena, sledilcev diete brez glutena je vsak dan več. Na internetu je pod besedo »dieta brez glutena« kar 281.000 zadetkov (malenkost v primerjavi 114 milijoni pod besedo »gluten free diet«). Uradnih podatkov ni, vendar vsi gastrologi in alergologi poudarjajo, da je v javnosti preveč samoizbranih primerov »občutljivosti na gluten«, ki niso zdravstveno potrjeni. Opozarjajo na zlorabo

glutena, saj to pomeni, da so ob tem, da se vsepovsod govori o glutenu kot o modni muhi (kar »občutljivost na gluten« v ameriškem smislu na vsak način je), pozablja na tisti del prebivalstva, ki pa dieto brez glutena življenjsko potrebuje. Dejstvo je, da za bolnike s celiakijo, pa tudi nekatere s skrivnostno neceliaktično občutljivostjo na gluten dieta brez glutena ni »afnarija«, to je zdravstvena potreba. Tudi ljudje, ki trdijo, da se bolje počutijo, če izločijo gluten iz svoje hrane, imajo morda neugotovljeno celiakijo ali neceliaktično glutensko občutljivost. Vendar je zato nujno potrebno bolezen ali stanje zdravstveno potrditi. Brez potrjene diagnoze bolniki morda ne bodo motivirani, da bodo sledili doživljenjski strogi dieti brez glutena zato, da bodo preprečili pozne zaplete celiakije, kot so osteoporoza, druge avtoimune bolezni ali rak. Pomembno pa je, da se testiranje opravi pred začetkom, saj je drugače težko dobiti natančno diagnozo – serološko in testiranje z biopsijo zahtevata, da oseba pred testiranjem uživa hrano z glutenom vsaj 6-8 tednov ali še več.

Poudariti je treba tudi, da dieta brez glutena običajno ne zadoštuje kriterijem za zdravo, uravnoteženo prehrano. Veliko živil brez glutena vsebuje več maščob, sladkorja in kalorij in manj vlaknin, železa in B vitaminov, saj so običajno proizvedena iz različnih škrobov. Vsebujejo tudi več dodatkov (aditivov), saj se z njimi skuša nadomestiti lastnosti lepka, zato da bi bili kulinarično čim bolj podobni standardnim živilom, ki vsebujejo gluten. To velja predvsem za kruh, pekovske izdelke in vse izdelke, ki se jim v proizvodnji dodaja lepek kot aditiv.

Izbira izdelkov brez glutena je tudi v naših živilskih ali specializiranih trgovinah vedno večja. Standarde za take izdelke postavlja Uredba komisije (ES) št. 41/2009 z dne 20. januarja 2009 o sestavi in označevanju živil, primernih za ljudi s preobčutljivostjo na gluten. Živilo je »brez glutena«, če je v živilu prodanemu končnemu potrošniku manj kot 20 mg/kg glutena, in »z zelo nizko vsebnostjo glutena«, če ga je manj kot 100 mg/kg. Označevanje o vsebnosti glutena je za vse embalirane in neembalirane izdelke in jedila (tudi, če niso namenjena le ljudem, ki uživajo dieto brez glutena), ki se prodajajo končnemu potrošniku, obvezno (Uredba (ES) št. 1169/2011 o zagotavljanju informacij potrošnikom, ki se uporablja od 13. decembra 2013). Ti predpisi veljajo za vse države EU. ♥

Naj zadiši

Kuha: Brin Najžer

Predjed

Karpačo iz bučke

Sestavine (za 2 osebi):

1 srednje velika bučka, sok 1 limone, 120 g zelene solate ali rukole, poper, oljčno olje

Bučko temeljito umijemo in očistimo, odrežemo konca ter jo na tanko narežemo na kolobarje. Bučke ni treba olupiti. V posodi zmešamo limonin sok, tri žlice oljčnega olja in poper po okusu. Dobro premešamo in prelijemo čez bučke, še enkrat premešamo in pustimo stati 5 minut. Medtem solato narežemo na manjše kose in nato nanjo prenesemo bučke.



Glavna jed

Riževa pečenka

Sestavine (za 4 osebe):

250 g riža, 2 majhni čebuli, 2 stroka česna, 1 večji paradižnik, 2 papriki ali manjša bučka, 3 jajca, oljčno olje, timijan, 80 ml sladke smetane

Riž skuhamo v slani vodi in ga odcedimo. Čebuli in česen na drobno nasekljamo, paradižnik in paprike pa razrežemo na manjše kose. V posodo damo dve žlici oljčnega olja ter na njem pražimo česen in čebulo, dokler se ne zmehčata. Dodamo papriko in paradižnik ter med mešanjem pražimo še od 2 do 3 minute. Pustimo, da se ohladi, nato dodamo ohlajen riž, jajca in sladko smetano, začинimo s timijanom ali baziliko. Mešanico dobro premešamo, da se zelenjava porazdeli med riž, nato pa vse skupaj stresemo v namaščen pekač (premera 20cm), ki ima na dno položen peki papir. Pečemo v predogreti pečici na 180 stopinjah, 40 minut. Ko je pečenka spečena, jo najprej malce pustimo ohladiti v pekaču in jo šele nato razrežemo.



Poobedek

Čolnički iz paprike

1 večja paprika, 80 g mladega sira ali sira za žar, poper, čili, oljčno olje

Sir narežemo na majhne koščke. V ponvi segrejemo dve žlici oljčnega olja in na njem spečemo sir, da malo porjavi (od 2 do 3 minute). Vmes večkrat premešamo, da se sir enakomerno zapeče. Papriko umijemo in odstranimo peške. Narežemo jo na četrtine in vanje preložimo pečen sir. Začinimo po okusu s poprom ali čilijem. ♥



Besedilo in foto: Brin Najžer

Kaj je gi ali žonta?

Trgovine z »naravno« in »bio« hrano, splet in reklame nam ponujajo »superživilo« z imenom gi (ghee). Večina ljudi zanj še ni slišala, a ker ima zanimivo ime, in je vsaj od 2 do 3-krat dražje od podobnih izdelkov, bo že nekaj na tem.

Gi je kuhano oziroma topljeno maslo, ki se uporablja v Indiji v verske in kulinarne namene. Originalni gi se pridobiva iz surovega masla krav ali bivolov in ker so v Indiji krave svete, je tudi gi, kot mlečni proizvod, »sveto živilo«, ki se uporablja v ayurvedski medicini pa tudi v nekaterih hindujskih verskih obredih. Topljeno maslo pa so in še vedno uporabljajo v tradicionalni kuhinji tudi po Evropi (znan Butterschmalz za cvrtje dunajskih zrezkov ali za švicarski »roesti«, kajmak na Balkanu), po Afriki in Južni Ameriki. Dejstvo je, da so nekoč, ko še ni bilo hladilnikov, v področjih z visokimi temperaturami in veliko vlago na ta način »konzervirali« maslo, da ni tako hitro postalo žarko. Pod imenom **žonta ali kuhano oz. prečiščeno maslo** so ga poznale tudi naše praprababice.

Gi za uporabo v kulinarne namene se danes v veliki meri proizvaja industrijsko (ZDA, Nizozemska, Švedska), v Indiji se spopadajo s ponareddki »rastlinskega gi-ja«, narejenimi iz rastlinskih olj, mogoče pa ga je pripravljati tudi doma, saj je priprava zelo preprosta, le dolgotrajno segrevanje raztopljenega surovega masla oziroma smetane pri temperaturah nad 100° C. Navodil na spletu ne manjka.

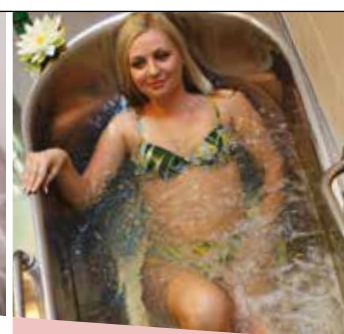
Po merilih ayurvedske medicine naj bi bil gi najbolj zdrava maščoba, spodbujal naj bi dolgoživost, izboljševal absorpcijo, ter ščitil telo pred različnimi boleznimi, izboljševal spomin, delovanje možganov in živčnega sistema ter pozitivno vplival na vsa telesna tkiva. Uporabljal naj bi se za zdravljenje alergij, bolezni kože in dihalnih organov, bil naj bi idealni prenašalec zdravilnih zelišč do bolnih organov.



Po svoji sestavi se gi razlikuje od surovega masla. Surovo maslo vsebuje okoli 80 % maščob, drugo je voda in v njej raztopljeni minimalni ostanki mlečnih beljakovin (1 %), nekateri minerali, pa tudi vitamini D, E in A. Pri topljenju surovega masla voda izpari, ostane pretežno maščoba (99,5 %), morebitni ostanki mlečnih beljakovin pa se ob segrevanju oborijo in karamelizirajo, kar daje gi-ju rumenkasto barvo in okus po oreščkih. Topljenje spremeni tudi sestavo masla. Poveča se delež nasičenih maščobnih kislin (od 51 na 62 %), pojavijo se transnenasičene maščobne kisline, ki nastajajo pri segrevanju maščob in so izredno škodljive (4 %), zviša se vsebnost holesterola (od 215 na 256 mg v 100 g masla) in izgubijo se v vodi topni minerali. Dolgotrajno segrevanje spremeni tudi vsebnost posameznih nasičenih maščobnih kislin. V surovem maslu naj bi bilo kratkoveržnih maščobnih kislin okoli 8 %, v gi-ju pa kar 25 %. Novejše raziskave kažejo, da so te maščobne kisline zdravju koristne (glejte članek Maščobne kisline in njihov vpliv na zdravje v reviji Za srce št. 6-7, december 2014)

Raziskav, ki bi ugotavljale, kakšne so posledice uživanja gi-ja na zdravje, posebno še na stanje žil in srčno-žilnih bolezni ni veliko, še te so bile narejene večinoma na laboratorijskih živalih. Kažejo, da uživanje gi-ja v večjih količinah (nad 10 % zaužite energije) zvišuje tveganje za razvoj bolezni srca in žilja, medtem ko uživanje gi-ja v manjših količinah (do 10 % zaužite energije oziroma do 20 g dnevno) teh lastnosti nima, še več, verjetno ščiti pred aterosklerotičnimi spremembami in zmanjšuje markerje vnetnih procesov. ♥

Maruša Pavčič



ZDRAVILIŠČE RADENCI

AKCIJA 2=3, PLAČATE 2 BIVATE 3 DNI

AKCIJA 2=3

od 3.5.-30.6.2015

Hotel Izvir****

129 € po osebi

Paket vključuje: 3 x polpenzion z namestitvijo v dvoposteljni sobi s francoskim ležiščem, neomejeno kopanje v termah tudi na dan odhoda, 1x dnevno prosti vstop v savne do 15.00 ure, uporabo kopalnega plašča, jutranjo gimnastiko in aerobiko v vodi, pitje radenske slatine iz vrelec v salonu mineralne vode, razvedrilni program.

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

POVPRAŠAJTE TUDI O UGODNIH PONUDBAH IZVEN TEGA OBDOBJA!

