


ZA SRCE



Letnik XIX • št. 6., oktober 2010 cena: 1,60 EUR • Revija izdaja Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije





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

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

Brezplačna objava • SMS donacijo omogoča Društvo za zdrave srca in ožilja Slovenije v sodelovanju z družbami Mobitel, Si.mobil in Tušmobil. Prispevajo lahko uporabniki Mobitela GSM/UMTS, Si.mobila in Tušmobila. Cena odhodnega SMS-sporočila po ceniku operaterja Mobitel, Si.mobil, oziroma Tušmobil. Operaterji se odrekajo vsem prihodkom iz naslova storitve SMS-sporočil donacija Društvo za srce. Pogoji in navodila SMS Donacija so objavljeni na spletni strani **www.zasrce.si**.

Čudni časi

Franc Zalar



V razvitem svetu je v zadnjih letih beseda vseh besed kriza, v nerazvitem o tem sploh ne govorijo. Tam že leta prevladuje beseda lakota. Kriza je globoka, pravijo, ko nekako tekmujejo v novi, sicer nešportni disciplini: črnogledem kriticizmu. Kriza je zajela vse pore našega življenja, tudi tisto, kar nam je najbolj sveto: zdravje. Ampak zdravje je eno samo.

Drugega nimamo, še prvega izgubljenega težko in z veliko pomočjo zdravnikov ter drugega zdravstvenega osebja dobimo nazaj.

Nič nimam proti kritičnim pogledom. Tudi o dogajanju v zdravstvu. Ampak tudi v krizi pričakujemo in zahtevamo, da vsak opravi svoje. Tisto, za kar je zadolžen in za kar je, ne nazadnje, plačan. Svoje delo mora vsak opraviti strokovno in pravočasno.

Leta poslušamo zgodbe o problemih v zdravstvu. Čakalne vrste, pomanjkanje zdravnikov, neracionalna mreža bolnišnic, tone zavrženih zdravil in še kaj bi lahko naštel. Namesto, da bi množica takih in drugačnih inštitucij z najbolj izobraženim kadrom ukrepala, pa se loti stare in preizkušene taktike blatenja stanu in javnega pritiska preko medijev. Motiv je jasen: ali bo to narod »počistil« ali pa se bomo lažje izgovorili na pritiske in zahteve množic. Mi bi še naprej uživali svoj dobro plačan mir, ampak ljudstvo zahteva... Je že res, da zahteva, ampak na drugačen način. Na način, da bo vsak naredil pričakovano, da bodo stvari tekle. Mi bi še enkrat radi sporočili odgovornim: zdravniki in zdravstveno osebje so naši prijatelji. Brez njih ne moremo in tudi ne želimo. Zato verjamemo, da bodo inštitucije opravile svoje, tudi zdravniške. Ne podpiramo anomalij in drugih stranpoti, zlivanje smrdečega na celotno zdravništvo nam ni pogodu, ker vemo, da nam bo na dolgi rok škodilo. Zato odločno kličemo: zaščitite dobro in visoko strokovno delo tudi v zdravstvu, usposobite mlade in jim dajte perspektivo razvoja doma. Ne bi radi za njimi hodili na zdravljenje v tujino.

Dober šef in dober strokovnjak je le tisti, ki si pravočasno vzgoji vsaj enega naslednika. ♥

Problematika antikoagulantnega zdravljenja za otroke na domu

Društvo za zdravje srca in ožilja izraža vso podporo predlogu za urejanje antikoagulantnega zdravljenja za otroke na domu, ki je bil podan Zavodu za zdravstveno zavarovanje Slovenije s strani Službe za kardiologijo Pediatrične klinike v Ljubljani. Predlog zadeva skupino od 20 do 30 otrok iz vse Slovenije, ki prihajajo na kontrole antikoagulantne terapije na Pediatrično kliniko v Ljubljani. Večina teh otrok ima vstavljene umetne srčne zaklopke in bo potrebovala antikoagulantno zdravljenje vse življenje. Pri manjšem številu otrok je antikoagulantno zdravljenje potrebno prehodno, približno pol leta po kirurškem zdravljenju. Predvsem pri dojenčkih in majhnih otrocih so potrebne zelo pogoste kontrole, saj pri njih zaradi nizke telesne teže sicer prihaja do popolnega iztirjenja antikoagulantnega zdravljenja. Ob tem so otroci v tej starosti zaradi nezanesljive hoje ali zaradi igre še posebej ogroženi z življenjsko nevarnimi krvavitvami. Pri teh otrocih so v določenih obdobjih potrebne vsakodnevne kontrole antikoagulantnega zdravljenja. Za primer naj navedemo šestmesečnega otroka z vstavljeno

umetno srčno zaklopko v času prebolevanja respiratornega infekta. Urejena antikoagulantna terapija je za otroke z umetnimi srčnimi zaklopkami pomembna tudi zato, ker zmanjša potrebo po zamenjavah umetnih zaklopk.

ZZZS je sredstva za vse bolnike v Sloveniji, ki potrebujejo antikoagulantno zdravljenje, namenil osnovni ravni zdravstvene dejavnosti. Pri otrocih s prirojenimi srčnimi napakami to pomeni, da bi imeli posamezni pediatri po največ 1 takšnega bolnika. Menimo, da takšna ureditev ne zagotavlja ustrezne kakovost obravnave, in da je za otroke najbolj primerno zdravljenje na domu. Prav zato ne razumemo stališča Zavoda za zdravstveno zavarovanje Slovenije in ga javno pozivamo, da spremeni svojo odločitev. Ob tem menimo, da bi takšna obravnava na dolgi rok zmanjšala stroške zdravljenja, saj je ob vsakem obisku eden od staršev upravičen do bolniške odsotnosti in povračila potnih stroškov. ♥

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije

UVODNIK

3 Franc Zalar Čudni časi

NAŠ POGOVOR

6 Elizabeta Bobnar Najžer Aleš Blinc: »Zdravniki morajo vsak dan delati domačo nalogo, čeprav so že odrasli«

AKTUALNO

10 Matija Cevc, Miran F. Kenda Delam s srcem. Poslanica ob svetovnem dnevu srca

11 Nataša Jan Obeležili smo svetovni dan srca z geslom »Delam s srcem«

ZNAJJE ZA SRCE

14 Irena Keber Sposobnost za delo po srčnem infarktu in operaciji srca

NI GA ČEZ DOBER NASVET

16 Boris Cibic Hitro bitje srca

NOVICE O ZDRAVJU

18 Aleš Blinc Dobre novice Slabe novice

SRČIKA

20 Učenke in učenci OŠ Mengeš Šola – moj poklic

S SRCEM V KUHINJI

22 Brin Najžer Naj zadiši

PREDSTAVLJAMO

23 Boris Cibic René Gerónimo Favaloro (1923-2000), argentinski zdravnik

SRCE IN ŠPORT

25 Janez Pustovrh Učenje tehnike v športu

IZLETNIŠKO SRCE

27 Milan Burkeljca Raj in pekel hkrati: Regijski park Škocjanske jame

DRUŠTVENE NOVICE

30 Društvene novice

38 Napovednik dogodkov

KRIŽANKA

42 Marjan Škvorc



Letnik XIX, številka 6, 20. oktober 2010, 1,60 EUR, ISSN 1318-2560

Ustanovitelj in založnik:

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

Glavni urednik:

Aleš Blinc

Namestnik glavnega urednika:

Boris Cibic

Odgovorna urednica:

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

Področni uredniki:

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

Člani uredništva:

Josip Turk, Nataša Jan

Tajnica revije:

Sandra Kozjek

Naslov uredništva:

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

Oglasno trženje:

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

Tisk:

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

Računalniška postavitev in priprava za tisk:

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

Naklada: 8.000 izvodov,
tiskano: dan pred izidom

V skladu z zakonom o davku na dodano vrednost
(Ur. l. RS, št. 89/98 in 4/99) je v ceno revije vključen 8,5 odstotni
davek na dodano vrednost (na osnovi 37. člena Pravilnika
o izvajanju zakona na dodano vrednost Ur. l. RS, št. 107/01).
Fotografija na naslovnici: Tipični slovenski
»gank«, v katerega je naša rokodelska in kulturna
tradicija na nešteto načinov vnesla motiv srca.
Fotografija in oblikovanje: Dragan Arrigler

Revijo Za srce sofinancira Javna agencija za
rizikovalno dejavnost Republike Slovenije.

»Podatki, ki so objavljeni v prispevkih o zdravljenju, so namenjeni
izključno splošnemu informiranju in ne morejo nadomestiti osebnega
obiska pri zdravniku ali posveta s farmacevtom.

Če menite, da potrebujete zdravniško pomoč, se obrnite na osebnega
zdravnika ali farmacevta, ki sta edina poklicana za pravilno presojo
in zdravstvene nasvete glede vaše bolezni oziroma vaših težav ter za
izbiro in način jemanja zdravil.«

»Za članke, v katerih je obravnavano delovanje učinkovin in zdravil, ki
se izdajajo na zdravniški recept, velja opozorilo Ministrstva za zdravje:
Ministrstvo za zdravje opozarja, da besedilo obravnava zdravilo, ki se
sme izdajati le na zdravniški recept. O primernosti zdravila za uporabo
pri posameznem bolniku lahko presoja le pooblaščen zdravnik.
Dodatne informacije dobite pri svojem zdravniku ali farmacevtu.«

Dejavnost društva je podprla **Mestna občina Ljubljana**

Nacionalni program Društva za zdravje srca in ožilja
Slovenije na področju varovanja in krepitev zdravja z zdravim
življenjskim slogom v letu 2009/2010 sofinancira Ministrstvo
za zdravje RS na podlagi javnega razpisa
(Uradni list RS, št. 28/2009 z dne 10. 04. 2009).

Projekt »Nacionalni projekt Društva za zdravje srca in ožilja
za promocijo pravilne in varne uporabe zdravil pri splošni
slovenski populaciji« je na podlagi Javnega razpisa
(Uradni list RS, št. 14/2010 z dne 26. 2. 2010) finančno podprl
Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije.



 **Sanolabor**
Ko gre za zdravje!

 **Ilek**

član skupine Sandoz

ZA
SRCE

EDITORIAL

3 *Franc Zalar* Odd times

Crisis. A word that has become more and more common in the vocabulary of the developed world and is a silent threat for the undeveloped countries. The present worldwide crisis has taken a toll in every part of our lives including the one we cherish the most, our health.

INTERVIEW

6 *Elizabeta Bobnar Najžer Aleš Blinc*: »Physicians must do their homework every day even though they are all grown up«

An interview with the editor in chief of the *Za srce* magazine in which we reveal his devotion to medicine that is not only his work but occupies much of his free time as well. Prof. Aleš Blinc, MD, DSc, an expert in cardiovascular diseases was asked what motivated him to participate in the activities of the Slovenian Heart Association: "When I work with patients in the hospital and the clinic I often see patients who suffer from advanced cardiovascular diseases. Even though we can mitigate advanced stages of disease, it would have been much better if we could prevent them before they even show symptoms. In clinical work there is, unfortunately, too little time to educate patients on healthy lifestyles which are as important and effective in preventing cardiovascular diseases and complications as prescription medication."

ACTUALITIES

10 *Matija Cevc, Miran F. Kenda* I work with Heart. An address at the occasion of the World Heart Day

Matija Cevc, M. D., the president of The Slovenian Heart Association, and prof. Miran Kenda, Ph. D., the president of the Slovenian Society of Cardiology, address the Slovenian employers on the occasion of the World Heart Day. Along with the World Heart Federation both Slovenian organisations are targeting the workplace and employers to promote heart- healthy messages. The Workplace Wellness initiative aims to promote long-term behavioural changes at the workplace that will benefit employers, employees and communities.

11 *Nataša Jan* We celebrate the World Heart Day with the motto »I work with Heart«

The Slovenian Heart Association, as the partner of the World Heart Federation each year organizes numerous activities to promote the World Heart Day all over Slovenia. Despite bad weather, which resulted in Slovenia's highest waters in many places across the country, our volunteers prepared traditional hikes, walks, blood pressure measurements, blood cholesterol and sugar measurements, EKG monitoring, cultural events, concerts, an exhibition, educational health counselling, information stands, preventive and medical expert counsel and advice on a healthy lifestyle.

KNOWLEDGE FOR THE HEART

14 *Irena Keber* Returning to work after a heart attack and

An important indicator of the rate of recovery is how soon a patient is able to return to work. Most patients are able to do so without difficulties but there are high numbers of those who are unable to work their previous job or have become handicapped. Even with state of the art treatment a third of the patients are unable to return to work. Returning to work is a complex process which mostly depends on the



patient's medical condition but also other elements not all of which are connected to a person's health. Socio-economical and psychological factors must also be considered

THERE IS NOTHING BETTER THAN GOOD ADVICE

Boris Cibic A young lady worried about pains near her heart

A cardiologist answers questions from concerned readers. A young lady, who was born prematurely, has concerns about her chest pain.

NEWS

18 *Aleš Blinc* Good news – Bad news

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

ROSEBUD

20 *Students of the Mengeš elementary school* School – my workplace Children comment on their school as their "workplace". It is interesting that they do not see the school as their work place, but they clearly see the school as the workplace of their teachers. They consider school as a nice and valuable workplace and being a teacher as a nice job.

IN THE KITCHEN, WITH YOUR HEART

22 *Brin Najžer* Let there be an aroma

We always run out of ideas for a healthy meal. Our readers can find a suggestion for the day here.

PRESENTING

23 *Boris Cibic* René Gerónimo Favaloro (1923-2000), a world-renowned Argentinean heart surgeon.

THE HEART AND SPORTS

25 *Janez Pustovrh* Learning the technique in sport

THE EXCURSION HEART

27 *Milan Burkeljca* Paradise and Hell at the same time: Škocjanske jame Regional Park

NEWS

30 News

38 Calendar of events

42 *Marjan Škvorc* Crossword

SODELOVALI SO

Prof. dr. Aleš Blinc, dr. med., glavni urednik; Elizabeta Bobnar Najžer, prof. slov. in ruš.; odgovorna urednica; Milan Burkeljca, profesor geografije in zgodovine, Kamnik; prim. Matija Cevc, dr. med., predsednik Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije; prim. Boris Cibic, dr. med., namestnik glavnega urednika; Franc Černelič, podružnica Posavje; mag. Milan Golob, Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje; Nataša Jan, univ. dipl. biol., Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; Aljana Jocif, podružnica Gorenjska; prof. dr. Irena Keber, dr. med., Klinični oddelek za žilne bolezni, Interna klinika, Univerzitetni

klinični center, Zaloška 7, 1000 Ljubljana; prof. dr. Miran F. Kenda, dr. med., predsednik Združenja kardiologov Slovenije; Tjaša Mišček, podružnica za severno Primorsko; Brin Najžer, podružnica Ljubljana; Bernarda Pinter, prof., OŠ Mengeš; Marjanca Peklar, podružnica za Dolenjsko in Belo Krajino; prof. dr. Janez Pustovrh, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport; Ljubislava Škibin, dr. med., podružnica Kras; Učenke in učenci 5. b in 3. a OŠ Mengeš, mentorica Nada Javh, prof.; mentorica Anja Repnik, prof.; Franc Zalar, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; Majda Zanoškar, podružnica za Koroško.

Aleš Blinc: »Zdravniki morajo vsak dan delati domačo nalogo, čeprav so že odrasli«

Elizabeta Bobnar Najžer

Letošnje geslo svetovnega dneva srca: »Delam s srcem« me je vodilo k razmisleku, koliko oseb poznam, ki resnično delajo s srcem. Vesela sem, da nas je toliko in upam, da nas bo vsak dan več. Več ko nas je, močnejši smo. Od tod do misli, da bi vsaj eno osebo, ki je resnično predana ciljem, za katere se zavzemamo v Društvu za zdravje srca in ožilja Slovenije, predstavili podrobneje, je bil le še neskončno majhen časovni skok.

Poznamo ga vsi, ki pripravljamo našo revijo, po imenu ga poznate vsi, ki jo berete. Našega glavnega urednika, prof. dr. Aleša Blinca. Zdravnika, specialista internista, strokovnjaka za žilne bolezni, doktorja znanosti, profesorja na Medicinski fakulteti, glavnega urednika revije Za srce, rekreativnega športnika. Ker se osebno tikava, sva ta način ohranila tudi med intervjujem.

Poznam te kot skromnega človeka, zato razumem, zakaj te sprva ni bilo lahko prepričati v intervju. Poznam pa te tudi kot osebo dobrega srca. Ker vem, da se ob vsakodnevnem delu z žilnimi in srčnimi bolniki srečuješ z vsemi dejavniki tveganja, o katerih nenehno pišemo, sem menila, da bi s svojimi osebnimi izkušnjami lahko najbolje prenesel sporočilo ob svetovnem dnevu srca. Zelo sem vesela, da si nam poklonil svoj čas za ta intervju. Najprej bi se navezala na letošnji dan srca. Svetovna zveza za srce ga je proglasila pred 10 leti. Kako kot zdravnik vidiš premike na področju bolezni srca in ožilja v tem obdobju?

Pomoč medicinske stroke iščemo takrat, ko smo v stiski, zato se po naših občutkih zdravljenje nikoli ne odvija dovolj hitro in dovolj dobro. Če pa pogledamo objektivno, so se v Sloveniji v zadnjih 10 letih na področju zdravljenja bolezni srca in ožilja zgodili pomembni premiki na bolje. Najpomembnejši korak je bil razvoj 24-urne službe intervencijskih kardiologov, najprej v Ljubljani, nato še v Mariboru, ki s takojšnjimi katetrskimi posegi na venčnih arterijah razrešujejo akutne srčne infarkte. Ti posegi v Sloveniji vsako leto rešijo vsaj 50 življenj, kar je za cel avtobus ljudi! Izboljšali sta se dostopnost in tehnika katetrskih posegov na žilju, ki niso omejeni le na srčne arterije, temveč z njimi zdravimo tudi pomembne zožitve vratnih arterij, bolezni aorte in njenih trebušnih vej, medeničnih arterij in arterij nog. Na srcu je mogoče s katerskimi posegi celo popravljati srčne zaklopke. Izboljšali sta se dostopnost in varnost srčnih operacij, tako da niso več redki bolniki po 80. letu starosti, ki jim operacija aortne zaklopke dodatno podaljša življenje in izboljša njegovo kakovost. Še bolj pomembno, kot je zdravljenje napredovalih bolezni srca in žilja, pa je preprečevanje bolezni oziroma potiskanje bolezni v čedalje starejše življenjsko obdobje. Tudi tu so se v zadnjih 10 letih zgodili pomembni premiki na bolje. Zmanjšalo se je število kadičev med odraslimi prebivalci Slovenije, bolj imamo urejen krvni holeste-

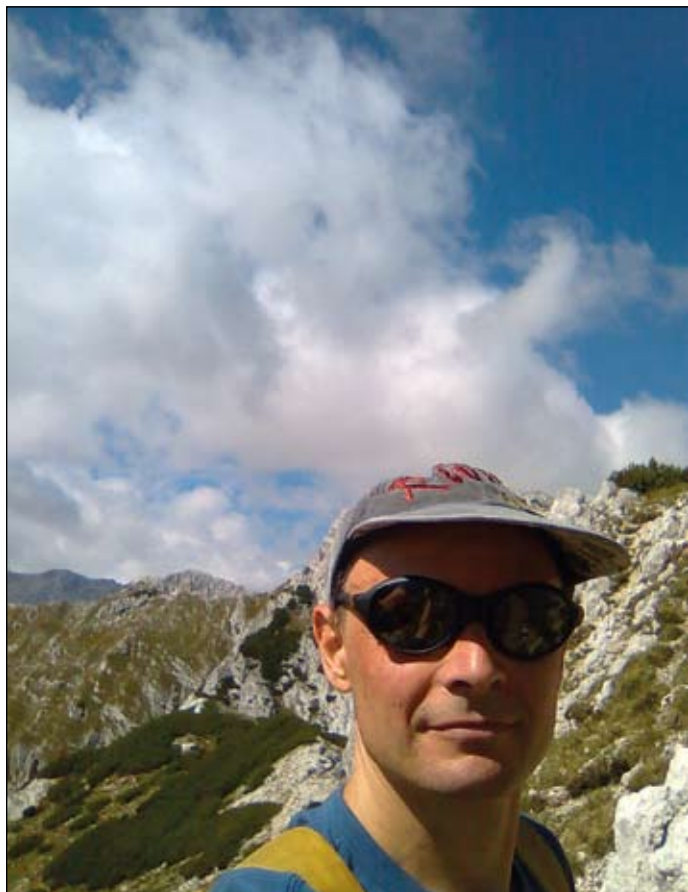


Prof. dr. Aleš Blinc

rol, zavedamo se pomena uravnavanja krvnega tlaka in rednega gibanja. Pri ozaveščanju o zdravem življenjskem slogu je zadnji dve desetletji igralo pomembno vlogo tudi naše Društvo za zdravje srca in ožilja. Svetovni dan srca pa je lepa priložnost, da z našimi prizadevanji in številnimi dejavnostmi seznanimo javnost.

Naše Društvo je bilo ustanovljeno pred 19. leti. Pridružil si se mu že leta 2000, ko si postal glavni urednik naše revije. Kaj je bil tvoj motiv, da svoj prosti čas, v katerem te, ne nazadnje, potrebuje in pričakuje tudi tvoja družina, nameniš pravzaprav delu z istimi bolniki, ki jih vsakodnevno srečuješ v bolnišnici in ambulanti?

Pri svojem delu v bolnišnici in ambulanti se večinoma srečujem z bolniki, ki imajo že močno napredovale bolezni srca in žilja. Čeprav je tudi v napredovali fazi bolezni težave mogoče omiliti, bi bilo veliko bolje, če bi nam uspelo bolezen zavreti, še preden povzroči simptome. Pri kliničnem delu, žal, vselej primanjkuje



»Praznik je, kadar mi uspe priti v »prave« hribe nad 2000 m nadmorske višine.«

časa za izobraževanje bolnikov o zdravem življenjskem slogu, ki je za preprečevanje bolezni in ponovnih zapletov najmanj tako pomemben, kot jemanje predpisanih zdravil. Jeseni leta 1999 sta me na mojem takratnem delovnem mestu v bolnišnici Trnovo obiskala predsednik Društva za zdravje srca in ožilje Slovenije, profesor Josip Turk, in direktor društva, gospod Vlado Žlajpah. Povabila sta me k sodelovanju pri reviji Za srce in ni me bilo treba dolgo prepričevati, saj sem čutil potrebo, da kurativno delo dopolnim s preventivnim. Kljub številnim poklicnim, raziskovalnim in družinskim obveznostim se mi je uspelo dobro vključiti v ustvarjanje revije Za srce, kjer delo glavnega urednika z veseljem opravljam že 10 let. Ustvarjati revijo, ki na poljuden način širi znanje o zdravem življenju in novostih v medicinski stroki, mi je bilo vselej prijetno. Še zlasti zato, ker se v uredništvu srečujemo sodelavci z različnih področij – pedagogike, športne pedagogike, živilske tehnologije, lingvistike, pa seveda tudi medicine, tako da sem se ob naših delovnih druženjih marsičesa naučil. K dobremu počutju prispeva tudi ustvarjalno in prijateljsko vzdušje, ki nam ga je vsa leta uspevalo ohranjati.

Vem, da si nedavno gostoval na Univerzitetnem medicinskem centru UCLA v Los Angelesu v ZDA. Kakšne posebnosti opažaš med prebivalci ZDA in Slovenije glede na dejavnike tveganja in tudi glede na zdravljenje srčno-žilnih bolezni?

