

ZA SRCE



Letnik XXIX • št. 1-2, februar 2020 • cena: 1,60 EUR • Revija izdaja Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije



Kako ohraniti vitalnost
Zdravi možgani v zdravem telesu
Arterijske anevrizme
Vitamin D – prednosti in pasti

REŠI ŽIVLJENJE BOLNIKOM Z MOŽGANSKO KAPJO! PREPOZNAJ ZNAKE GROM

POKLIČI 112



G

GOVOR

Neustrezen,
zaticajoč, slabo
razumljiv govor.



R

ROKA

Šibka
roka
ali noga.



O

OBRAZ

Na obrazu
povešen
ustni kot.



M

MINUTE

Vsaka
minuta
šteje!

**OB KATEREMKOLI ZNAKU TAKOJ POKLIČI 112.
SPOROČI, DA SUMIŠ NA MOŽGANSKO KAP.**

www.GROMminute.si



Boehringer
Ingelheim

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

Za vse morebitne nadaljne informacije se lahko obrnete na Boehringer
Ingelheim RCV GmbH & Co KG, Podružnica Ljubljana, tel: +386 1 586 40 00

PC-SL-100036 Datum priprave informacije: november 2018

Veseljje

Elizabeta Bobnar Najzer



Kdaj ste se nazadnje česa veselili?

Ne mislim na darila, ampak na globlje vzgibe. Morda ste bili veseli in ponosni, ko ste premagali 2 kilometra sprehajalne poti. Morda ste bili veseli pogleda in besede sosedu, morda osebe, ki je v trgovini stala pred ali za vami. Morda vas je razveselil pogled na igrivega in včasih nagajivega hišnega ljubljence, lepo cvetlico, modro nebo ali okus svežega zraka.

Kako pogosto slišimo ob športnih prenosih, da nas naši športniki »razveseljujejo«.

Meni osebno je sicer ljubše tisto veselje, ki ga občutim globoko v sebi, umirjeno veselje, ki se kar pojavi in me preplavi. Ko sem prepričana, da je in bo vse v redu.

In ugotovila sem, da občutki veselja izvirajo iz mene. Tudi, če se na videz zdi, da je veselje moja reakcija na zunanje dogodke. In sedaj vem, da je dobro čim večkrat pobrskati po svoji notranjosti in najti čim več veselih misli, iz globin let privabiti čudovite, brezskrbne trenutke veselih občutkov. Brez kančka drugih misli.

Vabim vas: sprejmite izziv in pobrskajte po predalih svojih veselih trenutkov v življenju. Najdite jih čim več. Skušajte jih poživeti – in opazujte, kako lahko je pravzaprav spremeniti svoje razpoloženje.

Ste se že vprašali, kaj pravzaprav je občutek veselja?

Po podobnem načelu, kot je tisto, ko rečemo, da optimist vidi kozarec do polovice poln, pesimist pa pol prazen, se lahko odločimo tudi, ali bomo na svet okoli sebe gledali z veselega zornega kota ali ne. Občutek veselja je zlahka možno priklicati zavestno. Samo odločiti se je treba. Pomislite, kaj vam več pomeni: biti vesel ali zagrenjen?

Če ste raje veseli, se lahko odločite, da boste, na primer en dan na vsako stvar gledali s stališča veselja. Kdor išče, ta najde. In vsakdo vedno najde tisto, kar se je odločil iskati.

Če se odločite, da iščete slabe stvari, se kar gostijo okoli vas. Poskusite se osredotočiti na vesele stvari, in hitro se boste smejali neštetim trenutkom.

Ko sem se sama prvič odločila za tak pogled, sem bila prepričana, da bom razočarana. Toda, zgodilo se je ravno nasprotno. Pred mano se je praktično odprl nov svet. Neštete iskre lepega, pozitivnega, veselega.

Znanstveniki, ki raziskujejo fenomen veselja, ga opisujejo kot eno izmed osnovnih, prirojenih pozitivnih čustev. Pravijo tudi, da so ljudje, ki doživljajo pozitivna čustva, bolj optimistični, mirni, duševno zdravi in imajo boljše medosebne odnose. Omenjajo, da je veliko raziskav dokazalo pozitivne učinke sreče in veselja na zdravje posameznika. Pri nekaterih raziskavah so rezultati kazali na to, da sreča in dobra volja podaljšata življenje pacientov s kroničnimi boleznimi. Psihično stanje posameznika naj bi vplivalo na njegovo fizično stanje. Razlogov za to je več, pozitiven odnos do življenja in veselje preprečujeta, da bi vegetativno živčevje aktiviralo psihološke reakcije, ki bi lahko imele kumulativno škodljive učinke na zdravje. Kot drugo pa naj bi bilo to, da se veseli in srečni ljudje rajši ukvarjajo z zdravimi dejavnostmi in se izogibajo nezdravim vedenjem (npr. kajenju, pitju alkohola, prenajedanju).

In čeprav raziskovalci omenjajo, da je veselje dokaj kratkotrajno, ga opisujejo s čudovito besedno zvezo »uživati v trenutku«.

Le zakaj se ne bi odločili, da bo v našem dnevu vedno več takšnih trenutkov. Trenutek je res kratek, zakaj ne bi bili veseli in nizali vesele trenutke v vesele minute, vesele urice, dneve, tedne, leta...

Sami smo upravljalci svojih misli. Vzemimo se v roke in se odločimo za pozitivno, veselo razmišljanje.

Na veselje!



rossmax
monitoring



Merilnik krvnega tlaka - X3

AVTOMATSKI MERILNIK KRVNEGA TLAKA

LASTNOSTI IZDELKA:

- Zaznavanje namestitve manšete
- Zaznavanje gibanja
- Patentirana univerzalna konična manšeta, ki ne vsebuje lateksa
- Držalo za manšeto
- Prikaz tveganja za zvišan krvni tlak
- Zaznavanje nerednega srčnega utripa
- Povprečje zadnjih 3 meritev
- Pomnilnik za 120 rezultatov za 2 uporabnika (datum in čas)
- Način gosta
- Samodejno delovanje z enim dotikom
- Velik zaslon LCD: 57 x 73 mm
- Vtičnica za adapter
- Stalno umerjanje
- Priložen adapter



X3

UGODNO!

VPD, Bled, d.o.o., Pot na Lisice 4, 4260 Bled
tel.: 04 574 50 70, fax: 04 574 50 71, email: info@vpd.si
www.vpd.si / www.123zdravi.si / www.rossmax.com/si

UVODNIK

3 *Elizabeta Bobnar Najžer Veselje*

AKTUALNO

6 *Brigita Zupančič-Tisovec* Kako ohraniti vitalnost

ZNANJE ZA SRCE

8 *Lana Blinc* Zdravi možgani v zdravem telesu9 *Aleš Blinc* Arterijske anevrizme

NOVICE O ZDRAVJU

12 *Aleš Blinc* Dobre novice Slabe novice

NI GA ČEZ DOBER NASVET

13 *Boris Cibic, Aleš Blinc* Tesnoba

SRČIKA

14 *Nataša Jan Srček* Bimbam in Ribič Pepe sta si podala roke in razveselila otroke

S SRCEM V KUHINJI

16 *Maruša Pavčič* Vitamin D – prednosti in pasti18 *Brin Najžer* Naj zadiši

PREDSTAVLJAMO

19 *Boris Cibic, Elizabeta Bobnar Najžer* Dr. Lojz Kraigher (1877 – 1959), domoljub, zdravnik, pisatelj, pesnik, dramatik20 *Janez Pustovrh* Vasaloppet – največji smučarsko-tekaški maraton

SRCE IN ŠPORT

22 *Maja Dolenc* Fitnes

IZLETNIŠKO SRCE

24 *Slavica Babič, Lucija Mozetič* Pohajči vabijo na Severno Primorsko

DRUŠTVENE NOVICE

26 Društvene novice

33 Napovednik dogodkov

38 *Sandra Kozjek* Ugodnosti za člane društva

KRIŽANKA

42 Križanka

Letnik XXIX št. 1-2, 29. februar 2020; 1,60 EUR, ISSN 1318-2560

Ustanovitelj in založnik:

Društvo za zdravje srca in ožilja
p. p. 4430,
Dalmatinova 10,
1001 Ljubljana,
TTR: SI 02970-0012437214,
Davčna številka: 87636484,
W: www.zasrce.si

Glavni urednik:

Aleš Blinc

Namestnik glavnega urednika:

Boris Cibic

Odgovorna urednica:

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

Področni uredniki:

Maruša Pavčič (S srcem v kuhinji),
Janez Pustovrh (Srce in šport)

Člana uredništva:

Josip Turk, Nataša Jan

Tajnica revije:

Sandra Kozjek

Naslov uredništva:

Za srce, Dalmatinova ul. 10, p. p. 4430
1001 Ljubljana • T: 01/23 47 550
E: drustvo.zasrce@siol.net

Oglasno trženje:

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

Tisk:

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

Računalniška postavitev in priprava za tisk:

Camera d. o. o.,
Cvetkova ulica 25, Ljubljana
T: 01/420 12 00

Vse pravice pridržane

Naklada: 8.000 izvodov,
tiskano: dan pred izidom

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

Fotografija na naslovnici:

Fitnes vadba je primerna za vse generacije. Na fotografiji del naprav iz fitnes centra Gym24 <https://gym24.si/>
Foto: Brin Najžer.

Idejna zasnova: Elizabeta Bobnar Najžer.

»Podatki, ki so objavljeni v prispevkih o zdravljenju, so namenjeni izključno splošnemu informiranju in ne morejo nadomestiti osebnega obiska pri zdravniku ali posveta s farmacevtom. Če menite, da potrebuje te zdravniško pomoč, se obrnite na osebnega zdravnika ali farmacevta, ki sta edina poklicana za pravilno presojo in zdravstvene nasvete glede vaše bolezni oziroma vaših težav ter za izbiro in način jemanja zdravil.«

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

Programi in delovanje sofinancira FIHO.

Stališča organizacije ne izražajo stališč FIHO.



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

Preventivni program Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije

na področju prehrane in telesne dejavnosti in program

»Recimo NE odvisnosti!« v letih 2017-2019 ter 2020-2022, sofinancira Ministrstvo za zdravje RS na podlagi javnih razpisov.

Program je del prizadevanj *Dober tek Slovenija*, Nacionalni program o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015-2025

Program Društva Za srce »Mladi obračamo svet!« sofinancira MOL.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

DOBER TEK Slovenija

Nacionalni program o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015-2025



Mestna občina Ljubljana

ustanovni sponzor društva



Živeti zdravo življenje.

EDITORIAL3 *Elizabeta Bobnar Najžer Joy*

Scientists exploring the phenomenon of joy describe it as one of the basic, innate positive emotions. They also say that people who experience positive emotions are more optimistic, calm, mentally healthy and have better interpersonal relationships.

ACTUALITIES6 *Brigita Zupančič-Tisovec How to maintain vitality*

We normally think about vitality when we realise that our life energy has dropped or when we get sick. This article presents ten suggestions for a healthy lifestyle.

KNOWLEDGE FOR THE HEART8 *Lana Blinc Healthy brain in a healthy body*

Although it may seem, at first glance, that cardio-vascular and brain diseases are different, they are often interconnected. Although modern medicine has some very effective treatments for most cardio-vascular diseases, it is still relatively helpless when treating brain, particularly neurodegenerative, diseases. There are drugs which can partially and for a short time lessen the symptoms, but they become ineffective through the inevitable progression of the disease.