Kuponček za
20%
popust na radensko
mineralno kopel

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

☎ 02 520 2722

✉ info@zdravilisce-radenci.si

🌐 www.sava-hotels-resorts.com

Akademik prof. dr. Matija Horvat: človek, rojen z bogastvom človeškega duha, kardiolog, znanstvenik

Boris Cibic

Prof. dr. Matija Horvat se je rodil 23. septembra 1935 v Škofji Loki. Osnovno šolo in gimnazijo je obiskoval v Ljubljani, maturiral je leta 1953. Istega leta se je vpisal na Medicinsko fakulteto v Ljubljani in tam leta 1959 diplomiral. Po končanem pripravništvu in vojaščini se je leta 1961 zaposlil v Zdravstvenem domu v Kranju kot zdravnik splošne medicine. V letih od 1963 do 1967 je specializiral interno medicino. Po končani specializaciji se je za kratko dobo zaposlil na Internem oddelku Inštituta za tuberkulozo in pljučne bolezni na Golniku. Leta 1969 je bil sprejet na Oddelek za intenzivno interno medicino Interne klinike Univerzitetnega kliničnega centra v Ljubljani. V letih 1970 in 1971 se je izpopolnjeval in raziskovalno delal v Cedars Sinai Medical Center, Los Angeles (ZDA) pri tamkajšnjih vodilnih kardiologih in pionirjih na področju intenzivne medicine, Swanu in Ganzu, ki sta izpopolnila preiskovalno metodo funkcije srca, ki nosi ime po njiju. Leta 1973 je bil izvoljen za predstojnika Centra za intenzivno interno medicino Interne Klinike v Ljubljani, funkcija, ki mu je bila pisana na kožo in jo je opravljal vse do leta 2001, ko jo je predal svojemu nasledniku. Upokožil se je leta 2002.

Prof. Horvat je bil vso dolgo dobo vodstva zahtevne funkcije pravi strokovni in duhovni vodja oddelka, nenadkriliv strokovnjak, humanist, z veliko empatijo do bolnikov, dostopen za vse ideje in predloge tudi mladih sodelavcev, aktiven v vodstvenih organih na Medicinski fakulteti v Ljubljani, odprt za sprejem vseh novih diagnostičnih postopkov in terapevtskih posegov v sodobni interni medicini z globoko predanostjo skrbi za ohranitev življenja zaupanih bolnikov. V zaupanem svojstvu si je nenehno prizadeval za vedno boljšo organizacijo dela na oddelku ter za vedno večjo strokovnost svojih sodelavcev. Uspehi njegovega truda so se kmalu pokazali s tem, ko je oddelek postal strokovni vodilni tudi daleč naokrog in s tem, ko



Prof. dr. Matija Horvat

so njegovi sodelavci začeli uspešno nastopati na domačih in tujih strokovnih srečanjih. Z velikim ponosom je doživel stalno nižanje smrtnosti najtežjih bolnikov na oddelku, ki ga je vodil.

Zelo odmevno je bilo tudi njegovo sodelovanje pri razvoju kardiologije v ljubljanskem Univerzitetnem kliničnem Centru in drugih centrih v slovenskih bolnišnicah. Vodil je raziskovalno skupino, usmerjeno v ugotavljanje hemodinamskih posledic prezgodnjih prekatnih utripov. Opisal je nenavadne in neposredno življenjsko nevarne motnje srčnega ritma ter razvoj kardiogenega šoka. Zasnoval je test za napoved izida bolnika z boleznijo srčnih (koronarnih) žil. Samostojno in delno s sodelavci je objavil številne znanstvene prispevke.

Leta 1968 je bil izvoljen za asistenta na Medicinski fakulteti v Ljubljani. Leta 1974 je obranil doktorsko delo in je bil izvoljen za docenta za področje interne medicine. Leta 1980 je postal izredni profesor in leta 1985 redni profesor na Medicinski fakulteti v Ljubljani. Od leta 1992 do 1996 je bil prodekan na Medicinski fakulteti v Ljubljani. V letih od 1980 do 1998 in od 2000 do 2002 je bil koordinator raziskovalnega polja »Srce in ožilje« pri Raziskovalni skupnosti RS in kasneje pri Ministrstvu za znanost RS. Leta 1993 je dobil naziv višjega svetnika. V letih od 1996 do 2012 je bil predsednik Sveta za izobraževanje zdravnikov pri Zdravniški zbornici Slovenije. Leta 1986 je bil izvoljen za člana državne komisije za medicinsko etiko in leta 2012 je postal član odbora za Zoisove nagrade. 27. maja 1997 je bil izvoljen za izrednega člana SAZU in 12. junija leta 2003 za rednega člana SAZU.

Dejaven je bil tudi v zdravniških organizacijah kjer je bil predsednik Sekcije za intenzivno interno medicino in toksikologijo pri Slovenskem zdravniškem društvu (1980-1990) ter predsednik Republiškega razširjenega strokovnega kolegija za intenzivno in urgentno medicino (1993-2002).

Profesor Horvat je prejel številne nagrade in častne nazive. Leta 1986 je dobil nagrado Sklada Borisa Kidriča za znanstveno delo, leta 1989 pa nagrado Sklada Borisa Kidriča za inovacije. Leta 1988 sprejet v članstvo Nevjorške Akademije znanosti. Leta 1996 ga je American College of Cardiology izvolil v naziv Fellow. Leta 1998 je postal častni član Slovenskega združenja za intenzivno medicino. Leta 2002 je postal zaslužni profesor Univerze v Ljubljani in štiri leta kasneje še zaslužni gostujoči profesor Univerze v Mariboru. Leta 2005 je prejel Tavčarjevo priznanje Medicinske fakultete v Ljubljani. Leta 2007 je postal častni član Slovenskega združenja za urgentno medicino.

Leta 2010 je dobil Hipokratovo priznanje Zdravniške zbornice Slovenije.



Akademik Horvat je bil izvrsten strokovnjak in organizator, odličen zdravnik ter vrhunski znanstvenik. Ljubil je resnico in se je odločno zavzemal za to, kar je mislil, da je pošteno in prav. Rad je imel izzive, nikoli se ni čuval, nikoli predal. Imel je ogromno energijo in je bil zelo vztrajen pri delu in športu, ki mu je veliko pomenil tudi po upokojitvi.

Njegovo poslanstvo se ni končalo pri predanosti trpljenju svojih

bolnikov. Zunaj zidovja kliničnega centra so ga dan in noč čakale dejavnosti, ki jim je posvetil veliko sebe – navdušen nogometaš, vztrajen tekač, kolesar, alpinist, gorski reševalec, triatlonec, turni smučar, zdravnik v odpravah slovenskih alpinistov na Himalajo in drugod (Kavkaz, Andi) ter sodelavec v izobraževanju gorskih reševalcev.

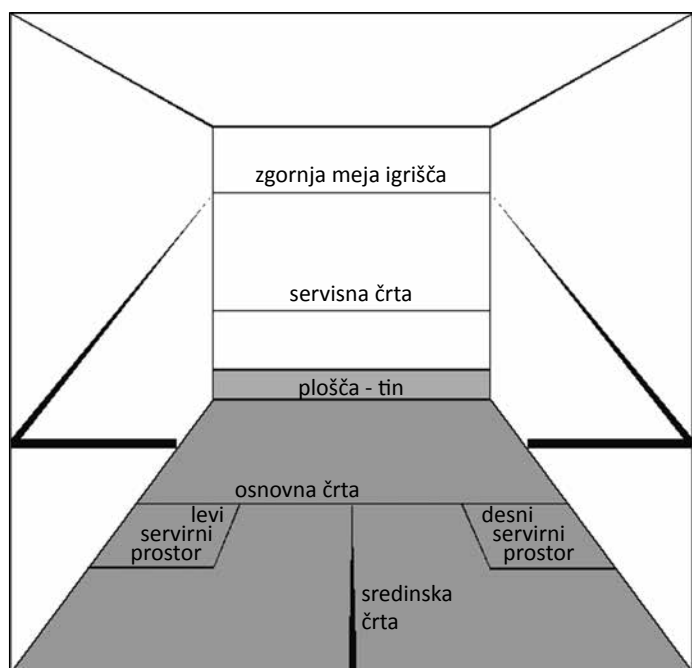
26. aprila 2014 se je prof. Horvatu izpolnila zadnja želja. Umrl je nenadno in mirno. ♥

SRCE IN ŠPORT

Skvoš (angl. squash) – igra za vse

Goran Vučković

Skvoš po svoji gibalni strukturi spada med polistrukturne aciklične športe, po številu igralcev v igri med športne igre posameznikov in dvojic ter po rekvizitu, s katerim igrajo, med športne igre z loparjem. Skvoš igramo v posebno zgrajenih igriščih. Igrišče je obdano s stenami, pri čemer daljša stranica igrišča meri 9750 mm, krajša pa 6400 mm.



Skvoš igrišče z oznakami črt.

Kljub temu, da ima skvoš v svetu dolgo tradicijo praktično na vseh celinah, v Sloveniji sodi med mlajše športne igre. Prvi igrišči sta bili leta 1987 zgrajeni v zimsko-športnem centru v hotelu Planja na Rogli. Kmalu zatem so v športnem centru Fit top v Mengšu zgradili štiri igrišča, ki so omogočala bolj množično igranje skvoša in s tem tudi prva tekmovanja. V tistem času so bila igrišča zgrajena še v Novem mestu, Veržēju in Vojniku. Največji korak v razvoju skvoša beležimo v letih 1992/93. Takrat sta v Ljubljani svoja vrata

odprla največja skvoš centra v Sloveniji, ki sta oba ob odprtju štela po osem skvoš igrišč.

Pravila igre in potrebna oprema

Kljub temu, da lahko skvoš igramo tudi v dvojicah, je igra posameznikov priljubljenejša in temu primerno bolj razširjena. To je verjetno povezano tudi z ustreznim igriščem, saj je igrišče za igro dvojic nekoliko širše in predstavlja določene težave pri gradnji igrišč. V obeh primerih se igra začne s servisom, ki ga igralec na začetku tekme poljubno izbere bodisi na desni ali levi strani igrišča (glej sliko 1). Nepisano pravilo pravi, da začnemo s servisom na tekmečev »bekend«. To pomeni, da bo v igri dveh desničarjev igralec izbral desni servisni prostor. Pri servisu mora igralec vsaj z eno nogo stati s celim stopalom v servisnem prostoru, z drugo nogo pa lahko poljubno stopi kakor želi. Servis je treba izvesti tako, da žogica leti neposredno na sprednjo steno v področje, ki ga omejujeta zgornja črta igrišča in servisna črta. Po odboju od sprednje stene mora žogica leteti v tekmečev prostor, ki je omejen s sredinsko in osnovno črto. Servisna, sredinska in osnovna črta imajo pomen samo pri servisu in ga po uspešnem servisu izgubijo. Pri tem je potrebno poudariti, da je črta del avta in je posledično vsak dotik žogice s črto napaka. Med igro veljata dve osnovni pravili, in sicer, žogica se pred udarcem lahko samo enkrat odbije od tal, ni pa nujno (igralec lahko žogico udari z volejem), in žogica po udarcu mora zadeti sprednjo steno pod zgornjo črto igrišča in nad ploščo. Po vsaki osvojeni točki igralec servira z nasprotnega servisnega prostora. Ob osvojitvi točke tekmeča ta ob prvem servisu prosto izbira stran servisa. Pravila igre so se skozi zgodovino spreminjala, še najbolj način štetja rezultata. Dolgo časa je bil v veljavi tradicionalen način, pri katerem je igralec lahko dobil točko po zaključku aktivne faze le na svoj servis. Če je pred tem serviral tekmeč, je igralec dobil le menjavo servisa in s tem priložnost na servis dobiti točko. Za osvojitvev posameznega niza je bilo potrebno osvojiti 9 točk. Od leta 2004 je v veljavi nov način štetja rezultata, pri čemer igralec ob osvojitvi aktivne faze vedno osvoji tudi točko ne glede,

* Igra je sestavljena iz aktivnega in pasivnega dela. Aktivni del je sestavljen iz posameznih aktivnih faz, se začne s servisom enega od igralcev in konča, ko eden od igralcev naredi napako ali odigra udarec, katerega tekmeč ni uspel vrniti.



kdo je imel servis. Število točk, potrebnih za osvojitve niza, pa se je povečalo na 11. V obeh primerih je bilo potrebno za zmago osvojiti 3 nize. Med igro poznamo nekatere posebne okoliščine, ki izhajajo iz igralnih okoliščin, in pri katerih se igralca nahajata v istem prostoru in ju ne loči mreža, kot je to značilno za ostale igre z loparji. Zato lahko med igralcema prihaja do oviranja in v takšnih primerih mora sodnik odločiti, kako se bo igra nadaljevala, in ali bo pri tem rezultat miroval oziroma se spremenil.