Tako kot vsak Evropejec, se tudi jaz pri vsakem obisku ZDA sprašujem, kako se uspe številnim Američanom tako močno zrediti. Ljudi z močno prekomerno telesno težo, ki jih je v ZDA kar tretjina, je v Evropi vendarle bistveno manj. Morda je razlog za debelost Američanov pogosto poseganje po hitri hrani, ki je navadno

pretirano kalorična, medtem ko si Evropejci vendarle vzamemo več časa za dober obrok in pri tem zaužijemo manj kalorično, a kakovostnejšo hrano. V ZDA sem tudi s presenečenjem opazil, da marsikatera cesta sploh nima pločnika za pešce. Po mestu se je mogoče voziti z avtom, pešačenje pa ni več predvideno. Tega na srečo v evropskih naseljih skorajda ne poznamo. Priznati pa moramo, da imajo Američani kljub debelosti in veliki pogostosti sladkorne bolezni boljše uravnan krvni tlak in krvne maščobe kot Evropejci. Zdravljenje srčno-žilnih bolezni je v vrhunskih centrih, kamor sodi tudi medicinski center univerze UCLA v Los Angelesu, seveda izvrstno, deležni pa so ga lahko le bolniki z ustreznim zdravstvenim zavarovanjem. Problem ameriškega zdravstvenega sistema je dejstvo, da zdravstveno zavarovanje doslej ni bilo obvezno in ga 15 % prebivalstva sploh ni imelo, dodatnih 35 % pa ne zadosti dobrega. V tem primeru resna bolezen pomeni katastrofo – zdravljenja si bolniki ne morejo privoščiti, ali pa zanj zapravijo celo premoženje. Tako ekstermni primeri so na srečo v Sloveniji prava redkost. Zdravstvena reforma Baracka Obame poskuša te anomalije počasi odpraviti.

Zakaj si se odločil, da bo tvoje življenjsko poslanstvo prav zdravniški poklic, še posebej specializacija za interno medicino in žilne bolezni? Kako vidiš podobo današnjega zdravnika?

V gimnaziji me je dolgo časa najbolj zanimala kemija, predvsem biokemija. Šele tik pred maturo sem se odločil, da si na informativnem dnevu poleg kemijske ogledam tudi medicinsko fakulteto, ki me je pritegnila z mešanico skrivnostnosti in pomembnosti. Takrat se nisem obremenjeval s kakšnim zdravniškim poslanstvom. Poskusil sem s sprejemnimi izpiti na medicini, jih dobro opravil in se zagrizel v študij medicine, ki se mi je zdel težak, a silno zani-

Vir energije in dobrega počutja



www.cefaly.si






Zakaj Cefaly®?

- Odpravlja migreno, glavobole, stres.
- Pomaga zmanjšati uporabo zdravil.
- Je varen in učinkovit.
- Deluje enostavno in hitro.

Informacije: info@medis-m.si, tel.: 02 460 53 87

V lekarnah, Sanolaborju in specializiranih prodajalnah z medicinskimi pripomočki!

Odpravite glavobol, uporabite Cefaly®!

miv. Sprva sem bil prepričan, da se bom ukvarjal z biokemičnimi raziskavami, a me je v višjih letnikih pritegnila klinična medicina. Delo z bolniki ponuja vrsto izzivov, saj zahteva obvladanje komunikacije in nenehno razvijajoče se medicinske stroke. Zdravniki se moramo nenehno izpopolnjevati in izobraževati. Prav pristrčno je zdravniški poklic opisala 7-letna hči moje kolegice, ki je v šolski zvezek zapisala: »Moja mami je zdravnica in mora vsak dan po službi delati svoje domače naloge, čeprav je že odrasla.« Občutek, da si za bolnika poskrbel po najboljših močeh, pa poplača marsikatero nevšečnost. Na področju interne medicine poskušam ohranjati čim večjo širino v medicinskem znanju, ožja specializacija iz srčno-žilne medicine pa mi daje možnost za vrhunsko strokovno delo in raziskovanje. Ob delu z bolniki v Univerzitetnem kliničnem centru poteka tudi poučevanje študentov medicine in specializantov, tako da resnično nikoli ni dolgčas.

Lik idealnega zdravnika je jedrnato označil naš profesor sodne medicine, akademik Janez Mičinski: »Zdravnik je dober človek, ki zna medicino.« Vloga zdravnika, kljub napredku tehnologije skozi zgodovino ostaja enaka – gre za osebo, ki s svojim znanjem in empatijo pomaga bolniku do ustreznega zdravljenja ali vsaj lajšanja težav. V sodobnih razmerah se vsi zdravniki zavedamo, da kot posamezniki ne pomenimo dosti. Ustrezno zdravljenje vsake nekoliko bolj zapletene bolezni vključuje številne strokovnjake, ki morajo med seboj usklajeno sodelovati. Na primer, preden bolnik dobi umetno srčno zaklopko, se srečuje z osebnim zdravnikom, kardiologom in srčnim kirurgom, v njegovo obravnavo pa sta pomembno vključena tudi anesteziolog in radiolog.

Ne moreva mimo dogodkov v začetku septembra 2010, ko je vlada tako rekoč obtožila zdravnike nedela v času dežurstva. Nam poveš, kako je pravzaprav z delom v dežurstvu?

Dežurstvo v bolnišnici je tista izjema, ko je zdravnik sam in se mora po svojih najboljših močeh spopadati z najtežjimi situacijami. Ponoči med hudo bolnim pacientom, ki se mu stanje nenadoma poslabša, in »klicem onostranstva« stoji le dežurni zdravnik. Predstavljajte si, ura je dve zjutraj in nujno vas kličejo v intenzivno enoto. Bolnik s srčnim popuščanjem, ki je nedavno utrpel že tretji srčni infarkt, čedalje bolj hrope in ne more več dobro dihati. Kot dežurni zdravnik, ki si na delu že od prejšnjega jutra, se moraš nemudoma odločiti, ali bodo zadostovala zdravila v žilo in dodatni kisik po maski, ali bo treba poseči po posebnem »skafandru«, ki bolniku dovaja kisik pod povišanim tlakom, ali pa bo treba bolniku vstaviti cevko v sapnik in ga priključiti na stroj za umetno dihanje. V takšni situaciji ti teče pot po hrbtu, usta so suha in adrenalin se umiri šele tedaj, ko bolniku odleže. Pogosto se takrat že svetlika novo jutro. Na Kliničnem oddelku za žilne bolezni in Kliničnem oddelku za kardiologijo UKC Ljubljana, kjer imamo skupno dežurno službo, ponoči en sam zdravnik skrbi za približno 150 bolnikov, od katerih jih je vsaj 28 kritično bolnih in ležijo v intenzivnih enotah. Zelo redko mine noč, da dežurni ne doživi vsaj enega klica, pri katerem gre za življenje ali smrt, kot v zgoraj opisanem primeru. Jasno je, da zdravniki, ki dežuramo, težko sprejemamo očitke o dežurstvu kot lagodnem viru bajnega zaslužka.

Ob vsem, kar si povedal, kako si osebno doživel septembrske dogodke?

Priznam, da mi prve tedne septembra ni bilo lahko. Z veliko večino zdravnikov sem delil ogorčenje nad pavšalnim opredeljevanjem dežurstva kot lahkotnega zaslužkarstva, po drugi strani pa me

je skrbelo, kako bomo ob zmanjšanju nadurnega dela na zakonsko določenih 8 ur tedensko ohranili obseg in kakovost zdravstvene oskrbe bolnikov na Kliničnem oddelku za žilne bolezni, ki ga vodim. Imeli smo srečo, da smo se kot kolektiv pravočasno pripravili na izpad nadurnega dela in nam je z optimalno razporeditvijo zadolžitev uspelo v veliki meri ohraniti obseg dela. Seveda dolgo ne bi mogli tako, ker manjše število delovnih ur obvezno pomeni zmanjšan obseg dela. Ni namreč mogoče v nedogled opravljati dvojnih zadolžitev. Moram reči, da sem si krepko oddahnil, ko sta vlada in zdravniški sindikat FIDES našla kompromis.

Kako pa sam skrbiš za svoje zdravje?

Že od časa študija poskušam vsak dan najti vsaj pol ure za rekreacijo, ki me sprosti telesno in duševno. Nekoč sem večino dni v tednu tekkel, a sem si nakopal kronične poškodbe Ahilovih tetiv. Zdaj »kolobarim« med tekom, plavanjem in kolesarjenjem. Rad v naravi počasi pretečem od 5 do 8 km, v bazenu preplavam 2 km, ali pa se s kolesom trikrat zapored povzpnem na Ljubljanski Grad. Ob koncih tedna se z družino pogosto odpravimo na katerega od Polhograjskih hribov in se med hojo sproščeno pogovarjamo. Praznik je, kadar mi uspe priti v »prave« hribe nad 2000 m nadmorske višine.

Dragi Aleš, še enkrat hvala za intervju.



Prostovoljci – vabljeni v srčno družbo

Društvo za zdravje srca in ožilja vabi
k sodelovanju prostovoljke in prostovoljce
za delo na terenu:
meritve krvi, krvnega tlaka,
podajanje informacij o delu društva,
pridobivanje novih članov.

Vključite se v družbo srčnih, spoznajte nove
prijatelje in jih povabite, naj se nam pridružijo!

**Dodatne informacije: 01/234 75 55,
E: drustvo.zasrce@siol.net,
drustvo-zasrce@siol.net**

Delam s Srcem



Jason Joyce @ World Heart Federation

Zadnja nedelja v septembru je od leta 2000 svetovni dan srca. V teh desetih letih je bil dosežen velik napredek na področju zdravja srca in ožilja po vsem svetu. Mnogo prezgodnjih smrti pa bi še vedno lahko preprečili. Stroka bo naredila svoje. Za svoje srce pa s preventivo največ lahko naredimo sami. Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije vam je v pomoč. Več boste našli na spletni strani: www.zasrce.si. Povabite tudi svoje najdražje in prijatelje. Vaše srce vam bo hvaležno.

ZA SRCE

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE



WORLD HEART
FEDERATION®

WORLD
ECONOMIC
FORUM



Živeti zdravo življenje.



član skupine Sandoz



Delam s srcem

Poslanica ob letošnjem svetovnem dnevu srca

Čeprav se smrtnost zaradi srčno-žilnih bolezni sicer zmanjšuje, so te bolezni še vedno glavni morilec tako med moškimi kot ženskami. V razvitem svetu zaradi bolezni srca in žilja vsako leto umre dobrih 17 milijonov ljudi, kar je polovico vseh umrlih. Sočasno s tem so bolezni srca in žilja tudi tretji najpogostejši vzrok za prezgodnjo smrt in eden od pogostejših razlogov za odsotnost z delovnega mesta in invalidnost. Poleg tega, da bolezni srca in žilja povzročajo velike težave zbolelim in njihovim družinam, v razvitih državah povzročajo tudi izredno visoke stroške zaradi zdravljenja in izgube delodajalcev zaradi bolniških odsotnosti.

Svetovna zveza za srce (WHF) je pred 10-timi leti razglasila zadnjo nedeljo v septembru za SVETOVNI DAN SRCA. Želela je, da bi se vsak prebivalec našega planeta vsaj enkrat na leto za trenutek zamislil ob teh zaskrbljujočih podatkih. Kot predstavnika stroke in civilne družbe izražava trdno prepričanje, da bi sami lahko mnogo storili za kakovostno in dolgo življenje.

V Sloveniji smo dosegli že veliko. Ocenjeno je, da zaradi preventivnih dejavnosti, pri katerih zelo dejavno sodeluje tudi Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, letno rešimo okoli 600 življenj, smrtnost zaradi bolezni srca in žilja se je v zadnjih 20 letih znižala za okoli 20%! A lahko bi storili še veliko več, saj pri preventivi nikoli ne moremo in ne smemo biti zadovoljni z doseženim. Zato kličeva: storimo nekaj zase, prav vsak med nami. Opustimo kajenje, zmanjšajmo porabo alkohola, petkrat tedensko pojdemo vsaj na polurni sprehod, jejmo zdravo. Za svoje srce naredimo nekaj tudi na delovnem mestu. Letošnje geslo svetovnega dneva srca je namreč DELAM S SRCEM.

Leta 2009 je bila v Sloveniji poprečna življenska doba za moške 70,1 in za ženske 79,1 leta. Tako bi ob 40 letni delovni dobi na delovnem mestu preživeli kar okoli 1/4 svojega življenja v tem obdobju. Torej je za naše zdravje in predvsem za zdravo in kakovostno starost izredno pomembno, kakšni so pogoji, v katerih delamo in živimo, ali nam je omogočeno, da bi lahko na delovnem mestu upoštevali vsaj minimalne standarde zdravega življenjskega sloga.

Ob svetovnem dnevu srca se obračava zlasti na delodajalce. Z zelo majhnimi ukrepi bi lahko bistveno izboljšali zdravstveno stanje zaposlenih. **Že eno jabolko na dan, možnost razgibanja na delovnem mestu pri pretežno sedečih poklicih, zagotovljena zdrava pitna voda bi bistveno vplivalo na boljše počutje zaposlenih.** Razmišljanje, da so to le nepotrebni stroški, je dokazano napačno. Delavec, ki vidi, da njegovim predpostavljenim ni vseeno, v kakšnem delovnem okolju dela, ki vidi, da tudi vodilni mislijo na njegovo zdravje, zdravo okolje in dobro počutje, je tudi bistveno bolj uspešen, učinkovit in motiviran pri svojem delu. Zdrav in motiviran delavec je torej dober delavec!



Najin poziv velja tudi sindikalnim organizacijam. V težkih časih ne pozabite na zdravje svojega članstva. Raziskovalci so ugotovili, da socialno šibkejši v primerjavi s tistimi iz najvišjega socialnega sloja zaradi srčno-žilnih bolezni umirajo kar 2,7-krat pogosteje in zaradi teh bolezni tudi zbolejajo bistveno mlajši. Tudi druge kronične nenalezljive bolezni se razvijejo prej in v hujši obliki med socialno šibkejšimi. Tako revni zbolejajo zaradi teh bolezni že pri 50 letih in je njihova pričakovana življenska doba le 71 let, bogati pa pri 67 letih, njihova pričakovana življenska doba pa je 88 let!

In, ne nazadnje, naši politiki: za asfaltiranje zelenih površin bodo imeli čas tudi še naši zanamci, izgubljenega zdravja pa ni mogoče povrniti. Imejte to v mislih, ko sprejemate odločitve in pripravljate novo zdravstveno zakonodajo.

DELAJMO S SRCEM! ♥

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije
Prim. Matija Cevc, dr. med.
Predsednik

Združenje kardiologov Slovenije
Prof. dr. Miran F. Kenda, dr. med.
Predsednik

Obeležili smo svetovni dan srca z geslom »Delam s srcem«

Nataša Jan

Svetovni dan srca obeležimo vsako zadnjo nedeljo v septembru, letos je bilo to 26. septembra, z geslom »Delam s srcem«.

Letošnje geslo je bilo podobno lanskoletnemu (Delamo s srcem), le da je bil letos poudarek na posamezniku, od katerega je v veliki meri odvisno, kako si bo zagotovil zdrav življenjski slog v vsakodnevnem življenju. Vsaj tretjino dneva večina odraslih ljudi preživi na delovnem mestu, zato je potrebno pogledati tudi tja. Večina delodajalcev naj bi imela razumevanje za zagotavljanje takšnih razmer delovnega mesta, ki bo delavcu omogočil odločitve za zdrav življenjski slog. Vemo pa, da velikokrat ni tako. Delavec mora tako ali drugače najti pot, da si zagotovi najboljše možnosti za to, a najprej osvojiti znanje in informacije o tem. Življenjski slog se sicer oblikuje pod vplivom izkušenj in življenjskih razmer od zgodnjega otroštva dalje. Nanj pomembno vpliva vedenje staršev in družinsko okolje, izobraževanje, zdravstveno varstvo, socialni, kulturni in okoljski dejavniki. Raziskave kažejo, da se zdravje na lestvici vrednot ljudi uvršča na prvo mesto. Presenetljivo pa je, da ljudje kljub temu osebno premalo naredimo za ohranitev pa tudi za povrnitev zdravja.

Starši, učitelji, zdravstveni delavci in drugi si prizadevajo, da bi zdravju naklonjen življenjski slog privzgojili že otrokom. Tudi kasneje je še vedno dovolj časa za spreminjanje škodljivih navad. Najpomembnejše je, da zberemo dovolj volje in se v resnici znebimo škodljivih razvad ter sprejmemo zdrav življenjski slog v svoje vsakdanje življenje.

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije je skupaj s svojimi podružnicami kot partner Svetovne zveze za srce ob priložnosti svetovnega dneva srca po vsej državi pripravilo vrsto dogodkov. Naj naštejemo nekatere od njih: tradicionalni pohod po Štukljevi in Andrijaničevi poti v Novem mestu, novinarska konferenca v Mestni hiši v Ljubljani, osrednja prireditev na Prešernovem trgu v Ljubljani: meritve krvnega tlaka ter holesterola in sladkorja v krvi, snemanje EKG, zdravstveno-vzgojno svetovanje, predstavitve zdravstveno-informacijskih gradiv na stojnicah, slovesna prireditev v dvorani Mestne občine Nova Gorica, tradicionalni pohod na Št. Jungert in vodeni pohodi z izhodišč v Celju, Vojniku in Žalcu, pohod ob Blejskem jezeru, meritve krvnega tlaka, holesterola, sladkorja in glikemijskega indeksa, razstava o srcu v Zgodovinskem atriju Mestne hiše v Ljubljani, tradicionalni dogodek na vrhu Šmarne gore: meritve krvnega tlaka ter holesterola in sladkorja v krvi, preventivni in zdravstveni posveti s strokovnjaki, svetovanje o zdravem načinu življenja, meritve krvnega tlaka ter holesterola in sladkorja v krvi na Rožniku v Ljubljani, koncert moškega komornega zbora LEK v Rdeči dvorani mestne hiše v Ljubljani in mnoge druge.

Razstava »Delam s srcem«

V Zgodovinskem atriju Mestne hiše v Ljubljani je Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije odprlo zanimivo razstavo, ki je bila na ogled od 25. septembra do 4. oktobra. Za vsebino razstave je bil tudi letos zaslužen prim. Boris Cibic, dr. med., ki že vsa leta skrbi, da so na ogled posterji z zanimivo in poučno vsebino.

Razstavo si je ogledalo precejšnje število obiskovalcev. Organizirani so bili tudi vodeni ogledi razstave, za katerega je bilo veliko zanimanje s strani šol. Razstavo so si ogledovali otroci od prvega razreda osnovne šole dalje – vsi so se kaj koristnega naučili.

Tema razstave je bila letos namenjena pomembnosti zdravega delovnega okolja, ki bistveno vpliva na naše zdravstveno stanje, saj v življenjski dobi, ko smo zaposleni, na delu preživimo vsaj tretjino dneva. Razstavljeni posterji so nas poučili, da le zdravo delovno okolje zagotavlja stabilno in dolgoročno delovno učinkovitost, v prvi vrsti pa ohranja zdravje zaposlenih, manj izostankov z dela ter boljše rezultate dela ter zadovoljstvo vsakega posameznika.



Povabili smo na razstavo »Delam s srcem« (Foto: Brin Najžer)



Na razstavi »Delam s srcem« smo se o zdravem načinu življenja lahko zelo veliko naučili (Foto: Brin Najžer)

Osrednja prireditev na Prešernovem trgu

Prešernov trg je v soboto, 25. septembra, kljub deževnemu dnevu, ponudil zanimivo dogajanje na 11 stojnicah. Svojo dejavnost je predstavilo Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije in pokrovitelji svetovnega dneva srca v Sloveniji: Unilever, Lek, Krka, Danone ter ostali sodelujoči pri izvedbi tega dogodka: Sanofi-Aventis, AstraZeneca in Pfizer.

Ob tej priložnosti smo izvajali tudi meritve krvnega tlaka, holesterola in sladkorja v krvi ter zainteresiranim opravili posnetek EKG.



V deževnem jutru so se na Prešernovem trgu pojavili prvi obiskovalci stojnic (Foto: Brin Najžer)

Svetovni dan srca na Šmarni Gori

Ekipe Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije se je odpravila tudi na Šmarno Goro, kjer je pohodnikom, ki so prispeli na vrh, merila krvni tlak, holesterol in sladkor v krvi, dajala koristne nasvete za zdrav življenjski slog ter brezplačne zdravstveno informativne publikacije.



V nedeljo – na svetovni dan srca je ekipa Društva za srce na vrhu Šmarne gore izvajala meritve (Foto: Franc Zalar)

Prijazni gostitelji, Ledinekovi, so ob svetovnem dnevu srca Društvu za zdravje srca in ožilja Slovenije omogočili prisrčen sprejem obiskovalcev Šmarne Gore.

Komorni moški zbor Lek je zapel iz srca

29. septembra ob 19. uri je v cerkvi Sv. Florjana na Gornjem trgu v Ljubljani nastopil Komorni moški zbor Lek, pod vodstvom umetniškega vodje Milivoja Šurbka. Koncert je bil odličen! Pevci Komornega moškega zbora Lek so s septembrom pričeli že trintrideseto pevsko sezono. Njihova pesem se je v prejšnjih letih pevskega udejstvovanja slišala po širnih mestih stare celine, pevsko poslanstvo pa jih je poneslo tudi čez veliko lužo v Kanado in ZDA, a največkrat so seveda zapeli v različnih krajih naše rodne grude. Doslej jim je uspelo posneti štiri zgoščenke in se dobro odrezati tudi na pevskih tekmovanjih doma in v tujini.



Predsednik Društva za srce prim. Matija Cevc se je zahvalil vodji zbora Milivoju Šurbku za lep dogodek (Foto: Sandra Kozjek)

Tradicionalni pohod po Štukljevi in Andrijaničevi poti v Novem mestu

11. septembra so se na tradicionalnem, letos že 13. pohodu Za srce, zbrali številni pohodniki. Vsi prijavljeni udeleženci pohoda so kot vsako leto prejeli tudi spominsko majico. Dan



Komorni moški pevski zbor Lek med nastopom

je bil lep, sončen, kot nalašč za hojo, zato so se za pohod po eni ali drugi poti odločili številni ljubitelji svežega zraka, dobre družbe in zdravega načina življenja. Mnogo je bilo družin, tako da smo imeli udeležence vseh starostnih skupin – tudi tistih, ki so jih v naročju držali starši, ker še niso znali hoditi. Na večini delovnih mestih še vedno ni zagotovljenih pogojev, ki bi zaposlenim lahko zagotovili zdravo prehrano in morda aktiven odmor s sprostitvijo ter z možnostjo razgibanja pri tistih, ki na delu veliko sedijo. Dejavnosti, kot je bil letošnji svetovni dan srca, na to opozarjajo in vodijo v smer izboljšanja stanja na tem področju. ♥

ZA SRCE

Namenite del dohodnine Društvu za zdravje srca in ožilja Slovenije

V obrazec za dohodnino v rubriko »za financiranje splošno koristnih namenov« vpišite davčno številko **87636484** in vpišete odstotek dohodnine, ki nam jo namenjate (do 0,5 % dohodnine).

