

ZA SRCE



Letnik XIV • št. 2 • april 2005 • cena: 400 SIT • Revija izdaja Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije



Do zdrave hrane tudi z zdravo pripravo

Josip Turk

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije že devet let podeljuje znak »VARUJE ZDRAVJE« prehrabnim izdelkom, ki vsebujejo malo maščobe, sladkorja, soli, škodljivih dodatkov za njihovo konzerviranje, ter ki jih po drugi strani sestavlja vse tisto, kar nas varuje pred zvečanjem maščob in sladkorja v krvi, pred zvečanim krvnim tlakom in še pred mnogo



čem, kar nam utegne načenjati zdravje, ki smo ga prinesli na svet. Poudarjamo pomen uživanja črnega namesto belega kruha, testenin in riža, stročnic, zelenjave in sadja, belega perutninskega mesa in mesnih izdelkov. Velikokrat slišimo in preberemo, kako škodljive so druge vrste mesa, na primer goveje, predvsem pa svinjsko, to je tako imenovano rdeče meso. Pred njim ima prednost tudi meso kunca in divjadi, to je divjačina. Pri vsem tem ljudje radi pozabimo, da je za zdravje pomembno ne le osnovno živilo, ampak tudi njegova priprava. Če iz belega mesa piščančjih in puranjih prsi pripravimo ocvrt zrezek, morda celo nadevanega z mastnim sirom in šunko, ga pojemo še z dodatkom majoneze, smo zaužili več holesterola, kot s hitro na žaru ali v ponvi z malo maščobe opečen kos nemastnega govejega ali svinjskega mesa. Podobno nismo nič prispevali za svoje zdravje, če smo kunca pekli obloženega s slanino in omako izboljšali s kisló smetano. Z zelenjavo, ki smo jo pripravili z obilico olja, pa čeprav olivnega, smo v svoje telo vnesli maščobe in kalorije, katerim bi se s pripravo v sopari ali v ustreznih posodah lahko izognili. Priporočamo zeljno solato in surovo kisló zelje. Kuhano kisló zelje s podmetom in ocvirki je sicer dobra jed, vendar za zdravje ne najboljša. Slovensko surovo jabolko je vrhunski sadež, kot kompot izgubi skoraj vse.



Pusto rdeče meso je z ustreznim načinom prehrane enako zdravo kot belo meso perjadi.

Še in še bi lahko naštevali priprave raznih živil na bolj in manj zdrav način. Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije opozarja v okviru projekta »PRIPOROČA DRUŠTVO« na posode, v katerih okusno jed lahko pripravimo brez ali z malo maščobe. In še nečesa ne pozabimo: tudi z najbolj priporočenimi, zdravje varujočimi živili je moč vnesti presežek kalorij, ki jih premajhna telesna dejavnost ne more izkoristiti. Iz tega izhaja debelost, osnova za bolezni ne le srca in ožilja, ampak tudi raka in številnih drugih. Prvo vodilo naj bo zmernost, ne le v prehrani, ampak v vsem, kar nas vodi skozi življenje.

UVODNIK

- 3 *Josip Turk* Do zdrave hrane tudi z zdravno pripravo

AKTUALNO

- 8 *Maruša Pavčič* Obveščanje ali zavajanje potrošnikov
10 *Državni zbor* Resolucija o prehranski politiki
11 *Dražigost Pokorn* O znaku »Varuje zdravje«
13 *Evropska Platforma* za ukrepanje pri prehrani in telesni dejavnosti

ZNAJJE ZA SRCE

- 14 *Risto Angelski* Delo kardiologa v zasebni kardiološki ambulanti
17 *Mirko Bombek* Ali sodi preprečevanje bolezni srca in ožilja že v osnovno šolo?

NOVICE O ZDRAVJU

- 20 *Aleš Blinc* Dobre novice Slabe novice

SRČIKA

- 22 *Učenci 3. a razreda OŠ Rodica, 7. a in 7. c razreda OŠ Ledina, 8. f razreda OŠ Ledina* Kaj najraje jem

POGOVOR

- 24 *Silva Ferletič Martin Voglar* – čili stoletnik

NI GA ČEZ DOBER NASVET

- 26 *Boris Cibic* Ljudska medicina

S SRCEM V KUHINJI

- 28 *Jolanda prelec Lainščak* Kašasta hrana

SRCE IN ŠPORT

- 31 *Branko Škof* Za veselje in zadovoljstvo ob prelivanju znoja s tekom

IZLETNIŠKO SRCE

- 34 *Stanislav Pinter* Modrina sv. Lovrenca



DRUŠTVENE NOVICE

- 38 *Jasna Jukič Petrovčič* Mercator omogočil meritve za odkrivanje bolezni srca in ožilja
40 *Kardio mobil* že ogreva svoj motor
48 *Napovednik* dogodkov

KRIŽANKA

- 50

ZA
SRCE
ZA
SRCE

Letnik XIV, številka 2, april 2005, SIT 400, ISSN 1318-2560

Ustanovitelj in založnik:

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

Glavni urednik:

Aleš Blinc

Namestnik glavnega urednika:

Boris Cibic

Odgovorna urednica:

Elizabeta Bobnar Najžer

Področni uredniki:

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

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

Tajnica: Sandra Šetina**Naslov uredništva:**

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

Oglasno trženje:

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

Tisk: Tiskarna POVŠE,

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

Računalniška postavitve in priprava za tisk:

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

Naklada: 8.700 izvodov

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

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

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



ustanovni sponzor društva



novi član skupine Sandoz

Fotografija na naslovnici:

Tenis, za mlade po srcu.

Nekdaj, tako, danes malo drugače.

Fotografija: Kodja, obdelava fotografije: Dragan Arrigler

EDITORIAL

3 *Josip Turk* Healthy foods also depends on healthy cooking

Improper cooking can turn healthy food into unhealthy. Turkey breasts, fried and filled with fatty cheese and ham can do more harm to our health than beef or pork meat cleaned of all visible fat, and grilled. Therefore it is the most important, that people adopt patterns of healthy cooking.

ACTUALITIES

8 *Maruša Pavčič* Information or misleading of the consumers

Advertising industry is very aggressive and led by one goal: to raise profit. It is very common that in this name they misuse information. So in advertisements for vegetable oil they especially stress that it does not contain cholesterol, which is an example of misleading information. Cholesterol dose not exist in vegetables but in animal tissues only. It is therefore very important that health authorities help people by information and education about proper nutrition. In this light we have to see the national Resolution about nutrition politics passed in March by the Slovenian Parliament.

10 *Slovenian Parliament* Resolution about nutrition politics

On Tuesday, March 22nd 2005, Slovenian Parliament passed the Resolution about nutrition politics 2005 – 2010. Its goal is to adopt measures to diminish morbidity and mortality from chronic non-communicable diseases (cardio vascular diseases). The project was carefully prepared through many years by different experts in the field of public health, agriculture and education. It is also harmonized between different governmental bodies. With the resolution's adoption we can expect healthier producing, cheaper wholesale, better quality and reasonable end-prices.

11 *Dražigost Pokorn* The certificate »Protects health«

Heart Foundation of Slovenia issues a certificate »PROTECTS HEALTH« and in other ways promotes food products that contain low quantity of fat, sugar, salt, harmful additives, and contain ingredients that prevent raise of blood fat and sugar, high blood pressure. The certificate is issued after series of tests, performed by the National Health Institute and is randomly checked by a special commission.

13 *Platform for Action EU*

Marcos Kyprianou proposed a Platform for action with goal to reduce overweight among children and adolescents.

KNOWLEDGE FOR THE HEART

14 *Risto Angelski* The work of the cardiologist in private practice

A cardiologist in private practice has to be able to autonomously solve the majority of therapeutic and diagnostic problems. At the same time one must closely cooperate with other cardiologists that perform invasive and non-invasive diagnostics as well as with other specialists. In private practice all doctors are supervised by the Medical Chamber of Slovenia, appropriate bodies supervise all financial and organizational matters. Patients can be sure that everything is organized with only one goal: to help them as soon and as well as possible.

17 *Mirko Bombek* Does prevention of cardio vascular disease belongs to primary school?

Cardio vascular diseases are not typical for children and adolescents, but nevertheless the World Heart Day 2004 was devoted to this particular age group. The

emphasis was on smoking, body weight and exercise. In early ages people adopt an unhealthy life-style that later provokes the presence of risk factors for cardio-vascular disease that can develop in early middle age. We can influence the life-style and we therefore support the efforts of the European Heart Network for youngsters to adopt a life style that will keep their hearts healthy all their life.

NEWS

20 *Aleš Blinc* Good news – Bad news

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

ROSE-BUD

22 *Pupils of various ages from elementary schools write on "My favourite food"*

In poems, essays and work of art we can enjoy the richness and waggishness of young minds, expressing their thoughts and artistic images of their favourite food. Some are very interesting: vegetable soup, duck with pineapple, baked apples, ...

INTERVIEW

24 *Silva Ferletič* Martin Voglar – healthy centenarian

Born on November 11th 1905, Martin Voglar tells an interesting tale of the century of his life.

THERE IS NO SUCH THING AS A GOOD ADVICE

26 *Boris Cibic* People's medicine

Some people reject chemical medicine and prefer to use herbal medicine in various modes. The author gives examples for self healing and recommends reasonable and cautious use of herbal medicine.

IN THE KITCHEN WITH THE HEART

28 *Jolanda Prelec Lainščak* Mashed foods

For various reasons people cannot always consume food of normal consistence. In such case food needs to be grinded, crumbled or pressed. The author is an experienced nutritionist and gives examples for food selection that can be used when needed.

SPORTS AND THE HEART

31 *Branko Škof* Happiness and pleasure when sweating during running

Running and jogging are important elements of physical activity that DEVELOPS AND maintains human aerobic functions. The author gives advice to beginners.

EXCURSIONIST'S HEART

34 *Stanislav Pinter* Blueness of St. Lovrenc

This month's hiking suggestion is going to the romantic surroundings of St. Lovrenc in the heart of the Slovenian south-west region.

HEALTH FOUNDATION NEWS 38

48 *Calender of events*

50 *Marjan Škvorc* Crossword

SODELOVALI SO

V tej številki so sodelovali: prim. Risto Angelski, dr. med., specialist internist – kardiolog, CARDIAL d.o.o., specialistična ambulantna dejavnost; Lojze Antončič, Društvo za zdravje srca in ožilja Maribor in Podravje; izr. prof. Aleš Blinc, dr. med., glavni urednik; Elizabeta Bobnar Najžer, prof. sl. in ru., odgovorna urednica; prim. Mirko Bombek, dr. med., Oddelek za kardiologijo in angiologijo, Splošna in učna bolnišnica Maribor; prim. Boris Cibic, dr. med., namestnik glavnega urednika; Silva Ferletič, Podružnica za Slovensko Istro in Primorje; Rafko Izlakar, predsednik Društva Glog – Miklavž, Miklavž na Dravskem polju; Jasna Jukič Petrovčič, prof. zdr. vzg., Društvo za zdravje srca in ožilja; mag. Nataša Jan, univ. dipl. biol., Društvo za zdravje srca in ožilja; Katja Kolenc, dipl. kom., Društvo za zdravje srca in ožilja; Biserka Mikac, Podružnica za Posavje; Tjaša

Mišček, Podružnica za severno Primorsko; Maruša Pavčič, univ. dipl. inž., Ministrstvo za zdravje; Bernarda Pinter, prof., Ljubljana; dr. Stanislav Pinter, Fakulteta za šport; dr. Janez Pustovrh, Fakulteta za šport; prof. dr. Dražigost Pokorn, dr. med.; Društvo za zdravje srca in ožilja; Jolanda Prelec Lainščak, univ. dipl. inž. živil. tehn., dietetik, Splošna bolnišnica Murska Sobota; asist. mag. Danica Rotar Pavlič, dr. med., predsednica Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije; Nada Šifrer, Podružnica za Gorenjsko; izr. prof. dr. Branko Škof, Fakulteta za šport; Janez Tasič, Podružnica Celje; prof. dr. Josip Turk, dr. med., častni predsednik Društva za zdravje srca in ožilja; Učenci 3. a razreda OŠ Rodica, mentorica Sonja Koželj Juhant, prof.; Učenci 7. a in 7. c razreda OŠ Ledina, mentorica Katarina Rigler Šilc, prof.; Učenci 8. f razreda OŠ Ledina, mentorica Barbara Tacar, prof.;

Obveščanje ali zavajanje potrošnikov

Maruša Pavčič

Vsakodnevno se srečujemo z bolj ali manj nasilnimi in bolj ali manj duhovitimi reklamami o uživanju posameznih skupin živil ali posameznih izdelkov, ki vsakemu prebivalcu Slovenije obljublajo vsaj »zdrav raj na zemlji« in užitek, če se ne spogledujejo tudi z navedbami, ki se dotikajo zdravja.

Na trgovskih policah se pojavljajo živila, ki vsebujejo zavajajoče oznake, na primer, da nekatera olja ne vsebujejo holesterola, ob tem, da nobeno rastlinsko olje ne more vsebovati holesterola, saj je holesterol snov, ki jo najdemo samo v tkivih živali in človeka, da nekateri ribji izdelki ne vsebujejo glutena, saj je jasno, da v ribjih konzervah ni pšenične ali drugih vrst mok, ki vsebujejo gluten. Prav tako nekateri proizvajalci na veliko poudarjajo, v reklamah ali na označbah, kako so nekatera živila vir posameznih hranilnih snovi, pozabijo pa navesti, da bi človek moral popiti na primer vsaj pol litra ali pojesti vsaj 200 do 300 g takega živila v enem dnevu, da bi res zaužil kolikor toliko dovolj potrebnega hranila. Vsi ti proizvajalci potrošnika zavajajo in z nepravilnimi ali zavajajočimi oznakami na izdelku in medijskimi reklamami skušajo doseči povečano prodajo in večji zaslužek.

Glavni predmet oglaševanja je povsod po svetu, pa tudi pri nas, hrana, ki ne prispeva k uravnoteženi prehrani, predvsem živila in pijače, ki vsebujejo veliko maščob in sladkorjev ter veliko soli. Taka hrana povečuje tveganje za razvoj debelosti, bolezni srca in ožilja ter diabetesa tipa 2. Veliki in po vsem svetu razširjeni proizvajalci znaten del svojega prihodka ustvarijo prav s prodajo takih vrst živil. Računajo, da znaša delež prihodka iz zdravju neprimernih živil pri McDonalds-u 99 odstotkov, pri PepsiCo Inc 77 odstotkov, pri Coca-Cola 72 odstotkov, pri Nestle 46 odstotkov in pri Danone 20 odstotkov. Ti proizvajalci letno porabijo za oglaševanje ogromne vsote denarja (npr v letu 2000 Coca-Cola 1,5 milijarde US \$ in McDonalds 1,2 milijardi US \$). Večina oglaševalnih akcij za to vrsto hrane je namenjena neposredno otrokom ter staršem otrok.

Po drugi strani v Evropski uniji obstaja višek proizvodnje mleka in mlečnih izdelkov ter mesa in mesnih izdelkov, živil, ki vsebujejo veliko nasičenih maščob, ki so aterogene in povečujejo tveganje za bolezni srca in ožilja. Zato skupna kmetijska politika z različnimi ukrepi, tudi z neposrednim sofinanciranjem, spodbuja večjo porabo teh živil, ne glede na to, da je delež teh živil v prehrani povprečnega Evropejca zadosten in celo prevelik. Slovenija je kot ostale države članice upravičena do teh sredstev, ki jih dobivajo neposredno kmetje, s subvencioniranjem šolskega mleka pa tudi vrtci in osnovne šole. Del teh sredstev so tudi sredstva za promocijo uživanja več rdečega mesa, znano televizijsko oglaševanje »telo ga potrebuje«.

In kako lahko ukrepajo zdravstvene oblasti, da ob vsem tem

potrošnike seznanijo s pastmi, ki jih prinaša v dobiček usmerjeno »obveščanje« potrošnikov? Z izobraževanjem! Tako, da jih naučijo, kako se je potrebno zdravo prehranjevati in se izogibati živilom, katerih sestava ni zdravju koristna. Tudi te poskušajo s promocijami zdravju koristne izbire živil (več zelenjave in sadja, polnovrednih žit in mastnih rib hladnih voda) ter pravilnega načina prehranjevanja in povečanjem gibanja uravnovesiti prehranske navade prebivalstva. S sprejemom na evropski ravni harmoniziranih predpisov o označevanju prehranskih vrednosti in zdravstvenih trditvev o živilih želijo vnesti red v označevanje, uveljaviti načelo, da živil, ki vsebujejo preveč maščob, sladkorjev in soli ni mogoče označevati kot zdravju koristnih, ker to pač niso, postaviti enotne pogoje za označevanje posebnih lastnosti živil ter dovoliti le tiste zdravstvene trditve, ki so znanstveno dokazane. Na ta način želijo dejansko zaščititi potrošnika pred zavajanjem, preprečiti, da bi otroci kot najbolj ranljiva skupina, na katero je najlažje vplivati, postali žrtve dobička in se danes in v

Glavni predmet oglaševanja je povsod po svetu, pa tudi pri nas, hrana, ki ne prispeva k uravnoteženi prehrani, predvsem živila in pijače, ki vsebujejo veliko maščob in sladkorjev ter veliko soli.

prihodnosti spopadali z epidemijami bolezni, kot posledicami neustrezne prehrane. Preprečiti želijo, da bi zdravstveni delavci izrabljali svoj vpliv in

zaupanje potrošnikov pri reklamiranju posameznih živil. Z izobraževanjem o zdravem prehranjevanju od malega do poznih dni in z omogočanjem zdravega prehranjevanja v šolskih in drugih javnih ustanovah želijo potrošnike dejansko usposobiti, da se bodo znali zdravo prehranjevati.

Ambiciozen cilj ob bitki Davida z Goljatom? Prav gotovo dosegljiv, v kolikor bodo zdravstvene oblasti podprle tudi strokovne organizacije in društva, katerih cilji so delovanje za preprečevanje bolezni, kot je Društvo za zdravje srca in ožilja. Sprejem resolucije o prehranski politiki od leta 2005 do 2010, obstoječi predpisi o označevanju hranilne vrednosti živil, ki jih v Sloveniji že imamo, ki pa jih nekateri proizvajalci tudi tistih živil, ki so dobila znak »Varuje zdravje« ne upoštevajo, povečanje dejavnosti Zdravstvene inšpekcije pri nadzoru označevanja hranilnih vrednosti živil in predvsem pripravljenost proizvajalcev živil, da proizvajajo in promovirajo na predpisan način zdravju koristna živila, kažejo, da smo na pravi poti, kljub temu, da milijard dolarjev v tem sektorju ni. ♥

Resolucija o prehranski politiki

Državni zbor

V torek, 22. marca 2005 je bila v Državnem zboru soglasno sprejeta Resolucija o prehranski politiki 2005 - 2010, ki je usmerjena v izboljševanje prehrane, predvsem s ciljem manjševanja kroničnih nenalezljivih bolezni (srca in ožilja).

V nadaljevanju predstavljamo vladni projekt.

Resolucija o nacionalnem programu prehranske politike 2005 - 2010 je zaradi vključevanja številnih strokovnjakov s področja javnega zdravja, kmetijstva, šolstva ter drugih pomembnih področij nastajala več let in je plod trdega medresorskega in interdisciplinarnega dela ter številnih usklajevanj. Vsebinsko in strateško je naravnana predvsem k zmanjševanju zbolewnosti in umrljivosti zaradi kroničnih nenalezljivih bolezni ter zmanjševanju dejavnikov tveganja za njihov razvoj. Na podlagi natančnih analiz stanja ter posledic nezdravega prehranjevanja na zdravje so bili s pomočjo številnih strokovnjakov identificirani ključni problemi na področju celotne živilske in prehranske verige. Le-ti predstavljajo dobro osnovo in vodijo k izvedbi celovitih strategij in ukrepov, ki bodo s svojimi dejavnostmi, nalogami in identificiranimi nosilci služili za izboljšanje trenutnega stanja na področju prehranjevanja in prehranjevalnih navad prebivalcev Republike Slovenije, na področju zagotavljanja varnosti hrane in trajnostno preskrbo s hrano v večji meri usklajeno s prehranskimi smernicami. Posebej so izpostavljene medresorne dejavnosti za spodbujanje in vzpostavljanje lokalne trajnostne preskrbe, ki bo podpirala lokalne ekonomije in razvoj podeželja.

Razlogi za zapis Sloveniji lastne prehranske politike

- Podatki študij in raziskav kažejo, da kar tri četrt državljanov Slovenije zboleva in umira zaradi kroničnih bolezni, predvsem bolezni srca in ožilja ter raka, zboleavamo prej in pogosteje kot v državah EU, obenem pa imamo velike razlike v zdravju glede na posamezna območja Slovenije in posamezne populacijske skupine.
- V Sloveniji imamo visoko raven dejavnikov tveganja za kronične bolezni (debelost, zvišan krvni tlak, zvišan holesterol in sladkor v krvi).
- Imamo nezdrave prehranjevalne navade, ki so izrazitejšje v vzhodni Sloveniji, in so slabše tam, kjer so tudi slabši kazalci zdravja. Velike razlike v prehranjevalnih navadah se kažejo tudi v posameznih socialnih, poklicnih, starostnih skupinah in med moškim in ženskim spolom.
- Kaže se tudi neuravnoteženost pridelave živil in preskrbe trga s prehranskimi smernicami (premalo pridelane zelenjave in sadja).

Še posebej zaskrbljujoče je dejstvo, da se naši otroci in mladostniki prehranjujejo neredno in nezdravo. Uživajo bistveno premalo zelenjave in sadja ter mleka, le 30 - 40 odstotkov jih zajtrkuje, izpuščajo ostale obroke, uživajo pa veliko preveč slaščic, kol in sladkih pijač ter hitre hrane. Identificirane so tudi ključne

organizacijske ovire z vidika ponudbe zdrave prehrane v različnih okoljih, pomanjkanje sodobnih prehranskih standardov, normativov in priporočil za različne skupine prebivalcev kot tudi ključne pomanjkljivosti z vidika izobraževalnega in učnega procesa, povezanega z zdravo prehrano in zdravim življenjskim slogom na različnih stopnjah izobraževanja.

Zaradi tesne verižne povezave pridelave hrane, varnosti živil ter prehranjevanja je Vlada Republike Slovenije prehransko politiko pripravila celovito. V sistem je vključena celotna veriga od pridelave in predelave hrane, zagotavljanja varnosti hrane ter usmerjanje prebivalcev k pravilnim načinom zdravega prehranjevanja. Dokument kot tak prav zaradi navedenega sestavljajo trije stebri: 1. varnost hrane, ki jo uživamo, 2. uravnoteženo in zdravju koristno prehranjevanje ter 3. trajnostna oskrba s hrano.

Ker je zdrava prehrana le ena izmed dejavnikov za zagotavljanje zdravega življenjskega sloga prebivalcev, so poleg tega prikazana tudi izhodišča za 4. steber, to je telesno dejavnost za zdravje - tako z vidika analize problema telesne nedejavnosti, pomena telesne dejavnosti za zdravje v doseganju sinergijskih učinkov na zdravje kot tudi priporočila za zdravju koristno telesno dejavnost. Strateški in akcijski del dokumenta vlada pripravlja in ga bo sprejela še letos.

Srednjeročni prehranski cilji od 2005 - 2010 so:

- Zvečati uživanje zelenjave in sadja, prehranske vlaknine, vitamina C in kalcija.
- Zvečati delež izključno dojenih otrok do šestega meseca starosti in ob ustrezni dodatni prehrani podaljšati dojenje vsaj do enega leta starosti.
- Zmanjšati uživanje skupnih maščob in predvsem nasičenih maščob ter alkohola
- Zmanjšati delež debelosti med odraslimi in preprečiti nadaljnje naraščanje debelosti med otroci in mladostniki. Temeljni cilji prehranske politike so:
- Zagotavljanje varnosti hrane vzdolž celotne živilske verige (od njive oziroma hleva do krožnika).
- Vzpostavljanje, ohranjanje in krepitev zdravju koristnih prehranjevalnih navad vseh prebivalcev, posebno ogroženih.
- Zagotavljanje zadostne preskrbljenosti s kakovostno in zdravju koristno hrano na trajnostni način.

Za doseganje teh ciljev so predvidene različne strategije na področju zagotavljanja varnosti živil, področju zdravega prehranjevanja ter lokalne trajnostne preskrbe z zdravju koristnimi živili, ki zajemajo predvsem izobraževanje celotnega prebivalstva in posameznih skupin (nosečnice in doječe matere, otroci, mladostniki, socialno ogrožene skupine, bolniki, itd.), svetovanje, osveščanje in promocijo zdravju koristnih

prehranjevalnih navad in zdravega življenjskega sloga, uvedbo sodobnih prehranskih standardov, normativov in priporočil v javne zavode (vrtci, šole, dijaški in študentski domovi, bolnišnice, domovi za starejše, itd), povečanje ponudbe zdravju koristnih živil oziroma jedil ter obrokov v gostinskem sektorju. V Resoluciji so tako identificirani ključni problemi, strokovna priporočila, cilji, strategije in dejavnosti na vseh treh stebrih prehranske politike ter ključni nosilci strategij in dejavnosti za izboljšanje stanja.