Seveda za igro potrebujemo ustrezen lopar. Ta je sicer enake dolžine kot teniški lopar, vendar s precej manjšo udarno površino in težo (120-170g). Z loparji igralci udarjajo žogico, ki je iz gume, in podobne velikosti kot žogica za namizni tenis. Sestavljena je iz dveh polovic, znotraj je votla in mehka na dotik. Med seboj se razlikujejo po barvni piki, ki je vtisnjena ali narisana na vsaki žogici. Barvna pika določa odbojnost žogice oz. njeno hitrost. Najhitrejša in z najvišjim odbojem je označena z modro, uporabljajo jo začetniki in trenerji pri svojem delu. Sledi rdeča, nato žogica z eno rumeno piko in, kot zadnja, najpočasnejša, z dvema rumenima pikama. S to žogico se igra na vseh uradnih tekmovanjih, ne glede na raven tekmovanja. Pred igro jo je potrebno z udarci ogreti, saj šele ustrezno ogreta doseže igralno odbojnost.

Igralna uspešnost

Podobno kot pri vseh kompleksnih igrah, je tudi v skvošu uspešnost igranja najbolj odvisna od ustrezne tehnike in taktike. Tehnika v skvošu je sestavljena iz različnih gibanj (pred in po udarcu), postavitve pred udarcem in številnih udarcev. Kljub temu, da sta ustrezno gibanje in postavitve pred udarcem pomembni sestavini skvoš tehnike, pa je uspešnost v igri najbolj odvisna od natančnosti udarcev in pravilno zastavljene taktike. Taktika je najbolj učinkovita

način postavljanja in gibanja igralcev ter izbira ustreznega udarca (časovna in prostorska usklajenost omenjenih dejavnosti) v igralnih okoliščinah, ko se igralec nahaja bodisi v prednostnem, enakovrednem ali podrejenem položaju, in s katerimi želi doseči čim boljši izid v igri proti določenemu tekmecu. Usklajena mora biti s pravili igre in izkoristiti vse trenutne zmožnosti posameznega igralca ter hkrati pomanjkljivosti tekmeca.

Razdelimo jo lahko na pripravljajno taktiko, ki jo pripravimo še pred začetkom tekme ter v kateri upoštevamo lastne in tekmečeve sposobnosti in znanje ter izvedbeno (situacijsko) taktiko, ki se izvaja med igro in jo lahko ocenjujemo na osnovi izbiranja različnih udarcev. Pri obeh je potrebno upoštevati tehnične sposobnosti in znanje igralca, saj sta tehnika in taktika močno povezani. Prvi koraki pri spoznavanju z igro naj bodo usmerjeni k pravilni drži loparja in udarcem, s katerimi želimo žogico udariti v enega od zadnjih kotov igrišča. Sprva bo to lažje doseči iz sprednjega dela igrišča, potem postopoma težimo k temu, da smo to sposobni doseči pri večji razdalji od sprednje stene. Nazadnje želimo žogico udariti v enem od zadnjih kotov in jo usmeriti nazaj v isti ali nasprotni zadnji kot. Ob uspešni izvedbi bomo imeli dobro osnovo za uspešno igranje.

Obremenitve med igro

Gibanje med igro je sestavljeno iz različnih oblik gibanja, ki jih igralci izvajajo skladno z reševanjem igralnih okoliščin, in za katera so značilna pospeševanja ter zaviranja na relativno kratki razdalji. Obseg in intenzivnost gibanja sta odvisni od kakovostne ravni. Nekatere študije so pokazale, da najboljši igralci na svetu na ravni niza pretečejo nekoliko več kot 1 km, na rekreativni ravni pa igralci pretečejo okoli 400 metrov. Ti rezultati pričajo o tem, da morajo imeti igralci dobro razvite gibalne in funkcionalne sposobnosti. Med igro prevladujejo aerobni procesi, nemalokrat pa se energija v posameznih delih igre črpa iz anaerobnih sistemov. Vsekakor je to odvisno od kakovostne ravni igralcev, od načina igre in trajanja igre. Bistvena razlika med profesionalnimi in rekreativnimi igralci izhaja iz dojemanja igre z vidika telesne pripravljenosti. Rekreativni ljubitelji igre igrajo skvoš zato, da bi izboljšali oziroma ohranjali reven svojih gibalnih in funkcionalnih sposobnosti, najboljši igralci pa želijo sprva izboljšati svoje funkcionalne sposobnosti, da bi posledično lahko igrali skvoš na ravni, kot si to sami želijo. Ne glede na to je v skvošu možno uživati že od zgodnjih (5.-6. leto starosti) pa vse do krepkih let, saj na uradnih tekmovanjih v tujini v zadnjo starostno kategorijo sodijo vsi starejši od 70 let. ♥



Tržišče - za pohodnike, izletnike in ljubitelje narave ter čistega zraka

Milena Knez

Tržišče, predvsem pa njegova okolica, je znano po vinorodnih goricah in dobri vinski kapljici. V kraju je šola, pošta, bencinska črpalka, trgovina, železniška postaja, gostilna, gostinski lokali.

Prebivalci živijo z vinsko trto, mnogo družin obdeluje svoj vinograd, krajani se pri tem družijo, si med seboj pomagajo in se trudijo pridelati dobro vino. Kakovost pridelanega vina je iz leta v leto boljša, kar dokazujeta dva kralja cvička (leta 2006 in leta 2009) ter ambasador cvička in cvičkova princesa (2013).

Vinogradništvo, kot vodilno gospodarsko panogo, ponazarja pletenka v Tržišču, obrnjena proti malkovskim goricam.

Po vaseh se ohranja bogata etnološka dediščina, ljudje ohranjajo in zbirajo staro orodje in različne predmete. Zanimive so tudi kašče, vinski hrami, vezani ali dvojni kozolci (toplarji), hlevi in podi oziroma skednji.

Šentjurski hrib

Šentjurski hrib nad Tržiščem (prvič omenjen že leta 1426) s cerkvijo Sv. Jurija je pomemben tako z umetnostnozgodovinskega kot arheološkega vidika.

Izhodiščna točka za pohod je pri pletenki v Tržišču, saj se Šentjurki hrib s svojo cerkvijo nahaja neposredno poleg nje. Pot naj vas vodi po cesti skozi naselje Mostec pod hribom in ob koncu asfaltne ceste desno. Pred vami je le dober kilometer poti, ob kateri boste

razgibali svoja pljuča. Na samem vrhu hriba, kjer se nahaja cerkev Sv. Jurija, vas čaka plačilo za opravljen napor. Mir in spokojnost ter čudovit razgled vas bosta tako navdihnili, da si boste zaželeli tam ostati dlje časa ali se tja vrniti še večkrat.

Malkovška gorica, bojniške gorice

Tržišče, predvsem pa njegova okolica, je znana po vinorodnih goricah in dobri vinski kapljici. Že Valvasor je v 17. stoletju v svoji drugi knjigi Slave Vojvodine Kranjske pohvalil vino z Malkovca, telških in bojniških goric.

Na pot se lahko podate v središču Tržišč pri avtobusnem obračališču, jo nadaljujete mimo šole in cerkve ter krajevne hiše do Malkovca, kjer vas bo očaral pogled na naravni amfiteater, sestavljen iz vinogradov in zidanic s prijaznimi in gostoljubnimi lastniki. Pot po cesti se vzpenja sprva malo bolj, nato pa rahlo. Če se podate ob glavni cesti naprej, okoli 2 km, pridete do križišča proti Bojniku in le dober kilometer od križišča se vam prikažejo bojniške gorice v vsej svoji lepoti. Odpre se čudovit razgled po Dolenjski proti Gorjancem in Trdinovemu vrhu.

Če se radi umaknete s poti ob glavni cesti, lahko pri spodnji



Pogled na Tržišče – panorama



Malkovška gorica



Perici ob urejenem perišču

cerkvi v Tržišču zavijete desno na stransko cesto po škovski dolini do Pavle vasi in od tam na Malkovec. V Pavli vasi stoji na obzidanem platoju sredi vinogradov cerkev Sv. Jakoba. Pot je razgibana, malo v hrib, malo v dolino, pa zopet malo v hrib...

Tisti malo bolj vzdržljivi in vztrajni se lahko podate na pot, ki je malo daljša, vsekakor pa vredna vaše pozornosti. V tem primeru je najbolje, da svojo pot pričnete pri pletenki v Tržišču ob glavni cesti Sevnica – Mokronog. Po prečkanju ceste se podate na pot proti Vodalam. Ves čas izbirate smer, ki pelje proti vrhu hriba. Cesta pelje delno skozi gozd, mimo travnikov in redko posejanih hiš. Tik pod vrhom najvišje točke se nahaja Kmečki turizem Celestina. Kmetija je lepo urejena in res vredna ogleda ter degustacije izvrstnih vin in domačih, kmečkih dobrot. Če nadaljujete pot naprej, in se

na križišču z glavno cesto usmerite desno, boste kmalu prišli do označenega križišča do bojniških goric, nato mimo Slančjega Vrha (na sredi vasi Slančji vrh stoji cerkev Sv. Urha iz 13. stoletja), še dober kilometer naprej pridete na Malkovec in malkovške gorice, z nadaljnjim spustom ob glavni cesti pa pridete nazaj v Tržišče.

Vrhok

Leta 1986 so Vrhku odkrili nahajališče rumenega sleča *Rhododendron luteum*, ali, kot mu pravijo domačini, Azaleja, ki sodi med najbolj ogrožene rastlinske vrste. Rastišče je del evropskega ekološkega omrežja **Natura 2000**.

