

# ZA SRCE



Letnik XIV • št. 3 • junij 2005 • cena: 400 SIT • Revija izdaja Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije



*Živeti zdravo življenje.*

# Z velikimi koraki v Evropo

**Vlado Žlajpah**

Ob besedi »skupščina« ponavadi pomislimo, da se bo zgodilo nekaj birokratskega in dolgočasnega. Tokrat ni bilo tako.

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije stopa z velikimi koraki v evropske projekte, kar je gotovo velika in pomembna značilnost zadnjega obdobja. Začeli smo z velikim evropskim projektom o debelosti (obsežna publikacija o tem je razdeljena na 2.000 naslovov po Sloveniji), nadaljevalo pa z nadvse uspešnim sodelovanjem z drugimi evropskimi inštitucijami, z našimi evropskimi poslanci, evropskim parlamentom in še posebej z Evropsko mrežo za srce. Na nedavnem srečanju v Madridu je bilo Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije imenovano kot najboljša organizacija v srednji in vzhodni Evropi ter postavljena za zgled ostalim na tem področju. Temu je sledila tudi izvolitev predsednice Društva asist. mag. Danice Rotar Pavlič, dr. med., v vodstvo Evropske mreže za srce z imenom »EHN Board«. Sestavljeno je iz šestih predstavnikov iz evropskih držav, Slovenija je tokrat zastopana prvič in je edina iz srednje in vzhodne Evrope. Poudariti je treba, da gre za izredno ugleden in časten položaj.

Seveda pa Evropa ni edini cilj Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije. Potrebno je omeniti, da smo v preteklem letu opravili blizu 25.000 meritev krvnega tlaka, holesterola in sladkorja ter s tem veliko prispevali k zdravju naših ljudi. Zelo pomembno je tudi, da je Društvo doseglo veliko medijsko pozornost, saj se dejavnost s področja preventive bolezni srca in ožilja pojavlja tako pogosto, kot ni bilo nikoli doslej.



*Sejo skupščine je vodil g. Zalar*

Velja omeniti, da je bilo na skupščini precej govora o organiziranosti Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije. Bili so različni predlogi – od tega, da naj bi se ustanovila samostojna društva po Sloveniji in se združila v zvezo, do pobud o čim večji enotnosti in učinkovitosti osrednjega Društva, kar bi bilo tudi mnogo ceneje. Strokovna skupina bo seštela pluse in minuse obeh predlogov, jeseni se bomo odločili, kako naprej.

Prihodnje leto bo za Društvo nekaj posebnega. Praznovalo bo svoj 15. rojstni dan, tako kot tudi naša mlada država. Cilji bodo zahtevni, želje po uspehih še večje. Naši temelji in izhodišča so boljši kot kdajkoli. Zelo odgovorna naloga Društva je, da vse te prednosti – evropske in domače – izkoristimo z obema rokama. ♥

**UVODNIK**3 *Vlado Žlajpah* Z velikimi koraki v Evropo**AKTUALNO**

- 6 *Josip Turk* Obseg pasu pomaga odkrivati ogroženost od bolezni srca in žil
- 8 *Danica Rotar Pavlič* Trženje nezdrave hrane otrokom
- 11 *Evropska mreža za preprečevanje kajenja* Pasivno kajenje postaja splošna evropska skrb
- 12 *Rok Accetto, Marjana Ujčič, Janez Toplišek* Svetovni dan hipertenzije

**ZNANJE ZA SRCE**

- 13 *Boris Jug* Telesna vadba pri srčnih bolnikih
- 15 *Marjana Šalehar* Otroci in voda

**NOVICE O ZDRAVJU**18 *Aleš Blinc* Dobre novice Slabe novice**SRČIKA**20 *Otroci, starši, terapevti, organizatorji* 13. bolnišnične olimpijske igre**POGOVOR**22 *Elizabeta Bobnar Najžer* Mojca Drčar Murko, poslanka Republike Slovenije v Evropskem parlamentu**NI GA ČEZ DOBER NASVET**26 *Boris Cibic* Nekonvencionalne metode zdravljenja**S SRCEM V KUHINJI**

- 28 *Maruša Pavčič* Zakaj se živlom dodajajo vitamini, minerali in nekatere druge snovi
- 30 *Maura Arh* Svojo prehrano izbirajmo s srcem

**SRCE IN ŠPORT**31 *Jernej Kapus* Rekreativna vadba v vodi

Foto: Dragan Arrigler

**IZLETNIŠKO SRCE**34 *Josip Turk* Vodno mesto Atlantis – doživetje sprostitev**DRUŠTVENE NOVICE**

- 37 Novi častni člani Društva za zdravje srca in ožilja
- 48 Napovednik dogodkov

**KRIŽANKA**

50

ZA  
SRCE  
ZA  
SRCE

Letnik XIV, številka 3, junij 2005, SIT 400, ISSN 1318-2560

**Ustanovitelj in založnik:**

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

**Glavni urednik:**

Aleš Blinc

**Namestnik glavnega urednika:**

Boris Cibic

**Odgovorna urednica:**

Elizabeta Bobnar Najžer

**Področni uredniki:**

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

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

**Tajnica:** Sandra Šetina**Naslov uredništva:**

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

**Oglasno trženje:**

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

**Tisk:** Tiskarna POVŠE,

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

**Računalniška postavitve in priprava za tisk:**

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

**Naklada:** 8.700 izvodov

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

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

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



novi član skupine Sandoz

**Fotografija na naslovnici:**

Plavanje. V tej številki ga predstavljamo še posebej s poudarkom za vas, dragi bralci, ki skrbite za zdravo srce. Fotografija: Kodia, obdelava fotografije: Dragan Arrigler



**EDITORIAL**3 *Vlado Žlajpah* Taking big steps into Europe

In April Slovenian Heart Foundation held its annual meeting of the assembly. Among last year's most important achievements Vlado Žlajpah, director of the Foundation, mentioned joint projects with European Heart Network. Mrs. Danica Rotar Pavlič, M. Sc, M. D., president of the Foundation, has been elected into the six-member board of the EHN, which is an honour for our Foundation.

**ACTUALITIES**6 *Josip Turk* Waist circumference helps to disclose the risk for cardio-vascular diseases

Research performed in Belgium proved that waist circumference more than 102 cm in men and more than 88 cm in women can predict the risk for cardio-vascular diseases.

8 *Danica Rotar Pavlič* Advertising of unhealthy food to children in Europe

Problems with overweight people are on the rise throughout Europe. Almost 20 percent of European school-children have too much body fat that results in higher risk for cardio-vascular diseases in early adult age. European Heart Network co-ordinated a project to determine the influence of advertising on children's eating habits. The results of the first phase were published in May 2005.

11 *European network for smoke prevention* Passive smoking becomes a common European concern

The European Network for Smoke Prevention states in its recommendation about smoke hazards that passive smoking is a major concern for European Union states.

12 *Rok Accetto, Marjana Ujčič, Janez Toplišek* World Hypertension Day

World Hypertension League declared May 14<sup>th</sup> as the World Hypertension Day. In Slovenia numerous activities were organized to grow the awareness of the high blood pressure that causes cardio-vascular diseases.

**KNOWLEDGE FOR THE HEART**13 *Borut Jug* Physical activities for heart patients

Regular physical activity after myocardial infarction diminishes mortality of affected patients for 25 – 30 percent. The author gives practical instructions for useful and safe exercise: how to start and how to practice. He also stresses the importance of careful exercising during hot weather, when heart patients are more vulnerable.

15 *Marjana Šalehar* Children and water

Water is essential for survival in many aspects. One of them is drinking sufficient quantity of good quality water every day. Children, while playing, often forget or don't recognize thirst. Therefore adults (parents) should encourage them to regularly drink water throughout the day.

**NEWS**18 *Aleš Blinc* Good news – Bad news

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

**ROSE-BUD**20 *Children, parents, therapists, organizers* 13<sup>th</sup> Hospital Olympic Games

In different Slovenian hospitals, where children are treated, once a year they have the opportunity to compete in special "Hospital Olympic Games". Games start with the Olympic oath, the Olympic fire, and the special anthem, there is the Olympic jury supervised by the real Slovenian Olympic Committee members. Children and youngsters can compete in various disciplines, according to their interests and health condition. The games are very popular, as real Olympic sportsmen and sportswomen attend and encourage the competitors.

**INTERVIEW**22 *Elizabeta Bobnar Najžer* Mojca Drčar Murko, Slovenian member of the European Parliament

Slovenia has seven elected deputies in the European Parliament. One of them is Mrs Mojca Drčar Murko, who graduated in law and worked most of her life as a journalist. In the European Parliament she is the member of the ALDE group (Alliance of Liberals and Democrats for Europe) and a member of the Committee for Public Health and Safe Food. In this committee she is the reporter about food additives. We talk to her about her work, obligations and perspectives, with special emphasis on her role in providing food safety.

**THERE IS NOTHING BETTER THAN GOOD ADVICE**26 *Boris Cibic* Non –conventional methods of healing**WITH THE HEART IN THE KITCHEN**28 *Maruša Pavčič* Why producers add vitamins, minerals and other additives to some food items30 *Maura Arh* We should choose our nutrition with our heart**THE HEART AND SPORTS**31 *Jernej Kapus* Water exercises**THE EXCURSION HEART**34 *Josip Turk* Water city Atlantis – an experience of relaxation**HEALTH FOUNDATION NEWS**

## 48 Calender of events

## 50 Marjan Škvorc Crossword

**SODELOVALI SO**

Doc. dr. Rok Accetto, dr. med., Klinični center Ljubljana; Lojze Antončič, Društvo za zdravje srca in ožilja Maribor in Podravje; Maura Arh, univ. dipl. prof., oec., ekologinja prehrane; Tanja Babnik, vodja bolnišničnih iger na Inštitutu za rehabilitacijo Slovenije; Benjamin Baics, Izola; Tanja Bečan, prof., vodja Bolnišnične šole; prof. Aleš Blinc, dr. med., glavni urednik; Elizabeta Bobnar Najžer, prof. sl. in ru., odgovorna urednica; prim. Boris Cibic, dr. med., namestnik glavnega urednika; mag. Robert Cugelj, generalni direktor Inštituta za rehabilitacijo Republike Slovenije; Silva Ferletič, Podružnica za Slovensko Istro in Primorje; Borut Jug, dr. med., Klinični center Ljubljana; Jasna Jukič Petrovčič, prof. zdr. vzg., Društvo za zdravje srca in ožilja; Domagoj Kalšan, OŠ Sostro; asist. mag. Jernej Kapus, Fakulteta za šport;

Nataša Kranjc, prof., Podružnica za Gorenjsko; Maruša Pavčič, univ. dipl. inž., Ministrstvo za zdravje; asist. mag. Danica Rotar Pavlič, dr. med., predsednica Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije; Mateja Pintar, paraolimpijska zmagovalka v namiznem tenisu; asist. mag. Marjana Šalehar, dr. med., ZD Ljubljana; Aljoša Škrinjar, OŠ Litija, podružnica Hotič; prim. Janez Tasič, predsednik celjske podružnice Društva za zdravje srca in ožilja; Janez Toplišek, dr. med., Splošna bolnišnica Novo mesto; prof. dr. Josip Turk, dr. med., častni predsednik Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije; Marjana Ujčič, dr. med., Splošna bolnišnica Maribor; Urban, Dobro Polje; Vlado Žlajpah, direktor, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; Manja Žugman, Pediatrična klinika Ljubljana.

# Obseg pasu pomaga odkrivati ogroženost od bolezni srca in žil

Josip Turk

*Geslo letošnjega svetovnega dneva srca:  
Zdrava teža – zdrava forma*

Ogroženost, da bo nekdo zbolel za srčnim infarktom v obdobju naslednjih 10 let, ocenjujemo s tabelami, v katere vnašamo vrednosti holesterola, sladkorja, krvnega tlaka in starost. So različne za kadilce in nekadilce, za moški in za ženski spol in za tiste, ki nimajo ali imajo sladkorno bolezen.

Na konferenci, prirejeni letos aprila v Belgiji v Leuvenu, pa smo slišali za raziskavo, ki jo je organizirala skupina belgijskih strokovnjakov. Več kot 4.000 ljudem je izmerila obseg trebuha. Obseg trebuha je predvsem pri moških pomemben za oceno zaloga maščevja, ki dajo posredno vedeti, koliko nekdo sledi napotkom glede prehrane v količinskem in kakovostnem pogledu, glede telesne dejavnosti in glede telesne teže, t. j. indeksa telesne mase. Ugotovili so, da so nezaželene ravni teh vrednosti v premem razmerju z obsegom pasu. Obseg pasu pri moškem naj bi bil normalno manjši od obsega čez boke in naj ne bi presegel **102 cm**. Določena pozornost je potrebna že pri merah od 88 cm dalje. Če je večji, pomeni, da so mase maščevja prisotne ne le v podkožju hrbta in ramen, ampak predvsem v trebušni votlini, v njenem zadnjem delu pred ledvenim predelom ter tudi ob črevesju. Izpričujejo človekovo zamaščenost, ki se lahko v veliki meri odraža tudi v okvarah žilne stene, v bolezni, ki jo imenujemo ateroskleroza, in je osnova za srčni infarkt in možgansko kap, t. j. za bolezni, ki so vodilne med vzroki smrti v razvitem svetu in tudi v Sloveniji. Značilnost t. i. moške debelosti je oblika telesa, podobna jabolku: v sredi izbočen okrogel trebuh, zadnjice je bolj malo, tudi stegna niso debela. Ti možje imajo težavo držati hlače s pasom, ker jim ta drsi navzdol pod trebuh. Uporabljati morajo naramnice.

Pri ženski je normalen obseg trebuha bistveno manjši od obsega čez boke in naj ne bi bil večji od 88 cm. S preobilno težo žensko telo dobi obliko hruške. Maščevje se kopiči čez zadnjico, boke in stegna. Premislek o količini zaužite hrane zahteva že trebuh, obsežnejši od 80 cm.

Razdelitev debelosti v čisti obliki, ki bi jo zaznavali pri enem ali drugem spolu, velikokrat ni možna. Najdejo se tudi debeli moški, ki imajo poleg trebuha tudi obilnejšo zadnjico. In kar pogoste so ženske, ki imajo poleg obilnejših stegen in zadnjice tudi obilen trebuh. Z merjenjem obsega trebuha lahko napovemo prisotnost stanja, ki ogroža žilje in srce ter napoveduje razvoj sladkorne bolezni tipa 2. Imenujemo ga **presnovni ali metabolni sindrom**. S tem izrazom opredeljujemo ogroženost zaradi patoloških izvidov, ki ga spremljajo: zvečane maščobe v krvi, t. j. poleg skupnega holesterola predvsem zvečani trigliceridi, za poapnenje žil najbolj nevaren holesterol LDL, prenizek koristen holesterol HDL, zvečan krvni tlak in krvni sladkor, višji kot zaželen. Vse to se dogaja pod okriljem previsoke telesne teže oziroma zvišanem indeksu telesne mase (body mass index = BMI). Glej spodaj navedene vrednosti in izračun.

Metabolni sindrom pogosto dopolnjujejo nezmerna potrošnja al-

koholnih pijač, kajenje in premalo telesne dejavnosti. Kar smo navedli v okviru metabolnega sindroma, so osnovne značilnosti, spremljajo pa jih še nekatere druge humoralne spremembe, na primer nagnjenje k tvorjenju krvnih strdkov. Ne bi bilo prav, da vsakogar, ki ima zvečan indeks telesne mase in metabolni sindrom, kar takoj obsodimo za požeruha. V zadnjih letih omenjajo med vzroki za debelost in zvečan apetit tudi hormon leptin, ki ga izločajo maščobne celice, predvsem iz trebušnega maščevja. Ima številne neuroendokrine učinke, ki še niso vsi raziskani. Debeli ljudje naj bi imeli izraženo odpornost na leptin, kar pomeni, da bi ga potrebovali mnogo več, če bi želeli, da bi jim zbujal pravočasni občutek sitosti in tako zaviral lakoto. Zaenkrat hormon še ni raziskan do te mere, da bi ga lahko uporabljali za zdravljenje debelosti in z njo povezanega metabolnega sindroma. Ne glede na to pa vedno velja, da je glavni in pri večini edini vzrok za pretirano težo, neskladje med vnešenimi in porabljenimi kalorijami.

Presnovni sindrom je predstopnja, če ne že kar bolezen, ki jo je potrebno zdraviti. Najpomembnejša sta prehrana in telesna dejavnost. Kalorična bilanca naj postane negativna, potrebno je porabiti več kalorij, kot jih zaužiti. Pri ITM 30 in več bo to možno povsem s shujševalno dieto, ker bo ob preobilni teži intenzivnejša vadba skoraj nemogoča. Ukrepom glede prehrane in gibanja je pogosto potrebno dodati zdravila za zdravljenje maščob, zvečanega tlaka in tudi tablete za normalizacijo krvnega sladkorja, ki naj preprečijo končni razvoj sladkorne bolezni, vključno z njenimi zapleti.

Trebušna debelost (obseg trebuha)	
moški	> 102 cm
ženske	> 88 cm
<b>Trigliceridi</b>	> 1,7 mmol/l
<b>Holesterol HDL</b>	
moški	< 1,0 mmol/l
ženske	< 1,3 mmol/l
<b>Krvni tlak</b>	> 120/85 mmHg
<b>Glukoza (na tešče)</b>	> 6,1 mmol/l

*Opredelitev presnovnega sindroma po National Cholesterol Education Program/Adult Treatment Panel III. Diagnoza je potrjena, kadar so prisotna vsaj tri od petih meril.*

*Tabela povzeta po: Slovenska kardiologija, Marko Medvešček; Zdravljenje presnovnega sindroma (april 2004).*

Izračun indeksa telesne mase ITM (Body mass index BMI):

$$\frac{\text{Telesna teža (masa) v kg}}{\text{višina v metrih} \times \text{višina v metrih}}$$

Primer izračuna za osebo, ki tehta 80 kg in je visoka 175 cm:

$$\text{ITM} = \frac{80}{1,75 \times 1,75} = \frac{80}{3,06} = 26,143$$

O preobilni teži govorimo v primerih, ko je ITM od 25-29,9 kg/m<sup>2</sup>, o debelosti pa pri vrednostih 30 in več kg/m<sup>2</sup>. ♥

# Trženje nezdrave hrane otrokom v Evropi

Danica Rotar Pavlič

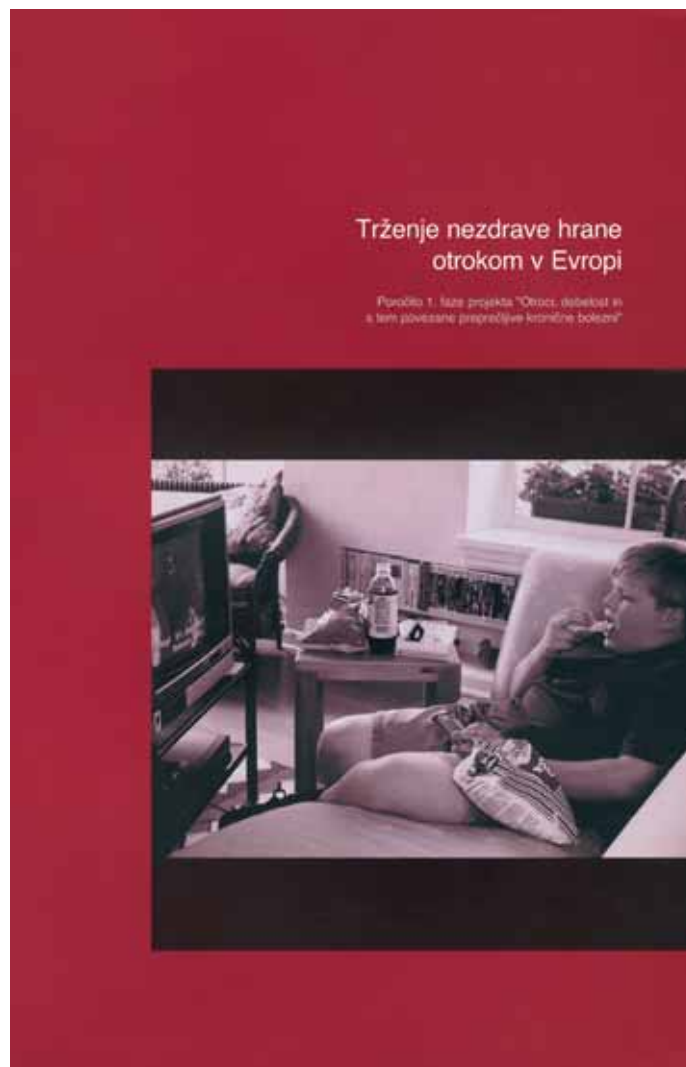
*Po vsej Evropi opažamo skrb vzbujajoče naraščanje debelosti in kar 20 odstotkov šolskih otrok v Evropi ima preveč telesne maščobe, kar predstavlja povečano tveganje za razvoj kroničnih bolezni. Tudi v državah, ki v prejšnjem desetletju še niso zaznale problema, so v zadnjih letih začeli beležiti, da se otroška debelost bliža evropskemu povprečju. Zato nas morebitni nižji odstotki, ki jih med drugim beležimo tudi v Sloveniji, ne smejo uspavati. Z zadovoljstvom lahko torej pozdravimo publikacijo Trženje nezdrave hrane otrokom v Evropi, ki jo je maja 2005 natisnila Evropska mreža za srce. Pri njej so poleg koordinatorjev iz 20 Evropskih držav sodelovali tudi ugledni strokovnjaki Katedre za javno zdravje Univerze v Oxfordu.*

Nekatere države Evropske mreže za srce so ob obravnavi te problematike izpostavile visok delež denarja, ki je namenjen televizijskim reklamam. V Grčiji se je skupni proračun za trženje hrane otrokom od leta 2002 do leta 2003 povečal za 38 odstotkov in sicer z 1,3 na 1,8 milijona evrov. V Veliki Britaniji je bilo v letu 2003 za oglaševanje hrane in pijače skupno porabljenih 743 milijonov funtov. V Nemčiji predstavlja skupno oglaševanje hrane 87 odstotkov sredstev, porabljenih za televizijsko oglaševanje. Poraba sredstev za oglaševanje v celotni živilski industriji je med letoma 1994 in 2003 na Nizozemskem narasla za 128 odstotkov.

Obstaja več stališč in mnenj o učinkih trženja na prehranjevanje otrok, vendar naj izpostavim predvsem analizo profesorja Gerarda Hastingsa, ki je bila objavljena leta 2003. Avtor s sodelavci ugotavlja, da promocija hrane vpliva na otrokovo izbiro, nakupovalne navade in porabo tako na ravni blagovne znamke (na primer, katero čokolado otrok izbere) kot na ravni vrste živila (na primer, da otrok raje izbere sladkarije namesto sadja).

Predpisi glede trženja hrane otrokom se v državah Evropske unije razlikujejo; večina pa se jih nanaša na televizijo. Ena od pomembnih razlik glede urejanja trženja med državami EU predstavlja že sama opredelitev starosti otroka. Na Nizozemskem, Norveškem in Švedskem so to osebe, mlajše od 12 let, v Estoniji pa osebe mlajše od 21 let. Obstaja tudi veliko etično utemeljenih smernic in stališč o morebitnih omejitvah časa, vsebine in oblike tržnih kampanj, usmerjenih k otrokom. Kodeks oglaševanja na primer pravi: »Mediji se morajo zavedati svoje moralne in etične odgovornosti do ranljivih skupin, kot so mladoletne osebe.« Sočasno pa se v isti državi, ki ima objavljen takšen kodeks, veliko razpravlja o nevarnostih trženja nezdrave hrane.

Kadar so ciljna skupina promocije otroci, oglaševalci uporabljajo ustvarjalne pristope, ki so tesno povezani s svetom otrok, kot so filmi in filmski junaki, ki pritegnejo otroke, saj jih spominjajo na igro, zabavo, pustolovščine, humor in čarobni svet domišljije. Snovalci reklamnih sporočil v oglasih uporabljajo risanke ali znane osebnosti. Vse večjo tržno pot predstavljajo zadnja leta šolski prostori in dogajanja v teku izobraževanja. Strategije, ki jih uporabljajo proizvajalci in oglaševalci, so sponzoriranje šolskih dogodkov, povezovanje nakupa živilskih proizvodov z zagotavljanjem šolske ali športne opreme; zbiranje znakov nekaterih izdelkov, prodaja sladkih, slanih ali mastnih živil v prodajnih avtomatih.