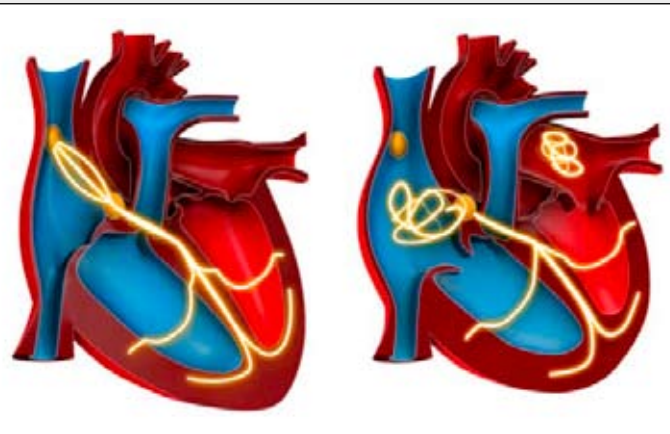
Sedaj že veste, da obstaja možnost, da namesto v državni proračun, lahko namenite del dohodnine v humanitarne namene. Pomoč Društvu za zdravje srca in ožilja Slovenije, **vas nič ne stane**, društvu pa pomaga pri opravljanju njegovega humanitarnega dela.

Dodatna navodila in obrazci so na voljo na spletni strani DURS-a http://www.durs.gov.si/fileadmin/durs.gov.si/pageuploads/Davki-predpisi_in_pojasnila/Dohodnina/Obrazci-FIZICNE_OSEBE/177.pdf

Davčni zavezanec lahko da zahtevo za namenitev kadar koli tudi prek sistema eDavki na spletni strani <http://edavki.durs.si>.

Klub atrijske fibrilacije Nova ugodnost za člane Društva za srce

Srčne aritmije oz. motnje srčnega ritma so resen zdravstveni problem. Pri atrijski fibrilaciji (AF), najpogostejši motnji srčnega ritma, zaradi nenormalne električne aktivnosti srčnih predvorov srce bije hitro in neenakomerno. Atrijska fibrilacija poveča tveganje za možgansko kap, srčno popuščanje in smrt.



Slika 1: Električna aktivnost normalno delujočega srca v primerjavi z atrijsko fibrilacijo (desno)

Dejavniki tveganja, ki vodijo v razvoj atrijske fibrilacije, so visok krvni tlak, bolezni srčnih zaklopk (predvsem bolezni mitralne zaklopke) in koronarna bolezen. Poleg tega so za razvoj AF bolj ogroženi starejši ljudje, bolniki s čezmernim delovanjem ščitnice, debeli bolniki in tisti, ki uživajo alkohol.

Najpogostejši simptomi AF so hitro, neenakomerno utripanje srca, razbijanje srca oz. nelagodje v prsih, kratka sapa, vrtoglavica in/ali zmerna do huda bolečina (tiščanje) v prsih.

Atrijska fibrilacija prizadene okoli 7 milijonov ljudi v Evropski uniji in ZDA. Zgodnje odkritje bolezni (navadno z elektrokardiografsko preiskavo - EKG) in učinkovito zdravljenje sta zato ključna cilja obravnave.

Ker postajajo motnje srčnega ritma tudi v Sloveniji vse večji problem, smo se odločili, da znotraj našega društva ustanovimo neformalni **Klub atrijske fibrilacije**. Vse, ki vas ta tematika zanima, vabimo, da se včlanite v Klub. Registrirate se tako, da v pristopni izjavi to označite (tudi, če ste že članica ali član društva), nas pokličete po telefonu (št.: 01/23 47 550) ali pišete na elektronski naslov: drustvo.zasrce@siol.net.

Namen kluba bo informiranje o motnjah srčnega ritma, morebitnih zapletih, možnosti preprečevanj ter zdravljenja atrijske fibrilacije. Že jeseni bomo odprli tudi poseben forum, ki bo namenjen predvsem izmenjavi izkušenj in mnenj.

Vodilo kluba atrijske fibrilacije bo zgodnje odkrivanje atrijske fibrilacije in ohranjanje zdravega življenjskega sloga.

Prisrčno vabljeni v Klub AF, da bo vaše srce še dolgo utripalo v pravem ritmu. ♥

Franc Zalar

Sposobnost za delo po srčnem infarktu in operaciji srca

Irena Keber

55-letni moški, kadilec, s hipertenzijo in zvišanim krvnim holesterolom, je prišel na pregled za oceno sposobnosti za delo leto in pol po prebolelem srčnem infarktu. Potek infarkta je bil brez zapletov. Ob infarktu so mu razširili zoženo koronarno arterijo in vanjo vstavili kovinsko opornico. Koronarografija je pokazala, da so prisotne aterosklerotične spremembe še na dveh koronarnih arterijah, ki pa niso povzročale pomembnih zožitev. Pol leta po infarktu se je stanje poslabšalo, pojavile so se ponovne bolečine za prsnico pri majhnih obremenitvah. Ponovili so koronarografijo in odkrili zožitev koronarne arterije v predelu kovinske opornice. Ponovno so razširili to arterijo in vstavili še dve kovinski opornici. Po drugem posegu je bil ambulantno rehabilitiran. Začel je s postopki sekundarne preventive, opustil je kajenje, postal redno telesno dejaven, redno je jemal vsa predpisana zdravila. Devet mesecev po infarktu so mu zaključili bolniški stalež in se je ponovno zaposlil. Kot samostojni podjetnik je ponovno začel delati kot šofer kamiona na mednarodnih progah. Preko zime je imel pri delu kar precej težav, ko je v mrazu natovarjal kamion s tovari, težkimi tudi do 40 kg. Zaprošil je za nadaljevanje bolniškega staleža in za oceno invalidnosti, ker se ni čutil več sposobnega opravljati svojega dela. Pri kardiološkem pregledu za oceno zmožnosti za delo so ugotovili, da ima bolnik prekomerno telesno težo (indeks telesne mase je bil 32 kg/m^2), krvni tlak je bil normalen, krvni holesterol prav tako. Opravili so obremenitveno testiranje na tekočem traku, obremenitev je bila prekinjena pri 6 MET zaradi pojava težkega dihanja in utrujenosti, ni pa bilo bolečin za prsnico, niti znakov obremenitvene miokardne ishemije ali motenj srčnega ritma. Ultrazvočna preiskava je pokazala normalno delovanje srca in srčnih zaklopk. Zdravnik je ocenil, da bolnik ni več sposoben opravljati sedanjega dela, ker je znatno ogrožen, da doživi ponovni koronarni dogodek in s tem ogroža druge udeležence v prometu. Bolnik bi lahko ostal šofer, vendar pa ne bil smel več voziti kamiona na dolgih poteh, niti ne bi smel več dvigovati bremen, težjih od 20 kg.

Pomemben pokazatelj uspešnega okrevanja po srčnem infarktu ali operaciji srčnega žilja je vrnitev bolnika na delo. Večina bolnikov se lahko ponovno zaposli, vendar pa sta nezmožnost za delo in invalidnost pri teh bolnikih razmeroma visoka. Tudi ob sedanjem sodobnem zdravljenju se ne zaposli vsaj tretjina bolnikov. Vračanje na delo je namreč zapleten proces, ki ni odvisen zgolj od posameznega dejavnika in ne zgolj od zdravstvenega stanja. Nanj v veliki meri vplivajo tudi socialne okoliščine in psihološki dejavniki.

Ocena delovne sposobnosti je pomemben del klinične obravnave bolnika po srčnem infarktu in po srčni operaciji. Opravi jo zdravnik, ki vodi bolnika med procesom rehabilitacije. Izkazalo se je, da zdravnikov nasvet, da je zaposlitev možna, pozitivno vpliva na bolnikovo odločitev za ponovno delo.

Ko bolniku, ki je prebolel srčni infarkt ali bil operiran na srčnem žilju, svetujemo, kakšno delo lahko opravlja, moramo dobro poznati njegovo zdravstveno stanje in njegovo ogroženost pred morebitnimi ponovnimi koronarnimi dogodki na eni strani ter delovne pogoje na drugi strani. Zdravstveno stanje in ogroženost opredelimo s kliničnim pregledom ter kardiološkimi preiskavami. Med preiskavami sta zlasti pomembna obremenitveno testiranje in ultrazvočna preiskava srca. Z obremenitvenim testiranjem na kolesu ali tekočem traku ocenimo bolnikovo telesno zmogljivost in odkrivamo znake slabe prekrvljenosti srčne mišice (miokardna ishemija) ter nevarne motnje srčnega ritma, ki jih lahko sproži fizična obremenitev. Z ultrazvočno preiskavo pridobimo podatke o delovanju srca. Koronarni bolniki s stabilno klinično sliko, ki nimajo težav med zmernimi obremenitvami, so malo ogroženi. Zmerno do znatno ogroženi so bolniki, ki imajo težave, bodisi angino pektoris ali težko dihanje pri lažjih in zmernih obremenitvah. Pri obremenitvenem testiranju je meja med obema kategorijama obremenitev 6 MET (MET je metabolični ekvivalent, 1 MET predstavlja porabo 3,5 ml kisika na minuto na kilogram telesne teže oz. stopnjo presnove mirujočega človeka, 6 MET pa pomeni 6-krat povečano stopnjo presnove v primerjavi z mirovanjem). Zelo ogroženi bolniki, ki niso sposobni za telesno vadbo in so nezmožni za delo, so bolniki z nestabilno klinično sliko, ki imajo simptomatiko že v mirovanju ali pri zelo majhnih obremenitvah. Stopnje ogroženosti bolnika za telesni napor, ki so v pomoč tudi pri ocenjevanju zmožnosti za delo, prikazuje tabela 1.

Za oceno zmožnosti za delo in preprečevanje prekomerne invalidnosti je pomembna natančna ocena delovnega mesta. Poznati moramo tako fiziološke kot psihološke obremenitve, ki jih določeno delo predstavlja za bolnika. Na srčno-žilni sistem vplivajo vrsta dela, njegove energetske zahteve in trajanje, okoljski pogoji in z delom povezan psihološki stres.

Telesno delo razdelimo v dve kategoriji: dinamično in statično delo. Pri dinamičnem delu gre za kratkotrajno ponavljajočo se obremenitev velikih mišičnih skupin (primer je hoja), pri statičnem pa za podaljšano napetost v mišici, primer take obremenitve je nošenje in dvigovanje bremen. Obe vrsti obremenitve različno vplivata na srčno-žilni sistem: dinamično delo povzroča predvsem volumsko, statično pa tlačno obremenitev srca. Pri dinamičnem delu obstaja nevarnost prekoračitve najvišje varne obremenitve, pri statičnem delu pa lahko pride do pretiranega porasta krvnega tlaka in zvečane obremenitve srca med izgonom krvi. Bolnikovo sposobnost za opravljanje različnih vrst dela lahko opredelimo z obremenitvenim testiranjem, pri katerem uporabljamo dinamične, statično-dinamične in statične obremenitve. Pri ročnih delavcih uporabljamo tudi obremenitveno testiranje z rokami. Energetske zahteve določenih del prikazuje tabela 2.

Energetska poraba med delom ni odvisna samo od vrste dela, temveč tudi od drugih dejavnikov. Pomembna je temperatura okolja, v toplem in vlažnem okolju se poveča energetska poraba ob določenem delu zaradi povečanega termoregulatornega pretoka krvi. V mrzlem okolju se poveča možnost nastopa angine pektoris, kar je posledica porasta krvnega tlaka v mrazu in zato povečane porabe kisika v srčni mišici. Tudi fizično delo na visoki nadmorski višini predstavlja večji relativen srčno-žilni stres. Delavci so pri delu lahko izpostavljeni še drugim fizikalnim dejavnikom, kot so hrup, vibracije, električni tok in kemičnim agensom. Neugoden je tudi vpliv izmenskega in nočnega dela ter občutek slabega obvladovanja delovnih obremenitev, kar vodi do psihičnega stresa.

Ko ocenjujemo zmožnost za delo bolnika, ki je opravljal fizično delo, moramo bolnikovo telesno zmogljivost primerjati s pričakovano energetsko porabo pri delu. Povprečna poraba kisika med dnevnim delovnim procesom v 7 do 8 urah naj ne preseže 40 % bolnikove maksimalne porabe kisika, ob tem pa so lahko kratkotrajne obremenitve tudi večje, vendar ne smejo presegati od 70 do 80 % maksimalne porabe kisika. Za nekatere poklice, pri katerih bi lahko ponovni srčni dogodek ogrozil javno varnost, kot so, na primer, vozniki javnih transportnih sredstev, policisti, gasilci, upravljavci jedrskih elektrarn, je odločitev o ponovni zaposlitvi posebno težka in mora biti zdravnik, ki ponovno zaposlitev zagovarja, prepričan o majhni verjetnosti ponovnega dogodka. Primeren čas ponovne zaposlitve je odvisen od že zgoraj navednih dejavnikov. Po miokardnem infarktu in srčni operaciji bi se lahko bolniki zaposlili v 6 do 12 tednih, po koronarni angioplastiki pa še hitreje.

Tabela 1: Ogroženost koronarnih bolnikov za telesni napor.

MET= metabolični ekvivalent, 1 MET = poraba 3,5 ml kisika na kg telesne teže v minuti, kar predstavlja stopnjo presnove mirojočega človeka.

Majhna ogroženost: koronarni bolniki s stabilno klinično sliko

- odsotnost simptomatike pri zmernih obremenitvah,
- odsotnost pomembnih motenj srčnega ritma v mirovanju in med obremenitvijo,
- telesna zmogljivost 6 MET ali več pri obremenitvenem testiranju,
- odsotnost miokardne ishemije ali angine pri obremenitvenem testiranju pri obremenitvi 6 MET ali manj,
- primeren dvig sistoličnega krvnega tlaka med obremenitvijo.

Zmerna/znatna ogroženost:

- simptomi (angina pektoris, težko dihanje) pri lažjih in zmernih obremenitvah,
- telesna zmogljivost pri obremenitvenem testiranju manj kot 6 MET,
- nastop miokardne ishemije ali angine pri obremenitvenem testu pri obremenitvi manj kot 6 MET,
- padec sistoličnega krvnega tlaka med obremenitvijo pod izhodno vrednostjo v mirovanju,
- nevarne motnje srčnega ritma med obremenitvijo.

Velika ogroženost (koronarni bolniki z nestabilno klinično sliko):

- nestabilna miokardna ishemija,
- dekompenzirano srčno popuščanje,
- neobvladane nevarne motnje srčnega ritma.

Tabela 2. Energetske zahteve delovnih obremenitev.

Intenzivnost presnove (MET) in poraba energije (kcal/min)	Vrsta dela
1,5 – 2 MET (2 – 2,5 kcal/min)	sedeče delo, upravljanje z vozilom med vožnjo, delo na računalniku
2 – 3 MET (2,5 – 4 kcal/min)	avtomehanika, finomehanika, delo vratarja, ročno tikanje, prodaja na drobno
3- 4 MET (4- 5 kcal/min)	polaganje opek, voženje samokolnice z bremenom 45 kg, sestavljanje strojev, vožnja kamiona, varjenje, čiščenje oken
4 -5 MET (5-6 kcal/min)	pleskanje sten, polaganje tapet, lažje tesarjenje
5-6 MET (6-7 kcal/min)	prekopavanje vrta, lahko lopatanje
6-7 MET (7-8 kcal/min)	lopatanje 10-krat na minuto (breme 4,5 kg)
7 - 8 MET (8-10 kcal/min)	kopanje jarkov nošenje tovora 40 kg, sekanje dreves
8- 9 MET (10-11 kcal/min)	lopatanje 10-krat na minuto (breme 6,4 kg)





**Vabljeni v prostore
Društva za zdrave srca in
ožilja Slovenije
v Ljubljani na Cigaletovi 9.**

**Uradne ure so
vsak ponedeljek od 9. do 12. ure in
petek od 9. do 12. ure.**

**T: 01/234 75 50, 01/234 75 55,
Faks: 01/234 75 54
E: drustvo.zasrce@siol.net,
drustvo-zasrce@siol.net**

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!

Mlado gospo skrbijo zbudljaji pri srcu

Vprašanje:

»Stara sem 26 let in me zanima ali mi svetujete dodatni pregled srca/žil.

Zadeva je sledeča: sem zdrava (sicer nedonošena), le občasno me špika v srcu in imam motnje ritma (neenakomerno bitje srca). Pritisk imam nizek (100/60) in običajno tudi nizek srčni utrip (50).

Stara starša, po eni strani, sta oba umrla zaradi srčne kapi oziroma angine pectoris. Babi, po drugi strani, je imela srčno popuščanje.

Glede na genske dejavnike in glede mojega pritiska in sicer rahlih težav me zanima, ali mi priporočate obisk osebnega zdravnika, da me napoti naprej na nadaljne preventivne preglede? *Alenka*«

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

Odgovor

Napisali ste, da ste bili nedonošena. Glede na vašo starost smem misliti, da se ste bili pod kontrolo porodničarja že pred porodom, in da ste se rodili v ustrezno opremljeni ustanovi, v kateri so dane možnosti vrhunskih diagnostičnih pregledov tudi nedonošenčkov.

Ker niste omenili, ali so pri Vas že ob rojstvu ugotovili srčne napake, je (zelo verjetno) nimate. Zato menim, da so vaše sedanje težave brez organske podlage. Upam, da veste, da lahko nastopijo

zelo različne bolečine v predelu srca, pri katerih zdravniki ne ugotovimo nobene organske spremembe ne na srčnih zaklopkah ne na srčnih žilah ali drugih organih v prsnem košu. Če boste imeli priložnost videti knjigo, v kateri je slika živcev, ki obdajajo srce in pljuča, vas bo presenetila ugotovitev, koliko živcev prepleta ta dva organa. Ti živci so občutljivi na vsemogoče duševne in organske dražljaje. Taki dražljaji se pogosto izražajo v obliki zbadanja v predelu srca ali na drugih mestih prsnega koša in pogosto tudi v obliki prezgodnjih, nerednih srčnih utripov.

Morda vas tudi nekoliko skrbi nizek krvni tlak. V dopisu navedena vrednost ni nevarna. Res pa je, da imajo nekateri »bolniki« z nizkim tlakom večkrat težave, ki jih pripisujejo nizkemu tlaku (npr. ob spremembah vremena, pri nerazpoloženju, itd.). Proti tem motnjam svetujemo več gibanja, uživanje nekoliko bolj slanega obroka, itd.

Napisali ste še, da imate večkrat nizek srčni utrip. Srčna frekvenca okrog 50 utripov v minuti je nizka in samo izjemoma povzroča težave. Tako vrednost ugotovimo pri športno dejavnih ljudeh kot znak dobre telesne kondicije, pri nekaterih boleznih srca in kot stranski učinek nekaterih zdravil. Za katero stanje gre pri vas, iz vašega dopisa ni razvidno. Priporočam posvet pri izbranem zdravniku. ♥

Nagradna akcija – člani pridobivajo nove člane

Spoštovane članice in člani!

Skupaj smo močnejši, skupaj lahko premagamo še več ovir. Zato se je vodstvo društva odločilo za nagradno akcijo »Člani pridobivajo nove člane«. Vsak član, ki bo v letu dni pridobil deset ali več novih članov, se bo potegoval za lepe nagrade. Na obrazec pristopne izjave, ki je dostopen tudi na spletni strani in na sedežu društva, v ustrezno okence vpišite svoje ime in obrazec, seveda izpolnjen, oddajte ali pošljite v vašo podružnico ali na naslov, ki je na pristopni izjavi.

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

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

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

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

V primeru, da želite postati član kot posameznik:

Ime in priimek: _____

Rojstni datum: _____

Poklic: _____

Ulica/cesta/naselje: _____

Kraj in poštna številka: _____

Telefon: _____

E-pošta: _____

V _____ Dne _____ Podpis

PROSIMO, IZPOLNITE PRISTOPNO IZJAVO V VELIKIMI TISKANIMI ČRKAMI.

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

Ime in priimek: _____

Rojstni datum: _____

Poklic: _____

Ime in priimek: _____

Rojstni datum: _____

Poklic: _____

Ime in priimek: _____

Rojstni datum: _____

Poklic: _____

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

Član, ki je pridobil novega člana: _____

STRAN Z IZGOVORI, ZA VAŠE SRCE GRE!



Posvetujte se z zdravnikom in izmerite raven vašega holesterola. Holesterol je lahko eden izmed dejavnikov tveganja za razvoj bolezni srca in ožilja.

Obiščite www.danacol.si, naročite brezplačen začetni paket, poiščite koristne informacije o holesterolu in Danacolu ter spremljajte izkušnje drugih. Storite to že danes!

**Danacol vsebuje rastlinske sterole,
ki znižujejo raven holesterola.**

Danacol je namenjen izključno ljudem, ki želijo znižati raven holesterola v krvi. Ni primeren za prehrano nosečnic, doječih mater in otrok, mlajših od 5 let. Ljudje, ki jemljejo zdravila za zniževanje holesterola, naj Danacol uživajo pod zdravniškim nadzorom. Zaužitje več kot 3 gramov dodanih rastlinskih sterolov na dan ni priporočljivo. Izdelek je priporočen kot sestavni del uravnotežene in raznolike prehrane, ki vključuje tudi redno uživanje sadje in zelenjave, kar pomaga vzdrževati količino karotinoida.

Dobre Slabe

NOVICE

Tai chi pomaga bolnikom s srčnim popuščanjem

Bolniki z zmerno izraženim srčnim popuščanjem, ki so tri mesece dvakrat tedensko vadili tradicionalno kitajsko borilno-meditativno veščino tai chi, ki zahteva le majhne telesne napore, so poročali o pomembno izboljšani kakovosti življenja, čeprav se jim objektivno izmerjena telesna zmogljivost ni povečala. Občutek zadovoljstva in samozavesti je dostikrat pomembnejši od ostalih okoliščin. (vir: Yeh G. Predstavitev na Heart Failure Society of America 2010, San Diego, CA; [ww.medscape.com/viewarticle/728597](http://www.medscape.com/viewarticle/728597))

Kava ne povzroča atrijske fibrilacije

V nasprotju z razširjenim prepričanjem, da pretiravanje s kavo povzroča neredni srčni utrip oz. atrijsko fibrilacijo, švicarski raziskovalci pri več kot 30.000 ženskah, ki so jih spremljali 14 let, niso našli povezave med pogostostjo pitja kave in atrijsko fibrilacijo. Ta aritmija je bila enako pogosta pri ženskah, ki so spile zelo malo kave kot pri strastnih kofetaricah. Raziskovalci vseeno opozarjajo, da ni pametno pretirati s kofeinom v enkratnem odmerku (Am J Clin Nutr 2010; 92: 509-14).

Aktivno odstranjevanje strdkov pri venski trombozi je lahko koristno

Običajno zdravimo vensko trombozo spodnjih okončin z zdravili, ki upočasnijo strjevanje krvi, tako da preprečimo odlaganje dodatnih strdkov in damo telesu možnost, da vsaj deloma razgradi trombe in razvije obvodne vene. Ameriški raziskovalci so poročali o hitrejšem in boljšem okrevanju 91 bolnikov z vensko trombozo, ki so jim s katetrskimi metodami ali raztapljanjem strdkov razreševali vensko zaporo, v primerjavi z 92 klasično zdravljenimi bolniki. (Catheter Cardiovasc Interv 2010; 376: 316-25).