Za pot na Vrhok je najbolje, da začnete pri pletenki v Tržišču, zavijete levo proti Krmelju in pri križišču za železniško postajo zavijete desno mimo Gostišča Majcen. Pot vas nekaj časa pelje navkreber, vendar vam postanki nudijo čudovit pogled na mirnsko dolino, Tržišče in vse njegove lepote. Pri smerokazu ob vrhu hriba zavijete levo proti Krmelju, v bližini pa se nahaja tudi rastišče čudovite Azaleje. Svojo pot lahko nadaljujete po položni in prijetni proti Krmelju in nato nazaj proti Tržišču, lahko pa jo nadaljujete proti Gabrijelam in vasi Polje. Tudi tukaj bodo vaše korake usmerjale rahle vzpetine in nato poti navzdol. Pot je res prijetna. Popelje vas do železniške postaje v Tržišču mimo društvenih prostorov Hrast (kljub ljubiteljev starih vozil mirnske doline Hrast) in nazaj do izhodiščne točke pri pletenki.

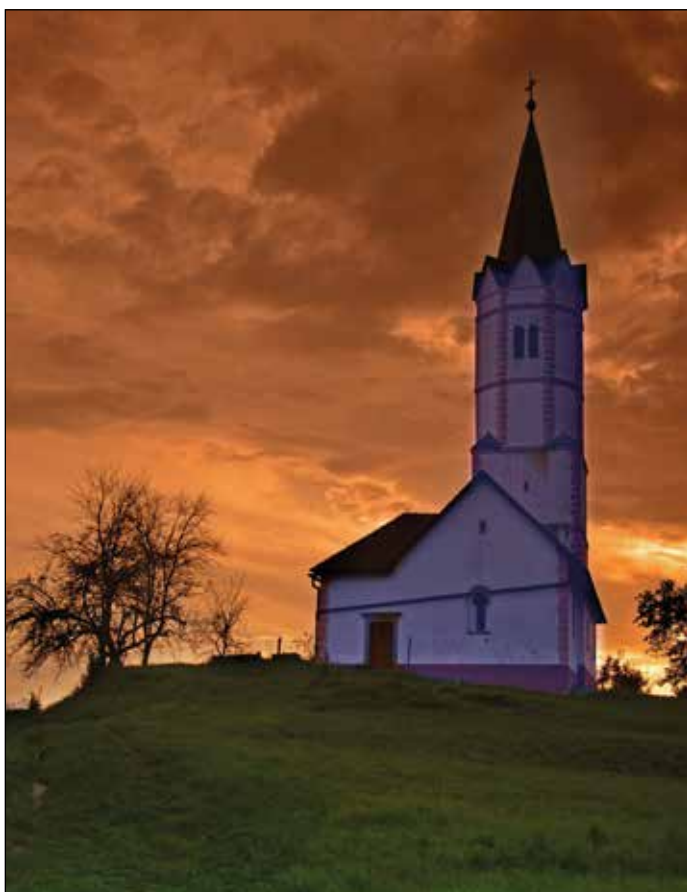
Škovec

Škovec je vas v KS Tržišče, ki leži v naročju dolenskih gričev, približno 2 km jugozahodno od Tržišča na nadmorski višini 349 m. V zgodovinskih virih se kraj omenja v 15. stoletju pod imenom Šibkovec.

Tudi tu lahko izbi-



Cvetlični okras na kolesu ob pletenki velikanki.



Cerkev sv. Jurija na Šentjurjevem hribu



Ambasador cvička, g. Pungerčar Ivan

rate med začetkom poti pri pletenki ali pa v centru Tržišča. Pot naj vas vodi po glavni cesti navkreber do spodnje, Marijine cerkve, kjer se usmerite desno in zapustite prometno glavno cesto. Pot vas pelje po dolini Tržiškega potoka, nato pa se začne dober kilometer dolga pot po cesti, ki vodi strmo proti vasi Škovce. Na Škovcu, ki je strnjena in čudovita vas (3. mesto na državnem tekmovanju v kategoriji izletniški kraji 2010), vas čakajo gostoljubni in prisrčni domačini. Nikakor ne smete zamuditi ogleda muzeja starega orodja, ki vas ne bo pustil hladnih src in vas popeljal v čase, ki se jih danes spominjamo le še ob kakšni prireditvi s prikazom starih kmečkih običajev.

... še nekaj o Tržišču ...

Krajani KS Tržišče smo med seboj povezani, kar dokazuje tudi 12 lip, ki smo jih poimenovali »lipe dobrega sodelovanja«. K vsaki lipi je zapisano posvetilo, naj nas, ko bodo rasle proti nebu, opominjajo na pokončnost, zrelost in odgovornost, predvsem pa na povezanost ljudi med seboj in njihovi pripadnosti kraju, v katerem živimo.

Pravijo, da te drugi cenijo in spoštujejo ravno toliko, kot ceniš in spoštuješ samega sebe. In glede na to, da se krajani KS Tržišče v domačem kraju počutimo lepo in prijetno, smo prepričani, da se tako počutijo tudi turisti, ki obiskujejo naše kraje, saj se vedno radi vračajo. ♥

V KS Tržišče živijo pridni in gostoljubni ljudje, ki skrbijo za lepo urejeno okolico. To pričajo številna vidna mesta v tekmovanju TZS Moja dežela lepa in gostoljubna:

- Škovce: 3. mesto na državnem tekmovanju v kategoriji izletniški kraji 2010
- Tržišče: 2. najlepši kraj v regiji Posavje, 2009
- Slančji vrh: 2. najlepši kraj 2008, najlepše vaško jedro 2009 v regiji Posavje
- Pijavice: 2. najlepša vas v Sloveniji, 2006
- Tržišče: 2. najlepši izletniški kraj med manjšimi kraji v Sloveniji, 2014

Dobrodošli v Tržišču!

Tradicionalne prireditve, ki jih pripravljajo društva

April	Žegnanje na Šentjurskem hribu
Maj	Pohod »Azaleja« Vrhek Razstava na temo naših krajev 25. maj – krajevni praznik
Junij	»Cvičkov pohod«
Julij	Kmečki praznik
Julij / Avgust	Dirka starodobnih vozil za pokal Malkovca in gasilska veselica
September / oktober	Zahvala jeseni – jesen na vasi
November	Martinov pohod
December	Miklavževanje »Svetleče jaslice«

Gostinska ponudba

Gostilna Jelen Malus, Tržišče (07 818 04 01)
Gostišče Majcen Ulčnik, Vrhek (07 818 04 22)
Kmečki turizem Celestina, Zg. Vodale (031 770 068)
Vinski dvor Deu, Malkovec (040 368 359)

Skriti kотиčki, ki jih je vredno obiskati in si odpočiti srce in dušo ter utrujeno glavo:

- urejeno perišče
- železniška postaja
- občinska hiša
- lipe dobrega sodelovanja
- naravni amfiteater na Malkovcu
- etnološka zbirka starih orodij na Škovcu

Perišče je urejeno ob Tržiškem potoku, kjer sta še danes 2 mlina, eden še deluje, na drugega pa spominja le mlinsko kolo.



Člani društva ste vabljeni na
POHOD AZALEJA, dne 16. 5. –
več podatkov o izletu je v povabilu na
naslednji strani (rubrika društvenih novic).

PODRUŽNICA LJUBLJANA

Povabilo na izlet za člane Društva za srce

V maju se narava dokončno prebudi in pokaže svoje lepote. Takrat zacveti tudi azaleja v Vrhku pri Tržišču. To je eno od redkih rastišč rumenega sleča in je vključeno v evropsko ekološko omrežje Natura 2000.

V soboto, 16. maja 2015 vas vabimo, da se pridružimo Posavskim članom na pohodu Azaleja. Pohod poteka tradicionalno vsako leto v začetku maja.

V Ljubljani se bomo zbrali ob 8. uri na parkirišču v Tivoliju in se z avtobusom odpeljali v Tržišče, kjer se bomo ob 10. uri podali na pot. Prijave za pohod zbiramo na telefonski številki: 01/234 75 50 oz. na elektronski naslov:

drustvo.zasrce@siol.net. Prispevek za izlet bomo pobrali na avtobusu, ta pa iz Ljubljane znaša 18 EUR na osebo.

V ceno je vključen avtobusni prevoz, vodenje in na koncu pohoda topla malica.

Prijave zbiramo do 14. maja 2015. Predviden povratek v Ljubljano je ob 16.30.

Vsi člani, ki želite iti s svojim prevozom, ste prav tako vabljeni, da se pridružite na izletu. Start je pri pletenki v Tržišču ob 10. uri, startnina pa je 10 EUR po osebi (za vodenje pohoda in toplo malico).

Vabljeni!

Opis pohoda

Pot nas bo vodila od pletenke velikanke v Tržišču, po cesti mimo Učnika in na Vrhek do rastišča azaleje, mimo razglednih točk proti Krmelju, skozi vas Polje in nazaj v Ulčnik.

Večji del poti poteka po naravi, preko travnikov in gozdov. Pot ni težavna, primerna je tudi za družine z otroki. Na poti bodo domačini poskrbeli za pogostitev z domačimi dobrotami, značilnimi za naše kraje, kjer ne bo manjkalo tudi »vrhovski« cviček. Spremljali nas bodo ljudski pevci in godci, pripravili bomo tudi prikaz starih običajev.

Prikaz običajev: pranje perila, pletenje košev in košar, robkanje koruze, žaganje in sekanje drv, grabljenje listja. Prikaze bodo spremljali ljudski pevci, vsak običaj oz. opravilo bo vodja pohoda predstavil obiskovalcem, ki se bodo lahko pridružili skupini in se preizkusili v kmečkih opravilih.

Posebno pozornost o varstvu narave nam bodo predstavili strokovnjaki iz Zavoda za gozdove in Zavoda za varovanje narave.

Veselim se druženja z vami!



PODRUŽNICA POSAVJE

Ju – hu – hu . Pust je tu. Ja, je že mimo.

S poštovani bralci revije Za srce. Pričakovanje in vesele norčije pusta so nas spravile v spomladanski tek. Opravili smo z občnim zborom podružnice Posavje z zelo lepo udeležbo članstva. Za uvod so »Pevke izpod Bočja« izvedle program z lepimi melodijami ob

spremljavi izrednega glasbenika na harmoniki, Vinka Ferenčaka. Sledilo je zanimivo predavanje »Metabolni sindrom in debelost« Tine Sentočnik dr. med., spec. internistke in psihoterapevtke. Že od 16. ure dalje je zdravstveno osebje iz Ljubljane opravljalo meritve



Nastop pevk (Foto: Tokić)



Meritve pred občnim zborom (Foto: Černelič)



Razpoloženje s harmoniko (Foto: Moškon)



Veselo omizje pustovalcev (Foto: Moškon)

trigliceridov, holesterola, glukoze in krvnega tlaka z aparaturom, ki ugotavlja atrijsko fibrilacijo. Ker je bilo zainteresiranih preko 100 članov, so meritve opravljali tudi med občnim zborom in še dobro uro po njem. Za potrpežljivost in strokovnost jim gre res »VELIKA« zahvala. Pohvaliti moram tudi prijeten odnos in klepet z njimi. Tudi tokrat nas je obiskal direktor matičnega društva gospod Zalar in verjamem, da mu je bilo pri nas všeč. Ljubljana je še vedno daleč od nas in nas je zato še pred končanjem druženja zapustil. Slike naj vas prepričajo o vzdušju.