Na Irskem živilska podjetja na primer sponzorirajo celo vrsto športnih dejavnosti in šolskih tekmovanj.

V nekaterih državah, kot so Nemčija, Španija in Velika Britanija, poskušajo vlade prepričati živilsko in oglaševalsko industrijo, naj prostovoljno omeji svoje dejavnosti. Vlade v drugih državah se usmerjajo na omejevanje trženja hrane v šolah. V državah, kjer se trženje hrane otrokom že prepovedali, vlade pozivajo, da je po-

trebno ukrepati tudi na drugih področjih. Na Norveškem na primer zagovarjajo prepoved oglaševanja v kinematografih, na Švedskem zahtevajo mednarodno prepoved televizijskega oglaševanja nezdrave hrane za otroke.

Zdravstvene in potrošniške organizacije priznavajo, da je debelost posledica več vzrokov. Danski svet za prehrano na primer omenja omejevanje oglaševanja nezdrave hrane za otroke le kot enega od sestavin širše strategije za preprečevanje debelosti. Nekateri menijo, da ne gre le za zdravstveno, temveč tudi za moralno vprašanje, pri čemer je neka univerzitetna klinika v Belgiji označila prodajne avtomate z osvežilnimi pijačami v šolah za moralno nesprejemljive. Vsekakor pa javne interesne skupine v Evropi predlagajo naslednje ukrepe:

- ureditev promocije šolske hrane, vključno z nezdravo hrano v prodajnih avtomatih,
- zagotavljanje učinkovitejšega izobraževanja o prehrani v celotnem učnem načrtu,
- zagotavljanje medijskega opismenjevanja, povezanega z izobraževanjem o prehrani,

Otroci so nedvomno posebna skupina prebivalcev, zato potrebujejo posebno zaščito pred komercialnimi sporočili.

- ureditev in omejitev promocije hrane prek drugih medijev, na primer interneta,
- obdavčitev nezdravih živil,

- zagotavljanje ustreznega označevanja o hranilni vrednosti živil,
- oblikovanje standardiziranega programa za oznake hranilne vrednosti,
- uvajanje strožjih predpisov za

trženje hrane na ravni EU,

- izvajanje nadaljnjih raziskav in spremljanje stanja.

Otroci so nedvomno posebna skupina prebivalcev, zato potrebujejo posebno zaščito pred komercialnimi sporočili. Uvesti bi morali dodatne ukrepe za zaščito otrok in omejiti »vdore« reklamnih sporočil na področje šolske dejavnosti ter zajezi širjenje sporočil, ki spodbujajo uživanje nezdrave hrane v elektronskih medijih. Slediti bi morali zgledu Švedske in Norveške, ki sta zaščitili svoje otroke pred televizijskimi oglasi z njihovo prepovedjo znotraj svojih meja, vendar so prizadevanja teh dveh držav ogrozili oglasi na sporedu kabelskih in satelitskih televizijskih programov drugih držav. ♥

## Zdrava poznejša leta

**Društvo za zdrave srca in ožilja je izdalo knjigo, ki celostno zajema paleto telesnih in duhovnih dogajanj v poznejših letih.**

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

nje odkrivanje malignomov, nevrološki problemi, psihiatrični problemi (motnje spomina, osamljenost, depresija, samomorilnost, izguba spomina), osteoporozo, artroze, endokrine spremembe, urološki problemi moških, pogostejši ginekološki problemi, koža in kozmetični problemi poznejših let, sluh in vid v poznejših letih, zobje v poznejših letih, pomen dela in drugih zaposlitev v poznejših letih, stik z vero, udeleženci v prometu v poznejših letih, premoščanje osamljenosti, prijetna seksualnost, paliativna (blažilna) medicina, samopodoba, zdravljenje z alternativnimi metodami – kritični pogled, osteoartraza, sladkorna bolezen, boleznin perifernega živčevja in mišic.

## N A R O Č I L N I C A

Ime in priimek \_\_\_\_\_

Podjetje, ustanova ali podobno \_\_\_\_\_

Naslov \_\_\_\_\_

Naslov \_\_\_\_\_

Poštna številka in pošta \_\_\_\_\_

Poštna številka in pošta \_\_\_\_\_

Zavezanec za DDV (obkroži)  DA  NE

Davčna številka \_\_\_\_\_

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

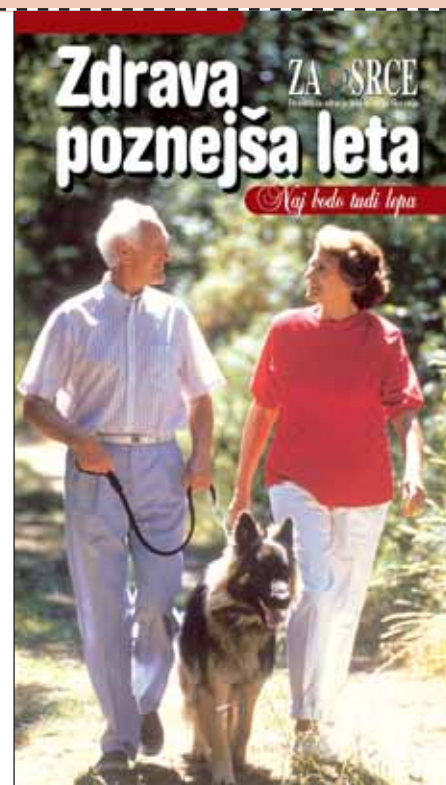
Kraj in datum \_\_\_\_\_

Žig \_\_\_\_\_

Podpis \_\_\_\_\_

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

**ZA SRCE**





# Pasivno kajenje postaja splošna evropska skrb

*Evropska mreža za preprečevanje kajenja je aprila 2005 sprejela strokovno priporočilo o nevarnostih kajenja in vzpodbujanju prenehanja te razvade. Ker je tudi slovensko ministrstvo za zdravje napovedalo strožje zakone v zvezi s kajenjem, na kratko povzemamo evropsko priporočilo.*

**P**asivno kajenje postaja ključna skrb evropske vlade in držav članic. Predstavlja resno grožnjo zdravju in okolju.

Pasivno kajenje ogroža tudi nekadilce, ko vdihujejo tobačni dim, ki ga kadilci spuščajo v ozračje. Ta dim nastane z izgorevanjem tobaka in izdihavanjem zraka kadilcev; le 15% cigaretne dima inhalira kadilec, preostanek se razprši v ozračje in ga vdihujejo drugi prisotni (pasivni kadilci).

Tobačni dim vsebuje preko 4.000 kemičnih snovi, med temi jih je več kot 50 znanih rakotvornih in preko 100 strupenih. Nekatere od teh snovi so v večji meri prisotne v cigaretne dimu, ki ga ne vdihujejo kadilci, ampak se razkadi v okolje.

## Nevarnosti pasivnega kajenja

Čeprav so kadilci najbolj ogroženi zaradi uporabe tobaka, so nedavne znanstvene raziskave dokazale tudi veliko nevarnost pasivnega kajenja. *British Medical Journal* je aprila 2004 objavil študijo, ki izpostavlja grozljive učinke pasivnega kajenja. Po navedbah avtorjev je pri odraslih nekadilcih, ki živijo s kadilcem, 15 odstotkov večja verjetnost smrti zaradi posledic kajenja, tudi če sami niso nikoli kadili. Mednarodna agencija za raziskave raka pri Svetovni zdravstveni organizaciji (STO) je maja istega leta uvrstila pasivno kajenje v skupino človeških karcinogenov. Dokazala je, da tudi izpostavljanje cigaretne dimu povzroča raka na pljučih pri ljudeh, ki nikoli niso kadili.

Tabačni dim še posebej škoduje otrokom, saj povečuje tveganje za okužbe dihalnega sistema, za ponavljajoča se vnetja srednjega ušesa, privede do pogostejših napadov astme, vpliva na razvoj zarodka, težo novorojenčka in nenadne smrti dojenčkov.

Zato je Evropska skupnost začela razvijati celostno protikadilsko politiko. Dogovor, imenovan Okvirna konvencija o nadzoru tobaka, (*Framework Convention on Tobacco Control*, FCTC) je prvi zakonski predpis, katerega namen je zmanjševanje bolezenskih in smrtnih posledic uporabe tobaka po celem svetu. Predpis je na 56. skupščini Svetovne zdravstvene organizacije, 21. maja 2003, sprejelo 192 članic. Dogovor je podpisalo 25 držav Evropske unije, sprejelo pa 13 držav.

Dogovor obravnava pasivno kajenje na področju Evropske unije v

direktivi in priporočilih. Direktiva se nanaša na zdravje in varnost pri delu, predvsem na navodilo, da morajo biti v »sobah, namenjenim počitku, nekadilci zaščiteni pred neugodnim posledicam tobačnega dima«. Leta 2002 je skupščina sprejela priporočilo, ki države članice spodbuja k zakonsko predpisani zaščiti pasivnih kadilcev na delovnem mestu, v zaprtih javnih prostih in v javnih prevoznih sredstvih.

Zakonsko določeni okvirji in dejavnosti, ki naj bi zmanjševale škodljive vplive pasivnega kajenja, so različne od države do države.

## Ovire, ki preprečujejo uveljavljanje zakona

Pomankljiv ali šibek nadzor nad izvajanjem predpisov bi bilo potrebno okrepiti. Kadilska območja so nejasno definirana in težko izvedljiva, hkrati pa ne ponujajo ustrezne zaščite zdravja, če se zrak kadilskega in nekadilskega dela lahko pomeša. Popolna prepoved kajenja ostaja najboljša možnost. Če to ni izvedljivo, je najboljša alternativa za kadilska območja zaprt prostor.

Pozitivni rezultati protikadilskega zakona so bili opaženi v številnih raziskavah. *British Medical Journal* je v letu 2002 objavil podatek, da zaradi popolne prepovedi kajenja na delovnem mestu, kadilci zmanjšajo količino pokajenih cigaret za 29 odstotkov.





# Svetovni dan hipertenzije

Rok Accetto, Marjana Ujčič, Janez Toplišek

Svetovna liga za hipertenzijo je 14. maj razglasila za svetovni dan hipertenzije. Hipertenzija (visok krvni tlak) je bolezen sodobne civilizacije. Visok krvni tlak je v tesni povezavi z možgansko kapjo, srčno-mišičnim infarkt, ledvično odpovedjo in žilnimi boleznimi. Uspešno zdravljenje pomeni bistveno manjše tveganje posameznika, da bo zbolel zaradi posledic hipertenzije na t.i. tarčnih organih.



K sreči se da pri precejšnjem odstotku ljudi krvni tlak znižati (normalizirati) z ukrepi, ki jim rečemo nefarmakološki ukrepi oziroma zdrav način življenja. Med najpomembnejšimi so prenehajnje kajenja, omejitev soli v prehrani, vzdrževanje primerne telesne teže, redna telesna vadba ter omejitev pretiranega pitja alkoholnih pijač. Če ne uspe normalizirati krvnega tlaka na tak način, je potrebno poseči tudi po zdravilih. Po pravilu je treba zdravila jemati doživljenjsko. Zato se SPLAČA poskusiti uravnati krvni tlak najprej na nefarmakološki način.

Cilj »dneva hipertenzije« je bil prav ozaveščanje prebivalstva. Zato smo člani Sekcije za arterijsko hipertenzijo Slovenskega zdravniškega društva ter Kliničnega oddelka za hipertenzijo Kliničnega centra Ljubljana, 13. maja 2005 v Bovcu pripravili strokovno srečanje za zdravnike, kjer smo govorili o pomenu obravnave bolnikov z visokim krvnim tlakom, o nefarmakoloških ukrepih, o pomenu telesne dejavnosti, kako motivirati bolnika ter o zdravljenju z zdravili. Strokovni del smo zaključili s testiranjem udeležencev s testom hoje na 2 km.

V soboto 14. maja, prav na svetovni dan hipertenzije, pa smo v Ljubljani v parku Zvezda pripravili prireditev, kjer smo merili krvni tlak, odgovarjali na vprašanja, delili smo brošure, obiskovalci so si lahko ogledali kratko filmsko predstavitev Kliničnega oddelka za hipertenzijo Kliničnega centra Ljubljana. Naključne obiskovalce je skozi program, v katerem so sodelovali plesalke in plesalci Kazine ter »medicinska sestra« iz televizijske nanizanke Naša mala



klinika, popeljala Alenka Strnad – Reza. Odziv je bil zadovoljiv in upamo, da smo mimoidočim nazorno pokazali, da je krvni tlak, ki je enak ali višji od 140/90 mmHg, previsok.

Trg svobode v Mariboru je 14. maja že v zgodnjih dopoldanskih urah privabil veliko ljudi. Večinoma

so prihajali mladi, da se preizkusijo v znanju cestno-prometnih predpisov. Franci Kek je mojstrsko razrešil začetne zadrege. Na svojstven način je razložil namen naše akcije in podal vsebine s Krkinih plakatov. Meritvam krvnega tlaka so običajno sledila številna vprašanja. Najpogosteje je ljudi zanimalo, zakaj krvni tlak niha, kako nanj vplivata kava in alkohol, kako so učinkovita »domača« zdravila, itd. Franci Kek je predlagal, da izmerimo tlak še kužkom, ki so prihajali mimo – kdo ve, mogoče pa kdaj bomo.

Tudi v Novem mestu na Novem trgu smo v soboto, 14. maja, počastili svetovni dan arterijske hipertenzije. Mimoidoči, posebej tisti z otroškimi vozički, so z navdušenjem sprejemali živo rdeče balone z napisom 140/90 in jih podarjali svojim malčkom. V šotoru, kjer sta dve dijakinji merili krvni tlak, so se ustavljale gospe z nakupovalnimi vrečkami in preverjale, če imajo še vedno takega, kot so si ga bile izmerile doma.



Prepričani smo, da bo tudi naslednje leto akcija ozaveščanja o pomenu previsokega krvnega tlaka uspela in pritegnila še več obiskovalcev. Akcijo smo speljali pod častnim pokroviteljstvom Ministrstva za zdravje. Za podporo in sodelovanje se zahvaljujemo



Tovarni zdravil Krka d.d., podjetju Diafit, ki je posodilo merilnike krvnega tlaka, dijakinjam in mentoricam Srednje zdravstvene šole v Ljubljani in Novem mestu ter seveda vsem nastopajočim. ♥

# Telesna vadba pri srčnih bolnikih

Borut Jug

## Zaradi športa je nekaj zdravih ljudi zbolelo, veliko bolnih pa ozdravelo (Gerhard Uhlenbruck)

*Bolezen srca ali ožilja prinese v posameznikovo življenje številne spremembe: nova zdravila, drugačen način prehrane, opustitev nekaterih razvad (npr. kajenja), soočanje z boleznijo in – ne nazadnje – spremenjen odnos do telesne dejavnosti. V preteklosti smo telesno vadbo srčnim bolnikom zmotno odsvetovali, ker da bolno srce ni kos večjim telesnim naporom. Danes vemo, da dejavni ljudje redkeje in kasneje zbolevalo, utrpijo manj srčnih infarktov, imajo boljše samopodobo, lažje prenašajo duševne obremenitve in redkeje razvijejo depresivno razpoloženje. Kar velja za povsem zdrave ljudi, velja tudi in predvsem za srčne bolnike. Redna telesna vadba po srčnem infarktu zmanjša umrljivost prizadetih bolnikov za 25–30 odstotkov, zato bolnike že vrsto let dejavno spodbujamo, da privzamejo zdrav življenjski slog in vanj vgradijo čim več redne telesne vadbe, podobno pa danes velja tudi za bolj napredovale oblike srčnih bolezni, na primer za srčno popuščanje.*

**T**elesna dejavnost povzroči krčenje mišičja, ki zahteva boljše prekrvitev tkiv, zato mora srce črpati več krvi kot v mirovanju, to pa doseže z boljšim krčenjem in hitrejšim utripanjem, kar dolgoročno okrepi delovanje srca in ožilja ter uravna živčne in hormonsko-presnovne vzvode, ki ohranjajo telo pri zdravju. Telesna vadba (trening) je načrtovana, strukturirana oblika telesne dejavnosti, ki stremi k izboljšanju ali vzdrževanju telesne zmogljivosti. Telesna vadba stalno spodbuja srce, da črpa na meji lastnih zmogljivosti ter s tem dosega čedalje več: izboljša prožnost žilja in energijski izkoristek srčnega dela, uravnoteži presnovo krvnega sladkorja in krvnih maščob, pomaga pri izgubljanju odvečnih kilogramov in vzdrževanju zaželenih telesnih tež, krepi gibala in preprečuje osteoporozo. V luči številnih koristi, ki jih ponuja redna telesna dejavnost, je zato danes bolnikov, ki jim odsvetujemo telesne napore, vse manj, čedalje več pa je tistih, ki jih spodbujamo k redni telesni dejavnosti.

Priznati pa moramo, da je tudi telesna vadba, kot vse človekove dejavnosti, povezana z neželenimi učinki. Zelo naporna telesna vadba pri srčnih bolnikih zveča tveganje za (ponovni) infarkt, vendar je to tveganje povezano s telesno zmogljivostjo posameznika in jakostjo vadbe. Večina infarktov se namreč pripeti pri zelo intenzivni vadbi in pri osebah z zasedenim življenjskim slogom, ki so se nenadoma odločili, da bodo svoje življenje poživili z zelo obremenilno telesno dejavnostjo. Opreznost zatorej ni odveč, predvsem v začetku, ko večino neugodnih zapletov lahko preprečita zdravniški nadzor in ustrezna, vsaj v začetku zmernejša telesna vadba. V ta namen velik del srčnih bolnikov vključujemo v programe rehabilitacije, kjer nadzorovano pridobivajo izgubljeno telesno zmogljivost, zlasti pa je pomembno, da v kratkem obdobju nadzorovane rehabilitacije v svoj življenjski slog vgradijo redno telesno vadbo, ki naj postane stalen in doživljenjski izziv za vsakega srčnega bolnika.

### Kakšna in kolikšna telesna vadba?

Telesno vadbo v grobem razdelimo na aerobno, s katero krepimo delovanje srca in ožilja, ter izometrično, s katero krepimo gibala, zlasti mišičje. Srčnim bolnikom praviloma odsvetujemo izometrično vadbo (npr. tekmovalne športe, kot so nogomet, košarka ali odbojka), ki zaradi sunkovitih gibov sproža neugodne in včasih nevarne spremembe v krvnem tlaku in pretoku. Priporočamo pa aerobne oblike vadbe – hojo ali hitro hojo, tek, kolesarjenje, plavanje itd. Obstajajo tudi druge oblike telesne dejavnosti, npr. vrtnarjenje ali ples, ki prav tako doprinesejo ugodne učinke za srce in ožilje, če se le ne naprezamo prekomerno, če se izogibamo vročim uram dneva in ne dvigamo pretežkih bremen.



Srčni bolniki začinjajo organizirano vadbo pod vodstvom fizioterapevte z razgibavanjem in raztezanjem gibal.





*V organiziranem programu vadbe za srčne bolnike, ki ga ambulantno izvajajo na Kliničnem oddelku za žilne bolezni Kliničnega centra v Ljubljani, predstavlja osnovno vadbo za vzdržljivost poganjanje sobnega kolesa. Zapis EKG vsakega od sodelujočih ves čas spremlja medicinska sestra na zaslonu svoje delovne postaje.*

Koristni odmerek telesne vadbe se razlikuje od posameznika do posameznika. Zlasti za mlajše in poprej dejavne posameznike, ki jih prizadete npr. infarkt, bo hitri tek nezadovoljiva oblika telesne vadbe, medtem ko je nekomu, ki se je poprej malo gibal ali sploh ne, tudi vsakodnevni sprehod v bližnjem parku lahko izziv. Vsekakor se ne smemo naprezati preveč, pač pa moramo upoštevati lastno zmogljivost in omejitve, ki nam jih sporoča telo oziroma svetuje zdravnik. Ob tem se moramo zavedati, da je zmerna vadba (npr. hoja) enako ugodna za srce in ožilje kot intenzivnejše oblike telesne vadbe (npr. tek), je pa precej manj tvegana za poškodbe in tudi srčne težave.

Primerno pogostnost in jakost telesne vadbe določimo za vsakega posameznega bolnika individualno, praviloma z obremenitvenim testiranjem. Večina srčnih bolnikov je imela v svojem življenju vsaj eno obremenitveno testiranje, pri katerem ob telesni dejavnosti na tekoči preprogi ali kolesu beležimo EKG-zapis delovanja srca. S tem preverimo, kakšne obremenitve so za bolno srce varne in zaželene oziroma, katere so lahko tvegane in se jim mora bolnik izogibati.

Primernosti telesne vadbe določa tudi oblika obolenja. Bolnikom z angino pektoris, ki imajo zožene venčne žile in ob naporu doživijo tiščanje v prsah, praviloma svetujemo obremenitve, ki še ne sprožijo bolečine; ob redni vadbi se bo bolečina pojavila ob vse večjih naporih, saj se sčasoma srce prav zaradi telesne vadbe nauči bolje izkoristiti prekrvitev, ki jo ima na voljo. Podobno je pri bolnikih z zoženimi arterijami v nogah, kjer na primer hoja z rednimi premori na 2/3 razdalje, pri kateri nastopi bolečina v nogah, pomaga zgraditi obvodne žile, izboljša prekrvitev nog in sčasoma odmika prag za bolečino. Danes vemo, da tudi bolnikom z bolj napredovalimi obolenji srca, npr. srčnim popuščanjem, telesna vadba koristi, le da mora biti ta zmernejša in bolj prilagojena posameznemu bolniku.



*Tudi srčni bolniki lahko vadijo na tekoči preprogi. Intenzivnost vadbe je prilagojena njihovi zmogljivosti, delovanje njihovega srca pa z zapisom EKG ves čas spremlja medicinska sestra.*

## Pređen vadimo

Priprava na telesno dejavnost pri srčnih bolnikih se praviloma ne razlikuje od vadbe pri zdravih. Potrebujemo primerno obutev in obleko, ustrezno prehranjevanje in nadomeščanje tekočin, obvezno raztezanje in ogrevanje pred vadbo ter ohlajanje po njej.

Vadimo lahko 1–2 uri po lažjem oziroma 3–4 ure po obilnejšem obroku. Vadbo naj bi začeli z nekajminutnim raztezanjem gibal, nato z 10–15 minutnim ogrevanjem, nato predvideno telesno vadbo, ki je primerna naši intenzivnosti, ter ustreznim 10–15 minutnim ohlajanjem. Jakost vadbe naj bi srčnim bolnikom predpisal zdravnik, sami pa lahko poskrbijo za ugodje tako, da ne pretiravajo. Vadba, pri kateri lahko še govorimo oziroma se pogovarjamo s spremljevalcem, je najprimernejša.

## Ko se bliža poletje ...

Spomladansko in poletno vreme spodbujata k dejavnostim na odprtem. Hoja in lahen tek sta pogosti obliki vadbe, ki pa se ju moramo v toplih mesecih lotiti še posebej preudarno. Postopno napredovanje v obremenitvah zagotavljamo z rednim, vsakodnevno odmerjenim časom za telesno vadbo, ki naj poteka v zgodnjih jutranjih urah ali ob sončnem zahodu, ko je vročina najmanj izrazita.

Srčni bolniki naj bi se izogibali sončenju, zlasti v urah, ko je sonce najbolj močno. Vročina širi žile v podkožju, zaradi znojenja pa dodatno izgubljammo potrebne tekočine, zato je srce prisiljeno močnejše črpati, včasih tudi preko svojih zmogljivosti. Zagotoviti moramo primeren vnos tekočin (če zdravnik ni omejil pitja tekočin, npr. zaradi srčnega popuščanja) in hlad.

Plavanje samo po sebi za srce ni nevarno, vendar zahteva dodatno opreznost; razumno moramo odmeriti čas in napor plavanja, saj nam gibanje v vodi lahko zastre občutek utrujenosti. V vodo ne smemo takoj po obroku, predvsem pa se moramo na vodni hlad postopoma privaditi, razmočiti vse dele telesa in šele nato zaplavati, nikakor pa ne smemo skočiti v vodo, saj se obolelo srce le stežka prilagodi izrazitim temperaturnim preskokom.