Zgodnje paliativno zdravljenje je koristno pri napredovalem pljučnem raku

Cilj paliativnega zdravljenja je lajšanje bolnikovih težav, predvsem telesne in duševne bolečine. Nekoliko presenetljivo se je izkazalo, da zgodnje paliativno zdravljenje pri bolnikih z metastatičnim pljučnim rakom v primerjavi s klasičnim zdravljenjem ni izboljšalo le kakovosti življenja, pač pa je podaljšalo preživetje za skoraj 3 mesece. Gre za še en dokaz, kako pomembno je skrbeti za dobro počutje, čeprav gre za neozdravljivo bolezen. (vir: N Engl J Med 2010; 363: 733-42)

Nespečnost povečuje tveganje za prezgodnjo smrt

Moški, ki jih muči nespečnost, umirajo do 4-krat pogosteje od vrstnikov. Nespečnost je pogosto povezana s telesnimi boleznimi in z depresijo, pomanjkanje spanja pa dodatno povečuje krvni tlak in večja tveganje za razvoj sladkorne bolezni. Zanimivo pa je, da pri osebah, ki so spale manj kot 6 ur na noč, a jih to ni motilo, niso zabeležili povečane umrljivosti. (vir: Sleep 2010, elektronska objava 1. septembra)

Povišan krvni tlak je povezan s premajhnim vnosom kalija

Veliko se govori in piše o tem, kako je povečan krvni tlak povezan s pretiranim uživanjem natrija v obliki kuhinjske soli, manj pa vemo o tem, da Evropejci ne zaužijemo dovolj kalija, ki deluje zaščitno. Če bi z uživanjem sadja, zelenjave in mlečnih izdelkov povečali dnevno zaužito količino kalija za 1 do 2 g na priporočenih 4,7 g, bi po izračunih nizozemskih raziskovalcev zmanjšali umrljivost za možgansko kapjo za 8 – 15 % in umrljivost za srčnim infarktom za 6 – 11 %. (vir: Arch Intern Med 2010; 170: 1501-2)

Tablete kalcija povečujejo tveganje za srčni infarkt

Osteoporoza je pogosta pri ženskah po menopavzi, pojavlja pa se tudi pri starejših moških, tako da veliko ljudi po 50. letu jemlje nadomestke kalcija, da bi ohranili primerno mineralno gostoto kosti. Žal so nedavne razskave pokazale, da je uživanje tablet kalcija brez sočasnega jemanja vitamina D povezano s približno 30 %-nim povečanjem tveganja za srčni infarkt. Raziskovalci opozarjajo, da je pri varovanju kosti varneje poskrbeti za primerno raven vitamina D v telesu, kot pa uživati kalcijeve nadomestke. (vir: BMJ 2010; Bolland MJ)

Hujšanje je lahko škodljivo

Korejski raziskovalci so opozorili na nenavadno nevarnost, ki preži na osebe, ki močno shujšajo po dolgoletnem kopičenju odvečne maščobe. Gre za sproščanje industrijskih organskih strupov, ki smo jim v življenju izpostavljeni in se nam nalagajo v maščevju, ob hujšanju pa se sproščajo v kri. Čeprav gre večinoma za majhne koncentracije strupenih snovi, bi se načeloma lahko vpletale v potek sladkorne bolezni, arterijske hipertenzije ali revmatoidnega artritis. Načrtovano hujšanje naj bo vselej dobro pretehtano in naj upošteva celovito zdravstveno stanje kandidatov. (vir: Int J Obesity 2010; elektronska objava 7. septembra)

Kdaj in kako zdravimo okužbo prebavil z bakterijo *Helicobacter pylori*?

Lek za zdravje

Lekova zbirka za bolnike

Kdaj in kako zdravimo okužbo prebavil z bakterijo

Helicobacter pylori?

Matjaž Koželj

 lek

član skupine Sandoz

www.lek.si/medicinskeslovar

sanežke vse informacije

Bolečina v zgornjem delu trebuha je pogost pojav. Eden izmed vzrokov je lahko tudi okužba z bakterijo *Helicobacter pylori*. Knjižica z naslovom **Kdaj in kako zdravimo okužbo prebavil z bakterijo *Helicobacter pylori*?** vam pove več o tej okužbi, njenem odkrivanju, morebitnih posledicah okužbe in o zdravljenju.

Knjižico poiščite pri svojem zdravniku ali v lekarni, objavljena pa je tudi na Lekovi spletni strani:

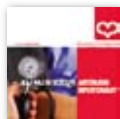
www.lek.si/prebavila

- Okužba z bakterijo *Helicobacter pylori* je najpogostejša kronična okužba razširjena po vsem svetu. Večina okuženih ljudi nima težav, pri petini pa lahko povzroči zdravstvene težave.
- Bakterije *Helicobacter pylori* so različne in lahko povzročijo blago kronično vnetje želodčne sluznice, v sluznici želodca in/ali dvanajstnika delajo plitke ali globoke razjede ter sodelujejo celo pri nastanku želodčnega raka.
- Zdravljenje okužbe z bakterijo *Helicobacter pylori* je sestavljeno iz dveh različnih antibiotikov in zaviralca protonske črpalke (to so zdravila, ki zavirajo izločanje želodčne kisline). Vsa tri zdravila jemljemo dvakrat na dan, običajno v obdobju enega tedna.
- Pri zdravljenju okužbe z bakterijo *Helicobacter pylori* je zelo pomembno, da natančno upoštevamo zdravnikova navodila in prenehamo s kajenjem, saj je tako možnost ozdravitve največja.
- S tem zagotovimo, da bo zdravljenje okužbe s *H. pylori* uspešno, uspešno ozdravljena okužba je povezana z ozdravitvijo ulkusne bolezni in zmanjša možnost za nastanek raka v želodcu.

V zbirki Lek za zdravje so med drugim izšle še naslednje knjižice:



srčno-žilne bolezni



zvišan krvni tlak



merjenje krvnega tlaka



zvišana vrednost maščob



dietna navodila



zvečana prostata



alergije



nespečnost



antibiotiki



helicobacter pylori

Lek za zdravje

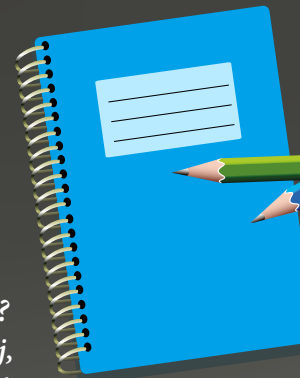
Lekova zbirka za bolnike

Izobraževalne knjižice, ki smo jih pripravili v sodelovanju z vrhunskimi slovenskimi strokovnjaki, lahko dobite pri svojem zdravniku in v lekarni, vsebine pa so vam dostopne tudi na Lekovi spletni strani www.lek.si/zdravje/

Informacije imajo izključno splošno izobraževalne in informativne namene in niso nadomestilo za posvet z zdravnikom ali farmacevtom. Pomembno je, da glede svojega zdravstvenega stanja oziroma bolezni upoštevate navodila svojega zdravnika oziroma drugih zdravstvenih delavcev.

ŠOLA – MOJ POKLIC

Kaj je poklic? Kaj je služba? Je šola služba? Ali je šola lahko tudi poklic? Zakaj da in zakaj ne? Na kaj pomisliš, ko slišiš besedi poklic, služba? Kakšen poklic je poklic učitelja? Boš učitelj, ko boš velik? Je poklic učitelja drugačen od drugih poklicev? Ta in številna druga vprašanja smo si zastavili v 5. b razredu. Preberite si zanimiva razmišljanja.



Ana Janežič, 3.a

KAJ JE POKLIC?

Poklic je nekaj, kar ti je všeč, kar rad delaš in to delaš z velikim veseljem. (Nina)

Poklic je delo, ki ga opravljajo naši starši, stari starši. Delamo tudi mi, a to ni naš poklic. (Matija)

Ko nekaj delamo za kruh, zato, da preživimo, je to poklic. (Primož)

Ko si odrasel in izšolan, opravljaš delo in to je poklic. (Mark)

To je delo, ki ga želiš početi, da bi se z denarjem, ki ga dobiš zanj, preživljal. (Bor)

Jaz si pod poklic predstavljam le delo. (Miha)

Poklic je delo, ki ga opravlja starejša oseba za denar. Samo z denarjem se da v današnjem svetu še preživeti. (Jan)

Poklic so vsa dela, ki jih moramo opravljati za preživetje. (Klemen)

Jaz bi rad delal v FBI, zato bi to bil tudi poklic. (Jan)

Poklic je služba, ki jo redno, vsak dan, opravljaš. (Žan Mark)

Odrasle osebe imajo poklic. Brez poklicev ne bi bilo policistov, vozniki bi povzročali prometne nesreče. Poklic si zbere vsak sam. (Maruša)

Poklic, to je resno in težko delo, ki ga opravljajo starši za denar. (Nejc)

Le polnoletne osebe opravljajo delo in to je njihova služba. (Urša)

Poklic, to je služba le za odrasle. (Danijel)

Poklic ni samo delo, to je tudi zabava. (Laura)

Zdi se mi, da je težko, če si ne izbereš poklica, ki ti ne ugaja. Zato si pod poklic predstavljam le garanje in danes zelo majhne plače. (Tim)

Poklic je služba, s katero služiš denar. Danes je s službo težko, saj so nekateri starši brez nje. (Ana)

Poklic mi pomeni službo, brez poklica ni službe. (Kristina)

Da lahko nekaj delaš za preživetje, potrebuješ poklic. (Nina)

Vse, s čimer se odrasli ukvarjajo, je poklic. (Lara)

Služba in poklic mi pomenita enako. (Marko)

ŠOLA

Ko zjutraj se zbudim, se oblečem in v šolo odhitim.

Tam s sošolci se dobim in skupaj z njimi se učim.

Učitelj račune piše, rediteljica Metka pa za njim pridno briše.

Zvonec zazvoni, stečemo na kombi in že nas več ni.

(Nina)



ALI JE ŠOLA SLUŽBA?

Meni se šola zdi služba, ker zahteva veliko učenja, dela doma. (Nina)

Šola je neke vrste poklic, ker se tam učimo, razmišljamo, pišemo, rišemo, kot to počnejo starejši v službi. (Matija)

Ja, šola je del poklica, ker če se dobro učiš, dobiš dobro službo in lahko dobro živiš. (Primož)

Šola je služba za učitelje, ravnatelja, kuharice. Učitelji učijo učence in si s tem služijo denar. (Mark)

Staršem je šola lahko služba, če so tam zaposleni, otrokom pa ne. Otroci se od nekoga morajo naučiti stvari, ki jih bodo rabili celo življenje. (Bor)

Šola je služba le za učitelje, ki se tako preživljajo. (Miha)

Šola je služba mlajših. Z dobro osnovno šolo

se da priti na dobro srednjo šolo in dober faks. Z dobrim faksom pa lahko dobiš dobro službo. (Jan)

Služba ni obvezna, šola pa je, zato šola ni služba. (Klemen)

Če bi v šoli služili denar, bi bila šola služba, tako pa ni. V službi so odrasli, ki so šolo že naredili. (Jan)

Učenci nimamo poklica, zato šola ni služba. Poklic imaš šele, ko narediš šolo. (Žan Mark)

Šola ni služba, je pa nekaj podobnega. (Maruša)

Ne, šola ni služba, ker v njej ne služimo in ker imamo v šoli počitnice, v službi pa ne. (Nejc)

V službi se ne učiš tako kot v šoli, zato šola ne more biti služba. (Urša)

V službi delaš, v šoli pa se učiš, ni enako. (Danijel)

Ker vsi delamo, je tudi šola služba. (Laura)

Šola je zame na nek način služba, zato ker delamo v šoli in zunaj nje, pa še zgodaj vstajamo. Res pa je, da večinoma delamo zase in ne dobivamo plače. (Tim)

Šola je po eni strani služba, ki jo opravljajo tisti, ki so pripravljene deliti znanje in nam pomagati. (Ana)

Ne, ker šola ni samo brez vezna kot služba, je tudi zabavna. (Nina)

Šola že ne more biti služba. Šola je šola, služba pa čisto nekaj drugega. (Lara)

V službi delajo, v šoli pa se učimo. To ni isto. (Marko)

UČITELJ

Učitelj je človek, ki včasih da cvek, ker tisti dan pač nisi mogel pesmi zapet.

Moji učiteljici je ime Nada, kar se krasno rima s čokolada.

Med poukom vlada red, od dolgčasa za znoret.

Tabla zelena, kreda rumena, goba pa v umivalniku vsa prepojena.

Učitelj je človek, ki včasih da pet, ker tisti dan si znal pesem zapet.

(Tim)



KO BOM VELIK/A, BOM UČITELJ/ICA

Učiteljica bom in bom učila otroke v slikarskem krožku. Zelo rada in lepo rišem in slikam in ta svoj dar bi rada delila z drugimi. Pri tem poklicu mi je všeč, ker delaš z različnimi materiali, z barvo podrsavaš po platnu in zraven poslušаш prijetno glasbo. Imela bi svoj atelje, ki bi si ga opremila po svojih željah. (Ana)

Ko bom velika, bom učiteljica golfa. To pa zato, ker golf dobro igram. Že sedaj opazujem učitelje golfa, ko otroke ali odrasle učijo začetnih udarcev. Ko gledaš, se ti vse zdi zelo lahko, v resnici pa ni. Učitelji morajo vsak udarec večkrat pokazati, biti prijazni in potrpežljivi. (Urša)

Rada bi bila učiteljica likovne vzgoje. Navdih sem dobila, ko sem bila stara 9 let. Od takrat rišem in rišem in vem, da bo to moj poklic. Svinčniku sploh ne dam miru. Narisala sem že veliko risb in slik. Najlepša je bila slika za mami in očija. (Nina)

Bom učiteljica. Ko sem bila še majhna, sem kar naprej nekaj učila svojega bratca. Že v vrtcu sem rada opazovala vzgojiteljico in jo potem doma posnemala. Vem, da je poklic učiteljice težak in se je potrebno veliko učiti, a si vseeno želim to postati. (Maruša)

Jaz bom učitelj slovenskega jezika. Učil bom večje učence od 6. do 9. razreda. Biti bom moral kar strog, ker je tako velike učence težko umiriti. Upam, da bom dal veliko dobrih in malo slabih ocen, kar pa ne bo odvisno le od mene, ampak tudi od njih. Morali bodo delati sami, saj se tako največ naučiš. Če



Neja Majcen, 3.a

bomo pridno delali, se bomo med poukom tudi zabavali. Veliko bomo brali, saj z branjem zveš veliko novega in zanimivega. Upam, da se bomo z učenci dobro razumeli in da bodo redno prinašali šolske potrebščine. (Miha)

Učila bom športno vzgojo. O tem poklicu veliko razmišljam. Zanj sem se navdušila, ker imam v šoli najraje športno vzgojo. Tudi ostali učenci imajo radi športno vzgojo in mislim, da je ni tako težko učiti. Lahko pa si še premislim, saj sem šele v petem razredu in do srednje šole je še daleč. (Nina)

ZAKAJ JE BITI UČITELJ TEŽKO?

Učitelji so zelo zaposleni. Kadar učenci pišemo test v petek, ga morajo čez vikend popraviti, namesto da bi imeli prosti čas zase in družino. To je resen poklic, pri katerem moraš biti vztrajen. Če smo otroci pridni in prijazni, so tudi učitelji dobri z nami. Mislim, da nikoli ne bom učiteljica. (Kaja)

Če si učitelj, moraš ves čas pisati, računati, peti, ... Vsaj enkrat na mesec moraš napisati nov test, popraviti pa še veliko več. Biti moraš na vseh sestankih in tam kaj poročati. Poskrbeti moraš za otroke, ki lahko vsako sekundo kaj prevrnejo, razbijejo in se poškodujejo. Na predure moraš vedno priti pravočasno. Najtežje je biti učitelj v nižjih razredih, ker učiš večino predmetov. (Klemen)

Težko je biti učitelj, ker otroci med poukom klepetajo, se igrajo in ne dvigajo rok. Ko pa zazvoni za odmor, letajo po učilnici, skačejo po stolih in se špricajo z vodo. Domače naloge naredijo površno, zato je vse narobe in jim je potrebno vse še enkrat razložiti. Pa ne le enkrat, ker ne poslušajo. In nikoli ne pospravijo učilnice za seboj. (Laura)

Učitelj mora vse znati. Ko otroci kričimo, nas umiri in prepreči, da bi se kdo poškodoval. Težko je učence naučiti, da se v življenju znajdejo in dobijo dobro službo. Mislim, da so učitelji dobri ljudje in da bi jim morali biti hvaležni. Hvala, učitelji. (Gašper)

Res je težko biti učitelj. Če si učitelj celega razreda in učiš več predmetov, se moraš doma veliko pripravljati. Porabiš cele popoldneve za šolsko delo. V soboto in nedeljo si malo odpočiješ, potem pa je tu že nov teden. Učitelj mora biti vedno na pravem mestu in nikoli ne sme zamuditi pouka. (Bor)

VSI TEŽIJO

*Mama kar naprej teži,
naj se naravo že enkrat naučim.
Oče ti kar naprej teži,
da je treba matematiko vaditi in vaditi.
Brat ti kar naprej teži,
da naloge pač moraš delati.
Sestra kar naprej teži,
da brez dobrega uspeha faksa ni.
Ko imam vsega dovolj,
kupit grem zvonec in pesmice je konec.*
(Jan)

UČITELJSKI POKLIC JE LEP

Sam sem bil enkrat zaradi klepetanja postavljen pred cel razred. Sošolce sem učil pesmico Noga na kolesu. Pa moram priznati, da sem se imel pri tem lepo. Tudi zdaj, v 5. razredu, sem se javil, da bi bil učitelj in to prvi šolski dan, ko smo se predstavljali novi učiteljici. Po poklicu pa ne bi bil učitelj, ker se ti lahko zgodi, da dobiš problematične učence, pa še doma se moraš veliko pripravljati. (Tim)

Učitelj mora vsak dan priti v šolo zgodaj, kar vsem ni všeč. Ko uči otroke, mu je všeč, ker veliko ve. Otroci sprašujejo in učitelj jim zna na vse odgovoriti. Ko je odmor, se učitelj lahko spočije, spije kavo ali sok, gre na malico. Veliko huje je, če si v taki službi, kot je moj oči. Če česa ne naredi, ga vsi nadirajo in ko pride domov, je živčen in siten. (Mark)

*Učiti otroke je lepo,
čeprav je včasih to sila, sila težko.
Imeti jih moraš preprosto rad,
takrat drevesce šele obrodi dober sad.
Enkrat pokaži in petkrat povej,
lepo in prijazno se zraven nasmej.
Joj, koliko znanja gre v to majhno glavo!
Saj jo od vseh podatkov kar razneslo bo.
Kar brez skrbi, od znanja se ne zboli,
ampak le možgančke okrepi.*
(Nada Javh, razredničarka 5. b)

**Šola je ena velika stvar,
čeprav nobenemu za njo
ni prav veliko mar.**
(Bor)

Literarni del Srčike so pripravili: učenci 5. b razreda OŠ Mengeš in mentorica Nada Javh. Z navihano šolarko Piko Nogavičko so Srčiko opremili učenci 3. a razreda OŠ Mengeš, mentorica Anja Repnik.
Srčiko uredila: Bernarda Pinter

Naj zadiši

Kuha: Brin Najžer

Predjed:

Biološko pridelano jabolko,
ki ga uživamo vsaj 15 minut pred jedjo.

Glavna jed:

Piščanec na španski način, zelena solata

Sestavine (za 1 osebo):

150 g piščanca (bedro, prsi) brez kože	50 g graha ali koruze
repično olje	125 g riža
250 ml vode	3 olive
1 paradižnik	10 rozin
2 manjši papriki	začimbe: zelena, kori-
1 korenček	jander, drobnjak, petršilj,
manjša čebula	kari, sol, poper
(ali polovica večje)	zelena solata
strok česna	začimbe za solato

Piščanca narežemo na večje kose. V večjo posodo damo malce repičnega olja in na njem prepražimo kose piščanca. Očistimo paradižnik, papriki in korenje, ter narežemo na manjše kocke, korenček lahko nastrgamo ali narežemo na kolesa. Česen in čebulo na drobno nasekljamo. Ko je piščanec popražen, počasi dodamo vodo ter k mesu stresemo paradižnik, papriki, korenček, česen in čebulo. Dodamo začimbe po okusu. Vse skupaj dobro premešamo, pokrijemo ter pustimo, da počasi vre na srednjem ognju od 20 do 30 minut. Ko je piščanec kuhan, ga poberemo iz posode in namesto njega v



omako stresemo riž, grah ali koruzo in olive. Posodo pokrijemo in kuhamo približno 20 minut (dokler riž ni kuhan, kar je odvisno od vrste riža, ki ga uporabimo). Ko je riž kuhan, ponovno dodamo piščanca. Dodamo tudi rozine, dobro premešamo ter kuhamo v nepokriti posodi še nekaj minut, da se piščanec segreje.

Zeleno solato pripravimo po lastnem receptu. Dodajte ji veliko sveže bazilike.

Sladica:

Veličastni jogurt

Sestavine (za eno osebo):

150 g lahkega jogurta
150 g marelične marmelade
1 banana
15 g mandljevih lusk

Banano olupimo in narežemo na kolesa. Na dno skodelice ali kozarca damo malo jogurta nato nanj položimo nekaj kolesc banane in čeznje marmelado. Nato ponovno nalijemo jogurt, položimo koščke banane in marmelado. Plasti ponavljamo, dokler nam ne zmanjka prostora ali sestavin. Končamo z jogurtom. Na vrh potresemo mandljeve luske. Količine po želji lahko spremenite.

Besedilo in foto: Brin Najžer



René Gerónimo Favaloro

(1923-2000), argentinski zdravnik

Boris Cibic

Še vedno imam v živem spominu sliko v učbeniku zgodovine v klasičnih licejih v Italiji pred drugo svetovno vojno v poglavju o širjenju rimskega imperija proti južni Italiji in Siciliji. Slika prikazuje Arhimeda (1), ki sedi ob svoji delovni mizi in na oknu sloni rimski vojščak, da ga s sulico dosmrtno rani. Nikdar nisem izvedel, kaj o tem pravi zgodovina, ali je šlo za uboj sovražnika ali za umor veleuma, ki je bil napoti zavojevalcem. Arhimed je bil tedaj star 75 let, vendar še pri polnih umskih močeh in kdo ve, s kako velikim številom izumov bi lahko še obogatil znanost, če bi ušel nasilni smrti. Zgodovina nas uči, da je nič koliko »Arhimedov« doživelo nasilno smrt že na začetku uresničevanja svojih umskih potencialov ali prej, kot so dokončali tudi zadnja velika dela.

Prof. dr. René Favaloro je bil prav gotovo posebna osebnost sodobnega medicinskega sveta. S svojim entuziazmom in neverjetno življenjsko energijo je zaznamoval kardiologijo in srčno kirurgijo sveta. Rodil se je kot sin izseljencev v daljnji Argentini, sredi puste prostrane pampe. Že v mladosti je razmišljal o poklicu, v katerem bi najbolj koristil domovini. Nagibal se je k delu v zdravstvu. Po končanem študiju v srednji šoli se je vpisal na Medicinsko fakulteto v mestu La Plata in tam leta 1949 diplomiral kot splošni zdravnik. Želel je postati kirurg, vendar mu zaradi političnih razlogov niso odobrili specializacije na krajevni kirurški kliniki. Zato se je odločil za delo na deželi. Prevzel je delovno mesto splošnega zdravnika v Jacinto Arauz, majhnem mestu sredi pampe na jugu Argentine, kjer je ostal 12 let. Postal je družinski zdravnik v širšem pomenu besede. Bil je predvsem človek z velikim humanim srcem, ki je razdal neverjetno dobroto, kjerkoli se je pojavil.