21. februarja smo organizirali pohod po Gorjancih od Rateža v hrib do vasi Gabrje in naprej. Do Velikih Brusnic smo se vračali po daljši poti in po pohodu pustovali v gostišču Vovko. Za pravo vzdušje so poskrbele maske, pevsko razpoloženi udeleženci in harmonikar Adolf Moškon. Tudi o tem dogodku naj govorijo spodnje slike.

V soboto, 14. marca 2015, smo se odpravili na pohod po sosednji hrvaški v področje bližnjega Žumberka. Poln avtobus

udeležencev je pešočil nad 800 metri višine pri temperaturi okrog tri stopinje celzija. Še vedno smo lahko »vonjali« sneg in uživali v čistem zraku. Po pohodu smo se odpeljali na sejmišče v Samobor, kjer smo si ogledali, kaj vse ponujajo na tradicionalnem sejmišču. Kot je rekel naš vodič Franc Kos, lahko kupiš od brezove metle, race, gosi, sadik, kitajske robe, bižuterije in kramarije iz boljšega trga. Toda najbolj privlačna je samoborska kotlovina. Klobase, kotleti, pleskavice s prilogami poplajknjene z vinom ali »Žujo« seveda teknejo. Kljub hoji in s tem želenim naporom verjetno nismo kaj prida pridobili, saj smo tudi grešili z dobro hrano. Toda življenje ni samo odpovedovanje in napor. So tudi trenutki dopustnega uživanja in veselja.

Takega hočemo živeti tudi naprej.

V času, ko tole berete, je že izšla aprilaska revija Za srce. Zato bom o naslednjem pohodu, ki ga načrtujemo – o vtisih z izleta po Brionih, 11. aprila 2015, poročali v naslednji številki. ♥

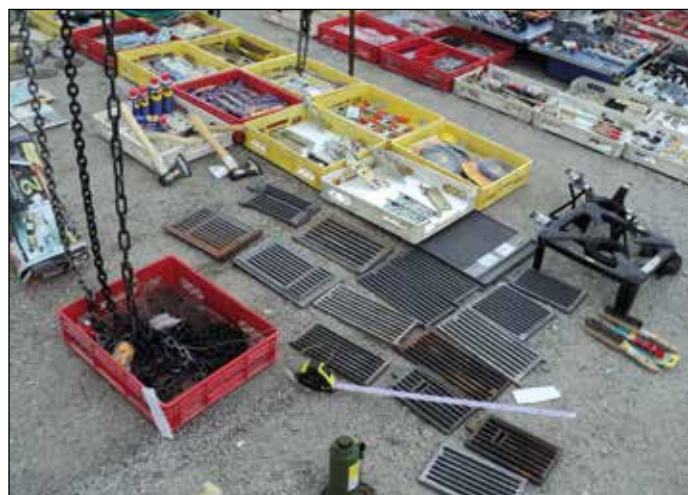
Černelič Franc



Skupinska slika v snegu na višini 830 m (Foto: Černelič)



Izhodišče višinskega pohoda po Žumberku (Foto: Černelič)



Del sejemske kramarije v Samoboru (Foto: Černelič)

PODRUŽNICA ZA DOLENJSKO IN BELO KRAJINO

Dejavnosti podružnice za Dolenjsko in Belo krajino v letu 2014 in načrt za leto 2015

Na letnem zboru članov Podružnice za Dolenjsko in Belo krajino smo se zbrali z namenom, da ocenimo izvedbo programa in finančnega načrta za leto 2014 ter sprejmemo predlog programa dela in finančnega načrta za leto 2015.

Program dela za leto 2014 je bil pripravljen tako, da je vseboval nekaj več kot 20 točk. Skrbno in natančno je bil razdelan po dejavnostih z znanimi nosilci in roki izvedbe. Skupni odhodki – stroški po finančnem načrtu za 2014 so bili načrtovani v višini 14.500,00 EUR.

Odbor in nadzorna komisija podružnice sta 22. januarja 2015 obravnavala poročilo o uresničitvi programa dela in finančnega načrta za leto 2014. Ugotovila sta, da je program dela uresničen v celoti. Stroški za njegovo izvedbo so znašali dobrih 11.000,00 EUR in prav toliko je podružnici uspelo zbrati prihodkov.

Izhodišče za program dela za leto 2015 so najpomembnejši trije cilji:

- doseči čim večjo osveščenost članov in prebivalstva na območju podružnice o nenalezljivih boleznih srca in žilja ter o našem lastnem vplivu na svoje zdravje in kakovost življenja,
- vključitev v članstvo 2 % živečega odraslega prebivalstva na območju podružnice in
- znižanje umrljivost za najmanj 10 %, skupaj z drugimi nevladnimi organizacijami, zaradi posledic nenalezljivih bolezni, kot so bolezni srca in žilja, vse vrste rakov, diabetes, bolezni pljuč in ledvic, na katere odpade za okoli 85 % smrti v razvitem svetu. Izhajajoč iz naštetega smo na zboru sprejeli program dela z naslednjimi dejavnostmi:
- Ohraniti sedanje in povečati število članov za najmanj 200, če želimo do leta 2018 imeti 2 %-ni cilj včlanjenega prebivalstva realiziran. Zakaj? Zato, ker ugotavljamo, da so člani najučinkovitejši promotorji za zdrav slog življenja v družini, med prijatelji, sosedi ter v širšem delovnem in bivalnem okolju. Zato tudi v letu 2015 nadaljujemo z vsemi dosedanjimi oblikami in načini pridobivanja novih članov.
- Organizirali in izvedli bomo številna brezplačna predavanja, ki



Prim. Iztok Gradecki, dr. med.,
predava o atrijski fibrilaciji



Delovno predsedstvo zbora

bodo obsegala dejavnosti za doseg ciljev iz usmeritev za obdobje 2014 do 2018.

- Dejavno se bomo vključevali v program društva za izvajanje dejavnosti Mreže nevladnih organizacij 25 x 25, ki deluje od leta 2013 dalje.
- Posebno pozornost želimo nameniti mladim in jih vzpodbujati k zdravemu načinu življenja (predavanja, letaki, brošure ipd.).
- Organizirali in izvajali bomo meritve gleženjskega indeksa – spodnjih okončin z najsodobnejšo digitalno opremo s sodelovanjem dijakov Srednje zdravstvene šole Novo mesto pod mentorstvom članice odbora ge. Vande Erpe.
- Izvajali bomo meritve krvnega tlaka vsak dan od ponedeljka do petka (brezplačno) v prostorih podružnice. Ob množičnih prireditvah pa bomo organizirali še določanje sladkorja, maščob v krvi (zbor, pohodi, srečanja zaposlenih in podobno).
- Obeležili bomo svetovni dan srca v septembru, skladno s programom Društva Slovenije.
- Obeležili in izvedli bomo že 18. tradicionalni pohod »Hodimo za zdravje« po Štukljevi – daljši poti in krajši Andrijaničevi poti v soboto, 12. 9. 2015. Startnina je v višini 5 EUR/pohodnika. Startnine so oproščeni predšolski otroci, učenci, dijaki in študentje.
- Preko sredstev javnega obveščanja in v reviji Za srce bomo poročali o našem delu. Zdravniki, člani društva pa bodo objavili vsaj par strokovnih člankov v reviji Za srce.
- Organizirali bomo učno delavnico »Zdrava prehrana – vir zdravja« v Termah Krka Šmarješke Toplice.
- Nadaljevali bomo dejavnosti v zvezi z delom redne brezplačne posvetovalnice za člane v prostorih podružnice redno vsak mesec (razen julija in avgusta).
- Želimo razširiti dejavnost podružnice z angažiranjem posameznih članov društva, ki bodo postali nosilci delov oziroma točk programa dela ali nekaterih dejavnosti (še posebej člani iz vrst zdravstvenih delavcev) – predavanja, pogovori, pohodi, rekreacija itd.
- Pripravili bomo programe in prijave na natečaje iz proračunskih sredstev občin (15) o dodelitvi sredstev za njihovo izvedbo. Po



Meritve sladkorja, holesterola in trigliceridov



Zbralo se je čez 150 članov



Dolenjski oktet



Predsednik Franci Borsan

uspešnem izboru sledi sklenitev pogodbe, poročanje o poteku – izvajanju programa, zaključno poročilo o izvedbi programa in poročilo o delu podružnice ter njenem finančnem poslovanju.

- Pripravili bomo več kot 40 vlog podjetjem za donatorstvo, pogodbe in izvedli dejavnosti, za katere se bomo z njimi dogovorili.
 - Sodelovali bomo pri izvajanju nalog in dejavnosti društva na območju podružnice iz njihovih natečajev v R Sloveniji in EU in tako tudi participirali na pridobljenih sredstvih.
- Ostale naloge iz programa pa so standardne – vsakoletne.

Za izvedbo programa dela smo v finančnem planu za leto 2015 predvideli za 14.500,00 EUR odhodkov – stroškov in prav toliko prihodkov.

Upamo in verjamemo, da nam bo uspelo pridobiti načrtovana finančna sredstva v višini in (časovni) dinamiki, da bomo uspešno izvedli navedene dejavnosti in uresničili program dela za leto 2015.

Franci Borsan

Foto: Miran Klevišar

PODRUŽNICA ZA KOROŠKO

Na Črni vrh na Pohorju

Rahli pridih pomladi v dolini nas vabi v poslednji objem snežne idile na Pohorje. Pred nami je del slovenske planinske poti, lahkotnega pohoda preko planjav od Grmovškovega doma na Črni vrh. Imamo idilične poglede na Veliko Kopo, na Uršljo goro, na Peco, v ozadju so Kamniške in Savinjske Alpe, pa v Avstrijo, na Golico, na Visoke in Nizke Ture ... Planinske poti iz Črnega vrha vodijo v Maribor, v Mislinje, na Kremžarjev vrha nad Slovenj Gradcem ...

Koroški srčki imamo radi to utrjeno snežno pot iz Pungarta proti Ribniški koči poleti in pozimi.

Pot je dovolj dolga ali kratka, kar pač želimo. Lahko gremo peš ali s tekaškimi smučmi ...

Tu in tam so na poti žal ljudje z motornimi sanmi. Hrup! Motijo naravo in naš deželni raj.



Črni vrh: »prvi« na cilju



Mali snežak

A kaj, ko smo si različni. Morda pa bo tu ostala – oaza miru! Visoka oblačnost, brezvetrje in utrjena pot so nam dobro služili na pohodu.

Črni vrh je najvišji vrh Pohorja, razprostira se na 1543 n.m.v. Prijetno presenečenje – pogostitev slavljenke sredi poti – nam je dobro delo.

Sneg bil je zbit. Kaj sedaj? Sneženega moža želeli smo narediti. Pa spomni se navihano srce – glej izpod smreke nekaj kep leži! Že urne roke oblikovale so telo snežaka. Še korenček in pogled nasmeha dobil od nas je – ta majhen mož sneženi. Pa hitro ... pot nas čaka še naprej.