*Osebe, ki zaradi težav z nogami ne morejo poganjati običajnega kolesa, lahko vadijo z ročnim kolesom.*

## Za zaključek ...

Telesna vadba krepi srce in ožilje. Srčni bolniki imajo veliko koristi od telesne vadbe, vendar je pogosto prav telesni napor tisti, ki sproži težave, zato se mu bolniki praviloma izogibajo. Telesna vadba izboljša telesno zmogljivosti in – četudi ne odpravi bolezni ali z njo povezanih težav – omogoča, da se ti pojavljajo pri čedalje večjih obremenitvah, tako da vse manj ovirajo bolnikov vsakdan. Ni pa vsaka telesna vadba dobra. Zlasti aerobna izboljša zmogljivost srca, potrebni pa so opreznost, ustrezna pripravljenost, ki velja tudi za sicer zdrave posameznike, predvsem pa posvet z zdravnikom, ki bo na podlagi pregleda in obremenitvenega testiranja najlažje odločil obseg, trajanje in jakost telesne vadbe, ki ni zgolj varna, pač pa tudi koristna. ♥

# Otroci in voda

Marjana Šalehar

---

## Pomen vode za zdravje otrok

*Kako sem prišla do vode? Ob raziskovanju otroškega stresa je postalo jasno, da lahko stres primerjamo s požarom, ki zajame vse telo. In kaj je bolj naravnega, kot gasiti požar z vodo? Da je voda vir življenja, je splošno znano. Človek pa je kmalu spoznal, da je voda tudi vir zdravja. Vse velike civilizacije so nastale ob rekah in se zavedale pomena dobre vode. Le naša kakor da tega ne ve več ...*

**Ž**ivljenje je nastalo v morju. Prvo živo bitje, ki je prilezlo na kopno, je vodo prineslo s seboj kot svoje »notranje morje«. In kaj je to? Celična, medcelična tekočina in kri. To notranje morje obliva vsako celico našega telesa, prinaša kisik in hrano, hormone ter ostale snovi, ki morajo ohranjati stalno medsebojno razmerje. Za ohranjanje pravilne sestave krvi je potrebna voda. Medcelična tekočina in kri odnašata nesnago, ki nastaja pri presnovi. Kri v telesu dejansko opravlja podobne naloge v telesu kot morje na našem planetu: vzdržuje ravnovesje, krmili procese, prenaša informacije, vzdržuje stalno temperaturo in omogoča obrambo pred škodljivci. In tako so, podobno kot naš planet, tudi tkiva našega telesa sestavljena iz 75 do 85 odstotkov vode.

Skozi vso človeško zgodovino so vodni izviri pomenili vir življenja in zdravja. V moderni dobi se človek ponovno vrača k vodi. Sebastian Kneipp je leta 1866 ponovno začel zdraviti z vodo in je, med drugim, priporočal pitje vode namesto ostalih pijač. Starejši prebivalce Bleda se še spominjajo zdravnika Riklija, ki je v svojem zdravilišču zdravil tudi s pitjem vode. V sedanjem času se vrača zavest o pomenu vode za zdravje. Zelo dragocena je neonesnažena voda, malo je namreč še ostalo krajev, kjer se lahko pije vodo izpod pipe. V 90-ih letih preteklega stoletja je ameriški zdravnik John Fontana pričel ponovno uvajati zdravljenje z vodo. Počasi se tudi nekateri slovenski zdravniki zavedamo izrednega pomena, ki ga ima pitje vode za zdravje ljudi, zlasti otrok.



Rezultati znanstvenih raziskav in izkušnje o vsakodnevnem delu z mladimi in njihovimi starši kažejo na to, da otroci in tudi odrasli pijejo premalo vode. Večina ljudi je kronično dehidriranih. Ob bolj živahni telesni dejavnosti in ob boleznih, ki jih spremljajo povišana telesna temperatura, driska in bruhanje, je nezadostno pitje vode lahko vir resnih zapletov.

Odrasel človek potrebuje pri lahkem fizičnem delu, pri temperaturi okolja 20-25 °C in povprečni relativni vlagi 1,5 litra vode dnevno poleg tekočine, ki jo dobi z zdravo dnevno prehrano (juho, sadjem in zelenjavo). Otroci potrebujejo več vode kot odrasli in so zato še posebej občutljivi na pomanjkanje vode v telesu. Žal so v vrtcu in šoli pogosto žejni.

**Že z do 5 odstotno dehidracijo telesa (kar pomeni, da smo pozabili popiti en velik kozarec vode) se naša psihična in fizična zmogljivost zmanjša za 15 odstotkov. Pomislimo, kaj to pomeni za dobro počutje in uspeh našega šolarja!**

Gasiti otroško žejo z umetnimi pijačami, ki vsebujejo sladkor, umetna sladila, poživila, kofein in »mehurčke«, prav gotovo ni zdravo. En deciliter take pijače vsebuje 4 čajne žličke sladkorja! Zdravi so sadni sokovi s 100 % sadnim deležem, ki lahko nadomestijo sadež ali dva, ne morejo pa nadomestiti vode. Taki sadni sokovi so hrana, ne pa pijača za gašenje žeje. Ugotovljeni so celo številni škodljivi učinki pretiranega uživanja le teh.

Otrokom moramo vodo stalno ponujati! Priporočen način pitja vode je: kozarec pred zajtrkom, kozarec pred kosilom, kozarec pred večerjo, kozarec pred spanjem, čez dan pa naj ima otrok stekleničko vode vedno pri sebi in jo pije po požirkih.

Pa še nekaj besed o Zdravku Drenu in Združenju za izobraževanje mladih:

Zdravo Dren je mladinski junak, ki razpolaga s čarobnimi močmi, ki mu pomagajo, da zdravo živi. Nekoč mu je triglavski škrtat v zahvalo za pomoč pri hudi žeji podelil nekatere nadnaravne sposobnosti. Zdravku Drenu sta se pridružila še Gregec Lakota in Špela Modrijan. Skupaj so nepremagljivi! Klub njihovih oboževalcev šteje danes že 19.000 otrok. Z Zdravkom Drenom si dopisujejo preko navadne in elektronske pošte in mu sporočajo svoje male in velike težave. Sodelujejo tudi v »Velikem nagradnem stezosledniškem kvizu« o zdravem načinu življenja. Špela Modrijan jim pomaga pri iskanju pravih odgovorov.

Združenje za izobraževanje mladih deluje že tretje leto in povezuje različne strokovnjake, ki želimo posredovati načela zdravega načina življenja otrokom v vrtcih in osnovnih šolah na zabaven in otrokom prijeten način. V Združenju delujemo zdravniki, zobozdravniki, psihologi, pedagogi, profesorji zdravstvene vzgoje in profesorji telesne vzgoje. Člani Združenja opravljamo sovjo dejavnost nekomercialno, neprofitno in v svojem prostem času. Navade zdravega življenjskega stila želimo posredovati otrokom, saj verjamemo, da je to oblika najbolj učinkovitega prepričevanja najresnejših zdravstvenih in socialnih problemov otrok in mladih v našem času: neprimerno hidracijo (nadomeščanje manjkajoče vode v telesu), nezdravo prehrano, premalo gibanja, neučinkovito obvladovanje vsakodnevnih stresov, agresivnosti in nasilja, tveganega

spolnega vedenja, različnih zobnih in ustnih bolezni, nezdravega preživljanja prostega časa, zasvojenosti z drogami, sladkarijami, gaziranimi umetnimi pijačami in različnimi poživili.

Zadnja epidemija rotaviroze v vrtcih in šolah, ki je prizadela številne majhne otroke, je zadosten vzrok, da z vso resnostjo priporočamo uporabo zdrave pitne vode tudi v higienske namene, kot so: umivanje rok, obraza, celega telesa, čiščenje različnih pripomočkov (očala, tipkovnice, higienski in toaletni pripomočki, perilo, oblačila in posteljnina). V vrtcih in osnovnih šolah je potrebno spodbujati skrb za zdravo pitno vodo in njeno uporabo na pravi način. Želimo si, da bi otroci uživali vodo na higienski in kulturni način. Rotavirusi se namreč prenašajo z umazanimi otroškimi rokami, igračkami in drugimi pripomočki. Znano je, da otroci najpogosteje pijejo vodo iz pipe v sanitarnih prostorih. Povsod je treba objektivno ugotoviti potrebo po morebitni prenovi vodovodnega sistema v stavbah, hkrati pa zagotoviti otrokom zdravo pitno vodo iz drugih zanesljivih virov.

**Člani Združenja za izobraževanje mladih menimo, da je otrokom potrebno omogočiti pitje vode na kulturni način, ki je primerljiv z uživanjem drugih pijač. Najbolje je, da je voda ponujena tako kot druga živila in da je na voljo na mestih, ki so namenjena prehrani, ne pa v sanitarijah ali drugih okoljih, ki so namenjena vzdrževanju čistoče prostorov!**

Steklenička je za ta namen najbolj primerna. Imeti stekleničko vode je tudi statusni simbol! Vsi imenitni vzorniki otrok in seveda tudi Zdravko Dren in njegova družina pijejo vodo iz stekleničke. Naš cilj je, da bi steklenička vode zamenjala druge škodljive sladke, umetno obarvane, gazirane, energijske pijače in tudi alkohol, katerih stekleničke se kitijo s kričevimi in privlačnimi etiketami. V reklamah za te pijače različni junaki letijo v nebo in z njihovo pomočjo premagujejo dejanske in namišljene ovire. Ni čudno, da otroci radi posegajo po njih!

Šolar potrebuje dnevno približno 2,4 litra vode. Združenje priporoča vodo iz stekleničke. Steklenička omogoča otroku, njegovim staršem in vzgojiteljem nadzor nad količino popite vode. Do odprtja stekleničke je voda v njej popolnoma neoporečna. Stekleničko običajno uporablja samo en otrok, kar preprečuje prenos okužb in dodatno onesnaženje vode z rokami. Prazno stekleničko je možno odstraniti na okolju prijazen način. Pri tem lahko otroke poučimo o pravilnem ravnanju z odpadnimi materiali. Pitje vode iz vodovodne pipe je vprašljivo zaradi morebitne oporečnosti vodovodne vode. Kot smo zasledili v poročilih javnih medijev, je dober del slovenske podtalnice onesnažen s pesticidi, težkimi kovinami in mikrobi.

Spoštovani starši, zavedajte se, da boste s posredovanjem zdravih »pivskih« navad svojim otrokom pomembno izboljšali kakovost življenja in zdravo preživljanje otroštva in mladosti.



# Dobre Slabe

## NOVICE

### Štetje korakov pripomore k redni telesni dejavnosti.

V ameriški raziskavi so opremili dve skupini prekomerno težkih, telesno nedejavnih žensk z avtomatičnimi števci korakov. Tiste preiskovanke, ki so jim naročili, naj vsak dan zberejo 10.000 korakov, so prehodile približno 2000 korakov več kot skupina, ki so ji naročili, naj vsak dan opravi živahen polurni sprehod. Koraki niso bili posebno dolgi, saj so preiskovanke prehodile le dobre 3 km dnevno. Zdravniki so vendarle veseli vsakega načina za spodbujanje gibanja, saj je le četrtnina odraslih američanov telesno dejavnih vsaj pol ure dnevno. (vir: *Med Sci Sports Exerc* 2005; 37: 676-83)

### Uživanje kokošjih jajc ne škoduje žilju.

Jajčni rumenjaki so zelo bogati s holesterolem, zato jih običajno odsvetujemo ljudem s povišano ravni holesterola v krvi. Zanimivo je, da pri preiskovancih, ki so 6 tednov vsak dan pojedli dve jajci, niso zabeležili povišanja vrednosti krvnega holesterola, niti poslabšanja delovanja notranjega žilnega sloja – endotelija. To se sklada z ugotovitvami, da na krvni holesterol mnogo manj vpliva uživanje samega holesterola, tem bolj pa uživanje nasičenih maščobnih kislin. (vir: *Int J Cardiol* 2005; 99: 65-70)

### Ameriškim bolnikom se obeta odobritev uporabe umetnega srca.

Čedalje več je bolnikov z napredovalim srčnim popuščanjem, ki bi jim lahko pomagala le presaditev srca. Ker je na razpolago premalo src umrlih darovalcev, raziskovalci razvijajo umetno srce. Ameriška agencija za prehrano in zdravila bo verjetno kmalu odobrila uporabo modela AbioCor, pri katerem znaša najdaljše preživetje med hudo bolnimi prostovoljci 17 mesecev. Cena umetnega srca bo znašala približno četrto milijona dolarjev. (vir: [www.medscape.com/viewarticle/503698](http://www.medscape.com/viewarticle/503698))

### Imunoglobulini so morda učinkoviti proti Alzheimerjevi bolezni.

Infuzije človeških protiteles, med katerimi nekatera vežejo beljakovino amiloid beta, ki se kopiči v možganih bolnikov z Alzheimerjevo demenco, so zaustavile duševno propadanje 7 testiranih bolnikov, ki so jih poskusno zdravili pol leta. Vsi razen enega so celo nekoliko izboljšali svoje miselne sposobnosti. Seveda bodo potrebne mnogo večje in dolgotrajnejše razsikave, da bi zanesljivo ugotovili, ali protitelesa proti amiloidu beta zares učinkujejo proti Alzheimerjevi demenci. (vir: [www.medscape.com/viewarticle/503020](http://www.medscape.com/viewarticle/503020))

### Predolgo ali prekratko spanje povečujeta tveganje za razvoj sladkorne bolezni.

Osebe, ki ponoči spi manj kot 6 ur ali več kot 9 ur, pogosteje zbolijo za sladkorno boleznijo kot ljudje, ki spi od 7 do 8 ur. Raziskovalci menijo, da primanjkljaj spanja sproži povečano dejavnost simpatičnega avtonomnega živčevja, kar povečuje raven glukoze v krvi, preveč spanja povezujejo z majhno telesno dejavnostjo in povečano telesno težo, ki prav tako prispeva k sladkorni bolezni. (vir: *Arch Intern Med* 2005; 165: 863-8)

### Antibiotki so neučinkoviti pri preprečevanju ponovnega srčnega infarkta.

Kljub temu, da vnetje v žilni steni nedvomno prispeva k napredovanju ateroskleroze, in kljub temu, da so v aterosklerotičnih oblogah pogosto naseljene klice *Chlamydia pneumoniae*, antibiotki ne ščitijo pred ponovnim srčnim infarktom. Nekateri raziskovalci se sprašujejo, ali bi bili antibiotiki lahko učinkoviti v bolj zgodnjih fazah bolezni, zaenkrat pa nam priporočajo, da se posvetimo zdravljenju dobro znanih dejavnikov tveganja. (vir: *N Engl J Med* 2005; 352:1637-45; 1646-54)

### Stafilokok, odporen proti meticilinu, se širi izven bolnišnic.

Do nedavnega so bile bakterije, odporne proti antibiotikom, v glavnem omejene na bolnišnice, vendar se čedalje pogosteje pojavljajo tudi pri ljudeh, ki živijo v domačem okolju. Znaki okužbe se navadno ne razlikujejo od tistih, ki jih povzročajo »navadne« bakterije, vendar so možne tudi zelo hude oblike. Raziskovalci svarijo pred nepotrebno uporabo antibiotikov, ki pospešuje širjenje odpornih klic; pri resnih okužbah pa je potrebno strokovno izbrati vrsto antibiotika, praviloma na podlagi mikrobiološkega testiranja. (vir: *N Engl J Med* 2005; 352: 1436-44; 1445-53)

### Pitje mleka povečuje tveganje za razvoj Parkinsonove bolezni.

Redno pitje dveh kozarcev mleka na dan je podvojilo tveganje za razvoj Parkinsonove bolezni pri prebivalcih Honolulua na Havajih, ki so jih spremljali 30 let. Strokovnjaki še ne vedo, katera sestavina mleka pospešuje razvoj Parkinsonove bolezni, zagotovo pa to ni kalcij. Pojavljajo se ugibanja, da je mlečna maščoba vsebovala pesticide, ki naj bi okvarili možganske celice. Morda imamo dodaten razlog, da izbiramo posneto mleko. (vir: *Neurology* 2005; 64: 1047-51)

# 13. bolnišnične olimpijske igre

*Bolnišnične olimpijske igre so simbol ne samo športnega tekmovanja, temveč tudi druženja, sklepanja prijateljstev, ohranjanja miru in poglobljanja strpnosti med ljudmi. Bolnim otrokom prinesejo športno vzdušje, smeh in več zdravja. Težko jih je opisati z besedami, enostavno moraš biti tam, jih doživeti.*

## Na pediatrični kliniki

Bolnišnične olimpijske igre so v trinajstih letih obstoja počasi prešle v bolnišnične olimpijske igre moderne dobe. Odvijajo se na različnih bolnišničnih prizoriščih, v pravih bolnišničnih olimpijskih disciplinah, z bolnišnično olimpijsko prisego, posebno bolnišnično olimpijsko himno, ob bolnišničnem olimpijskem ognju, pod budnim očesom strokovne komisije ter Olimpijskega komiteja Slovenije. Igre odpirajo in zapirajo odličniki iz slovenskega javnega življenja, s svojim obiskom jih počastijo tudi najvišji predstavniki slovenske družbe. V zadnjih letih dobivajo bolnišnične olimpijske igre mednarodno razsežnosti. Na njih so prisotni najpomembnejši slovenski mediji. Igre se odvijajo po posebnem olimpijskem protokolu. Od samega začetka je na igrah nepogrešljiv moderator Igor E. Bergant. Vsa ta leta igre skrbno pripravljajo učiteljice in učitelji bolnišnične šole Ledina. Vsi omenjeni še posebej bdijo nad tem, da se tudi v modernem času olimpijski duh ne izgubi v poplavi športnega potrošništva. Tekmovalci in tekmovalke, bolni otroci in mladostniki, ki kljub svoji bolezni ali poškodbam na igrah sodelujejo, si po svojih najboljših močeh prizadevajo za čim boljši rezultat. Dokazujejo, da je relativno skromen rezultat lahko absolutno najboljši. So nosilci pravega olimpijskega duha. Ne popuščajo,



ne odnehajo tudi takrat, ko je hudo. Naslednje leto bomo olimpijski ogenj spet prižgali.

*Tanja Bečan,  
vodja Bolnišnične šole*

## Tekmovanje tudi iz postelje

V bolnišnici so tudi otroci, ki ne morejo zapustiti postelje. Zanje je bilo potrebno poiskati igre, ki so primerne njihovu trenutnemu zdravstvenemu stanju: met žoge na prilagojen bolnišnični koš, kegljanje s postelje, namizno kegljanje, posteljni pikado, bolnišnično zadevanje v tarčo, sedeča prva pomoč.

## Na Inštitutu za rehabilitacijo Republike Slovenije

Na rehabilitaciji so predvsem otroci in mladostniki s cerebralno paralizo, po nezgodni možganski poškodbi, po virusnih boleznih osrednjega živčevja in drugimi vzroki. Vsem je skupno, da so njihove možnosti na gibalnem področju omejene, in da jih je potrebno prilagoditi njihovim sposobnostim.

Na Inštitutu za rehabilitacijo smo igre letos organizirali drugo leto zapored. Sodelovali so vsi učenci, učenke in mladostniki, ki so bili v tem času na rehabilitaciji, povabili smo tudi večletne povratnike. Tako se je letošnjih iger udeležilo 28 tekmovalk in tekmovalcev, ki so s sabo pripeljali tudi svoje navijače.

Vse igre: met na koš, kegljanje, ribolov in štafetna igra z vozički, so bile prilagojene sposobnostim vsakega posameznika in njihovi starosti ter motoričnim sposobnostim tekmovalca. S tem smo zagotovili enake pogoje za vse.

*Tanja Babnik*

## Vsak gib je dosežek

Na bolnišničnih olimpijskih igrah se je vsak tekmovalček čutil pomembnega, želel je sam sebi in drugim dokazati, da zmore. Vsak uspeli gib, če še tako majhen, je velik dosežek, ki posamezniku dvigne samozavest. Že sama pripravljenost, spopasti se z gibanjem, je za te učenke, učence



in mladostnike velik dosežek. Če pa k temu dodamo še olimpijsko ime, je zanje še dodatna vzpodbuda. Ko vidiš srečne in zadovoljne obraze tekmovalcev in navijačev, pogosto tudi solze sreče, veš, da so igre dobile svoj smisel in namen.

*Tanja Babnik, vodja bolnišničnih iger na Inštitutu za rehabilitacijo Republike Slovenije*



## Bolnišnične olimpijske igre je potrebno doživeti

Bolnišnične olimpijske igre so simbol ne samo športnega tekmovanja, temveč tudi druženja, sklepanja prijateljstev, ohranjanje miru in poglobljanja strpnosti med ljudmi. Težko jih je opisati z besedami, enostavno moraš biti tam, jih doživeti.

*Manja Žugman, Pediatrična klinika Ljubljana*

## «Vzdušje je super»

Bolnišnične olimpijske igre tudi na Inštitutu za rehabilitacijo dobra zamisel. Zelo dobro se počutim tu, sploh v tej dvorani, kjer sem pred leti začela igrati namizni tenis. Vzdušje je super in verjamem, da



bodo na koncu vsi zadovoljni. Mladi na vozičkih se seznanjajo s športom, se počutijo sprejete, enakovredne in tekmujejo s sebi enakimi. Niso prikrajšani za nekaj lepega.

*Mateja Pintar, paraolimpijska zmagovalka v namiznem tenisu*

## «Igre bomo ponovili vsako leto!»

Veseli smo, da imamo ljudi, ki so te igre pripeljali tudi na naš Inštitut za rehabilitacijo invalidov v Ljubljani. Vse pohvale. Vesel sem, da bolnišnične olimpijske igre prinesejo športno vzdušje, nekaj zdrave tekmovalnosti, saj imajo tako tudi otroci invalidi možnost, da sodelujejo in veseli sem, da imajo sedaj že drugo leto to možnost. Prepričan sem, da jih bomo ponavljali in ponavljali, vsako leto.

*Mag. Robert Cugelj, generalni direktor Inštituta za rehabilitacijo*

## «Sem vesela in srečna»

Tekmovala sem v dveh disciplinah, v ribolovu in kegljanju. Treme nisem imela,

Dosegla sem dve medalji. Sem vesela in srečna.

*Maša Jamnikar, mlada tekmovalka*

## «Naslednje leto bom prvi»

Tekmoval sem že lani. Takrat sem bil na rehabilitaciji v Soči. Tekmovala sva skupaj z mamico. Dosegla sva prvo mesto in zlato medaljo. Lovil pa sem tudi ribice in zmagal. Medalji imam shranjeni in jih rad pokažem.

Tudi tu sem tekmoval. Pomeril sem se v ustnem pikadu in dosegel četrto mesto. Če bom drugo leto spet tekmoval, se bom potrudil, da bom prvi.

*Urban, 6 let, doma iz okolice Dobrega polja, lani je tekmoval v Soči, letos na pediatrični kliniki*



## «Zaprisežem sem»

Vsak tekmovalec si je izbral tisto igro, pri kateri je vedel, da bo uspešen. Prižgali smo pravi olimpijski ogenj, jaz pa sem s posebnim ponosom zaprisežem v imenu vseh športnikov, da bomo športno tekmovali. Učenci iz OŠ Ledina so nam zapeli olimpijsko himno, zraven smo peli tudi tekmovalci. Igre je vodil Igor E. Bergant, ki se je večkrat pošalil in še popestril igre. Jaz sem tekmoval v metu žoge na koš in v ribolovu. Pri tekmovanju sem se zelo potrudil. Moram pa priznati, da sem pri ribolovu imel tudi precej sreče. V obeh tekmah sem osvojil bronasti medalji. Ponosen sem bil, ker mi je eno podelila Mateja Pintar, paraolimpijska prvakinja v namiznem tenisu letos v Atenah, drugo pa naša zdravnica Damjanova.

Starši in strokovna komisija so tekmovali v vlečenju vrvi. Jaz sem jim podelil medalje – smeške.

Igre so mi bile všeč. Res je bilo lepo sodelovati. Upam, da me bodo naslednje leto spet povabili.

*Benjamin Baics, 9 let, doma v Izoli*

## «Močno sem navijala»

Tekmovalci so se zabavali in hkrati napeli vse svoje sile, da bi dosegli dober rezultat. Pri svojem otroku sem videla,

kako je užival, ko so bili tudi drugi dobri. Pravi fair play. Sotekmovalcem je čestital. Vsi starši smo igre spremljali z navdušenjem, vsak je sicer navijal za svojega, a je bil vesel uspeha vsakega posameznika. Za nekaj časa so vsi pozabili na bolezen. Medalj so bili enako veseli, kot tisti tekmovalci na pravih olimpijskih igrah.