Kaj bo Slovenija pridobila z implementacijo prehranske politike?

S predvidenimi ukrepi, dejavnostmi ter vertikalnim in horizontalnim povezovanjem identificiranih nacionalnih ter lokalnih nosilcev, je prehranska politika ciljno usmerjena k izboljšanju prehranjevalnih navad in kazalcev zdravega prehranjevanja vseh starostnih skupin, posebej najbolj ogroženih preko:

1. Oblikovanja in implementacije prehranskih standardov, normativov in smernic zdravega prehranjevanja za različne ciljne skupine.
2. Izboljšanja ponudbe zdrave prehrane v javnih zavodih in gostinsko-turističnih obratih.

3. Z dopolnitvijo izobraževalnih programov z vidika zdrave prehrane in zdravega življenjskega sloga za vse stopnje izobraževanja.
4. Z intenziviranjem ozaveščanja in promocije varne in zdrave prehrane v vseh okoljih za splošno populacijo in še posebej za tiste skupine, ki so bolj ogrožene.
5. S spodbujanjem ponudbe zdravju koristne hrane v živilsko pridelovalni industriji ter na trgu in preko prizadevanja za vzpostavitev in okrepitev lokalne trajnostne preskrbe s hrano.
6. Dokument daje poseben poudarek socialno in ekonomsko ogroženim skupinam, prebivalcem ruralnega okolja, zdravstveno ogroženim ter bolnikom in oskrbovancem v bolnišnicah in domovih za starejše.

Implementacija oziroma udejanjanje prehranske resolucije je zagotovilo za izboljšanje ponudbe varne in zdravju koristne hrane in tudi izboljšanje prehranjevalnih navad naših ljudi, otrok, srednješolcev in tudi tistih skupin, ki so zdaj najbolj ogrožene z vidika zdrave prehrane ter tudi bolezni. Resolucija bo pripomogla k boljšemu zdravju in kakovosti življenja vseh prebivalcev republike Slovenije. ♥

O znaku »Varuje zdravje«

Dražigost Pokorn

Društvo za zdravje srca in ožilja podeljuje izbranim živilom in jedilnikom, ki ustrezajo normativom za ocenjevanje živilskih izdelkov ter jedilnikov za pridobitev znaka, znak »Varuje zdravje«.

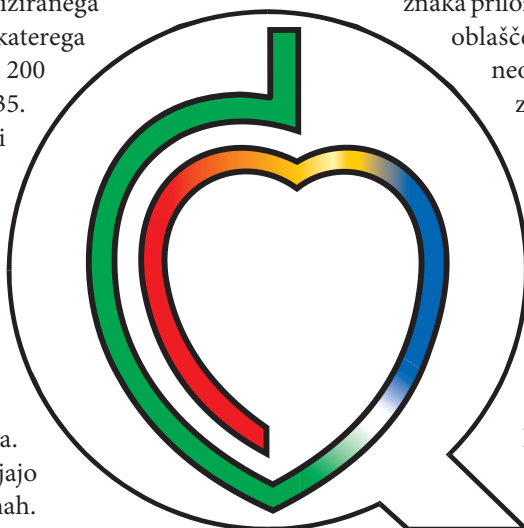
To so živila oziroma jedilniki z malo maščob, malo nasičenih maščobnih kislin, malo soli, malo holesterola, malo energije in veliko prehranskih vlaknin. Takšna živila (ali jedilniki) so lahko označena z znakom »Varuje zdravje« v obliki stiliziranega srčka, pod katerim je napisana lastnost živila, zaradi katerega ga je pridobilo. Do sedaj je društvo podelilo že več kot 200 znakov: v letu 2003 jih je podelilo 16, v letu 2004 pa že 35. Vsako leto je več zanimanja za pridobitev srčka in tudi poznavanje ljudi o varovalnih živilih je iz leta v leto več. Teža žal ne moremo trditi za zdrave jedilnike, ki jih sedaj pripravljajo gostišče Arvaj v Kranju, enega, in Gostišče Perutnine Ptuj, v Ptuj, tri jedilnike.

Postopek za pridobitev znaka varuje zdravje

Znak lahko nosijo samo pakirana živila, ker to omogoča pravilno vsakoletno kontrolo in sledljivost izdelka. Znak lahko pridobijo domača in tuja živila, ki odgovarjajo normativom in jih lahko kupimo v slovenskih trgovinah.

Vsa prijavljena živila morajo ustrezati vsem zahtevam varne in po kakovosti ustrezne hrane, ki jo določajo slovenski pravilniki. Proizvajalci in uvozniki morajo prošnji za pridobitev znaka priložiti tudi potrebne analize po-

oblaščenega laboratorija. Posebna neodvisna komisija pri Društvu za zdravje srca in ožilja, ki ima svoj sedež na Inštitutu za varovanje zdravja (IVZ) v Ljubljani, pregleda rezultate analiz, deklaracijo izdelka in preostalo dokumentacijo o proizvodnji živila in se nato odloči, ali živilo ustreza vsem zahtevam pravilnika za podelitev znaka »Varuje zdravje«. Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije vsako leto



kontrolira živila z že podeljenim znakom »Varuje zdravje« tako, da živila ponovno pošlje v analizo v laboratorij Inštituta za varovanje zdravja RS. V primeru, da izdelek ne ustreza merilom, Društvo obvesti proizvajalca, ki mora v dveh mesecih preveriti kontrolne in tehnološke postopke v proizvodnji ter v tem obdobju zagotoviti ustrežno kakovost živil z znakom »Varuje zdravje«. V nasprotnem primeru nima več pravice, da neustrezno živilo označuje s tem znakom.

Vsa živila, ki nosijo znak »Varuje zdravje«, morajo imeti na embalaži tudi napisane hranilne snovi, s poudarkom tistih, zaradi katerih je živilo pridobilo znak. Na primer zaradi malo celokupnih maščob itn.

Po podobnih smernicah je Društvo pripravilo tudi normativ za ocenjevanje varovalnih jedilnikov, ki jih lahko prijavljajo obrati javne prehrane, gostišča in restavracije.

Komisijo za podeljevanje pravice do uporabe znaka »Varuje zdravje« vodi predsednik komisije in trije oziroma štirje člani. Vsi so priznani slovenski strokovnjaki za prehrano, dva zdravnik in trije inženirji živilske tehnologije.

Kako lahko varovalna živila in jedilniki varujejo zdravje?

Živila ali posamezni jedilniki, ki so pridobili znak »Varuje zdravje«, sami po sebi ne varujejo zdravja. Zdravje lahko varuje le spremenjen in dolgotrajen način prehrane, ki vsebuje malo maščob, holesterola, soli, veliko balasta itn. Prav zaradi tega se v Evropski zvezi že nekaj let pripravlja pravilnik, ki bo tako »zavajanje« potrošnikov, s pravilnikom o funkcionalnih živilih, s tem pa tudi številne reklame o zdravih živilih, ukinil. Vsa živila, ki jih lahko kupimo v trgovini so, oziroma morajo biti zdrava. Komisija za podeljevanje pravice do uporabe znaka »Varuje zdravje«, se je na te evropske smernice odzvala že v lanskem letu in tudi že delno prilagodila svoj pravilnik o podeljevanju varovalnih živil novim evropskim smernicam. Seveda bo Društvo za zdravje srca in ožilja zamenjalo znak »Varuje zdravje« z drugim, bolj primernim, ko bo ta pravilnik sprejet tudi v Sloveniji. Do tega časa bo Društvo podeljevalo »varovalnim živilom«, znak »Varuje zdravje« tako, kot je to do sedaj. Živila bodo še vedno imela na embalaži srček.

Ker varovalna (ali tudi funkcionalna) živila niso neka čudežna živila ali celo zdravila, ki zdravijo bolezen, se lahko vprašamo, kakšen dejanski pomen imajo ta živila in jedilniki v preventivi

bolezni.

Ta živila imajo lahko izreden pomen v promociji zdrave prehrane ljudi, ki jo lahko Društvo za zdravje srca in ožilja, kot nevladna organizacija, denimo skupaj z Ministrstvom za zdravje, izvaja v Sloveniji.

Prvotna misel o »varovanju« zdravja z varovalnimi živilami je nastala že pred 15 leti na Inštitutu za higieno pri Medicinski fakulteti v Ljubljani, ki pa jo je kasneje odlično realiziralo Društvo za zdravje srca in ožilja. Znak »Varuje zdravje« za »varovalna živila« je lahko le simbol za promocijo zdravja in zdrave prehrane, med ljudmi, ki ga izvaja, denimo društvo. Bistvo simbola, živila, srčka itn je predvsem promocija zdravih prehranskih navad ljudi. Pri tem pa so varovalna živila društvu le v pomoč in spodbudo za uspešno promocijo.

Osnovna naloga društva za zdravje srca in ožilja je varovanje pred boleznimi srca in ožilja. Nepravilna prehrana je najpomembnejši dejavnik tveganja za njihov nastanek. Znak Varuje zdravje, varovalno živilo ali varovalni jedilnik, bi zato moral postati vodnik pri promociji zdrave prehrane in spremenjenih prehrabnih navad.

Po podatkih SURSA pa celokupne maščobe v dnevni prehrani Slovencev zadnjih 10 let še vedno naraščajo. Še vedno zaužijemo 13 odstotkov preveč celokupnih in najmanj 2 odstotka preveč nasičenih maščob. Glede na te podatke bi lahko celo trdili, da dosedanje akcije v promociji zdrave prehrane, niso bile zadostne ali ne preveč dobre, da bi vsaj zavrle porast maščob v dnevni prehrani. S povečanjem števila varovalnih živil zato ne bomo izboljšali zdravja ljudi, lahko ga izboljšamo samo z izbrano in kontinuirano promocijo zdrave prehrane.

Zanimanje za znak »Varuje zdravje« je vedno večje

Več kot 200 podeljenih srčkov za varovalna živila in jedilnike, samo v zadnjem letu 35, in vsakdanje zanimanje pridelovalcev, predelovalcev in trgovcev hrane za podelitev znaka »Varuje zdravje« kaže, da je znak med Slovenci postal že zelo cenjen. To je očitno. Očitno pa je tudi, da lahko reklamiranje živil s srčki ali živilami, ki »varujejo zdravje« (!), prinese tudi velike dobičke pridelovalcev in trgovcem hrane, ki jih zdravje ljudi bolj malo zanima. Zdravje ljudi pa zanima Društvo za zdravje srca in ožilja, ki bi moralo te dobičke čim bolj učinkovito izkoristiti za promocijo zdrave prehrane. ♥

Svetovna liga za hipertenzijo (whl)

Sobota 14. maj 2005, Svetovni dan hipertenzije

V sodobno razvitih družbah ima hipertenzijo nad 30 % odraslih žensk in moških. Nezdravljen ali premalo dosledno zdravljen zvišan krvni tlak je zanesljivo eden glavnih dejavnikov tveganja za nastanek možganske kapi, srčnega infarkta, srčne in ledvične odpovedi ter gangrene na nogah.

Ali veš kakšen krvni tlak imaš?

Sekcija za arterijsko hipertenzijo pri Slovenskem zdravniškem društvu in Klinični oddelek za hipertenzijo Kliničnega centra v Ljubljani bosta pod sponzorstvom tovarne zdravil Krka Novo

mesto obeležile dan z meritvami krvnega tlaka v Ljubljani, Novem mestu in Mariboru.

Pokrovitelj prireditve: Ministrstvo za zdravje RS ♥

Boris Cibic

Evropska Platforma za ukrepanje pri prehrani in telesni dejavnosti

Markos Kyprianou napoveduje ukrepe spriči povečanega števila otrok s prekomerno težo

Markos Kyprianou, evropski komisar za zdravje in varstvo potrošnikov, se namerava skupaj z živilsko industrijo in potrošniki, zdravstvenimi strokovnjaki in političnimi vodji resno lotiti evropske epidemije debelosti, saj se po najnovjših podatkih število predebelih šoloobveznih otrok v EU vsako leto poveča za približno 400.000. Iz podatkov Mednarodne skupine za debelost (IOTF) se da razbrati, da je bila razsežnost evropskega problema z debelostjo morda podcenjena predvsem zaradi pomanjkljivega poročanja nekaterih držav o tem pojavu, in da je v EU morda tudi več kot 200 milijonov odraslih pretežkih ali debelih. »Debelost zelo hitro narašča in vedno širši obseg pasu Evrope se odraža v poraznem stanju zdravja ljudi in ogromnih stroških. Naš kontinent se sooča z epidemijo debelosti v nič manjši meri kot Severna Amerika. Še posebej me vznemirja naraščanje prekomerne teže in debelosti med šolskimi otroki,« je izjavil komisar Kyprianou. »Platforma za ukrepanje EU (Platform for Action EU), s katero smo začeli 15. marca 2005, je odgovor Evrope na ta izziv. Poslovni svet, civilna družba in vlada morajo s skupnimi močmi zajeziti rast debelosti med našimi otroki.«

Platforma bo vključevala prostovoljne pobude na področju informiranja potrošnikov in izobraževanja, trženja in oglaševanja, spodbujanja telesnih dejavnosti, kombiniranja prehrane in velikosti obrokov. Upam, da bomo prve pobude, ki naj bi imele takojšen učinek, sprejeli že leta 2006. Že ob začetku se je evropski komisar vprašal, če bo platforma

zares obrodila sadove.

Naraščanje pojava debelosti, predvsem med mladimi, je alarmantno za zdravstvene strokovnjake. Debelost je dejavnik tveganja za mnoge resne bolezni, vključno z boleznimi srca, visokim krvnim tlakom, kapjo, dihalnimi okvarami, artritisom in nekaterimi oblikami raka. Evropska epidemija debelosti je že na seznamu krivcev za povečanje števila ljudi, obolenimi za diabetesom tipa 2. Slaba prehrana in pomanjkanje gibanja sta med glavnimi vzroki za skrajšano pričakovano življenjsko dobo v Evropi, debelost pa ustvarja od 2 do 8 odstotkov stroškov zdravstva. Platforma za ukrepanje pri prehrani in telesni dejavnosti (The European Platform for Action on Diet and Physical Activity) združuje ključne predstavnike prehranske industrije, trgovine na drobno, gostinskih dejavnosti in oglaševalskih agencij, organizacij potrošnikov in nevladnih zdravstvenih organizacij iz cele EU. Platforma je imela svoj prvi sestanek 15. marca 2005. Udeležili so se ga ustanovni člani komisar Markos Kyprianou, luksemburški minister za zdravje Mars Di Bartolomeo in predsedujoči parlamentarnega Odbora za okolje, javno zdravje in varnost hrane Karl-Heinz Florenz MEP, skupaj s predstavniki podjetij, civilne družbe in organizacij iz javnega sektorja.

V prihajajočih mesecih bodo člani Platforme predložili načrt ukrepov z razčlemba dejavnosti, s katerimi bodo spodbujali bolj zdravo prehrano ali pozivali ljudi h gibanju. Platforma EU namerava podpreti državne in lokalne pobude preko svojih članov in pomagati katalizirati nove pobude v vsej EU. Platforma bo delovala tudi kot forum, v katerem bodo lahko sodelujoči podrobno spremljali medsebojne dejavnosti v boju zoper debelost in preverjali, ali se obveznosti dejansko izpolnjujejo.



Delo kardiologa v zasebni kardiološki ambulanti

Risto Angelski

Kardiolog v zasebni ambulanti mora biti sposoben samostojno reševati večino terapevtskih in diagnostičnih problemov. Hkrati mora biti tesno povezan z drugimi kardiologi, ki se ukvarjajo z invazivno in neinvazivno diagnostiko ter s specialisti drugih strok.



Oprema ambulante: tekoči trak za obremenitveno testiranje srca.

Posebnosti dela v zasebni ambulanti

Samostojnost dela v zasebni ambulanti je posebnost v primerjavi z delom specialistov v bolnišnicah. Kardiolog v zasebni ambulanti mora poleg kliničnega dela suvereno obvladati tudi vse pomembne neinvazivne diagnostične preiskave: ultrazvok srca (ehokardiografija), obremenitveno testiranje na kolesu ali tekočem traku, celodnevno snemanje EKG-ja (Holter monitor) in celodnevno merjenje krvnega tlaka. Vsi zasebni kardiologi v Sloveniji samostojno opravljajo vse omenjene neinvazivne kardiološke preiskave.

V bolnišnicah je delo razdeljeno na posamezne subspecialiste, kar je razumljivo in smiselno, saj se s tem omogoča določenemu specialistu poglobljeno spremljanje le enega dela neinvazivne ali invazivne diagnostike, na primer poglobljeno spremljanje ultrazvoka srca.

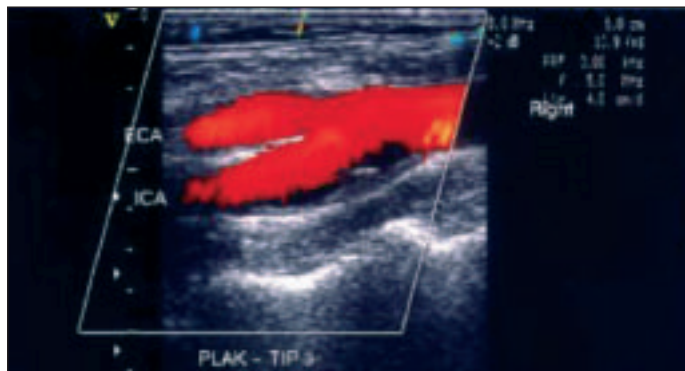
Delo v zasebni ambulanti zahteva redno izobraževanje in stalno skrb glede obnavljanja opreme. Dandanes oprema zelo hitro zastari, prihajajo vse bolj in bolj izpopolnjeni računalniški programi, ki se neverjetno hitro spreminjajo.

Najpomembnejša določila pogodbe z ZZZS

Pogodba z Zavodom za zdravstveno zavarovanje Slovenije (ZZZS) za koncesijsko kardiološko dejavnost je obvezujoča za vse zasebnike na več načinov. Pogodba določa število »točk«, ki naj bi jih opravili v enem letu. Vsaka storitev ima točno določeno število točk in ZZZS določa finančno vrednost točke. Celotno število pogodbeno dodeljenih točk mora biti enakomerno porabljenih skozi vse leto. Ne smemo si privoščiti, da bi porabili točke na primer že do septembra in bi potem storitve ambulante za koncesijsko dejavnost zaprli do konca koledarskega leta. Delo moramo porazdeliti tako, da ga lahko opravljamo vse leto. Uravnoteženo mora biti število opravljenih kliničnih pregledov in število raznih neinvazivnih preiskav. Zasebni kardiolog ne more opravljati koncesijske dejavnosti samo za ultrazvok srca. Poleg kliničnega pregleda mora za opredelitev bolezenskega stanja opraviti vse potrebne preiskave, da lahko čim bolj objektivno opredeli stanje preiskovanca.

Organizacija zdravnikovega dela v zasebni kardiološki ordinaciji

Ker je število točk za en mesec omejeno, jih, razumljivo, lahko zelo hitro porabimo. To je eden od glavnih vzrokov za čakalno vrsto. V čakalni vrsti mora biti vedno prostor tudi za nujne primere. Upoštevati je treba tudi dejstvo, da vsak dodatni pregled mimo čakalne vrste prisili specialista, da pohiti, to pa pomeni manj časa za naslednjega bolnika. Običajno pri posameznem bolniku ne opravljamo vseh preiskav v enem dnevu, ker bi za celovit klinični pregled, ultrazvok srca, obremenitveno testiranje EKG in pripravo pisnega izvida porabili preveč časa. Lahko si predstavljamo, kako majhno število bolnikov bi tako pregledali v enem dnevu. Osnova je vedno klinični pregled z EKG-jem, na podlagi česar se odločamo, katere dodatne preiskave so potrebne, da lahko čim bolj natančno opredelimo bolnikovo stanje in predpišemo ustrezno terapijo ali predlagamo nadaljnje postopke.



Ultrazvok vratnih arterij je pomemben pri odkrivanju leh (naplastitev) v notranjosti žil.

Katere bolezni srca lahko zdravimo v zasebni ambulanti?

Dobro opremljena in organizirana zasebna ambulanta lahko reši vrsto zdravstvenih problemov bolezni srca in ožilja. Bolečino v prsnem košu lahko opredelimo kot bolečino zaradi bolezni srca ali kot bolečino zaradi drugih struktur v prsnem košu, kar je običajno manj nevarno za bolnika. Določimo lahko, kdaj bolnik potrebuje invazivno diagnostiko (koronarografijo) in kdaj lahko nadaljujemo le z ustreznim zdravljenjem z zdravili in rednimi kontrolami. Opredelimo lahko klinično pomembnost prirojenih in pridobljenih srčnih napak ter z rednimi kontrolami določimo, kdaj je potrebna zamenjava določene srčne zaklopke. Opredelimo lahko vrsto motenj srčnega ritma, pri čemer si pomagamo s celodnevnim snemanjem EKG-ja s prenosnim aparatom, ki bolnika skorajda ne ovira pri vsakodnevnih opravilih. Veliko število bolnikov ima povečan krvni tlak, tem lahko odredimo ustrežno terapijo tudi na osnovi celodnevnega merjenja krvnega tlaka s prenosnim aparatom. Rešujemo tudi nekatere zaplete stanj po akutnem infarktu srca in zdravimo popuščanje delovanja srčne mišice.



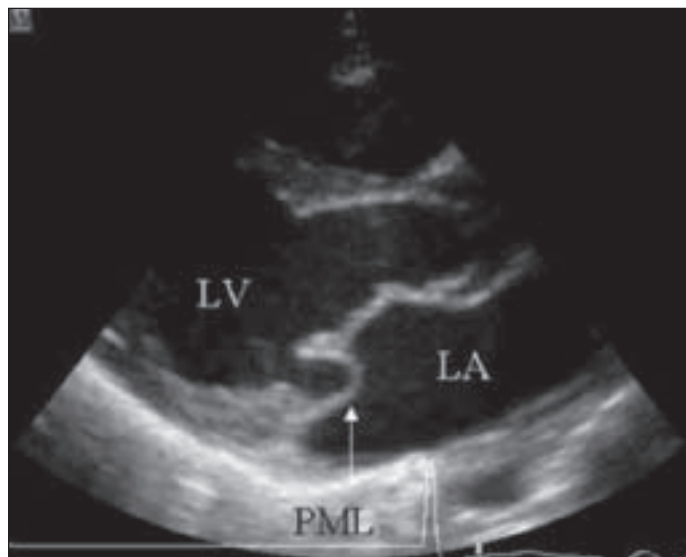
Oprema ambulante: aparat za ultrazvočno snemanje srca

Preventivni kardiološki pregledi

Ambulante so opremljene tudi za dodatne storitve, še posebej preventivne preglede, ki obsegajo manjše ali večje število preiskav. Večje število preiskav opravimo pri menedžerskih pregledih. Take preglede organiziramo tako, da v enem dnevu opravimo preglede, ki omogočijo čim bolj natančno opredelitev dejavnikov tveganja za nastanek bolezni srca in ožilja. Skupina specialistov se posveti manjšemu številu ljudi, kar omogoči individualni pristop. Celovite preventivne preglede svetujemo vsem, ki opravljajo stresno delo. Običajno bolniki zapustijo ambulanto z napisanimi izvidi, posebej za klinični pregled in opravljene preiskave, z recepti in ustnimi navodili glede nadaljnjih postopkov.

Zasebni kardiolog je tudi podjetnik

Izvide hranimo v pisni obliki in na elektronskih medijih. Po desetih letih dela je dokumentacija že precej obsežna in zahteva



Ultrazvočni posnetek srca prikazuje srčne votline: LV – levi prekat, LA – levi preddvor

posebej urejen prostor. Zasebniki pa nimamo le medicinske dokumentacije. Poleg te hranimo še računovodsko dokumentacijo, številne pravne akte, pogodbe, odločbe, garancije, zavarovanja in številne druge dokumente. Vse to zahteva urejenost in sistematičnost.

V ambulanti, ki ima poleg koncesijske dejavnosti še samoplačniško, delajo delavci v rednem delovnem razmerju in pogodbeno zaposleni zdravniki specialisti, zdravstveni tehniki in administrativni delavci. V določenih zasebnih ambulantah se poleg medicinskega osebja vse pogosteje zaposluje organizator dela – poslovni sekretar, ki skrbi za organizacijsko plat in s tem omogoča zdravniku čim več časa za njegovo osnovno delo z bolnikom. Organizirano mora biti čiščenje, sterilizacija, pranje, povezava s številnimi dobavitelji, laboratoriji.

Dejavnost ambulante nadzirajo številne službe: Zdravniška zbornica nadzira strokovno delo vseh zdravnikov, Zdravstveni inšpektorat, Davčna uprava, Inšpektor za delo, Zavod za zdravstveno zavarovanje. Nadzori so lahko najavljeni in nenajavljeni, izredni in redni.