Gneče za smučarje ni bilo veliko. Pred domom zunaj so ležalniki, na platnu – tv program ... Tako je danes to, vsi smo imeli vsega veliko – za izbiro. Zadovoljni smo se vrnili domov v pričakovanju nove nedelje.

Besedilo in foto: Majda Zanoškar

Zbor podružnice za Koroško

Pred Kulturnim praznikom 7. februarja smo obeležili srečanje članov v Bukovju v Dravogradu. Že nekaj let imamo navado, da za ta praznik organiziramo zanimiv kulturni program za naše člane. Vsako leto se zberemo v drugi občini. Letos je bil občni zbor v lepem dvorcu, ki je bil nekoč tudi vojaški objekt, danes pa je večnamenski kulturno-turistični ali izobraževalni »hram«.

Otroci iz Glasbene šole Slovenj Gradec, dravograjska dramska skupina in člani društva so prispevali dobro vzdušje s svojim kultur-

nim programom ter obogatili naša srca. Seveda je sledil tudi resni del srečanja s poročili o delu in uspehu. Najbolj smo zadovoljni, ker smo dobili novi prostor na Celjski 21 v Slovenj Gradcu. Delali bomo tudi na ohranitvi in pridobivanju članstva. Letni program smo potrdili v okviru predloga. Obeležujemo tudi bistvene svetovne dneve – praznike, ki nas spodbujajo k spremembam – zdravemu življenjskemu slogu. ♥

Besedilo in foto: Majda Zanoškar



Ob kulturnem prazniku v Bukovju.
Igra Nejka Serušnik iz Glasbene šole Slovenj Gradec



Na zboru Koroške podružnice- malo »miganja« po uri kulture – nam dobro dene

PODRUŽNICA ZA SEVERNO PRIMORSKO

Program dela podružnice za Severno Primorsko za leto 2015

Program dela severno primorske podružnice Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije za leto 2015 je načrtovala skupina zdravnikov in drugih strokovnjakov, sprejel ga je upravni odbor, potrdili pa člani podružnice na letnem zboru 7. 3. 2015.

Program ohranja poznane in uveljavljene dejavnosti ter dodaja novosti s področja razvoja in novih spoznanj o preventivi bolezni srca in žilja v razvitem svetu.

Temelj programa je seznanjanje in ozaveščanje vseh skupin prebivalstva o pomenu zdravega načina življenja – kot najuspešnejše preventive bolezni srca in žilja.

Zato mora skrb za lastno zdravje ter zdravje družine dobiti pomembnejše mesto v naših mislih in ravnanjih. Prepričajmo se o vrednosti življenja brez škodljivih razvad, tobaka in alkohola, jejmo zdravo domačo hrano in si privoščimo več gibanja na prostem.

Društvo za zdravje srca in ožilja Severne Primorske svoja priporočila podpira s **strokovnimi predavanji**, o katerih je več napisanega v nadaljevanju. Vabljeni ste na nadaljnja predavanja, o katerih vas obveščamo v napovedniku revije.

Osnovna naloga društva je **posredovanje znanja o temeljnih postopkih prve pomoči pri nenadnem zastoju srca**. V ta namen je podružnica pridobila avtomatski defibrilator in bo z ustrežno

usposobljenim medicinskim osebjem prirejala tečaje v vseh poklicnih in starostnih skupinah ljudi.



Dr. Rajko Svilar, dr. med. spec. internist, med predavanjem je predaval na letnem zboru 7. 3.: Sladkorna bolezen in bolezni srca in ožilja

Preverjanje zdravja z meritvami je bilo že do sedaj pri ljudeh zelo priljubljeno. V Društvu za zdravje srca in ožilja smo v zadnjih letih z lastnimi sredstvi pridobili pomembne pripomočke za meritve: EKG, holesterola, trigliceridov, sladkorja v krvi, krvnega tlaka in aparat za določanje gleženjskega indeksa (oz. pretočnosti v arterijah spodnjih okončin).

Eno temeljnih pravil zdravega načina življenja je poleg zdrave hrane tudi dovolj gibanja na prostem.

V letu 2015 bo Severno primorska podružnica izvedla **pohode, izlete, dejavnosti v kardio-fitnessu na TŠC in dejavnosti v Zeliščnem centru v Grgarskih Ravnah**. O vseh vas sproti obveščamo v napovedniku v reviji Za srce. Pohod po srčni poti v Panovcu vodi Gotard Gregorič vsako tretjo soboto v mesecu. Pohod vsako prvo sredo v mesecu pa vodi Slavica Babič (do junija je od začetka leta 2015 v programu 5 pohodov).

Sledijo še izleti:

- 23. 5.: izlet na Bled,
- 10.10.: izlet in ogled Škocjanskih jam,
- oktober izlet in pohod po buških stezah,
- člani se bodo lahko odločali za dejavne počitnice iz ponudbe goriškega osteološkega društva: Izlet v Istro, Pula Brioni 22.4., Izlet v Toscano Siena, Firenze, San Gimignano 4. in 5.6., letovanje na otoku Krku 20. 6. – 27. 6., Dolenjske toplice 5. 7. – 11. 7., Strunjan, november.

Pomembne prireditve in dogodki v letu 2015

Prva velika prireditev in letni zbor je bila 7. 3., ko so člani obravnavali in sprejeli poročila ter programe za tekoče leto. Ob isti priložnosti je dr. Rajko Svilar, dr. med., spec. int., podal predavanje Sladkorna bolezen in bolezni srca in ožilja. Program je s pevskimi točkami zaključil Oktet Castrum. V avli pred dvorano pa je bilo dovolj prostora za predstavitve, meritve in pokušine.

Program s predavanjem dr. Cvetke Melihen Bartolić, dr. med., spec. int., o dejavnih tveganja za bolezni srca in ožilja, z meritvami in temeljnimi postopki oživljanja, je podružnica izvedla v Čepovanu, 14. 3., program s predavanjem dr. Andreja Bartolića,



Oktet Castrum iz Ajdovščine je pel dalmatinske pesmi

dr. med., spec. int., o sodobni diagnostiki bolezni srca in žilja ter z meritvami po predavanju pa je bil 26. 3. v Solkanu.

Društvo načrtuje obsežno dogajanje tudi ob svetovnem dnevu srca, v soboto, 26. 9., prav tako v velikih prostorih Mestne občine Nova Gorica.

Z meritvami bodo obeleženi dnevi zdravja v posameznih občinah, po dogovoru tudi predavanja.

Za delo v naravi in z zelišči je bila prva priložnost že 28. 3. s pripravo zemljišča v Zeliščnem centru v Grgarskih Ravnah.

Pomembne informacije posreduje Severno-primorska podružnica na spletnem mestu www.zasrce-primorska.si. Ustvarjajte stik z nami preko elektronskega naslova info@zasrce-primorska.si, ali telefona 031/818 530.

Smo na naslovu Gregorčičeva 16, Nova Gorica. V dogovoru z Domom upokojencev smo pridobili prostor za sedež društva in izvajanje dejavnosti.



*Tjaša Mišček
(Foto: Anton Vencelj)*



O preventivi je vedno več znanega, ljudje radi prisluhnejo nasvetom



Letni zbor podružnice pod vodstvom Dušana Ambrožiča je sprejel Poročila za preteklo leto in potrdil Programe za leto 2015

PODRUŽNICA ZA SLOVENSKO ISTRO

Cor mobil za slovensko Istro

Projekt Cor mobil za slovensko Istro je reševalno vozilo z zdravstveno ekipo, ki ima nalogo čim bolj ozaveščati občane glede bolezni srca in žilja, dejavnikov tveganja zanje ter zdravega življenjskega sloga na terenu. Z reševalnim vozilom bomo na terenu izvajali preventivne ukrepe po celotnem območju Slovenske Istre. Izvedli bomo meritve krvnega tlaka, holesterola, krvnega sladkorja in EKG (elektrokardiogram) posnetek z zdravniško interpretacijo. Izvajali bomo individualna svetovanja ter delili zdravstveno-vzgojno gradivo.

Pričakovani cilji projekta, ki ga Podružnica neprekinjeno izvaja že več let, je čim večja ozaveščenost občanov o preprečevanju bolezni srca in ožilja, dejavnih tveganja zanje, ter zdravem življenjskem slogu. V praksi oziroma pri posamezniku to pomeni, da z meritvami ugotovimo morebitno ogroženost zdravja in tako preprečimo možne zaplete srčno-žilnih bolezni. Pričakovani učinki so izboljšanje zdravja, večja kakovost življenja ter manjša zboleznost in umrljivost ljudi v obalni regiji.

Načrtovane promocijske dejavnosti:

- predavanja, individualno svetovanje,
- oddaje na radiu in televiziji,
- zgibanke, zloženke, brošure in letaki z zdravstveno prosvetno vsebino.

Projekt bo izvajal usposobljen kader. Vsi izvajalci programov (zdravniki, diplomirane medicinske sestre, zdravstveni tehniki in



Cor mobil, preventiva na območju Slovenske Istre

vozniki-reševalci) so ustrezno strokovno usposobljeni, z večletnimi izkušnjami na tovrstnem področju dela.

Datumi izvedbe projekta po fazah:

1. faza 9. 5. 2015 (Koper) od Črnega kala do Kortine do Predloka, Loka, Podpeč, Bezovica, Zazid in do zadnje postaje Rakitovec
2. faza 16. 5. 2015 (Koper) od Loparja do Trušč do Boršta in do Glema
3. faza 12. 9. 2015 (Izola)
4. faza 19. 9. 2015 (Piran)

♥
Danijel Stupan

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA ZA MARIBOR IN PODRAVJE

Uživajte v operi

Že vrsto let Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje sodeluje s Slovenskim narodnim gledališčem v Mariboru. Prepričani smo, da je za zdravo srce pomembna tudi psihična sprostitev. Vse ljubitelje klasične glasbe vabimo v mariborsko Opero. Kmalu po premieri, 15. maja 2015 v Veliki dvorani, si bomo lahko ogledali delo Giacomina Puccinija Deklica z zahoda, delo, ki ga je sam avtor visoko ocenil.

Iz napovedi SNG Maribor: glasba Giacomo Puccini; Libreto Guelfo Civinini, Carlo Zangarini; dirigent Francesco Rosa; režiser Pier Francesco Maestrini.