*Benjaminova mami*

## Važno je sodelovati

V Pediatrični bolnišnici sem dva dni, ker imam alergijo. Udeležil sem se tudi Bolnišničnih olimpijskih iger. Najprej so potekale po oddelkih, potem pa je bilo finale v pritličju bolnišnice. Prišla sta tudi športnika Rok Benkovič in Sašo Jereb. Zame

sta navijala babi in bratec in vsi prisotni. Tekmoval sem v ekipi Čebelic, ki je štela štiri člane. Najbolj mi je bilo všeč podiranje kegljev. Bilo je pravo športno vzdušje. Ker nisem dobil nobene medalje, nisem bil najbolj srečen, a sem spoznal, da je res najbolj važno sodelovati.

*Domagoj Kalšan, 11 let, OŠ Sostro*

## Fanfara in olimpijski ogenj

Štiri dni sem ležal na alergološkem oddelku Pediatrične klinike, ko so se začele Bolnišnične olimpijske igre. Igre so se začele s fanfarami in olimpijskim ognjem ter pravo olimpijsko himno. Naša ekipa je tekmovala v skupinski igri prva pomoč in dosegla četrto mesto ter le za las zgrešila medaljo. Vseeno je bilo zelo lepo.

*Aljoša Škrinjar, 8 let, OŠ Litija, podružnica Hotič*

Srčiko uredila Bernarda Pinter, prof.





# Mojca Drčar Murko

## poslanka Republike Slovenije v Evropskem parlamentu

Elizabeta Bobnar Najžer

Mojca Drčar Murko je diplomirala na Pravni fakulteti v Ljubljani, na Pravni fakulteti v Zagrebu pa je magistrirala s področja mednarodnega javnega in zasebnega prava ter mednarodnih odnosov.

Že med študijem je začela delati na Radiu Ljubljana, kjer je v razgibanem obdobju ob koncu šestdesetih let minulega stoletja pisala odmevne zunanje-politične komentarje, v katerih je s pomočjo analize mednarodnih dogodkov posredno komentirala domača politična dogajanja. V tem obdobju je pisala tudi za različne revije in časopise v Sloveniji. Leta 1977 je postala novinarka Dela, za katerega je dopisovala iz Bonna (1978 - 1982) in Rima (1989 - 1993) ter z Dunaja (1997 - 2003).

Analitični časopisni prispevki o aktualnih vprašanih varstva človekovih pravic, etike javne besede in zavzemanja za neodvisnost sodstva, demokracijo in pravno državo so prispevali k prepoznavnosti v okviru slovenskega političnega dogajanja. Kot predsednica Častnega razsodišča med letoma 1984 in 1986 je prispevala delež h kodeksu novinarske poklicne etike. Stranski učinek tega dela je bila od novinarskih kolegov predlagana kandidatura na (posrednih) slovenskih predsedniških volitvah leta 1988. Potek volitev, ki so ga nadzorovale politične oblasti, je vzbudil veliko pozornost javnosti in tako je kandidatura posredno prispevala k temu, da so bile zaradi pritiska javnosti v Sloveniji leto pozneje razpisane prve neposredne volitve v tedanji Jugoslaviji, na katerih je bil za člana kolektivnega predsedstva izvoljen Janez Drnovšek.

Po osamosvojitvi Slovenije se je, oprta na močno proevropsko prepričanje, posvetila pisanju o mednarodnopravnih temeljih nove države, položaju slovenskih manjšin v sosednjih državah, zlasti pa se je zavzemala za čim prejšnjo pridružitve Slovenije evropskim integracijam. Posledica tega angažmaja je bila ponudba LDS, da kot neodvisna kandidatka zanjo nastopi na prvih volitvah v Evropski parlament leta 2004. Kot članica parlamentarne skupine Zaveznitva liberalcev in demokratov za Evropo (ALDE) je v mandatu 2004-2009 med drugim članica Odbora za javno zdravje in varno hrano.



Foto: Dragan Arrigler

**Spoštovana gospa Mojca Drčar Murko, v letu 2004 smo v Sloveniji po vstopu v Evropsko zvezo prvič volili nacionalne predstavnike v skupni parlament držav članic. Slovenijo zastopa vsega sedem posameznikov, ki sta jim bila z izvolitvijo izkazana tako čast kot tudi zaupanje. Za zaupanjem vedno pride odgovornost. Kako vidite svojo odgovornost do državljanov Slovenije skozi delovanje v Evropskem parlamentu?**

Ko sem sprejela kandidaturo za evropsko poslanko, sem se poslovila od novinarstva, s katerim sem se poklicno ukvarjala skoraj vse svoje delovno življenje. Tedaj sem že vedela, da je delo v Evropskem parlamentu zahtevno, zato sem od prvega trenutka občutila veliko odgovornost. A do koga konkretno? Kako lahko spričo tega, da je bila volilna enota celotna Slovenija, ugotovim, kaj želijo moji volivci? Po enem letu bom rekla, da je odgovornost sestavljena tako iz zbiranja mnenj in želja državljanov in državljanek o snovi, ki jo zakonodajno obdelujemo, kot iz nujnosti nenehnega izpopolnjevanja osebnega znanja, ki ga je treba v parlamentu znati samozavestno uporabiti. Ni vedno lahko priti do pravega stališča.

Nemara v kakem primeru "pravega" stališča sploh ni, saj so interesi tako različni, da nas ovirajo pri sprejemanju dolgoročno najbolj razumnih rešitev. V takih primerih se moramo poslanci odgovorno potruditi za kompromisna stališča, vendar ne odstopati od naših prepričanj. Prav zdrava hrana in zdravje sta področji, za kateri so značilna močno nasprotujoča si stališča in predstave. Odgovornost do volivcev je zvestoba prepričanju, da je treba na evropski zakonodajni ravni narediti vse, da bi se zmanjšale nevarnosti sodobnega načina življenja za zdravje, česar se večina ljudi zvečine ne zave, dokler ne zbolijo. Tako ravnanje je odgovorno tudi do blagajn socialnega zavarovanja, preobremenjenih s stroški za zdravljenje bolezni, ki bi jih bilo mogoče preprečiti s spremembo prehranskih navad, s fizično dejavnim življenjem in opustitvijo nevarnih razvad. Odgovornost pomeni nadalje zavzemanje za ukrepe, ki zmanjšujejo posledice klimatskih sprememb in za zaščito ogroženih živalskih vrst, itd., a to niso vedno popularni ukrepi. Laže bi bilo plavati s tokom brezbržnosti, a to ne bi bilo v skladu z mojimi liberalnimi prepričanji. Se nam bo posrečilo uveljaviti specifične evropske

pogleda na okolje, ki so oprti tudi na civilizirane odnose z živalmi, upoštevajoč, da smo dominantna vrsta, in bi lahko, če bi ravnali neodgovorno, uničili življenje na Zemlji?

### **Kako evropski parlament (lahko) posega na področju zdravstva?**

Zelo neposredno. Skoraj vsak predlog zakonodajnega akta, ki ga obravnava Odbor za okolje, javno zdravje in varno hrano, na koncu postopka postane direktiva (ki jih morajo članice prenesti v svoje zakonodaje) ali pa uredba, ki se uporabljajo neposredno. Vzroki, zakaj si EU prizadeva za približanje nacionalnih zakonodaj na področju zdrave prehrane, so tako moralni kot ekonomski. Več zdravja pomeni manj stroškov za zdravljenje bolezni, bolj zdravo starost in daljšo delovno dobo, ki zmanjšuje stroške pokojninskega zavarovanja. Približanje standardov zdrave prehrane je preventiva v pravem pomenu besede, a zelo učinkovita, kajti tem merilom se mora prilagoditi prehrabena industrija. Vemo pa, da je okoli 80 odstotkov hrane, ki jo zaužijemo, predelane. Parlament našega sklica je odobril akcijski načrt prvega cikla okoljske in zdravstvene strategije (2004-2010), ki povezuje znanost in prakso in se v priporočilih posveča zlasti skupinam prebivalstva, ki se ne morejo zaščititi same - denimo otrokom. Povezava obeh tem ni naključna: 89 odstotkov državljanov EU je po eni od zadnjih anket zaskrbljeno zaradi učinkov okolja na njihovo zdravje. Strategija se je oprla na zbrane zaskrbljujoče podatke, pogostost alergijskih bolezni se je v zadnjih 20 letih podvojila, 7 do 20 odstotkov rakavih bolezni je pripisati onesnaženosti zraka in vsakdanjega okolja, in nakazala več možnosti ukrepov. Med njimi so prepričevanje ljudi, ozaveščanje potrošnikov in zaščita javnega zdravja s pomočjo zakonov, ki zapovedujejo ali prepovedujejo. Akcijski načrt je podlaga za nadaljnje podrobnejše izvedbene in z njimi povezane ukrepe. Razumeti je treba zvezo med onesnaževanjem okolja in zdravjem ljudi, zapolniti moramo praznine v znanju, torej podpreti raziskovanje, popraviti politike, kjer je treba, pri tem pa upoštevati previdnostno načelo. Slednje pomeni, da naj bi povsod, ko obstaja nevarnost ogrožanja zdravja ljudi, zakonodajalec takoj ukrepal in ne bi čakal na posledice. A čeprav si parlament prizadeva za učinkovite zakone, ki naj izboljšajo kakovost zraka, vode in tal, dosednji ukrepi še niso obvladali kompleksne, iz mnogih prvin sestavljene odvisnosti med okoljem in zdravjem ljudi. Obstajajo dokazi, da določene sestavine v zraku, tanjšanje ozonske plasti in hrup dolgoročno škodijo zdravju. Kemikalije, denimo pesticidi, ostajajo v okolju in se kopičijo, vpliva nakopičenih učinkov pa še niso dovolj raziskali. Strategija ukrepov za okolje in zdravje, ki jo je Komisija sprejela leta 2003, je skratka dolgoročna naloga, ki povezuje vrsto točkovnih ciljev, ki so soodvisni. Poskušamo razumeti celovite učinke degradacije okolja in jih – zaradi ekonomskih in moralnih, političnih ciljev Evropske unije – pravočasno zaježiti z evropskimi zakoni.

### **Vedno pomembnejše vprašanje kakovosti življenja je zagotavljanje varne in zdrave prehrane. Ali je v področje zdravstva uverščena tudi skrb ta zdravo prehrano?**

Da, a naj poudarim, da se tu se mnenja v parlamentu precej razhajajo. Razprave, ki jih imamo v odboru za okolje, javno zdravje in zdravo hrano, so včasih prav "ideološko" nepopustljive. Ne pripovedujte ljudem, kaj naj jedo, to je poseganje v njihovo svobodo odločanja, ali pa, ljudje so odrasli, oni že vedo, kaj je dobro zanje; če se hočejo hraniti z malo vredno hrano, ki je poceni, je to njihova

pravica – se je slišalo v dvorani, ko smo razpravljali o prehranskih in zdravstvenih trditvah na živilih in pijačah, pa tudi tedaj, ko je šlo za pravila glede prehranskih dopolnil (vitaminov, mineralov). Komisija je v besedilu direktive o prehranskih trditvah predlagala tako imenovane prehranske profile, ki bi jih v letu in pol pripravila Agencija za zdravo hrano v sedežem v Parmi. Ti naj bi prispevali k zmanjšanju kalorične vrednosti hrane z znižanjem količin maščob, nasičenih maščobnih kislin, transmaščobnih kislin, sladkorja in soli. To naj bi bila merila, na podlagi katerih bi proizvajalci izdelke lahko oglašali kot naravne, "bio", itd. Če bi živila vsebovala preveč omenjenih sestavin, jih torej ne bi mogli oglaševati kot "zdrave" oziroma koristne pri preprečevanju kroničnih bolezni in težav, pa čeprav bi jim bili dodani vitamini ali minerali. Če bi pijače vsebovale več kot 1,2 odstotka alkohola, jih ne glede na druge sestavine v nobenem primeru ne bi smeli več oglaševati kot koristne za zdravje. Odpor proti tem profilom, vzpostavljenim na evropski ravni, pa je bil tako velik, da je navsezadnje večina našega odbora glasovala proti njim. Jaz sem podprla prehranske profile zato, ker moramo imeti kriterije, če hočemo zblížati nacionalne zakonodaje na tem področju in drugič zato, ker je tudi industriji lažje, če mora upoštevati usklajene standarde namesto 25 različnih. Več držav (Francija, Irska, Švedska, Finska, Danska, Španija in Slovenija) se je namreč že odločilo za nacionalne politike prehranskih profilov.

### **Kako parlament posega, vpliva na področje zdravega prehranjevanja? Ali naroča, ima dostop do analiz kakovosti pitne vode, zemlje, v kateri rastejo pridelki – po posameznih državah?**

V konkretne razmere proizvodnje biološko pripravljene hrane parlament neposredno ne more posegati. To sodi na področje kmetijskih politik držav članic. Proizvodnjo biološko pridelane hrane je mogoče spodbujati z instrumenti skupne proračunske politike, do določene mere je mogoče nadzorovati tudi najpomembnejše elemente okolja, v katerem proizvaja kmetijstvo. Pred dvema mesecema je denimo parlament odobril uredbo, ki predpisuje raven ostankov pesticidov v živalski krmi. Ta je zamenjala štiri različne dosedanje direktive in eno dopolnila. Po prehodnem obdobju bodo morale države njihove zakonodaje približati, ko bo vzpostavljen seznam dovoljenih količin ostankov 1000 pesticidov za 160 vrst živalske krme. Parlament skupaj s Svetom ministrov predpisuje norme, ki jih je treba upoštevati pri kakovosti podtalnice, analizira, omejuje in prepoveduje ostanke določenih kemikalij, ki lahko vplivajo prek prehranske verige na zdravje ljudi (denimo DDT), raziskuje vzajemne učinke onesnaževal in zanje predpisuje najmanjša minimalna merila, itd. S tem je tesno povezano tudi urejanje področja odpadkov, za katerega so značilna vedno strožja merila in kjer nastaja tako imenovana druga generacija okoljske zaščite. Ta naj bi vplivala na način mišljenja pri snovanju industrijskih izdelkov. Že na risalni deski bi bilo treba upoštevati, da je proizvod narejen iz okolju in zdravju varnih surovin, da rabi čim manj energije, ko je v uporabi, oziroma ga je mogoče ob koncu življenjske dobe najlažje razgraditi. Tudi v tem segmentu pa je pomembno dvigovanje ravni splošne okoljske zaščite, denimo pri ukrepih za zmanjšanje vplivov klimatskih sprememb, kjer Evropa z nadzorom emisij toplogrednih plinov opravlja pionirsko poslanstvo.

### **Glede na močno zaledje pridelovanja poljščin in sadežev na primer v Italiji, Španiji, Franciji, kakšne so sploh možnosti razvoja pridelovanja pri novih članicah? Kaj (če kaj) v zvezi s tem načrtuje evropski parlament?**

Evropska unija je bila na začetku predvsem skupni notranji trg. Države so oddale določene pristojnosti s ciljem, da bi nato imele neoviran dostop do večjega trga. Zaščita konkurenčnosti je še vedno eden od najpomembnejših ciljev, zato poskušamo odpraviti vse, kar določenim državam daje vnaprejšnjo prednost na trgu pred drugimi. Ureditev pa ni idealna že zato, ker se pravila prilagajajo postopno in države, ki so poleg od vsega začetka, so lahko dlje in bolj učinkovito vplivale nanje. Kmetijska politika je bila eno od najpomembnejših področij delovanja EU, z njim so povezani veliki materialni in politični interesi, zato ga je zelo težko reformirati. EU določa zgornje ravni proizvodnje, da ne bi nastali presežki, spodbuja razvoj podeželja, da bi kmetijstvo upoštevalo potrebe ožjih okolij in postalo bolj kakovostno, a ni mogoče reči, da imajo vsi proizvajalci dejanske enake možnosti za konkurenčno proizvodnjo. Kmetijstva držav, ki se pridružujejo, so v celoti v slabšem položaju, izkušnje s prejšnjimi širitvami pa kažejo, da si države sčasoma poiščejo niše, v katerih tudi one lahko izkoristijo možnosti močno subvencioniranega kmetijstva v EU.

**V Sloveniji so se v zadnjem času v medijih pojavila opozorila, da številni izdelki, namenjeni otrokom, (celo dodatki k hrani, ki jih prodajajo v lekarnah – vitaminske tablete pikovit) vsebujejo barvila, ki so tudi med povzročitelji raka. Kako Evropski parlament zagotavlja varnost živil?**

Varnost živil je pod strogim nadzorom organov EU, ki se opira na znanstvene izsledke Agencije za varnost hrane. Tako parlament kot druga telesa se zavedajo vedno večjega zanimanja potrošnikov, poklicnih združenj, nevladnih organizacij in mednarodne trgovine

za varnost hrane, ki je vedno bolj raznolika. Ukrepi, ki jih sprejema EU, so običajno oprti na postopek ugotovitve možnih tveganj za zdravje ljudi. To naj bi preprečilo morebitne slabe posledice za zdravje, odstranilo pa tudi ovire pri prostem pretoku živil. Barvila pod strogim nadzorom, podobno tudi dodatki hrani in sladila. Evropski parlament je ponavadi strožji od Komisije. V prejšnjem mandatu jo je recimo opozoril na to, da ne spoštuje zapovedi o zniževanju stopnje nitratov in nitritov v hrani in da je preveč radodarna tudi z dovoljevanjem obdelave živil z žveplovim dvokisom. Komisija je ukor upoštevala in izid je zdaj predlog novelirane direktive, ki temeljito spreminja stališče do ostankov soli v živilih, ki ostanejo po predelavi in zaradi skladiščenja.

Reči moram, da delamo zelo natančno. Vsaka naša odločitev je pod drobnogledom, seveda tudi proizvajalcev, ki bi včasih radi dosegli, da bi kako področje ostalo neurejeno, vendar to ni pravilo. Iz svojih izkušenj že lahko navedem združenja prehrabnih proizvajalcev, ki se zavzemajo za harmonizacijo predpisov na evropski ravni zato, da bi izločili nelojalno konkurenco, ker ta ne upošteva priporočenih standardov. Že zgolj prizadevanje organov EU, da bi čim bolj približali zakonodaje držav članic, pošilja signal proizvajalcem, da pri snovanju prehrabnih izdelkov mislijo na to, da se bo čez čas evropska zakonodaja poostrila. Nobenega dvoma namreč ni, da je vedno strožja in zajema vedno več področij. Z novelo dveh direktiv o aditivih za hrano in sladilih, za katero sem parlamentarna poročevalka, se bomo v celoti ukvarjali več mesecev, preden bo na zadnjem julijemskem zasedanju sprejeta v plenumu. Skratka, je že prav, da smo sumničavi do dodatkov hrani, če niso potrebni, a načelna sumničavost do vsega ni upravičena.

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

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

Obkroži:

**a)** članarina: 3.000 SIT      **b)** družinska članarina: 4.000 SIT

**V primeru, da želite postati član kot posameznik:**

Ime in priimek: \_\_\_\_\_

Rojstni datum: \_\_\_\_\_

Poklic: \_\_\_\_\_

Ulica/cesta/naselje: \_\_\_\_\_

Kraj in poštna številka: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

V \_\_\_\_\_ Dne \_\_\_\_\_ Podpis \_\_\_\_\_

PROSIMO, IZPOLNITE PRISTOPNO IZJAVO V VELIKIMI TISKANIMI ČRKAMI.

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

Ime in priimek: \_\_\_\_\_

Rojstni datum: \_\_\_\_\_

Poklic: \_\_\_\_\_

Ime in priimek: \_\_\_\_\_

Rojstni datum: \_\_\_\_\_

Poklic: \_\_\_\_\_

Ime in priimek: \_\_\_\_\_

Rojstni datum: \_\_\_\_\_

Poklic: \_\_\_\_\_

**Izpolnjeno pristopno izjavo pošljite na naslov: Društvo za zdravje srca in ožilja, Dunajska 65, 1000 Ljubljana.**

**Po pošti boste prejeli položnico za plačilo. Po plačilu prejmete člansko izkaznico.**

**Za družinsko članarino se lahko odloči družina z najmanj dvema in največ štirimi družinskimi člani, ki živijo v skupnem gospodinjstvu. Vsak član prejme člansko izkaznico, družina pa prejema samo en izvod revije »Za srce«.**



**Kako evropski parlament regulira področje dodatkov k hrani? Kakšne so njegove pristojnosti? Kako se po posameznih državah članicah uveljavljala določila parlamenta? Kakšen je sistem nadzora? Kakšen je način kaznovanja neupoštevanja regulative?**

Proizvajalci hrane se odzivajo na vedno večje povpraševanje potrošnikov po raznovrstni hrani tako, da razvijajo nove proizvode. Raznolikost dosežejo zvečine z dodajanjem aditivov, ki jih najdemo že v dveh tretjinah vseh proizvodov na evropskem trgu. Prvi evropski zakoni s tega področja so nastali že pred več kot petnajstimi leti (direktiva o aditivih za živila je iz leta 1989), ki so bili pozneje večkrat novelirani in so oprti na tako imenovane pozitivne liste. Aditivi ne smejo ogroziti zdravja potrošnikov, morajo biti "potrebni" v smislu, da njegovih učinkov ni mogoče doseči z drugimi sredstvi, in ne smejo zavajati potrošnikov. Prispevati morajo k prehranski vrednosti, h kakovosti ali izboljšanju organoleptičnih lastnosti, dopustni pa so tudi kot sestavine, ki omogočajo predelovanje hrane, transport, skladiščenje, itd. Le izrecno odobreni – torej od Agencije za zdravo hrano preizkušeni aditivi, barvila in sladila – se lahko uporabljajo pri proizvodnji živil. Če se pojavi sum, da bi neka sestavina lahko povzročila škodo zdravju ljudi, se ukrepa takoj. Tako je leta 2004 nastal sum, da se zaradi lastnosti določenih aditivov, ki jih uporabijo pri proizvodnji sorazmerno velikih žele bombonov, otroci med žvečenjem teh vlaknin lahko zadušijo. Takoj so jih začasno prepovedali, parlament pa bo v kratkem z novelo direktive o aditivih za hrano to prepoved razglasil za trajno. Tu stoddotno velja previdnostno načelo in prag varnosti, po katerem se ravna Agencija za zdravo hrano, je zelo visok. Direktive, ki jih v postopku soodločanja sprejmeta parlament in Svet ministrov (v njem so zastopani po en resorni minister iz vsake države članice), morajo države prenesti v svoje zakonodaje v določenem roku, razen če sta oba organa EU snov uredila z uredbo, ki velja neposredno. Nadzor opravlja Komisija, ki se s posameznimi državami lahko pogaja o določenih olajšavah v mejah zakona, a je dolžna parlament o tem redno obveščati. Vsi parlamentarci imamo stalno možnost vpogleda v delo strokovnih tehničnih organov, imamo pa tudi mnogo možnosti, da opozorimo, ko se pojavijo nepravilnosti ali nevarnosti. Če se države ne držijo dogovorov, sledi opozorilo in v hujših primerih denarne kazni oziroma tožbe pri Evropskem sodišču. Ravnanje držav nadzorujejo tudi nevladne organizacije, potrošniška združenja in združenja proizvajalcev prehranbenih izdelkov.

**Ali se evropski parlament oziroma njegovi člani srečujete s kakšnimi pritiski?**

S pritiski v ozkem besede ne, pač pa s prijateljskimi prepričanji, ki so včasih celo intenzivna. Glasujte za ta ali oni amandma, vložite to ali ono, podprite nas tu ali tam. Vendar ne gledam na to kot na nekaj, kar ni v skladu z delovanjem parlamenta. Lobisti priskrbijo tudi veliko podatkov in če ste spretni, lahko z njihovo pomočjo uravnotežite vašo končno odločitev. Kot rečeno, odgovornost je velika: uvrstitev določene snovi na pozitivno listo lahko prinese dobičke, odstranitev z nje povzroči veliko izgubo. Vpleteni so občutni materialni interesi, na koncu pa mora prevladati uravnoteženo stališče med tem, kar je ekonomsko smotno in je zdravju koristno oziroma vsaj ni škodljivo. Ni pa nujno, da je to vedno optimalno stališče. Očitno se ljudje nočejo vselej otresti škodljivih razvad, naj bodo ekspertize še tako prepričljive. Skupaj s kolegi

poslanci si prizadevamo, da bi bila skupna evropska zakonodaja vsaj na minimalni ravni koristnosti.