Odločitev za zasebnitvo ni lahka. Pot do koncesije ali za delo v zasebnitvu brez koncesije je dolga. Rešiti je treba številne ovire: strokovno-medicinske, pravne, finančne, gradbeno-lokacijske in kadrovske. Delo v zasebni kardiološki ambulanti je izziv, ki poleg strokovnega medicinskega dela zahteva tudi sposobnost opravljanja in organizirati številna druga opravila, ki so neobhodna za dejavnost ambulante. Mnogi zasebniki opravljajo dejavnost v okviru podjetja, npr. d.o.o., s.p., d.n.o. in podobno. Če nastopamo kot podjetniki, se moramo podrediti številnim zakonskim obveznostim. Opravila, ki so v javnih zavodih razdeljena na mnoge službe, opravljamo večinoma sami ali s pomočjo določenega števila redno zaposlenih, pogodbenih delavcev in drugih. Skrbeti moramo za redno nabavljanje potrebnega potrošnega materiala in obnavljati medicinsko opremo. Delo v taki ambulanti zahteva določen pogum, samostojnost, organiziranost, komunikativnost in pogosto precej debelo kožo za prebroditev in rešitev številnih stresov. Vse to dodatno delo pa gotovo ne zmanjšuje volje za nadaljnji razvoj s ciljem, da bi še z večjim zadovoljstvom opravljali osnovno delo – delo z bolniki. ♥

Ali sodi preprečevanje boleznih srca in ožilja že v osnovno šolo?

Mirko Bombek

Srčno-žilne bolezni niso ravno značilnost otroške dobe, kljub temu je bil svetovni dan srca leta 2004 namenjen otrokom, mladostnikom in srčnim boleznim s poudarkom na kajenju, telesni teži in gibanju. Če odštejemo prirojene srčne napake, nekaj vnetnih boleznih oziroma njihovih posledic tako na srčnih zaklopkah kot na srčni mišici, je ostalih srčno-žilnih boleznih v otroški dobi pravzaprav malo.

Že v otroški dobi pa so prisotni dejavniki tveganja za nastanek srčno-žilnih boleznih, ki se lahko odrazijo v zrelih letih kot prezgodnja ateroskleroza s posledicami – srčnim infarktom in možgansko kapjo.

Nezdrav način življenja si ljudje najpogosteje pridobijo že v otroštvu. Nezdrava, predvsem hitra prehrana s preobilico nasičenih maščob, premalo gibanja in kajenje so najpomembnejši vzroki srčno-žilnih boleznih, na katere lahko vplivamo. Zato razumemo poziv svetovne skupnosti, še posebej Evropske mreže za srce, naj otroci in mladina ohranijo zdravo srce za vse življenje.

Koliko otroci in mladina danes vedo o najpogostejšem vzroku za umrljivost in invalidnost odraslih prebivalcev, tudi svojih staršev, starih staršev in drugih sorodnikov? Malo!

Po podatkih Centra za spremljanje zdravstvenega stanja prebivalstva in promocijo zdravja Zavoda za zdravstveno varstvo Maribor, ki so bili objavljeni v zloženkici »**Koliko je Maribor zdravo mesto?**« leta 2002, ocenjujemo, da v mariborski regiji med

Po smernicah Evropske mreže za srce naj bi bila nacionalna društva, v našem primeru Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, skupaj s podružnicami in regionalnimi društvi vodilna sila na področju preventive in rehabilitacije srčno-žilnih boleznih v vseh življenjskih obdobjih.

petnajstletniki kadi 33 odstotkov dijakov, alkoholne pijače jih uživa 62 odstotkov, alkoholno opitih je bilo 35 odstotkov, žal jih je že 13 odstotkov kadilo marihuano. Med mladimi v mariborski regiji je v primerjavi z vzorcem mladih iz Slovenije več rednih in težjih kadilcev. Starost pri prvem uživanju alkohola in prvi prižgani cigareti je značilno nižja glede na ostalo Slovenijo. Nižja je tudi

dovzetnost za nevarnost rednega kajenja, rednega pitja in rednega opijanja. Prebivalci mariborske regije se značilno

pogosteje kot povprečni Slovenci nezdravo prehranjujejo, uživajo več soli v prehrani, več ocvrtih jedi, več svinjske masti, polnomastnega mleka in več gaziranih in aromatiziranih pijač. Ob tem zaužijejo manj sadja in zelenjave v vsakdanji prehrani ob nižjem številu obrokov na dan.

Torej vedenje o preprečevanju srčno-žilnih boleznih sodi že v osnovnošolske klopi, posamezna dejstva, seveda v prilagojeni obliki, pa že v predšolske ustanove.

Potrebno je, da z otroki čim več razpravljamo o škodljivem vplivu tobaka še preden se sami odločijo, ali bodo kadili ali ne. Še posebej so pomembni zgledi, na primer starši kadilci, ki naj zares in iskreno skušajo opustiti kajenje. Vpliv oglaševanja tobačne industrije ni zanemarljiv in se vpleta tudi preko športa z različnimi sponzorstvi. Čim mlajši je človek, ko prične s kajenjem, toliko večja je nevarnost, da bo zbolel za resno boleznijo. Kar polovico mladostnikov, ki začne in nadaljuje s kajenjem, bo verjetno zbolela zaradi posledic kajenja. Polovica otrok živi skupaj s kadilcem. Otrok, ki raste v prisotnosti staršev, ki kadijo, vdihne do svojega 5. leta toliko tobačnega dima, kot bi pokadil 100 škatlic cigaret.

Evropska mreža za srce prav tako poudarja pomen **prekomerne telesne teže** oziroma debelosti pri otrocih in navaja podatek, da so predebeli otroci 3 do 5-krat bolj izpostavljeni srčni ali možganski kapi preden bodo stari 65 let, kot otroci z normalno telesno težo. Zadnja tri desetletja se v Evropi nenehno zvišuje število debelih otrok. Sedaj je v Evropi predebelih okoli 20 odstotkov otrok. Največje število takšnih otrok je v državah južne Evrope. Predebeli otroci, stari komaj 10 let, imajo arterije, kot jih imajo kadilci v srednjih letih. Ti otroci so izpostavljeni tveganju, da bodo zboleli za srčno-žilnimi boleznimi že v svojih srednjih letih.

Eden od razlogov nenehnega naraščanja debelosti pri otrocih je tudi reklamiranje nezdrave hrane za otroke. Opazili so povezavo med zviševanjem teže pri otrocih in vsotami denarja, namenjega oglaševanju hrane zanje. Pri raziskavah o vzrokih debelosti pri otrocih in mladostnikih

Prepričevanje mladih ljudi je čisto posebna zgodba. Mladih niti slučajno nima smisla zastraševati s takimi ali drugačnimi posledicami nespametnega vedenja. Tu ob nezdravem življenjskem slogu mislim še na odvisnosti vseh vrst, od alkohola do mamil, motnje hranjenja (anoreksija), ki že mejijo na psihične motnje in še kaj bi se našlo. Posledice so večinoma daleč, odmaknjene v starost, ki itak ni lepa in kaj bi mladi zdaj o tem. Za mlade so predavanja tudi z uporabo modernih tehnologij »brezvezna«, temu, kar prišepnejo vrstniki, pa sledijo. Podzavestno so vzgled starši. »Full in cool« so stvari z interneta, tam pa se že težko znajdeš ali pa »download-aš« le igre, glasbo in filme. Brezplačne telefonske linije za nasvete, vprašanja in odgovore ali samo kramljanje po internetu so nove možnosti. Upam, da vlečejo pozitivni vzori vrstnikov, s katerimi se mladi zlahka poosebijo. V Društvu za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje smo razpisovali literarna in likovna dela, ki so med najmlajšimi naletela na lep odziv. Pri mladostnikih je že drugače: skrb za postavo, izgled, kožo, gibanje, s stekleničko vode v roki, toda »na čagi« se gre v druge skrajnosti. Škoda, da ravno dekleta kadijo vedno več. Pravi recept, kako se približati mladim, še iščemo.

No, vsi odrasli bi bili radi še enkrat mladi, pa ne zato, ker ne bi verjeli, da je lahko tudi v starosti srce mlado.

sodeluje tudi Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije.

Z debelostjo je povezano tudi premalo gibanja, kar opazamo tudi pri drugih otrocih. Mladi se gibljejo iz leta v leto manj, tako osnovnošolci, srednješolci in še posebej študenti. Eden zelo pomembnih dejavnikov je spremljanje televizijskih programov, delo z računalnikom, študij, video igre, pa tudi dolgotrajno telefoniranje.

Pomen zgodnjega osveščanja

Dejavniki tveganja za srčno-žilne bolezni pričnejo učinkovati že v otroški dobi, zato je preprečevanje potrebno zastaviti že v predšolski dobi in nato v šoli. S sistemom obveznega šolanja zajamemo praktično vse mlade ljudi. Šola predstavlja pomemben del lokalne skupnosti, kjer preprečevanje lahko naslovimo tudi na starše učencev, dijakov in učitelje. Ob tem pričakujemo pomoč celotne lokalne skupnosti z ljudmi, ki odločajo ali imajo medijski vpliv. Ključna je vloga Ministrstva za šolstvo, znanost in šport (uvrstitev teme v redne šolske programe) ob sodelovanju Ministrstva za zdravje (vključitev mladih zdravnikov v preventivne akcije in delavnice), sodelovati pa bi morala tudi prehranjevalna industrija oziroma še boljje Ministrstvo za kmetijstvo, Ministrstvo za delo, družino in socialne zadeve, Zavod za zdravstveno zavarovanje in zavarovalnice. Olimpijski komite, športne organizacije in Ministrstvo za šport bi se izkazala pri ponudbi gibalnih dejavnosti v javno dostopnih objektih, sponzor bi lahko bila farmacevtska industrija. Želimo si, da bi program »Zdrava šola« Inštituta za varovanje zdravja Slovenije zaživel v polni meri.

Z usklajenim pristopom na tem področju bi popestrili organizirano prehrano v šolah (srednješolci je sploh nimajo) in obšolskih dejavnostih, z ustrezno ponudbo zdravih in cenovno dostopnih živil, atraktivno pakiranih, s kakšno hudomušno pripombo ali domislico.

Po smernicah Evropske mreže za srce naj bi bila nacionalna društva, v našem primeru Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, skupaj s podružnicami in regionalnimi društvi vodilna sila na področju preventive in rehabilitacije srčno-žilnih bolezni v vseh življenjskih obdobjih.

Izkušnje Društva za zdravje srca in ožilje za Maribor in Podravje pri delu z osnovnimi šolami so dobre, čeprav so učitelji pogosto prepuščeni samoiniciativi, ker sistemskih rešitev na tem področju, mislim, ni. Naše možnosti smo predstavili ravnateljem osnovnih šol. Prav tako smo v okviru občine izdali katalog naših storitev in znanj. O dejavnikih tveganja za bolezni srca in žil so spregovorili mladi zdravniki med šolsko uro, predvsem v sklopu obravnave zasvojenosti - kajenja in alkohola, tako, da smo združili dejavnike tveganja v nedeljivo celoto. Temo so mladi dobro sprejeli.

Kako je v tujini?

Podobni projekti in celo strokovne smernice že obstajajo v zahodnoevropskih deželah in v ZDA, kjer je ameriško kardiološko združenje (AHA) izdelalo obsežna priporočila na primer Zdravje srca in žil v otroštvu, Smernice za izboljšanje srčno-žilnega zdravja v lokalni skupnosti, Smernice za primarno preprečevanje aterosklerotičnih srčno-žilnih bolezni, ki se začnejo v otroštvu, Promocija zdravja srca in žil med šolarji, če naštejemo le nekatere pomembnejše. Nad mladimi bedijo mnoga strokovna telesa na primer Odbor za aterosklerozo, hipertenzijo in debelost pri mla-

dih v okviru Sveta za srčno-žilne bolezni pri mladih Ameriškega kardiološkega združenja. Navajamo povzetek najpomembnejših smernic za ohranjanje zdravja srca in žil pri otrocih in mladostnikih – ko bi nam jih le uspelo udejaniti!

Učenje za zdravje in zdrav življenjski slog

Cilji:

Vse šole naj uvedejo obsežne, znanstveno dokazane in starosti prilagojene programe za krepitev zdravja srca in žil, za izboljšanje življenjskega sloga in zmanjšanje srčno-žilnih dejavnikov tveganja. Vse šole naj spodbujajo k ustreznim prehranjevalnim navadam, telesni dejavnosti in nekajenju.

Priporočila:

V šolskih stavbah in okolici ni kajenja. obroki, ki so na voljo med bivanjem v šoli ali pri obšolskih dejavnostih, naj sledijo priporočilom zdrave prehrane. Enako velja tudi za prodajo iz avtomatov. Telesna vzgoja naj bo zastopana vsaj trikrat tedensko od vrtca do srednje šole, tako da se je praviloma udeležujejo vsi učenci in dijaki. (Ameriško kardiološko združenje zagovarja dve in pol uri organizirane telesne vadbe tedensko za osnovnošolce in najmanj tri in pol ure vadbe za srednješolce.)

Smernice za promocijo zdravega srca pri otrocih in odraščajoči mladini

Cilji:

- Zdrav način prehranjevanja
- Pravilna telesna teža
- Ustrezne maščobe v krvi
- Primeren krvni tlak

Nekajenje pomeni ne pričenjati s kajenjem, ne biti izpostavljen tobačnemu dimu in prenehanje kajenja za tiste, ki kadijo.

Telesno dejavni bodimo vsak dan; zmanjšajmo čas, ki ga presedimo pred televizorjem, računalnikom, video igrami ali ob telefonu.

Priporočila:

Uskladimo vnos energije s potrebami za normalno rast in razvoj, vzdržujmo zdravo telesno težo ali jo znižajmo, če je potrebno. Zagotovimo vnos različnega sadja, zelenjave, polnozrnatih žitaric, mlečnih proizvodov, rib, stročnic, perutnine in pustega mesa.

Maščob ne omejujemo do 2. leta starosti, nato priporočamo manj kot 10 odstotkov nasičenih maščob glede na dnevno potrebo kalorij, manj holesterola in trans-maščobnih kislin. Zmanjšamo vnos soli na manj kot 6 gramov na dan, ter zmanjšamo vnos čistih sladkorjev.

Pri obravnavi kajenja vedno vprašamo, če kadijo starši. Vprašamo otroka, strejšega od 10 let, ali sam kadi. Ponudimo energično, jasno, strokovno in posamezniku prilagojeno informacijo o možnostih prenehanja kajenja in svetujemo izogibanje pasivnemu kajenju s prijatelji, v šoli ali pri delu.

Ocenjujmo telesno dejavnost ob vsakem stiku z otrokom in mladostnikom. Svetujmo mladim vsaj eno uro zmerne do večje telesne dejavnosti na dan. Naj jim bo gibanje veselje in ne v breme. Aerobna telesna dejavnost naj bo kombinirana z anaerobnim treningom. Sedeče dejavnosti v prostem času naj se zmanjšajo na največ dve uri dnevno.

Dobre Slabe

NOVICE

Kava, čaj in čokolada v običajnih količinah ne povečajo tveganja za migetanje preddvorov (atrijsko fibrilacijo)

Zastrupitve s kofeinom so povezane z motnjami srčnega ritma, vendar so kofeinu v običajnih odmerkih doslej dokazali presenetljivo malo škodljivih učinkov. Danski raziskovalci niso našli povezave med pojavljanjem migetnja preddvorov in količino zaužite kave, čaja ali čokolade pri več kot 47.000 osebah, ki so jih spremljali več kot 5 let. Res pa je, da je pri najbolj strastnih »kofetarjih« 5 skodelic kave dnevno v povprečju povečalo sistolični krvni tlak za 2,4 mm Hg. (vir: *J Clin Nutr* 2005; 81: 578-82)

Čim nižja je raven holesterola LDL v krvni plazmi, tem manj je srčno-žilnih zapletov

Obsežna skupina bolnikov s stabilno koronarno boleznijo, katere člani so jemali velik, 80 mg-ski dnevni odmerek atorvastatina in so vzdrževali raven holesterola LDL pri povprečno 2,0 mmol/l, je po 5 letih doživela od 22 do 25 odstotkov manj srčnih infarktov, možganske kapi in smrti zaradi srčno-žilnih vzokov kot kontrolna skupina bolnikov, katere člani so jemali 10 mg atorvastatina in imeli v povprečju raven holesterola LDL 2,6 mmol/l. Zanimivo pa je, da med skupinama ni bilo razlik v skupni umrljivosti, zaradi česar se porajajo dvomi o varnosti zelo velikih odmerkov statinov (vir: *N Engl J Med*, elektronska objava 8. marca 2005; dosegljivo na: www.nejm.org)

Novo zdravilo rimonabant pomaga vzdrževati zmanjšano telesno težo

Po shujševalnih dietah se izgubljena maščoba navadno kmalu povrne v še večji meri, zato farmacevtska podjetja pospešeno iščejo varna zdravila za pomoč pri hujšanju. Na trg bo kmalu prišla učinkovina rimonabant, ki v osrednjem živčevju zavira endokanabinoidni receptor, s čemer zmanjšuje apetit in slo po kajenju tobaka. Učinki rimonabanta so znatni še po 2 letih jemanja, saj so bili preiskovanci, ki so jemali 20 mg-ski dnevni odmerek, za povprečno 7 kg lažji kot ob pričetku raziskave, preiskovanci, ki so jemali 5 mg-ski odmerek, pa 4 kg lažji. (vir: www.medscape.com/viewarticle/501215)

Obetajo se nam učinkovita zdravila proti virusnim okužbam dihal

Kratki odseki ribonukleinske kisline z natančno izbranim zaporedjem gradnikov – nukleotidov – lahko ovirajo izražanje izbranih genov v celicah. Nosno pršilo, ki je vsebovalo ribonukleinsko kislino, je uspešno zaviralo razmnoževanje virusov parainfluence in respiratornega sincicijskega virusa pri miškah, s čemer je znatno ublažilo klinične znake okužbe. Obetavno zdravljenje bo pri ljudeh še potrebno preizkusiti. (vir: *Nat Med* 2005; 11: 50-5; 56-62)

Uživanje onesnaženih rib lahko škoduje nosečnicam in otrokom

Kardiološka združenja priporočajo redno uživanje rib, bogatih z omega-3 maščobnimi kislinami, ki koristijo srcu. Žal so ribe pogosto tako onesnažene s polikloriranimi bifenili, pesticidi in težkimi kovinami, da jih ne moremo priporočati nosečnicam in otrokom. Varnejše je uživanje dodatkov ribjega olja, ki vsebuje zadostne količine omega-3 maščobnih kislin brez pomembnih količin škodljivih primesi. (vir: *Arch Pathol Lab Med* 2005; 129: 74-7)

Duševne in vedenjske težave so enako pomembne kot klasični dejavniki tveganja za bolezen srca in ožilja

Množijo se raziskave, ki kažejo, da so depresija, osamljenost, izpostavljenost kroničnemu stresu in slab družbeno-ekonomski položaj enako nevarni srcu kot visok krvni tlak, povečana raven holesterola ali krvnega sladkorja. Zdravniki lahko z nekaj ciljanimi vprašanji prepoznajo bolnike, ki imajo resne duševne ali vedenjske težave. Pri najhujših oblikah je potrebno psihiatrično zdravljenje, številnim bolnikom pa koristijo tečaji obvladovanja stresa in organizirana telesna vadba. (vir: *J Am Coll Cardiol* 2005; 45: 637-51).

Krvni tlak se najbolj poveča ob ponedeljkih zjutraj

Že dolgo vemo, da se krvni tlak poveča po jutranjem vstajanju iz postelje, vendar nismo vedeli, ali obstajajo razlike med dnevi v tednu. Japonski raziskovalci poročajo, da je bil pri 175 preiskovancih ob ponedeljkih zjutraj krvni tlak v povprečju kar za 20 mmHg večji kot ponoči, medtem ko je bil jutranji porast druge dneve v tednu manjši. Menijo, da je zato ob ponedeljkih več srčnih infarktov kot druge dni v tednu. (vir: *Am J Hypertens* 2004; 17: 1179-83)

Zaviralci angiotenzinske konvertaze lahko povzročajo slabokrvnost (anemijo)

Zdravila, kot so enalapril in sorodne snovi, ki razbremenjujejo srce, že 20 let pomembno izboljšujejo preživetje bolnikov s srčnim popuščanjem. Zadnja leta spoznavamo, da je eden od njihovih stranskih učinkov zaviranje tvorbe rdečih krvničk, kar pri nekaterih bolnikih pripelje do prave slabokrvnosti. Pri bolnikih s srčnim popuščanjem je zato potrebno redno spremljati krvno sliko. Ukinjanje zaviralcev angiotenzinske konvertaze ob pojavu anemije navadno ni potrebno, saj lahko slabokrvnost učinkovito zdravimo z drugimi ukrepi. (vir: *J Am Coll Cardiol* 2005; 45: 391-9)

Zdrava poznejša leta

Društvo za zdravje srca in ožilja pripravlja novo knjigo, ki bo celostno zajela paleto telesnih in duhovnih dogajanj v poznejših letih.

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

zgodnje odkrivanje malignomov, nevrološki problemi, psihiatrični problemi (motnje spomina, osamljenost, depresija, samomorilnost, izguba spomina), osteoporoza, artroze, endokrine spremembe, urološki problemi moških, pogostejši ginekološki problemi, koža in kozmetični problemi poznejših let, sluh in vid v poznejših letih, zobje v poznejših letih, pomen dela in drugih zaposlitev v poznejših letih, stik z vero, udeleženci v prometu v poznejših letih, premoščanje osamljenosti, prijetna seksualnost, paliativna (blažilna) medicina, samopodoba, zdravljenje z alternativnimi metodami – kritični pogled, osteoartroza, sladkorna bolezen, bolezní periferne živčevja in mišic. **Knjiga bo predvidoma izšla januarja 2005.**

N A R O Č I L N I C A

Ime in priimek _____

Podjetje, ustanova ali podobno _____

Naslov _____

Naslov _____

Poštna številka in pošta _____

Poštna številka in pošta _____

Zavezanec za DDV (obkroži) DA NE

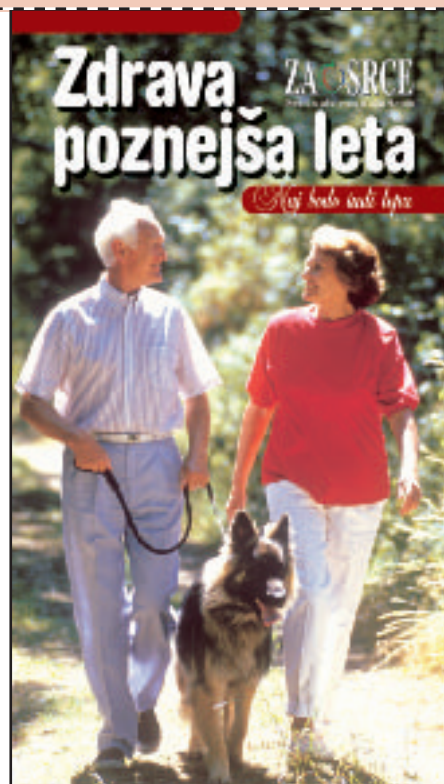
Davčna številka _____

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

Kraj in datum _____ Žig _____

Podpis _____

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



KAJ NAJRAJE JEM

Vsak dan poslušamo, katera hrana je zdrava in kaj zdravje ogroža. Otrokom delamo pridige, da je dobro, če jedo zelenjavo in sadje, da sladkarije niso preveč zdrave, da je potrebno jesti tudi meso in mlečne izdelke. Najboljša je sveže pripravljena hrana, ki jo pojemo v miru. Otroci in mladi nas poslušajo, pojedjo pa samo tisto, kar jim je všeč. Zelo radi posežejo po hitro pripravljene hrani in manj zdravi pijači. Odrasli smo jim zgled. Govorimo tako, delamo drugače. Se strinjate? Tokrat preberite, da jim gre v slast tudi druga hrana, vsaj nekaterim. Tudi njihov izbor je zanimiv.

RACA Z ANANASOM

Moja najljubša jed je doma na Kitajskem. To je raca z ananasom. Prvič sem jo poskusil, ko sem hodil še v vrtec. Takrat sem jo jedel v kitajski restavraciji, bil pa sem tako navdušen, da jo mamica večkrat pripravi tudi doma. V tej jedi je kar nekaj masti, za katero pa vem, da ni zdrava. A ananas je zdrav in to odtehta. Pa še uživam, ko jem.

Aljaž, 3. a

JABOLČNI ŠTRUDELJ

Zacedijo se mi sline, ko nekdo omeni jabolčni štrudelj. Zelo je slasten, poleg tega pa vem, da so jabolka zelo zdrava. Poleg jabolk vsebuje tudi skuto, ki je tudi zdrava. Vem pa, da je boljši, če je narejen doma in ni kupljen. Prvič sem ga jedla pri moji babici. Še danes imam v spominu, kako lepo je dišalo po cimetu in jabolkih.