Skupaj z bratom sta ustanovila tudi prvo kliniko – kirurški sanatorij. Zelo si je prizadeval za zdravljenje svojih bolnikov, tudi s kirurškimi posegi. Hkrati je ozaveščal ljudi o zdravem načinu življenja, o splošni higieni in o preventivi. Redno je izobraževal svoje pomožne medicinske osebje. Ves čas pa ga je mamila misel, da bi kot torakalni kirurg lahko še bolj koristil bolnikom in dosegel še večja zadoščenja. Leta 1962 (v starosti 39 let!) se je odpovedal delu na deželi in se napotil v ZDA, na slavno Kardiokirurško kliniko v Clevelandu. Tu se je spoznal s pionirji invazivne diagnostike srčnih žil, predvsem z impresivnim človekom, kot je bil Mason Sons, s katerim sta pregledala na tisoče filmov koronarografij (rentgenskih slik srčnih žil) bolnikov, ki so se zdravili zaradi napredovale bolezni srčnih žil. Z žarom mladega raziskovalca in zdravnika se je zagnal v raziskave o zdravljenju aterosklerotičnih srčnih žil z operacijami, ki bi bile bolj uspešne od tedaj obstoječih.

Rodila se mu je ideja premostitve zamašene žile z vstavitvijo nekaj centimetrov dolge zdrave žile dovodnice, odvzete na nogi,

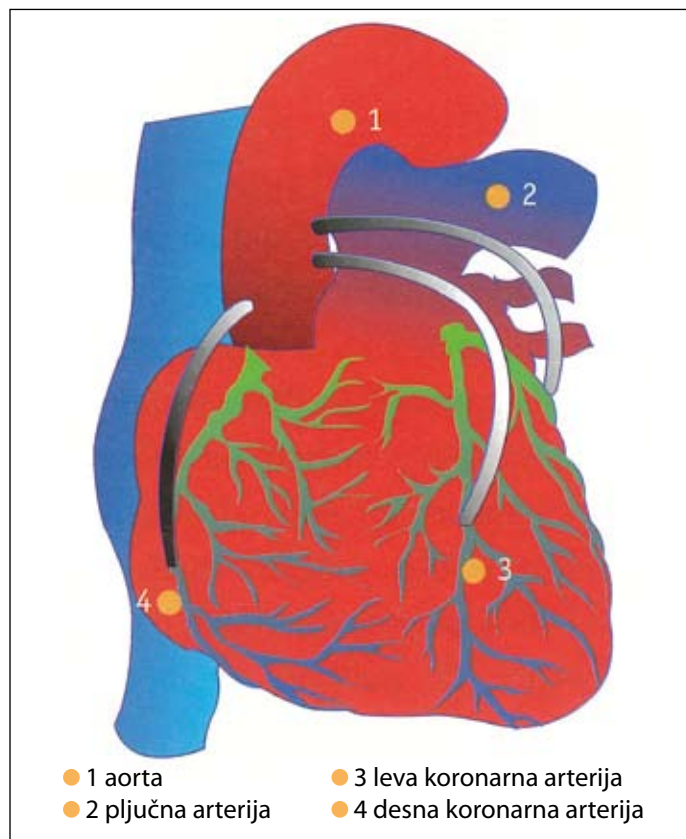
ki bi povezala glavno odvodnico (aorto) z zamašeno žilo v srcu na točki oddaljeni (distalno) od zamašenege mesta.



Zmaga nad smrtno boleznijo srčnih žil

Po več let trajajočih, izčrpajočih poskusih je za Favalora nastopil veliki dan. Dne 9. maja 1967 je uspešno opravil prvo operacijo, poznano pod imenom »aortokoronarni bypass« (po domače aortokoronarni obvod ali aortokoronarna premostitev) pri kateri kirurg odvzame na nogi več centimetrov dolgi del dovodnice (vene) in z njim poveže glavno odvodnico (aorto) s srčno žilo na mestu, ki je prekomesta njene zapore. Od tedaj se je Favalora držal vzdevek »oče obvodne kirurgije koronarnih arterij«.

Ideja aorto-koronarne premostitve, ki se je rodila v glavi genija, je pomenila enkratno rešitev za bolnike s hudo zožitvijo srčnih žil zaradi ateroskleroze. S svojo operacijo je Favaloro razvil novo poglavje v svetovni medicini in se postavil na čelo nosilcev stroke v srčni kirurgiji in kardiologiji.



- 1 aorta
- 2 pljučna arterija
- 3 leva koronarna arterija
- 4 desna koronarna arterija

Aortno-koronarni obvod

Vest o novi, uspešni metodi zdravljenja bolnikov z zaporami srčnih žil zaradi ateroskleroze se je bliskovito razširila po vsem svetu. Favaloro je tako rekoč v trenutku postal slaven in povsod dobival visoka priznanja (med drugimi tudi podelitev viteške časti). Predaval in učil je svojo metodo po vsem svetu. Metodo aorto-koronarne premostitve je sam prenesel v Evropski medicinski prostor ter skupno s kolegi pomagal razviti novo operativno tehniko. Prijateljstvo s slovenskimi rojaki, predvsem z družino Zorc, je omogočilo, da je prihajal tudi v Slovenijo in na Medicinski fakulteti v Ljubljani predstavil svoje misli in dela. Pred desetimi leti je pomagal soustanoviti kliniko Medicor v Izoli in podprl je misel ustanovitve rehabilitacijskega centra za bolnike operirane na srcu v Piranu. Prav tako je podprl sodelovanje med njegovo ustanovo in Medicorjem. Njegovo delo nadaljuje njegov nečak, dr. Roberto Favaloro, ki se redno udeležuje letnih sestankov, ki jih Medicor prireja za svoje bolnike.

Na vrhuncu moči in slave je Favaloro začutil klic domovine. Odločil je, da se vrne domov v Buenos Aires in pomaga svojemu ljudstvu. Ob njegovem odhodu s Cleavelandske klinike so zapisali, da je Amerika izgubila enega največjih srčnih kirurgov sveta.

Doma, v Argentini, je Favaloro začel znova. V tretji tretjini svojega življenja je začel ustvarjati svojo institucijo – Favaloro

Foundation. Postavil je temelje sodobne kardiologije in srčne kirurgije v Argentini, v deželi, ki jo je vselej ljubil. Ustanovil je Univerzo in Medicinsko fakulteto, ki nosita njegovo ime. Začel je učiti generacije srčnih kirurgov Južne Amerike in ustanovil svojo šolo. Poznan je njegov izrek: »The patient is not only the illness, he has a soul« (bolnik ni samo bolezen, on ima dušo). Začel se je boriti proti zaslužkarstvu v medicini in proti izkoriščanju revnih ljudi. S tem je prišel v konflikt z vladajočo garnituro politikov v takratni Argentini in zaradi vpliva, ki ga je imel širom svoje dežele, postal moteč. Politiki niso prenašali njegovih idej, idej socialista in humanista, ki se je boril proti grobem kapitalizmu in izkoriščanju človeka.

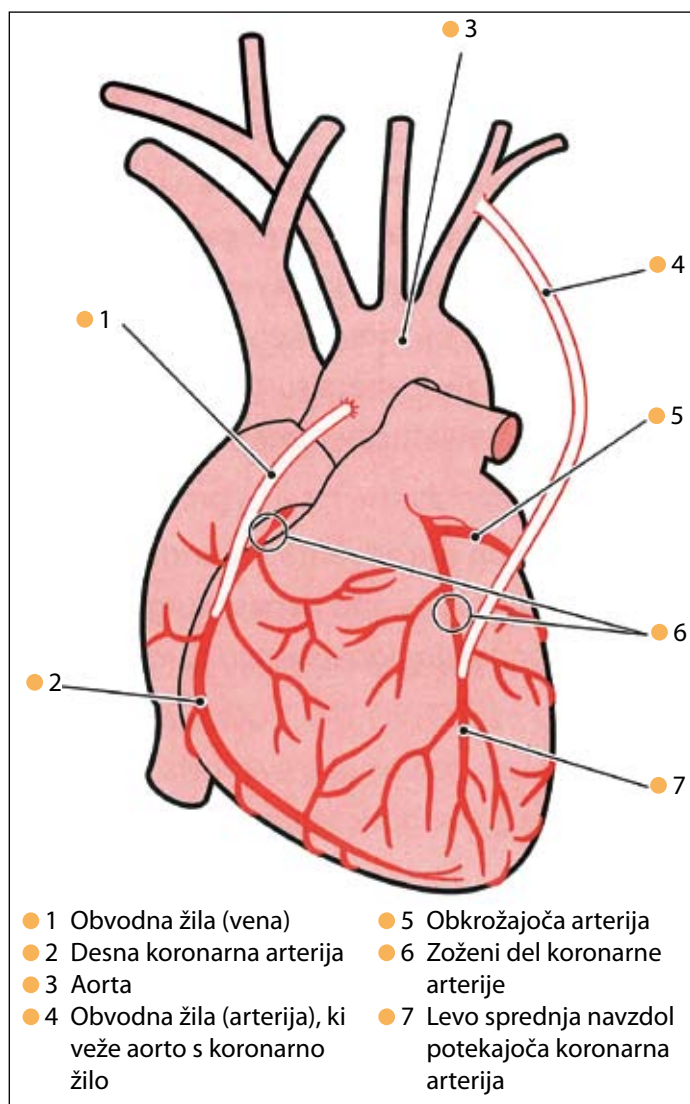
Veličina njegovega dela nista bili samo kirurgija in kardiologija. Želel je ostati v spominu ljudi bolj kot učitelj in borec za preventivno medicino, ne pa kot kirurg. Na čelo svojega dela je vselej postavil bolnika. Svojo vizijo o medicini in bolniku je predstavljal v desetih zapovedih.

1. Poštenost.
2. Delo s strastjo, trudom in neomajnim žrtvovanjem.
3. Izogibanje vplivom dogmatskih konceptov.
4. Prispevek posameznika ima vrednost le, če je posledica njegove svobodne volje brez zunanjih vplivov in omejitev.
5. Nikoli se ne oddalji od etičnega odnosa, z razumevanjem, da ta odnos temelji na moralnih načelih, da spoštuje dostojanstvo in humane pogoje za bolnika in njegovo družino.
6. Timsko delo je izjemnega pomena in zahteva skromnost. Razvoj znanosti kaže, da morajo biti dejavnosti posameznika usmerjene v skupno dobro. Uporaba »jaz« je bila že davno nadomeščena z uporabo »mi«.
7. Vsaka dejavnost mora biti usmerjena k resnici n samo k resnici. Vsak mora na glas spregovoriti o svojih mislih. Nič ne sme temeljiti na lažeh.
8. Če lahko poleg zmanjšanja trpljenja sočloveka obogatimo tudi svoje znanje, bo zadovoljstvo podvojeno.
9. Naše delo je usmerjeno k bolniku. Posledično je bolnik edini, ki mu pripada privilegij.
10. V opravljenem delu lahko uživamo šele takrat, ko spoznamo, da je edina resnična nagrada duhovno zadovoljstvo ob dobro opravljeni nalogi.

Favaloro je pustil za sabo preko tristo strokovnih in znanstvenih objav in razprav ter številna knjižna dela. Bil je aktiven član v 26 strokovnih mednarodnih društvih.

Ko se je leta 2000 v Argentini poglobila ekonomska kriza in je Fundacija Favalora zašla v hude dolgove (75 milijonov ameriških dolarjev) se je Favaloro naveličal neuspelega prosjačenja in se obrnil še na predsednika države s prošnjo za ustrezno pomoč. Negativen odgovor ga je strl in bil vzrok za njegovo dokončno slovo s strelom v srce z naročilom, da njegov pepel potresejo pod mogočnim algarobom, v deželi na jugu Argentine, kjer je začel kariero kirurga.

Dogodek je streznil politični vrh, ki je za tem spremenil svoj pogled na Favalorovo institucijo in jo začel ustrezno podpirati, kar jo še danes. ♥



Aortno-koronarni obvod

- | | |
|---|---|
| ● 1 Obvodna žila (vena) | ● 5 Obkrožajoča arterija |
| ● 2 Desna koronarna arterija | ● 6 Zoženi del koronarne arterije |
| ● 3 Aorta | ● 7 Levo sprednja navzdol potekajoča koronarna arterija |
| ● 4 Obvodna žila (arterija), ki veže aorto s koronarno žilo | |

(1) Arhimed (287 – 212 pr. n. št.), starogrški matematik in fizik iz Sirakuz, eden največjih izumiteljev v starem veku. Med rimskim osvajanjem Sicilije je bil ubit.

Učenje tehnike v športu

Janez Pustovrh

Če se želimo uspešno ukvarjati z določeno športno panogo, moramo nujno osvojiti njeno tehniko. Poznamo tehnično manj in bolj zahtevne športe. Pri tehnično zahtevnejših je gibalna struktura bolj kompleksna, zato običajno potrebujemo več časa, da gibanje osvojimo do zadovoljive ravni. Na področju športne rekreacije se glede tehnike ni potrebno primerjati z vrhunskimi tekmovalci določene športne panoge, nujno pa jo moramo osvojiti do ravni, da nam ukvarjanje z določenim športom ne predstavlja potencialne nevarnosti za zdravje. Učenje tehnike posamezne športne panoge poteka v skladu z zakonitostmi motoričnega učenja.

Proces motoričnega učenja zajema ustvarjanje, izpopolnjevanje in stabilizacijo zgrajenih motoričnih programov v centralnem živčnem sistemu vadečega. Je kompleksen proces, katerega trajanje je odvisno predvsem od zahtevnosti motorične naloge, ki se je želimo naučiti in tekoče obvladati, ter seveda tudi od količine in kakovosti že "skladiščenih" programov v centralnem živčnem sistemu. Vadeči v procesu motoričnega učenja prehaja skozi različne faze napredovanja. Proces lahko, glede na njegove učinke, v grobem razdelimo na tri faze: fazo grobega koordiniranja gibanja, fazo natančnejšega koordiniranja gibanja in fazo, v kateri se gibanje tako utrdi, da ga lahko že uspešno izvajamo v različnih razmerah. Izpopolnjevanje motoričnega programa v procesu učenja omogoča vse bolj izpopolnjeno izvedbo gibalne strukture, ki jo vadimo. Podatek, v kateri fazi učnega procesa je vadeči, nam pove primerjava med trenutno izvedbo, ki jo vadeči zmore, in predstavo o tehnično dovršeni nalogi.

Pogoji za uspešno učenje tehnike

Za uspešno motorično učenje mora biti izpolnjenih več pogojev. Vadeči mora imeti pravilno, popolno in natančno predstavo o tem, česa se želi naučiti in kakšna je pravilna izvedba tega gibanja. To je ponavadi odvisno predvsem od strokovnega znanja njegovega učitelja ter njegovega razumevanja pravilne tehnične izvedbe gibalne strukture, ki jo posreduje svojemu učencu. Med učiteljem in vadečim mora potekati uspešna komunikacija, ki se kaže v njunem medsebojnem razumevanju sporočil, ki jih naslavljata drug drugemu. Za oba je zelo pomembna t.i. povratna informacija, ki usmerja napore obeh. Povratne informacije vadečega učitelju so lahko govorne, ko sprašuje in podaja svoje občutke o

Za prožne mišice.

Naravno!

Za zdravje!



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

opravljeni nalogi, predvsem pa so pomembne vizualne, ko opravi motorično nalogo. Na podlagi ustrezne participacije izvedenega gibanja poskuša učitelj z najrazličnejšimi sredstvi podati vadečemu povratno informacijo in tako usmerjati ter voditi učenje gibanja k tehnični popolnosti. Včasih je motorično učenje dolgotrajno in naporno zato se lahko zmanjša tako motivacija vadečega kot učitelja. Pomembno je znati premagati krize, ki se še zlasti pojavljajo pri učenju bolj zapletenih gibalnih vzorcev. V teh situacijah so ponavadi uspešnejši vadeči z izoblikovanimi vzorci primernih vedenjskih lastnosti. Trenutni neuspehi so sestavni del učenja in jih je treba tako tudi razumevati. Težave se lahko pojavijo tudi zaradi nezadostne razvitosti posameznih motoričnih sposobnosti, ki je temeljni pogoj, da se neka motorična akcija sploh lahko izvede. Tu mislimo predvsem na motorične sposobnosti, kot so osnovna koordinacija, vzdržljivost in moč. Od njih je močno odvisno, kako hitro bo posameznik osvajal nova motorična znanja in kakšno stopnjo tehnične zahtevnosti tega znanja bo sploh dosegel. Če se kažejo velike pomanjkljivosti v nekaterih motoričnih sposobnostih, ki sploh pogojujejo uspešno učenje določene tehnike, potem se moramo najprej posvetiti razvoju teh sposobnosti. Lažje je učenje motoričnih programov tudi, če v centralnem živčnem sistemu že obstajajo motorični programi. Število in kakovost teh programov določa našo splošno motorično informiranost. Bolj kot smo na splošno nadarjeni za osvajanje tehnik športnih panog, večja je verjetnost, da bomo hitreje in uspešneje osvojili tudi specifično tehniko določenega športa. Na hitrost razumevanja motoričnih nalog in njihovega osvajanja vplivajo tudi kognitivne lastnosti posameznika.

Faza grobe koordinacije gibanja

V tej prvi fazi učenja motorične naloge začetnik v grobem postopoma dojema novo strukturo gibanja. Vadeči pridobiva predstavo in razumevanje o ciljni gibalni nalogi na podlagi demonstracij, slikovnih in filmskih prikazov ter ponavadi učiteljevega opisa motorične naloge. V tej fazi je zelo pomembna tehnično popolna demonstracija gibalne strukture, ki jo želimo naučiti začetnika. Ustrezna vidna informacija lahko nadomesti na tisoče besed. S postopnim spoznavanjem nove gibalne naloge in njenih podrobnosti se v centralnem živčnem sistemu izpopolnjuje motorični program. Tehnika gibanja postaja pravilna, vendar je gibanje še precej okorno, gibi so ponavadi nekoliko počasnejši in grobo koordinirani. Pri

posameznikih se lahko pri zahtevnejšem gibanju poruši temeljna koordinacija, tudi če ga izvajajo v "olajšanih" okoliščinah. Zaradi "grobega" izvajanja koordinacije gibanja moramo biti pozorni na sprotno odpravljanje napak. Vendar napake odpravljamo postopno, od večjih prihajamo k podrobnostim. Začetnika ne smemo preobremeniti s kupom povratnih informacij. Naenkrat odpravljamo eno do dve napaki, pa še to z zelo kratkimi in nazornimi navodili vadečemu. V tej fazi moramo biti pri posameznikih pozorni na stopnjo razvoja zlasti tistih motoričnih sposobnosti, ki mu omogočajo opraviti posredovano motorično nalogo. Tudi nizka raven razvitosti osnovnih sposobnosti (moč, vzdržljivost) je lahko vzrok za težave v procesu motoričnega učenja. Začetniki naj se novega gibanja učijo v olajšanih okoliščinah, zato v tej fazi ponavadi ne spreminjamo in otežujemo razmer za učenje. Zaradi intenzivnega procesa učenja so lahko začetniki kmalu utrujeni. V stanju utrujenosti, kjer upade tudi koncentracija, pa nismo več dovtetni za pravilno učenje in v gibanju se pogosto pojavljajo napake. Če te napake vgradimo v svoj motorični model in jih avtomatiziramo v podzavesti, jih je pozneje zelo težko odpravljati.

Faza natančnega koordiniranja gibanja

S povečevanjem ponovitev števila pravih izvedb neke motorične naloge postaja gibanje v svoji temeljni strukturi vse bolj tekoče, tehnično pravilno, brez večjih napak, postopno se ustvari prefinjena koordinacija gibanja. Vadeči znajo sami opisati svoje gibanje in na podlagi razumevanja temeljnih zakonitosti gibanja tudi opazijo pomanjkljivosti. Gibalni občutki so čedalje bolj izostreni. Gibalna predstava vadečega se počasi usklajuje z njegovimi kinestetičnimi občutki in zunanjim okoljem ter vadbenimi razmerami. Vendar je velika zanesljivost takšnega gibanja mogoča predvsem v okoliščinah, podobnim tistim, v katerih je doslej potekala vadba. Čeprav je motorični program že dokaj izpopolnjen, moramo od vadečega nenehno zahtevati še natančnejšo izvedbo. Motorični program o naučenem gibanju poteka že dokaj avtomatično, tako da je zavestni nadzor gibanja vse manjši. Mišice dobivajo dražljaje za ustrezno strukturiranje gibanja iz podzavesti (motoričnih centrov). Čeprav je tehnika izoblikovana na precej visoki ravni, je motorični program še vedno zelo občutljiv na spremembe v okolju. V oteženih okoliščinah vadbe se kakovost tehnične izvedbe zmanjša, pojavljajo se napake.

Faza stabilizacije gibanja v različnih razmerah

To je zadnja faza v motoričnem učenju, ki pa se nikoli ne konča. Tehniko gibanja je potrebno vedno znova izpopolnjevati. S stalno vadbo, s tisoči in milijoni ponovitev neke gibalne naloge pridemo do stanja, ko smo sposobni tehnično pravilno gibanje izvesti tudi v spreminjajočih se zunanjih razmerah. To pomeni, da moteči zunanji dejavniki (sprememba okolja, vremena, splošnih okoliščin vadbe...) ne vplivajo več na izvedbo naše dejavnosti, kar zadeva tehnično popolnost. Motorični program v centralnem živčnem sistemu je izpopolnjen, zanesljiv in hkrati tudi zelo prilagodljiv z možnostjo odpravljanja negativnih motenj in vplivov iz okolja. Potek programov poteka povsem avtomatično, zato vadeči nima težav pri predvidevanju njegovega poteka. Visoka raven tehnične izvedbe gibanja se prilagodi značilnostim posameznika (npr. morfološkim) in pravimo, da posameznik izoblikuje svoj stil. Tehniko lahko še izpopolnjujemo v oteženih spremenljivih razmerah in tudi, ko smo utrujeni. Vendar se vadba tehnike nikoli ne konča, kajti tehnika in stil nikoli ne moreta biti "izpiljena" do popolnosti. ♥



Raj in pekel hkrati: Regijski park Škocjanske jame

Besedilo in slike: Milan Burkeljca

So kraji in pokrajine, kamor se je vredno vračati znova in znova. Če ste pravi ljubitelj narave, posebej nekoliko bolj divje, potem morate regijski park Škocjanske jame obvezno obiskati. Najpogosteje seveda naprej pomislimo na veličastne Škocjanske jame, vendar območje parka ponuja še veliko več...

Kakšna je podoba raja? Ali ... kakšna je podoba pekla? Če bi verjeli mnogim ljudskim legendam in pripovedkam, ki so se ohranile z območja Škocjanskih jam, potem takšne raznolikosti, kot nam jo ponuja tukajšnja pokrajina, ne bi bilo, če se v zgodbo ne bi vmešal sam hudič. O tem je ohranjenih več pripovedk, vse pa nastanek jam in brezen v okolici Škocjana razlagajo enako. Pred davnimi časi reka Reka ni tekla pod zemljo, ampak je tako kot vsake druge, običajne reke, tekla na površju. Skozi vasi pa je vsak dan drvela železna šembilja, kot so posebno mitološko vozilo imenovali domačini. Vozilo so vlekli čudežni ognjeni konji z ognjeno grivo in ognjeno sapo. Vozilo je po isti poti dirjalo več

stoletij, domačini so se ga bali, zato so se umikali z njegove poti. Dogajanje pa je spremljal sam hudič in zaželel si je, da bi se on vozil z njo. Skočil je na vozilo in začel bičati konje, ki so podivjali. Vozilo se je zaletavalo v površje in naredilo novo strugo reke. In ne samo to, hudič je bil do konj neusmiljen, zato so se ga želeli otresti na ta način, da so se zapodili v samo podzemlje, naredili so brezno Okroglico in Škocjanske jame. Hudič je na šembilji večkrat dirkal v jamo, saj so bila v njej vrata v sam pekel. Ker je hudič v zemljo naredil veliko lukenj, je vsa voda s Krasa odtekla v podzemlje, zato Kraševci nimajo vode (povzeto po knjigi Škocjanski kaplanci, avtorice Jasne Majde Peršolja, 2006).