**Kako kot evropska poslanka gledate na oglaševanje nezdrave hrane (sladke, mastne, hitre prehrane)? Ali ima evropski parlament kakšno stališče o tem?**

Kot sem že omenila, bo EP na koncu postopka o predlogu direktive o prehranskih in zdravstvenih trditvah na živilih verjetno sprejel večinsko stališče, ki ne bo zahtevalo uvedbe strožjih kriterijev glede vsebnosti sladkorja, maščob in soli. Argumenti, s katerimi so nastopali zagovorniki "svobode" proizvajalcev, so bili zelo različni. Od argumenta, da bi hrana postala monotona in tega, da bi taka določila prizadela majhna podjetja, do argumenta, da je odraslim ljudem treba pustiti možnost, da se odločijo sami. Naši ugovori, da z uvedbo prehranskih profilov ne prepovedujemo nobene vrste hrane, le oglašanje naj bo resnično in naj ne zavaja lahkovernih potrošnikov, (še) niso postali večinski. Nasprotniki profilov so se sklicevali tudi na to, da zveze med prehranskimi navadami in pojavnostjo določenih bolezni niso zanesljivo znanstveno dokazane. Vendar pa tema ostaja na dnevnem redu, kajti dokazov, da ta zveza obstaja in je za narodna gospodarstva zelo pomembna, je vedno več. Sedanje rešitve so verjetno prehodne in so predvsem politične. Šele tedaj, ko obstaja "kritična masa" javnosti, je določeno znanstveno stališče mogoče prenesti v zakon, prej pa ne.

**Najpogostejši vzrok za smrt v Evropi so bolezni srca in ožilja. Ali se je tudi evropski parlament že posvetil tej težavi? Ali obstajajo kakšni načrti za prihodnje?**

V Evropskem parlamentu ni soglasja o tem, da je debelost kronična bolezen, ki je v precejšnji meri posledica sodobnega načina življenja (fizično manj dejavnega kot nekoč) in preobilja kalorične hrane, ki je deloma posledica večje blaginje, deloma pa tega, da jo pogosteje uživajo okoljsko in zdravstveno neozaveščeni državljani iz manj privilegiranih slojev, saj je cenejša od uravnotežene. Evropska komisija je pred nekaj meseci sprožila akcijski program proti debelosti, zlasti pri otrocih, a v izvedbi se je spet zapletlo pri podobnih vprašanjih kot pri prepovedi zavajajočega oglaševanja neustrezne in nezdrave hrane. Komisija je izhajala od podatkov, da bo v naslednjih 5 do 10 letih tretjina prebivalstva EU pretirano debela, podobno kot je zdaj v ZDA. V študiji avtorjev dunajske univerze so denimo ugotovili nenehno rast krivulje debelosti v evropskih industrijskih državah. Posledica tega bi bile lahko tudi ekonomske: več izdatkov za zdravstveno zavarovanje, višje zavarovalne premije, itd. Proizvajalci "osumljene" hrane pa opozarjajo na to, da je debelost posledica družbenih vzrokov in zelo različnih povezav dejavnikov tveganja, kar po njihovem mnenju ne opravičuje enoznačnih priporočil oziroma prepovedi. Ni dvoma, da je problem kompleksen, a neke je treba začeti. Dejstvo, da obstajajo tudi v bogatih družbah revni sloji, ne more biti izgovor za to, da proizvajalci take potrošnike z neresničnimi trditvami na živilih zavajajo glede koristnosti za zdravje. Če se brezalkoholna pijača sestoji v glavnem iz vode in sladkorja, ji tudi dodani vitamin C ne more povečati prehranske vrednosti. Zakaj na to dejstvo – da trditev na nalepki živila oziroma reklama zanj ne ustrežata resnici – ljudi ne bi opozorili? Obveščanje je po večinskem prepričanju v našem parlamentarnem odboru za okolje in varno hrano ključ do možnega uspeha.

**Spoštovana gospa Mojca Drčar Murko, najlepša hvala. ♥**



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!

# Nekonvencionalne metode zdravljenja

Boris Cibic

*Zgodba se začne v trenutku, ko mati ugotovi, kako najbolj uspešno pomiriti svojega prvega dojenčka, našega davnega prednika, ko stoka in se zvija zaradi krčev v trebuhu. Verjetno je kmalu ugotovila, da dojenčka vselej uspe vsaj nekoliko umiriti, če ga pestuje, mu poje uspavanko in ga v naročju guga. Dolgo za tem je sledila ugotovitev, kateri zvarek ali čaj iz zelišč otroku najbolj pomaga. S tem se je odprla pot iskanja pomoči pri sosedih, vaški babici in končno pri vaškem zdravilcu, ki se je v mnogih civilizacijah polagoma prelevil v svečenika, sposobnega postavljati zvezo med bolnikom in božanstvi. Od tedaj dalje se skozi tisočletja nepretrgoma vije velika vloga svečenika na področju ugotavljanja in zdravljenja vseh vrst bolezni.*

Zdravilec, svečenik deluje na osnovi lastnega interpretiranja bolezni in intuicije. Na samem začetku naše civilizacije obravnava bolezen kot posledico vstopa zlih duhov v bolnikovo telo ali kot jezo božanstva za bolnikov nepravilen način življenja, kasneje pa kot posledico motenega ravnovesja energij v telesu s prizadetostjo celotnega telesa, duha in duševnosti. Nekateri ugotavljajo disharmonijo delovanja vseh organov in emocionalne blokade. Psihološki vpliv na bolnika, ki ga zdravitelj podpre s čarovniškim obredom, zaklinjanjem in zagovori, je v ospredju ves čas. Ob zdravilcu nemoteno in nemoteče nadaljuje svoje delovanje ljudska zeliščna medicina. Končno, in najprej v naši civilizaciji, nastopi prvi "šolan" zdravnik, ki ga pooseblja starogrški mislec Hipokrat, ki ne išče več vzrokov za nastanek bolezni v prisotnosti zlih duhov ali v vplivu božanstev, pač pa v bolezni posameznih organov. Hkrati se odpove vsem čarovniškim obredom in odpre pot šolski, znanstveni medicini, ki proučuje človeško telo, naravo bolezni in njeno zdravljenje.

## Alternativna medicina – uradna medicina

Za obe obliki medicine uporabljamo sedaj več sopomenk. Tako govorimo o alternativni, komplementarni, dopolnilni, tradicionalni, naravni, integrativni, nekonvencionalni medicini, ko je

govor o posegih zdravilcev (zdraviteljev) pri čemer zanemarjamo natančno opredelitev vsakega izraza posebej in o uradni, šolski, konvencionalni, ortodoksni, klasični medicini, ko govorimo o posegih zdravnikov z diplomom medicinske fakultete.

Medtem ko konvencionalna medicina brez zadržkov sprejema preizkušene oblike zdravljenja z zelišči, je do večine posegov komplementarne medicine zelo zadržana zaradi ugotovitve, da je pri zdravilcih v ospredju psihološki vpliv na bolnikovo počutje in manj vpliv na dokazljivo spremembo poteka bolezni. Zaradi tega se poti zdravnika in zdravilca postopno vedno bolj tako razhajata, da skoraj ni več stičnih točk med načini zdravljenja, kot ga na eni strani izvajajo zdravilci in na drugi zdravniki. To ne preseneča, če pomislimo, da je razkorak med stopnjo zdravstvene izobrazbe zdravnika, ko je za naslov zdravnika potreben študij na priznanih medicinskih fakultetah in zadevne izobrazbe zdravilca kar velik, saj je poprečen zdravilec še vedno brez večjega znanja o človeškem ustroju in o medicini sploh. Pa tudi pri svojih posegih se zdravnik in zdravilec močno razlikujeta. Na eni strani zdravnik, ki deluje po načelu z dokazi podprte medicine in na drugi zdravilec, ki deluje individualno in s svojo prepričljivostjo dokazuje svojo moč vpliva na preprečevanje in zdravljenje številnih bolezni.

## Uspešen zdravilec

Razlaga, zakaj je, kljub vsemu, zdravilec uspešen, nemalokrat še bolj kot zdravnik, ni težka. Zdravnikov je še vedno premalo, da bi bili vselej dosegljivi za vsakega bolnika ob vsaki situaciji, pogosto so predragi za posameznega bolnika, premalo pripravljeni se posvetiti pomembnemu psihološkemu deležu pri nastanku in trajanju bolezni. Ne nazadnje je moč njihovih zdravil premajhna in ima neredko neželene stranske učinke.

## Kako "nostrificirati" dejavnost zdravilcev?

V naši deželi, skozi stoletja vključeni v avstroogrsko državo, si je oblast prizadevala napraviti konec bohotenju neukih samozvanih zdravilcev z ustanavljanjem "medikokirurških licejev" za ranocelnike in porodničarje, ki so na koncu šolanja ob prejemu diplome morali priseči enako kot njihovi izobraženi kolegi zdravniki s končano medicinsko fakulteto. Na listini je bilo priznано opravljeno šolanje in da ni imetnik diplome zgolj "padar" ali nekakšen zdravitelj, ki nastopa samo s svojo energijo. Obvezati se je moral, da se bo ravnal po zakonskih zdravstvenih predpisih, veljavnih v tistem času, in da je pripravljen izkazati vso poslušnost nadrejenim. Teh šol že dolgo ni več. Škoda. Zdravilci so tu, prepričani v lastno pomembno vlogo v preventivi in komplementarnem (dopolnilnem) zdravljenju. Njihovo prepričanje podpira visok obisk bolnikov, ki jim zdravnik, iz enega ali drugega razloga, ni uspel pozdraviti bolezni, ki jim močno kvari počutje in življenjsko radost. Dogaja se tudi, da bolnik, iz podobnih razlogov, prej obiše zdravilca kot zdravnika. Večina zdravilcev v Sloveniji je včlanjenih

v društvo Konaz, ki si prizadeva za uradno priznanje koristnosti njihove dejavnosti na področju zdravstva. Če pogledamo po svetu, ugotovimo, da v mnogih državah obstajajo institucije in privatne akademije, na katerih se izobražujejo zdravitelji različnih oblik zdraviteljstva, ki na koncu študija dobijo ustrezne diplome. Znano je, da vzhodnjaška tradicionalna medicina v nekaterih državah, zlasti na Kitajskem, uživa visoko priznanje, in da intenzivno sodeluje s konvencionalno medicino. To pa še ne pomeni, da nimamo pravice ubrati lastne poti pri vprašanju vključitve komplementarnih metod zdravljenja v zdravstveno dejavnost.

V Sloveniji, po podatkih društva Konaz, deluje približno 800 zdravilcev, ki izvajajo na desetero oblik zdravilnih metod. Zelo redki med njimi imajo ustrezne diplome šol iz tujine in morda kakšen posameznik z diplomom Zavoda GESD iz Ljubljane. Velika večina je samoukih in imajo svojo dejavnost prijavljeno pri Gospodarski zbornici Slovenije. Nekateri še vedno delujejo na "črno". Morda samo nekatere redke "vleče" v to dejavnost lov na visok neobdavčen zaslužek.

Po zadnjih podatkih se v Sloveniji občasno ali redno obrača za pomoč pri zdravitelju slaba polovica bolnikov, neodvisno od dejstva, da jih v konfliktnih primerih zakon ne štiti.

## Kdo naj reši problem?

Ker nimata niti Slovensko zdravniško društvo in niti Zdravniška zbornica Slovenije pravne podlage za ukrepanje, vodstvo društva Konaz meni, da ima ključno vlogo pri rešitvi problema Ministrstvo za zdravstvo.



# Zakaj se živilom dodajajo vitamini, minerali in nekatere druge snovi

Maruša Pavčič

*Na policah trgovin pogosto naletimo na živila z dodanimi vitamini, minerali in kakšnimi drugimi snovmi. Zakaj se jih dodaja? Ali so to živila, ki so boljše kot živila brez dodanih snovi? Ali jih lahko uživamo v neomejenih količinah, ali pa moramo biti previdni?*

Pomanjkanje vitaminov v hrani je lahko vzrok številnih bolezni, ki jih s skupnim imenom označujemo kot avitaminoze (bolezni zaradi popolnega pomanjkanja določenih vitaminov) ali hipovitaminoze (bolezni zaradi premajhnih količin vitaminov v hrani). Tudi pomanjkanja posameznih mineralov, posebno tistih, ki jih je v telesu zelo malo (mikrohranila), nujno pa so potrebni pri uravnavanju procesov prebave in presnove, so vzrok določenih bolezni. Tako na primer pomanjkanje vitamina C povzroča zastoj rasti pri otrocih, če pa traja dalj časa, se lahko razvije skorbut. Vitamini skupine B delujejo kot koencimi v reakcijah, ki omogočijo izrabo hrane. Pomanjkanje povzroča izgubo apetita, upočasni rast in razvoj in vpliva na splošno zdravje

Huda pomanjkanja vitaminov iz skupine B povzročajo bolezni, kot so pelagra ali beri-beri. Pomanjkanje vitamina D vpliva na gostoto kosti, huda pomanjkanja so zlasti v revnih industrijskih mestih v 19. in 20. stoletju povzročala prave epidemije rahitisa med otroci. Danes vemo, da pomanjkanje folne kisline v hrani lahko povzroči nepravilen razvoj plodu med nosečnostjo, da golšavost nastaja zaradi pomanjkanja joda, da je železo potrebno za tvorbo hemoglobina v krvi, da je cink nujno potreben pri presnovi ogljikovih hidratov, itd.

Tudi prevelike količine vitaminov so lahko vzrok določenih bolezni (hipervitaminoze). Pojavljajo se pri ljudeh, ki nekritično uživajo velike količine posameznega vitamina, v prepričanju, ki je velikokrat posledica neustreznih reklam, da so s tem nekaj naredili za svoje zdravje. Posebno nevarno je uživanje prevelikih količin vitaminov, ki so topni v maščobah (vitamini A, E, D in K) in se ob preveliki količini ne izločajo iz telesa, ampak se nabirajo v tkivih. Znane so zastrupitve z vitaminom A v ZDA zaradi uživanja »mega količin« tega vitamina.

Zadostno količino vitaminov in mineralov dobimo predvsem z raznoliko mešano prehrano, ki vsebuje dovolj, to je najmanj 400 g zelenjave in sadja, ter dovolj polnovrednih škrobnih živil, nemastnega mesa in kakovostnih olj.

V kolikor prehrana, ki jo uživamo, ni dovolj raznovrstna, v kolikor živila zaradi načinov pridelave in zemlje, ki ne vsebuje dovolj posameznih mineralov, ne vsebuje dovolj mineralov, se lahko primanjkljaji odpravijo z uživanjem živil, obogatenih z minerali in vitamini, ki jih primanjkuje ali v skrajni meri z uživanjem prehranskih dopolnil. Prehranska dopolnila so najslabša izbira za nadomeščanje manjkajočih vitaminov in mineralov, saj so najmanj učinkovita (izkoristek vitamina ali minerala iz prehranskega dopolnila je veliko manjši, kot iz živila), zato reklame in znanstveno nepotrjene zdravstvene trditve zavajajo potrošnike in jim prikazujejo dobre učinke na njihovo zdravje, čeprav dobro učinkujejo predvsem na žepe proizvajalcev in trgovcev s prehranskimi dopolnili.

Živilom se lahko dodajajo nekatere vrste vitaminov in mineralov zato, da se:

1. Nadomestijo vitamini in minerali, ki so bili naravno prisotni v živilu, a so se med predelavo iz živila ali izlužili ali uničili zaradi visokih temperatur med predelavo, izpostavljenosti svetlobi, med prodajo živila in podobno. V tem primeru se doda samo toliko vitaminov ali mineralov, da se dosežejo količine vitaminov in mineralov, ki so naravno prisotni v svežem, surovem živilu. Takemu načinu dodajanja vitaminov in mineralov pravimo obnova (rekonstitucija).
2. Da dobi »nadomestno živilo« enake lastnosti, kot jih ima živilo, ki se nadomešča. Na primer, margarini (nadomestnemu živilu) se doda vitamine, ki jih vsebuje maslo in to v količini, ki je prisotna v maslu.
3. Da se živila obogatijo s posameznimi vitamini ali minerali. V tem primeru se določenim živilom dodajajo posamezni vitamini in minerali tako, da ta živila vsebujejo več posameznega vitamina ali minerala, kot ga je naravno v živilu.

Obogatenje živil je večinoma prostovoljno, proizvajalec se sam odloči, ali bo živilo obogatil ali ne, v posameznih primerih pa je obogatenje lahko tudi obvezno. V Sloveniji je tako obvezno dodajanje joda kuhinjski soli, zato ker je joda v drugih živilih zaradi sestave zemlje večinoma premalo. V nekaterih evropskih državah, kjer je zaradi vremenskih razmer (malo svetlobe, veliko dežja) težko doseči zadostno uživanje zelenjave in sadja in je količina folne kisline, ki jo je veliko prav v zelenjavi, v prehrani prebivalcev nizka, razmišljajo o obveznem bogatenju kruha s folno kislino, ipd.

Tudi, če je obogatenje živil prostovoljno, mora proizvajalec, ko se odloča za proizvodnjo obogatenega živila, upoštevati:

- klinične ali epidemiološke študije, ki dokazujejo pomanjkanje vitamina ali minerala v prebivalstvu ali posebnih skupinah prebivalstva (npr. pri nosečnicah, pri starejših ljudeh, pri otrocih),
- možnost izboljšanja prehranskega statusa prebivalstva in korekcije možnih pomanjkanj zaradi spremenjenih prehranjevalnih navad,
- splošne znanstvene ugotovitve o vlogi vitaminov in mineralov v prehrani in njihovem vplivu na zdravje.

Za sedaj se lahko dodajajo v maščobi topni vitamini A, D, E in K, ter v vodi topni vitamini B1 in B2, niacin, pantotenska kislina, vitamin B6, folna kislina, vitamin B12, biotin in vitamin C v kemičnih oblikah, ki so tudi posebej določene. Med minerali se lahko dodajajo kalcij, magnezij, železo, baker, jod, cink, mangan, natrij, kalij, selen, krom, molibden, fluor, klor in fosfor. Tudi pri mineralih se lahko dodajajo samo nekatere soli. Tudi pri dovoljenih vitaminih in mineralih velja, da dnevno zaužite količine ne smejo prekoračiti maksimalnih, še



dovoljenih količin, zato mora biti na živilu, ki je obogateno, vedno napisano, koliko ga človek dnevno največ lahko poje, da ne prekorači najvišjih dovoljenih količin. Pri tem se upošteva, koliko je posameznega vitamina ali minerala v hrani in vodi, ki jo človek povprečno zaužije, in koliko se ga dobi z obogatenim živilom.

Vitamini in minerali se ne smejo dodajati neobdelanim živilom, kot so na primer zelenjava in sadje, sveže meso, perutnina in ribe, ter živilom in pijačam, ki vsebujejo več kot 1,2 odstotka alkohola. V nekaterih državah Evropske unije je prepovedano dodajati vitamine in minerale tudi takim živilom, ki vsebujejo veliko sladkorja, veliko maščob ali nasičenih maščob.

Vsak dodatek vitaminov in mineralov mora biti točno označen na označbi živila. Novi predpisi določajo, da mora imeti živilo, ki ima dodane vitamine in minerale, navedeno tudi hranilno vrednost drugih sestavin živila, to je poleg količine vitamina ali minerala, ki ga vsebuje, tudi energijsko vrednost ter količino skupnih ogljikovih hidratov, sladkorjev, skupnih in nasičenih maščob ter beljakovin na 100 g živila. Na označbi živila ne sme biti nikjer zapisano, da se z uravnoveženo, raznovrstno prehrano ne bi moglo pokriti dnevnih potreb po dotičnih vitaminih in mineralih, prav tako pa tudi ne sme zavajati potrošnika, da je živilo zaradi dodatka vitamina ali minerala boljše kot njegov »sorodnik« brez dodanega vitamina ali minerala.

Dodajajo se lahko seveda tudi druge snovi, kot so na primer nekatere aminokisliline, vendar je to dodajanje dovoljeno samo v posebnih primerih, ki jih natančno določajo ustrezni pravilniki, na primer Pravilnik o formulah za dojenčke ali Pravilnik o živilih za posebne prehranske ali posebne zdravstvene namene.

Posebno poglavje so snovi, ki imajo druge vplive na ljudi, na primer kofein. Kofein je naravna sestavina prave kave in pravega čaja. Na človeka lahko vpliva stimulatивно. Zato je začela industrija brezalkoholnih pijač kofein dodajati brezalkoholnim pijačam, od katerih

je prav gotovo najbolj poznana Coca-Cola, v zadnjem času pa se pojavlja tudi poplava »energijskih pijač« od Red Bulla naprej, ki lahko v kombinaciji z alkoholom ali drugimi snovmi pri občutljivih ljudeh povzročijo zdravstvene motnje. Posebno občutljivi za uživanje pijač z dodatkom kofeina so otroci. Nobenemu staršu ne pride na misel, da bi otroku, ki še nima niti 10 let, dovolil popiti 3 do 4 skodelice prave kave, da pa prav tak otrok popije pločevinko »energijske pijače« ali kozarec ali dva Coca-Cole, pa se mu zdi popolnoma v redu. Predpis, ki se prav sedaj sprejema v EU, in ki obravnava dodajanje vitaminov in mineralov živilom, predvideva tudi, da se za take snovi, kot je na primer kofein, točno določijo količine, ki se lahko dodajajo, kakšnim živilom se lahko dodajajo in kako ter za koga se lahko reklamirajo. V primeru kofeina to prav gotovo niso otroci.

Takih snovi je veliko. Kako lahko vplivajo na zdravje v večjih količinah, v kombinacijah z drugimi hranili v živilu, ob različnih načinih priprave živila? Ali lahko živila, posebno različne rastline, ki jih uživajo nekateri prebivalci v drugih delih sveta, vplivajo na prebivalce Evrope? Izkušnje kažejo, da je potrebno biti previden. Rastlina kava-kava, ki jo uživajo nekateri afriški narodi, je v Veliki Britaniji povzročila kar nekaj smrti, nekatere sestavine »shujševalnih čajev« so povzročile odpovedi ledvic, ipd. Evropska agencija za varnost hrane, ustanovljena v letu 2002, ki združuje znanje največjih strokovnjakov z različnih področij, ima nalogo, da natančno prouči vsako snov, ki je ne poznamo, ter vsako snov, ki bi v določenih primerih lahko škodljivo vplivala na zdravje vseh ali samo nekaterih skupin prebivalstva (otroci, starejši, nosečnice, bolniki). Na osnovi znanstvenega mnenja strokovnjakov, ki v EFSA-i opravljajo ocene tveganja in ki priporočajo, kdaj, kje in kako se lahko posamezna snov uporablja, se sprejemajo tudi predpisi, med drugim tudi predpis za dodajanje vitaminov, mineralov in nekaterih drugih snovi živilom. ♥

# Svojo prehrano izbirajmo s srcem

Maura Arh

*Oče moderne medicine Hipokrat je nekoč rekel " Vaša hrana naj vam bo zdravilo in zdravilo naj vam bo hrana". Torej že od starih Grkov naprej velja, da nam kakovostna hrana pomeni zdravilo.*

**H**rana je podpora zdravilom in zdravila naj bodo podpora hrani. Žal pa danes v praksi pogosto ni tako. Kakovostna prehrana je pomemben del preventive za naše zdravje, hkrati pa sestavni del kurative, ko človek zboli. Ustrezna kakovostna prehrana podpre terapijo zdravnika in omogoči, da se v telesu sproži proces zdravljenja. Zato menim, da se mora človek ob slabem počutju vprašati: kaj jem, s čim se prehranjujem, predvsem pa kako kakovostno hrano uživam. Ni pomembno, kako debelo je jabolko in kakšen zunanji videz ima, da bo proglašeno za I. kakovost. Pomembno je, kako je bilo pridelano, kolikokrat in s čim škropljeno, kako skladiščeno v hladilnici, kako tretirano, kako transportirano, koliko časa je stalo na polici v trgovini, preden ga pojemo. Vse to določa pravo kakovost živila in stopnjo življenja v jabolku, ki nam daje življenjsko energijo. Izbira kakovostnih živil je prepuščena potrošniku. In osveščen potrošnik izbira kakovostna živila.

Veliko slišimo in preberemo o zdravi, uravnoteženi, polnovredni, zaščitni ... prehrani. Seveda je izbor načina prehranjevanja domena posameznika: človek si sam izbere mesno, mešano, vegetarijansko, laktovegetarijansko, vegansko, makrobiotično hrano, ali presnojedstvo, frutarijanstvo... Najbolj pomembna je kakovost: seveda je dobro vedeti o vsebnosti v hrani, o beljakovinah, o omega 3 maščobnih kislinah, o vlakninah..., bistveno pa je, ali so te beljakovine prepojene s hormoni, ali so maščobne kisline gensko spremenjene, ali so v teh vlakninah pesticidi.... To pa, žal, ne piše na embalaži.