Tamara, 3. a

ITALIJANSKA HRANA

Sem prava italijanska gurmanka, saj imam zelo rada testenine z različnimi omakami. Najraje imam makarone, mislim, da so mi všeč, ker so zanimivih oblik. Najboljše jih pripravi moja mami, pa tudi sama jih že znam. Največkrat jih pripravim s parmezanom. Mislim, da so zdrava jed, saj vsebujejo sestavine, ki so za telo potrebne in se po njih tudi dobro počutimo. Mamica me je navdušila, da sem jih prvič poskusila. Bili so mi všeč, pa še zanimivi in smešni so se mi zdeli.

Nika, 3. a

RIŽOTA

Riž se prodaja za drobiž, dodaš oto in dobiš rižoto.

Z ljubeznijo se recept rodi in rižota še boljše zadiši.

Najprej riž stresemo, zraven spada še meso.

Vse primerno skuhamo in s parmezanom ponudimo.

Damjan in Nal, 7. a

SADJE

Različno sadje je moja najljubša jed. Zelenjave pa ne maram preveč. Okus sadja mi je enkrat, zavedam pa se tudi, da je sadje zelo zdravo, ker ima veliko vitaminov in snovi, ki izboljšajo prebavo. Nekatero sadje vsebuje tudi kalcij, ki je za nas otroke še posebej potreben, saj hitro rastemo. Že kot dojenčka me je mami navdušila za sadje in tako ga rada uživam še sedaj. Mislim, da mi je poleg različnosti okusov všeč tudi velika pestrost barv in oblik sadja.

Anja, 3. a

PIZZA

Moja najljubša jed je pizza. Vendar ne kar čisto vsaka. Tista, ki je po mojem okusu, se imenuje štirje letni časi. Najraje jo jem v pizzeriji. Večja ko je, bolj mi je slastna. Vsebuje pa paradižnik, šunko, sir, origano in gobe. Zelo slastne so predvsem gobe. Prvič sem jo poskusil že zelo majhen. Takrat sem rad jedel okrogle stvari in tako sem poskusil tudi pizzo. Od takrat je to moja najljubša jed, še posebno, če ni preveč zapečena. Rad imam malo manj zapečeno pizzo. Jaz vem, da pizza ni preveč zdrava jed, a vseeno si jo rad večkrat privoščim.

Urban, 3. a





Kim, 8. f

PEČENA JABOLKA

Zelo slastna so pečena jabolka. Žal mi jih mami ne pripravi pogostokrat. Prvič sem jih jedel, ko sem bil star dve leti. Pripravila mi jih je babica. S sestro sva jih zmazala en, dva, tri. Posebno so dobra polnjena s skuto in z zmletimi orehi. Jed je lahko sladica, meni pa jo mami pripravi za večerjo. Jabolka so zelo zdrava, poleg tega pa rastejo v Sloveniji. Babica mi je pripovedovala, da so tudi včasih pripravljali pečena jabolka, a malce drugače, kot jih danes. Tudi njej so bila najboljša jed.

Aleks, 3. a

KRUH

Za pečenje kruha je treba imeti veliko posluha. Dosti moke in nič sladkorja, mogoče lahko dodamo še malo olja.

Primešaš še kvas,
za vzhajanje mas.
Ni ga pa peka,
ki ne bi dodal še malo mleka.

Na koncu posolimo
in v pečico položimo.
Ko po svežem kruhu zadiši,
hitro, hitro k mizi vsi.

Lenart in Andraž, 7. a

PALAČINKE S ČOKOLADO

Zame je največji praznik, ko se na mizi pojavijo palačinke s čokolado. Rada imam čokolado, zato so mi tudi palačinke s čokolado najslajše. Večkrat prosim mamico in očka, da bi šli v bližnjo gostilno in jih naročili. Tam imajo najboljše, saj čokoladni preliv pripravljajo sami. Spominjam se, ko sem jih prvič okusila pri dveh letih. Mamica je takrat rekla, da so dobre, naj jih poskusim in tako me je prepričala. Rada jih imam še danes.

Rebeka, 3. a

PUDING

Puding res ni najbolj zdrava hrana, ampak boljši je kot zelenjava.

V trgovini pudingov prah dobiš in ga v vrelo mleko potopiš.

Mešaš, mešaš in misliš na počitek, ko te čaka pudingov užitek.

Dodaš lahko še smetano in dobiš odlično poslastico.

Lara in Kaja, 7. c

ŠPINAČA

Zelo rad jem špinacho in pire krompir. Všeč mi je okus, vem tudi, da je ta hrana za moj organizem zdrava. To jed mi pripravi mami, prvič sem jo jedel, ko še niti nisem imel zob. Že mamica je opazila, da sem jo z užitkom pojedel in tudi veliko. Danes bi jo jedel kar vsak dan.

Sanel, 3. a

KOSMIČI

Vsako jutro lažje vstanem, ker imam kar vsak dan za zajtrk kosmiče. Zelo so mi všeč, predvsem pripravljani s sadjem in jogurtom. Pripravi mi jih mami, zadnje čase pa včasih tudi že sam. Vem, da so zelo zdravi, zato sem še bolj navdušen nad njimi. Čudi me, ker jih kar nekaj mojih prijateljev ne mara.

Tilen, 3. a

ZELENJAVNA JUHA

Zelenjavna juha se skoraj sama skuha. Sol, korenček in krompir delajo v juhi nemir.

V poru skriva čudežna se moč, ki človeku je ves dan v pomoč.

V šoli, službi in še kje, rabimo beljakovine, zato vsak dan znajdejo v juhi se še mlečne sestavine.

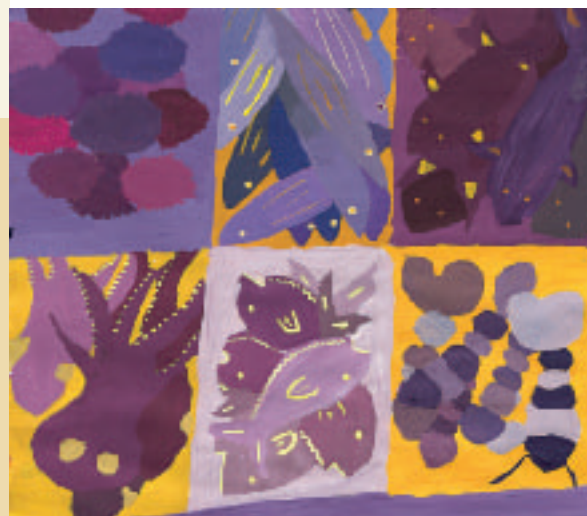
Cvetača, ohrovt in fižol dajejo nam vitamine.

Če jih jemo, vsa bolezen hitro mine. In začimbe še za konec, skuhal se je juhe lonec.

Kristina in Vita, 7. a

Literarni del: učenci 3. a razreda OŠ Rodica, mentorica Sonja Koželj Juhant; učenci 7. a in 7. c razreda OŠ Ledina, mentorica Katarina Rigler Šilc.

Likovna oprema: učenci 8. f razreda OŠ Ledina, mentorica Barbara Tacar.



Špela, 8. f

Martin Voglar – čili stoletnik

Silva Ferletič

Doživeti stoletje let je danes še vedno redkost, izjeme so ob tem še v dobri kondiciji. Martin Voglar iz Kampolina nad Lucijo je takšna oseba.



Lepo jih nosi, svojih sto let, je res?

Res nekoliko slabše sliši, tudi vidi ne več prav dobro, s čemer se težko sprijazni, ker je še do pred kratkim veliko bral, tudi hodi težje. A še vedno opravi svoje vsakodnevne kilometre hoje in še vedno dokaj jasno misli. In se spominja svojega življenja, ki se je začelo za mnoge med nami davnega 11. novembra 1905 v Čermljenški v takratni župniji Sv. Rupert v Slovenskih Goricah.

Tam je preživel tudi večino svojega dolgega in zanimivega življenja.

»Rad sem se učil in stric, profesor na gimnaziji mi je obljubil, da bom, ko bom dovolj star, lahko nadaljeval šolanje. A je prišla prva svetovna vojna in je prekinila te načrte. Oče je moral v vojsko, ostali smo mama in sedem otrok. Mene so dali k babici in dedku v sosednjo vas, kjer sem pasel dve kravi in obiskoval šolo vse do konca vojne. Pri šestnajstih me je dedek poslal v Maribor, naj odnesem v prodajo maslo, sir in jajca. Vsak teden sem potem odhajal v 20 kilometrov oddaljeno mesto. Vsakokrat sem od zaslužka dal h kraju nekaj denarja za knjige. Raje, kot bi si kupil vina ali kaj za pod zob, sem prihranil za knjige. Zelo rad sem bral in uspel sem si kupiti okoli 40 knjig, veliko za tisti čas.«

Pri sedemnajstih se je pridružil Orlu, katoliški telovadni organizaciji, kjer je že na prvem občnem zboru postal predsednik. S ponosom se spominja kroja, ki si ga je kupil, podobno kot knjige, na račun prodanih kmečkih pridelkov. Na služenje vojaščine je odšel pri dvajsetih, po povratku se je pridružil dejavnostim v prosvetnem društvu. Zaposlil se je kot tajnik v hranilnici, nato v trgovini, kjer je prišlo do »usodnega« srečanja z bodočo ženo

Elizabeto. Živo pove, kako sta se zagledala in v trenutku zaljubila. Vzela sta se 20. aprila 1932.

Dolgo sta živela skupaj, 65 let. Žena je bila zelo dobra, lepo je bilo živeti z njo. Deset otrok se jima je rodilo, zadnji že kar pozno, pri ženinih 43 letih. Da bi postal duhovnik, a mu ni bilo namenjeno. Hčerka Jelica pa je, posebej na mamino veselje, postala redovnica.

»S sedemnajstimi leti je odšla z doma in lansko jesen, ko sem sam praznoval rojstni dan, je minilo 40 let, odkar je vstopila v samostan.«

Pripoveduje o nemški vojni, ko so ga Nemci proglasili za sovražnika, zaradi česar so ga zaprli, njegovo družino pa nameravali izseliti. Pa se na srečo ni zgodilo. Šest otrok sta imela takrat, najmlajši je bil star leto, najstarejša pa 8 let. Hudo je bilo, se spominja, saj je bil potem še zaprt, žena pa je sama skrbela za številno družino in še vodila trgovino.

Raje, kot bi si kupil vina ali kaj za pod zob, sem prihranil za knjige.



Martin živi zadnja štiri leta pri sinu Cirilu, ostalih šest otrok ima domove po različnih krajih domovine in tudi v tujini. Radi pridejo k »ateku«, kot mu pravijo



V dolgem življenju se nabere veliko izkušenj in modrosti.

Po vojni so jim trgovino vzeli in imetje predali zadrugi. Žena naj bi se tam zaposlila, a...

»Kako naj, z osmimi otroki odhaja v službo v dobre pol ure oddajeno vas?«

Ostala je doma, sam se je zaposlil pri zavarovalnici. Za delovno mesto je bila zahtevana visokošolska izobrazba, zato je najprej opravil dvomesečno strokovno šolo za zavarovalstvo v Ljubljani, potem pa v Beogradu še 2 letno šolo, ki so jo priznali kot visoko strokovno šolo. V zavarovalništvu je delal do upokojitve leta 1965.

Tudi v penziji mu ni bilo dolgčas. Nasprotno.

»Vete kaj,« potegne po štajersko. »Vseposvod so me vabili. Doma sem delal na kmetiji, sodeloval pri napeljavi elektrike, pri gradnji vodovoda, potem sem postal član in predsednik organizacije zveze borcev, čeprav nisem bil član partije in je naša družina takoj po vojni imela kar nekaj težav, ker smo bili verni. 30 let sem bil predsednik, kupili smo prapor, prirejali različne prireditve, vsako leto pripravili občni zbor.«

30 let sem bil predsednik, kupili smo prapor, prirejali različne prireditve, vsako leto pripravili občni zbor.

Z ženo sta preživljala lepo jesen življenja, še v pozna leta sta kmetovala in gojila domače živali. Ovdovel je pred sedmimi leti, pred štirimi pa se je preselil k sinu Cirilu v

Kampolin nad Lucijo. Čeprav živi tudi tu v skoraj kmečkem okolju, se včasih še vedno počuti tujega, predolgo je živel v Goricah, na katere je bil zelo navezan in jih pogreša. Morje ima sicer rad in pogosto je prav ob morju preživljal svoj dopust.

Saj ne, da ni zadovoljen. Zelo lepo skrbijo zanj, pove in obenem potoži, da mu predobro kuhajo. To ni zdravo. Boljše je biti lačen, kot presit, je prepričan.

Življenje mu je teklo brez posebnih zdravstvenih težav, z izjemo nekaj zlomov in prestreljenega zapestja ni bil pravzaprav nikoli resno bolan.

Je kakšen nasvet za dolgo življenje? Z nasmehom odvrne – ži-

veti skromno in delavno. Nikoli ni kadil, še pove, pa tudi alkohola ni rad pil. Izjema so bili veliki prazniki, ko si je privoščil kozarec rumenega muškata. Veliko je tudi telovadil ter celo nastopal na drogu in bradlji.

Zadovoljen je s svojim življenjem, je povedal ob koncu najinega pogovora. Z ženo sta se imela rada, z otroci se dobro razume, starost ga ne obremenjuje.

»Moje življenje se izteka. Ko sem prišel v Kampolin pred štirimi leti, sem še pomagal okoli hiše in veliko hodil, sedaj gre vse bolj počasi. Starost je tu. Kaj čete, da si star sto let, je vse odsluženo...«

Še sedem otrok je živih, veliko vnukov in pravnukov. Pogosto so v stikih, čeprav živijo na različnih koncih domovine in tudi v tujini.

Nazadnje so se pri »ateku«, kot mu pravijo vsi, zbrali lanskega novembra, ko se je odločil, da bo praznoval stoti rojstni dan. Saj jih je zares minilo sto, prvi rojstni dan je, ko se rodiš, jih je prepričal.

Je kakšen nasvet za dolgo življenje? Z nasmehom odvrne – živeti skromno in delavno.

Volje in optimizma ima še precej na zalogi, zato ni razlogov, da bi se 11. novembra letos ne zbrali ponovno. Mi mu vsekakor želimo, da bi doživel še veliko tako lepih pomladi, kot je letošnjaja. ♥



Kampolin nad Lucijo je lep kraj, s sinom in snaho se dobro razume in lepo skrbita zanj, a Martin kljub vsemu pogreša rodne Gorice, kjer je preživel večino svojega dolgega življenja.

DOBER NASVET!

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

Ljudska medicina – prvotna medicina

Boris Cibic

Zdravila brez recepta

Luč sveta sem zagledal kmalu po končani prvi svetovni vojni v srednje veliki delavsko-kmečki vasi na obronkih zahodnega Krasa. V naši družini nas je pri jedi za isto mizo sedelo 14 članov – stara starša, starša, devet otrok in gospodinjska (hišna) pomočnica. Mama nas je rojevala v precej rednem ritmu (zaporedju) v presledkih približno dveh let. Bil sem šesti otrok.

Otroška leta in mladost sem preživel v hiši brez vodovodne in električne napeljave. Pozimi, kot povsod na Primorskem, smo se otroci gredli na ognjišču, v kuhinji, katerih vrata so se odpirala neposredno na dvorišče. Bili smo kmečka družina, ki se je preživljala s prodajo mleka 3-4 krav in 20-25 hektolitrov vina. Imeli smo manjši zelenjavni vrt, kokoši in prašiča. Poleg manjšega posestva je oče podedoval tudi nekaj dolgov, ki se jih je rešil po dolgih letih samoodpovedovanja. Imel sem veliko srečo, da sem dobil štipendijo, ki je starše opogumila, da so me vpisali v gimnazijo v Trstu, do katere sem imel približno uro hoda. Najbližji privatni zdravnik in privatni lekarnar sta živela 5 kilometrov stran. V vasi sta bili prodajalna jestvin in drogerija, kjer, razen mila, krtač, metel je »drogjer« prodajal tista zdravilna zelišča, katerih delovanje in rabo je obvladal.

Bila je doba, ko so otroci in odrasli umirali za pljučno tuberkulozo, hudimi pljučnicami in »madronom« (po slovarju slovenskega knjižnega jezika »krčevite bolečine v trebušnih organih«). Dve sestri sta umrli v zgodnjem otroštvu za pljučnico, en brat invalid, s prirojeno srčno napako, v starosti 20 let zaradi odpovedi srca. Vsi smo bili cepljeni proti kozam. V zimskih mesecih smo vsi vaški otroci večinoma smrkali, poleti smo imeli na nogah polno turov. Moj oče je skrbel, da je imel vsako leto dovolj denarja, da je zavaroval krave za primer bolezni in nezgode, ni pa ga imel, da bi zavaroval družinske člane. »Vse« bolezni v družini je zdravila mama s svojim znanjem ljudske medicine. Včasih ji je prav prišla pomoč naše tete. Ko sem nekega dne na paši v starosti 9 let padel na oster kamen in se hudo ranil v koleno, me mama ni peljala k zdravniku, da bi mi zašil rano. Zato se je rana zagnojila. Zdravil sem se več tednov z obkladki. Starejša sestra, ki je v starosti 11 let zbolela za zlatenico, se je zdravila s čaji in »dieto«. Mlajša sestra je po angini zbolela za akutno revmatično vročino s prizadetostjo ene srčne zaklopke, srečno operirane pred nekaj leti.

Spomnim se, da sem si zobobol lajšal tako, da sem držal noge v vedru vode, v kateri so bili listi hrena, glavobol z obkladki rezin surovega krompirja na čelu, ture z obkladki trpotca, vnetje grla z grgranjem žajbljevega čaja, opečena mesta s svežimi listi zelja ali s čebulo, kašelj s slezom, bolečine v trebuhu s kamilicami, itd. Mama je prisegala na zdravilno moč netreska, ki je lepo uspeval

na strehi prašičjega hleva, in na zdravilno moč ricinusovega olja. Doma smo vedno imeli kamilice in domače žganje, ki je vselej prišlo prav za notranjo in zunanjo rabo. V starosti 15 let sem hudo zbolel, imel sem vročino in kašelj. Ker se stanje po nekaj dneh zdravljenja z domačimi zdravili ni izboljšalo, je mama poklicala zdravnika. Ta je ugotovil pljučnico in napisal recept za zdravila. Tisti dan je bilo prepozno, da bi šli v lekarno. Naslednji dan je brat nesel recept v lekarno. Lekarnar je takoj ugotovil, da mu bo priprava zdravila vzela določen čas in je zato bratu naročil, naj pride po zdravilo popoldne. Kljub tako »hitremu« zdravljenju sem ozdravel. Leta 1940 sem se vpisal na medicinsko fakulteto. Še hranim leta 1939 izdan priročnik receptov za splošnega zdravnika. V knjižici je navedenih 268 različnih zdravilnih učinkovin in z njimi sestavljenih 1119 receptov, od katerih so mnogi v celoti vsebovali zdravilna zelišča, ki jih je uporabljala ljudska medicina.

Recept št. 455: Fructus carvi, Fructus foeniculi, Folii melissae, Floris chamomillae, Herbae anserinae (po domače: sadež kumine, sadež komarčka, listi melise, cvetovi kamilice). Navodilo: Za čaj proti napenjanju.

Recept št. 671: Lactis vaccarum (kravje mleko) 50 ccm.

Navodilo: Zavri in vbrizgaj v mišico stegna po 5 ali 10 ccm. Proti vročini še nejasnega vzroka in proti bolečinam pri vnetju sklepov. Takega povsem brezuspešnega zdravljenja sem bil deležen tudi sam, ko sem v času zadnje vojne, v nemškem taborišču, preboleval trebušni tifus.

Kako pa zdaj? V moji vasi ni več niti kmetov, niti mezdnih delavcev. Njihovi vnuki so učitelji, profesorji, tehniki, obrtniki, zdravniki, inženirji. V vasi imata svoji privatni ordinaciji dva zdravnika, tam sta dve lekarni. Otroci in odrasli ne umirajo več za pljučno tuberkulozo, pljučnicami, »madronom« in ni več »drogjerja«.

Živimo v dobi razvoja in napredka medicine, kakršnega ni bilo skozi več stoletij. Imamo aparature, ki nam omogočajo dobiti najbolj natančne podatke o naravi bolnikove bolezni, nadvse učinkovita zdravila in nesluteno razvito kirurško stroko, ki zmore najbolj drzne posege v človeško telo. Ali sploh še potrebujemo ljudsko medicino, ki nam ponuja zdravila v obliki čajev, kapljic, mazil, krem in obkladkov katerih delovanje ni znanstveno dokazano?

V knjigarnah so police, namenjene literaturi o zdravilnih zeliščih in ljudski medicini, vedno bogat ozaložene, nenehno

Kratek slovarček

Pri branju knjig o zdravljenju s postopki ljudske in alternativne medicine, naletimo na številne izraze, ki jih pri naših dnevnih pogovorih običajno ne uporabljamo. Nekaj vam jih posredujemo. (V seznam nismo zajeli številnih narečnih izrazov)

AMULET – predmet, navadno obesek, ki se mu pripisuje čarovno moč

ABRA KADABRA – nekdanja magična beseda, zapisana navadno na amuletu; nerazumljive besede, nejasno izražanje

BAJKA – pripoved o bajeslovnih bitjih

ČARA – čarovno dejanje

ČARATI – s skrivnostnimi silami vplivati na naravo; s čaravnimi sredstvi klicati ali ustvarjati kaj

ČAROVEN – ki ima nenavadno skrivnostno moč

ČAROVNIJA – čarovno dejanje

ČAROVNIK, ČAROVNICA – kdor čara

ČAROVNIŠTVO – dejavnost čarovnika

ČUDEŽ – dogodek, ki se ne da razložiti z naravnimi zakoni, naključje

ČUĐODELEN – ki dela čudeže

DÉMON – bajeslovni duh, ki odločilno vpliva na človekovo življenje in usodo

DEMONSKI – ki ima skrivnostno, usodno moč

EZOTERIKA – (nauk), ki je le za ozek, zaprt krog ljudi

GURU – v Indiji naziv za učitelja ali idejnega vodjo

KABALA – skrivnostnost

MAG – svečenik, vedež

MAGIČEN – ki ima nenavadno, skrivnostno moč

MAGIJA – vplivanje na naravo z močjo poduhovljene volje

MAZAC – kdor nestrokovno opravlja kako delo, zlasti zdravljenje

MAZAŠTVO – nestrokovno opravljanje kakega dela, zlasti zdravljenja

MITOLOGIJA – bajeslovje

PADAR – kdor se ukvarja z zdravljenjem brez ustrezne poklicne izobrazbe

PADARSTVO – zdravljenje brez ustrezne poklicne izobrazbe

ROTITI – (po ljudskem verovanju) izgovarjati določene besede, delati določene kretnje, da se kaj hudega odvrne, da kaj izgubi moč

SVEČENIK – kdor opravlja obrede, molitve v čast bogu ali bogovom

ŠAMAN – (pri nekaterih primitivnih ljudstvih) kdor ima v zamaknjenem stanju neposreden stik z duhovi, nadnaravnimi silami in vpliva nanje

ŠARLATAN – kdor se dela, da je strokovnjak, čeprav za to nima znanja, sposobnosti

ŠARLATANSTVO – goljufija, sleparija

ŠUŠMAR – kdor nestrokovno, površno opravlja kako delo

UROČITI – (po ljudskem verovanju) navadno z besedo, s pogledom povzročiti, da kdo izgubi kako dobro, naravno lastnost, sposobnost

UROK – kar koga uroči, zlasti beseda, pogled

VRAČ – (pri primitivnih ljudstvih) kdor z dejanji, stvarmi, ki imajo nenavadno skrivnostno moč, vpliva na koga

VRAŽA – verovanje, da lahko kaka stvar, dejanje na razumsko

nedoumljiv način vpliva na usodo, življenje koga

ZAGOVORITI – (po ljudskem verovanju) z določenimi besedami (zagovori) na čaroven, nerazumljiv način skušati pozdraviti neko bolezen

ZAKLJINJATI – (po ljudskem verovanju) izrekati besede, ki povzročajo, da kdo ali kaj izgubi kako dobro zaželeno naravno lastnost, sposobnost

ZAROTITI – (po ljudskem verovanju) izgovoriti določene besede, narediti določene kretnje, da se kaj hudega odvrne, da kaj izgubi svojo moč

ZDRAVILEC – kdor se ukvarja z zdravljenjem, navadno brez ustrezne poklicne izobrazbe

raste število specialnih trgovin, ki prodajajo uvožene dodatke k hrani in zdravilna zelišča, kar nekaj proizvodov zdravilnih zelišč nam ponujajo domače farmacevtske družbe. Ne nazadnje nam dolgoletna zeliščarica na osrednji ljubljanski tržnici pove, da ima vedno več strank. Ne morem mimo informacije, ki jo je objavila Slovenska tiskovna agencija (STA) 11.02.2005: »Prek 60 odstotkov prebivalcev Afrike, Azije in Latinske Amerike zaupa tradicionalnim zeliščnim zdravilom. Tradicionalna medicina ima vedno več privržencev tudi v industrijsko razvitih državah, kjer farmacevtske družbe v svojih proizvodnih programih namenjajo vedno več prostora zeliščnim izdelkom in zdravilom na osnovi zelišč ... Po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije je najmanj 25 odstotkov vseh sodobnih zdravil narejenih na osnovi zelišč, ki so se že od nekdanj uporabljala tudi v tradicionalni medicini.«

Vzroki, da ima tudi v industrijsko razvitih in bogatih družbah ljudska medicina naraščajoče število privržencev so kompleksni, morda v prvi vrsti že nagonsko odklonilno stališče bolnikov do »kemičnih« zdravil in bojazen pred njihovimi neželenimi stranskimi učinki. Paziti moramo le, da se kljub vsemu pravočasno napotimo k svojemu zdravniku, ki nam bo za vztrajne težave pravočasno predpisal zdravila sodobne medicine z dokazano uspešnimi učinkovinami. Ni odveč opomniti, da je potrebno biti previden tudi pri nakupu ali nabiranju, da ne bi zamenjali podobnih zelišč, med katerimi so nekatere lahko tudi smrtno nevarne. Predvsem pa se posvetujmo z zdravnikom ali farmacevtom v vsakem primeru, ko jemljemo terapije za kronične bolezni. Nekatere učinkovine zelišč lahko namreč potencirajo ali izničijo učinek zdravila.