9 *Aleš Blinc Arterial aneurysms*

Arteries are large blood vessels which carry the blood from the heart and, together with smaller blood vessels, ensure that every one of the 30 trillion cells in the human body has enough oxygen and nutrients, and that it can simultaneously excrete carbon dioxide and waste. Amongst the diseases which affect arteries the second most common are arterial aneurysms, which are described in more detail in the article.

NEWS12 *Aleš Blinc Good news – Bad news*

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

THERE IS NOTHING BETTER THAN GOOD ADVICE13 *Boris Cibic, Aleš Blinc Anxiety*

Our cardiologists answer a letter from a patient who has been experiencing problems with anxiety for three years and this has affected her heartbeat.

ROSEBUD14 *Nataša Jan Bimbam the heart and Fisherman Pepe joined hands and cheered up children*

The Slovenian Heart Association carried out the programme "Youth makes the world go round" for the seventh time in 2019. The final event took place at the Oskar Kovačič Primary School and was attended by 420 pupils from the participating schools from Ljubljana. Together with the school, we prepared a cheerful, relaxing programme for the pupils.

IN THE KITCHEN, WITH YOUR HEART16 *Maruša Pavčič Vitamin D – advantages and traps*

Vitamin D is a fat-soluble vitamin that plays an important role in the development of bones and teeth, and in the functioning of the immune system. Vitamin D is the only vitamin which the human body can biosynthesise in an adequate amount for its own needs. It is created in the skin with the help of ultra-violet light.

18 *Brin Najžer Let there be an aroma*
Recipes for healthy and creative meals**PRESENTING**19 *Boris Cibic, Elizabeta Bobnar Najžer Lojz Kraigher M. D. (1877 – 1959), patriot, physician, writer, poet, dramatist*

Lojz Kraigher was a Slovenian physician but he is better known as a writer.

20 *Janez Pustovrh Vasaloppet – the biggest cross-country skiing marathon*

Vasaloppet (the Vasa run) is the oldest and longest cross-country skiing marathon in the world with the highest number of participants; limited to 15,800.

THE HEART AND SPORTS22 *Maja Dolenc Fitness*

The author presents the exercise which we call 'fitness' and can be done in such a way that is suitable for people of all ages. It has a positive effect on physical and mental health and enables people to function better in everyday life.

THE EXCURSION HEART24 *Slavica Babič, Lucija Mozetič Hikers invite you to the Severna Primorska region*

In this column we present the interesting trails of our members from the Severna Primorska branch of the Heart Association.

NEWS

26 News

34 Calendar of events

38 *Sandra Kozjek Membership benefits*42 *Marjan Škvorc Crossword***SODELOVALI SO**

Slavica Babič, podružnica za Severno Primorsko; prof. dr. Aleš Blinc, dr. med., glavni urednik; Klinični oddelek za žilne bolezni, Univerzitetni klinični center Ljubljana; Lana Blinc, študentka 6. letnika medicine MF UL in članica ekipe interdisciplinarnega projekta Zdrava glava; Elizabeta Bobnar Najžer, prof. slov. in ruš., odgovorna urednica; prim. Boris Cibic, dr. med., spec. internist, kardiolog, namestnik glavnega urednika; Franc Černelič, predsednik podružnice za Posavje; prof. dr. Maja Dolenc, Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani; mag. Milan Golob, Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje; mag. Nataša Jan, univ. dipl. biol.,

direktorica, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; Olga Knez, podružnica za Kras; Sandra Kozjek, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; Lucija Mozetič, podružnica za Severno Primorsko; Brin Najžer, PhD (Združeno kraljestvo Velike Britanije in Severne Irske), podružnica Ljubljana; Maruša Pavčič, univ. dipl. inž. živilske tehnologije, podružnica Ljubljana; prof. dr. Janez Pustovrh, Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani; Marjan Škvorc; Majda Zanoškar, dipl. m. s., svet. za spec. klin. dietetiko, predsednica podružnice za Koroško; Brigita Zupančič-Tisovec, Nacionalni promotor zdravja, NIJZ OE NM;

Kako ohraniti vitalnost

Brigita Zupančič-Tisovec

O vitalnosti navadno razmišljamo, ko ugotovimo, da je prišlo do upadanja naše življenjske moči in energije, ali pa, ko zbolimo. Ker na prenos dednih zapisov in z njimi povezanih lastnosti in nagnjenosti k nekaterim boleznim zaenkrat še ne vplivamo, lahko v veliki meri vplivamo na svoje zdravje z zdravju prijaznimi življenjskimi navadami. Prav slednje pomembno vplivajo na ohranjanje naše vitalnosti in veselja do življenja.

Pri tem nam lahko pomaga pregled nekaterih izhodišč zdravega življenjskega sloga.

1. Kako so naše dnevne dejavnosti uglasene z našimi notranjimi ritmi?

Človek lahko dobro funkcionira le, kadar se njegove notranje potrebe, ki izhajajo iz cirkadianega ritma, usklajene z njegovim dnevnim delovnim ritmom. Cirkadiani ali dnevno-nočni ritem je eden od bioloških ritmov, ki človeku (in ostalim živim bitjem) pomaga pri prilagajanju organizma na okolje. Temu 24-urnemu ciklu se podrejajo naši fiziološki, bio-kemijski in vedenjski procesi. Številni procesi so uravnavani v 24-urnem ciklu in bolj intenzivno potekajo v določenem delu dneva, kot npr. izločanje hormonov, uravnavanje telesne temperature, prebava, možganske funkcije, ... Ko se naš delovnik in dnevne obremenitve ne skladajo z notranjimi ritmi, je prilagajanje telesa na izzive okolja precej slabše, kar lahko hitro ugotovimo po utrujenosti in padcu naše funkcionalnosti na vseh področjih.

2. Kakšna in kolikšna je naša telesna dejavnost? Koliko dnevno presedimo, kako in koliko spimo oz. počivamo?

Priporočila o zdravi telesni dejavnosti opredeljujejo tako čas, kot pogostost, tip in intenzivnost vadbe glede na starost posameznika. Pomembno je, da je ta redna, prilagojena našim zmožnostim in potrebam, ter da nam je v veselje. Prav tako je pomembno, da je vadba varna. Čim več časa za vadbo preživimo v naravi, saj se spodbude še dodatno dobro vplivajo na naše počutje. Za ohranitev zdravja se priporoča vsaj pol ure zmerne telesne dejavnosti za odrasle, kadar pa želimo zdravje izboljšati, pa ena ura zmerne telesne dejavnosti večino dni v tednu. Zaradi starostnih sprememb pri starejših odraslih prihaja do prestrukturiranja telesne sestave in izgube mišične mase. Z rednimi vajami za mišično moč, ravnotežje in koordinacijo bomo procese upočasnili, preprečili padce ter z njimi povezane poškodbe.

Pri spodbudah zdrave telesne dejavnosti bodimo pozorni tudi na sedeča vedenja oz. čas, ki ga presedimo. Ta naj bo čim krajši in tudi kadar je naše delo sede, ga prekinjajmo z vmesnim vstajanjem vsaj vsakih 50 minut.

Zadostna količina kakovostnega spanja in počivanja v času našega notranjega ritma zvečer in ponoči nam omogoča dobro regeneracijo, dnevno funkcioniranje in je predpogoj za dnevne dejavnosti.

Priporočila o dolžini, času in urejenosti okolja za spanje so prilagojena starosti in potrebam posameznika. Za odrasle se priporoča vsaj 7-9 ur spanja /dan. Priporočljivi so tudi kratki, osvežujoči 10 do 15-minutni dnevni počitki.

3. Kakšna je naša prehrana in ali je zadosten vnos zdravih tekočin?

Zdrava, raznolika in uravnotežena prehrana je ključ do zdravja in dobrega počutja. Vsaka celica našega telesa potrebuje dnevno količino ustreznih hranilnih snovi, da bi lahko dobro delovala. S hrano vnašamo makro hranila (beljakovine, zdrave maščobe, ogljikovi hidrati) ter mikro hranila (vitamini in minerali). Prehranski vnos mora pokrivati naše energijske potrebe. Debelosti se najlažje izognemo z uravnoteženo energijsko bilanco: vse vnesene kalorije tudi porabimo. Poleg primerno velikih obrokov je pomembna tudi njihova razporejenost čez dan: vsaj pet obrokov dnevno. Bodimo pozorni na kulturo hranjenja, čas, ki ga namenimo obroku ter družbo in okolje, v katerem obroke pojemo.

Osnova zdrave prehrane je tudi vnos zdravih tekočin, med katere uvrščamo vodo, nesladkane čaje in kompote. Naravne sadne in zelenjavne sokove vnašamo v majhnih količinah, saj so lahko prebogati s sladkorji. Priporočila o sestavi in kaloričnih vrednostih jedilnika so vezana na starost, spol in potrebe posameznika.

4. Kakšne so naše razvade in odvisnosti: sladke pijače, prigrizki, sladkarije, kajenje, alkohol, prepovedane droge?

Vse razvade in odvisnosti slabo vplivajo na naše zdravje in splošno počutje. Alkohol, tobak in prepovedane droge pa so zaradi pogoste uporabe, zdravstvenih in socialnih posledic velik javnozdravstveni problem.

Tudi nagrajevanje s slanimi ali sladkimi prigrizki ali sladkimi (pogosto še gaziranimi) pijačami ni dobra popotnica.

5. Kakšna je naša socialna mreža in viri naših pomoči?

Bogata mreža svojcev, prijateljev, kolegov in znancev so naši viri pomoči, kadar nam ne gre vse prav ter potrebujemo pomoč in





podporo. Naj nam ne bo težko prositi za pomoč: laično ali strokovno. Življenje je bogatejše, če si upamo vzpostaviti pristne medosebne odnose in vanj spustimo čim več do nas iskreno čutečih ljudi.

6. Kako dnevno doživljamo in predelujemo stres in ostale življenjske situacije?

Stresu se ne moremo izogniti, lahko pa se naučimo živeti z njim. Stres je za posameznika lahko spodbuda ali ovira. Pri vsakdanji predelavi negativnega stresa si lahko pomagamo s prepoznavo stresorjev in ugotovitvijo, ali imamo na njih vpliv. Pomaga tudi realno zastavljanje ciljev in obvladovanje čustev ter neprijetnih misli, kar lahko dosežemo s tehnikami sproščanja in vplivanjem na notranje dejavnike tveganja.

7. Kako imamo urejene obiske zdravnika glede na naše potrebe in jemanje predpisane terapije?

Poleg izbranega zdravnika, zobozdravnika in ginekologa je v zadnjih letih vsem odraslim omogočen tudi dostop do drugih zdravstvenih izvajalcev, ki nam lahko pomagajo. Tako nas v ambulanto družinske medicine lahko na preventivni pregled ali kontrolo kronične bolezni povabi diplomirana medicinska sestra. V 28-tih zdravstvenih domovih v Sloveniji delujejo Centri za krepitev zdravja, v vseh ostalih pa Zdravstveno-vzgojni centri, v katerih so zaposleni zdravstveni timi različnih strokovnjakov, ki nam lahko pomagajo pri spremembi življenjskega sloga.