Kljub manj pogosti izvedbi tega Puccinijevega opernega dela, ki ga je skladatelj ustvaril leta 1910 na libreto Guelfa Civininija in Carla Zangarinija, je opera Deklica z zahoda danes cenjena predvsem zaradi bogate in barvitejšje orkestracije ter večje melodične povezljivosti, kot jo lahko zasledimo v njegovih prejšnjih delih. Opera upodablja garaško in nepredvidljivo življenje kalifornijskih rudarjev s pogorja Cloudy Mountains za časa „zlate mrzlice“ in sledi vsebini drame Deklica z zlatega zahoda (The Girl of the Golden West) ameriškega dramatika Davida Belasca, katerega dramsko podlago je Puccini uporabil tudi za svojo opero Madam Butterfly. Četudi sta prostor in čas opere postavljeni v veristični okvir, ki

je tedaj vsaj v Italiji veljal za nov operni trend, gre pravzaprav za nadaljevanje tipično romantičnih tematik, zlasti iskanja edine prave ljubezni, ki se razvname med rudarjem Dickom Johnsonom



SNG Maribor

(s skrivnim banditskim imenom Ramerrez) in lastnico točilnice Minnie. V glasbeni podobi Puccinijeve opere Deklica z zahoda se zrcalijo vplivi skladateljev, med drugim Debussyja, Stravinskega in Richarda Straussa, četudi jih je Puccini spretno „pretalil“ v svoj enkratni in melodično-ekspresiven slog. Opera, ki jo je Puccini

prišteval med svoja najboljša dela, je doživela velik uspeh že po prazivedbi v newyorški Metropolitanški operi decembra 1910, legendarni dirigent premiere Arturo Toscanini pa jo je poimenoval kot „veliko simfonično pesnitev“, ki se po več kot štirih desetletjih ponovno vrača na veliki oder mariborske Opere. ♥

Dan žil tudi v UKC Maribor

V seslovensko akcijo ozaveščanja ljudi o znakih kroničnega venskega popuščanja ter možnostih preprečevanja in zdravljenja bolezni ven je v Mariboru podprlo tudi **Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje**. Z ustreznim življenjskim slogom lahko namreč v veliki meri upočasnimo napredovanje in zaplete kroničnega venskega popuščanja.

Združenje za žilne bolezni Slovenije in Klinika za interno medicino, Oddelek za kardiologijo in angiologijo UKC Maribor sta v sredo, 18. 3. 2015, organizirala dan žil. Dogodek je bil letos posvečen boleznim ven, poudarek pa je bil na krčnih žilah.

Bolezen ven se najpogosteje začne z občutkom težkih in utrujenih nog, bolečinami vzdolž ven, večernim otekanjem hrbtišča stopal in gležnjev. Poleti so te težave bolj izrazite. Sčasoma se razvijejo razširjene, zvijugane in izbočene površinske vene – krčne žile. Posledica napredovanja venskega popuščanja so vse hujše bolečine v nogah, krči v nogah (ponoči), izrazitejša otekanja goleni in gležnjev, spremembe na koži in podkožju. V napredovanih fazah bolezni se pojavijo razjede na goleni, vnetje krčnih žil oz. nastanek strdkov v njih (povrhnji tromboflebitis).

V Sloveniji ima vsak drugi prebivalec po 50. letu znake kroničnega venskega popuščanja, pri 70. letih pa bolezen ven v različnih stopnjah prizadene približno 70 % moških in žensk.

Bolezen je treba odkriti čim prej, da upočasnimo njeno napredovanje, izboljšamo kakovost življenja in preprečimo zaplete.

V Mariboru je akcijo koordiniral David Šuran, dr. med., potekala je v pritličju Klinike za interno medicino UKC Maribor. Medicinsko osebje je sodelovalo, poudarjava, v svojem prostem času in udeležencem pojasnjevalo o boleznih ven.

Diplomirane medicinske sestre Tanja Glavič, Renata Lošič in Marinka Župec so sprejemale in razporejale udeležence na več delovišč. Udeleženci so pod vodstvom izpolnjevali ankete in prejeli

tematske zloženke, nato so spremljali dve predavanji o kroničnem venskem popuščanju. Internistični pogled je predstavil Marcel Berro, dr. med., kirurškega pa asist. Andrej Bergauer dr. med. Zdravnice in zdravniki – Barbara Krunic, Vedrana Harambašić, Andrej Soršak in Igor Goričan – so udeležencem pregledali vene na nogah in jim ustrezno svetovali, medicinske sestre pa so poskrbele za pravilno nameščanje kompresijskih povojev in nogavic.

Spoštovani udeleženci, veseli smo bili vašega obiska! Upamo, da ste prejeli koristne napotke in vas vabimo, da se preventivnih akcij, takih in drugačnih, udeležite v čim večjem številu tudi v bodoče. ♥

David Šuran, Mirko Bombek



Bi pomerili?



Kaj vemo o boleznih ven



Po predavanju posvet

NAPOVEDNIK DOGODKOV

PODRUŽNICA LJUBLJANA

♥ **16. maj: Tržišče – Cvetenje azaleje (Naravoslovna učna pot Azaleja).** Člani društva se bodo pridružili članom podružnice Posavje in se skupaj odpravili na čudovit sprehod, se družili in občudovali cvetoče azaleje. Več v vabilu na strani 26.

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.

♥ **6. maj ob 17.00:** doc. dr. Zlatko Fras, dr. med.: Poletni meseci in srčno-žilne bolezni?

♥ **3. junij ob 17.00:** prim. Herbert Bernhardt, dr. med.: Telesna aktivnost – zmote in resnice.

Telovadba za zdravo srce

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

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

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.

♥ **3. maj**

♥ **7. junij**

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

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

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

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

♥ **sreda od 11.00 do 15.00**

NOVO: Določanje vrednosti glikiranega hemoglobina HbA1c

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

V Posvetovalnici za srce, Cigaletova 9, Ljubljana, smo pričeli z novimi meritvami, s katerimi **preverjamo povprečno vrednost glukoze v krvi v zadnjih treh mesecih.** Podatek je pomemben za sladkorne bolnike, ker z njim preverjajo urejenost sladkorne

bolezni, prav tako pa da vsem drugim ljudem informacijo o povprečnih vrednostih glukoze v zadnjem četrtletju. Vrednost HbA1c, ki je višja od 6,5 %, kaže na to, da je sladkorna bolezen slabo nadzorovana. Cena preiskave je za člane Društva za srce 8,5 EUR za nečlane pa 11 EUR. Vabljeni.

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

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

Posvetovalnica Za srce, pasaža Maxi

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

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

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

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

Posvetovalnica v Bazilici - Zel

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

Cenik storitev (v EUR)

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

Tečaji temeljnih postopkov oživljanja dojenčkov in otrok

Namenjeni so vsem bodočim staršem, staršem, starim staršem, varuškam in drugim, ki jih tovrstno znanje zanima.

Informacije in prijave na telefonsko številko 01/234 75 55 ali preko e-pošte: posvetovalnicazasrce@siol.net ali osebno v Posvetovalnici Za srce v Ljubljani. Vabljeni.

Tečaji temeljnih postopkov oživljanja odraslih

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

PODRUŽNICA ZA SEVERNO PRIMORSKO

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

- ♥ **vsako tretjo soboto v mesecu ob 9.00: pohodi po »Srčni poti« v Panovcu**, po ustaljenem urniku, zbirališče pred nekdanjim Trimčkom. V primeru dežja pohod odpade.
- ♥ **vsako prvo sredo v mesecu ob 8.30 je pohod**: start na parkirišču Qlandije. Pohod vodi Slavica Babič.
- ♥ **6. maja**: Sv. Lovrenc – Banjšice,
- ♥ **3. junija**: Slatina – Grgar
- ♥ **Kardio-fitness** v prostorih TŠC Nova Gorica, ob delovnih dnevih, v popoldanskih urah.
- ♥ **23. maj ob 7.35**: izlet na Bled z vlakom. Odhod iz Nove Gorice ob 7.35.

PODRUŽNICA CELJE

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

Posvetovalnica za srce, Glavni trg 10, Celje

T.: 03/543 44 21

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

PODRUŽNICA ZA GORENJSKO

- ♥ **22. april**: Gorenjska podružnica Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije vas v četrtek, 22. aprila 2015, ob 19.00 vabi na predavanje primarija prim. Matije Cevca »Zakaj se bojimo maščob in sladkorja v prehrani?«. Predavanje bo v gostišču Arvaj v Kranju. Uro pred tem, ob 18.00, pa boste lahko opravili tudi brezplačne meritve trigliceridov in izvedeli, kakšna je normalna vrednost le-teh, kakšna so tveganja pri previsokih vrednostih in kako jih z zdravljenjem lahko nadziramo.

PODRUŽNICA ZA DOLENJSKO IN BELOKRAJINO

Posvetovalnica za zdravo življenje, Glavni trg 10, Novo mesto

- ♥ **vsak predzadnji ponedeljek v mesecu, od 15.00 do 17.00**: v prostorih podružnice. Pogovor z zdravnikom in meritve krvnega tlaka. Prosimo, da se predhodno najavite **vsaj teden dni prej**. T.: 07/337 41 70 ali 040 863 513 in E: drustvozasrce.nm@gmail.com
- ♥ **meritve gleženjskega indeksa** (pokazatelj prehodnosti arterij na spodnjih udih) v prostorih podružnice na Glavnem trgu 10, se bodo nadaljevale. Vabimo vas, da se prijavite: T.: 07/337 41 70 ali 040 863 513 in E: drustvozasrce.nm@gmail.com. Prijavljene člane bomo o času njihove meritve obvestili po telefonu.
- ♥ **vsak drugi torek v mesecu, ob 18.00, Turkova ulica 34, Novo mesto: glasbeno zvočna sprostitve**, s katero lahko zmanjšamo posledice stresa, stimuliramo žlezni sistem in sprostimo čustvene in fizične blokade (zvok gongov, zvočnih posod, didgeridooja, flavte in drugih terapevtskih instrumentov). Prijave: mojca.studiovip@gmail.com ali T.: 040 217 007.

PODRUŽNICA KRAS

Podružnica za Kras bo nadaljevala z rednimi pohodi vsako 3. nedeljo v mesecu. Smer in potek pohoda bo objavljen v medijih v tednu pred to nedeljo. Vedno se dobimo ob 8.30 na stari avtobusni postaji v Sežani. Potem se odpravimo po dogovoru in vremenu. Načrtujemo nekaj novih smeri in nekaj že utečenih. Prijava ni potrebna. Članstvo ni pogoj za udeležbo. Pogoj je le dobra volja, želja po zdravju, druženju in doživetju kaj novega in zanimivega. Starost od 0 – 100 let.

PODRUŽNICA ZA SLOVENSKO ISTRO

Člani Društva za srce in tudi občani tega področja so lahko ponosni, da imajo v svoji okolici več prijetnih pohodnih poti ZA SRCE. Ene so označene s srčki, druge pa prehodijo z vodnikom DARKOM TURKOM. Izpeljane so tako, da so primerne za hojo v vseh letnih časih in za vse zdrave ljudi. Društvo se zaveda, da je treba preventivno delovati na področju rekreacije. Temu so namenjene te poti in pohodi. Nekatere označene poti so speljane tako, da jih je možno, glede na zmožnosti posameznika, tudi krajšati. Pohodi z vodnikom so vsako drugo nedeljo v mesecu in so dolgi od 3 do 4 ure. V to ni vključena malica in počitki. Vodnik si pridruže pravico, da spremeni traso pohoda.

Na pohod ste vabljeni vsi, ki želite nekaj narediti zase ter spoznati Istro in Kras.

Izhodišče, oziroma odhod z avtomobili je ob 8.00 pri VINAKOPER (blizu pokopališča) v Koprur.

- ♥ **10. maj**: tradicionalna pot narcis: Rakitovec (pot Za srce) – Kavčič – Plasine – Rakitovec
- ♥ **14. junij**: tradicionalni pohod: Vanganel – Vanganelsko jezero – Slap na Morigli – Marezige – Bržani – Vanganel (pot Za srce)

PODRUŽNICA ZA KOROŠKO

V Slovenj Gradcu na Celjski cesti 21 (za trgovino Tuš) smo dobili nov društveni prostor. Koristimo ga ob torkih. **Vabljeni v posvetovalnico**, kjer bomo izvajali prehranska svetovanja, meritve krvnega tlaka...