Nimam podatkov o številu bolnikov, sprejetih v bolnišnice zaradi stranskih učinkov zdravil, ki jim jih je predpisal zdravnik, in o številu bolnikov, sprejetih v bolnišnice zaradi stranskih učinkov zdravilnih zelišč. Mislim pa, da je razmerje v prid nabiralcem zelišč. Zato se mi zdi utemeljeno, da trend zdravljenja s postopki ljudske, naravne medicine v razumnih mejah podpremo in pri tem nabiralce zdravilnih, zlasti zaščitenih, rastlin spomnimo na leto 1995 – ki je bilo proglašeno evropsko leto varstva narave – da takratna poslanica »ohranite naravo zanamcem« še drži, ter jih hkrati posvarimo pred nabiranjem glavnih strupenih »zdravilnih« zelišč: blušček (*Byronia dioica*), grenkoslad (*Solanum dulcamara*), vrtni mak (*Papaver somniferum*), jesenski podlesek (*Colchicum autumnale*), rženi rožiček (*Claviceps purpurea*), šmarnica (*Convallaria majalis*), volčja češnja (*Atropa belladonna*), navadni zimzelen (*Vinca minor*). ♥

Kašasta hrana

Jolanda Prelec Lainščak

Včasih ljudje ne moremo uživati hrane, ki ima normalno konsistenco, zato je potrebno hrano prilagoditi, jo zmleti, zdrobiti ali spisirati.

Tako je kašasta prehrana priporočena v določenih starostnih obdobjih, na primer pri majhnih otrocih ali starih ljudeh brez zobovja, ter pri nekaterih boleznih ali poškodbah, na primer pri boleznih ustne votline, ko je oteženo žvečenje in požiranje, pri poškodbah glave (zlomi čeljusti), pri akutnih boleznih žolčnika, želodca, dvanajstnika, črevesja, pri operacijah na prebavnem traktu, pri poslabšanju kroničnih črevesnih boleznih (Colitis ulcerosa, Morbus Crohn...), pri akutnih boleznih trebušne slinavke in jeter, pri težkih onkoloških bolnikih med in po kemoterapiji ter obsevanju, pri rekonvalescentih in po kapi. Kašasta hrana je hranilno in energijsko v večini primerov polnovredna hrana. Le redkokdaj jo je potrebno vitaminsko in mineralno dopolnjevati. Kašasto hrano izpeljemo iz priporočene varovalne prehrane. Varovalna prehrana vsebuje vsa živila v priporočeni količini in razmerju, v trdi ali poltrdi obliki, torej konsistenca hrane ni spremenjena. Pri kašasti hrani je pa spremenjena **konsistenca**. Izločena so trda, žilava in s prehransko vlaknino bogata živila, ter močne, pekoče in kisle začimbe. Hrana mora biti primerno mehko in fino sesekljana (mleta, pretlačena), da jo bolnik lahko zaužije, čeprav težko žveči in požira.

Priporočila o tem, koliko naj bi posamezna hranila prispevala k energijski vrednosti celodnevne kašaste prehrane, navajajo za odraslega človeka sledeče količine:

- beljakovin 10 – 15 %
- maščob 25 – 30 % in
- ogljikovih hidratov 50 – 75 %.

Prehranske vlaknine naj bi zaužili glede na bolezensko stanje od 10 do 35 g/dan), v izjemnih primerih celo manj, soli od 1 do 6 g/dan, do 300 mg holesterola/dan in primerno število (od 4 do 6) obrokov. Zajtrk in dopoldanska malica naj predstavljata 40 odstotkov celodnevne prehrane, enako kosilo in popoldanska malica, večerja pa le 20 odstotkov celodnevne prehrane (seveda, če dietni predpis ne zahteva drugače).

Izbor živil

Ker moramo pri sestavljanju jedilnikov dobro poznati hranilno in energijsko vrednost posameznih živil je dobro, da živila izbiramo iz vseh živilskih skupin. Vsako živilo v skupini ima lahko posebno mesto v posameznem obroku oziroma v celodnevem jedilniku.

Pri kašasti prehrani je priporočljivo uživati živila iz vseh skupin in jih menjavati čim pogosteje, da organizmu zagotovimo vse potrebne hranilne snovi. Le mešana prehrana in pestrost izbora lahko zagotovita vse potrebne hranilne snovi v posameznem obroku v optimalni količini.

Živila, ki jih uporabljamo za pripravo kašaste hrane, morajo

biti **mlada, nežne strukture in sveža**.

Živila rastlinskega izvora, ki so »stara« in imajo veliko celuloze, v kašasti dieti niso zaželena. Enako neprimerni so izdelki iz polnomletih žit, izdelki s celimi žitnimi zrnji in semeni, orehi, lešniki, mandeljni, neoluščen (trdi) riž, suhe stročnice, olive, trda zelenjava in sadje. Za pripravo kašaste hrane ne uporabljamo mesa starih živali, žilavega in mastnega mesa. Posebno varovalno vrednost kašaste hrane pa lahko povečamo z uporabo **morskih rib** (vsebujejo omega 3 maščobne kisline) in oljčnega olja (bogati vir mononenasičenih maščobnih kislin).

Priporočena živila iz posameznih živilskih skupin:

1. skupina: mleko in fermentirana mleka

posneto mleko (0,5 % M), delno posneto mleko (1,6 % M), posneto mleko v prahu, kozje mleko, jogurt, kislilo in acidofilno mleko iz delno posnetega mleka, jogurt in acidofilno mleko s sadjem iz delno posnetega mleka, pinjenec, kefir, itd.

2. skupina: zelenjava

zelo mladi, nežni beluši, brokoli (samo cvetovi), bučke, cvetača (samo mladi cvetovi), zelo mlad, nežen do mehkega skuhan pretlačen grah, mladi jajčevci, kitajsko zelje, koleraba, korenje, sveže kumare, notranji mladi listi ohrotove glave, paradižnik (po potrebi blanširan), paradižnikova mezga, sveža repa, špinacija, rdeča pesa, gomolj zelene, ...

3. skupina: sadje

olupljen zrel ananas, banane, pretlačene borovnice, breskve (po potrebi olupljene), marelice, pretlačene češnje, dinje, grenivke, grozdje brez pešk, hruške, jabolke, jagode, lubenice, mandarine, zrele maline, nektarine, pomaranče, ...

4. skupina: škrobna živila

suhi keksi, otroški keksi, rahli biskvit, kostanjev pire, beli kruh, bele žemlje, prepečenec, toast, bela moka, koruzna moka, koruzni zdrob – polenta, krompir (kuhan), pšenični zdrob, poliran razkuhan riž, jedilni škrob, drobne (pretlačene) testenine, ...

5. skupina: meso in zamenjave

morske in sladkovodne ribe, mlada perutnina brez vidne maščobe in kože, puranji file, teletina, svinjski file, pljučna pečenka, kozliček, domači zajec, pusta skuta, jajce, ribje konzerve, prekajena puranja prsa, hrenovke, puranje prsi v ovitku, delikatesna šunka, manj mastni siri (potrebno jih je naribati).

6. skupina: maščobe in maščobna živila

avokado, oljčno olje, arašidno olje, repično olje, sončnično olje, koruzno olje, bučno olje, ...

mehka margarina, maslo, sladka in kislina smetana, ...

7. skupina: sladkor in sladka živila

razni kompoti, džemi in marmelade, naravni sadni sokovi, sladkor, med, pudingi, želeji, raztopljena čokolada, ...

8. ostala živila

Pijače: pitna voda, sadni in zeliščni čaji, kava in kavni namdomestki.

Začimbe in dišave: primerne so mlete začimbe kot bazilika, cimet, koper, kumina, peteršilj, majaron, pehtran, sladka rdeča paprika, sol, ...

Kako pripravljamo kašasto hrano?

Za pripravo kašaste hrane je pomembno, da so živila skuhana do mehkega. Postopkov za toplotno obdelavo je veliko, vendar se večinoma uporabljata:

- **Kuhanje:** kuhamo lahko vse vrste živil od zelenjave, sadja, jajc, mesa, rib, škrobnih živil.
- **Dušenje:** postopek je primeren za vse vrste živil. Z dušenjem dobro zmehčamo živila, ki jih, ko so kuhana, postrežemo skupaj s tekočim delom – omako. Ker živila med takšno pripravo izgubijo nekaj arome, jim navadno dodajamo mlete začimbe in dišavnice.

Po toplotni obdelavi sledi fino sekljanje živil, morda mletje ali pa pretlačenje, odvisno od tega, ali bolnik hrano lahko požira, ali pa ima težave s požiranjem in je potrebno hrano prilagoditi takemu stanju.

Pri pripravi je zelo pomembna higiena. Čim bolj so živila sesekljana, tem večja je nevarnost, da se, v kolikor temperature ne presegajo 60° C ali so pod 10° in živilo stoji daljši čas v tem nevarnem območju, živila okužijo z mikroorganizmi, ki povzročajo kvar, pa tudi okužbe in zastrupitve. Pri takih živilih tudi hitreje pride do oksidacije, ki po eni strani zmanjša količino vitaminov, predvsem vitamina C, po drugi strani pa spremeni tudi barvo hrane.

Zaradi omejitev pri pripravi, pa tudi zaradi tega, ker odrasli običajno nismo navajeni jesti kašaste hrane, bolniki tako obliko

Korenjev puding

Za 2 porciji potrebujemo:

60 g posnetega mleka v prahu,
500 g korenja,
1 jajce,
15 g naribanega sira,
žličko soli,
malo muškata.

Korenje očistimo, razrežemo na koščke in skuhamo. Ko je skuhamo, ga odlijemo in spasiramo, stepemo jajce, mu dodamo posneto mleko v prahu, sir, sol in malo naribanega muškata. To zmes vmešamo v korenjev pire, zlijemo v model za puding ali dobro zaprto posodo in kuhamo v vodni kopeli približno 30 minut.

hrane često odklanjajo, češ, da je vedno enakega okusa in več ali manj enake barve. V kolikor bolnik nima težav pri požiranju, mu pripravite korenjev puding. ♥

Za veselje in zadovoljstvo ob prelivanju znoja s tekom

Branko Škof



Človek lahko živi molče, brez gibanja pa praktično ne more. Tako kot je bil tek in gibanje človeku »orodje in orožje«, je tudi danes pravzaprav življenjska nuja in sredstvo preživetja.

Človek danes ne potrebuje močnih mišic, oziroma bolj kot te potrebuje zdravo in močno srce in prožno ožilje, sprostitvev in poživitvev duha. To v največji meri lahko zagotavlja z aerobnimi aktivnostmi. Tek ima ob smučarskem teku najpomembnejši vpliv na razvoj ali ohranjanje aerobnih funkcij človeka. Zato sodi med najbolj vsestransko koristne načine gibanja. Toda ne vedno, za vsakogar in kar tako! Le ob spoštovanju nekaj osnovnih pravil, boste v teku našli srečo in zadovoljstvo. Najpomembnejši je začetek.

Kako začeti s tekom?

Teči zna vsak, če le zmore. Ali zmore ali ne je odvisno od njegove skrbnosti za svoj psihofizični status. Človek sam s svojim načinom življenja določa »rok trajanja« teka kot vseh ostalih gibalnih dejavnosti. Te dejavnosti kot življenjsko dobroto mora človek negovati, s tem da skrbi za svoje psihofizično stanje. Za tek, planinarjenje, kolesarjenje po zahtevnejših terenih, veslanje po reki itd. je potrebna določena moč, gibljivost, pa tudi primerna telesna teža in še kaj. Ob redni skrbi zase tudi za te zahtevnejše aerobne dejavnosti v naravi skoraj ni starostnih omejitev. Najlepši dokaz temu je primer iz orientacijskega teka. V tem športu tudi na svetovnih prvenstvih tekmovalci tekmujejo v različnih starostnih kategorijah. Najstarejšo skupino tvorijo tekmovalci nad 85 let! Tudi številne študije kažejo, da so ob redni vadbi lahko celo 70-letniki na višji ravni vzdržljivostnih sposobnosti kot neaktivni 20-letniki. Ohranjanje sposobnosti teka je torej pogojena z nenehno skrbjo za lastno telo.

Če ta ni stalna, se morate lotiti teka previdno in zelo postopno. Še preje pa opravite pregled pri zdravniku! Kako lahko začnete s tekaško vadbo, je odvisno od stanja vaših psihofizičnih sposobnosti. Za začetnika (zlasti za ljudi nad 40 letom, še posebej, če so bili daljše obdobje telesno nedejavni) je najbolje začeti s hitro hojo. Popolnoma normalno je, da se na začetku zaradi zmanjšane učinkovitosti mišic počutimo okorne, da srce in pljuča, zlasti pa naše mišice in sklepi še niso pripravljene na nove obremenitve. Zato je najpomembnejše za začetnika, da pozabi na naglico in da prisluhne svojemu telesu.

Menjavanje teka in hoje

Najbolj učinkovit način uvajanja začetnikov v tek je z menjavanjem teka in hoje. Tecite na primer 30 sekund in hodite 90 sekund. Če je za vas to prelahko izberite težje razmerje: 60/60, potem 75/45, 90/30. Ciklus ponovite do 10 ali 15 krat, kar bo trajalo največ 30 minut. Ko boste lahko ugodno brez posebnega naprezanja zmogli dve-minutni ciklus, nadaljujte s 4 in 5 minutnim ciklusom (2,5' teka/1,5' hoje; 3/1 ali 3,5/0,5). Ko boste brez posebnih težav zmogli osvojiti tudi to zahtevnost vadbe, podaljšajte čas teka na 6, 8, 10, 15 minut in opravite toliko ponovitev, da bo skupni čas teka 30 minut. Trajanje hoje ostane nespremenjeno: 30 – 90 sekund. V treh mesecih boste dosegli svoj prvi veliki cilj. Brez težav boste sposobni teči 20 do 30 minut neprekinjeno. Ob redni vadbi se bo v tem času izboljšala mišična prožnost in moč, povečala dihalna kapaciteta, povečala učinkovitost krvnih obtočil, skratka izboljšala se bo celotna funkcija telesa do te mere, da bomo z lahkoto tekli neprekinjeno 30 minut in več.

Kako hiter naj bo tek?

Tecite počasi! Za začetnike je primeren le počasen in lahkoten tek z nasmeškom na obrazu. To je hitrost teka, ko se lahko še po-



govarjate s tekaškim partnerjem. Samo nekaj minut po takem teku se boste počutili bolj sveže in krepostno kot pred začetkom. Nasprotno pa napet in zagrižen tek ob želji po čim hitrejšem napredku pomeni veliko potencialno nevarnost za bolečine in poškodbe. Veliko ljudi se odloči za tekaško vadbo, da bi zgubili kak kilogram odvečne teže. Toda s prehitrim tekom v zadihanem stanju (nad 80 % največje obremenitve) pri tem ne bomo uspešni. Zato obstajata vsaj dva zelo tehtna razloga. Prvič: mišice lahko kurijo maščobo samo ob obilju kisika, sicer si postrežejo z ogljikovimi hidrati. Že malo povišana raven mlečne kisline (laktata) v krvi skoraj v celoti onemogoči kurjenje maščob. Drugič: intenziven tek ne more biti dolgotrajen – dolgotrajnost pa je ob primerno nizki intenzivnosti drugi najpomembnejši dejavnik zmanjševanja maščobnih zalog. Zato naj se začetnik ravna po pravilu: »Raje več, ne čim hitreje«.

Velja osnovno pravilo: tecite tako hitro, da se lahko med tekom še pogovarjate s prijateljem in da bo dihanje ostalo globoko in umirjeno. Izmenjava besed – ne nepretrgan klepet – odvrta misli o dolgočasnosti, naporu, hkrati pa zagotavlja, da tak tek za tekača ni prenaporen. Pogovor je najbolj priročen kriterij za oceno primernosti napora pri aerobni vadbi neizkušenih posameznikov. Ko pogovor zamre in se frekvenca dihanja močno poviša, je znak prehitrega tempa, ki ga ne boste zmogli dolgo ohranяти. Cilj tekaške vadbe naj bo izražen v količini, ne v hitrosti teka – po načelu: raje več, ne čim hitreje. Vendar previdno in postopno!

Kako pogosta naj bo tekaška vadba?

Osnovno vprašanje vsakega, ki se odloči zamenjati telesno nedejavnost s tekaško vadbo je: Kolikokrat na teden je tek zame primeren? Enkrat tedensko je morda bolje kot nič! Toda potreben bo zelo dolg čas, preden bo opazen minimalni napredek. Opazen bo le povsem na začetku vadbe začetnika. Kasneje ne več, saj se bodo učinki vadbe v naslednjih dneh povsem porazgubili in začeli boste vedno znova. Dvakrat tedensko je boljše. Trikrat tedensko pa je optimalno! Bolj pogosta vadba teka za začetnike ni priporočljiva. Po vsakem teku vaše mišice potrebujejo čas za obnovo. Kako dolgo traja regeneracija je odvisno od vaše starosti, telesne teže, stanja vaše splošne telesne kondicije, vašega zdrav-

stvenega stanja itd. Vsaj dan počitka pride vedno prav. Toda, naj ne bo tekaška vadba vaša edina telesna dejavnost._

Trikrat tedenska dejavnost ni dovolj. Kombinirajte vašo tekaško vadbo s planinarjenjem (hojo v klanec), kolesarjenjem, veslanjem, aerobiko, vadbo moči in drugimi športnimi ali telesnimi aktivnostmi. Polnokrvnost športni vadbi dajeta vadba moči in raztezne vaje. Danes številni znanstveniki ugotavljajo, da je za pozitivni vpliv na vitalnost človeka in njegovo zdravje potrebna vsakodnevna telesna dejavnost. V hardvardski študiji (Paffenbarger; Acta Med Scand, 1986) so ugotovili, da so imeli ljudje v zrelih letih, ki so v športni dejavnosti preko tedna porabili več kot 2000 kcal, značilno manj zdravstvenih težav kot manj dejavni. Takšna energijska poraba na primer pomeni okrog 30 km teka ali 80 km kolesarjenja po ravnini, 6 ur igranja tenisa itd..

Kako časa naj traja ena tekaška vadba?

Vsako tekaško vadbo razdelite v tri dele: 10 minut ogrevanja s hojo in razteznimi vajami, 20 do 30 minut aerobnega teka in 10 minut hoje in razteznih vaj. Razumljivo je, da niste pripravljeni in sposobni teči 45 minut neprekinjeno že prvič. Koliko pa je začetnik sposoben? Na to vprašanje ni splošnega odgovora. Le redki popolni začetniki nad 45 let pretečejo brez vadbe – že prvič 2 do 3 km v celoti. Ne poizkušajte za vsako ceno! Tak začetek zmanjša pogum in lahko bi to pomenilo konec vaše vadbe še preden bi sploh začeli.



Kakšen teren je za tek najprimernejši?

Kot začetniki predvsem zaradi vzpodbude in zaradi nekaterih nevarnosti potrebujemo bolj stimulativno okolje za uvajanje v svet teka. Idealno okolje za tek so ravne gozdne poti, poti v parkih, poljih in travnikih. Ravna in relativno mehka podlaga je najprimernejša za navajanje mišic in sklepov nog na tek. Ko boste postali izkušenejši, bodo tudi valovite in strmejšee poti zanimive. Te potrebujejo tudi več moči. Tek navzgor in navzdol lahko poveča nevarnost bolečin in poškodb.

Kakšen je varen tek?

Začetnike zelo pogosto zanima, kako naj tečejo. Biomehansko pravilen način teka opišemo kot horizontalno gibanje brez odvečnega rotiranja z rokami in trupom, gibanja trupa levo-desno ali naprej-nazaj in pretiranega nihanja težišča telesa gor-dol. Odvečna in nekoristna gibanja med vašim tekom povzročajo povečano utrujenost, pogosto pa vodijo celo v bolečine in poškodbe. Osnovni kriteriji pravilnega načina teka so: Med tekom bodite vzravnani – toda ne tog! Ne bodite prelomljeni v pasu in nagnjeni preveč naprej ali nazaj. Vrat in glava naj bosta pokonci. Vaš pogled naj bo usmerjen v točko nekaj korakov pred seboj. Bodite sproščeni med tekom! Imejte sproščena ramena! Sproščenost ramen odseva sproščenost celega telesa. Dvigovanje ramen – približevanje ušesom je tipični znak zakrčenosti človeka. Roke naj nihajo ob telesu v smeri naprej nazaj. Roke naj bodo v komolcu pokrčene za okrog 90 stopinj. Mimo bokov – pasu prosto nihajo v ritmu teka. Prsti na roki so pokrčeni v rahlo pest. Roka spredaj zamahne naprej do višine prsnega koša in navznoter, vendar in ne preko sredine trupa. V nasprotnem primeru pride do prevelike rotacije trupa. Postavljanje stopal na tla. To je najpomembnejši dejavnik uspešne tehnike teka. Postavljate stopalo na tla vzporedno in tako, da bo vaš tek prožen in elastičen. S tem boste hranili energijo, skrbeli za varnost sklepov in hrbtenice. Prožen korak je tih in lep. Postavljanje stopala je zelo individualno in je v veliki meri odvisno tudi od strukture vašega stopala. Stopalo postavljajte na tla na zadnji ali srednji rahlo zunanji rob stopala. Nato se stopalo povalja naprej in preko prečnega stopalnega loka v odziv. Tek po prednjem delu stopala (kot šprinterski tek) za začetnike ni primeren.

Izbira tekaških copat je pomembna

Ko se odločimo za tekaško vadbo, naj bo prvi korak nabava ustreznih tekaških copat. Lažje reči kot storiti! Ob obilici ponudbe, saj je na trgovinskih policah več kot 100 različnih modelov tekaških copat, naredimo lahko tudi napako. Neprimerno izbrani športni copati, ne bodo povzročili le žuljev in slabši tekaški rezultat, pač pa lahko slaba obutev povzroči bolečine pa tudi poškodbe stopala, skočnega in kolenskega sklepa, kolkov in celo hrbtenice.

Pri nakupu in izbiri tekaških copat upoštevajmo sledeča navodila:

1. Kupujte tekaške copate popoldan. Naj bodo malenkost večji

- od običajnih čevljev. Skozi dan ali ob tekaški vadbi stopalo zateče in s tem za $\frac{1}{2}$ številke poveča.
- Zelo pomembna je prava širina copata ob prečnem stopalnem loku. Zlasti ljudje z ozkim ali izrazito širokim stopalom morajo biti pri nakupu tekaških copat pri tem zelo pozorni.
- Tekaški čevlji mora biti v sprednjem delu – pri prstih dovolj visok, da dovoljuje gibanje prstov gor-dol.
- Počutje v čevlju mora biti pri nakupu udobno (prilagojeno vašemu stopalu), saj se bo ne udobje ob uporabi copata samo povečevalo.
- Pri odzivu se peta ne sme dvigovati - uhajati iz opetnice (opetnica je zadnji vrhni del copata, ki se prilega ob peto).
- Pri izbiri tekaških copat moramo biti še posebej pozorni na čvrstost opetnice. Ta mora s svojo čvrstostjo dajati oporo stopalu oziroma preprečevati zvrčanje skočnega sklepa navzven ali navznoter. Pod pritiskom palca in kazalca se ne sme vdati.
- Tekaški copati naj imajo dovolj mehak podplat, da bo blaženje sil ob dotiku s podlago čim boljše, hkrati pa mora biti podplat copata vzdolžno dovolj čvrst in vzdržljiv, da preprečuje rotacije stopala.
- Vadbeni tekaški copat mora imeti določeno trdnost, da ga ni mogoče zvijati okrog vzdolžne osi, hkrati pa dovolj mehak, da se upogne približno na točki $\frac{2}{3}$ od pete ob prečnem stopalnem loku.