Pokrajina je tu res vsa preluknjana in divja, a zdaj to razlagamo na veliko manj dramatičen način. Preprosto – za vse je »kriva« kamninska sestava iz apnenca, voda s sposobnostjo raztapljanja le-tega in dolga časovna komponenta. To je povzročilo nastanek izjemnih površinskih in podzemeljskih kraških pojavov. Podzemeljski pojavi, predvsem ogromen podzemni kanjon Reke, so takšni, da je nanje postal pozoren tudi Unesco in Škocjanske jame leta 1986 uvrstil na seznam svetovne kulturne in naravne dediščine, leta 1999 pa so



Prepadne stene na robu vasi Škocjan, levo cerkev sv. Kancijana



Ena od zanimivih točk na učni poti Škocjan

kot prvo podzemno mokrišče vpisane tudi v seznam Ramsarskih lokalitet. To je vsekakor veliko priznanje za Slovenijo, hkrati pa tudi obveza, da za ta biser skrbimo. In pri tem ne gre vse tako, kot bi si želeli, ampak to je že druga zgodba.

Za ogled Parka Škocjanske jame si je pametno vzeti dovolj časa. Iz izkušenj vemo, da je narava še bolj lepa takrat, ko si znamo vzeti čas, ne samo zanjo, ampak tudi zase in za naše prijatelje ali znance, katere povabimo s seboj. Morda doma »pozabimo« še mobilni telefon in uro.

Do Škocjanskih jam najhitreje pridemo po primorski avtocesti, ki jo zapustimo pri izvozu za Divačo. Pot do našega cilja je dobro označena in zanjo od avtoceste potrebujemo le še nekaj minut. Pri vasici Matavun je veliko parkirišče pri lepo urejenem informacijskem središču. Tu boste odrasli verjetno kupili vstopnice za jame (s tem tudi vstopnice za muzeje na učni poti), lahko pa si priskrbite tudi zemljevid ali Vodnik po učni poti Škocjan. Če boste imeli s seboj otroke, bodo na informacijskem središču hitro našli virtualni računalniški prikaz parka ali otroško igrišče. Najbolje bo, če obisk načrtujete tako, da si lahko v istem dnevu ogledate učno pot Škocjan in Škocjanske jame. Ogled obeh ni fizično zahteven, res pa je, da je v jami potrebno prehoditi kar lepo število stopnic. In ne pozabite na primerno športno obutev in na topla oblačila in kapo, če bo prav takrat pihala burja.

Učna pot Škocjan

Kar nekaj učnih poti je urejenih po Sloveniji, za učno pot Škocjan lahko zagotovimo, da gre za eno najlepše urejenih, atraktivnih in tudi strokovno zelo dobro predstavljenih učnih poti. Gre za približno 2 km dolgo krožno pot, ki se začne in konča pri informacijskem središču v Matavunu. Od nas je odvisno, koliko časa bomo potrebovali, da jo prehodimo – če se je bomo lotili vsebinsko in bomo obiskali tudi muzeje, bomo lahko potrebovali več kot 2 uri, sicer bo dovolj manj kot ura. Pot je dobro označena in uhojena, opremljena je

z več kot 20 vsebinsko kakovostnimi tablami. Še več informacij boste lahko dobili v knjižici Vodnik po učni poti Škocjan, ki se je boste razveselili predvsem tisti, ki si tudi doma radi preberete kaj več o krajih, ki jih obiščete.

Priporočam, da na poti ne hitite. Pa ne zato, ker bi bila naporna. Vzemite si čas in opazujte, poslušajte in začutite naravo v vseh njenih dimenzijah. Pripravite se na osupljive razglede, po mnenju mnogih, ene najlepših pri nas.

Že nekaj minutah hoje pridemo do Štefanjinega razgledišča. Pogled z balkona v Veliko in Malo dolino ter proti cerkvi sv. Kancijana v Škocjanu vsakogar osupne. Globoko pod navpično steno vidimo Reko, ki izginja v podzemlje. Je ena naših najbolj znanih rek ponikalnic. Izvira pod Snežnikom, teče proti severozahodu mimo Ilirske Bistrice in po približno 50 km najprej ponikne

v Mahorčičevo jamo pri Škocjanu, se po 200 m ponovno pojavi na površju v Mali dolini, drugič ponikne pod naravnim mostom, nato se v slapu spusti v Veliko dolino in točno pod Štefanjinim razglediščem vstopi v podzemlje, kjer teče približno 40 km pod zemljo in v Italiji ponovno priteče na površje kot reka Timav. Z malo domišljije si lahko predstavljamo, kako je bilo v davni geološki preteklosti to območje popolnoma drugačno – preden se je zaradi raztapljanja apnenca zrušil jamski strop in so nastale udornice. S še nekoliko več domišljije pa si lahko zamislimo tudi čas, ko bo na prostoru, kjer stojimo, nastala nova udornica. Človek bi zasanjan kar strmел v čudež narave, a smo šele na začetku učne poti in čaka nas še veliko presenečenj.

V nadaljevanju poti nas table poučijo o živalskem svetu in čebelarstvu, preseneti pa nas predstavitev smolarjenja, kar je redka vsebina učnih poti po Sloveniji. Pot se nadaljuje po kraški gmajni, nato zavije desno in se začne zlagoma spuščati. Hodimo po tipični kraški pokrajini, polni apnenca in površinskih kraških pojavov. Čez nekaj časa nas zamika, da bi z glavne poti zavili na desno pot. Če imate dovolj časa, se le spustite po tej poti, saj vodi v divjo pokrajino proti naravnemu mostu med Malo in Veliko dolino. Načudili se



Vasica Betanja, desno hiša, krita s škrljami in spahnjenca

boste lahko izjemnim pogledom na vse strani. Na klopci se lahko prepustite brezčasju, vsekakor pa svetujem, da se vrnete na glavno pot proti vasi Betanja. Pri tabli, kjer boste podrobneje spoznali netopirje, vas preseneti novo razgledišče. Tokrat se vam pogled odpre na pečino, nad katero je Štefanjino razgledišče in na ponor Reke. Če boste potrpežljivi, vas lahko pride pozdravit katera od ptic, ki živijo na območju udornic, nekatere od njih so izjemno redke. Po vsej verjetnosti vam bodo pozirale premalo časa, da bi jih ujeli v fotografski objektiv. Ali pač ...

V vasi Betanja boste uživali, če vas zanimajo posebnosti slovenskih naselij. Gre za tipično gručasto kraško vasico. Strehe obtežene s kamenjem, da burja na odnese strešnikov, tipične kraške hiše s štirno (vodnjakom), obdelani kamniti okvirji ... Še posebej vas bo očarala kraška domačija Pr' Betanci. Hišo takoj opazite, saj je streha krita s ploščami iz apnenca (skrle ali škrle). V bližini lahko spoznamo tudi spahnjenco – ob hišo prizidan prostor z ognjiščem.

Počasi se dvignemo do cerkvice sv. Kancijana v vasi Škocjan. Cerkev ima fantastično in dominantno lego. Stoji na vrhu vzpetine na koncu soteske Reke, ki ponika pod Škocjanom. Po imenu svetnika, ki mu je cerkev posvečena, so Škocjan in Škocjanske jame dobile tudi ime (Škancjan). Pri nas je še nekaj cerkva, posvečenih sv. Kancijanu, za vse pa je značilno, da so jih postavljali tam, kjer so močnejši izviri vode. Zgodba govori o tem, da naj bi bil mučenec sv. Kancijan pred usmrtnitvijo (v času Dioklecianovega preganjanja kristjanov) mučen z vodo. Sv. Kancijan je bil tudi zaščitnik mlinov. Znano je, da so domačini sotesko tik pred ponorom Reke imenovali dolina mlinov. Na treh kilometrih soteske Reke jih je bilo kar 6.

V vasi Škocjan se popotnik počuti prijetno, hkrati pa kar nekoliko otožno. Pogreša življenje in vrvež, saj je vasica skoraj prazna. Z malo domišljije pa si lahko zamislimo, kako so se v preteklosti na osrednjem vaškem trgu zbirali domačini in v domači govorici ter z občutkom za humor reševali vsakodnevne tegobe. Predstavljamo si lahko gospodinje, ki so se zbirale ob komunskem vodnjaku in poskrbele, da se ni izgubila kakšna novica. Celo šola je bila tu. Danes vas sameva, oživi predvsem ob vsakoletnih praznikih in srečanjih, kot so npr. jamski praznik Belajtna (zadnja nedelja v mesecu maju), pohod ob ponoru Reke (aprila) in Škocjanski festival (junij, julij).

Na robu vasice se ustavimo ob Okroglici, 90 m globokemu, okroglemu breznu, ki sega vse do Mahorčičeve jame. Če bomo res natančno prisluhnili, bomo morda iz brezna slišali Škočjančca, ki ga je po pripovedovanju vzela jamska baba Ančka; morda pa glasove turške vojske, ki so jih po pripovedki v Okroglico zvalili domačini.

V neposredni bližini si lahko ogledate prvo od treh muzejskih zbirk na učni poti: manjšo muzejsko zbirko o zgodovini raziskovanja Škocjanskih jam; v bližini je v J'kopinovem skednju urejena etnološka zbirka, prav tako pa še geološka zbirka kamnin, biološka zbirka in arheološka zbirka v **Delezovi domačiji**. Zbirka v Delezovi domačiji je v letu 2006 prejela **Valvasorjevo priznanje** muzealstva.

Pot nadaljujemo proti Matavunu, kjer se seznanimo še s pome-

nom kalov na Krasu in se vrnemo do informacijskega središča. Tu se spočijemo, morda si privoščimo kakšen priboljšek v restavraciji.

Škocjanske jame

Najprej boste opazili, da v bližini informacijskega središča ni videti vhoda v jame. Res je, do vhoda je potrebno približno 10 minut hoje. Vhod se nahaja v vdorni dolini Globočak. Pred njim je več informacijskih tabel, ki nam predstavijo nekaj osnovnih podatkov o jamah, opozorijo pa nas tudi na nekaj drugih dejstev: z vodičem boste v jami nekaj več kot 1 uro, v jami je 12° C, dolžina poti je približno 3 km, od tega je potrebno prehoditi nekaj 100 stopnic, česar v jami zaradi izjemnih lepot niti ne opazite, če ste le zdravi.

V jamo vstopimo skozi umetno izkopen rov, ki nas pripelje v s kapniki najlepše okrašen del jam, ki se imenuje Paradiž. Skrivnostna svetloba in zanimive kapniške oblike v nas vzbudijo otroško radovednost in domišljijo. Naj vas ne preseneti, če bodo v oblikah kapnikov tudi odrasli videli palčke, medvede, kralje, dvojčke in celo krokodile. In verjemite, vse to v kapnikih res lahko vidite, samo prepustite se domišljiji. V Veliki dvorani nas pričakajo največji kapniki, Orjaki. Največji je star več 100.000 let in visok okoli 15 metrov. Občudujete lahko različne barve, ponavadi najbolj navduši snežno bela barva kalcijevega karbonata, ki daje občutek, kot da so kapniki ledeni ali pokriti s smetano.

Ob koncu Tihe jame se začne drugačen svet, svet Šumeče jame. V daljavi slišimo Reko, ki teče v ogromnem podzemnem kanjonu. Na poti do drzno postavljenega Cerkvonikovega mostu (45 m nad Reko) nas tabla opozori, da lahko ob posebnih razmerah Reka naraste tudi za 90 metrov. Takrat si res ne bi želeli biti v jami. Pogled na Cerkvonikov most in kanjon je izjemno impresiven. Na desni nas spremljajo globoki, navpični prepadi, a brez skrbi, pot je varna, le ustrezno obutev je potrebno imeti in upoštevati navodila vodičev. In verjemite, tudi vrtočlavim uspe brez težav prečkati most. Pot poteka visoko nad Reko, opazimo lahko stare turistične poti, ki so bile speljane zelo drzno. In si mislimo – poklon prvim raziskovalcem, kakšen neverjeten pogum so imeli.

V nadaljevanju se zagotovo ustavimo v Dvorani ponvic. Ob kamnitih lepoticah se zagotovo vprašamo, kako so nastale. Še eden od čudežev narave.

Pri izhodu iz jame nas tabla opozori, da so Škocjanske jame vpisane na Unescov seznam. Verjetno si bomo mislili, seveda, saj so res izjemne.

S tem se ogled še ne zaključí. Na površju, ob navpičnih, visokih stenah v Veliki dolini se pot počasi dviguje do žičnice oz. posebnega dvigala, ki nam olajša pot do izhodišča.

In če se vrnem na začetek: če je to podoba pekla, si mislim, da bi si marsikdo želel biti tam. ♥

Izhodišče: Matavun, cca. 400 m nadmorske višine
Višinska razlika na učni poti: manj kot 100 m
Najnižja točka v jami: 144 m pod površjem
Dolžina izleta na učni poti: od 1 do 2 uri
Dolžina obiska jame: 1,5 ure; veliko stopnic
Najprimernejši čas: v vseh letnih časih

PODRUŽNICA LJUBLJANA

Z »Egom na pohod«

Z »Egom na pohod« je nov preventivno rekreacijski dogodek ljubljanske podružnice Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije. To je prijeten voden pohod po Tivoliju in Rožniku, ki traja uro in pol. Že pol ure pred začetkom pohoda ekipa društva meri krvni tlak in snema EKG. Za razliko od srčnih poti, je to srčni

pohod v »neznano« za vse tiste, ki hočejo narediti vsaj nekaj za svoje zdravje. Za sedaj smo se odločili za pohode oktobra, novembra in decembra, nadaljevali pa jih bomo, ko bo drugo leto sonce prepodilo zimo. ♥

Franc Zalar

PODRUŽNICA GORENJSKA

Pohod

Gorenjska podružnica Društva za srca je zadnje septembrsko soboto v regatnem centru na Bledu pripravila Pohod za srce, ki ga je nekoliko okrnilo močno deževje. A najvztrajnejši, ki jim tudi dež ne more do živenga, so s seboj prinesli veselje in dobro voljo. Pohodnice so na krajši potek ob Blejskem jezeru krenile s palicami za nordijsko hojo. S pravilno uporabo palic in s pomenom nordijske hoje za ohranjanje dobre telesne vzdržljivosti in počutja jih je seznanila inštruktorica Petra Hladnik. Po krajšem sprehodu pa je zdravnica, specialistka družinske medicine, Nataša Kern merila

krvni tlak in odstotek vsebnosti maščob v telesu. Udeležencem, ki so se odločili za meritve, je ob povišanih vrednostih svetovala nadaljnje korake in morebiten obisk pri zdravniku. Z veseljem pa je ugotovila, da so bile vrednosti nekaterih udeležencev takšne, kot morajo biti, k čemur veliko pripomore tudi zdravo gibanje. Udeleženci Pohoda za srce so na stojnici lahko vzeli propagandno gradivo, namenjeno skrbi za zdravje, in se seznanili z delom Društva za srce in gorenjske podružnice. ♥

Aljana Jocif



Najvztrajnejšim tudi dež ne more do živenga
(Foto: Aljana Jocif)



Meritve krvnega tlaka in maščob v krvi ter svetovanje
zdravnice, specialistke družinske medicine Nataše Kern
(Foto: Aljana Jocif)

PODRUŽNICA KRAS

Na Krasu za svetovni dan srca 72 metrov pod zemljo

Ob svetovnem dnevu srca, ki je bil letos 26. septembra, je podružnica Kras Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije predvidela vrsto dejavnosti. V nedeljo, 19. septembra 2010, naj bi bil voden pohod po dolini reke Glinščice po isti poti kot zadnja tri leta. Letos v spomin planinskemu vodniku Zdravku Papež, ki je preminul leta 2009. Žal je pohod zaradi deževja odpadel.

Že v nedeljo, 26. septembra, je bil predviden organiziran voden krajši pohod na Stari Tabor, 603 m visok hrib nad vasjo Lokev, s čudovitim razgledom na celotno kraško planoto. Start naj bi bil izpred jame Vilenice, kjer naj bi od 8. do 10. ure nudili tudi brezplačne meritve krvnega tlaka, sladkorja v krvi, vsebnosti kisika v periferni krvi in meritve srčne akcije s prenosnim EKG aparatom. Povratek naj bi bil do 13 ure. Po povratku pa je bil dogovorjen približno 1 urni ogled jame Vilenice in nato po želji druženje v naravnem okolju v okolici jame. Tudi tokrat nam vreme ni bilo naklonjeno. Tako smo se šele v nedeljo zjutraj odločili, da spremenimo načrt. Jamarsko društvo Sežana nam je šlo zelo na roke in omogočilo ogled jame Vilenice že ob 10 uri. Odločitev je bila pravilna. Kljub dežju in negotovosti glede programa se nas je zbralo okrog 40 optimistov. Namesto na hribček s staro trdnjavo, smo se odpravili v kraško podzemlje. Vodič Edi Fabjan nas je popeljal skozi čarobni svet podzemlja in nas s svojo predstavitvijo jame Vilenice navdušil. Ker bi bilo žal karkoli, kar nam je povedal, izpustiti, smo se odločili predstaviti kar vse, kar nam je o jami Vilenici tudi pisno pripravila tajnica jamarskega društva Sežana gospa Rosana Cerkvencik.

Splošni podatki o jami

Dolžina: 841 m, globina: 190 m. Za obiskovalce je opremljena in razsvetljena v dolžini 450 m. Najnižja točka turističnega obiska je 72 m pod površjem. Temperatura jame je 10,6 °C. Ime jame izhaja iz stare bajke, ki pravi, da so v jami živele vile. Te so nekega dne odpeljale deklico po imenu Marinca v svoje domovanje, kjer je Marinca pogrešala svojo mamo. Vile so deklici naročile, naj z gradu pri vasi Prelože prinese tri zlate pomaranče, ki jih je čuvala stara graščakinja. Marinca je nalogo srečno izpeljala in vile so jo za nagrado izpustile nazaj domov. Ta zgodba je bila zapisana že leta 1930 v časopisu Jaslce, katerega je urejal avberski župnik Virgil Šček. Ob nizki temperaturi na površju se iz jame dviga lažji, toplejši zrak v podobi megle, ki jo rahla sapa stalno premika in preoblikuje. Ta pojav je vzbudil v ljudski domišljiji predstavo, da nad jamo rajajo vile, ki v njej tudi domujejo.

Opis jame Vilenice

Skozi vhodni del jame vodijo stopnice v Plesno dvorano, ki je svoje ime dobila po plesih, ki so jih domačini nekoč prirejali v jami. Od tu vodi pot v drugo dvorano, imenovano Drevored kapnikov. Posebno bogat je barvit strop, okrašen s kapniki v nežnih rdeče-belih odtenkih. Nad jamskim prostorom se dvigajo številne zavese. Naprej se pot nadaljuje do Rdeče dvorane, kjer postane zrak nekoliko toplejši. Do prehoda v Rdečo dvorano še seže hladnejši zrak, ki se nabira preko zime v vhodnem delu jame. Temperaturna meja je hkrati tudi meja barvitosti v jami, od tu naprej prevladujejo kapniki v rdečkasto – oranžni barvi. Od tu se pot spusti navzdol, mimo stebra in velikega kapnika, ki je visok okrog 15 metrov. Pot nas vodi mimo kotanje, v kateri se nabira voda, ki kaplja s stropa. Pot nas iz Rdeče dvorane vodi skozi umeten tunel, ki so ga izde-

lali že v sredini 19. stoletja. Pred tem je pot vodila preko strmega pobočja, na kar nas spominjajo vklesane stopnice.

Končna dvorana turističnega obiska je Vilinska dvorana, ki je okrogla in izredno bogata s sigovimi tvorbami. Na sredi dvorane je najvišji kapnik v jami, visok 20,3 metra. Na dnu Vilinske dvorane je vhod v drugi del jame, ki je namenjen le jamarjem. Fabrisov je bil odkrit leta 1964, ime je dobil po bratih Fabris.

Geologija in geomorfologija jame Vilenice

Jama je nastala v krednem apnencu, njen podzemeljski rov ima smer SZ-JV. Vhod se odpira v udorni vrtači velikosti 20 x 10 m na nadmorski višini 417 metrov. Jama predstavlja enoten poševen naravni rov, deloma zapolnjen s sigovimi tvorbami in podori. V drugem delu jame so tudi ilovnati sedimenti, ki nakazujejo, da je tu nekoč tekla voda. Vhod v jamo je sekundarnega nastanka in je nastal zaradi udara prvotnega stropa pred več kot 60.000 leti.

V jami so različne oblike sigovih tvorb, med njimi stalaktiti, stalagmiti, stebri, zavese, orgle, sigovi slapovi, cevčice in helktiti. Sigove tvorbe so večinoma v rdeče-rjavih odtenkih, kar je posledica izločanja železovih oksidov. V vhodnem delu jame pa so ponekod sive barve zaradi nihanja temperature in zmanjševanja vlage v zraku v daljšem časovnem obdobju.

Jamski rov je v povprečju širok in visok do 30 metrov.

Jamska favna

V jami živijo različne jamske živali: netopirji (vrsta podkovnjak), jamski hrošči, jamske kobilice (*Troglophilus cavicola*), jamske mokrice (*Titanethes albus*), jamski pajek (*Stalita Taenaria*) in vrsta drugih drobnih živali.

Zgodovina jame Vilenice

Jama je zaslovela leta 1633 kot prva turistična jama na svetu, ko jo je njen lastnik grof Petač dal v upravljanje lokavski župniji. Jama so odprli že l. 1660 ob obisku Leopolda I. Pred letom 1700 so jo obiskovali predvsem obiskovalci iz Trsta, večinoma pomorščaki. Pomembno vlogo sta imeli tudi "cesarska cesta" Dunaj – Trst in bližina Lipice. Leta 1709 je završki grof Petači jamo, z vsemi njenimi dohodki, odstopil lokavski cerkvi. Med številnimi obiskovalci v 18. stoletju so bili Joseph Anton Nagel, Alberto Fortis in Baltazar Hacquet.

Prvi dokument o jami je najstarejši načrt Vilenice, ki ga je zrisal dunajski matematik J.A. Nagel iz leta 1748. Nekaj let pozneje je bil natisnjen drugi načrt jame s krajšim opisom v Mollovem atlasu v Brnu. Ob koncu 18. stoletja je jamo obiskal tudi naravoslovec Baltazar Haquet, krajši opis je v opusu *Oryctographia Carniolica* iz leta 1789. Italijanski novinar in pisec Giuseppe Compagnoni di Lugo je po svojem obisku jame napisal pesnitev *La grotta di Vileniza* leta 1795 v 375 verzih. Pod vplivom Compagnonija je svoj opus napisal tudi Francesco Trevisani leta 1802 v Trstu pod naslovom *La grotta di Vileniza detta di Corgniale* iz 351 svobodnih verzov. Velik razcvet in sloves je jama doživela v prvi polovici 19. stoletja. Prvo vpisno knjigo so uvedli leta 1821, zaključila pa se je leta 1889. Vpisno knjigo bogatijo podpisi več kot 2000 obiskovalcev s pomembnimi pripombami v številnih svetovnih jezikih. Večina obiskovalcev je prišla iz pristanišča v Trstu. Jama je bila zelo priljubljena tudi na avstrijskem dvoru. Obiskali so jo Ludvik, brat Franca I, Franc I in nadvojvoda Ferdinand, avstrijski princ presto-

lonaslednik. Obisk jame je začel po letu 1830 upadati, predvsem zaradi odkritja notranjih delov Postojnske jame in južne železnice. Leta 1886 je bila jama dodeljena v upravljanje organizaciji Società Alpina delle Giulie iz Trsta.