Današnja znanost je podrobno raziskala vsebnost vseh hranilnih snovi, kar je zelo dobro, ni pa dovolj. Potrebno je upoštevati tudi kakovost teh sestavin. Beljakovine so lahko različne kakovosti: ni vseeno ali so živalskega ali rastlinskega izvora in tudi ni vseeno, ali prihajajo od rastline, ki je gensko spremenjena, ali je bila obsevana, da so ji podaljšali obstojnost na polici. Kakovost v hrani pomeni preprosto pogledati celoto: torej združiti pogled na zunanost jabolka s kakovostjo vsebine v notranjosti jabolka, ne pa upoštevanje samo enega parametra. Danes smo preveč obremenjeni samo z zunajim videzom živil. Okušanje na primer, se kot metoda za določanje kakovosti uporablja le še pri vinih, čeprav vemo, da nas vsaka hrana najprej pritegne z našimi čutili: jo zagledamo, nam zadiši, jo okušamo... Zelo pomembna je tudi pridelava, saj je konvencionalen način pridelave (z umetnimi mineralnimi gnojili, škropivi, hormoni...) bistveno slabši od biološkega (gnojenje s kompostom, uporaba manj strupenih škropiv, izvlečkov iz rastlin...) ali biodinamičnega (gnojenje z oplemenitem kompostom, uporaba zeliščnih pripravkov, uporaba čajev iz zdravilnih zelišč kot škropiva...).

Zanimivo informacijo mi je posredoval italijanski zdravnik-agronom o pšenici, ki postaja neprimerno in vedno bolj alergeno hranilo. Pšenico, ki je prvotno služila kot škrobno živilo, je človek namreč tako degeneriral in prisilil, da vsebuje vedno več



beljakovin, da postaja vedno manj primerna hrana za človeka in povzroča veliko bolezni. Torej, ko govorimo o pšenici danes, pomeni to popolnoma nekaj drugega kot pšenica pred 100 leti in v tem je skrivnost nevidne kakovosti. Pšenica ni enaka pšenici. Živali imajo še tako razvite občutke, da s svojimi čutili preprosto zaznajo kakovost hrane. Če imajo možnost, vedno izberejo ekološko ali bio-dinamično pridelano hrano pred konvencionalno, to je pridelano z mineralnimi gnojili in škropljeno z industrijskimi škropivi (pesticidi, ...). Od njih, ki nimajo nobenih znanstvenih dokazov, bi se moral človek naučiti, da se je potrebno pogosto preprosto zanesti na čutila in izbrati dobro kakovost.

Seveda imamo v predelani hrani še veliko dodatkov, tako imenovanih aditivov ali E-jev in pogosto predstavlja tak koktajl aditivov v živilu, ki ni več hrana (npr. v žvečilnih gumijih tudi do 15 aditivov) majhno kemoterapijo za naš organizem. Seveda ti dodatki povzročajo razne težave, ki jih zdravnik, še s tako dobro voljo, vsem svojim strokovnim znanjem in najboljšimi zdravili težko pozdravi. Izziv prehrabeni industriji v bodočnosti bo zagotovo moto "potrošniku prijazno živilo, brez aditivov".

Vsako leto porabimo okoli 2 kg škropiv (pesticidov, ...) na prebivalca. Povprečni meščan vsako leto poje okoli 6 kg aditivov. To so rezultati raziskav nevladnih organizacij, ki niso ravno spodbudni in nas opozarjajo, da je kakovost hrane danes dejansko v veliko primerih, zaradi teh kemikalij, oporečna, poleg tega, da so pridelki zaradi intenzivne vzgoje malo hranljivi in človeku ne nudijo več dovolj življenjske energije.

V prihodnje bo zdravljenje vedno bolj povezano s kakovostno prehrano. Ti dve področji sta komplementarni in predstavljata celoto, ki prinaša zdravje, dobro počutje, vitalnost in voljo do življenja. V Sloveniji že kar nekaj zdravnikov ob terapiji priporoča tudi pregled prehranskih navad pri strokovnjaku za kakovost prehrane. Ta svetuje, kakšno hrano izberimo, kako si jo pripravimo, s katerimi zdravilnimi zelišči jo začnimo, kdaj jo uživajmo, kako kombiniramo... Na ta način okrepimo vse vitalne funkcije v telesu in lahko se prične proces zdravljenja in okrevanja, saj človek pridobi življenjsko energijo in v organizmu vzpostavi naraven ritem. Ko spremenimo kakovost svoje prehrane, smo spremenili kakovost našega življenja.



# Rekreativna vadba v vodi

Jernej Kapus

*Vadba v vodi je lahko odlična rekreativna dejavnost, s katero ohranjamo in izboljšujemo naše zdravstveno stanje in psihofizične lastnosti oziroma sposobnosti. Zaradi fizikalnih lastnosti vode (delovanje sile vzgona, ki nas v vodi ustvarja navidezno lažjega) je naše telo med gibanjem v njej manj obremenjeno kot med gibanjem na kopnem. Hkrati nam vodni upor onemogoča hitre gibe in s tem preprečuje nastanek poškodb. Z vadbo v vodi lahko koristno izrabljamo prosti čas, si popestrimo vsakdanjik in tako izboljšamo kakovost našega življenja.*

## V vodi lahko hodimo, tečemo...

Vadba v vodi lahko obsega poljubno gibanje. Že hoja in tek po dnu plitvega bazena ali urejenega morskega dna, sta, zaradi vodnega upora, primerni gibanji za rekreativno vadbo. Pri taki vadbi mora biti kopalec pozoren na primerno globino vode. Posebno nevarno je morsko dno, ki se lahko nenadoma spusti, kar kopalca neprijetno preseneti. Ob neznanju ali slabem plavalnem znanju, je lahko tako stanje zelo nevarno. Hoja ali tek v plitvem morju zahtevata tudi primerno obuvalo, ki štiti kopalca pred čermi, ostrimi kamni in ježevimi bodicami. Ob uporabi primernih pripomočkov, ki povečajo plovnost, lahko kopalec hodi ali teče tudi v globoki vodi. Penaste ročke, ki jih kopalec npr. drži v rokah, še dodatno povečujejo vodni upor. Na ta način se poveča intenzivnost rekreativne vadbe v vodi.

## ... in še boljše plavamo

Namesto hoje ali teka lahko rekreativni plavalec uporabi tudi preproste oblike plavanja ali uporabne plavalne tehnike. Med preprostimi oblikami plavanja je najprimernejše žabje plavanje. Tako plavanje je podobno prsnemu, le da plavalec ne potaplja glave. Med uporabnimi plavalnimi tehnikami plavalci najpogosteje izberejo germanijo in bočno plavanje. Germanijo plavalec plava v hrbtnem položaju s soročnimi zaveslaji hrbtno in udarci prsno. Primerna je za dejavni odmor med intenzivnejšimi serijami in za plavanje daljših razdalj. Zanimivo je tudi bočno plavanje, pri katerem je

plavalec v bočnem položaju, s spodnjo roko plava zaveslaje prsno, z zgornjo pa zaveslaje kravl. Med bočnim plavanjem lahko plavalec udarja prsno ali kravl ali kombinirano.

Boljši plavalci si običajno izberejo poljubno plavalno tehniko, najpogosteje kravl, prsno in hrbtno. V saka od teh plavalnih tehnik ima svoje značilnosti, ki nekaterim bolj, drugim pa manj ustrezajo. **Kravl** je najhitrejša plavalna tehnika. Če plavalec zna pravilno vdihovati s sukanjem glave okoli vzdolžne osi in izdihovati v vodo, je kravl običajno najekonomičnejša plavalna tehnika. Zato jo plavalci plavajo pri daljših razdaljah. S **prsnim** se plavalec najlažje obdrži na vodni gladini. Relativno dobro plovnost pri tej plavalni tehniki lahko plavalec izkoristi le, če plava s potapljanjem glave in izdihovanjem v vodo. Za ekonomično prsno plavanje je potrebno tudi daljše drsenje v iztegnjenem položaju po vsakem ciklu (skladen zaveslaj in udarec). **Hrbtno** je zelo priporočljivo za plavalce, ki





so slabše prilagojeni na vodo in se bojijo potapljati glavo. Pri tej plavalni tehniki je obraz med plavanjem nad vodno gladino, kar omogoča neovirano dihanje. Plavalec mora biti med plavanjem hrbtnege kar najbolj iztegnjen, s čim bolj mirujočo glavo na vodni gladini. Slabost hrbtnege je slaba preglednost v smeri plavanja, kar povečuje možnost trčenja zlasti v bolj obljudenih bazenih.

### Kako načrtovati rekreativno plavalno vadbo?

Da lahko rekreativna plavalna vadba zadovolji želene cilje, mora biti ustrezno načrtovana. Rekreativni plavalec načrtuje plavalno vadbo v skladu s svojimi željami in cilji ter na osnovi svojih trenutnih telesnih in plavalnih sposobnosti. Za oceno slednjih je najprimernejši Cooperjev test 12-minutnega plavanja. Plavalec se pred testom ustrezno ogreje na kopnem in v vodi. Nato čim bolj enakomerno plava 12 minut. Neizkušeni plavalci morajo paziti na prehitro začetek plavanja. Med plavanjem rekreativni plavalec šteje preplavano razdaljo. Po koncu testa določi, glede na preplavano razdaljo, svojo plavalno pripravljenost.



Preglednica: Merilo 12-minutnega plavalnega Cooperjevega testa, podano v preplavanih metrih (Swimming and diving, 1992).

OCENA	SPOL	STAROST (leta)						
		13 – 19	20 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59	>60	
1	Zelo slabo	Moški	<450	<360	<320	<270	<230	<230
		Ženske	<360	<270	<230	<180	<140	<140
2	Slabo	Moški	450-549	360-449	320-409	270-359	230-319	230-269
		Ženske	360-449	270-359	230-319	180-269	140-229	140-179
3	Zadovoljivo	Moški	550-639	450-549	410-499	360-449	320-409	270-359
		Ženske	450-549	360-449	320-409	270-359	230-319	180-269
4	Dobro	Moški	640-729	550-639	500-599	450-549	410-499	360-449
		Ženske	550-639	450-549	410-499	360-449	320-409	270-359
5	Odlično	Moški	>730	>640	>600	>550	>500	>450
		Ženske	>640	>550	>500	>450	>410	>360

Po oceni trenutnih telesnih in plavalnih sposobnosti si rekreativni plavalec načrtuje plavalno vadbo za določeno vadbena obdobje in za posamezne vadbene enote. Pri tem določi plavalno tehniko, vadbena količina, intenzivnost vadbe in njeno pogostost. Z **izbiro plavalne tehnike** rekreativni plavalec običajno nima težav, saj izbere tisto plavalno tehniko, ki jo plava najbolj in pri kateri se najbolj počuti. Z izbrano plavalno tehniko lahko plava sproščeno in dlje časa. Cilj vsakega rekreativnega plavalca je lahko tudi izboljšanje slabše plavalne tehnike, kar popestri rekreativno plavalno vadbo. Obremenitev pri plavalni vadbi vpliva na plavalčev organizem le, če je tehnično dovolj dovršena. Zato se v program rekreativne plavalne vadbe vključuje proces učenja in izpopolnjevanja plavanja.

**Vadbena količina** se pri rekreativni plavalni vadbi najpogosteje opredeli s preplavano razdaljo. Pla-

valci z boljšo plavalno tehniko lahko plavajo hitreje in več kot tehnično slabši plavalci, kljub temu, da je lahko njihova intenzivnost plavanja nižja. Zato se vadbena količina pri rekreativni plavalni





vadbi izraža s številom ur vadbe. Za zelene učinke je potrebno plavati od 15 do 60 minut pri določeni intenzivnosti.

Najpogosteje se **intenzivnost** rekreativne plavalne vadbe določa s pomočjo frekvence srčnega utripa. Pri tem si mora plavalec najprej določiti svojo največjo frekvenco srčnega utripa. Le-to si lahko izmeri pri naporu s pomočjo merilcev srčnega utripa, ali izračuna tako, da od 220 odšteje svoja leta. Območje od 60 do

70 odstotkov največje frekvence srčnega utripa je najprimernejše območje za rekreativno vadbo. Pri tako intenzivnem naporu je izkoristek maščob največji, torej je plavanje v tem območju najkoristnejše za shujševalne programe in vzdrževanje mišičnega tonusa. Frekvenca srčnega utripa je pri plavanju nižja kot pri dejavnostih na kopnem. Zato mora rekreativni plavalec, pri določanju primerne območja za rekreativno plavalno vadbo, od dobljene frekvence srčnega utripa za vadbo na kopnem odšteti še od 10 do 15 udarcev na minuto. Tako bo dobil ciljno frekvenco srčnega utripa za plavalni napor.

Intenzivnost obremenitve se lahko poveča na različne načine: s povečano hitrostjo plavanja na določeni razdalji, s povečano razdaljo plavanja, s skrajševanjem odmora med ponovitvami. Intenzivnost obremenitve se lahko poveča tudi s spremembo plavalne tehnike ali z dodatno oteženim plavanjem (plavanje samo z udarci, plavanje samo z zaveslaji).

**Pogostost** plavalne vadbe se določa s številom vadbenih enot na teden. Najprimernejše je, da rekreativni plavalec vadi vse leto (ne le med poletnimi počitnicami) dva do trikrat na teden.

### Gremo plavat!

Najbolje je, da se rekreativna plavalna **vadba izvaja v skupini**, saj je tako plavanje zabavnejše in lažje. To omogoča rekreativnemu plavalcu tudi primerjanje s kolegi, kar je lahko spodbuda za nadaljnjo vadbo. Pri vadbi rekreativni plavalec uporablja štoparico. Z njo lahko spremlja čase na določenih razdaljah in odmore znotraj vadbene enote.





# Vodno mesto Atlantis – doživetje sprostitve

Josip Turk

*Zadnji čas smo veliko slišali o novem vodnem kompleksu, imenovanem Vodno mesto Atlantis. Zgradili so ga v Ljubljani, na območju znanega blagovnega trgovinskega centra. Vsa Slovenija ga pozna s kratico BTC. Radovednost me je gnala, da sem se oblekel v kopalne hlače in kot uporabnik preizkusil novo rekreativno pridobitev. Moram priznati, da sem vstopil z določeno rezervo, ker sem izvedel, da nimajo pravokotnega plavalnega bazena, dolgega vsaj 25 metrov, kjer bi bilo moč rekreativno trenirati plavanje. Poučili so me, da jih je vodila pri njegovem ustvarjanju drugačna filozofija, kot je stremljenje k naporu s ciljem zadovoljiti z vseh strani priporočano telesno dejavnost. Po enournem »bivanju« sem to dodobra dojel in z razumevanjem sprejel razloge, ki so vodili načrtovalce tega imenitnega vodnega kompleksa. Že sam vhod z recepcijo, kjer ti dajo zapestnico s čipom, je v estetskem pogledu vabljivo prijazen. Zapestnica ti omogoči vstop in tudi koriščenje dodatnih, vključno gostinskih uslug v centru. Z njo se lahko sprehajaš med posameznimi oddelki. Gostinske usluge, tudi topla jedila in razne pijače si v spomin vklopi čip na zapestnici. Že oblečen lahko mesto zapustiš potem, ko si poravnal iz čipa razvidne obveznosti.*

Voda je od nekdaj predstavljala ljudem ne samo osnovni pogoj za življenje ampak tudi številne možnosti sprostitve. Pri arheoloških odkritjih, segajočih v tisočletja pred našim štetjem, so našli na bolj ali manj ohranjena kopališča s kanali za dovod tople in hladne vode. Še danes jih lahko vidimo v velikem številu iz časov Rimljanov v Pompejih in v Rimu, pa tudi pri izkopaninah v Ljubljani, v nekdanji Emoni.

Naj naštejem vsaj nekaj tega, kar obiskovalcem nudi razvedrilo, sprostitve in na koncu prijetno utrujenost. »Svet doživetij« predstavljajo številni bazeni, večinoma notranji, nekateri povezani tudi z zunanjimi. To so površine tako z mirno, stoječo vodo, pa tudi z vodo, ki je v gibanju, kot bi plaval po reki. Delno teče skozi umetno ustvarjeno votlino. Če želiš preizkusiti svoje znanje in moč plavanja in to tudi z namenom rekreacije, lahko plavaš proti toku in tekmuješ, kako daleč boš prišel in koliko časa boš tako plavanje zmogel. Popestritev nudijo tobogani, slapovi, vodometi, nad katerimi se je kar težko obdržati. Vse se dogaja na več etažah, ne le bazeni ampak tudi velike, z nordijskim lesom tlakovane terase z ležalniki. Velika površina je namenjena poležavanju in sončenju na prostem, ob bazenu, v katerega se lahko spuščaš po poševnem pristopu, ki te spominja na peščeno plažo in te vodi v vodo postopoma. Imaš občutek, da si nekje ob morju. Če si želiš, da bo ta občutek še bolj pristen, si izbereš bazen s slano, morskim podobno vodo.

Nekateri iščejo sprostitve v savni. Na razpolago jih imajo 11. Njihova notranjost je različna. Ena od njih se imenuje rudniška, ker je



podobna rudniškemu rovu, druga je gozdarska, ker je grajena iz brunaric. Nekateri imajo kamin z živim ognjem iz drv. Spominjajo na prvobitne finske savne. V njih je temperatura bolj suha. Za razliko od vlažne turške, kjer te zakrije oblak tople pare.

Za varnost in morebitno hitro pomoč skrbi od šest do osem izurjenih reševalcev. Pomagajo v primerih, ko bi kdo preценil svoje moči in bi ga začelo vleči bolj pod kot nad gladino vode, kogoče komu, ki bi mu ob pretiravanju v savni postalo slabo. Toplota širi žilje na površini kože in kri se pri ljudeh s slabo regulacijo krvnega tlaka lahko iz glave pretirano preseli v podkožje, kar utegne povzročiti omotico ali celo omedlevico. Hujših zapletov za srce







in krvni obtok, ki bi ogrozili življenje, se je od tople vode in vročine bati mnogo manj kot od mraza. Zato skoraj ni razloga, da bi zadrževanje v topli vodi, s ciljem kopanja, plavanja in siceršnjega uživanja, odsvetovali tistim, ki imajo kakšno manj hudo težavo s srcem, vsekakor pa ne onim, ki imajo zvečan krvni tlak in ne jemljejo agresivnih zdravil za njegovo znižanje.

Menim, da je odveč povedati, da v vodnem centru najbolj uživajo otroci. Zato bomo dedki in babice svojim vnukom

težko pripravili večje veselje, kot da jih popeljemo v vodno mesto, npr. v Atlantis v BTC. Otroci do četrtega leta imajo vstop brezplačen. Popusti so za družinske vstopnice, za otroke do 14 let, za seniorje, starejše od 60 let in posebni za družine. Člani Društva za zdrave srca in ožilja imamo ob predložitvi veljavne članske izkaznice 20-odstotni popust. Seveda pa je treba več dodatno odšteti za razne masaže, pa tudi za deželo savn.

Opis vodnega mesta naj dopolnim z razmišljanjem, kaj lahko pomeni za naše zdravje. Zdravje je vsekakor v veliki meri od-

visno tudi od dobrega razpoloženja, od odsotnosti in blažitvi stresov. Številne obveznosti, ki jih imamo ljudje, nas pogosto ženejo v stisko s časom in v napetosti, ki ne vodijo le do rušenja našega notranjega miru ampak skozi leta tudi do bolezni, kot so visok krvni tlak, angina pectoris, srčni infarkt pa tudi

možganska kap. Kar človek doživlja ob vodi in v njej, posebno, če je to združeno še s sproščenim poleževanjem ob enem ali drugem bazenu, je za zdravje pomembno. Vodo, kot je morje, jezero ali reka, je prijetno uporabljati, vendar je to odvisno od letnega časa pa tudi od vremena. Vožnja do takih naravnih danosti vzame svoj čas. Avto ali avtobus in vlak, da pridemo do tja, nekaj stane, pa čeprav se potem lahko namočimo, ne da bi kaj plačali. Možnosti, ki jih lahko doživimo v termalnih centrih in v vodnem mestu, kot je to Atlantis v sami Ljubljani, je pomembna priložnost, za katero je treba sicer plačati vstopnino, odpade pa marsikaj drugega. Je pa težko, skoraj nemogoče z besedami povedati vse tisto, kar človek lahko z obiskom le-tega spozna in doživi sam.



## NAROČILNICA ZA UGODEN NAKUP KNJIG IZ ZBIRKE ZA SRCE

Kupite lahko knjige po zelo ugodni ceni **2500 SIT** za eno knjigo:  
**• LEPOTA GIBANJA • ŽIVIMO S SRCEM**  
 Ali pa **komplet** dveh knjig po ceni **3500 SIT!**

### IZPOLNITE:

Nepreklicno naročam ..... izvodov knjige ..... (napišite naslov)

Nepreklicno naročam ..... komplet (ov) dveh knjig.

Kupnino bomo poravnali v petnajstih dneh po prejemu računa. V ceno je vračunan 8,5-odstotni DDV.

Ime in priimek: ..... Podjetje, ustanova ali podobno: .....

Naslov: ..... Naslov: .....

Poštna številka in pošta: ..... Poštna številka in pošta: .....

Zavezanec za DDV (obkrožite)  DA  NE Davčna številka: .....

Kraj in datum ..... Žig ..... Podpis .....

Naročilnico pošljite na naslov **Društvo za zdrave srca in ožilja Slovenije, Dunajska 65, Ljubljana.** **ZA SRCE**



# Novi častni člani Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije

*Na aprilski seji skupščine društva so poslanci izrekli zahvalo in priznanje prijateljem in kolegom, ki so v preteklosti še posebej prispevali k razvoju in napredku društva. Zato jim z veseljem čestitamo in objavljamo kratke obrazložitve.*



## **Franci Borsan,** **predsednik podružnice** **za Dolenjsko in Belo Krajino**

Franci Borsan je prevzel funkcijo predsednika podružnice za Dolenjsko in Belo Krajino pred sedmimi leti. V tem času je ta podružnica izredno napredovala, postala najmočnejša slovenska podružnica s 1500 člani. Delovanje podružnice pod njegovim vodstvom je bilo ves čas izredno

dejavno, tako na področju preventive, kot tudi pri organizaciji raznih prireditev, še posebno sta uspeli že tradicionalni rekreativni prireditvi Štukljev in Adrijančev pohod. Le-teh se udeleži nad 1000 članov in nečlanov. Pomembno je tudi, da si je podružnica pridobila lasten prostor v središču mesta, kjer so vsak dan na voljo meritve, nasveti in vzgojni material s področja srca in ožilja. Za vse to delo gre neprecenljiva zasluga predsedniku Borsanu, ki je okoli sebe zbral učinkovito ekipo sodelavcev.



## **Aleš Mižigoj,** **predsednik nadzornega** **odбора Društva za zdravje** **srca in ožilja Slovenije**

Gospod Aleš Mižigoj je bil dolgoletni direktor podjetja Medex. Je ugleden, v Sloveniji dobro znan gospodarstvenik. Svoje organizatorske sposobnosti in številna znanstva v političnem in gospodarsko-finančnem svetu je ves čas obstoja Društva

izkoriščal za njegovo promocijo in razcvet. Od njegove ustanovitve dalje je bil član upravnega odbora, osem let je bil njegov podpredsednik, v zadnjem obdobju je predsednik nadzornega odbora. Z vsem svojim delovanjem je pomembno doprinesel k današnjemu ugledu Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije.



## **Maestro mag. Stane Jurgec,** **dirigent, voditelj Opere** **in baleta SNG Maribor**

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije je v svojih prizadevanjih, da ljudi osvešča za življenjski slog, ki varuje pred boleznijo, ves čas vpletal v svoje delo pomen kulture, med drugim tudi glasbene. Tu je za promocijo Društva in njegovih ciljev veliko doprinesel mag. Jurgec, svetovno ugledni dirigent in organizator velikih glasbenih dogodkov. S svojim znanjem in položajem voditelja Mariborske Opere je letos že petič v veliki Gallusovi dvorani Cankarjevega doma za naše

člane priredil koncert z naslovom Melodije za srce, ki je vsakokrat navdušil poslušalce in jih vzpodbudil, da še naprej sledijo vsemu, za kar si Društvo prizadeva. Mag. Jurgec je ob tem pokazal izjemno osebno zavzetost, za kar smo mu zelo hvaležni.