Kako se obleči za tek?

Za tek se oblečemo lahko. Preko leta človek ne potrebuje nič drugega kot tekaške copate, kratke hlače in majico. V vročem vremenu naj bo majica iz čim bolj poroznih materialov, zato ker se med tekom ustvarja velika količina toplote, ki jo je težko odstraniti. Pogosta napaka začetnikov je prav v tem, da tečejo preveč oblečeni, misleč, da bodo ob močnejšem potenju izgubili več odvečne telesne teže. Toda porabljena energija je odvisna le od pretečene razdalje. Le več teka resnično pomeni več izgubljene teže. S polurnim tekom v vročini lahko izgubimo 1 kg telesne teže. Toda znižanje teže je le trenutno zaradi dehidracije telesa. Izgubljeno tekočino mora človek nadomestiti. Izgubiti realno 1 kg telesne teže pomeni porabiti okrog 37500 kJ (9000Kcal) kar pomeni približno 160 km teka. Le v hladnem vremenu (pod 10 stopinj C) je primerna trenirka (pajkice) iz materialov, ki dovoljujejo dihanje kože in izparevanje tekočine. Izogibati se je treba plastificiranih vetrovk in sintetičnih neprodušnih oblačil. ♥

Modrina sv. Lovrenca

Ob koncu aprila si narava tudi v hribovitih predelih osrednje Slovenije nadene rožnata oblačila. Barvna paleta travniškega cvetja postane neverjetno pestra. Zato nas toliko bolj preseneti pogled na zgolj zeleno modro kombinacijo encijanov, na katere naletimo na tratah pri sv. Lovrencu pod Lisco. Pred nami je izlet za dušo, saj vstopamo v kraje, ki dajejo občutek, da v njih teče čas počasneje kot smo vajeni.

Posavsko hribovje

Področje med Ljubljansko kotlino na zahodu, dolino Sotle na vzhodu, Celjsko kotlino na severu in Temeniško dolino ter Krškimi poljem na jugu, predstavlja osrčje slovenskega predalpskega sveta in je obenem največja slovenska pokrajina. V njenem jugovzhodnem delu je ob sotočju rek Save in Savinje hribovit svet podolžnih slemen ter globoko zarezanih dolin in grap hudournih potokov. Ravnega sveta je malo. Večina hribovja leži v višinskem pasu med 300 in 600 m in le posamezni vrhovi segajo več kot 1000 m visoko. Njihove severne strani so strme in poraščene z gozdom, medtem ko so južna pobočja položnejša in priljudnejša. Domačini so v teh krajih dolgo časa živeli od samooskrbnega kmetijstva, dandanes je takšnih le še za vzorec. Prevladujejo manjša razložena naselja in samotne domačije. Čeprav leži to področje skoraj v središču Slovenije, se je v njem ohranilo še precej naravne prvobitnosti, zahvaljujoč odmaknjenosti od glavnih prometnic.



Modrozeleno preproga pod cerkvico sv. Lovrenca

Lovrenc

Slikovit hrib med Velikim Kozjem (987m) in Lisco (947m) je dobil ime po svetem Lovrencu, kateremu je posvečena cerkvica, ki stoji na njegovem vrhu (722m). Zgrajena je bila verjetno po letu 1545. Priljubljena izletniška točka pa je postal predvsem zaradi rastišča zaščitenih rastlin, med katerimi je najbolj razširjen clusijev svišč (kluzijev ali veliki encijan). Sledijo pa mu tržaški svišč, kranjska lilija in opojna zlatica. Poleg teh skozi vse leto srečamo tudi druge zanimive rastline. Del travnika pod cerkvijo je zadnja leta zavarovan kot botanični spomenik, na kar nas opozarjajo informativne table.

Domačini so v teh krajih dolgo časa živeli od samooskrbnega kmetijstva, dandanes je takšnih le še za vzorec.

Za začetek poti smo izbrali vas **Lokavec**, kamor zavijemo s ceste Rimske Toplice - Jurklošter. Avto lahko pustimo pri bivši gostilni Blatnik ali nekaj sto metrov višje, pri nekdanji lokavški osnovni šoli.

Opis poti

Nadaljujemo po lokalni cesti, ki iz asfaltne preide kasneje v makadamsko. Nad domačijo Klenovšek se levo odcepi ozka cesta k samotni in znameniti cerkvici sv. Kolmana, mi pa nadaljujemo po glavni poti. Družbo nam dela igrivi Lokavški potok, ki po svoji strugi hiti proti Gračnici. Če imamo srečo, nam pot prekrži tudi kakšna gozdna žival.

V zadnjem delu vzpona lahko izbiramo med strmejšo markirano planinsko potjo ali nekoliko daljšo a položnejšo cesto. Z nje je tudi lepši razgled na Kozjansko hribovje in vrhove, ki se dvigajo nad Savinjsko dolino (Malič, Gozdnik, Mrzlica). Za vloženi napor smo nagrajeni ko prispemo do obsežnega travnika z rastiščem zavarovanih rastlin, na vrhu katerega stoji cerkev sv. Lovrenca.

Če je dan lep in volja do hoje zadostna, lahko izlet podaljšamo do Tončkovega doma na Lisci. Z njenega vrha se ponuja izredno lep razgled, ki seže od Pohorja na severu, Donačke gore na vzhodu, do Gorjancev in Snežnika na jugu ter Juljcev s Triglavom na zahodu.

Druga možnost pa je, da se vzpnemo na vrh Velikega Kozja, kjer lahko prej omenjeni razgled uživamo v tišini, odmaknjeni od vrveža motoriziranih izletnikov. Najbolj vztrajni lahko z Velikega Kozja sestopijo v smeri proti Zidanem mostu do Gašperjeve kočice (odprta ob sobotah in nedeljah in praznikih). V tem primeru lahko izlet zaključijo v Zidanem mostu, sicer pa jih čaka povratek po levem bregu Savinje mimo vasice Briše do sotočja Savinje z rečico Gračnico. Med potjo lahko na drugem bregu Savinje občudujejo skalovje Kopitnika (910m). Na sotočju

jih lahko poberejo sopotniki, ki so izbrali povratek v dolino po poti pristopa.

Dostopi

S Štajerske ali iz smeri Zasavja se pripeljemo po cesti Celje – Zidani most. V Rimskih Toplicah se usmerimo preko mostu čez Savinjo in zavijemo desno. Kmalu prispemo do Gračnice, kjer nadaljujemo po njeni slikoviti dolini v smeri Jurkloštra do bivše gostilne Blatnik, kjer zavijemo desno.

Če prihajamo z Dolenjske, v Sevnici zavijemo desno čez most in takoj levo proti Bregu. Z Brega pri Sevnici nadaljujemo pot mimo Okroglic (kjer je nekaj zanimivih turističnih kmetij). Ob poti nas na desni spremlja greben s slikovito vasico Razbor, mi pa sledimo kažipotom proti Lovrencu.



Igrivi in bistri Lokavški potok

Najprimernejši čas

Najbujnejše cvetje lahko občudujemo v začetku maja, če pomlad ne prehiteva preveč. Sicer pa je izlet prijeten v vseh letnih časih. Pozorni moramo biti le po obilnejšem deževju, kar zlasti velja za vzpon na Veliko Kozje. Priporočamo primerno gorniško obutev in pohodne palice.

Dolžina izleta

Iz Lokavca do Lovrenca potrebujemo uro in pol zmerne hoje. Četrto ure manj bomo potrebovali do Tončkovega doma na Lisci. Prav toliko časa pa traja vzpon do vrha Velikega Kozja. Dolžino izleta lahko prilagajamo zmoglostim udeležencev in traja od tri do pet ur. Krožna pot s spustom do Gašperjeve kočice pa predstavlja pravi poldnevni izlet.



Cvetoči clusijev svišč med prvomajskimi prazniki

Kaj še priporočamo

V globoki tesni ob sotočju Gračnice in Lahomščice leži razloženo naselje Jurklošter. Njegova zgodovina sega v rimske čase, ko je predstavljal pomembno križišče rimskih cest. Okrog leta 1170 so tod postavili kartuzijanski samostan, ki so ga leta 1471 izropali Turki. Po propadu kartuzijanskega reda so ga prevzeli jezuiti in ga upravljali do leta 1773. Ves čas obstoja rodovine so samostan podpirali Celjski grofje in mu nudili poseben status. Po izročilu naj bi bila prav tam pokopana Veronika Deseniška. Pot lahko nadaljujemo proti Planini pri Sevnici, vmes pa se ustavimo v prijetnem okolju ribnikov na Marofu.

Če se vrnemo v Rimske Toplice, si lahko privoščimo osvežitev s plavanjem v termalnem bazenu, ki je odprt vse leto. ♥

Zemljevidi in vodniki

Zemljevid: Posavsko hribovje – zahodni del, 1:50 000. Planinska zveza Slovenije, 2002.

Slovenija: turistični vodnik. Urednik: Marjan Krušič. Mladinska knjiga. Ljubljana, 1997.

Slovenija. Pokrajina in ljudje. Urednik: Drago Perko. Mladinska knjiga, 1999.

*Opis izleta pripravil: Stanislav Pinter
Fotografije: Jože Zupan*

Mercator omogočil meritve za odkrivanje bolezni srca in ožilja po Sloveniji

Mercator je v sodelovanju z Društvom za zdravje srca in ožilja Slovenije v letošnjem februarju in marcu omogočil izvajanje brezplačnih meritev krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi za kupce oziroma obiskovalce v njihovih centrih.



Meritve so bile namenjene vsem, ki svojih krvnih vrednosti in vrednosti krvnega tlaka niso poznali, tistim, ki so jih poznali in jih želeli kontrolirati, vsem, ki so bili na priporočeni dieti oziroma so že imeli predpisana zdravila ter jih je zanimal rezultat njihovega truda pred kontrolo, ki jo imajo napovedano pri izbranem zdravniku. Meritve glede na starost niso bile omejene.

Odziv v sedemnajstih centrih Mercator je bil zelo dober, saj smo opravili skoraj 5.000 meritev. Več kot polovica ljudi je imela krvni tlak višji od 140/90 mmHg, dve tretjini preiskovancev je imelo povišan celokupni holesterol v krvi (več kot 5,0 mmol/L) in ena petina krvni sladkor višji od 5,6 mmol/l, če so bili tešči oz. več kot dve uri po obroku.

Rezultati po posameznih centrih Mercator in skupni rezultat so prikazani v tabeli, utrip z meritev po Sloveniji pa je zajet v fotografijah.

Mercator Brežice, 17.2.05

Vrsta meritve	Št. meritev	Št. neustreznih vred.
KRVNI TLAK	86	65
HOLESTEROL	77	56
TRIGLICERIDI	77	52
KRVNI SLADKOR	77	21
Skupaj	317	

Mercator Ptuj, 18.2.05

Vrsta meritve	Št. meritev	Št. neustreznih vred.
KRVNI TLAK	61	24
HOLESTEROL	63	33
TRIGLICERIDI	63	35
KRVNI SLADKOR	63	5
Skupaj	250	

Mercator Murska Sobota, 19.2.05

Vrsta meritve	Št. meritev	Št. neustreznih vred.
KRVNI TLAK	81	57
HOLESTEROL	88	53
TRIGLICERIDI	88	57
KRVNI SLADKOR	88	20
Skupaj	345	

Mercator Kranj II, 20.2.05

Vrsta meritve	Št. meritev	Št. neustreznih vred.
KRVNI TLAK	75	48
HOLESTEROL	79	55
TRIGLICERIDI	79	35
KRVNI SLADKOR	79	8
Skupaj	312	

Mercator Maribor, 24.2.05

Vrsta meritve	Št. meritev	Št. neustreznih vred.
KRVNI TLAK	89	75
HOLESTEROL	76	53
TRIGLICERIDI	82	52
KRVNI SLADKOR	82	20
Skupaj	329	

Mercator Slovenj Gradec, 25.2.05

Vrsta meritve	Št. meritev	Št. neustreznih vred.
KRVNI TLAK	94	57
HOLESTEROL	90	46
TRIGLICERIDI	90	62
KRVNI SLADKOR	90	19
Skupaj	364	

Mercator Celje, 26.2.05

Vrsta meritve	Št. meritev	Št. neustreznih vred.
KRVNI TLAK	83	26
HOLESTEROL	83	53
TRIGLICERIDI	83	60
KRVNI SLADKOR	83	19
Skupaj	332	

Mercator Ravne na Kor., 27.2.05

Vrsta meritve	Št. meritev	Št. neustreznih vred.
KRVNI TLAK	79	47
HOLESTEROL	75	55
TRIGLICERIDI	75	49
KRVNI SLADKOR	75	16
Skupaj	304	



Mercator Domžale, 3.3.05

Vrsta meritve	Št. meritev	Št. neustreznih vred.
KRVNI TLAK	61	38
HOLESTEROL	62	38
TRIGLICERIDI	51	27
KRVNI SLADKOR	62	8
Skupaj	236	

Mercator Ljubljana, 4.3.05

Vrsta meritve	Št. meritev	Št. neustreznih vred.
KRVNI TLAK	68	60
HOLESTEROL	71	43
TRIGLICERIDI	71	45
KRVNI SLADKOR	71	26
Skupaj	281	

Mercator Kamnik, 5.3.05

Vrsta meritve	Št. meritev	Št. neustreznih vred.
KRVNI TLAK	66	30
HOLESTEROL	70	42
TRIGLICERIDI	70	27
KRVNI SLADKOR	70	19
Skupaj	276	

Mercator Kranj I, 6.3.05

Vrsta meritve	Št. meritev	Št. neustreznih vred.
KRVNI TLAK	60	14
HOLESTEROL	60	38
TRIGLICERIDI	60	33
KRVNI SLADKOR	60	8
Skupaj	240	

Mercator Jesenice, 10.3.05

Vrsta meritve	Št. meritev	Št. neustreznih vred.
KRVNI TLAK	59	22
HOLESTEROL	61	35
TRIGLICERIDI	60	35
KRVNI SLADKOR	56	10
Skupaj	236	



Mercator Nova Gorica, 11.3.05

Vrsta meritve	Št. meritev	Št. neustreznih vred.
KRVNI TLAK	77	22
HOLESTEROL	77	55
TRIGLICERIDI	59	28
KRVNI SLADKOR	77	21
Skupaj	290	

Mercator Koper, 12.3.05

Vrsta meritve	Št. meritev	Št. neustreznih vred.
KRVNI TLAK	82	31
HOLESTEROL	83	57
TRIGLICERIDI	83	47
KRVNI SLADKOR	83	13
Skupaj	331	

Mercator Novo mesto, 13.3.05

Vrsta meritve	Št. meritev	Št. neustreznih vred.
KRVNI TLAK	71	20
HOLESTEROL	67	44
TRIGLICERIDI	67	27
KRVNI SLADKOR	67	6
Skupaj	272	



Mercator Trebnje, 24.3.05

Vrsta meritve	Št. meritev	Št. neustreznih vred.
KRVNI TLAK	41	17
HOLESTEROL	42	23
TRIGLICERIDI	42	18
KRVNI SLADKOR	42	7
Skupaj	167	

Mercator SKUPNO VSI CENTRI 2005

Vrsta meritve	Št. meritev	Št. neustreznih vred.
KRVNI TLAK	1233	653 = 52,9 %
HOLESTEROL	1224	779 = 63,6 %
TRIGLICERIDI	1200	689 = 57,4 %
KRVNI SLADKOR	1225	264 = 20,0 %
Skupaj	4882	

Ljudem smo svetovali v zvezi s povišanim krvnim tlakom, zlasti glede redne kontrole in nekatere kar v najkrajšem času poslali na posvet k izbranemu zdravniku. Najnovejša spoznanja v svetu kažejo, da je optimalna vrednost krvnega tlaka okoli 120/80 mmHg, ne glede na starost.

Ob zvišani vrednosti holesterola in trigliceridov v krvi smo priporočili, kako s primernim načinom prehrane in vsakodnevno dejavnostjo lahko sami vplivajo na vrednost maščob v krvi. Ob ugotovljenih zelo povišanih vrednostih smo jim svetovali obisk pri izbranem zdravniku.

Ob meritvah je bilo kupcem na voljo informativno gradivo na temo dejavnikov tveganja za bolezni srca in ožilja (zgifbanke, brošure, revije »Za srce«).

Akcijo ocenjujemo za uspešno, saj so ljudje pokazali veliko zanimanje in prisluhnili našim nasvetom, marsikdo pa je izrazil željo, da bi takšne meritve morale potekati pogosteje.

Jasna Jukič Petrovčič

Kardio mobil že ogreva svoj motor

Od 23. aprila do 18. junija bo obiskal 18 krajev

»Če me sprašujete, kaj je najbolj škodljivo, menim, da kakršna koli odvisnost, pa naj bo to alkohol, kajenje, droge kot tudi »negibanje« in slabe prehranjevalne navade. Pa tudi stresno in hitro življenje,« je ob otvoritvi kardio mobila dejala Alenka Godec. Poleg pevke pa se nam je lani v novembru na poti do zdravja pridružilo še mnogo znanih Slovencev.

Navdušenje nad prvo potujočo preventivno dejavnostjo – kardio mobilom je lani presešlo vsa pričakovanja. Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije ter Zveza društev diabetikov Slovenije sta skupaj s farmaceutskim podjetjem Pfizer organizirala novo obliko preventivne dejavnosti. S kardio mobilom, avto domom, smo krenili na pot z brezplačnimi predavanji, razstavo o dejavnih tveganja za nastanek srčno-žilnih bolezni in izobraževalnimi gradivi. Predvsem pa smo prebivalcem omogočili pregled krvnega tlaka, maščob in sladkorja v krvi ter brezplačen posvet z zdravnikom. »Lani smo vsi skupaj krenili na pot v neznanu. Preizkus smo, po mnenju mnogih obiskovalcev, opravili uspešno,« je dejala Barbara Kosler, direktorica podružnice Pfizer.

V novembru smo tako obiskali deset različnih lokacij, ekipa kardio mobila pa je opravila več kot tisoč meritev. Na splošno slovenski podatki kažejo, da ima neustrezno raven maščob skoraj polovica prebivalcev. Prav tako ima polovica ljudi pri 60-ih povišan krvni sladkor. Le z zmanjšanjem ogroženosti lahko bolezen preprečimo ali vsaj pomaknemo v starejše življenjsko obdobje.

»Letos si želimo izmeriti vrednosti še večjemu številu obiskovalcev, zato se vidimo v 18-ih krajih, kar pomeni, da smo število lokacij skoraj podvojili. Seveda pa je to

možno le s pomočjo dodatnih sponzorskih sredstev« je dejala mag. Danica Rotar Pavlič, predsednica Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije.

Poleg družbe Pfizer, ki je tudi pobudnik akcije, so na pomoč priskočili tudi NLB, Nicorette, SCT in zavarovalnica Adriatic. Pomembna novost je tudi prilagodljivost ekipe, saj bodo člani društev in strokovni sodelavci meritve opravljali ob sobotah.

Predsednik Zveze društev diabetikov Franci Kušar zatrjuje: »Tako bomo stopili korak bliže tistim, ki se nam zaradi delovnega ritma med tednom niso uspeli pridružiti.«

Tokrat bo strokovna ekipa merila vrednosti prebivalcev na dveh različnih lokacijah v enem dnevu, dopoldan in popoldan, in sicer: v Oplotnici in Zgornji Polskavi, v Gornjem Suhorju in Gradacu, v Ravnah nad Šentrupertom in Dobrniču, v Odrancih in Dolencih, v Dolenji vasi in Škofijah, v Drežnici in Voljčah, v Polhovem Gradcu in Rovtah, Koprivniku in Spodnji Sorici ter Socki in Pernovem.

Tako kot lani bodo tudi letos meritve in posvet z zdravnikom za člane obeh društev brezplačne, ostali pa bodo odšteli le 500 tolarjev.

Letošnji kardio mobil je v znamenju boja proti kajenju. Za odvajanje bo skrbela skupina Nicorette z vprašalniki in izobraževalnimi gradivi.

Ko boste zaslišali bitje srca in zvok motorja v vašem kraju, je pravi trenutek, da poskrbite zase in za zdravje svojih bližnjih.♥



KARDIO MOBIL na poti

LOKACIJE, KJER BO KARDIO MOBIL POTOVAL:

9.00 - 12.00	15.00 - 18.00
23. APRIL ZGORNJA POLSKAVA	23. APRIL OPLOTNICA
30. APRIL DOLJNI SUHOR	30. APRIL GRADAC
7. MAJ ŠENTRUPERT na DOLENJSKEM	7. MAJ DOBRNIČ
14. MAJ ODRANCI	14. MAJ DOLENCI
21. MAJ NOVA VAS	21. MAJ ŠKOFIJE
28. MAJ DREŽNICA	28. MAJ VOLČE
4. JUNIJ POLHOV GRADEC	4. JUNIJ ROVTE
11. JUNIJ KOPRIVNIK pri BOHINJU	11. JUNIJ SPODNJA SORICA
18. JUNIJ SOCKA	18. JUNIJ PERNOVO

Sponzorji: Pfizer, ZASRCE, Nicorette, ISTRABENZ, NLR, Sektorska banka, HARTMANN, SCT, Slovenija.



Program dela podružnice za leto 2005

Po treh letih delovanja podružnice za Severno Primorsko je umestno opraviti pregled opravljenih nalog, obenem pa načrtovati nadaljnji razvoj podružnice, skladno s programom Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije ter v povezavi z evropskimi programi in gibanji na tem področju.

Temelj vseh dejavnosti podružnice tudi v bodoče ostaja osveščanje in preventiva pred boleznimi srca in ožilja. Podružnica izvaja to nalogo na različne načine, ki jih nenehno posodablja in širi, da bi dosegla čim večjo učinkovitost. Vse to lahko opravlja ob jasno začrtanih ciljih ter s sodelovanjem strokovnjakov in prostovoljcev v okviru materialnih možnosti.

Načrtovanje programa sloni na dejstvih, ki jih ni mogoče prezreti. Z rastjo življenjske dobe se večja tudi pojav kroničnih bolezni (srčno-žilnih, raka, lokomotornega sistema). Na račun vedno večjega zbolevanja starejših oseb se večja obremenjenost zdravstvenega sistema.

Za ugotavljanje rezultatov preventivne dejavnosti po programu Cindi, ki jo izvajajo v zdravstvenih ustanovah, je še prezgodaj.

Pomembno je vedeti, da si največ škode pridelamo v najbolj dejavnih letih življenja, to je med tridesetim in petdesetim. V teh letih si najpogosteje »neopazno« kvarimo zdravje, sama bolezen pa se pokaže šele desetletje ali več kasneje. Naše izkušnje v podružnici kažejo, da prav ljudje te starostne skupine najmanj skrbijo za svoje zdravje. To opažamo v odzivu na pripravljene strokovne prispevke in programe, udeležbi na prireditvah, pohodih, v fitnesu. Odzvali so se namreč predvsem bolniki in starejši od 50 let. Pri teh pa o primarni preventivi, ki bi preprečila bolezen in invalidnost, ni moč govoriti.

Iz navedenega sledi, da je povprečno ljudsko znanje o teh boleznih skromno, informacije o pogostih obiskih bolnikov pri izvajalcih »alternativne medicine« za »zelo slano« plačilo, pa navedejo k zaključku, da ne gre pri ljudeh le za skromno znanje, temveč tudi za nerazgledanost in nepoučenost.

Najpomembnejša naloga podružnice je usmerjena k mladi generaciji, učencem zadnjih razredov osnovnih šol in dijakom srednjih šol, saj se le mladi lahko izogonejo boleznim srca in ožilja, česar jim sedanje prehranjevalne in življenjske navade ne zagotavljajo.

Težišče delovanja podružnice je sicer usmerjeno k vsem starostnim in socialnim skupinam prebivalcev, ki želijo svoje zdravje ohraniti oziroma si ga povrniti.

Eden od naših osnovnih ciljev je ustrezno navezovanje stikov z odgovornimi službami na ravni odločanja v občinah, oddelku za ekologijo in zdravje občanov, Zavodu za zdravstveno varstvo, združenjih, podjetjih.