Slovenci imamo tudi to prednost, da se lahko odzovemo na vabilo presejalnih programov ZORA, DORA in/ali SVIT in tako odkrijemo morebitno bolezen v zgodnji fazi.

Zraven urejene in na kožo posameznika strokovno predpisane terapije pa je seveda pomembno tudi to, da zdravila jemljemo redno in po navodilih.

8. Kako se zavarujemo pred nalezljivimi boleznimi?

Pravilno in redno umivanje rok z milom in tekočo vodo je še vedno najbolj učinkovito sredstvo za preprečevanje nalezljivih bolezni. Poleg pomaga tudi gibanje na svežem zraku. Ne spreglejte možnosti za cepljenja, saj je cepljenje priporočljivo za vse, ki želijo sebe in svoje bližnje zaščititi pred boleznijo.

9. Kako upoštevamo vplive okolja?

V Sloveniji povzročajo zdravstvene težave zlasti huda vročina poleti in hud mrz pozimi. Pozorni bodimo tudi na koncentracijo alergenov in onesnaževal v zraku. Vremenskim vplivom so še posebej izpostavljene nekatere skupine prebivalstva: starejši, otroci in nosečnice, nekatere kronično obolele osebe: z obolenji srčno-žilnega sistema, dihal, s sladkorno boleznijo, gibalno ovirane, osebe z duševnimi motnjami in tiste, ki uživajo alkohol in druge psihoaktivne snovi, podhranjene, osebe s socialno-ekonomskimi problemi (ljudje z nizkim socialno-ekonomskim statusom, brezdomci, socialno izolirani), osebe, ki so dodatno izpostavljene nekaterim dejavnikom iz okolja (imajo slabše bivalne pogoje: bivajo v slabo ogrevanih, slabo prezračevanih, vlažnih prostorih, s plesnijo; delavce, ki delajo na prostem).

Z upoštevanjem napotkov za ravnanje prebivalstva v izrednih vremenskih razmerah lahko zmanjšamo tveganje za nastanek zdravstvenih težav.

10. Kako odkrivamo veselje do življenja in doživljamo novosti?

Majhne radosti in pozornosti do soljudi nam budijo veselje do življenja. Dragocen je občutek, da sami upravljamo in nadziramo svoje življenje. Soočanje s stisko, ki jo prinašajo s sabo novosti in spremembe je po mnenju strokovnjakov nekaj normalnega, kar pa nam naj ne vzame volje do osebnega napredka. ♥

Vir fotografij: NIJZ: <https://www.nijz.si/>

V Podružnici za Dolenjsko in Belo krajino Novo mesto smo se v mesecu decembru, ko so dnevi zelo kratki, večeri pa dolgi, včasih predolgi, ko nam sonce s svojo šibkostjo bolj klavrno pomaga polniti baterije, odločili popestriti jesensko – zimsko obdobje in kljub vremenski turobnosti na srcu prijazen način pognati kri po žilah. V sodelovanju s Knjižnico Mirana Jarca Novo mesto in Nacionalnim inštitutom za javno zdravje, OE Novo mesto, smo pripravili predavanje na temo Kako ohraniti vitalnost?

Za pristno, prisrčno in nazorno predstavitev je poskrbela **predavateljica gospa Brigita Zupančič-Tisovec, nacionalna promotorka zdravja z Nacionalnega inštituta za javno zdravje, OE Novo mesto.**

Vsebine, s katerimi smo se mi srečali v živo v torek, 10. decembra 2019, v Novem mestu, prijazna predavateljica v svojem članku v nadaljevanju predstavi tudi vam. Želimo vam sproščeno branje ter dotik in prenos vsebin v vsakdanje življenje.

*Sonja Gobec,
Podružnica za Dolenjsko in Belo krajino Novo mesto*

Zdravi možgani v zdravem telesu

Lana Blinc

Ob besedni zvezi "srčno-žilne bolezni" nas večina najprej pomisli na najbolj znano akutno, življenje ogrožajoče stanje, srčni infarkt. Bralci te revije pomislite tudi na aterosklerozo, t.j. nabiranje maščobnih leh v žilnih stenah, ki lahko ovirajo pretok skozi žile, ali pa na arterijsko hipertenzijo – zvišan arterijski krvni tlak, ki okvari žile in organe, ki jih slednje prehranjujejo. Kaj pa ob besedni zvezi "možganske bolezni"? Pri večini ljudi je prva asociacija možganska kap. Drugi poznajo tudi demielinizacijska obolenja, med katera sodi multipla skleroza. Nekateri ob omembi možganskih bolezni navedejo duševne motnje, npr. depresijo, ali pa na nevrodegenerativne bolezni, kot so različni tipi demenc.

Čeprav se na prvi pogled srčno-žilne in možganske bolezni razlikujejo, gre velikokrat za prepletene pojma. Vzemimo primer možganske kapi: ishemična možganska kap, odmrtje dela možganov zaradi motnje prekrvavitve, je velikokrat posledica krvnega strdka, ki nastane v srcu ob najpogostejši motnji ritma – atrijski fibrilaciji (migetanju predvorov), in ga kri odnese v možganske arterije, kjer se zagozdi.

Ishemična možganska kap je tudi posledica razpoka aterosklerotične lehe, kar vodi v nastanek krvnega strdka (tromba) in v zaporo žile, ki prehranjuje del možganov. Več manjših ishemičnih možganskih kapi, ki same po sebi niso dovolj za očitno prizadetost, lahko sčasoma vodi v nastanek t.i. vaskularne demence, po podobnem principu kot lahko prekomerno obremenjevanje razmajanega mostu sčasoma privede do njegovega porušenja. Nekateri raziskave nakazujejo tudi povezavo med sistemskim vnetjem pri aterosklerozi in najpogostejšo demenco, Alzheimerjevo boleznijo.

Za razliko od dokaj učinkovitih možnosti zdravljenja večine srčno-žilnih bolezni je medicinska stroka pri zdravljenju možganskih bolezni, zlasti nevrodegenerativnih obolenj, še vedno precej nemočna. Obstajajo zdravila, ki nekaj časa in zgolj delno blažijo simptome demenc, vendar z neizogibnim napredovanjem bolezni postanejo neučinkovita. Zaskrbljujoče je, da so demence čedalje bolj pogoste. Statistični podatki Svetovne zdravstvene organizacije kažejo, da vsako leto diagnozo demence dobi deset milijonov ljudi, torej v povprečju ena diagnoza vsake tri sekunde! Ker se svetovno prebivalstvo stara, strokovnjaki pričakujejo skokovit porast števila bolnikov v prihajajočih desetletjih. Večina držav še nima razvitih ali vpeljanih strateških načrtov za dolgoročno oskrbo ostarelih dementnih bolnikov, zato predstavlja takšna diagnoza veliko čustveno, socialno in finančno breme ne le za bolnike, temveč tudi za njihove svojce.

Če zdravljenje, ki je trenutno na voljo, ni dovolj učinkovito pri razviti bolezni, kakšne so torej alternative? Strateško daleč najboljša izbira je primarna preventiva – preprečevanje nastanka bolezni z zdravim življenjskim

slogom. Dobra novica je, da velja načelo: kar je dobro za srce, je dobro tudi za možgane. V praksi to pomeni zdravo prehrano, redno telesno dejavnost, izogibanje škodljivim vplivom kajenja in pretirane uživanja alkohola, zadostno količino kakovostnega spanca in preživljanje prostega časa na način, ki nas najbolj izpolnjuje.

Strokovnjaki priporočajo mediteranski tip prehranjevanja, ki vključuje veliko sveže zelenjave, nenasičenih maščobnih kislin (ki jih v izobilju najdemo v oljčnem olju in ribah), vlaknin in stročnic, zmerne uživanje rdečega vina in čim manj sladkarij, nasičenih maščobnih kislin (npr. masla in ocvrtih živil) ter rdečega mesa. Sredozemski tip prehranjevanja vključuje tudi družabni vidik priprave in uživanja hrane, saj vsi vemo, da dobra hrana tekne še bolje v dobri družbi in brez naglice. Podobna priporočila zajema tudi dieta MIND (*mind*, angl. izraz za um). Gre za akronim iz Mediterranean-DASH Intervention for Neurodegenerative Delay – torej kombinacijo mediteranskega tipa prehranjevanja in diete DASH, ki pomaga pri zniževanju arterijskega krvnega tlaka, oboje skupaj kot preprečevanje nevrodegenerativnih obolenj.

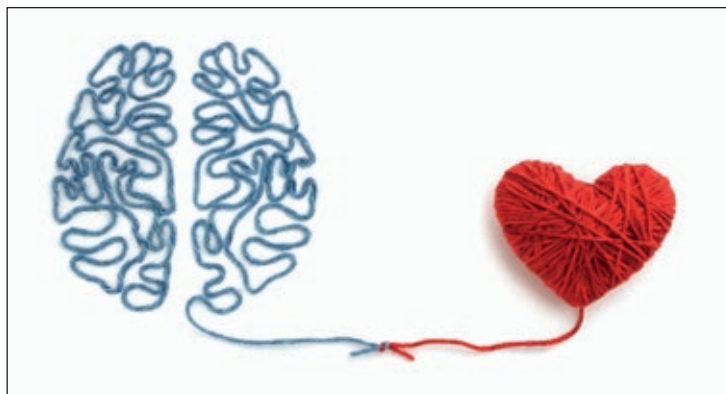
Priporočena tedenska količina zmerne telesne dejavnosti (npr. hitre hoje, kolesarjenja, plavanja, dela na vrtu ipd.) je dve uri in pol, pri izbiri dejavnosti pa je potrebno upoštevati svojo telesno pripravljenost in se zavedati, da je vsakršna dejavnost boljša kot nič.

Škodljivi vplivi, ki se jim je smotrno izogibati, vključujejo kajenje (tudi pasivno), zlorabo drog in alkohola in, ker je govora ravno o zdravju možganov, tudi poškodbe glave. Niso nevarne le akutne poškodbe, temveč tudi ponavljajoče se majhne poškodbe možganov, do katerih prihaja pri kontaktnih športih, še

najpogosteje pri boksu, žal pa tudi pri poklicnih igralcih nogometa, ki pogosto in z vso močjo streljajo z glavo.

Povprečen odrasel človek potrebuje približno osem ur spanca na noč, vendar obstajajo razlike med posamezniki, saj so nekateri spočiti že prej, drugim pa osem ur spanja ne zadošča.

Namen prostega časa je, da se razbremenimo pritiska, ki smo ga deležni med delom, in



Vir: www.health.harvard.edu

si nabere moči. Nič ni narobe z dejavnim preživljanjem prostega časa, dokler hobijev ne jemljemo tako zares, da nam pričnejo predstavljati stres. V prostem času se lahko učimo novih, ali pa obnavljamo že naučene veščine, uživamo v dobri družbi, ali pa se lotimo česar koli drugega, kar pripomore k našemu dobremu počutju.

Pogosto se izgovarjamo, da ob koncu napornega delovnega dne nimamo časa poskrbeti za lastno zdravje. Že preprosta odločitev za hojo po stopnicah namesto vožnje z dvigalom, ali pa izbira obroka, bolj bogatega z zelenjavo kot mesom, sta korak v pravo smer. Spodbuda in sodelovanje družinskih članov in

prijateljev pri ustvarjanju zdravju prijaznejših vzorcev obnašanja sta neprecenljiva. Predvsem pa se je pomembno zavedati, da je vlaganje v lastno zdravje dolgoročno najpomembnejša naložba v življenju, zato imejmo pri skrbi za zdravje svojega srca v mislih tudi svoje možnosti.