Od sredine 20. stoletja dalje je jamska infrastruktura vedno bolj propadala. Sežanski jamarji so se odločili, da jo zopet usposobijo za turistični obisk in ji povrnejo sloves, ki ga je nekoč že imela. Z deli so začeli sredi leta 1962. Potrebovali so skoraj eno leto, opravili približno 2000 ur, občasno so sodelovali tudi člani drugih klubov in mladinci. Dan ponovne otvoritve je bil 19. 5. 1963. Vse od takrat za jamo skrbimo člani Jamarskega društva Sežana, s svojim prostovoljnim delom.

Od leta 1986 se v Plesni dvorani vsako leto zberejo literati srednje Evrope, kjer je podeljena literarna nagrada Vilenica. Imena vseh nagrajencev si lahko ogledate na ploščah na vhodu prve dvorane. Na travniku pred jamarskim domom je Marko Pogačnik, ki se ukvarja z geomantijo postavil kamne iz lipiškega kamnoloma, na katerih so vklesani kozmogrami ali kineziogrami. Ti predstavljajo povezanost človeka s podzemnim svetom. Mimo jame poteka tudi

Zmajeva črta (pozitivna energijska črta). Pod površjem, v smeri postavljenih kamnov, naj bi tekla podzemna reka Reka.

Vse to in še več smo videli v jami, ki nas je potegnila vase in prepustili smo se svoji domišljiji, h kateri nas je vzpodbujal tudi vodič. Iz jame smo se vrnilo polni dobre volje in na izhodu nas je pričakala tudi sončna svetloba. Kljub spremembi vremena se za ogled Starega Tabora nismo odločili zaradi mokrote na tleh in drevju. Vsekakor ga nameravamo »zavzeti« naslednje leto in se ponovno tudi podati k vilam in škratom v podzemlje, kamor vabimo vse ljubitelje pravljicnih lepot narave. Skupina naših koprskih prijateljev Društva za zdravje srca in ožilja pod vodstvom Darka Turka se je z veliko mero dobre volje kot ponavadi in z veselo harmoniko odpravila naprej v vesel sončen nedeljski popoldan. Veseli smo, da se družimo in povezujemo. Tega si želimo še več, zato vabimo na naše organizirane dejavnosti tako naše bližnje kot tudi bolj oddaljene somišljenike, ljubitelje narave in dobre volje.

V nedeljo, 17. oktobra, smo organizirali pohod v Kostanjevico na Krasu, o čemer pa več prihodnjič. ♥

Ljubislava Škibin

Razstava fotografij »Utrinki s Krasa« avtorja Ludvika Husuja

Ob občinskem prazniku občine Sežana, 28. avgusta, je bila v prostorih ZD Sežana odprta fotografska razstava 60 fotografij avtorja Ludvika Husuja z motivi s Krasa. Po njegovi zaslugi in pod njegovim vodstvom smo v okviru pohodov Podružnice za Kras v zadnjih letih spoznali marsikateri nepozaben kotiček Krasa. Njegove fotografije so na ogled v novih prostorih ZD do naslednjega občinskega praznika. Več o samem avtorju je na slovesnosti spregovoril novinar Jadran Sterle. Njegov prispevek o avtorju fotografij citiramo v celoti in vabimo k ogledu.

Otvoritvene besede: Kraški svet Ludvika Husuja

V času, ko ves planet postaja povezan z nevidnimi mrežami računalniške civilizacije, se vedno več ljudi zapleta v nujne in prostovoljne mreže medmrežij. Za mnoge postaja računalniška realnost vse bolj življenjska, vse bolj prepričljiva in vse bolj prisotna. Vedno več časa preživijo v tem svetu računalnikov, in vedno manj v realnem svetu, tam, kjer bivajo, živijo. Vedno manj hodijo po tem svetu, in vedno manj ga spoznavajo in poznajo. Ta realni svet kraške gmajne, kraškega živalstva in rastlinja, lokev in kalov, podzemnih dvoran in jezer, ostaja za vedno več ljudi skrivnosten, neznan, oddaljen – kot z drugega planeta.

Ludvik Husu iz Orleka pa je trdno zasidran v svojem kraškem svetu, in po njem hodi kot ponosen domačin, ki ve, kje prebiva in kje živi. Pozna vsako ped svoje kraške zemlje, v sebi združuje znanje prednikov in radovednost modrecev, pri tem pa občuduje ta majhen košček svoje domovine, ki se mu razkriva v ranih jutrih, v žgočih poldnevih in umirjenih večerih. Če je nekdanji slikar Ivan Varl iz Sežane, moj učitelj risanja, znal nežno, s polnim spoštovanjem zajeti Kras v akvarelne barve, ga zna Ludvik ujeti v fotoaparatu. In tu ostane kot dediščina, kot spoznanje, kot estetski užitek, ki se nam razdaja na pričujoči razstavi.

Toda Ludvik Husu ne pozna samo sveta, po katerem hodi že od leta 1958. Že kot kratkohlačni osnovnošolec se je pridružil sežanskim jamarjem in vzljubil podzemne lepote Krasa ter jih začel

tudi na svojo pest raziskovati. Zato mu je jamarska zveza Slovenije leta 1988 podelila priznanje – zlati znak. Je eden redkih Kraševcev, ki se je spustil globlje kot 1000 metrov v podzemlje. Leta 1997 je na Orleški gmajni odkril vhod v Stržinkovo brezno in na dnu so jamarji naleteli na tekočo vodo, v njej pa na človeško ribico. Odkril je jamo, pomembno z arheološkimi najdbami, in jamarji so jo poimenovali po njem - Ludvikova jama. S sežanskimi jamarji je bil pri odkritju Bestažovce, kjer so kasneje našli prve jamske slikarje na Krasu in v Sloveniji, v jami Malence je našel prazgodovinsko keramiko, in še bi lahko našteval Ludvikove podvige.

S temi pa je preprosto spoznaval svoj svet Krasa, kot ga marsikdo ne spozna in ne pozna. Kdor pa ga pozna, ga ceni, spoštuje in varuje. Šele takrat postane človek gospodar na svoji zemlji.

S fotografijo se ukvarja že 35 let in njegove poglede skozi oko kamere smo lahko opazovali v Sežani, v Lipici, a tudi na Ljubljanskem gradu. Premalo, za takšen čas, bi se glasila spodbuda. Saj so mnoge poti, ki so ga vodile po prenekateri kraški gmajni, vrtači, breznu in jami, čez suhi zid na drugo stran pogleda, obogatile z neštetimi slikami, vtisi in spomini, ki predstavljajo neprecenljivo notranje bogastvo človeka, čigar srce res bije za Kras. Tak je tudi kot vodja pohodov društva za zdravo srce, ki ga spodbuja in vodi doktorica Ljubislava Škibin.

In morda je prav ta kraj, novi prostori sežanske ambulante, primeren začetek še enih, svežih pogledov na Kras, kot ga vidi Ludvik Husu.

Ko mi je za te besede predajal svoj življenjepiš, je na koncu preprosto zapisal:

»Tako kot vidi oko, tako slikam in ne uporabljam nobene računalniške obdelave.«

Ludvik Husu navkljub računalniškemu omrežju in pastem ostaja svoboden Kraševец, ki do podzemlja pozna svoj Kras. In to je veliko. ♥

Ljubislava Škibin

PODRUŽNICA ZA S PRIMORSKO

September je v naših srcih...

Prav res. Toda v mislih nas, organizatorjev je že mnogo prej. Iz prve zamisli in končno do prave prireditve, se preigrava številne možnosti, vedno pa je na prvem mestu skrb za dobro počutje udeležencev, pa da bi prisotni člani in simpatizerji Društva za zdravje srca in ožilja prejeli kakovostne informacije in jih uporabili v vsakdanjem življenju. Najbolj smo veseli polne dvorane zadovoljnih obrazov.

V hipu so pozabljene skrbi in negotovost, ki spremlja vsako organizacijo dogodka. V mislih pa vendarle ostaja eno vprašanje in sicer, zakaj se takih prireditev ne udeležuje več mladih? Kot da prejemniki vabil spregledajo zadnji stavek, ki vabi tudi družinske člane in prijatelje.

Na srečo je Toni Vencelj vse zabeležil s kamero in bo dogajanje moč spremljati na televiziji Vitel.

Tako je bila prireditev naša družabnica vse popoldne, le izvedbe dopoldanskega pohoda po Srčni poti v Panovcu, nam vreme ni omogočilo.

Gostoljubna velika dvorana Mestne občine Nova Gorica in prostorna avla pred njo sta ponudili pogoje za prijetno druženje ob zanimivem programu. Gost prireditve je bil novogoriški župan Mirko Brulc, iz Društva pa se je na naše vabilo rad odzval prim. Boris Cibic, dr. med.

Vse prisotne je pozdravila predsednica podružnice, Cvetka Melihen Bartolić, dr. med., spec. internistka. Svoj nagovor je posvetila priporočilom o varovanju zdravja, s poudarkom na varovanju zdravja in zdravja na delovnem mestu ter varovanju zdravja mladih.

Samo zdrav človek zmore premagovati napore in dosežati pričakovane delovne uspehe. Vse preveč je delovnih invalidov z vseh področij dela, kar je mnogokrat posledica varčevanja delodajalcev

na račun urejenih in ustreznih pogojev dela, prisoten je mobing in strah pred izgubo dela.

Razlogov za zbolevanje srca in ožilja med Slovenci je veliko. Zaskrbljujoč je porast kadičev med mladimi in nerazsodno uživanje alkohola ter vsesplošna toleranca do tega pojava.

Z neurejenim in nezdravim načinom življenja si mladi ljudje že v rani mladosti okvarijo zdravje.

Iz vsega naštetega izhaja, kako pomembna je preventiva, a dokler ne bo segla do najmlajših, ti se zdravih življenjskih navad še lahko naučijo, ob sodelovanju staršev, šole in nevladnih prostovoljcev, kot smo v Društvu za zdravje srca in ožilja, predvsem pa zgledov iz življenjskega okolja, je težko pričakovati, da bodo današnji mladi ljudje odrasli v zdrave, odgovorne in uspešne odrasle.

Zanimiv, šaljiv in iskričev je bil tudi pozdrav primarija Borisa Cibica. Njegov prispevek iz dolgoletnih izkušenj zdravnika – kardiologa, zadnjih dvajset let pa upokojenca in ustanovnega člana društva ter svetovalca, znanega po vsej Sloveniji, je navdušil tudi ob tej priložnosti.

Osrednji del je bil namenjen predavanju Tomislava Majića, dr. med., internista kardiologa iz Šmarjeških Toplic, o poteku in pomenu rehabilitacije bolnika po srčni operaciji in o pomenu vitaminsko-mineralne podpore, v smislu preventive ali pomoči pri zdravljenju.

V nadaljevanju so si sledile predstavitve in pakušine podjetij AMC, Kalivita, Medigo, meritve holesterola in krvnega tlaka, ter vpis v kardio fitness, pa izlet na Sabotin. Še vedno pa imate možnost pridobiti znanje o temeljnih postopkih oživljanja, z uporabo avtomatskega defibrilatorja. Brezplačni tečaj bo v mesecu novembru. Prijave na 031 818 530.

Tjaša Mišček

PODRUŽNICA ZA KOROŠKO

Koroški srčki predstavljajo delovanje in pomen Društva za srce in svoje dejavnosti

Koroške občine zadnja leta vse bolj množično prirejajo Občinske dneve. V teh dnevih, običajno v občinskih središčih, ves teden potekajo različne prireditve. Seveda je osnovni namen priprave dnevov ta, da svojim občanom organizirajo in omogočijo obisk raznih kulturnih, športnih, rekreacijskih in drugih razvedrilnih prireditev. Vendar je največji poudarek posvečen zabavi. Na takih prireditvah ne izostane tako imenovani sejmski dan.

Take in podobne prireditve izkoriščamo tudi v naši koroški podružnici, da predstavimo in promoviramo delo Društva za srce ter način zdravega življenjskega sloga.

V četrtek, 26. 8. 2010 je bilo v Ravnah na Koroškem še kar zanimivo, pestro in precej živahno. Že od jutranjih ur je potekal tradicionalni Avguštinov sejem. Številne stojnice so ponujale raznoliko ponudbo in za vsak okus se je kaj našlo.



Stojnica Za srce - Pogled na trg (Foto Danica Hudra)

Tudi naša podružnica je postavila svojo stojnico. Mimoidočim smo v prvi vrsti nudili merjenje krvnega tlaka. Poseben poudarek smo tokrat posvetili nasvetom za zdravo prehrano s poudarkom na vključevanju barvnega spektra zelenjave v dnevne obroke hrane. Zraven omenjene specifikke smo zainteresiranim nudili vse vrste informacij za zdrav način življenja in delili brošurice in druge napisane informacije o dejavnih tveganja in vplivih na zdravstveno stanje.

Potrditev, da je naše delo doseglo zeleni cilj, da smo bili zapaženi, nam potrjuje zapis, ki smo ga prebrali na spletni strani občine Ravne na Koroškem:

»Zanimiva je bila tudi predstavitev in prikaz foto antike (načina fotografiranja včasih) Foto ateljeja Ocepek. Maja Ocepek, vodja glasbenega vrtca Direndaj, je predstavila zvočno zdravljenje in sprostitve ob zvokih gonga. Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenija – podružnica za Koroško je pripravilo animacijo načina zdravega življenjskega sloga. Podjetje A.L.P. PECA d.o.o. pa je predstavilo informacijsko točko Europe Direct».

To je letos že druga tovrstna delavnica, saj smo pred desetimi dnevi enako dejavnost vršili na Vuzeških dnevih v Vuzenici. ♥

Stanko Kovačič



Merjenje tlaka (Foto Ocepek Ravne)



Zdrav obrok (Foto Ocepek Ravne)

Koroška v tednu svetovnega dneva srca

V letošnjem programu smo za obeležje desetega rojstnega dneva srca poudarili promocijo društva v vseh regijskih občinah. Stojnica je bila polna literature, izvajali smo meritve in svetovanja. V košarah smo imeli ponudbo "p e t b a r v" zelenjave in sadja. Zanimivi so bili pogovori o uživanju le-teh ter o pitju vode izpod pipe. Veliko ljudi se je ustavljalo in koristilo ponujeno.

Najprej smo bili v Vuzenici, na Ravnah na Koroškem, sodelovali smo na festivalu drugačnosti – FD v Slovenj Gradcu... Dejavnosti v Mislinji in v Dravogradu nas še čakajo. Dan pred praznikom nam

je zagodlo deževje, zato gremo na Remšnik v novembru. Povezali smo se s Koroškim radiem. V nedeljo sem imela daljšo predstavitev o ciljnih društvu ter o življenjskem slogu. Skozi ves dan pa so bili na radiu nanizane zanimivosti o zdravju – srca. Naslednji teden je imel koronarni klub na Ravnah predavanje, izvajali so meritve in druge dejavnosti. Skupaj z različnimi občinskimi prireditvami smo organizirali tudi stojnice. ♥

Majda Zanoškar



Zbrani v Vuzenici (Foto: Majda Zanoškar)



Primož – Vuzenica (Foto: Majda Zanoškar)

PODRUŽNICA ZA DOLENJSKO IN BELO KRAJINO

Pohod za zdravo srce in ožilje Dolenjske in Bele krajine

Člani društva za zdravje srca in ožilja in ostali pohodniki smo se 11. septembra udeležili že 13. pohoda Za srce. Pohodnike ni odvrnila niti startnina (5 €), ki je bila letos prvič uvedena, saj se nas je udeležilo čez 650. Vsi prijavljeni udeleženci pohoda smo kot vsako leto prejeli tudi spominsko majico. Čeprav je bila vremenska napoved slabša, je bil dan sončen, prav idealen za hojo.

Pohodniki, ki smo izbrali daljšo, Štukljevo pot (12 km), smo se ob 9. uri zbrali pred šolo Centra biotehnike in turizma (bivša Kmetijska šola Grm), na Bajnofu. Po prijavi smo se povzpeli skoraj do vrha Trške gore, zavili mimo Starega gradu do Otočca, kjer so se nam pridružili pohodniki krajše (5 km dolge) poti. Pot nas je vodila čez Lutrško selo in Dobovo skozi gozd do športno-rekreativnega prostora Terme Krka Šmarješke Toplice.

Pohodnikom so otroci Osnovne šole Šmarješke Toplice pripravili kratek kulturni program, pozdravili pa so nas predsednik podružnice Franci Borsan, direktor Društva za srce in ožilje Slovenije Franci Zalar ter Bernardka Krnc, županja Šmarjeških Toplic.

Okrepčali smo se z zdravo malico in pijačo, si izmerili krvni tlak in se po klepetu z avtobusi vrnili na izhodišče pohoda. Veseli smo, da se nam je pri tem pridružilo tudi 10 na novo vpisanih članov društva.

Za uspešno izvedbo pohoda pa gre zahvala našemu organizatorju – podružnici za Dolenjsko in Belo krajino, ki že vrsto let skrbi, da se ga ljudje radi udeležujemo in število pohodnikov narašča. ♥

Marjanca Pekljar



Primarij Iztok Gradecki poleg organizacije pomaga tudi pri meritvah (Foto: Tanja Jakše Gazvoda)



Učenci OŠ Šmarjeta so z nami na vseh pohodih (Foto: Tanja Jakše Gazvoda)



Čestitke in nagrada najstarejšemu udeležencu pohoda (Foto: Tanja Jakše Gazvoda)

PODRUŽNICA POSAVJE

Pohod v času dejavnosti svetovnega dneva srca.

Člani posavske podružnice Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije smo se v soboto, 18. 9. 2010, kljub napovedim slabega vremena odpravili na pohod na Rifnik v neposredni bližini Šentjurja. Skoraj poln avtobus nas je bilo, ta »korajžnih«. Ko smo prispeli do Šentjurja, smo lahko videli, kaj pomeni poplava, saj nismo mogli do železničarskega muzeja. Ker je močno deževalo, smo se odrekli tudi pohodu na Rifnik. Po stranskih cestah in ob Slivniškem jezeru, kjer je avtobus večkrat vozil po poplavljeni cesti, smo vendarle prišli z druge strani v Šentjur in si ogledali železničarski muzej, muzej izkopenanin iz Rifnika in muzej Ipavcev. Prijazni skrbniki muzeja so nam omogočili tudi prostor, kjer nam je naša doktorica Milena Strašek spregovorila o svetovnem dnevu srca in pomenu letošnjega gesla. Prebrano je bilo tudi »Moje pismo meni«.

Po okrepčilu smo se šele popoldan vračali domov veselega srca, saj nam je spodleteli pohod pokazal tegobe ljudi, ki jim premoženje poplavi voda, in hkrati omogočil lep izlet z ogledom tamkajšnjih muzejev. Žal je poplava že v nedeljo prizadela tudi del naših krajev.



Černelič Franc



Dr. Milena Strašek predava v Šentjurju pohodnikom na temo Svetovni dan srca (Foto Simonišek)

Moje pismo meni!

Srce zagotovo dela za mene, dokler živim. Ali sam-a res delam s srcem tudi zanj? Se zavedam, da srcu kot organu prija tudi tisto drugo »srce«, ki mu rečemo prijaznost, sočutje, ljubezen, spoštovanje, občutek sreče? Kdaj in kako se odzivam na napotek »Delam s srcem«?

Kot otroku mi je delalo srce izključno zame in ne jaz zanj. Zanj je delala le starševska ljubezen. V šolskih letih sem nezavedno srce krepil-a s telesno dejavnostjo in ga kdaj tudi preobremenil-a. V času polnoletnosti sem srce že izkoriščal-a v smislu pretiranih naporov in ga z nepotrebnimi psihičnimi napetostmi postopno uničeval-a. Po štiridesetem letu, če ne že prej, sem ga začel-a obremenjevati še s težo in maščobami v žilah, kot da ta organ ni moj. Postopno je začelo srce resno opominjati. Opominov nisem vzel-a resno. Tudi na pregled sem šel-šla šele pozno. Zdravstveni pregled je pokazal, da sem v življenju doslej pozabljal-a, da je potrebno delati s srcem tudi za svoje srce. Zdravnik me je osvestil, ko je že nekoliko pozno. Prepozno vendarle ni. Tudi, če me srce še ne opominja se moram zavedati, da moram tudi jaz kaj storiti zanj.

Torej:

Srce je moje in se ga zavedam, tudi kadar ga ne čutim.

Obremenim ga toliko, da veselo dela in se krepi.

Ne obremenjujem ga z razvado kajenja in uživanja škodljivih živil.

Prijaznost do vsakega je moj cilj in enako pričakujem od drugih.

Zavedam se, da se svet ne bo podrl, če nekaj ne bo ta trenutek narejenega.

Moja trma in jeza škodita tako meni kot mojim bližnjim

Sprejemati moram, da drugi misli in dela drugače kot jaz.

Potruditi se moram za družabnost, ki krepi tudi mene.

Zadovoljstvo današnjega dne soustvarjam in si želim lepega jutri.

Vse mlajše bom opozarjal-a na moje napake do mojega srca, da jih ne bi ponavljali.

Veselim se vsake večerne in jutranje zarje.

Mojega pisma se moram spomniti vsak dan.

Černelič Franc

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA ZA MARIBOR IN PODRAVJE

Priznanje in zahvala mariborskim srčnima vitezoma

Na nedavni seji vodstva Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje se je predsednik prim. Mirko Bombek zahvalil Lojzetu Antončiču in Mirku Kocjanu, dolgoletnima aktivistoma tega društva za vse, kar sta storila v prid večji ozaveščenosti ljudi, kaj lahko naredijo sami za preprečevanje srčno-žilnih bolezni. Lojze Antončič je bil podpredsednik društva in poslovni tajnik, Mirko Kocjan pa neutrudni vodja projekta merjenja dejavnikov tveganja za nastanek srčno-žilnih bolezni.

Vsem dobro znan Lojze Antončič, ki je leta dolgo odlično opravljal predvsem zahtevne naloge poslovnega sekretarja, se je odločil, da bo nekoliko izpregel. Pravi, da je prišel čas, ko velja ponuditi priložnost kakšnemu mlajšemu, ki ga bo pritegnilo humano poslanstvo našega društva. Tako meni tudi Mirko Kocjan, nekdanji direktor območne enote Zavoda za zdravstveno zavarovanje Maribor.

Ko je v Ljubljani nastajalo nacionalno društvo za zdravje srca, sta bila iz Maribora zraven prim. Franjo Gulič, tedaj zdravnik internega oddelka mariborske bolnišnice, in Lojze Antončič, upokojeni univ. dipl. ekonomist, za katerim pa je bila tudi izkušnja, kako je, če te doleti srčni infarkt. Najprej so ju pritegnili v vodstvo nacionalnega društva, za tem pa sta postavila temelje mariborski podružnici Društva za zdravje srca in ožilja.

“Ker sem imel širok krog znancev, sem izrabil vsako priložnost, da sem prenekaterega nagovoril, da se nam je pridružil. Pristopne izjave sem imel vedno pri sebi,” se spominja Antončič začetkov bivše mariborske podružnice, ki je sedaj samostojno društvo.

Mariborska podružnica se je kaj hitro lepo uveljavila. Od ust do ust se je širil glas o prvih mariborskih srčnih vitezi, ki znajo



Zahvala Lojzetu Antončiču (Foto: Janko Rath)

prepričati, da je pametno zdravo živeti, če želimo v pozno starost odmakniti čas zdravstvenih težav.