Še vedno sledimo cilju, prepričati javnost, da je preventiva

cenejša od zdravljenja, da boljše počutje pomeni manj obiskov pri zdravniku, v končni fazi pa prihranek zdravstveni blagajni. Zato bo podružnica:

1. Sodelovala z matičnim Društvom za zdravje srca in ožilja Slovenije, upoštevala usmeritve, prenašala na domači teren vse pridobitve in izboljšave.
2. Prispevala pri soustvarjanju kakovostne in priznane revije »Za srce«, z gradivi svojih strokovnjakov in članov s ciljem povečati ljudsko znanje o »nevarnem« življenjskem obdobju. Prispevki in članki morajo priti tudi v druga sredstva javnega obveščanja (časopisi, radio, televizija).
3. K sodelovanju bo povabila strokovnjake in druge usposobljene ljudi za izvajanje načrtovanih programov. Po vzoru drugih podružnic bo okrepila sodelovanje z osnovnim zdravstvom v programu Cindi na področju komplementarnih dejavnosti.
4. V program dejavnosti za svoje člane bo uvrstila spoznavanje in učenje osnov prve pomoči in oživljanja na domu, pri svojcu, prijatelju, kot razgledanega in dejavnega občana pa tudi na terenu.
5. Organizirala bo seznanjanje članov z uporabo avtomatskega defibrilatorja, ki bi moral biti nameščen na mestih, kjer se zbira veliko ljudi (gledališče, kinodvorane, igralnice, večje trgovine, cerkve, stadion, kopališče ipd)
6. Za članstvo in druge zainteresirane bo pridobila ustrezno količino strokovnega tiska, zgibank, brošur, ki jih bo društvo izdalo v tekočem letu, ter ponatise iz preteklih let in omogočila svojim članom in drugim nakup strokovnih knjig.
7. Organizirala bo izvajanje biometričnih meritev ogroženih skupin ljudi (sladkornim bolnikom s hipertenzijo se določijo mikroalbuminurijo, holesterol).
8. Nadaljevala bo z dobro uveljavljenimi dejavnostmi kardio fitnesa, ki ga vodi Iztok Čebihin, kardio telovadbo pod vodstvom prof. Teje Berginc Štrukelj, krepitvi stikov z organizacijo podobne vsebine v Italiji »Cuore amico«, rednimi pohodi po »Srčni poti« v Panovcu, organiziranjem strokovnih predavanj, posvetovalnice in meritev holesterola, sladkorja in tlaka.
9. V sodelovanju z Društvom bodo tudi v letu 2005 člani povabljeni k ogledu gala opernega koncerta v Cankarjevem domu, 10. maja 2005.
10. Za člane in druge občane bo organizirala prireditve ob svetovnem dnevu srca, ki bo zadnje nedeljo v septembru, s poudarkom na vsebini, ki jo bo priporočila Svetovna organizacija za srce. Prireditve bo imela svojo strokovno, kulturno, informativno in zabavno vsebino
11. Podružnica bo sodelovala pri projektu »Varuje zdravje«, ki je v Sloveniji že poznan s tem, da izbira in priporoča živila, ki varujejo zdravje srca in ožilja.
12. Že 28. maja 2005 bo Primorska kraja Drežnica (od 9. do 12. ure) in Volče (od 15. do 18. ure) obiskal kardio mobil. Opravljali bodo laboratorijske meritve sladkorja in holesterola v krvi ter

merili krvni tlak. Kraja sta izbrana po ključu večje oddaljenosti od zdravstvenih centrov Severne Primorske.

13. Dogovarjamo se z ekologinjo prehrane, prof. Mauro Arh, za svetovanje in delavnico o zdravi prehrani in hujšanju. Delavnica bo v prostoru fitnesa, na Cankarjevi 60 v Novi Gorici. Prijave zbiramo na telefon: 041/988 176 in 05/303 20 43.

14. Za uspešno izvajanje predvidenega programa bo podružnica pritegnila k sodelovanju zainteresirane člane in institucije.

15. Podružnica bo tudi v letu 2005 posebno pozornost na-

menila pridobivanju sredstev za uresničevanje programa: s prijavljanjem na razpise sredstev za humanitarne dejavnosti v občinah, od koder so člani podružnice, nadaljevali bomo dejavnosti za pridobivanje sponzorskih sredstev in donacij ter se s podjetji dogovarjali za možnosti izmenjave (fitnes, predavanja). Nenehno si bomo prizadevali za povečevanje članstva severno primorske podružnice ter s tem širili obzorja vedenja in znanja pri ljudeh.

Friderik Rusjan

PODRUŽNICA POSAVJE

Stopamo v sedmo leto

18. februarja 2005 je Mojca Savnik Iskra, dr. med., spec. int., pripravila zanimivo predavanje z naslovom »Arterijska hipertenzija – tihi ubijalec«.

Sledila je predstavitev elektronskih merilnikov za krvni tlak, Ski jih je predstavil gospod Miran Polanec, univ. dipl. inž., predstavnik firme Diafit d.o.o. Selnica.

Leto je hitro minilo in spet smo se zbrali na našem občnem zboru, ki je bil 25. marca 2005 v veliki dvorani kulturnega doma v Krškem. Naša podružnica stopa že v sedmo leto svojega delovanja. S svojim delovanjem se kot organizacija civilne družbe pomembno vključujemo v dejavnosti za zdrav način življenja naših članov s posebnim poudarkom na preprečevanju srčno-žilnih bolezni. Povabljeni so bili vsi člani in drugi, ki jih zanima dejavnost naše podružnice. Občnega zbora se je udeležilo nekaj čez sto članov in povabljenih. Poleg uradnega dela, kjer smo pregledali naše preteklo delo in se dogovorili o bodočih dejavnostih, smo pripravili kratek kulturni program (nastopila sta prof. Elizabeta in Dragutin Križanič), ter predavanje »Erektalna disfunkcija in možnosti zdravljenja«. Predaval je prim. doc. dr. Ciril Oblak, dr. med., spec. urolog. Na skupščini smo izvolili tudi delegate, ki so se 7. aprila 2005 v Ljubljani udeležili delegatske skupščine Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije. Občni zbor smo zaključili z družabnim srečanjem ter si tudi ogledali razstavo velikonočnih pirhov, ki jo je pripravila članica našega društva.

Pohodi

V februarju 2005 smo se odpravili na Kozjansko v Olimje z okolico. Z avtobusom smo se odpeljali do naselja Olimje, ki je biser Kozjanskega parka. Ogledali smo si samostan s čudovito baročno cerkvijo in staro lekarno. Leta 1675 so cerkev na zahodni strani samostana zgradili pavlinski menihi. Zelo lep je glavni oltar, ki je eden največjih in najlepših baročnih oltarjev v Sloveniji. Posvečen je Mariji Vnebovzeti. Stara lekarna je v preurejeni grajski kapeli in je tretja najstarejša ohranjena redovniška lekarna v Evropi, takoj za Parizom in Dubrovnikom. Lekarniška oprema se ni ohranila, ostale so le Lerchingerjeve freske iz leta 1780. Na freskah so predstavljeni različni svetopisemski dogodki in osebe, kakor tudi različni sadeži in rastline, ki so jih uporabljali v zdravilne namene. Za cerkev in staro lekarno skrbijo bratje sv. Frančiška Asiškega – minoriti. Uredili so tudi zeliščno lekarno ter

tako ostali zvesti tradiciji izdelovanja domačih zdravil. Domača zdravila še vedno pripravljajo po starih preizkušenih receptih.

Po ogledu smo se odpravili po novi geološki poti čez vas Orešje in se po zasneženih sprehajalnih poteh Olimske gore spustili v Podčetrtek. Pot nas je vodila mimo koče »pri čarovnici«, ki stoji v idiličnem kotičku nad Olimjem in je zanimiva tako za otroke kot za odrasle. Za trenutek smo bili popeljeni v deželo pravljic in domišljije. Uživali smo v prijetni hoji in zimski idili. Zaključek pohoda je bil v znani Pivovarni in pivnici »Haler«, kjer smo si privoščili kozarec njihovega temnega in svetlega piva. Bilo je čudovito, dan smo preživeli v prijetnem druženju in kramljanju.

V soboto, 19. marca 2005 smo obiskali kraje v severozahodnem delu sevniške občine: Veliki Cirknik, Kal, Šentjanž in Krmelj. Skupino 70 udeležencev je na Velikem Cirkniku sprejel domačin Zdravko Remar, turistični informator občine Sevnica. Na kratko je opisal značilnosti teh krajev, zgodovinski razvoj in prizadevanja krajanov za razvoj.

Po prijazni pogostitvi smo se spustili po gozdni poti v dolino mlinov, od katerih deluje še Skubčev mlin. Prijetna mehka pot nas je peljala ob Podborškem potoku, ki ga prečkajo številne brvi, bregove potoka pa krasijo beli cvetovi teloha in zvončkov, sramežljivo pa že kukajo tudi trobentice in žafrani. Ob poti sameva Debenčev mlin s stoletno lipo v bližini ter Gorenčev in Juntežov mlin. Na levi se nizko vzpenja vas Svinjsko, na desni Nunki log in Kal. Med 2. svetovno vojno je bodeča žica ločevala Kaldne na nemški strani od Svinjčanov na italijanski strani. Nemci so vse prebivalce teh krajev izgnali v Nemčijo, na kmetije pa naselili Kočevarje. Na koncu doline je na vzpetini cerkva sv. Martina na Kalu, ki se prvič omenja leta 1525, župnišče in šola.

Naša pot se strmo dvigne proti vasi in nas popelje do šole na Kalu, ki so jo zgradili leta 1900. Leta 1941 jo je obiskovalo 149 učencev. Med vojno je bila požgana, obnovili so jo po vojni, a je služila za hram učenosti le do 1975. Okolica Kala je znana tudi po velikih kmetijah. Narava in navezanost na zemljo pomagajo ljudem, da vztrajajo.

Pot je bila dolga dve uri in pol. Vsi smo jo zmogli. Bogatejši ob spoznanju lepote teh krajev smo se vračali v Posavje. Avtobus je vozil mimo lepe, 705 let stare vasi Šentjanž, ta »Pušelc dolenski«, kot je kraj poimenoval Janez Evangelist Krek.

V Krmelju v gostišču Barbara, ki nosi ime zaščitnice rudarjev, delavcev v bivšem krmeljškem rudniku, smo zaključili naš pohod.

Biserka Mikac

PODRUŽNICA CELJE



Pomagajmo reševati življenja

Društvo Korona si prizadeva za vzpostavitev sodobnega rentgenskega centra za invazivno srčno diagnostiko v Celju – V humanitarni akciji naj bi zbrali 180 milijonov tolarjev.

Na kardiološkem oddelku Splošne bolnišnice Celje se že dobro leto pripravljamo na nakup dragega, a izjemno pomembnega rentgenskega aparata za invazivno srčno diagnostiko (slika). Izobrazili so kader, pripravili prostore za sodoben rentgenski center, v teku je tudi postopek za pridobitev koncesije, v roku šestih mesecev – torej do jeseni, pa naj bi zbrali tudi dovolj sredstev za nakup sodobnega kardiološkega rentgena. 180 milijonov tolarjev, kolikor stane aparat, je velika vsota, vendar v Društvu Korona verjamejo, da jim bo uspelo. Del sredstev, četrtno, bo v ta namen prispevala celjska bolnišnica, finančno pomoč je ponudil tudi celjski zdravstveni dom, preostali znesek pa naj bi prispevale občine ter številni donatorji, tako podjetja kot posamezniki.

Celjska regija nujno potrebuje sodoben rentgen za invazivno srčno diagnostiko, s katerim bi nudili hitrejšo, predvsem pa učinkovito pomoč bolnikom z infarkt, za katere je čas oziroma t.i. zlata ura takoj po infarktu vitalnega pomena. Trenutno iz Celja življenjsko ogrožene bolnike – teh je v širši regiji na leto približno 260 – vozijo v ljubljansko ali mariborsko bolnišnico, ki sta poleg izolskega zasebnega diagnostičnega centra edina zavoda z rentgenom za invazivno srčno diagnostiko. »V Celju se na področju kardiologije skorajda več ukvarjamo s transportom bolnikov kot z medicino. Mi enostavno moramo zbrati ta denar, sicer se bojim, da bomo poleg koncesije za opravljanje kardioloških rentgenskih preiskav izgubili tudi dragocen strokovni kader s področja kardiologije, ki je že usposobljen za delo z rentgenom. Dogovorjeni smo tudi s strokovnjaki iz Ljubljane, ki bi delo v začetku nadzirali, tako da bi pacientom zagotovili maksimalno varnost. Moram pa poudariti še to, da nam zdravnikom ni prav nič lahko pri srcu, ko moramo kar naprej urejati transporte in prositi za preiskave. Mi vendar nismo transporterji, ampak zdravniki, ki želimo ljudem pomagati na pravi način,« opozarja mag. Franciška Škrabl Močnik, predstojnica kardiološkega oddelka v Splošni bolnišnici Celje in ustanovna članica oziroma predsednica društva Korona.

Rentgen za invazivno srčno diagnostiko je posebna, zelo natančna rentgenska naprava, specifična za srčne bolnike. Z njo odkrivamo zgodnje spremembe na koronarnih žilah in s tem preprečujemo nastanek srčnega infarkta in nenadne srčne smrti. Če pa že pride do hudega zapleta, lahko s širjenjem koronarnih žil zmanjšamo hude posledice koronarne bolezni. Pravočasni medicinski ukrep zagotavlja trikrat manjšo smrtnost, zato je bistveno, da človek dobi pomoč pravočasno. Z novim kardiološkim rentgenom bi v Celju lahko na leto opravili 700 preiskav, za kar bi bolnišnica sicer vsako leto potrebovala še dodatnih 600 milijonov tolarjev iz zdravstvene blagajne. Vendar bi kljub visokim zneskom dolgoročno znižali stroške v zdravstvu za 40

odstotkov.

Prim. mag. Brane Mežnar, direktor Zdravstvenega doma Celje, ki je za pomoč v akciji že zagotovil sredstva v višini 10 milijonov tolarjev, poudarja: »Skorajda absurdno bi bilo, če aparata v Celju ne bi dobili, saj je zdravstveni dom opremljen z urgentnim vozilom, v katerem lahko reševalna ekipa bolniku že na terenu da zdravila proti strdkom. Naslednji korak bi bila preiskava z omenjenim rentgenom, s katerim bi bolniku lahko hitro določili prizadeto žilo in mu nudili nadaljnjo pomoč, ne pa da moramo paciente voziti v sosednji bolnišnici in na ta način izgubljati dragoceni čas.«

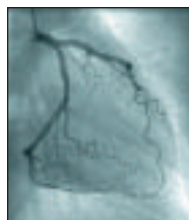
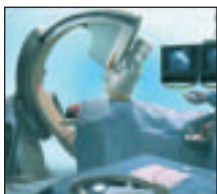
Srčno – žilne bolezni so pri nas kot tudi drugod v razvitem svetu najpogostejši vzrok smrtnosti, zaradi njih pri nas umre skoraj 40 odstotkov ljudi. V celjski regiji je približno tri tisoč srčnih bolnikov, pri vsakem četrtem prebivalcu regije lahko v naslednjih letih pride do bolezni srca ali ožilja. Zbolevamo vedno mlajši.

»Najbolj so srčnim boleznim izpostavljeni moški, stari od 45 do 60 let, umrljivost med njimi se lahko za trikrat zmanjša, če je primerna zdravniška pomoč ponujena v roku dveh ur po resnem kardiološkem zapletu. Še boljše v roku ene t.i. zlate ure,« pomembnost nakupa sodobnega kardiološkega rentgena utemeljuje mag. Franciška Škrabl Močnik, predsednica humanitarnega društva Korona.

Društvo Korona (ustanovljeno je bilo septembra lani) je humanitarno, prostovoljno in nepridobitno združenje posameznikov, ki so se združili predvsem z namenom zbiranja finančnih sredstev za nakup rentgenskega aparata za invazivno srčno diagnostiko za SB Celje. Ustanovni člani društva so trije: prim. Janez Tasič, specialist kardiolog, ZD Celje, mag. Franciška Škrabl Močnik, predstojnica kardiološkega oddelka SB Celje, in predstavnik civilne iniciative Tone Petek, ki je tudi sam pred leti doživel hud koronarni zaplet ter preživel po zaslugi sodobne medicinske opreme in hitrega ukrepanja zdravnikov. »V akcijo se nisem vključil le zaradi hvaležnosti osebju, ki me je pred leti rešilo, pač pa me vodi misel, da lahko tako pomagam tudi drugim,« pravi Petek in dodaja, da po svojih močeh lahko pomaga vsak posameznik.

Res je, v akciji lahko pomagamo vsi, s humanitarnimi sredstvi ali z dejanji; včasih je dovolj že to, da povemo naprej. Sicer pa je možnosti za sodelovanje več: sredstva se zbirajo na transakcijskem računu društva Korona št.: 06000 – 0948065010 ali na transakcijskem računu SB Celje 01100 – 6030276827, s pripisom »ZA KARDIOLOŠKI RENTGEN«. Položnice so za sedaj na voljo na kardiološkem oddelku SB Celje in v kardioloških ambulantah. Že v tem mesecu bo organizirana odmevnejša medijska kampanja, ki bo potekala pod sloganom »Prispevajmo ... – in rešujmo tudi svoja življenja«, s prvim aprilom pa je s pomočjo podjetja Mobitel, d. d., stekla tudi akcija zbiranja sredstev preko SMS sporočil na številko 1919, geslo »SRCE«.

Društvo Korona vabi k sodelovanju vse, ki ste začutili, da lahko v akciji kakorkoli pomagate. Poti za sodelovanje v humanitarni



akciji je veliko, več informacij najdemo na spletni strani www.drustvo-korona.si, pri tem pa ne pozabimo, da nihče med nami ne more z gotovostjo reči, da tega aparata ne bo nikoli potreboval. Dokler smo zdravi, se ne zavedamo, da smo pravzaprav vsi potencialni pacienti. Rešujemo torej tudi svoja življenja.

V to akcijo se vključuje tudi Združenje kardiologov Slovenije in zato omogočil in organiziral sestanek s poslanci in župani iz celotne regije v Slovenski hiši srca. Sestanek je dokazal, da je tudi

politikom jasno, da moramo imeti čimbolj kakovostno zdravstveno varstvo enakomerno dostopno po celotni državi.

Ne kot zadnja pa celotno akcijo že od začetka podpira tudi Celjska podružnica Društva za zdravje srca in ožilja, saj se zavedamo, da je samo kakovostna preventiva premalo za reševanje življenj.

Janez Tasič

»Živim zaradi hitre pomoči«

Gospod Ivo Marinc, 81-letni upokojenec danes uživa življenje po zaslugi sodobne medicinske znanosti in srečnega naključja, da je bila zdravniška pomoč dovolj hitra. Odločil se je, da bo življenju podaril dodatno vrednost in misli na naslednje generacije.

Kdo izmed nas lahko trdi, da rentgena za invazivno srčno diagnostiko ne bo potreboval?

To vprašanje sem sicer postavil novinarjem, namenjeno pa je vsem prebivalcem širšega celjskega območja.

Sam sem preživel štiri operativne posege v prsni koš in srce: prvo operacijo mitralne srčne zaklopke mi je leta 1956 pri mojih 33 letih starosti opravil prof. dr. Lavrič v Ljubljani. Drugi poseg – popravilo zaklopke, je opravil prof. dr. Radovanović v Genolieuju v Švici leta 1982. Tudi to operacijo sem preživel po mnogih zapletih na ljubljanskem kliničnem centru, ko me je kirurški konzilij s pisno izjavo odklonil z obrazložitvijo, da je operacija preveč tvegana in da mi je pač usojeno pasivno odmiranje. Pri tretji operaciji leta 1993 so mi na predlog internista prof. dr. Pusta v Ljubljani zamenjali mitralno zaklopko s plastično in vstavili trikuspidalni obroč. Po šestih urah so me ponovno odprli in odpravili napako, ki je bila verjetno vidna na monitorju.

Zdrav človek si težko predstavlja, koliko težav, zapletov in osebnih odločitev prizadene vsakega srčnega operiranca in njegovo družino. Koliko potovanj v Ljubljano, dni in tednov mora preživeti bodoči operiranec na mnogih uspešnih ali neuspešnih preiskavah (tudi zaradi trenutne odsotnosti zdravnika ali okvare diagnostičnega aparata), preden je mapa z diagnozami, ki jo za operativni poseg dobijo kirurgi kardiologi, polna. Pri končni odločitvi operacije v Švici je bilo pomembno, da je kirurg operater prejel vse diagnoze internista iz ljubljanskega kliničnega centra. Tako sem dobil poziv iz Švice »pridite v soboto, v ponedeljek je operacija«.

Takšen ali podoben postopek za vse predoperativne diagnoze bi, če bi imeli rentgen za invazivno diagnostiko v Celju, lahko opravil v celjski bolnišnici internist kardiolog tako, da bi mapo s potrebnimi preiskavami dobili v roke kirurgi v Ljubljani, Izoli ali Mariboru. In kako laže bi bilo bolnikom celjskega območja opraviti vse preiskave, pri katerih so neizogibni zapleti, v Celju ali bližini doma. Bolnik bi tako dobil poziv »pridite ta in ta dan, operacija bo čez nekaj dni brez ponovnih preiskav v Ljubljani, Mariboru ali Izoli«.

Priporočam vsem, ki imajo kakršnokoli možnost prispevati ali vplivati na zbiranje denarja – mogoče tudi zaradi sebe ali kateregakoli srčnega bolnika celjskega območja – prispevajte denarna sredstva. Številka transakcijskega računa društva Korona je 06000 – 0948-065010. Nekoč bi vam bilo morda žal, da ste imeli možnost prispevati za aparat, ki bi komu od vaših bližnjih lahko rešil življenje, pa tega niste storili. Ne dovolite, da bi bilo prepozno.

Dodatne informacije: Ivo Marinc, upokojenec, Cesta na Ostrožno 85, 3000 Celje, tel.: 03 5452 661. (Pismo je bilo objavljeno v Novem tedniku, 11. nov. 2004)

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA MARIBOR IN PODRAVJE

S hojo do boljšega zdravja

Ena od značilnosti sodobnega načina življenja, še posebno tistih, ki živijo v mestnem okolju je, da se premalo gibljejo, kar slabo vpliva na njihovo počutje, delovne sposobnosti in zdravstveno stanje.

Strokovnjaki ugotavljajo, da že 30 minut zmerne telesne dejavnosti vsak dan pomembno ščiti pred večino kroničnih boleznih srca in ožilja ter pomembno vpliva na dejavnike tveganja za bolezni srca in ožilja kot so: sladkorna bolezen, povečani krvni pritisk, povečana telesna teža in stres.

Postavlja se vprašanje, katere dejavnosti so najprimernejše. Strokovnjaki priporočajo predvsem ciklična gibanja, kjer je dejavnih čimveč mišičnih skupin. Zelo priporočljiva je hoja, ki ni le najlažja, ampak za večino ljudi tudi najprimernejša oblika gibanja. Da bi zagotovili pričakovani učinek, mora biti hoja za zdravje srca in ožilja dovolj intenzivna. Korak naj bo tako hiter, da naredimo približno 30 korakov v 10 sekundah - kar pomeni, da hodimo s hitrostjo 7 do 8 km na uro. Ves čas moramo ohranjati

enak ritem gibanja. Pri takšni hoji se srčni utrip običajno podvoji, kar pomeni, da smo dosegli od 70 do 80 odstotkov maksimalne frekvence svojega srčnega utripa.

Za vse tiste, ki želijo hitro hoditi na svežem zraku in v prijetnem okolju, je Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje v mestnem parku uredilo »srčno pot«. Dolžina srčne poti je točno 2 km, zato lahko na njej izvajamo preizkus hitre hoje na 2 km, ki je mednarodno priznani test ocene telesne zmogljivosti. Test je dokaj enostaven, dovolj natančen, varen in ponovljiv. Test je društvena ekipa organizirano izvedla v soboto 9. aprila med 9. in 12. uro. Vsi udeleženci so prejeli računalniški izpis rezultatov testa z navodili. Meritve preizkusa hoje na 2 km bomo na »srčni poti« v mestnem parku izvedli še 7. maja, 11. junija, 24. septembra in 15. oktobra. Test hoje na 2 km bomo izvedli tudi v Kamnici in v Miklavžu na Dravskem polju.

Člani društva in vsi ostali ljubitelji hitre hoje vabljeni!

Lojze Fridl

PODRUŽNICA ZA SLOVENSKO ISTRO



Imamo novo pot Za srce!

Člani podružnice za srce za Slovensko Istro in prijatelji Istre so v preteklih mesecih očistili, uredili in označili novo pot za srce, ki poteka ob starem železniškem vodovodu v Rakitovcu.



Pot je pripravljena

Pobuda za ureditev pohodne poti je prišla od krajevnega turističnega društva in njegovega predsednika Valterja Miklavčiča, saj ima kraj za te namene izjemne možnosti, v zadnjih letih pa tudi velike razvojne načrte predvsem na področju ponudbe, da bi kraj obiskalo čimveč ljudi.

Pot za srce je urejena, kot vse pohodne poti v Istri, krožno. Prične se na glavnem trgu v Rakitovcu in je speljana pod kraškimi robom po povsem neokrnjeni naravi delno po travnikih delno po gozdu, večinoma po nekdanjih stezah in kolovozih ob vodovodu. Območje Rakitovca je v okviru Ekoparka, ki je bil ustanovljen lansko leto dogovorno med Slovenijo in Hrvaško, pohodna pot poteka po tem območju in v delu, kjer zaokroži, prečka tudi hrvaško mejo, potem se pa vrne na staro cesto, ki je nekdanj povezovala Rakitovec z Brestom. Če bi se tu odločili za nadaljevanje poti, ta vodi na Žbevnico, naša pot se pa obrne in zaključi v Rakitovcu.