Študenti Medicinske fakultete Univerze v Ljubljani sodelujemo v projektu Zdrava glava, katerega cilj je podajanje znanstveno utemeljenih priporočil za krepitev in ohranjanje zdravja na razumljiv način. Za več informacij obiščite spletno stran www.zdravaglava.si

Arterijske anevrizme

Aleš Blinc

Srce, žile in kri zagotavljajo, da ima vsaka izmed 30 trilijonov (tisočev milijard) celic v človeškem telesu v vsakem trenutku na razpolago dovolj kisika in hranil ter da lahko sproti oddaja ogljikov dioksid in druge odpadne snovi. Razen redkih izjem, celice od najbližje kapilare niso oddaljene več kot 50 µm (tisočink milimetra). Zaradi silne razvejanosti skupna dolžina žil v človeškem telesu dosega neverjetnih 100.000 km.

Velika večina žil je zelo drobnih. Gre za t.i. mikrocirkulacijo, v kateri se dogaja izmenjava raztopljenih plinov, hranil in odpadnih snovi. Zdravo telo je ob poškodbi tkiva sposobno brez večjih težav obnoviti poškodovano mikrocirkulacijo. Žal to ne velja za večje prevodne žile, med katere prištevamo arterije, ki vodijo kri iz srca proti tkivom, in vene, ki vodijo kri nazaj proti srcu. Kadar resno zbolijo ali se poškodujejo večje žile, telo ne zna samo popraviti škode. Ko govorimo o boleznih arterij, največkrat pomislimo na mašenje žil zaradi aterosklerotičnih oblog in posledičnih krvnih strdkov. Takoj na drugem mestu pa so arterijske anevrizme, žilne izbokline, ki grozijo z raztrganjem in notranjo krvavitvijo.

Anevrizme trebušne aorte

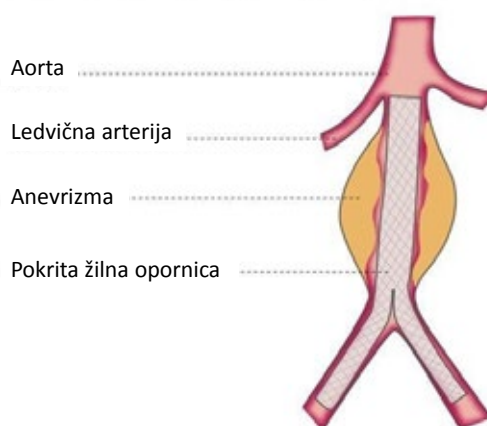
Anevrizme najpogosteje prizadenejo trebušno aorto, nekoliko redkeje pa prsno aorto. To ni čudno, če vemo, da aorta deluje kot blažilec srčnega utripa in neprestano niha v ritmu srca: ob srčnem iztisu se nekoliko razširi, med polnjenjem srčnih prekatov pa se skrči in s tem pomaga k bolj enakomernemu pretoku krvi po telesu. Aorta sprejme vsako leto več kot 30 milijonov srčnih iztisov po približno 1 deciliter, torej se po njej pretoči letno vsaj 3 milijone litrov krvi. Stena aorte vsebuje elastična vlakna, ki z leti slabijo, zato aorta postaja čedalje bolj toga. Pri nekaterih ljudeh aortna stena popusti in se pretirano razširi. Podobno velja za druge arterije, v katerih je tok krvi prav tako pulzirajoč v ritmu srčnega utripa. Kadar premer arterije preseže največji normalni premer za vsaj 50 %, govorimo o anevrizmi. Pogostost arterijskih anevrizem narašča s starostjo, pri mlajših ljudeh z arterijskimi anevrizmami pa gre pogosto za genetsko povzročeno slabost žilne stene. Nastanek anevrizem pospešujeta kajenje in visok krvni tlak.

V trebušni aorti, ki normalno dosega premer do 2 cm, se anevrizme pričnejo pri premeru 3 cm. Ocenjujejo, da ima malo več kot 1 % moških med 45. in 54. letom starosti anevrizmo trebušne aorte, po 75. letu pa več kot 10 % moških. Pri ženskah je anevriz-

ma trebušne aorte 4-5-krat redkejša kot pri moških. Priporočajo, da moški ob dopolnjenem 65. letu starosti opravijo presejalni ultrazvočni pregled trebušne aorte, presejalni ultrazvočni pregledi ženske pa so smiselni le, če imajo v sorodstvu bolnika z anevrizmo trebušne aorte.

Večina anevrizem trebušne aorte ne predstavlja resne nevarnosti za raztrganje vse do premera, ki doseže ali preseže 5,5 cm. Priporočila Evropskega združenja za žilno kirurgijo svetujejo redno ultrazvočno spremljanje anevrizem trebušne aorte s premerom 3-3,9 cm vsaka 3 leta, pri premeru 4-4,9 cm vsako leto in pri premeru 5 cm ali več vsakih 3-6 mesecev. V praksi je najbolje združiti ultrazvočni pregled aorte z letnim kliničnim pregledom, pri katerem zdravnik poleg velikosti anevrizme ocenjuje, kako so urejeni dejavniki, ki pospešujejo rast anevrizem. Pomembno je, da

Zdravljenje anevrizme trebušne aorte s pokrito žilno opornico



Vir: <https://www.cirse.org/patients/ir-procedures/endovascular-treatment-of-abdominal-aortic-aneurysms-evar/>

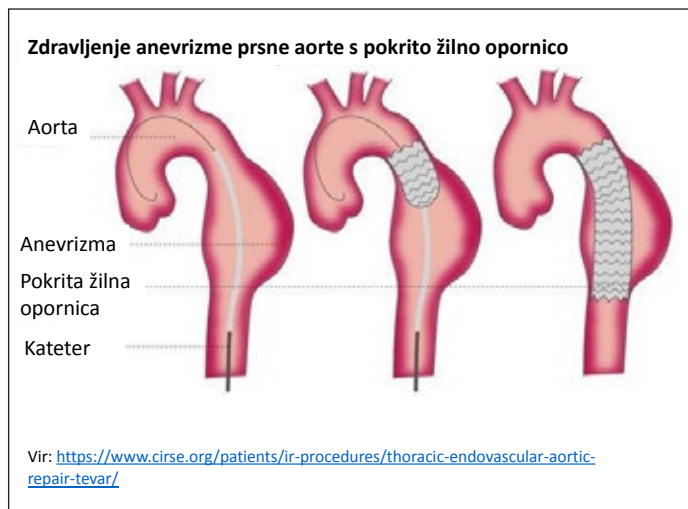
je krvni tlak uravnan v normalno območje, da bolniki ne kadijo, da imajo uravnane krvne lipide, in da ne izvajajo dejavnosti, ki skokovito povečuje krvni tlak, kot je npr. dvigovanje težjih bremen, potiskanje obteženih samokolnic in podobno. Po drugi strani so dinamične telesne dejavnosti, zlasti hoja, dobrodošle in koristne. Pri premeru aorte, ki preseže 4,5 cm, se praviloma odločamo za dodatno slikovno diagnostiko z računalniško tomografijo ali magnetno resonanco, saj je nevarnost raztrganja večja pri asimetrično oblikovanih kot pri simetrično oblikovanih (vretenastih) anevrizmah. Na nevarnost raztrganja anevrizme vpliva tudi hitrost naraščanja premera, razmerje med premerom anevrizme in velikostjo telesa, pa tudi kakovost vezivnega tkiva, ki je zmanjšana pri nekaterih prirojelih boleznih, med katerimi je najpogostejši Marfanov sindrom.

Odločitev za revaskularizacijsko zdravljenje anevrizem trebušne aorte sprejema konzilij strokovnjakov, med katerimi so praviloma žilni ali srčno-žilni kirurg, intervencijski radiolog ter specialist kardiologije in vaskularne medicine. Klasično zdravljenje anevrizme trebušne aorte je kirurško, z odpiranjem trebuha in vstajem žilne proteze. Kadar anatomske razmere dopuščajo, se čedalje pogosteje odločamo za katetrsko vstavitvev pokritih znotrajžilnih opornic, ki jih intervencijski radiolog »zasidra« nad in pod anevrizmo, s čemer jo izključi iz obtoka. Znotrajžilno zdravljenje anevrizem trebušne aorte zahteva krajše bivanje v bolnišnici in povzroča manj takojšnjih zapletov, zahteva pa pogostejše spremljanje po posegu, saj lahko pride do različnih oblik puščanja krvi v anevrizmino vrečo.

Anevrizme medeničnih arterij so pogosto pridružene anevrizmam trebušne aorte in jih navadno obravnavamo skupaj. Izolirana anevrizma medeničnih arterij praviloma zahteva znotrajžilno ali kirurško zdravljenje, ko njen premer doseže 3,5 cm.

Anevrizme prsne aorte

Anevrizme prsne aorte so redkejšje od anevrizem trebušne aorte. Najdemo jih pri 3-4 % prebivalcev, ki so starejši od 65 let. Za razliko od anevrizem trebušne aorte, pri katerih so najpomembnejši dejavniki tveganja starost, moški spol in kajenje, je kar 20 % anevrizem prsne aorte posledica genskih dejavnikov. Dedno pogojene anevrizme prsne aorte se lahko pojavljajo že pri mladih osebah v sklopu sindromov, ki so vidni navzven (kot so Marfanov sindrom, sindrom Ehlers Danlos, Turnerjev sindrom ali zelo redki sindrom Loeys Dietz), lahko so pridružene policistični boleznii ledvic in jeter, dvolistni aortni zaklopki, ali pa so posledica mutacij genov, ki se navzven sploh ne pokažejo.



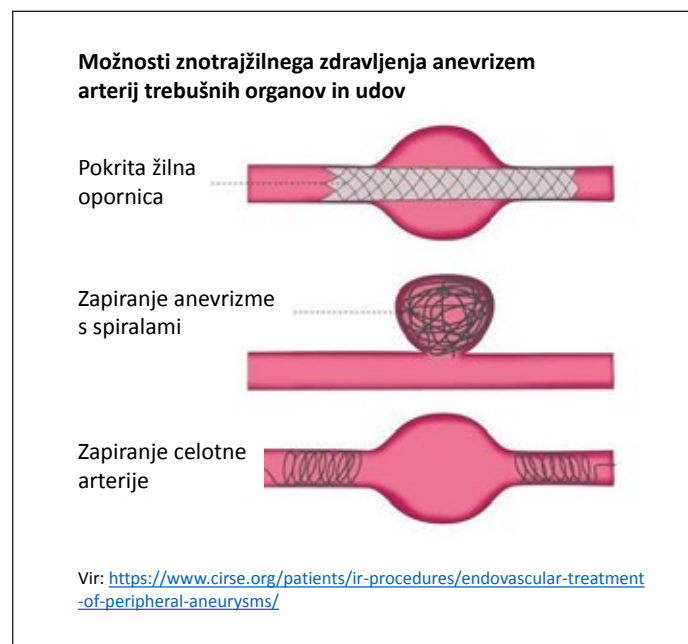
Ko odkrijemo anevrizmo prsne aorte, je smiselno preveriti tudi stanje trebušne aorte in zlasti pri mlajših bolnikih pregledati bolnikove sorodnike v prvem kolenu. Osnovni preiskavi sta slikanje aorte z računalniško tomografijo ali magnetno resonanco, za ocenjevanje delovanja aortne zaklopke pa je nepogrešljiva ultrazvočna preiskava srca. Podobno kot pri anevrizmah trebušne aorte, se za kirurško ali znotrajžilno zdravljenje odločamo, ko premer anevrizme doseže 5,5 cm, pri genetskih sindromih že pri manjšem premeru. Za anevrizme prvega, vzpenjajočega se dela aorte in aortnega loka je uveljavljeno kirurško zdravljenje z zamenjavo obolelega dela žile z aortno protezo, našitjem velikih žil in popravljanjem ali zamenjavo aortne zaklopke. Anevrizme prsne aorte za aortnim lokom lahko ob ustreznih anatomske okoliščinah zdravimo s postavitvijo pokritih žilnih opornic.