Naročanje zaželeno na T.: 040 432 097 ob torkih: od 9. do 10. ure.

- ♥ **drugi torek v mesecu februarju, marcu, aprilu, maju, juniju ob 16.00: Posvetovalnica za vzgojo srca**, okrogla miza, bo v nadaljevanju potekala še 12. maja, 9. junija, v prostorih Podružnice za Koroško, na Celjski 21 (pri Tušu) v Slovenj Gradcu. Prijave k udeležbi sprejemamo (po možnosti med 9. in 10. uro) do drugega ponedeljka, na T.: 040 432 097. Ostale dejavnosti bomo izvajali po dogovoru – ob torkih. Za Vas: Majda Zanoškar.

Pohodi:

- ♥ **9. maj ob 9.30**: se srečamo v Šentjanžu pri Yagi babi, občina Dravograd. Pohod bo nas vodil na Kronske goro, kjer si bomo ogledali cerkev Sv. Petra in panoramsko razgledno točko. Vodila nas bo Marjeta Mlačnik, T.: 070 709 084. Za dobrote iz kuhinje bo poskrbela turistična kmetija Jeglič. Prisrčno vabljeni.
- ♥ **10. maj**: Svetovni dan gibanja – »Izberi nekaj zase!«
- ♥ **31. maj: SVETOVNI DAN BREZ TOBAKA**: »ZA KOROŠKO, dan - brez tobačnega dima!« (medijske dejavnosti, stojnice, vadba v naravi, meritve, promocija zdravja brez tobaka). Predvidoma na Ivarčkem jezeru - Ravne na Koroškem, objava po Koroškem radiu. Kontaktni osebi: Marica Matvos in Majda Zanoškar, T.: 040 432 097
- ♥ **2. junij ob 9.00**: pri SPAR-u v Slovenj Gradcu bomo imeli stojnico. Odpovejmo se pasivnemu kajenju, zaščitimo otroke in še kaj... Kontaktni osebi: Marica Matvos in Majda Zanoškar.

- ♥ **6. junij ob 9.00:** zberemo se pred kulturnim domom v Starem trgu pri Slovenj Gradcu. Spoznali bomo Luštno pot, dolgo 5 km. Sredi gozda bo vadba, objem drevesa. Vodja pohoda bo ga. Joža Slatinek, T.: 031 486 993. Vabljeni, s svojimi prijatelji.
- ♥ **4. julij ob 9.00:** zberemo se pred hotelom Krnes v Črni na Koroškem. Pot nas bo vodila k Najevski lipi. Vodja pohoda bo **Stanko Kovačič**, T.: 041 477 648. Pristrčno vabljeni.

PODRUŽNICA POSAVJE

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 T.: **041 690 291** ga. Ana Kalin – **dopoldne od 9.00 do 12.00 ali 041 763 012** g. Franca Černeliča.

Program pohodov »SRCE« - 2015

- ♥ **16. maj:** Tržišče – Cvetenje azaleje. Izlet z avtobusom, trajanje pohoda brez postankov je 2,5 ure. Malica iz nahrbtnika. Vodja izleta: Štih Lojze, T.: 041 226 661.

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA POMURJE

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

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA ZA MARIBOR IN PODRAVJE

V sklopu rednih meritev krvnih vrednosti smo posebno pozornost namenili trigliceridom in naš »mesec trigliceridov« raztegnili na vse leto 2015.

Strokovno usposobljene ekipe **merijo krvni tlak in vrednosti sladkorja, holesterola in trigliceridov v krvi ter EKG in gleženjski indeks** na stalnih merilnih mestih in na sedežu društva:

- ♥ **vsak prvi torek v mesecu** v prostorih Društva upokojencev Tabor, Gorkega ul. 48, Maribor, med 7.30 in 10.30 (skrajšan delovnik!)
- ♥ **vsako prvo sredo v mesecu** v prostorih Mestne četrti Pobrežje, Kosovelova ul. 11, Maribor, med 7.30 in 10.30 uro (skrajšan delovnik!)
- ♥ **drugi ponedeljek v mesecu** v prostorih društva, Pobreška c 8, med 8.00 in 11.00 z EKG med 8.00 in 9.30, in gleženjskim indeksom med 9.30 in 11.00 (po predhodni prijavi na telefonsko številko 228 22 63 v času uradnih ur ali po e-pošti: tajnistvo@zasrce-mb.si).

Zaradi močno zmanjšane števila udeležencev bodo meritve krvnih vrednosti in EKG v prostorih Društva upokojencev Maribor Center, Slomškov trg 5, vsaki drugi mesec in sicer:

- ♥ **v soboto, 9. 5.** med 7.30 in 10.30 (skrajšan delovnik!).

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

Predavanja

Spomladanski sklop predavanj zaključujemo

- ♥ **v torek, 14. 4. ob 17.00,** predavala bo prof. dr. Marija Ovsenik – AMEU ECM: Izzivi nasilja

Na predavanju bomo spregovorili o tem koliko je nasilja v Sloveniji, v kakšnih pojavnih oblikah ga zaznamo in koliko o nasilju vemo. Nasilje postaja del vsakdanjika in ga pogosto ne opazimo več. Neradi se vmešavamo v družinske zadeve. Iz domačega in šolskega okolja je kriza nasilje prenesla tudi v delovno okolje. Toleranco opravičujemo z izgovorom, da so žrtve seznanjene z možnimi izhodi, toda žrtev pri iskanju izhoda iz nasilne situacije potrebuje pomoč. Nasilje je socialno tveganje, ki negativno vpliva na kakovost življenja žrtve, zato je potrebno to tveganje identificirati, razkriti problem, s katerim se žrtve srečujejo in žrtev opolnomočiti, da se nasilju upre.

Vsa predavanja so v Glaserjevi dvorani Univerzitetne knjižnice Maribor, našem stalnem mestu. 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 monitorjem EKG**, ki odkrije atrijsko fibrilacijo in druge aritmije. Meritve izvaja medicinska sestra z dolgoletnimi izkušnjami v kardiološki ambulanti na stalnih merilnih mestih (glej zgoraj) in na sedežu društva – drugi ponedeljek v mesecu. V primeru nepravilnosti, predvsem aritmij, posnetek naknadno pregleda zdravnik specialist in preiskovanec na dom prejme kratko obrazložitev; preiskava ni namenjena urgentnim primerom.

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

- ♥ **Gleženjski indeks** je neboleča, ultrazvočna primerjalna meritev tlakov in pretokov na nogah in rokah. Rezultat dobro pokaže, v kakšnem stanju so žile v nogah in posredno povsod po telesu. Merimo na sedežu društva. Informacije, potrditev datumov in prijave sprejemamo na sedežu društva, po telefonu 02/ 228 22 63 in po e-pošti tajnistvo@zasrce-mb.si. Prispevek za člane je 6 €, za nečlane 9 €.

POZOR: prispevek je bistveno nižji kot ob oglaševanih akcijah drugega ponudnika na našem območju. Izvid, ki ga preiskovani prejme na našem merilnem mestu je strokoven in ga lahko uporabi pri nadaljnji zdravstveni obravnavi.

Družabni in drugi dogodki

Tradicionalno dobro sodelovanje s Slovenskim narodnim gledališčem v Mariboru letos ponuja čudovit dogodek v duhu » za srce in dušo«, ogled operne predstave:

- ♥ **v torek, 19. 5. ob 19.30** G. Puccini: Deklica z zahoda, v Veliki dvorani SNG.

Več v društvenih novicah. Vstopnice lahko kupite v ponedeljek, 4. 5. od 8.00 do 12.00 in v sredo, 6. 5. od 8.00 do 12.00 in od 15.00 do 18.00 ure na sedežu društva, Pobreška c. 8.

- ♥ **prve dni junija** – rožnika bomo obiskali Botanični vrt Univerze v Mariboru v Pivoli pri Hočah. V sodelovanju z Društvom Kneipp se bomo ob strokovnem vodenju prvič »**bosih nog naokrog**« sprehodili in z vsemi čutili uživali v najlepše cvetočem Rozariju. Obvestila sledijo.

Vse dogodke Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje praviloma objavljamo v dnevniku **VEČER** in po **Radiu Maribor**, podrobnosti na sedežu društva: po telefonu na št. 02 / 228 22 63 v času uradnih ur, vsak ponedeljek od 8. do 12. ure in vsako sredo od 15. do 18. ure, ali na elektronski naslov: tajnistvo@zasrce-mb.si. Prosimo, zaupajte nam vaše elektronske naslove za obveščanje o pomembnih dogodkih. Spoštovali bomo vašo zasebnost. Oglejte si in se spoznajte z našo spletno stranjo www.zasrce-mb.si, komentirajte, predlagajte ali zgolj pohvalite.

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

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

Podprite naša prizadevanja za zdrava srca, skupaj bomo glasnejši in pro-
dornejši, 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

Postanite naši člani!

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

Podpisani-a želim postati član-ica
DRUŠTVA ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA ZA MARIBOR IN PODRAVJE



Ime in priimek:

Datum in leto rojstva: Poklic:

Naslov bivanja:

Zaposlen:

E-pošta: Telefon/GSM:

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

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

Podpis: Datum:

Nagradna akcija – člani pridobivajo nove člane



Spoštovane članice in člani!

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

Pristopna izjava

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

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

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

V primeru, da želite postati član kot posameznik:

Ime in priimek:

Rojstni datum:

Poklic:

Ulica/cesta/naselje:

Kraj in poštna številka:

Telefon:

E-pošta:

V Dne Podpis

PROSIMO, IZPOLNITE PRISTOPNO IZJAVO Z VELIKIMI TISKANIMI ČRKAMI.

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

Ime in priimek:

Rojstni datum:

Poklic:

Ime in priimek:

Rojstni datum:

Poklic:

Ime in priimek:

Rojstni datum:

Poklic:

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

Član, ki je pridobil novega člana:

Fit za na krožnik

BREZ
UMETNIH BARVIL
IN OJAČEVALCEV
OKUSA

VISOKA
VSEBNOST
BELJAKOVIN



NIZKA VSEBNOST MAŠČOB



slim & fit

Kdo pravi, da uživanje v dobrih okusih in zdrav način življenja ne moreta iti z roko v roki? V liniji slim&fit boste našli raznovrstne perutninske izdelke, ki vsebujejo manj maščob. Naravnost fit. Iz Perutnine Ptuj.



Perutnina Ptuj



Vaš um v vrhunski formi.

www.bilobil.si

Izboljšana prekrvitev za večjo moč uma.

Redna uporaba Bilobila:

- ➔ razširi krvne žile in izboljša pretok krvi v možganih,
- ➔ krepi delovanje možganskih celic, saj izboljša izrabo kisika in glukoze,
- ➔ varuje možganske celice pred škodljivimi vplivi radikalov.

Bilobil vsebuje izvleček iz listov *Ginkga bilobe*.

Bilobil®



www.krka.si

 KRKA

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

Pred uporabo natančno preberite navodilo!

O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.