Darko Turk, ki je vodil urejanje poti, je poskrbel za več in način (podobno je urejenih večina poti za srce v Istri) in sicer lahko traja pohod uro, dve, tri ali najdlje 4 ure. Na poti ne srečamo



Kot vse poti za srce v Slovenski Istri je tudi ta označena s srčki in plavo-rdečimi črticami

»velikih« zanimivosti, na vodovodu opazimo na primer dva razbremenilnika oziroma zračna žepa, ljubiteljem neokrnjene narave pa ponuja nešteto možnosti, ki jih doživimo le ob takšnih priložnostih. Med temi je tudi jama v Radotah, ki je kot zanimivost na vzpetini, kjer poteka meja med Slovenijo in Hrvaško. Od tu je tudi lep razgled na Rakitovski kras.

Stari železniški vodovod v Rakitovcu so zgradili Avstrijci pred 130 leti za potrebe parnih lokomotiv, ki so vlekly vlake na progi Pazin-Rakitovec-Prešnica-Divača-Ljubljana. Dolg je približno 7 kilometrov, vodo pa črpa na izviri pod Žbevnico, ki je tudi vključen v pohodno pot za srce. Domačini vodovod še danes uporabljajo za polnjenje kalov in zalivanje.

Prvi organiziran pohod po poti za srce v Rakitovcu bo 24. aprila 2005. Zbirno mesto bo, kot pri vsakokratnem pohodu ob 8. uri pri VINAKOPER v Kopru, nato odhod z osebnimi avtomobili do izhodišča poti. Pred pričetkom pohoda bo slovesno odprtje nove poti. Vabljeni!

Rakitovec je od Kopra oddaljen približno 30 kilometrov. Dostopen je z dveh smeri: mimo Predloke, Bezovice, Podpeči in Zazida ali pa po poti, ki pelje od Gračišče do Smokvice in Movraža.

Silva Ferletič

PODRUŽNICA ZA KRAS



Nekaj utrinkov iz občnega zbora kluba Kraški dren

Januar je bil primeren mesec za obračun dela kluba Kraški dren, društva za preprečevanje aterosklerotičnih zapletov Sežana, pa tudi še čas za ponovoletno druženje.

Člani, kar 168 se nas je zbralo, smo v Motelu Kompas v Sežani najprej opravili delovno nalogo – občni zbor kluba, nato smo povečerali na lastne stroške in zaplesali ob zvokih harmonikašev. Bilo je pravo, delovno in prijetno druženje ljudi, ki so sklenili, da postorijo nekaj več za zdravje. Za ta cilj – nekaj več jih je pred petimi leti navdušila doktorica medicine, specialistka kardiopulmologinja, gospa Vesna Vodopivec, ki je Klub Kraški

dren Sežana tudi ustanovila. Kraški dren ima preventivno vlogo, sicer stopa v korak z Društvom za srce – podružnico Kras, a se v programski zasnovi razlikuje in je hkrati pravna oseba na področju treh kraško brkinskih občin. In kaj posebnega smo zaznali na občnem zboru kluba za leto 2004?

Najprej, da nas je po številu že 319. Da smo v letu 2004 organizirali štiri nove telovadne skupine: januarja v Povirju, oktobra v Hruševici, novembra še v Sežani in Kazljah.

Člani kluba dvakrat tedensko telovadijo pod strokovnim vodstvom nadvse požrtvovalnih fizioterapevtk, občasno jih v telovadnicah in v vaških domovih obiščejo zdravniki, ki merijo tlak ter spremljajo psihofizične sposobnosti »telovadcev«. V letu 2004 smo opravili skupaj 510 ur telovadbe.

V februarju smo predstavili knjigo Tudi z ogljikovimi hidrati ste lahko zasvojeni – sodelovalo je 35 udeležencev iz vrst drenovcev. V maju je 70 naših članov doživelo koncert Melodije za srce v Cankarjevem domu v Ljubljani. 29. maja smo opravili pohod na Kokoš s 65 člani in dvema gostoma iz sorodnega društva Cuore amico iz Milj. Telovadno sezono smo sklenili z junijskim piknikom v Godnjah – 73 nas je bilo, popoldansko kopanje v bazenu hotela Delfin v Izoli smo junija privoščili 15 drenovcem. In smo se za tem prepustili poletju, že septembra pa smo izvedli dve akciji – vikend paket s prevozom v Rogaško slatino (prevoz je plačal klub), smo omogočili 27 članom, v zamejstvo pa smo se v Boljunec popeljali na njihov svetovni dan srca, ki so ga člani Cuore amico obeležili 23. 10. 2004. Sodelovalo je 51 drenovcev, brezplačno so nam izmerili pritisk in opravili meritve sladkorja in holesterola v krvi. Že septembra so nam vrnilo obisk – 18 jih je bilo na naši prireditvi ob 10-letnici Društva za srce – podružnica Kras in 5-letnici kluba Kraški dren Sežana. Prireditve je bila odmevna, s približno 300 udeleženci, izvedli smo jo v Kosovelovem

domu v Sežani, imela je kulturni naboj in osmišljeno vsebino – z razumom, pesmijo in plesom za zdravo srce Krasa.

Leto 2004 smo, seveda s trajno nalogo – telovadbo, zaključili s čajanko zdravja v Komnu – s plesom so nam čajanko obogatili učenci osnovne šole Antona Šibelja Stjenke Komen, doktorica Vlasta Vodopivec, naša strokovna vodja in ustanoviteljica kluba Kraški dren pa je naše druženje sklenila s predavanjem o angini pectoris.

Na občnem zboru smo delo, ki smo vam ga predstavili, uspešno ocenili. Posebno skrb smo naložili upravnemu odboru na strokovnem področju, kjer moramo ob vsaki fizioterapevtki usposobiti vsaj še eno za potrebna nadomeščanja. Člani kluba naj bi se dodatno angažirali za finančno okrepitev. Povedati moramo, da so naši viri financiranja članarina, telovadnina, kar plačujemo člani sami, sredstva sponzorjev in sredstva, ki jih dobimo za program, ki ga prijavimo na razpise lokalnih skupnosti. Pa kaj, ko ima zdravje neprecenljivo vrednost in je vsak tolar le kamenček tega mogočnega mozaika.

Ana Godnik

PODRUŽNICA ZA GORENJSKO

Z zdravim obrokom do zdravja

Pomlad je tu in tudi poletje že trka na vrata. Prosti čas bomo v čim večji meri izkoristili za daljše ali krajše sprehode v naravo. Pogosto se odločimo, da s seboj vzamemo tudi obrok hrane.

Zdrava prehrana je predpogoj za zdravo razgibano življenje. Lahka hrana, ki nam dolgoročno prinaša dolgo zdravo življenje, je hrana z majhno količino maščob, ki ne obremenjuje prebave, temveč z njo telesu priskrbimo energijo za rast in delovanje celic, nujno potrebne esencialne maščobne kisline, aminokisline, vitamine in minerale. Kadar pa smo poleg zdrave prehrane še telesno dejavni vsaj par ur na teden, smo za svoje telo naredili že veliko.

Ko se odpravljamo od doma, pogosto pomislimo, kakšen obrok bomo vzeli s seboj.

Zakaj ne bi bil to kar sendvič. Kljub splošnemu prepričanju, da je sendvič pojem nezdrave hrane, temu ni tako. Izberemo dober polnozrnat kruh, ga obložimo z listi sveže solate ali rezinami sočnega paradiznika, potem pride na vrsti najpomembnejše – slastna, kakovostna, zdrava mesnina, ki izvrstno dopolni zdrav obrok. Še steklenica soka, vode ali limonade in že smo pripravljeni za odhod.

Na Gorenjskem imamo predelovalce hrane, ki so se že pred leti začeli zavedali, kako pomembno je, da potrošniku poleg običajno pripravljenih živil ponudijo tudi taka, ki jim je upravičeno v ponos znak »Varovalno živilo«.

Tako lahko namesto klasičnih mesnih izdelkov, ki tradicionalno polnijo naše vsakdanje in praznične mize, izbiramo med različnimi mesninami, ki imajo znak »Varuje zdravje«, kot so pečen roastbeef z začimbami, svinjski hrbet z začimbami, pečena junčja ali svinjska gnjat, pečena šunka in goveja šunka v ovitku. Živila so pripravljena po posebnem tehnološkem postopku, njihova

izdelava je skrbno nadzorovana od same izbire surovine, med posameznimi postopki predelave pa vse do skladiščenja.

Poleg rutinskih kemičnih in mikrobioloških analiz v samem podjetju, ta živila na policah trgovin vzorči tudi komisija Društva za varovanje srca in ožilja in jih pošilja v analizo v neodvisni laboratorij. V vseh letih proizvodnje še ni prišlo do odstopanj od predvidene sestave mesnin, ki nam zagotavlja, da uživamo zares skrbno pripravljene zdrave izdelke.

Hrano pripravljamo vsak dan, vse dni v letu in roko na srce, včasih si zaželimo, da nekdo drug poskrbi za nas, da od mize vstanemo siti in zadovoljni, brez misli na pomivanje in pospravljanje. Običajno se za to odločimo ob koncu tedna, a tudi

drugih priložnosti je veliko – od srečanj starih prijateljev, osebnih praznikov, družabnih večerov, srečanj ob koncu dopustniških dni, pa vse do svečanih sprejemov, porok ...

Včasih je veljalo, da mora biti miza preobložena z nasitnimi jedmi, ki so bile običajno vse preveč mastne ali sladke. Tudi v gostilnah so pripravljali tako vrsto hrane. Na Gorenjskem se lahko pohvalimo, da imamo gostilno (Gostišče Arvaj, na sliki je njihov varovalni obrok), ki se je lačnemu gostu približala po drugi poti. Poslušali so želje vedno večjega števila ljudi in pripravili prvi zdrav jedilnik v Sloveniji. Tako lahko pri njih poleg klasičnih jedi brez skrbi za svoje zdravje ali prekinitvev različnih diet naročimo zdrav obrok, ki izpolnjuje stroge zahteve nutricionistov.

Tatjana Šubic



Napovednik dogodkov

PODRUŽNICA LJUBLJANA



- **vsako prvo sredo v mesecu ob 17. uri:** predavanje, dvorana Krke na Dunajski 65 v Ljubljani. Vstop je prost do zasedenosti mest.
- **4. maj 2005, ob 17. uri:** predavanje izr. prof. dr. Mirta Koželj, dr. med., specialistka interne medicine: Možganska kap in odprto ovalno okno
- **1. junij 2005 ob 17. uri:** predavanje: Jožica Tina Sentočnik, dr. med., spec. int. med.: Debelost in ateroskleroza
- **10. maj 2005 ob 17. uri:** Melodije za srce, Cankarjev dom, Ljubljana
- **4. junij, ob 9. uri:** 12. tradicionalna kolesarsko pohodniška prireditelja Za srce. Zbirališče bo pred osnovno šolo Vrhovci v Ljubljani, od 8. do 9. ure. Kolesarska proga do Pograjskega doma v Polhovem Gradcu je dolga 17 km. Od Pograjskega doma se povzpemo do zaselka Setnica. Vrnitev s kolesi do osnovne šole Vrhovci do 13. ure, kjer nas bo čakala topla malica in razvedrilni del sporeda z žrebanjem praktičnih nagrad. Udeležba za otroke do 14. leta ter za šolske skupine do 18. leta starosti je brezplačna, ostali plačajo 500 tolarjev startnine. Za red, zdravstveno in prometno varnost, dovolj brezalkoholnih pijač ter obrok tople malice bo poskrbljeno.

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

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

Posvetovalnica za srce, Cigaletova 9, T: 01/234 75 55, E: posvetovalnicazasrce@siol.net.,

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

Posvetovalnica za srce, pasaža Maximarketa

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

Tečaji temeljnih postopkov oživljanja dojenčkov in otrok

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

Tečaji temeljnih postopkov oživljanja odraslih

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

PODRUŽNICA ZA GORENJSKO



- **24. april, ob 8. uri:** pohod Stara Fužina – Voje – Uskovnica. Zbor v Stari Fužini, hoje 5-6 ur.
- **8. maj, ob 8. uri:** pohod Stara Fužina – Vogar. Zbor v Stari Fužini, hoje 4 ure.
- **22. maj, ob 8. uri:** pohod Prtovč – Ratitovec. Zbor v Prtovču pri cerkvi pred vasjo, hoje 4-5 ur.
- **12. junij, ob 8. uri:** pohod Draga – Roblekov dom na Begunjščici. Zbor pri planinskem domu Dragi pri Begunjah, hoje 5-6 ur.
- **19. junij, ob 8. uri:** pohod Vršič – Vratca – Slemenova špica (1909 m). Zbor na Vršiču na parkirišču pod Tičarjevim domom, hoje 5 ur.

Udeleženci pohodov morajo upoštevati navodila vodje pohoda in razpisne pogoje. Vodnik ima pravico spremeniti potek pohoda, če to zahtevajo varnostne razmere. Če nimate primerne opreme vas vodja lahko zavrne. Pohode bo vodila Stana Štajer, prof. zdr. vzg. Prijavite se po telefonu 031/775-337 ali 04/2503-329, najkasneje večer pred pohodom.

Pohodi so prilagojeni vremenskim razmeram in sposobnostim udeležencev. Vse predvidene poti so označene kot lahka pot, kar pomeni, da so namenjene tudi manj izurjenim planincem, potrebna je le pazljivost in telesna vzdržljivost. Potrebna je planinska oprema: planinski čevlji, nahrbtnik z rezervnimi oblačili, malico in pijačo ter smučarske palice. S seboj imejte tudi kapo, vetrovko, rokavice, sončna očala, zaščitno kremo, baterijsko svetilko in zavitek prve pomoči.

Število ur hoje je za obe smeri. Vabljeni!

Maja bo na Srednji biotehniški šoli Kranj **tečaj »Moč zdrave hrane«**, kjer se bomo pogovarjali o izbiri zdrave hrane in njeni pripravi. Teorijo bomo podkrepili s pripravo različnih slastnih jedi. Poudarek bo na:

- vzgoji kalčkov kot vira vitaminov in njihovi uporabi v jedeh,
- pripravi jedi iz različnih žit,
- uporabi stročnic v vsakodnevni prehrani,
- peki kruha ter izdelavi testenin in slaščic iz polnozrnatih moka.

Prijave sprejemajo na Srednji biotehniški šoli Kranj na telefonski številki 04 280 57 20.

PODRUŽNICA ZA SEVERNO PRIMORSKO



- **vsako tretjo soboto v mesecu, ob 10. uri:** pohod po srčni poti po stezicah bližnjega gozda Panovec. Zbirališče: bife Panovec. V primeru slabega vremena pohod odpade.

PODRUŽNICA ZA DOLENJSKO IN PODRUŽNICA BELO KRAJINO



- **vsak četrtek ob 17. uri:** četrtkov pohod po Trški gori. Zbirno mesto pri Kmetijski šoli grm na Bajnofu.

Posvetovalnica za zdravo življenje, Glavni trg 10, Novo mesto, T: 07/33741 71, E: drustvozasrce.novomesto@siol.net

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

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA MARIBOR IN PODRAVJE

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

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

Meritve

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

V Mariboru bodo:

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

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

Seminarji temeljnih postopkov oživljanja

Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje je v mesecu februarju, marcu in aprilu razpisalo 4 seminarje temeljnih postopkov oživljanja. Tečaji bodo potekali v kirurški stolpnici Bolnišnice Maribor in v ostalih občinah.

Za tečaj se lahko prijavite osebno ali po telefonu 02/228 22 63, Partizanska c. 12/II, Maribor in sicer vsak ponedeljek od 8. do 12. ure in vsako sredo od 15. do 18. ure.

Izvajanje projekta sta omogočili Zavarovalnica d. d. Maribor in Mestna občina Maribor.

Tudi vi lahko rešite življenje sočloveku.

PODRUŽNICA ZA SLOVENSKO ISTRO

- **vsaka druga nedelja v mesecu, ob 8. uri:** pohod. Pohodne poti so speljane po stezah in opuščeni kolovozih v notranjosti Slovenske Istre in kraškem robu. Zbirno mesto je vsakokrat na parkirišču pri VINAKOPER v Kopru, odhod je ob 8.00 uri z osebnimi avtomobili do izhodišča poti. Pohode vodi član odbora podružnice Darko Turk, zmerne hoje je vsakokrat približno 4 do 5 ur. Priporočljiva primerna obutev! Vabimo vas, da se nam pridružite.
- **24. april, ob 8. uri:** prvi organiziran pohod po novi poti Za srce v Rakitovcu. Pred pričetkom pohoda bo slovesno odprtje nove poti. Vabljeni!
- **8. maj, ob 8. uri:** pohod Zagrad – Ribnik – Ostrič – Medvižica – Razsušica – Zagrad
- **12. junij, ob 8. uri:** tradicionalni pohod Vanganel – Vanganel-sko jezero – slap na Morigli – Marezige – Bržani – Vanganel.

Posvetovalnica za srce, Zdravstveni dom Izola, T: 05/660 65 08

- vsak drugi ponedeljek v mesecu, od 16. ure do 18. ure: vabljeni v Posvetovalnico za srce, ki jo je podružnica za srce za slovensko Istro ustanovila januarja 2004. Podružnico vodi zdravnik specialist kardiolog Lovro Korsič, dr. med., dvakrat na mesec. Posvetovalnica ima svoje prostore v Zdravstvenem domu Izola. Obvezno predhodno naročilo po telefonu.

PODRUŽNICA CELJE

- **vsak ponedeljek ob 15. uri** vas vabimo na pohod. Zbirališče bo pri kipu splavarja v celjskem mestnem parku.

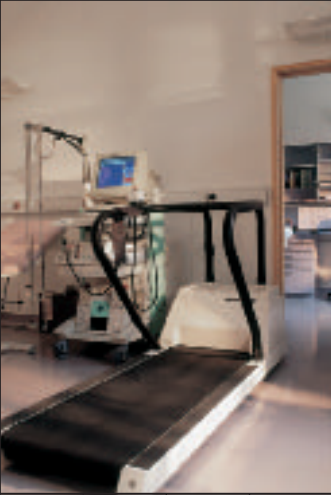


Posvetovalnica Za srce, Glavni trg 10, Celje

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

- vsak torek od 8. do 12. ure

PODRUŽNICA ZA KOROŠKO

- **20. april, ob 17. uri:** predavanje Cirile Slemnik Pušnik, dr. med. spec. int.: Bolezni srca, ki privedejo do srčnega popuščanja, sejna soba Zdravstvenega doma na Ravnah na Koroškem. Sledi kulturna prireditev. Po predavanju bo omogočen razgovor na podano vsebino.
- **10. maj:** vabljeni na veliko glasbeno prireditev – koncert Melodije za srce, ki jo organizira Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije v Cankarjevem domu. Člani koroške podružnice naj se čimprej prijavijo na telefon 02/876 – 403 (Hubert Nemeč). V primeru nujne odpovedi prijave to obvezno sporočite, da ponudimo vstopnico čakajočim interesentom. Stroške poravnate kasneje na avtobusu, kjer prejmete vstopnico. Ob zagotovitvi polnega avtobusa je cena vstopnice 1.300 SIT. V torek, 10. maja pelje avtobus iz avtobusnih postaj: Radlje ob Dravi ob 13.15 uri, v Vuzenici ob 13.25 uri, v Dravogradu ob 13.40 uri, v Mislinju ob 14.15 uri. V Slovenj Gradcu boste lahko na avtobus vstopili ob 14. uri na parkirišču pred Mercatorjem. Pristrčno vabljeni na prekrasen koncert!
- **21. maj:** Svetovni dan brez tobaka, v Splošni bolnišnici Slovenj Gradec bomo ob tem dnevu izvedli akcijo in obiskovalcem ter delavcem v bolnišnici ponudili jabolko za zamenjavo cigarete.
- **21. maj, ob 8. uri:** pohod po hribovskih obronkih k Sv. Ani. Zbirališče bo na parkirišču pred osnovno šolo Pameče pri Slovenj Gradcu. Varovalni obrok bomo zaužili »pod lipo« s pomočjo gostinskih storitev »HP-VILLI«. Pohod bo vodila ga. Majda Zanoškar, informacije na tel.: 041/976 197. V primeru močnih padavin v času pohodov se vsi pohodi v letu prestavijo na naslednjo soboto, zato po potrebi preverite po telefonu! Vabljeni.
- **18. junij, ob 6.15:** izlet po Slovenskih Goricah. Prijave zbira Franjo Kniplič na telefon 02/887 13 25. Ogledali si bomo rojstno hišo dr. Franca Miklošiča v Radomerščaku. Sledil bo pohod po okolici Jeruzalema, degustacija dobrih vin pri Stanku Čurinu in kosilo okoli 14. ure. Kopali se bomo v Banovcih. Predvidena cena je 5.500 SIT. Iz Slovenj Gradca bo zbirališče na parkirišču pred Mercatorjem z odhodom ob 6.15 uri. Odhodi bodo še iz avtobusnih postaj: Ravne na Koroškem ob 6. uri, Dravograd ob 6.30 uri, Vuzenica ob 6.40 uri, Radlje ob Dravi ob 6.45 uri in Podvleka ob 7. uri. Vračamo se v večernih urah. Na prijeten izlet ste pristrčno vabljeni!

			OTROŠKA IGRA, PRI KATERI EDEN LOVI OSTALE Z ZAVEZANIMI OČMI	PREBIVALEC SLOVAŠKE	ZAČIMBNA RASTLINA	IME PISATELJA FLISARJA	ZEMELJSKI TEČAJ	ALBIN PLANINC	MESTO V TURČIJI (prem. SUM)	PRIPRAVA NA DIMNIKU	ŽELEZNA PALICA						
			PREPOVED LOVA				1										
			PLADENJ					SODOBEN PLES									
			VPREŽNA ŽIVAL	7			REKA NA SLOVAŠKEM	RADO NAKRST									
			IZJEMNA LEPOTA					ROPARSKI DELFIN	OSEBA IZ OPERE SNEGOROČKA								
SESTAVIL MARJAN ŠKVCORC	KAZEN ZA GREHE	POŽIREK TEKOČINE SLOVENSKI IGRALEC				PESEM	CERKVENI DOSTOJANSTV. TRAČNICA		14			UMIVALNIK	DOMOVINA ILIROV	SLOVENSKI ZGODOVINAR (IVAN)			
REKA V ČRNI GORI			13	MATERIAL ZA ŠIPE							GRŠKA POKRAJINA KRAJ NA CRESU	4					
ŽITARICA, HRANA ZA KONJE		16		KOVINSKO ORODJE						SAMO-GLASNIKI PRIPADNIK FRAKCIJE							
				MAX EUWE													
GEO-METRIJSKO ORODJE			3				TUJA OBLIKA IMENA MATEJ	ČEPIČA PRI MUSLIMANIH UGANDSKI POL. (IDDJ)					ČISTILNI PRAŠEK				
IZDELKI ZA ZAŠČITO NOG		9					RAZISKOV. POLO RUSKA VIDRA		15					ROM. AVTO, TEREDEC			
PREPROSTO LJUDSTVO				POSKUS	LJUBLJ. VELEBLAG. POLETNE HRUŠKE					JUDOVSKI DUHOVNIK AM. RAKETA (APOLLO)			ŠVIC. PIAN. (GEZA)				
DALMAT. ŽENSKO IME	8			NAUK O PENSISTVU ENAKA SOGLASNIKA							PTIČI TEKAČI STAROGRŠKI KIPAR						
												6	AVGUST ČERNIGOJ				
									2	OTOK OB Z. ŠKOTSKI OBALI				VINORODNA RASTLINA	DISCIPL. UKREP	NAVLAKA	
						RIMSKO POD-ZEMLJE	LITINA	IME PISATELJA HANSSONA					PRHA				
								DRŽAVNA PRAVNICA SIMBOL ZA NATRIJ	12				AUT				
									10				PISEC LITERARNEGA DELA	5			
													PTIČJA SAMICA				

Geslo prejšnje križanke je bilo: »SRCE ZA LJUBEZEN«. Za pravilno rešitev iz prejšnje številke je žreb razdelil nagrade takole:

1. Kristina JENKO, Gorenjska cesta 40, 1215 Medvode, 2. Alenka VOVK, Malo Trebeljevo 67, 1129 Zalog, 3. Elica KOS, Privoz 11 a, 1000 Ljubljana, 4. Špela STOPAR, Pečje 6 a, 8290 Sevnica, 5. Ernest ZAVERNIK, Grajena 28, 2250 Ptuj

Med reševalce, ki nam bodo poslali pravilno rešitev križanke izključno na dopisnicah, bomo razdelili naslednje nagrade:

1.-5. Knjiga »Zdrava poznejša leta« + majica

Ko boste križanko rešili, prenesite določene črke po številkah v kupon, kjer boste dobili neko misel. Kupon prilepite na zadnjo stran dopisnice. Pri žrebanju bomo upoštevali vse križanke, ki bodo prispele do 30. maja 2005 na naslov: **Društvo ZA SRCE, Dunajska 65, 1000 Ljubljana**. Izžrebanci lahko nagrade prevzamejo na sedežu Društva oz. po pošti.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----