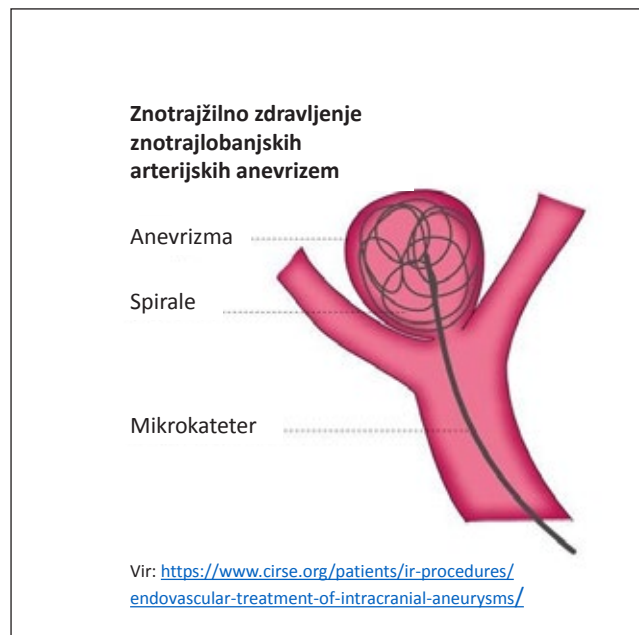
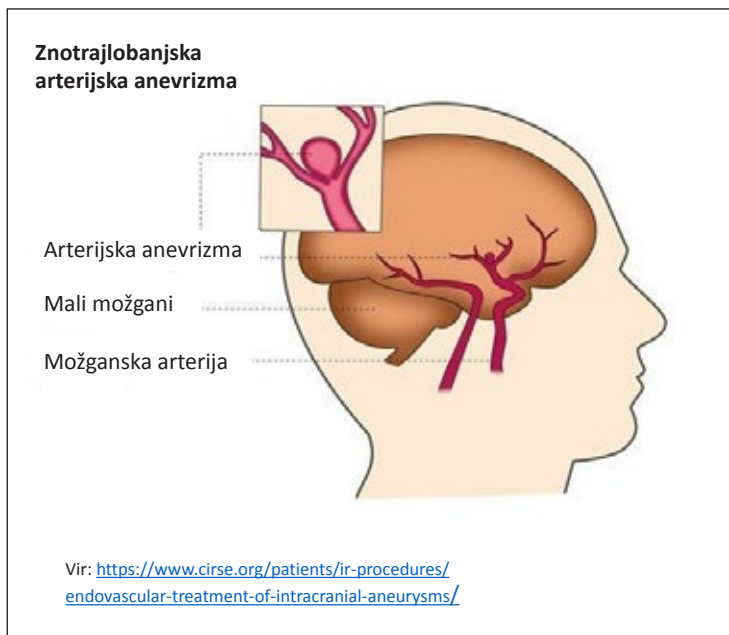
Anevrizme arterij trebušnih organov

Anevrizme arterij trebušnih organov so redke, pojavljajo se pri manj kot 0,2 % prebivalstva. Praviloma jih odkrijemo ob slikovnih preiskavah trebuha zaradi drugih bolezni. Načeloma velja, da je zaradi nevarnosti raztrganja iz obtoka potrebno izključiti anevrizme, katerih premer presega 2 cm, in tiste, ki naraščajo hitreje kot 0,5 cm/leto, se pojavljajo pri ženskah v rodni dobi, (ker se med nosečnostjo anevrizme lahko hitro povečajo), ali pri bolnikih, ki jim transplantirajo jetra, (ker imajo bolniki s cirozo jeter pogosto pridružene anevrizme jetrne ali vranične arterije, ki se lahko raztrgajo). Nekatere anevrizme arterij trebušnih organov je mogoče izključiti iz arterijskega obtoka s postavitvijo pokritih žilnih opornic; če imajo ozek vrat, jih je mogoče napolniti s kovinskimi spiralami, ki povzročijo strjevanje krvi in izključitev anevrizme iz krvnega obtoka. Kadar gre za anevrizme drobnih arterij, ki jih lahko brez večje škode zapremo, lahko z žilnim zapiralom zapremo vtok in iztok iz anevrizme. Odprti kirurški pristop za zdravljenje anevrizem trebušnih organov dandanes uporabljajo najredkeje.

Arterije spodnjih okončin

Na arterijah spodnjih okončin so najpogostejše anevrizme podkolenske arterije, ki jih najdemo pri približno 0,5 -1 % oseb. Pomembno je vedeti, da ima 10-20 % bolnikov z anevrizmo podkolenske arterije pridruženo anevrizmo trebušne aorte, pri





obojeustranski anevrizmi podkolenske arterije pa se ta odstotek poveča na kar 50 %. Poglavitni zaplet anevrizme podkolenske arterije ni raztrganje, temveč luščenje robnih krvnih strdkov, ki mašijo golenske arterije. Anevrizma se lahko nenadoma v celoti zapre s krvnim strdkom in povzroči akutno motnjo prekrvitve noge. Anevrizme podkolenske arterije, ki v premeru presežejo 2 cm, praviloma zdravimo kirurško ali znotrajžilno, že pri manjših premerih anevrizme pa bolnikom, ki nimajo zadržkov, predpisujemo zdravila proti strjevanju krvi in jim odsvetujemo čepenje, ki pretisne podkolensko arterijo lahko povzroči nenadno zaporo.

Anevrizme možganskih arterij

Anevrizme možganskih arterij s slikovnimi preiskavami odkrijemo pri približno 3 % prebivalstva, nekoliko pogosteje pri ženskah kot pri moških, do razpoka z znotrajlobanjsko krvavitvijo pa pride le pri približno 1 osebi na 10.000 prebivalcev. Večina znotrajlobanjskih anevrizem se pojavlja na arterijah, ki tvorijo krog na možganski bazi. Znotrajlobanjske arterijske anevrizme se lahko pojavljajo v sklopu genetskih sindromov ali genskih mutacij brez zunanjih znakov.

Načeloma velja, da se znotrajlobanjske anevrizme, ki so manjše od 1 cm, redko raztrgajo. Anevrizme v zadnjem delu lobanje se raje raztrgajo kot tiste v sprednjem delu lobanje. Strokovnjaki na podlagi dokaj omejenih podatkov načeloma ne priporočajo kirurškega ali znotrajžilnega zdravljenja anevrizem, ki ne povzročajo kliničnih težav in so manjše od 0,7 – 1 cm. Pri anevrizmah možganskih arterij, ki so večje od 1 cm, je intervencijsko zdravljenje z namenom preprečevanja raztrganja upravičeno. Vsem bolnikom z znanimi anevrizmami možganskih arterij odsvetujemo kajenje, pretirano pitje alkohola, dvigovanje bremen in napenjanje, priporočamo pa dobro uravnavanje krvnega tlaka in seveda spremljanje anevrizem z računalniško tomografijo ali magnetno resonanco. ♥

POSVETOVALNICA ZA SRCE

na Dalmatinovi ulici 10 ponovno nemoteno deluje v času uradnih ur ponedeljek, torek, četrtek, petek od 9.00 do 12.00, sreda od 11.00 do 15.00.



Vabljeni!

ZA SRCE

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije vabi k vpisu v klube, ki jih je vzpostavilo za druženje in dejavnosti tistih, ki bi poleg tega želeli tudi več informacij iz različnih področjih, ki jih obravnavajo:

**Klub družinske hiperholesterolemije,
Klub atrijske fibrilacije,
Klub srčnega popuščanja.**

Več informacij:

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije,
Dalmatinova ulica 10, 1000 Ljubljana
e-pošta: drustvo.zasrce@siol.net ali
telefon: 01/234 75 50.

Dobre Slabe

NOVICE

Kateri so trije najpomembnejši dosežki na področju kardiologije v letu 2019?

Po mnenju Ameriške zveze za kardiologijo (American Heart Association) gre za naslednje: (1.) Ikozapenta etil (prečiščen preparat omega-3 nenasičenih maščobnih kislin) v odmerku 4 g/dan zmanjšuje srčno-žilne dogodke za 25 % pri osebah, ki imajo povišane trigliceride in že jemljejo statine. (2.) Bolniki, ki utrpijo srčni infarkt z dvigom spojnice ST, jo odnesejo bolje, če jim s katetrskim posegom takoj popravijo vse pomembno zožene koronarne arterije, kot če se omejijo na »tarčno žilo«. (3.) Zdravilo dapaglifozin, ki pospešuje izločanje glukoze s sečem in uravnava raven kvnega sladkorja, koristi bolnikom srčnim popuščanjem, ne glede na to, ali imajo sladkorno bolezen ali ne. (vir: *medscape.com/viewarticle/923305*)

Zdrav življenjski slog prinese dodatno desetletje življenja brez kroničnih bolezni.

Analiza podatkov več kot 110.000 preiskovancev, ki so jih pričeli spremljati med letoma 1980 in 1986, je pokazala, da zdrav življenjski slog podaljšuje življenje in izboljšuje njegovo kakovost. Ljudje, ki ne kadijo, se redno gibljejo, se zdravo prehranjujejo, največ zmerno uživajo alkohol in ohranjajo primerno telesno težo, lahko v povprečju pričakujejo, da bodo 10 let dlje živel brez kroničnih bolezni, kot so sladkorna bolezen tip 2, srčno-žilne bolezni in rak, v primerjavo z osebami, ki ne upoštevajo nobenega načela zdravega življenjskega sloga. (vir: *BMJ 2019; 368: I6669*)

Rekreativni trening teka zmanjšuje togost aorte

Pri tekačih začetnikih, ki so 17 tednov trenirali 3-krat na teden, da bi v 4,5 – 5,5 urah zmogli preteči maraton, in so med treningom pretekli le 10-20 km/teden, se je sistolični tlak zmanjšal v povprečju za 4 mmHg, togost aorte pa se je zmanjšala za 9-16 %, kar je zmanjšalo njihovo »biološko starost« za 4 do 8 let. Avtorji raziskave zaključujejo, da je telesna vadba preprosta, cenena, a vse premalo uporabljana metoda za izboljšanje zdravja. (vir: *J Am Coll Cardiol 2020; 75:60-71*)

Občasno postenje koristi zdravju

Po 8 -12 urah od zadnjega obroka v telesu prične primanjkovati glukoze. Pospeši se razgradnja maščob, iz katerih telo proizvaja ketonska telesa, ki služijo kot vir energije, hkrati pa sprožijo procese, ki povečajo odpornost na stres in pospešijo regeneracijo. Za razliko od nekaterih živali, ki jim omejitve hranjenja podaljšajo življenje, učinki občasnega stradanja na dolgoživost ljudi niso dokazani. Obdobja postenja pa pri ljudeh pa zmanjšajo telesno težo, izboljšajo občutljivost na inzulin, regulirajo krvne lipide, zmanjšujejo krvni tlak in zmanjšujejo vnetje. (vir: *N Engl J Med 2019; 381:2541-51*)

Kateri so največji globalni izzivi na področju zdravja po mnenju Svetovne zdravstvene organizacije (WHO)?