## **Metod Dragonja,** **dolgoletni generalni direktor** **in predsednik uprave** **farmacevtskega podjetja Lek**

Gospod Metod Dragonja, dolgoletni generalni direktor in predsednik uprave farmacevtskega podjetja Lek, v zadnjih dveh letih tudi v sklopu skupine Novartis, je ves čas obstoja Društva dojemal in razumel njegovo pomembnost za preprečevanje

bolezni srca in tudi za siceršnjo promocijo zdravja v Sloveniji. To svoje razumevanje je dokazoval s pomembnim sponzorstvom, ki je omogočalo materialne pogoje za delovanje društva. Ko je svoj ugled, tudi v obdobju, ko je bil minister za gospodarstvo, zastavljal v dobro imena našega društva, mu je pomembno pomagal k njegovi promociji.



## **Prim. mag. Franjo Gulič, dr.** **med, specialist internist,** **ustanovni član Društva za** **zdravje srca in ožilja Slovenije**

Kot specialist internist, usmerjen v kardiologijo, je zgodaj spoznal neprecenljiv prispevek preprečevanja in pravočasnega zdravljenja bolezni srca in žil za dobrobit vseh. Že kot ustanovni član Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije je odločilno

prispeval k nastajanju Društva Slovenije in podružnice Maribor.

Okrog sebe je zbral kolege zdravnike in prve člane iz vrst bolnikov. V kratkem času mu je s sodelavci uspelo pritegniti zavirljivo število članov in doseči od vseh priznan status najboljšje podružnice v Sloveniji. Pri društvenem delu je zagovarjal pošten in prijazen odnos, zagovarjal visoko strokovni program in številne usmerjene akcije, zaradi katerih je mariborska podružnica postala prepoznavna v svojem okolju. Podružnica Maribor je v tem obdobju prejela Listino mesta Maribor za velik prispevek k promociji zdravega načina življenja, varovanja zdravja in preprečevanja bolezni srca in ožilja. Prim. mag. Franjo Gulič, takrat tudi predstojnik Oddelka za kardiologijo in angiologijo Splošne bolnišnice Maribor, je vrsto let vodil mariborsko podružnico Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije, strokovno in uspešno ter tvorno sodeloval pri preobrazbi podružnice v Društvo, kjer deluje še sedaj. Ob predaji mandata je bil za svoje delo in prispevek nagrajen s Plaketo mesta Maribor.



# Kolesarsko-pohodniška prireditev združila mlade po letih in srcu

Že 12. tradicionalna kolesarsko-pohodniška prireditev Za srce je 4. junija ob 9. uri na zbirališče pred osnovno šolo Vrhovci v Ljubljani privabila kar 245 kolesarjev. Kolesarska proga do Pograjskega doma v Polhovem Gradcu je bila dolga 17 km in ni bila preveč zahtevna, toplo in sončno vreme je le pripomoglo k večji potrebi po osvežilnih napitkih. Po prevoženih kilometrih je udeležence čakal vzpon in spust od Pograjskega doma do zaselka Setnica in nazaj. Pa spet na kolo, da bi v osnovni šoli Vrhovci ujeli toplo malico in razvedrilni del sporeda z žrebanjem praktičnih nagrad. Udeležba za otroke do 14. leta ter za šolske skupine do 18. leta starosti je bila brezplačna, ostali so plačali 500 tolarjev startnine. Kot vedno, so tudi letos udeležence varovali policisti, zdravstveno varnost bi v primeru potrebe nudilo reševalno vozilo. Vse, ki so želeli preveriti svoj tlak, holesterole in maščobe, so povabili v kardio mobil. Povabilu se je odzvalo 137 udeležencev.

Med pisano družino prijavljenih udeležencev je največ let s seboj prinesla 85-letna Veronika Soban, a bi ji z lahkoto prisodili precej let manj. Najmlajša sta bila štiriletna Juš in Jakob Zidar, ki sta tekmovalne kolesarje iz Kolesarskega kluba Rog, Športnega društva Sokol Bežigrad, Športnega društva Turbo M in Športnega društva Abanke opazovala plaho, a z velikim občudovanjem.



Štartnina ni bila visoka, saj je bil najbolj pomemben cilj kolesarsko-pohodniške akcije našega društva pritegniti h gibanju in izpolniti prelep pomladni dan. (Foto: Vlado Žlajpah)



In sedaj gremo! Spredaj policijsko spremstvo, najprej organizirane ekipe, nato najbolj zavzeti posamezniki, v drugi polovici pa družine. (Foto: Vlado Žlajpah)



Prireditev je spremljal kardio mobil. Zvrstili so se tako športni kot rekreativni kolesarji, pohodniki in tudi slučajni mimoidoči. Zadovoljstvo ob meritvah pa je bilo odvisno od posameznika. (Foto: Matej Pavlič)



Videti je bilo tudi znane osebe ... (Foto: Matej Pavlič)





# Udeležili smo se kolesarskega maratona v Novem mestu

Jasna Jukič Petrovčič

*Na lep praznični dan 1. maja se je ekipa Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije udeležila kolesarskega maratona – Slovenija kolesari v Novem mestu, katerega izvajalec je bil Kolesarski klub Krka.*

**E**kipa, ki so jo sestavljale medicinska sestra, laboratorijski tehnik in informatorka, je izvajala meritve krvnega tlaka, maščob in sladkorja v krvi. Na voljo je bilo veliko informativnega zdravstveno-vzgojnega gradiva (revije, zgibanke, brošure).

V kratkem času, ki smo ga imeli na voljo pred startom, smo 90 osebam izmerili krvni tlak, opravili smo tudi 76 krvnih preiskav.

Rezultati so bili mnogo boljši od povprečnih, ki jih zabeležimo na terenu, saj je manj kot tretjina udeležencev imela krvni tlak višji od 140/90 mmHg, 43 odstotkov je imelo povišane maščobe v krvi in samo 4 odstotke oseb povišan krvni sladkor.

To je dober dokaz, da šport in zdrav način življenja ugodno vplivata na dobre zdravstvene rezultate.

Spodbudna je novica, da so se meritev udeležili tudi mlajši. Kar 92 odstotkov uporabnikov naših storitev je bilo mlajših od 65 let. Torej se tudi dejavni ljudje vedno bolj zavedajo pomena preventive in zgodnjega odkrivanja dejavnikov tveganja za bolezni srca in ožilja.

Naj za primerjavo napišem, da je starostna struktura udeležencev naših meritev na terenu povsem drugačna. V povprečju je samo 34 odstotkov udeležencev mlajših od 65 let. Prav tako ima v povprečju 40 odstotkov udeležencev povišan krvni tlak, 60 odstotkov povišane maščobe v krvi in 18 odstotkov povišan krvni sladkor.

Akcijo ocenjujemo za uspešno, saj je mnogo ljudi pokazalo zanimanje za meritve, prisluhnilo so nasvetom in z veseljem vzeli zdravstveno-vzgojno gradivo.



## Preprečimo odvisnosti

Društvo za zdravje srca in ožilja ima kot humanitarna organizacija civilne družbe med svojimi cilji ne le preprečevanje bolezni srca in ožilja, temveč tudi celostno ohranjanje in utrjevanje zdravja; tako telesnega, kot duševnega. Nezdružljive življenjske navade in bolezni odvisnosti predstavljajo pomembno nevarnost za mnoge bolezni, tudi za zgodnejše obolenje žil in srca.

Problematika odvisnosti vseh vrst je vse bolj aktualna. Pisali smo o vrzelih, kjer pri mladostniku in včasih tudi v poznejšem obdobju življenja nastajajo možnosti za vdor slabih navad, ki lahko zavrejo ali celo uničijo človekov normalen razvoj. Izpostavili smo okoliščine, ki so pomembne za notranjo trdnost posameznika, da se bo znal upreti drogami ali morda ustaviti zdrs v odvisnost. Pokazati želimo, kje so nevarnosti, da mladostnik začne kaditi, si lajšati stiske z alkoholom, iskati oporo v družbi, ki mu

ponuja trave in druge droge, ali pa ne najde prave mere v hranjenju, naj bo to v smeri debelosti ali v smeri stradanja v obliki anoreksije nevroze. Tudi v zrelejših letih človek ni imun pred drugimi, na pogled manj nevarnimi odvisnostmi, pretiranim delom, prekomernim hranjenjem, posedanjem pred televizijo ali računalnikom. Lahko postane odvisen od iger na srečo, interneta in celo od dela ali pa daje prednost sedenju in poležavanju pred hojo in gibanjem v naravi.

Trdnost za zdravo življenjsko pot začnemo pridobivati v družini, vrtcu, in šoli, dograjujemo in utrjujemo pa jo skozi celo šivljenje. O tem, kako naj bo ta pot začeta, kako naj starši in vzgojitelji vodijo mladino in ji pomagajo mimo vrel in skozi pasti, so v knjigi spregovorili številni pisci: pedagogi, sociologi, psihologi, zdravniki, teologi in drugi strokovnjaki, ki s svojim znanjem in izkušnjami dosegajo pomembne uspehe pri svojem delu in so se odzvali povabilu urednikov.

To je knjiga, ki zaradi vse večjih problemov odvisnosti, gotovo sodi v vsako družino.

## N A R O Č I L N I C A

Ime in priimek

Naslov

Poštna številka in pošta

Podjetje, ustanova ali podobno

Naslov

Poštna številka in pošta

Zavezanec za DDV (obkroži)  DA  NE

Davčna številka

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

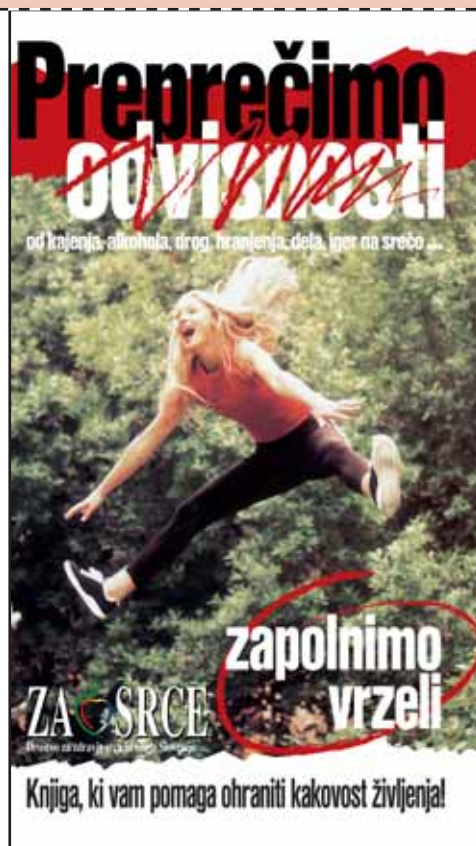
Kraj in datum

Žig

Podpis

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

**ZA SRCE**



## PODRUŽNICA CELJE

# Otvoritev posvetovalnice srčnih bolnikov v Celju

*Za uspehe je potrebno sodelovanje vseh, je že dolgo naš moto. Zlasti pa je pomembno stalno sodelovanje med bolniki, zdravstvom in farmacijo z mediji ter z lokalno in državno politiko. Še posebej je to potrebno v Sloveniji, kjer je premalo entuziastov, ki smo pripravljeni delovati prosumersko v korist drugih. Zato smo se že pred letom odločili, da povežemo delovanje društev s Celjskega področja v neko celoto.*

Običajno je strokovno delo v društvih organizirano tako, da delujemo zdravniki kot svetovalci ali strokovni sodelavci. Pogosto delujejo isti ljudje v različnih društvih. Da bo dostop do posveta z različnimi društvi lažji, smo se odločili, da v Celju odpremo posvetovalnico društev, ki delujejo na področju primarne in sekundarne preventive bolezni srca in ožilja ter društev s podobnimi programi, v enotni posvetovalnici, ki naj bo dostopna vsem krajanom Celja in širše Celjske regije.



*Meritve holesterola v posvetovalnici*

in tako se dobra misel ali ustvarjalna ideja iz malega volumna razširi na vse ljudi. Prostori so obnovljeni in opremljeni po načrtih mladega arhitekta Gašperja Demšar iz Ljubljane. Obnova je bila končana pravočasno le zaradi delovnega elana mladega ekonomista Dejana Titan iz Laškega. S tem delom je pokazal, da je kot tajnik Celjske podružnice društva za zdravje srca in ožilja Slovenije, pravi človek, ki bo pomagal pri oživitvi in delu društva. V posvetovalnici bodo delovala in se v programe vključevala tudi druga društva. Koordinirale se bodo dejavnosti in akcije na Celjskem, potekale bodo meritve holesterola, krvnega sladkorja in krvnega tlaka, TT, izračunavali bomo indeks telesne mase in ogroženost vsakega posameznika. Ponekeje bomo določali tudi odstotek maščobe in mišične mase v telesu.

Lokacija posvetovalnice je izbrana premišljeno, saj predstavlja Glavni trg v Celju tudi srce mesta in s tem simbolno poudarja, da moramo, če želimo ohraniti zdravo srce, zanj tudi skrbeti, kot moramo skrbeti za življenje v sta-

Tako smo v centru Celja v samem mestnem jedru, na Glavnem trgu 10, s pomočjo podjetja BIOTOPic d.o.o. iz Celja uredili posvetovalnico. Prostori niso veliki, a vemo, da za dobre ideje misli ne potrebuješ velikih dvoran, ustvarja se lahko tudi v malih. Za dobre ideje je potrebna le prava glava



*Čakajoči na meritve na Glavnem trgu 10 v Celju, pred posvetovalnico*

rem, srednjeveškem in lepem mestnem jedru Celja. Tudi mesto mora skrbeti in negovati srce mesta, da to ne ugasne. Če ne vlagamo v preventivo, bo zdravljenje bistveno dražje in bolj boleče.

No pa še druge stvari so tiste, ki so bile odločilne za ta izbor. Slabih 100 m od nove posvetovalnice, je že začetek urejene poti na kateri se ob Savinji izvaja test hoje na 2 km. Tu se lahko izvaja tudi 6 minutni test hoje, ki je primernejši za srčne bolnike kot pa prvi. Le nekoliko dlje v mestnem parku pa se začne že skoraj zgodovinska Srčna trim pot, ki vodi iz mestnega parka na Anski hrib. Ta pot, zgrajena davnega leta 1986, je postala že sestavni del mestnega življenja. Tu se rekreirajo družine z otroci, športniki, bolniki po operacijah na srcu ali infarktu srca in vsi, ki želijo ohraniti in izboljšati svoje zdravje. Vsak ponedeljek imamo organiziran pohod pod strokovnim vodstvom dveh vaditeljev in vedno veliko udeležencev.

## Sodelovanje so potrdili že:

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije – podružnica Celje, Koronarni klub Celje, Društvo na srcu operiranih bolnikov Slovenije – podružnica Celjske regije, Društvo Korona, ki deluje na programu, ki naj omogoči moderno invazivno diagnostiko srčnim bolnikom tudi v Celju, Društvo bolnikov s celiakijo Celjske regije. Vzpostavili bomo tudi Informacijsko točko VZAJEMNE zdravstvene zvarovalnice.

## Otvoritev posvetovalnice je bila v soboto 14. maja ob 9. uri, na Glavnem trgu v Celju.

Že ob osmi uri smo postavili stojnice, katere so opremila društva z različnim pisnim in degustacijskim materialom. Prinesli so tudi dobrote zdrave kuhinje. Ob devetih se je že vsula množica ljudi iz vseh koncev Celjske regije. Že ob 9. uri je bila pred posvetovalnico vrsta čakajočih na meritve holesterola in krvnega tlaka. Meritve krvnega sladkorja smo za ta dan opustili, saj smo lahko le na ta način določili nivo holesterola v krvi večjemu številu čakajočih.

Ob 9. uri smo se srečali tudi vodilni predstavniki društev ter se dogovorili za natančen program dela. Dorekli smo dneve svetovanja za Društvo za srce, ki bo imelo odprta vrata vsak torek in



*Najstarejša članica nam je pokazala, da je članica društva že od ustanovitve*

soboto dopoldan. Društvo na srcu operiranih ob torkih popoldan. Ob večerih po 18. uri pa so termini rezervirani za delovanje društva Korona. Prav tako so okvirno določeni termini za delovanje Informacijske točke Vzajemne, Koronarnega kluba in Društva za celiakijo Celjske regije. Dogovorili smo se za vzajemno svetovanje, tako da bodo vsi, ki bodo delovali v posvetovalnici, posredovali informacije tudi o delu drugih društev in različnih dejavnostih, ki bodo potekala.

Presenetili so nas člani Društva za celiakijo, ki so pripravili peko kruha brez glutena in razstavo in degustacijo živil. Svetovanje je imel dr. Birsa, ki je tudi njihov strokovni vodja in mentor. Otroci so si ogledali tudi bližnji Hermanov brlog, risali in preizkušali so dobrote brez glutena, ki so pomembne za zdravje teh bolnikov.

Predstavljen je tudi varovalni kruh z nizkim glikemičnim indeksom 38 (GLYX), ki se peče po enotnih smernicah po celi Evropi, sedaj pa tudi v Sloveniji. Ta kruh zaradi postopnega in počasnega dviga in padca krvnega sladkorja v krvi povzroča le blaga nihanja inzulina in mogoča kakovostno življenje vsem, ki prenašajo velike fizične obremenitve, športnikom, ki poizkušajo izgubiti odvečne kilograme, predvsem pa bolnikom z metaboličnim sindromom, srčnim in sladkornim bolnikom.

Na stojnici Društva za srce smo delili brošure in prijavnice za včlanitev v društvo, odlična pa je bila tudi degustacija vložnih oljk iz Slovenske Istre in kraškega pršuta. Kruh Glyx je bil pravi izbor za dopolnitev tega gastronomskega užitka. Nekateri so že pred uradno otvoritvijo nazdravili z odličnim Brancetovim vinom iz Malih Dol. Z jabolčnim vinom in orehovim kruhom pa so nas pogostili člani društva na srcu operiranih bolnikov, ki so tudi obdarovali mamice bolnikov s celiakijo z zavitki biološko pridelanega prosa, ki ga lahko uživajo, saj proso nima glutena.

Malo pred enajsto uro, pred uradno otvoritvijo, se je med nami pojavil prof. dr. Josip Turk, ki mi je predal knjigo o zdravem starejšem obdobju življenja. Ves čas nas je spremljala glasba, za katero je skrbel Oto Pestner starejši. Dejstvo je, da jabolko ne pade daleč od drevesa. To velja tudi za družino Pestner, ki je znana glasbena družina.

Dobro se spominjam še starega očeta Ota Pestnerja, ki je v poznih letih še vedno igral na violino. Tudi pozneje, ko sem ga zdravil, je rad zaigral. Obudila pa sva tudi spomine na dneve, ko sem ga poslušal kot fantič. Takrat je ob lepih večerih na vrtu v Celjske restavracije Koper igral z ansamblom in razveseljeval Celjane.

Otvoritveni pozdrav udeležencev in predstavitev dela v posvetovalnici in njeno organiziranost ter časovno usklajenost sem opravil kar sam. Nato sem na oder povabil profesorja Turka, ki



*Ena od stojnic Društva za celiakijo, ko jo je obiskal dr. Birsa (slikan v hrbet)*



*V resnem razgovoru so pred svojo stojnico člani društva na srcu operiranih bolnikov.*

je poudaril pomen zdravega življenja, gibanja in zdrave hrane za zdravje in vlogo društev, ki jih imajo pri vzpodbujanju ohranjanja ali pa vzpostavljanju zdravega sloga življenja. Zaželel nam je uspešno delo in kot dolgoletni predsednik je prejel velik aplavz.

Prišel je tudi podžupan občine Celje, gospod Rozman, še sedaj navdušen športnik, ki se redno rekreira na srčni trim poti. Pozdravil je vse prisotne, zaželel uspešno delo (tudi v imenu župana gospoda B. Šrota, ki je imel delo z več kot 700 rogisti zbranimi iz vse Evrope), in poudaril vlogo takšnih društev tudi pri ohranjanju življenja v mestih, kot je Celje, ki daje preveč poudarka potrošništvu, premalo pozornosti pa posveča skrbi za zdravje.

Gospod Petek, predsednik društva na srcu operiranih bolnikov Slovenije, je pozdravil to obliko povezovanja društev, saj bodo vsi prišli na lažji in organizacijsko prijaznejši ter cenejši način do informacij o delovanju društev, hkrati pa tudi do določenih informacij o svojem zdravstvenem stanju. Mogoče bomo na ta način še dodatno razbremenili preobremenjeno bolniško blagajno in omogočili več operacij srčnim bolnikom in kakovostno invazivno diagnostiko tudi v novih centrih.

Po izročitvi simbolične nagrade arhitektu nam je čudovito zapela gospa Majda Petan, tako da smo si ob pesmi tudi nazdravili in ogledali nov moderno opremljen center. Na trgu so se vrstili nastopi pevcev. Asimo je paral srca z dalmatinskimi pesmimi, Celjan Jože pa z vedno zelenimi melodijami.

Ugotovili smo, da imamo lepo urejene prostore na pravem mestu, prav tako voljo in pripravljene ljudi za delo. Potrebujemo še opremo in določena sredstva, da si ne bomo za vsako akcijo sposojali aparate, trakove itd. To je takoj uvidel tudi prof. Turk in nam je zagotovil, da je odbor društva za srce že razpravljal o sredstvih za nabavo aparata za določanje lipidograma in sladkorja v krvi. Še veliko druge opreme bo potrebno nabaviti in zagotoviti stalna sponzorska sredstva za nabavo materialov, ki omogočajo diagnostiko in svetovanje. Povezovanje s podjetji in novimi dejavnostmi, ki oskrbujejo bolnike s kakovostnimi zdravili, že nakazujejo določene premike.

Dokazali bomo, da delo društev ni zaman, saj poleg dviga kakovosti svojega življenja dvigujemo tudi kakovost življenja v našem mestu in omogočajo širjenje zdravstvene dejavnosti na nove programe, ki jih omogoča hiter razvoj medicine, tehnologije in farmacije.

Srečanje je bilo prijazno, odšli smo zadovoljni, z obljubo, da postanejo ta srečanja tradicija in že se veselimo

Poleg ostalih dejavnosti pripravljamo tudi razstavo, na katero bomo povabili akademsko slikarko gospo Darinko Lorenčak, ki je letos postala častna občanka mestne občine Celje. Še vedno slika, predstavila pa se bo v programu razstav, ki jih snujemo v teh skromnih razmerah pod naslovom En Avtor – Ena Slika (po izboru avtorja).

Z veseljem pričakujemo nove mesece, saj sem prepričan, da predstavlja otvoritev posvetovalnice pomemben mejnik za delovanje vseh društev.



*Slikanje ob normalnem holesterolu prinaša tudi veselje. V posvetovalnico so prišli tudi otroci!*





PODRUŽNICA ZA SLOVENSKO ISTRO

# Združena predstavitev v Kopru

Podružnica za Slovensko Istro je delovno leto zaključila s tradicionalnim junijskim pohodom po poti za srce od Vanganela do Marezig. Pohodništvo je sicer najbolj razvita dejavnost podružnice, kjer se ob hoji v prelepi naravi krepi zdravje nasploh in seveda ob tem tudi zdravje srca in ožilja. K dobremu počutju pa gotovo prispeva tudi prijetno druženje z mnogimi enako mislečimi. Veliko se jih je v teh letih zbralo v pohodni skupini okoli vodje Darka Turka, ki vsako drugo nedeljsko dopoldne v mesecu popelje na pohodno ekskurzijo množico, včasih preko 100 udeležencev. V podružnici so letošnjo pomlad odprli novo pot za srce v Rakitovcu. Odprtja poti se je udeležil tudi prof. dr. Josip Turk, dr. med.

Pohodništvo v Slovenski Istri v poletnem času miruje, jesenska sezona se prične oktobra s pohodom na Slavnik.



nazadnje ob svetovnem dnevu zdravja, ki sta jo spodbudila koprski Zavod za zdravstveno varstvo ter projekt Koper Zdravo mesto. V nakupovalnem centru Supernova v Kopru so številnim obiskovalcem predstavili društvo prijateljev mladine, svetovalni center za otroke, mladostnike in starše, otroški dispanzer Koper ter otroški oddelek izolske bolnišnice, društva za boj proti raku, za osteoporozo ter ledvičnih in sladkornih bolnikov, društvo Vita in seveda podružnica društva za srce za Slovensko Istro. Najdaljša vrsta je bila, razumljivo, pri stojnici podružnice za srce, kjer so opravljali



Sicer se pa sodelavci podružnice vključujejo tudi v druge preventivne dejavnosti. Območje Slovenske Istre ni prav veliko, vendar deluje v tem prostoru kar nekaj društev, ki si prizadevajo za promocijo zdravja. Že nekajkrat so se združili na skupni prireditvi,

meritve krvnega tlaka, sladkorja in holesterola, ter pri stojnici društva za osteoporozo, kjer so merili gostoto kostne mase, veliko zanimanja je pritegnil tudi model za samopregledovanje dojk, ki so ga pred kratkim nabavili v obalnem društvu za boj proti raku. V preventivno dogajanje so bili vključeni tudi otroci, ki so jim bile ves čas na voljo različne delavnice in igralnice.