“Najprej smo poskrbeli za predavanja. Ko pa smo si materialno malo opomogli in se opremili, smo pričeli tudi z meritvami dejavnikov tveganja za nastanek srčno-žilnih bolezni. Rad se spomnim letnih občnih zborov, ko je bila Unionska dvorana polna naših članov. Kjer smo poleg predstavitve doseženega znali poskrbeti tudi za kulturni program in prijetno druženje.”

Mariborsko društvo se pripravlja, da bo v svoj zdravstveno preventivni program uvrstilo tudi meritve srčnih aritmij. ♥

Milan Golob



Lojze Antončič, prim. Mirko Bombek in Mirko Kocjan (Foto: Janko Rath)

NAPOVEDNIK DOGODKOV

PODRUŽNICA LJUBLJANA

Becel poziva: vzemite si minuto časa in prisluhnite ritmu svojega srca!

Becel že desetletja ozavešča javnost o zdravju srca in pomembni vlogi, ki jo imata pri tem uravnotežena prehrana in zdrav življenjski slog. Sodelovanje znamke Becel in Društva za varovanje srca poteka že vrsto let in tako je tudi ob letošnjem svetovnem dnevu srca Becel obogatil dogajanje na Prešernovem trgu.

Osrednje sporočilo ob svetovnem dnevu srca »Delam s srcem« nas opozarja, da smo sami prvi in najbolj odgovorni za zdravje svojega srca. A kolikokrat si vzamemo vsaj trenutek časa, da bi pomislili na ta neverjetni »stroj«, ki poganja kri po naših žilah? Becel je letos pozval vse obiskovalce dogodka in tudi druge Slovence, da si ob svetovnem dnevu srca vzamejo minuto časa in prisluhnejo ritmu svojega srca. Če mu bomo prisluhnili, se bomo morda bolj zavedali, kako pomembno je zdravje našega srca in mu bomo v prihodnje namenili večjo skrb.

Na dogodku ste lahko pri Becelovi stojnici izvedeli, ali je vaše srce enake starosti, kot so vaša dejanska leta, in kako lahko ohranjate mladost vašega srca. Vse to pa lahko izveste tudi na spletni strani becelstarostsrca.si ali becel.si.



Predavanja so vsako prvo sredo v mesecu ob 17. uri v dvorani Krke na Dunajski 65 v Ljubljani. Vstop je prost do zasedenosti mest.

♥ **3. november ob 17. uri:** Majda Povše, mag. farm. spec.: »Varna in pravilna uporaba zdravil«

♥ **1. december ob 17. uri:** doc. dr. Mitja Lainščak, dr. med.: »Srčno popuščanje«

♥ **5. januar 2011:** doc. dr. Samo Vesel, dr. med.: »Diagnostika strukturnih srčnih napak in motenj srčnega ritma med nosečnostjo«

Srčna pot Becel po Golovcu

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

♥ **2. november ob 16. uri**

♥ **7. december ob 16. uri**

Start je na Rakovniku, ob nogometnem igrišču Krim (Pot k ribniku). Pot je speljana nad rakovniško cerkvijo do Zvezdarne in zavije navzdol proti Litijski cesti. Pred zvezdarno si je možno izmeriti krvni tlak. V primeru slabega vremena meritve krvnega tlaka odpadejo.

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

Meritve krvnega tlaka, holesterola in glukoze na Rožniku pod pokroviteljstvom podjetja Unilever, d.d.

♥ **vsako prvo nedeljo v mesecu od 11. do 15. ure:**

♥ **7. november**

♥ **5. december**

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

♥ **vsak delovni dan, od 12. do 14. ure:** nasveti in odgovori kardiologa na številki 031 334 334 (brezplačna telefonska številka za uporabnike Mobitelovih linij 031, 041 in 051, ostali plačajo običajni telefonski pogovor).

Posvetovalnica za srce, Cigaletova 9

♥ **Meritve gleženjskega indeksa!**

Vljudno vabljeni na meritve gleženjskega indeksa, ki je pokazatelj prehodnosti arterij na spodnjih okončinah. Je osnovna presejalna metoda, s katero odkrivamo aterosklerozo spodnjih okončin. Meritve izvajamo v času uradnih ur Posvetovalnice za srce, Cigaletova 9, Ljubljana.

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

♥ **ponedeljek, torek, četrtek in petek od 9. do 12. ure:** meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi, snemanje in interpretacija izvida EKG, meritve gleženjskega indeksa, zdravstveno-vzgojno svetovanje

♥ **sreda, od 11. do 15. ure:** meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi, snemanje in interpretacija izvida EKG, meritve gleženjskega indeksa, zdravstveno-vzgojno svetovanje, svetovanje o zdravem načinu prehrane.

Posvetovalnica za srce, pasaža Maxi, živilska prodajalna

♥ **torek, od 10. do 12. ure in od 16. do 18. ure** meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi

♥ **četrtek, od 10. do 12. ure:** meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi

♥ **sobota, od 10. do 13. ure:** meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi

♥ **vsak torek od 18. do 20. ure: osebni posveti s kardiologom,** prim. Boris Cibic, dr. med., obvezna predhodna prijava v Posvetovalnici za srce.

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

♥ **četrtek, od 16. do 18. ure:** meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi, zdravstveno-vzgojno svetovanje, brošure in revije z zdravstveno vsebino.

♥ **sobota, od 11. do 13. ure:** meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi, zdravstveno-vzgojno svetovanje, brošure in revije z zdravstveno vsebino.

cenik meritev

Vrsta preiskave	člani	
	Cena v EUR	Cena v EUR
Glukoza	1,70	2,10
Holesterol	2,95	3,35
Trigliceridi	2,95	3,35
Glukoza + holesterol	4,20	5,00
Glukoza + trigliceridi	4,20	5,00
Holesterol + trigliceridi	5,85	6,70
Holesterol + trigliceridi + glukoza	7,10	7,95
Snemanje enokanalnega EKG	3,00	5,00
Meritev gleženjskega indeksa	5,00	7,00
LDX (holesterol, HDL, LDL, trigliceridi, glukoza)	16,70	20,90
Osebni posvet s kardiologom ali s strokovnjakom za prehrano	6,25	8,35
Tečaj temeljnih postopkov oživljanja	21,00	30,00

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 posvetovalnicazsrce@siol.net

Tečaji temeljnih postopkov oživljanja odraslih

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

Telovadba za zdravo srce

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

Ugodnost: člani Društva za zdravje srca in ožilja ne plačajo letne članarine (identificirate se s člansko izkaznico), ampak samo mesečno vadbino. Vadba poteka v 4 skupinah, v ŠD Gib in jo bo vodila Barbara Sluga, prof. ŠVZ po naslednjem urniku:

ponedeljek – sreda 9.00 - 10.00

ponedeljek – sreda 10.00 - 11.00

torek – četrtek 9.30 - 10.30 (nadaljevalna skupina)

Prvi obisk je brezplačen, vljudno vabljeni!

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

PODRUŽNICA ZA SEVERNO PRIMORSKO

♥ **ob ponedeljkih in četrtek od 17. do 20. ure: kardio fitness** na Cankarjevi 60 v Novi Gorici.

♥ **vsako tretjo soboto v mesecu ob 10. uri:** pohodi po »Srčni poti« v Panovcu, zbirališče pred okrepečevalnico Panovec.

♥ **tečaj temeljnih postopkov oživljanja** in seznanitev z uporabo defibrilatorja (bodo v kletnih prostorih Zdravstvenega doma Nova Gorica), prijave na T: 031 818 530 (Tjaša Mišček).

♥ **predavanja** v Tolminu, Novi Gorici in Ajdovščini. O vsebini in terminu bo podružnica določala sproti in obveščala pravočasno.

♥ **Informacije o vseh aktivnostih podružnice:** tjasa.miscek@arctur.si, T: 031 818 530 (Tjaša Mišček).

PODRUŽNICA CELJE

♥ **vsak ponedeljek, ob 15. uri:** v mestnem parku voden pohod in po dogovoru šola nordijske hoje. Pričetek hoje pri kipu splavarja v celjskem mestnem parku.

Posvetovalnica za srce, Glavni trg 10, Celje

T: 03/543 44 21, 041 725 163

♥ **vsak torek, od 10. do 12. ure:** svetovanje in določanje holesterola in sladkorja v krvi ter krvnega tlaka. Med 17. in 19. uro svetovanje in določanje holesterola in sladkorja v krvi ter krvnega tlaka v City Centru Mariborska 100 v zeliščni lekarni Biotopic.

♥ **vsako soboto, od 10. do 12. ure:** svetovanje in določanje holesterola in sladkorja v krvi ter krvnega tlaka.

PODRUŽNICA ZA GORENJSKO

24. novembra 2010, ob 19. uri: gorenjska podružnica Društva za srce vas vabi v gostilno Arvaj v Kranju, kjer pripravlja predavanje z naslovom Bolečina v prsnem košu. Predaval bo zdravnik specialist Robert Marčun. Vabljeni!

PODRUŽNICA ZA DOLENJSKO IN BELO KRAJINO

♥ **26. oktober:** meritve gleženjskega indeksa (pokazatelj prehodnosti arterij na spodnjih udih) v prostorih podružnice na Glavnem trgu 10 v Novem mestu, od 9. ure naprej. Cena meritve je za člane 5 EUR, za nečlane pa 7 EUR. Prijava je obvezna, zato čim prej pokličite na T: 07/337 41 71 ali 040 863 513!

Posvetovalnica za zdravo življenje, Glavni trg 10, Novo mesto

T: 07/337 41 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. Prosimo, da se predhodno najavite **vsaj teden dni prej**.

PODRUŽNICA KRAS

♥ **16. november ob 17. uri:** ne pozabite na vsakoletno tradicionalno prireditev "Za zdrava srca Krasa" v Kosovelovem domu v Sežani. Z meritvami v predvečer od 15. ure dalje.

♥ **21. november ob 9. uri:** pohod v Gropado. Zbirališče in start ob 9. uri izpred hotela Maestoso v Lipici. Ogled orleške smodnišnice, naravnega okna, osamelcev in drugih kraških pojavov. Druženje v Gropadi z zamejci in italijanskimi somišljeniki.

Verjetno na eno od nedelj v decembru (odvisno od vremena) pohod v Glinščico, v spomin na Zdravka Papeža. Zbirališče in start na nekdanjem mejnem prehodu Lipica. Ogled naravnega rezervata Glinščice v Italiji.

Toplo vabljeni v čim večjem številu vsi zainteresirani. Pohodi so primerni za vse starostne skupine od otrok do starejših oseb. Članstvo ni potrebno.

Vodja večine pohodov je Ludvik Husu. Informacije: Ludvik Husu, T.: 041 350 713, ali Ljubislava Škibin T.: 040 900 021 - v popoldanskem času.

Za okvirno prijavo (ki pa ni potrebna) in informacije pokličite ali pošljite sporočilo: T.: 040 900 021 vsak dan po 15 uri.

Veselim se druženja z vami!

PODRUŽNICA ZA SLOVENSKO ISTRO

Vsaka druga nedelja v mesecu, ob 8. uri: pohod »Za srce in dušo«. Člani Društva za srce, podružnice za Slovensko Istro in tudi drugi občani tega področja, so lahko ponosni, da imajo v svoji okolici več prijetnih pohodnih poti ZA SRCA.

Ene so označene s srčki, druge pa prehodijo z vodnikom, Darkom Turk. Pohodne poti so speljane tako, da so primerne za hojo v vseh letnih časih, za vse zdrave ljudi. Društvo se zaveda, da je treba preventivno delovati na področju rekreacije. Temu so namenjene te poti in pohodi. Nekatere označene poti so speljane tako, da jih je možno, glede na zmožnosti posameznika, tudi krajšati. Na pohod ste vabljeni vsi, ki želite nekaj narediti zase ter spoznati ISTRO in KRAS.

Zbirno mesto je vsakokrat na parkirišču pri VINAKOPER na parkirišču MERKUR v Koprju. Odhod je ob 8. uri z osebniimi avtomobili do izhodišča poti, kamor se vrnemo po okoli 5 urah (3-4 ure hoje in 1 ura počitka, malice, seznanjanje z zgodovino in zanimivostmi krajev, ki jih bomo obiskali razlage itd.). Pohode vodi Darko Turk, T.: 040 564 800. Priporočljiva je primerna obutev! Vabimo vas, da se nam pridružite.

spremenjeno besedilo:

Pohodi:

♥ **14. november ob 8. uri:** Pomjan – Supotski slap – Poljane nad Šmarjami – Pomjan

♥ **12. december ob 8. uri:** Idila – Nova vas – Padna – Drnica – Idila

Vsako sredo, ob 15. uri: hoja po okolici Kopra. Zbor pohodnikov je pri trgovini Mercator v Semedeli (avtobusno postajališče za podrtimi Slavnikovimi garažami). Pohod traja približno 1 uro. Pokličite tel. 031 672 851 in se nam pridružite!

Posvetovalnica za zdravo prehranjevanje, Zdravstveni dom Izola

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

PODRUŽNICA ZA KOROŠKO

♥ **28. oktober:** predavanje v Mozirju: Življenjski slog in zdravje, Majda Zanoškar, dipl. m.s. kot svet. za spec. klin. dietetiko

♥ **30. oktober ob 9.30:** pohod, zbiranje na avtobusni postaji Dravograd. Ogled dvorca Bukovje ter razstava. Sprejemamo predloge za program 2011. Vodi Jožica Heber, T.: 040 296 140.

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA ZA MARIBOR IN PODRAVJE

Za osvežitev spomina vam najprej navajamo vnaprej dogovorjene termine meritev krvnih vrednosti (krvnega tlaka, trigliceridov ter holesterola in sladkorja v krvi) in svetovanje, ki poteka skozi vse leto (razen julij in avgust), in sicer:

♥ **vsako prvo soboto v mesecu** v prostorih Društva upokojencev Maribor Center, med 8. in 12. uro, Slomškov trg 5, Maribor;

♥ **vsak prvi torek v mesecu** v prostorih Društva upokojencev Tabor, med 8. in 12. uro, Gorkega ul. 48, Maribor in

♥ **vsako prvo sredo v mesecu** v prostorih Mestne četrti Pobrežje, med 8. in 12. uro, Kosovelova ul. 11, Maribor.

Predavanja za mlade na temo zdrave prehrane, gibanja in razvad, ki negativno vplivajo na zdravje, so pritegnila pozornost, ne samo v Mestni občini Maribor, ampak tudi širše in jih bomo tako, po dogovoru z ravnateljki osnovnih šol, nadaljevali tudi v tekočem šolskem letu.

V drugem polletju tega leta bomo tudi z vrsto predavanj sodelovali z Društvom za zdrav način življenja GLOG Miklavž na Dravskem polju v projektu »Živimo zdravo«.

Postanite naši člani!

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

Pridružite se nam in nam pošljite pristopno izjavo:

Podpisani-a želim postati član-ica

DRUŠTVA ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA ZA MARIBOR IN PODRAVJE

Ime in priimek:

Leto rojstva: Poklic:

Naslov (ulica): Kraj, pošta in poštna številka:

.....

Telefon: Datum:

Podpis:

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

♥ **20. november:** po poteh Remšnika, zberemo se na parkirišču v Vasi. Vodi Franjo Kniplič, T.: 041 332 939.

♥ **1. december ob 12.30:** Novoletni sprejem. Kosilo ob 13. uri v dvorani upokojencev (pri občini) v Slovenj Gradcu. Ogled filma: Koroški srčki. Utrinki iz naših pohodov. Zaželeno aktivna udeležba. Prijave zberejo člani UO.

♥ **11. december ob 9.30:** pohod. Zberemo se pri bencinski črpalki na Ravnah na Koroškem ob 9.30. Pohod bo po Malgajevi poti, kjer obiščemo spomenik padlih za Slovenijo - generala in pesnika Rudolfa Maistra. Kosilo. Pohod vodi Đuro Haramija, T.: 041 325 090.

Posvetovalnica za srce, bolnišnica Slovenj Gradec

- **vsako sredo, od 14. do 17. ure:** posvetovalnica za srce v Splošni bolnišnici Slovenj Gradec na internem oddelku v drugem nadstropju, T: 02/882 35 17 ali 02/882 34 00. Vaša predhodna naročila sprejemamo od 14.00 do 14.30.

Vidno vlogo v našem programu dela ima seveda projekt Temeljnih postopkov oživljanja, ki ga je naše društvo začelo izvajati prvo v Sloveniji. V jesenskem času bomo tako nadaljevali s tečaji TPO, usklajenimi z novimi evropskimi smernicami.

Vse akcije in prireditve Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje redno objavljamo v dnevniku VEČER, na Regionalni radijski postaji Maribor in na krajevno običajen način v Mestni občini Maribor in občinah Podravja.

Pokličete nas lahko tudi po telefonu na številko 02/228 22 63 v času uradnih ur na sedežu društva v Mariboru, Partizanska cesta 12/II, ki so:

♥ vsak ponedeljek od 8. do 12. ure in

♥ vsako sredo od 15. do 18. ure,

ali pa nam pošljete elektronsko pošto na naslov srce.mb@siol.net.

Ste se že odločili, kam boste namenili 0,5 % dohodnine? Naše društvo, ki ima status humanitarne organizacije na področju zdravstvene preventive deluje le s sredstvi iz članarine in donacij, zato vam bomo zelo hvaležni, če se boste letos odločili teh 0,5 % dohodnine nameniti za našo dejavnost – naša davčna številka je SI 70088039. Obrazec, s pomočjo katerega to storite, je na voljo v kateri koli enoti ali na spletnih straneh Davčne uprave.






radikalno proti škodljivim radikalom



Poskusite novo, izboljšano Alpsko mleko s koencimom Q 10 in vitaminom E. Deluje kot super antioksidant, ki pomaga telesu v boju proti škodljivim radikalom, ki povzročajo številne bolezni. Novo Alpsko mleko tako skrbi za vitalnost in mladosten videz.

Vsak dan naredi veliko.

www.alpskomleko.si

		ZA SRCE	NAPRAVE ZA PREDENJE VOLNE	KRAJ PRI GORNJI RADGONI	POVELJNIK DESETINE	VZDEVEK DWIGHTA EISENHOF.	SLOVENSKI KOŠARKAR (JAKA)	NATAŠA RALIJAN	VELIKO FINSKO JEZERO	ZIMSKO POKRIVALO						
		PRIPRAVA ZA DIMLJENJE CEBEL			3											
		OBRAT ZA IZDELOVANJE OPEKE		1												
		MAJHEN LAS							ALBIN PLANINC							
		ATA					RJAVKASTA BARVA	2								
		SEKANJE					MAKENOSKI PLES									
										KREDITNA BANKA						
PARKOVNO DREVO S ŠIROKO OKROGLASTO KROŠNJO		NEMSKI SPOLNIK ŠKATLAST DEL OMARE		VERSKI REFORMATOR IZ ALEKSANDRIJE					SKALA, KAMEN		8			STARO-GRŠKI FILOZOFI	OTKA PRI PLOGU	
SPAČENA PODOBA				ROČAJI					TEŽKA KOVINA							
									DEL KONJSKE OPREME							
OBREDNA OBLEKA		11		AFRIŠKA KRAVJA ANTILOPA	VRHOVNO PAPEŠKO SODIŠČE	STIKALIŠČE VEČ ROBOV	GALINA ULANOVA	KONRAD ADENAUER						KMEČKI VOZ		
ČEPIČA PRI MUSLIMANIH				GLEDALIŠKA IGRA							4			KIS		
				RUSKI VLADAR										JAVNO IZRAŽ. MNENJE		
MAJHEN ODER				SPODNJA OKONČINA					ZELO HITER VOZNIK							
									FINANČNI MOGOTEC							
DOMAČA PERNATA ŽIVAL				VRTNA SENČNICA			MAZILU, MAST				6			OČE NEMŠKI FILOZOF (GEORG)		
				ŽENSKO IME			PALICA ZA UDARJANJE									
ZNAK ZA PREPLAH		12			VODNA RASTLINA ANGL. TISK. AGENCIJA				PEVEC KOVAČIČ						9	
									KOPICA SENA						SVETOVNI DAN SRCA	
		ANDREJ RAZINGER			ŠPELA BRACUN	REKLAMNO SPOROČILO						13	SLAP V LOGARSKI DOLINI	KRAJ PRI NOVI GORICI	SESTAVIL MARJAN ŠKVRČ	
		PETER LOVŠIN					OSEBA, KI ELKA									ŽENA OČAKA ABRAHAMA
ELIZABETH TAYLOR				KATARINA SIMON AMMANN												
GOZDNI DELAVEC					5				NAJVEČJI SLOVENSKI DRAMATIK						10	
PISANA TROPŠKA PAPIGA									GLAVNO MESTO TURČUE							

Geslo prejšnje križanke je bilo: »PODAJ MI ROKO ZA SRCE«. Za pravilno rešitev iz prejšnje številke je žreb razdelil nagrade takole: Angelca MUIČ, Antoličičeva 22, 2000 Maribor, Dunja BUKOVEC, Rožanska 5, 1113 Ljubljana, Dragica ZALOŽNIK, Gubčeva 3, 4000 Kranj, Bernarda LUKANČIČ, Igriška ul. 1, 426 Žiri, Ivan LIPEJ, Erjavčeva 7, 8250 Brežice. Čestitamo!

Med reševalce, ki nam bodo poslali pravilno rešitev križanke izključno na dopisnicah, bomo razdelili 5 lepih nagrad. Ko boste križanko rešili, prenesite določene črke po številkah v kupon, kjer boste dobili neko misel. Kupon prilepite na zadnjo stran dopisnice. Pri žrebanju bomo upoštevali vse križanke, ki bodo prispele do **11. 11. 2010** na naslov: Društvo za srce, Cigaletova 9, 1000 Ljubljana. Izžrebanci lahko nagrade prevzamejo na sedežu društva oz. po pošti.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----

Slab (LDL)
holesterol



Rastlinski steroli v margarini Becel pro.activ pomagajo odstranjevati holesterol iz telesa



Rastlinski steroli so naravne snovi, ki v črevesju zmanjšujejo absorpcijo molekul holesterola v krvni obtok in tako pomagajo zniževati raven holesterola v krvi. Margarinski namaz Becel pro.activ vsebuje rastlinske sterole, ki v kombinaciji z uravnoteženo prehrano in zdravim življenjskim slogom že v treh tednih bistveno znižajo raven slabega (LDL) holesterola v krvi.


pro.activ

Učinkovito znižajte svoj holesterol z margarino Becel pro.activ



Publinter - Aja Štanič, ilustracija: Enja Perina, MOBITELO, d.o.o., 1537, Ljubljana

**Velik si, kolikor imaš
veliko srce.**



Dobrodelna akcija za otroke, ki potrebujejo pomoč.

Pobrali so že veliko medalj. In zato smo jih prosili, da poberejo tudi nekaj soli. **Za dobro stvar.** Poleti so se zbrali na solinah in je s trudom nagrabili cel kup. Cenimo njihovo pripravljenost pomagati. Za vsak kilogram soli izpod grabelj **Petre Majdič, Petra Mankoča, Primoža Kozmusa, Jureta Zdovca, Roberta Kranjca in Uroša Zormana**, je namreč Mobitel podaril **10€ za otroke, ki potrebujejo pomoč.**

Sol, ki so jo nabrali naši športniki, smo napolnili v posebne polkilogramske vrečke, ki so označene z njihovimi podpisi. Kupite jo lahko v izbranih Mobitelovih centrih in prodajalnah Piranskih solin.



Obišči **virtualne soline** na Facebooku.

Skozi vse leto pri Mobitelu podpiramo slovenski šport, pa tudi izobraževanje, kulturo, humanitarne projekte in sobivanje.

PETRA MAJDIČ