Med problemi, povezanimi z zdravjem, ki jih ne morejo reševati le zdravstveni sistemi, temveč celotna družba, je WHO navedla: (1.) podnebno krizo, ki povzroča čedalje več ekstremnih vremenskih dogodkov, kar ponekod povzroča sušo in lakoto, drugod preveč padavin, ki omogočajo širjenje malarije, (2.) oteženo nudenje zdravstvene pomoči na vojnih območjih, ki je posledica ciljanih napadov na medicinsko osebje kljub prepovedi po mednarodnem pravu, (3.) neenakost življenjskih pogojev in dostopnosti do zdravstvenega varstva med revnimi in bogatimi državami, ki povzroča kar 18 let razlike v pričakovani življenjski dobi. (vir: *www.medscape.com/viewarticle/923799*)

Redno uživanje kanabisa lahko poškoduje srce

Pripravki iz konoplje so med najbolj razširjenimi rekreativnimi drogami in burijo polemike med zagovorniki, ki konoplji pripisujejo malone čudežne učinke, in nasprotniki, ki opozarjajo na nevarne stranske učinke. Pri 47 rednih uživalcih proizvodov konoplje so opisali blago povečanje levega prekata in rahlo oslABLJENO krčljivost v primerjavi z osebami, ki kanabisa niso uživale ali so ga uživale le v preteklosti. Slednje je dobra vest, saj sklepajo, da se škodljivi učinki kanabisa na srce sčasoma popravijo. (vir: *JACC Cardiovasc Imaging 2019; elektronska objava 21. decembra 2019*)

Podpora levemu prekatu z napravo Impella je lahko nevarna

Impella je majhna črpalka, ki jo intervencijski kardiologi s katetrom vstavijo v levi prekat med tveganimi širitvami koronarnih arterij in pri bolnikih z akutnim popuščanjem srca, saj črpalka lahko potisne v aorto 2- 5 l/min krvi in razbremeni levi prekat. Dve nedavno predstavljeni opazovalni raziskavi pa sta pokazali, da je bilo znatno več smrti pri bolnikih, ki so jih zdravili z Impello, kot pri tistih, ki so jih zdravili z drugimi metodami. Ni čisto jasno, ali je šlo za bolnike, ki so bili v izhodišču huje bolni, ali pa je škodo zares povzročila črpalka Impella. (vir: *Predstavitev na kongresu AHA 17. novembra 2019; Circulation 2019, elektronska objava 17. novembra*)

Ateroskleroza možganskih arterij in odlaganje amiloida beta v možganih nista povezana

Čeprav imajo aterosklerotične srčno-žilne bolezni in Alzheimerjeva demenca številne skupne dejavnike tveganja, gre vendarle za dve različni bolezni. Pri 300 preiskovancih, starih 70-90 let, ki niso imeli klinično izražene demence, pri slikanju možganov z magnetno resonanco in pozitronsko emisijsko tomografijo niso našli povezave med aterosklerotičnimi lehami v možganskih arterijah in odlaganjem znotrajlobanjskega amiloida-beta, ki je povezan z nastankom Alzheimerjeve demence. (vir: *JAMA Neurol 2019, elektronska objava 20. decembra 2019*)

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!

Tesnoba

Boris Cibic, Aleš Blinc

Vprašanje

»Spoštovani,

stara sem 24 let in imam že 3 leta težave z anksioznostjo. Velik poudarek pri tem je, da se mi ob tesnobi poviša pulz, normalno ga imam okrog 70-80, če sem res zelo umirjena pa tudi okrog 60/min. No v trenutkih strahu, tesnobe (povezane z anksioznostjo) pa moj utrip naraste tam 100-120/min. Pri prvem paničnem napadu je pa bil celo 163/min. Bojim se, da se mi še kdaj pojavi tako hiter, ker je bilo res groznooooo...

Lani sem imela neko rutinsko operacijo, bilo me je zelo strah in bila sem zelo tesnoba... in so mi pred tem delali EKG, seveda sem takoj omenila svoje težave... sprva je bil pulz 150/min, po 15 min merjenja mi je padel na 123/min, bolj se nisem mogla umiriti. Takrat je na EKG zapisu prvič se izpisalo proksimana supraventrikularna tahikardija. V prejšnjih primerih je pa vedno pisalo samo sinusna tahikardija.

Kasneje je zdravnica napisala PSVT - anksioznost. Takrat je samo rekla, da je tak pulz zaradi tesnobe. Mi lahko prosim poveste kaj več? Ali je to nevarno?

Hvala in lp.«

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

Odgovor

Srčni ritem zdravega človeka imenujemo *sinusni ritem*, saj električni impulzi izvirajo is skupka električno aktivnih celic v zgornjem delu desnega srčnega preddvora, ki jih imenujemo *sinusni voz*. Med mirovanjem znaša srčna frekvenca sinusnega vozla običajno 60-80 /minuto, o *sinusni tahikardiji* pa govorimo, kadar srčna frekvenca preseže 100/min. Sinusna tahikardija je normalna prilagoditev na telesni napor, nastane pa tudi ob povišani telesni temperaturi ali vznemirjenju, saj se takrat sproščata noradrenalin in adrenalin, ki pospešita frekvenco in moč srčnega utripanja. Za sinusno tahikardijo je značilno, da se srčna frekvenca ob sprožilnem dejavniku poveča postopoma, lahko sicer precej hitro (že v nekaj sekundah), in se ob prenehanju sprožilca tudi postopoma umiri.

PSVT je kratica za *paroksizmalno supraventrikularno tahikardijo*, o kateri smo v tej rubriki pisali v pretekli številki. Pri PSVT nenadoma nastane »kratek stik« v električnih prevodnih poteh srčnih preddvorov, kar omogoči kroženje električnega impulza s frekvenco, ki je običajno večja od 150/min. PSVT se večinoma pojavi brez očitnega sprožilca in se tudi nenadoma prekine.

V zapisu EKG je težko ločevati hitro sinusno tahikardijo in PSVT, saj se val P (značilen za normalni sinusni ritem) praviloma zlije z valom T. Od tod izvira napaka računalniškega algoritma, ki je odčital vaš EKG. Podatek, da je srčna frekvenca med vašo tesnobo variirala med 150 in 123/min močno govori v prid sinusni tahikardiji.

Sinusno tahikardijo vedno zdravimo vzročno; v vašem primeru je na mestu preprečevanje oz. blaženje napadov anksioznosti. Kadar se bliža ali se že pojavi napad anksioznosti, pomaga, če dihamo poudarjeno počasi, zapremo oči in si zamislimo, da smo na varnem kraju. Lahko se tudi zamotimo, npr. štejemo od 100 nazaj. Po posvetu z vašim zdravnikom prihaja v poštev ob stresnih situacijah zdravilo is skupine benzodiazepinov in/ali blokatorjev beta. ♥

KUPON

ZA ČLANE DRUŠTVA ZA ZDRAVJE SRCA
IN OŽILJA SLOVENIJE





30%
popust

Koencim Q10
30 mg z antioksidanti,
30 kapsul

Redna cena: 9,99 €
Akcijska cena za člane Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije s kuponom:

6,99 €

Kupon je unovčljiv do 10. 3. 2020 v enotah Lekarne Ljubljana. ✂



LEKARNA LJUBLJANA

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

Kupon je unovčljiv do 10. 3. 2020 oziroma do prodaje zalog. Popust velja ob predložitvi tega kupona in veljavne članske izkaznice Društva za zdravje srca in ožilja, v vseh enotah Lekarne Ljubljana ob enkratnem nakupu. En kupon velja za nakup enega izdelka Koencim Q10 30 mg z antioksidanti, 30 kapsul. Kupon ne velja v Spletni Lekarni Ljubljana www.lekarnaljubljana.si. Popust se obračuna na blagajni. Veljaven je samo kupon, izrezan iz revije Za srce. Kupona ni mogoče zamenjati za gotovino. Popusti se med seboj ne seštevajo.

www.lekarnaljubljana.si

Srček Bimbam in Ribič Pepe sta si podala roke in razveselila otroke

Nataša Jan

Društvo za zdravje srca in ožilja je v letu 2019 že sedmič izvajalo program *Mladi obračamo svet*. Na osnovni šoli Oskarja Kovačiča je potekala zaključna prireditev in v šolsko telovadnico privabila 420 učencev iz sodelujočih ljubljanskih osnovnih šol. Skupaj s šolo smo pripravili vesel, sproščujoč program.

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije že več let izvaja projekt *Mladi obračamo svet*, poznan tudi pod imenom Srček Bimbam, ki ga sofinancira Mestna občina Ljubljana. Vanj se vključujejo otroci prve triade ljubljanskih osnovnih šol.



Udeležence je pozdravil predsednik Društva za srce, Matija Cevc



Ribič Pepe in Srček Bimbam

V letu 2019 je izpolnjeno tabelo brošurice Srček Bimbam na društvo poslalo 880 otrok iz 19 ljubljanskih osnovnih šol. V njej so označili, koliko so bili telesno dejavni v roku 3 tednov ter zapisali recept za zdrav obrok. Tudi v letu 2019 so bili rezultati odlični!

Otroci so Srčku Bimbamu poslali tudi risbice, ki so posejane po teh straneh.

Na zaključni prireditvi prireditvi so sodelovale 4 osnovne šole, skupno s približno 420 učenci, ki so se zbrali v telovadnici. Udeležene so pozdravili ravnateljica šole, ga. Milka Čemažar Tratar, predsednik Društva za srce prim. Matija Cevc, ter vodja Odseka za socialno varstvo MOL Tanja Hodnik. Najprej nas je razveselil





Pozdrav vodje Odseka za socialo MOL, Tanje Hodnik



Otroci se z veseljem odzovejo dobrim

šolski pevski zbor in pa plesna skupina učencev, ki je ogrela otroke, da so zelo lepo sodelovali v nadaljevanju programa, ko je Ribič Pepe (Igor Ribič) poskrbel za odlično zabavo otrok. Plesali so, se igrali in prepevali, da je odmevalo po vsej šoli. Čas je kar prehitro minil.

V telovadnici smo pripravili tudi razstavo Vse o srcu z zanimivimi izobraževalnimi posterji na temo preventive pred boleznimi srca in žilja ter zdravega načina življenja.

Vsem sodelujočim se zahvaljujemo za pomoč pri organizaciji zelo lepe prireditve, še posebej osnovni šoli Oskarja Kovačiča, ki je vse udeležence toplo sprejela.