♥  
Silva Ferletič

## PODRUŽNICA ZA GORENJSKO

# Kardio mobil na kranjskem Tednu mladih

Naključje je hotelo, da sta se letos ujela slovenski Teden Rdečega križa in kranjski Teden mladih (8. do 15. maj). RK Kranj je na prireditvah sodeloval že večkrat, letos pa so želeli poleg mladih povabiti tudi starejše ljudi iz mesta in okolice. In povezava farmacevtske družbe Pfizer, Društva sladkornih bolnikov in Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije ter kardio mobilom za meritve krvnega tlaka, sladkorja in holesterola se je pokazala kot zelo uspešna. Potem ko je odlično opremljen in zanimanje zbujač kombi v prejšnjih dneh obiskali kar nekaj krajev po Gorenjskem, se je ustavil še v Kranju na prireditvi mladih. Ko je predsednica Nada Šifrer na slavnostni prireditvi prerezala otvoritveni rdeči trak z baloni, je bilo na likovni razstavi na ogled precej nagrajenih del, ki so jih učenci iz desetih osnovnih šol iz širše kranjske regije poslali na natečaj z naslovom Reševalno vozilo – kardio mobil prihodnosti. Šestindvajset najbolj ustvarjalnih, ki so na risbah svoji domišljiji pustili prosto pot, je že bilo na nagradnem izletu na Primorskem. Vsi obiskovalci pa so radi izkoristili priložnost in si kardio mobil pogledali »v živo«. Če bodo že mladi dobro skrbeli za svoje zdravje,



podo v kasnejših letih iz kardio mobila dobivali same pohvale o odličnem stanju krvnega tlaka, sladkorja in holesterola. (nk)



## Naredimo nekaj za svoje zdravje

### Merkur in gorenjska podružnica v akciji

Pomislite: štedilniki, vrtne garniture, lonci, lopate ... ter skrb za zdravo srce in ožilje. Ali imajo te stvari kaj skupnega? Če dodamo dva pomembna podatka – kranjski Merkur in gorenjska podružnica društva za zdravje srca in ožilja – je slika že jasnejša. Ob podatku, da postaja nakupovanje v velikih nakupovalnih središčih slovenski narodni šport, in da se tam zbira veliko ljudi, pa že lahko pomislite na zabavo, novosti in koristne informacije, ki jih v takih centrih lahko izveste. In nismo daleč od koristi, ki jo naključnemu obiskovalcu lahko prinese merjenje krvnega tlaka in sladkorja v krvi. Če je vse v redu, gre z veliko vnemo lahko naprej po nakupih. Če so meritve pokazale kakšna odstopanja, pa je tudi dobro, ker je še pravočasno izvedel, da bo pametno storiti nekaj zase.

Šestdnevno akcijo sta letos v aprilu v prodajnih centrih po vsej Sloveniji skupaj pripravila gorenjska podružnica društva in kranjski trgovec Merkur. Marljivi Gorenj-



*Pet ljudi pred avtom. Večji del ekipe marljivih Gorenjcev pred začetkom meritev.*

ci iz Merkurjeve centrale v Naklem in iz gorenjskega društva so želeli s preventivnim merjenjem krvnega tlaka in sladkorja v krvi



nakupovalcem omogočiti, da zdužijo prijetno s koristnim. Če je merjenje pokazalo, da ni skrbi, je bilo nakupovanje še prijetnejše. Ob morebitnem opozorilu na povišane vrednosti pa so naključni obiskovalci in tudi tisti, ki so nalašč za ta namen prišli v trgovski



*Štedilniki in merjenje. Včasih so se naredile celo vrste. A so vmes pogledali za nov štedilnik, pa je minilo, kot bi mignil.*

center, morda pomislili na nakup kakovostne tehtnice za lažje hujšanje. Tudi sobno kolo lahko pomaga; mogoče pa celo samo nova lopata in volja do dela.



*Pred blagajnami z dvema brezrokavnikoma. Kupci so se radi odzvali na vabila. Pa še nič ni bolelo!*

Zavedati se moramo, da je eden od temeljnih ciljev naše družbe, da se ohranja, krepi ali vsaj povrne zdravje ljudi. Le tisti, ki imajo možnost za to, da postanejo ali ostanejo zdravi, so sposobni prispevati k razvitejši družbi. Da nam le ni treba v čakalnici in k

zdravniku, pa marsikaj lahko tudi sami storimo za svoje zdravje. Pomembno pa je vedeti, ali je z nami vse v redu ali mogoče rabimo kakšno zdravstveno pomoč.

Opravljenih je bilo 1169 meritev v 11 Merkurjevih centrih po vsej Sloveniji: najbolj obiskan je bil tisti v ljubljanskem BTC, sledijo pa Kranj – Primskovo, Ljubljana – Rudnik, Brežice, Celje, Maribor, Nova Gorica, Murska Sobota, Novo mesto, Izola in Jesenice.

V kranjskem Merkurjevem centru na Primskovem je bilo po statističnih ocenah največ obiskovalcev s povečanimi vrednostmi krvnega tlaka, v Prekmurju v Murski Soboti pa so imeli nakupovalci največkrat povečano vrednost krvnega sladkorja v krvi. Vam ti podatki kaj povedo o življenjskem stilu Gorenjcev in Prekmurcev?

Podatki kažejo, da so v Sloveniji med vzroki za umrljivost na prvem mestu bolezen srca in ožilja (kar 88 odstotkov). K temu



*Obisk predsednice Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije v Merkurjevem centru.*

žalostnemu rekordu veliko prispevajo zdravstvena nerazgledanost, nepoznavanje svoje bolezni in neupoštevanje navodil, ki jih daje preventiva. Kupci v Merkurjevih centrih so med čakanjem na rezultate lahko pokramljali s strokovnim osebjem o svojem zdravstvenem stanju. Če so rezultati meritev odstopali od normalnih vrednosti, so jih napotili k zdravniku. Lahko torej trdimo, da je skupna akcija Merkurja in gorenjske podružnice prispevala izboljšanju grozljivih odstotkov v statistiki? Upamo si trditi, da je odgovor »DA« in da je bila akcija nadvse uspešna.



Nataša Kranjc



## DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA ZA MARIBOR IN PODRAVJE



# Kultura za srce

Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje že vrsto let poklanja članom, sodelavcem društva in prijateljem zdravega načina življenja kulturno prireditiv. V soboto, 14. maja je Slovensko narodno gledališče Maribor podarilo prijeten kulturni večer, baletno predstavo »Grk Zorba«.

Grk Zorba, avtorja Mikisa Theodorakisa, velja za najuspešnejši balet dvajsetega stoletja. Nastal je za festival Arena di Verona poletne sezone 1988. Krstno izvedbo in reprizo leta 1990 je spremljalo več kot 200.000 gledalcev, kar je eden največjih dosežkov v zgodovini veronskega festivala. V več kot tridesetih državah po svetu si je do danes Grka Zorbo ogledalo več kot dva milijona ljudi. Balet je nastal štiriindvajset let po istoimenskem filmu. Filmska glasba in balet pa imata v bistvu le dve stični točki, lik Grka Zorbe in tri ali štiri glasbene motive.

Mikis Theodorakis je ambasador grške glasbe v svetu, saj je edini grški skladatelj, ki ustvarja pretežno za tuje občinstvo. Njegovo glasbo odlikujeta pristnost in svežina, zaradi tega jo povsod po svetu spremljajo z velikim navdušenjem, pa naj gre za lahkotne popevke ali zahtevnejša dela.

Obiskovalci so dvorano napolnili do zadnjega sedeža in z dolgim aplavzom nagradili izvajalce. Predsednik društva prim. Mirko Bombek, dr. med., spec. internist, je pred predstavo predstavil občinstvu uspešnost dela društva v preteklem letu, se zahvalil sponzorjem in donatorjem, v imenu Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije pa podelil prim. mag. Franju Guliču, dr. med., spec. int. listino za častnega člana.



Lojze Antončič

## Reklama s sodelovanjem društva ni sporna

*Oglasevalsko razsodišče je zavrnilo pritožbo glede TV oglasa za tunino Safcol, v katerem nastopa znani slovenski zdravnik, in odločilo, da oglas ne krši določil 4., 5. in 23. člena Slovenskega oglaševalskega kodeksa.*

V obrazložitvi je navedeno, da imajo vsi oglaševani izdelki pridobljeno pravico do uporabe znaka Varuje zdravje pri Društvu za zdravje srca in ožilja Slovenije z dne 28. 12. 2004. Na vseh izdelkih

(pločevinkah), ki so pridobili znak Varuje zdravje, so skladno s Pravilnikom o označevanju hranilne vrednosti živil (Ur. l. RS št. 60/2002) in Pravilnikom Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije navedeni vsi podatki o hranilni vrednosti, vključno z vsebnostjo maščob, nasičenih maščobnih kislin in holesterola. Vsi navedeni izdelki so pridobili znak Varuje zdravje na podlagi laboratorijskih testov, ki jih je izvedel Inštitut za varovanje zdravja RS, ki so potrdili tudi zelo nizko vsebnost težkih kovin (svinec, kadmij, živo srebro), ki je bistveno nižja od dovoljenih vrednosti.



**SAFCOL**

Predstavlja prvo in edino sveže konzervirano tunino, ki je zaradi nizke vsebnosti maščob prejela znak

**VARUJE ZDRAVJE**

# Melodije za srce

**Elizabeta Bobnar Najžer**

**K**ot vsako pomlad zadnjih pet let, se člani ansambla Opere in baleta SNG Maribor tudi letos niso izneverili svojemu prečudovitemu poslanstvu. V polni Galusovi dvorani Cankarjevega doma so nas 10. maja popeljali v svet zvokov glasbil in solistov. Slišali smo najlepše arije iz znamenitih Verdijevih oper Moč usode, Don



*Asist. mag. Danica Rotar Pavlič, predsednica društva, maestro Stane Jurgec, dolgoletni dirigent in vodja Mariborske opere, Vlado Žlajpah, direktor društva (z desne)*

Carlos, La Traviata, Aida in Ernani, Bizejeve Carmen, Bellinijeve Norme, Puccinijevih Le Villi in Turandot, Giordanove Andree Chenier ter zborovske pesmi Foersterja in Kogoja. Soliste, zbor in orkester sta vodila dirigent Lorenzo Castriota Skanderbeg in zborovodja Robert Mraček. Koncertna mojstrica je bila Vita Gregorc Rošker. Posebna poslastica je bil dodatek k programu, ko sta zbor in orkester izvedla valček Na lepi modri Donavi s petim besedilom. Novacijo je leta 2004 uvedel mag. Stane Jurgec, mariborska Opera pa jo že uspešno izvaja na evropskih odrih. Glede na lanskoletno krstno izvedbo je opazen izjemen napredek, usklajenost zbora in orkestra sta vrhunsko dodelana, zato sem prepričana, da tudi uspeh v širšem okolju ne bo izostal.

Ob začetku koncerta so obiskovalce v polni Gallusovi dvorani pozdravili Vlado Žlajpah, Danica Rotar Pavlič, minister za zdravje Andrej Bručan in predsednik Zdravniške zbornice Slovenije



*Mag. Andrej Bručan, minister za zdravje se je z veseljem odzval povabilu*



*Solistka Viktorija Chenska je izjemno doživeto zapela arijo Casta diva iz Bellinijeve opere Norma. V ozadju dirigent Lorenzo Castriota Skanderbeg.*



*Del ansambla Mariborske opere*

Vladislav Pegan. Minister Andrej Bručan je posebej pohvalil preventivno delovanje društva in izrazil upanje, da bodo dejavnosti tudi v prihodnje pomagale k bolj zdravemu življenju čim večjega števila ljudi. Vladislav Pegan se je zavzel za tvorno sodelovanje zdravnikov pri preventivnih dejavnostih v organizacijah civilne družbe in zaželel društvu veliko uspeha na nadaljnji poti. Predsednica društva Danica Rotar Pavlič je ob tej priložnosti izročila listino o častnem članstvu maestru Stanetu Jurgecu, dolgoletnemu vodji in dirigentu v Operi in baletu SNG Maribor. ♥

*Elizabeta Bobnar Najžer  
Foto: Andrej Lahajner*

# Napovednik dogodkov

## PODRUŽNICA LJUBLJANA



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

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

**Posvetovalnica za srce, Cigaletova 9**

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

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

**Poslovalnica bo zaradi dopustov zaprta od 25. julija do 15. avgusta.**

**Posvetovalnica za srce, pasaža Maximarketa**

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

**Poslovalnica bo zaradi dopustov zaprta od 15. julija do 31. avgusta.**

## Tečaji temeljnih postopkov oživljanja dojenčkov in otrok

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

## Tečaji temeljnih postopkov oživljanja odraslih

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

## PODRUŽNICA ZA GORENJSKO



- **19. junij, ob 8. uri:** pohod Vršič – Vratca – Slemenova špica (1909 m). Zbor na Vršiču na parkirišču pod Tičarjevim domom, hoje 5 ur v obe smeri.

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

## PODRUŽNICA CELJE



- **vsak ponedeljek ob 15. uri** vas vabimo na pohod. Zbirališče bo pri kipu splavarja v celjskem mestnem parku.
- **18. junija, ob 10. uri:** srečanje mladih mamic. Srečanje mamic z otroci v vozičkih bo na Glavnem trgu pred Klubom zdravja.

Posvetovalnica Za srce, Glavni trg 10, Celje

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

- **vsak torek in soboto od 8. do 12. ure**

## PODRUŽNICA ZA SLOVENSKO ISTRO



- **vsaka druga nedelja v mesecu, ob 8. uri:** pohod. Pohodne poti so speljane po stezah in opuščeni kolovozih v notranjosti Slovenske Istre in kraškem robu. Zbirno mesto je vsakokrat na parkirišču pri VINAKOPER v Kopru, odhod je ob 8.00 uri z osebnimi avtomobili do izhodišča poti. Pohode vodi član odbora podružnice Darko Turk, zmerne hoje je vsakokrat približno 4 do 5 ur. Priporočljiva primerna obutev! Vabimo vas, da se nam pridružite.

**Posvetovalnica za srce, Zdravstveni dom Izola**

T: 05/660 65 08

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

## PODRUŽNICA ZA DOLENJSKO IN BELO KRAJINO



- **vsak četrtek ob 17. uri:** četrtkov pohod po Trški gori. zbirno mesto pri Kmetijski šoli grm na Bajnofu.
- **vsak drugi četrtek, ob 20. uri** vas vabimo k poslušanju oddaj »V skrbi za vaše zdravje«, na TV Vaš kanal. Oddaje vodi prim. mag. Tatjana Gazvoda, dr. med. Gostje oddaj so priznani strokovnjaki s področja medicine. Člane vabimo, da sodelujejo v oddajah in si prislužijo lepe nagrade.
- **10. september, ob 9. uri:** tradicionalni pohod ZA SRCE, ki vodi po dveh poteh - po Štukljevi poti (daljša pot): ob 9. uri izpred Srednje kmetijske šole Grm na Bajnofu (Sevno na Trški gori), čez Trško goro, mimo Starega gradu, Šempetra, Lutrškega sela do cilja v športnem parku Zdravilišča Šmarješke Toplice in po Andrijaničevi poti (krajša pot): ob 10.30 izpred hotela Šport na Otočcu do skupnega cilja s Štukljevo potjo. Vsi pohodniki se bodo lahko vrnili na štartno mesto z organiziranim prevozom. Vsak udeleženec bo prejel spominek, na cilju pa tudi topel obrok in pijačo.

**Posvetovalnica za zdravo življenje, Glavni trg 10, Novo mesto**

T: 07/33741 71, E: drustvozasrce.novomesto@siol.net

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



## PODRUŽNICA ZA SEVERNO PRIMORSKO

- **vsako tretjo soboto v mesecu, ob 10. uri:** pohod po srčni poti po stezicah bližnjega gozda Panovec. Zbirališče: bife Panovec. V primeru slabega vremena pohod odpade.
- **vsako sredo, od 7.30 do 12. ure:** svetovanje o varovalni hrani za srce in ožilje (svetuje strokovnjakinja za prehrano, ekologinja prehrane Maura Arh, univ. dipl. prof., oec.) v prostorih Društva za srce za S Primorsko (v neposredni bližini Kardiološke ambulante dr. Bernhardt-a) Cankarjeva 60, Nova Gorica. Za več informacij in predhodne prijave pokličite: tel.: 05/303 20 43 ali 041/988 176.

## PODRUŽNICA ZA KOROŠKO

V primeru močnih padavin v času pohodov se vsi pohodi v letu prestavijo na naslednjo soboto, zato po potrebi preverite po telefonu! Vabljeni.

- **9. julij, ob 8.30 uri:** pohod do Najevske lipe, Črna na Koroškem. Zbirališče pri hotelu Krnec v Črni na Koroškem, od koder nas bo pot vodila do kmetije Veselko, kjer se bomo osvežili s kislim mlekom. Nato se bomo povzpeli pod okrilje mogočne Najevske lipe, kjer se bomo veselili ob etnoloških običajih, srečanju z domačini ter prisluhnili političnemu vodstvu, ki bo obiskalo to prireditve. Vodil nas bo Stanko Kovačič, tel.: 041/477 648.
- **20. avgust, ob 8. uri:** pohod do Strojne, Črna na Koroškem. Zbirališče pred bencinsko črpalko na Ravnah na Koroškem. Ob pohodu bomo občutili utrip koroške gorske vasice ter prisluhnili pesmim ljudskega pesnika Mavrela. Vodja pohoda bo Stanko Kovačič, tel.: 041/ 477 648.
- 17. september, prireditve od svetovnem dnevu srca  
**ob 8. uri:** pohod po Srčni poti na Kapli, Podvelka. Zbirališče bo na avtobusni postaji v Ožbaltu. Pot nas bo vodila na Kaplo, kjer so si domačini s spodbudo in koordinacijo dela župnika Igorja Glasenčnika uredili ob turistični poti še rekreativno – Srčno pot. Informacije dobite pri Franju Kniplič, tel.: 041/ 332 939.  
**ob 9. uri:** kardio mobil bo obiskal Radlje ob Dravi – v Gasilskem domu bomo s pomočjo sponzorja, podjetja Pfizer, izvajali meritve krvnega tlaka, sladkorja in holesterola v krvi. Predstavljali bomo program Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije.  
**od 15.00 do 18.00 ure:** meritve v prostorih Osnovne šole Kapla.  
**ob 16. uri:** predavanje Cirile Pušnik Slemenik, dr. med. spec., int.: Novosti zdravljenja pri srčno-žilnih in sladkornih bolnikih, v prostorih Osnovne šole Kapla.
- 18. september, prireditve od svetovnem dnevu srca  
**ob 9. uri:** meritve krvnega tlaka, krvnega sladkorja in holesterola, Kapla, Podvelka, Radlje ob Dravi s pomočjo sponzorja Pfizer (kardio mobil).  
**ob 14.00 uri:** meritve v gasilskem domu v Radljah ob Dravi za prebivalce Sp. in Zg. Vižinge.
- **21. september, ob 19. uri:** predavanje dr. Cirile Pušnik - Slemenik: "Novosti zdravljenja pri srčno - žilnih in sladkornih bolnikih, Gasilski dom v Vuzenici. Predavanje bomo popestrili s kulturnim programom. Izvajali bomo tudi presejalne meritve. Prisrčno vabljeni!

## DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA MARIBOR IN PODRAVJE

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

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

### Meritve

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

V Mariboru bodo:

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

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

### Seminarji temeljnih postopkov oživljanja

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




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

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

Tudi vi lahko rešite življenje sočloveku.

### Cenik meritev v SIT

	člani	nečlani
Krvni sladkor	400	500
Holesterol	700	800
Trigliceridi	700	800
Krvni sladkor + holesterol	1.100	1.200
Krvni sladkor + trigliceridi	1.000	1.200
Holesterol + trigliceridi	1.400	1.700
Krvni sladkor + holesterol + trigliceridi	1.700	1.900
LDX	4.000	5.000
Tečaj prve pomoči in oživljanja	2.000	3.000

				SRCE IN OŽILJE	SKODLA	KOLIČINA TEKOČINE SKOZI CEV	ROČ, DRŽALO	VISOKA IGRALNA KARTA	VOJŠKA ENOTA	RUSKI POLITIK (IGOR)	REKA SKOZI SANKT PETERBURG	KIS				
				SPRAVLJANJE		12										
				TROSOVKA												
				PREDMET, STVAR				PESNIK ZAJC								
								STARI OČE								
				PLIN BREZ BARVE					ZELENI DEL RASTLINE							
				ZMRZNJEN SNEG					ZNAMENJE ZODIAKA							
				9			6				IME LUTKARJA MAJARONA	SLOVENSKI PUBLICIST (ANDREJ)				
SESTAVIL MARJAN ŠKVORC	OCET	PLIN ZA DIHANJE OSMINA KROGA				10	MESTO V FRANCIJI RIMSKI HISNI BOGOVI							PRIPADNIK ITALOV	GLASBENA PISMENKA	GRŠKI DIDAKTIČNI PESNIK
ZAVIT ŠOP LAS						POGON ŽIVALI				SVET MED GORAMI						
						ANGL. PEVEČ STEVENS				MARIJAN AMALIETTI						
RIBJA SAMICA								POSNEMO-VALEC		7						8
SLOVENSKA TISKOVNA AGENCIJA				CARJEVA ŽENA							MOŠKO STRANIŠČE	IGRALEC ŽIVOJINOVIČ				
				IVO ANDRIČ								OTOŠKA SKUP. V ALEUTHI				
NAUK O LETALSTVU			4								KATOLIŠKI DOSTOJ.					
ANTON AŠKERC											GL. MESTO AVSTRALIJE	1				
IME PEVKE RUPEL	5			UMIRJENA HOJA	DAMSKA VEČERNA OBLEKA	IME PEVKE BUDAU	POBEG	SPŠOJINA OGLJIK IN DUŠIKA						TUJE MOŠKO IME, RONALD	ZANIKANJE	STARO GERMANSKO PLEME
OČE				NEMŠKI TENISAČ (KARL UWE)				FENIČ. BOG. LJUBEZNI		13						
							2						TANČICA			
													SL. PESNICA (SAŠA)			14
				IME PISATELJ. PEROCI				KAOS, ZMEDA								IVAN MINATTI
								ZDRAVILNA TEKOČINA								SMUČI
				HANS ENN			MIK, PRI- VLAČNOST				GIB					
							VLADIMIR LEVSTIK				UROŠ LAJOVIC					
				DIVJA RACA					3	DRAMA KARLA ČAPKA		11		REŽISER RUSSEL		
				DALJAVA						IME IGRALCA RANERJA				LJUBKOV. ŽENSKO IME, IVICA		

Geslo prejšnje križanke je bilo: »**POMLAD VABI V NARAVO**«. Za pravilno rešitev iz prejšnje številke je žreb razdelil nagrade takole: Gelči

PLAHUTNIK, Prečna pot 20, 1410 Zagorje

ob Savi; Nevenka KOGELNIK, Kotlje 87, 2394 Kotlje; Milica RIHARD, Smetanova 30, 2000 Maribor; Marija ERJAVEC, Resljeva 27, 1000 Ljubljana; Alenka VARL, Titova 22, 4270 Jesenice.

Med reševalce, ki nam bodo poslali pravilno rešitev križanke izključno na dopisnicah, bomo razdelili naslednje nagrade: 1.-5. Knjiga »Zdrava poznejša leta«

Ko boste križanko rešili, prenesite določene črke po številkah v kupon, kjer boste dobili neko misel. Kupon prilepite na zadnjo stran dopisnice.

Pri žrebanju bomo upoštevali vse križanke, ki bodo prispele do 1. septembra 2005 na naslov: **Društvo ZA SRCE, Dunajska 65, 1000 Ljubljana.**

Izžrebanci lahko nagrade prevzamejo na sedežu Društva oz. po pošti.

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