Maskota Srček Bimbam, ki vabi učence k ohranjanju zdravja, zdravega srca je med otroci vse bolj priljubljena. Skozi leto 2019 so jo spoznali tudi otroci drugod po Sloveniji ob priložnosti tekov s Srčkom

Bimbamom.

Tudi odrasli bi se morali zgledovati po otrocih. Prav vsi si želijo zdravega načina življenja in v družine vnašajo zdrav duh, prošnjo staršem po zdravem načinu prehranjevanja in skupnem, dejavnem preživljanju prostega časa. Prisluhnimo otrokom in jim izpolnimo njihove želje po zdravju ter s tem naredimo nekaj dobrega za zdravje vse družine in še kakšne generacije naprej. Saj vemo: kar se naučimo v mladosti, nas spremlja skozi vse življenje in se prenaša iz roda v rod.

Gibajmo se, poskrbimo za raznovrstno, zdravo prehrano v družinah, da ne bomo ogroženi zaradi bolezni srca in žilja! ♥

Foto: Nataša Jan in Mojca Trojar
Likovni izdelki so delo učencev 1. c razreda OŠ Vide Pregarc (mentorici Marjeta Por in Nežka Brglez).



Arabell Huskič Talundžić



Eva Pretnar



Leon Škot



Lorelai Đurić

Vitamin D – prednosti in pasti

Maruša Pavčič

Vitamin D je v maščobi topen vitamin, ki ima pomembno vlogo pri razvoju kosti in zob ter pri delovanju imunskega sistema. Vitamin D je edini vitamin, ki ga lahko v zadostni meri biosintetizira človeško telo – in sicer v koži s pomočjo ultravijolične svetlobe (UVB). Vitamin D med vitamine uvrščamo v resnici zato, ker je za biosintezo potreben zunanji pogoj (UVB žarki), ki pa ni vedno izpolnjen. V takšnih pogojih je nujen zadosten vnos tega vitamina s prehrano.

Dejstva o vitaminu D

V živilih rastlinskega izvora se vitamin D nahaja v obliki ergokalciferola (vitamin D2), medtem ko ga v živilih živalskega izvora najdemo kot holekalciferol (vitamin D3). Tega pod vplivom UVB žarkov sintetizira tudi človeško telo.

Glavna fiziološka funkcija vitamina D je, da poveča zmožnost tankega črevesa, da absorbira kalcij in fosfor, ter s tem pomaga vzdrževati ustrezno koncentracijo kalcija in fosforja v krvi. To omogoča normalno mineralizacijo kosti, vpliva na diferenciranje celic kože, uravnava aktivnost celic imunskega sistema, vpliva pa tudi na prenos hormonsko občutljivih genov, s čimer se uravnava tvorba številnih beljakovin. Vendar velja, da je pomembna vloga vitamina D za ohranjanje zdravih kosti izpolnjena le, če je poleg ustreznih preskrbljenosti z vitaminom D zagotovljen tudi zadosten vnos kalcija.

Ker telo vitamin D deloma biosintetizira, je prehranske potrebe po tem vitaminu precej težje opredeliti. Odvisne so namreč od količine biosintetiziranega (endogenega) vitamina D. Po najnovejših priporočilih v popolni odsotnosti biosinteze odraslo človeško telo dnevno potrebuje 20 µg vitamina D. Prehranske potrebe se torej spreminjajo z letnim časom ter glede na izpostavljenost sončni svetlobi.

Endogena sinteza vitamina D v koži pri večini ljudi predstavlja glaven vir vitamina D, nanjo pa vpliva več dejavnikov, kot so geografska lega, čas v dnevu, dolžina oblačil, čas preživet na soncu, tip kože in uporaba krem za sončenje. Za ustrezno tvorbo vitamina D mora biti izpolnjenih več pogojev. Poleg samega časa in obsega izpostavljenosti je zelo pomembna moč sončnih žarkov. Ta je večja, ko je sonce visoko na obzorju. Na geografskem območju Slovenije jeseni in pozimi moč sončnih žarkov ni dovoljšna, da bi zagotavljala ustrezno preskrbljenost z endogenim vitaminom D – zato je ustrezno količino vitamina D potrebno zaužiti s hrano. V nekaterih geografskih območjih (npr. Severna Evropa) je ta problem še bolj pereč, medtem ko je v tropskih območjih izpostavljenost soncu lahko zadostna tekem celega leta.

Stanje v Sloveniji

V letu 2019 je bila opravljena vseslovenska preiskava (Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ), Inštitut za nutricionistiko in UKC Ljubljana). Poleg prehranske ankete so preskrbljenost z vitaminom D raziskovalci določali na osnovi laboratorijskih analiz vzorcev krvi. Rezultati raziskave so pokazali precejšnja sezonska nihanja v preskrbljenosti odraslih prebivalcev Slovenije z vitaminom D. Med novembrom in aprilom približno štiri petine odraslih prebivalcev ni bilo zadostno preskrbljenih z vitaminom D, medtem ko je bila med majem in oktobrom situacija precej boljša.

Vitamin D se lahko biosintetizira (nastaja) v človeški koži, kadar je le-ta dovolj časa izpostavljena dovolj intenzivni sončni svetlobi. Tekom poletja potrebe po vitaminu D pokrijemo že s krajšo zmerno

izpostavljenostjo soncu, npr. s 15-minutnim sprehodom, če so soncu izpostavljene vsaj roke in obraz. Nasprotno pa je jeseni in pozimi zaradi pomanjkanja ali slabše intenzitete sončnih žarkov biosinteza v koži zmanjšana, zato je potreben ustrezen prehranski vnos. Raziskovalci so ugotovili, da med novembrom in aprilom približno štiri petine odraslih prebivalcev ni zadostno preskrbljenih z vitaminom D, približno 40 % pa je imelo celo tako nizko serumsko koncentracijo, da bi že lahko predstavljalo tveganje za pomanjkanje vitamina D. Še bolj zaskrbljujoči so rezultati vrednotenja z upoštevanjem strožjih priporočil mednarodnega Združenja za endokrinologijo, ki kažejo, da je v obdobju zime z vitaminom D optimalno preskrbljenih manj kot 5 % odraslih.

V zimskem času so bile opažene zanimive razlike med različnimi skupinami prebivalcev (primerjano po spolu in starosti). Tako so bile npr. med starejšimi odraslimi nad 65 let z vitaminom D nekoliko boljše preskrbljene ženske, med odraslimi do 65 let pa moški. V vseh skupinah odraslih prebivalcev je bila v jesensko-zimskem obdobju pojavnost nezadostne preskrbljenosti z vitaminom D višja od 70 %. Precej boljše situacija je bila poleti, ko je bilo z vitaminom D preskrbljenih 60 % starejših odraslih in 75 % odraslih, mlajših od 65 let. V tem času je optimalno preskrbljenost z vitaminom D dosegalo 27 % starejših odraslih in 37 % odraslih do 65 let, od tega 43 % moških in 31 % žensk. Dodati je potrebno še, da so bili v raziskavo zajeti tudi prebivalci, ki so poročali, da uživajo prehranska dopolnila z vitaminom D.

Ukrepi za izboljšanje stanja preskrbljenosti

Najpomembnejše prehranske vire vitamina D v uravnoteženi prehrani predstavljajo predvsem različna živila živalskega izvora, npr. ribe, jajca, mleko in mlečni izdelki (Preglednica 1) rastlinska živila pa ga vsebujejo predvsem, kadar gre za obogatene izdelke.

Preglednica 1: Vsebnost vitamina D v 100 gr živila

Živilo	Vit D µg/100 g	Živilo	Vit D µg/100 g
ribje olje iz jetr trske	250	sir 45 % v suhi snovi	1
losos	16	surovo maslo	1
sardine	11	telečja jetra	0,3
navadna tuna	5	gobe	0,2
potočna postrv	4	polnomastno mleko	0 1
jajca	8	polnomastni jogurti	0,1

Med obogatenimi živili je najpomembnejša margarina, veliko pa je tudi obogatenih žitnih kašic za zajtrk in različnih namazov, obogatenih mlečnih izdelkov in napitkov, ki so namenjeni predvsem majhnim otrokom.

Zato lahko posameznik do neke mere že z rednim vključevanjem

teh živil v priporočeni pogostosti in količini prispeva k svoji boljši preskrbljenosti z vitaminom D. Zato za vse te izdelke velja, da mora biti dodana količina vitamina D označena. Poleg tega je tudi EFSA (evropska agencija za varnost hrane) na izdelkih z dovolj vsebnosti vitamina D dovolila sledeče zdravstvene trditve:

- prispeva k normalni absorpciji/uporabi kalcija in fosforja,
- prispeva k normalni ravni kalcija v krvi,
- prispeva k ohranjanju zdravih kosti,
- prispeva k delovanju mišic,
- prispeva k ohranjanju zdravih zob,
- ima vlogo pri delitvi celic.

Zdravila

Pri nas se uporabljata predvsem dve zdravili. Eno je plivit D3 (holecalciferol) v kapljicah. Količino in frekvenco uživanja kapljic določi zdravnik. Drugo je rokaltról (kalcitriol), ki se izdeluje v obliki mehkih kapsul. V navodilih za uživanje rokatrola je posebno opozorilo, naj se ga ne uporablja sočasno z drugimi zdravili ali prehranskimi dopolnili, ki vsebujejo vitamin D, in

da brez ustreznega nadzora zdravnika ne smete jemati prehranskih dopolnil s kalcijem, pa tudi fosfatnih vezalcev in pripravkov s fosfati (velja predvsem za bolnike s kronično ledvično odpovedjo).

Prehranska dopolnila

Za večino ljudi je najbolj enostavna pot za pridobitev večjih količin vitamina D uživanje multivitaminskih prehranskih dopolnil. Vendar ta multivitaminska prehranska dopolnila vsebujejo premalo vitamina D, da bi lahko pokrila dnevne potrebe (večinoma le 10 $\mu\text{g}/100\text{g}$ vitamina D). Pravilno bi bilo, da bi vsa prehranska dopolnila imela točno deklarirano vsebnost vitamina D, vendar žal ni tako. Za proizvodnjo prehranskih pripomočkov se uporablja Vitamin D2 (ergokalciferol), ki se v telesu po posebnem kemičnem procesu spreminja v vitamin D 3, zato je njegovo delovanje počasnejše in manj učinkovito, ter vitamin holecalciferol (vitamin D3), ki je praktično enak vitaminu, ki ga tvori naše telo ob sončenju. Vitamin D se čisto dodaja prehranskim dopolnilom, ki so namenjena za druge namene (npr. prehranskim dopolnilom za boljši vid z likopenom in zeaksantinom čeprav v nobeni strokovni literaturi ni navedeno, da bi na ostrino vida vplivala tudi vsebnost vitamina D v telesu). Prav tako se priporočajo pri nekaterih drugih obolenjih, kjer pa so zadnje raziskave pokazale, da vitamin D ne vpliva na preprečevanje bolezni (npr. pri sklerozi multipleks, različnih vrst rakov in različnih obolenjih srca.)

Tudi za prehranska dopolnila velja, da mora biti dodana količina vitamina D označena. Vendar so dosedanji rezultati pokazali tudi na izzive na tem področju, ki pa jih bo potrebno reševati na širši evropski ravni. Glede na evropsko zakonodajo o označevanju živil se na živilih oz. prehranskih dopolnilih, ki vsebujejo 5 μg vitamina D,

Stare mere za vsebnost vitamina D so bile mednarodne enote, danes pa se vse bolj uporabljajo μg .

Pretvornik medmednarodnimi enotami in μg je : 2,5 μg = 100 mednarodnih enot



Foto: E. B. Najžer

kot npr. tristo ali celo več odstotkov priporočenega dnevnega vnosa. Vendar se smatra, da takšni odmerki praviloma ne predstavljajo tveganja za zdravje, saj je upoštevanje znanstveno mnenje Evropske agencije za varno hrano zgornji še varni dnevni prehranski vnos vitamina D iz vseh virov za zdrave odrasle do 100 μg .

Varno sončenje

Solariji niso priporočljivi, saj ne dajejo dovolj UWB svetlobe poleg tega povečujejo tveganje za melanome in druge rake kože. Prav tako sedenje v sončni sobi ne bo pripomoglo k tvorbi vitamina D, saj UVB žarki ne prelahajo skozi okna.

V kolikor ste preboleli kožnega raka ali jemljete zdravila, ki vplivajo na fotosenzibilnost, se morate pred soncem zaščititi tekom celega leta. V poletnih mesecih se izogibajte močnega sonca predvsem med 10 in 16 uro popoldan, v zimskih

mesecih pa je važen sprehod sredi dneva. Zaščita pred soncem je pomembna tudi ob velikih površinah, ki odbijajo svetlobo (npr. ob vodi ali na snegu).

Pomanjkanje vitamina D

Pomanjkanje vitamina D pri dojenčkih in majhnih otrocih povzroča rahitis, pri katerem opazimo odebelitve na hrustancih, deformacije skeleta ter manjšo mišično moč. Pojav rahitisa je predvsem navzoč v slabih pogojih industrijskih družb z zastarelo tehnologijo in zanemarjenosti otrok (Anglija v 19. stoletju, sedaj pa afiške države, Kitajska in Indija)

Prenizek nivo vitamin D pri odraslih povzroča osteomalacijo, izrazito prenizek nivo vitamina D pri odraslih pa vodi do razgradnje kosti. Zaradi pomanjkanja vitamina D lahko pride tudi do slabše absorpcije kalcija. Posebno so lahko prizadeti starejši ljudje, ki so manj pokretni in živijo večinoma doma. Blagi znaki, ki nakazujejo na pomanjkanje vitamina D so izčrpanost, bolečine v mišicah in kosteh.

Predoziranje vitamina D

Zaradi večmesečnega uživanja vitamina D v količinah, ki prese-gajo zgornjo varno mejo, se v krvi zveča koncentracija kalcija. Prvi simptomi so slabši tek, slabost, bruhanje, močna žeja, povečano odvajanje urina, šibkost, živčnost

in visok krvni tlak. Kalcij se odlaga v telesu, predvsem v ledvicah, kjer lahko povzroči trajno okvaro. Moteno je delovanje ledvic. Zaradi tega beljakovine prehajajo v seč, v krvi pa se zviša raven sečnine, ki je odpadna snov. Novejše raziskave prevelikih vnosov vitamina D kažejo tudi na osteomalacijo.

Zgornja varna meja za odrasle je 100 μg vitamina D na dan, za otroke pa 45 μg vitamina D na dan. ♥

Zgornja varna meja za odrasle je 100 μg vitamina D na dan, za otroke pa 45 μg vitamina D na dan.



Naj zadiši

Kuha: Brin Najžer

Besedilo in foto: Brin Najžer

Predjed

Bučkine rezine s sirom

Sestavine (za 2 osebi): 2 bučki, 1 čebula, 1 strok česna, 2 jajci, 40 ml mleka, 50 g moke, 100 g feta sira, oljčno olje, poper, drobnjak
Bučke umijemo in na grobo naribamo. Čebulo in česen olupimo in nasekljamo. V ponev damo dve žlici oljčnega olja ter na njem pražimo česen in čebulo toliko časa, da se rahlo obarvata. Nato damo z ognja in pustimo, da se ohladi. Jajca in mleko razžvrkljamo ter postopoma dodajamo presejano moko, tako da nastane gladek preliv. V posodi zmešamo naribane bučke, nadrobљeno fetu, česen in čebulo. Začinimo s poprom in svežim drobnjakom po okusu. Nato vse skupaj prelijemo z jajčno mešanico in dobro premešamo. Vse skupaj nato prelijemo v pravokoten pekač (približno 20 cm x 20 cm) in pečemo v predogreti pečici na 190 stopinjah približno 40 minut, oziroma dokler kolač na vrhu ni zlato zapečen in na sredini čvrst. Ko je kolač pečen ga pustimo stati vsaj 15 minut preden ga razrežemo in postrežemo.

Glavna jed

Polnjeni piščančji mošnjčki

Sestavine (za 2 osebi): 2 piščančja fileja ali prsi, 1 limona, 1 strok česna, 1 čebula, 2 korenčka, 1 paprika, 1 brokoli, 100 g širokih rezancev, 30 g naribanega parmezana, oljčno olje, sol, poper, timijan, rožmarin

Česen in čebulo olupimo in nasekljamo, prav tako na drobno narežemo umite korenčke in papriko. Na brokoliju odrežemo rožice od stebila in jih po potrebi prerežemo na polovico. V večji ponvi ali posodi segrejemo tri žlice oljčnega olja ter najprej popražimo česen in čebulo. Ko dobimo malo barve, dodamo korenje in brokoli, začinimo s soljo, poprom in svežim timijanom, ter pražimo približno 5 minut. Nato dodamo še papriko in pražimo še 3-4 minute, da je vsa zelenjava približno enako mehka. Ko je zelenjava gotova, jo pustimo malce stati,

da se ohladi. Medtem pripravimo meso. Piščančja fileja najprej na suho obrišemo, nato ju položimo med dva lista peki papirja ter jih s kuhinjskim valjarjem povaljamo do enakomerne debelino, približno 1cm. Če imamo kose piščančjih prsi, jih naprej z nožem previdno razpremo in nato razvaljamo. Ko imamo enakomerne piščančje zrezke, jih začinimo s soljo in poprom, na sredino vsakega naložimo 2-3 žlice zelenjave ter po vrhu potresemo s parmezanom. Z zobotrepci ali z nitko povežemo zrezek skupaj, da nastane nekakšen mošnjček. Za polnjenje ne uporabimo brokolija, ki ga bomo dodali k testeninam, skupaj s ostalo zelenjavo, ki nam je morda ostala. Tako zavite zrezke postavimo v pekač, namaščen z malo oljčnega olja, dodamo nekaj vejic rožmarina in pečemo v predogreti pečici na 180 stopinjah približno 30 minut. Nato dvignemo temperaturo na 200 stopinj in pečemo že približno 10 minut, da se piščanec lepo obarva. Testenine skuhamo po navodilih in jih zmešamo z koščki brokolija ter morebitno ostalo zelenjavo ter postrežemo kot prilogo.

Poobedek

Bananin kruh z grškim jogurtom

Sestavine (za 4 osebe): 180 g moke, 2 jajci, 200 g zrelih banan (približno 2-3 banane), 120 g grškega jogurta, 30 g rozin, 30 g koščkov temne čokolade, 1 čajna žlička sode bikarbone, ½ čajne žličke soli

V posodi zmešamo skupaj moko, sodo bikarbono in sol ter dobro premešamo. V drugi posodi razžvrkljamo jajca, jim dodamo olupljene in zmečkane banane, jogurt, rozine ter koščke čokolade. Nato to mešanico prelijemo v posodo z moko in nežno zmešamo. Mase ne smemo preveč mešati, sicer se kruh med peko ne bo dvignil. Ko je zmešana, maso prelijemo v podolgovat pekač za kruh ali potico in pečemo v predogreti pečici na 180 stopinjah približno 35-40 minut oziroma dokler zobotrebec, ki ga zabodemo v sredino, ne pride ven čist. Ko je kruh pečen, ga najprej pustimo, da se malce ohladi v pekaču, približno 15 minut, preden ga vzamemo ven. ♥

Dr. Lojz Kraigher (1877 – 1959), domoljub, zdravnik, pisatelj, pesnik, dramatik

Boris Cibic, Elizabeta Bobnar Najžer

Lojz Kraigher je živel pestro in raznoliko življenje. Deloval je tako kot zdravnik, zobozdravnik, širše je znan kot pisatelj in dramatik.

Rodil se je 22. aprila 1877 v Postojni v številni družini, kot najstarejši izmed trinajstih otrok. Oče Alojz je bil trgovec, mati Josipina Lavrenčič gospodinja. Osnovno šolo je obiskoval v Postojni. Ker je bil bolj slaboten fant, je imel približno eno leto premora glede šolanja in samo obiskoval tečaj domačega učitelja pesnika Frana Gestrina. Sledili sta dve leti gimnazije v Novem mestu (1889 – 1891), kjer se je seznanil z Otonom Župančičem, in nadaljnja študijska leta v Ljubljani (1891 – 1897). Vso gimnazijo je bil razpet med poslanstvo zdravnika in zvestobo umetniški besedi, ki ga je še prej kot medicinska veda zvala v svoj začarani krog. Iz zakladnice slovenske lepe besede je prebiral prav vse, kar mu je prišlo pod roke, in v svojih številnih spisih je vse življenje izstopal kot talentiran dijak, pri katerem že v prvotnih temah literarnega snovanja daje prednost erotiki.

Po končani srednji šoli se je vpisal na Medicinsko fakulteto na Dunaju (1897 – 1903) in se še pred koncem študija poročil z Viktorijo Juvančič, ki mu je rodila šest sinov. Mnogo kasneje se je poročil drugič. Druga žena je bila Angela Megušar, s katero je imel hčerko dr. Ančo Kraigher, ki hrani rodovnik rodbine. Med bivanjem na Dunaju se je družil s slovenskimi študenti in v političnih pogovorih sam zase menil, da je »enosmerno orientiran v socializem«. Po petih letih študija na Dunaju je promoviral za doktorja vsega zdravilstva in se vrnil v Slovenijo.

Izvoljen je bil za sekundarija v ljubljanski deželni bolnišnici (1903 – 1905), nato je deloval kot občinski zdravnik v Bovcu (1905 – 1907), kot zdravnik pri Sv. Trojici v Slovenskih goricah (1907 – 1914) in končno spet v Ljubljani (1914 – 1922). V času prve svetovne vojne je bil mobiliziran ter služil kot črnovojni zdravnik v rezervnih bolnišnicah. Od leta 1919 naprej več let sodeloval v več zdravniških odborih, najprej v odboru za ustanovitev nepopolne in kasneje za popolno samostojno Medicinsko fakulteto v Ljubljani.

Leta 1920 je postal ravnatelj ljubljanske deželne bolnišnice, a je bil že čez dve leti politično upokojen (1922). Sledila je specializacija iz stomatologije v Münchnu (1922 – 1923) in delovanje kot zobozdravnik v Gorici (Italija) (1923 – 1929), od koder se je umaknil pred fašisti in se vrnil v Ljubljano. Med okupacijo je bil v OF, leta 1942 ga je italijanska vojska dvakrat zaprla zaradi podpore partizanom. Leta 1943 so ga Nemci na poti na osvobojeno ozemlje ujeli, ter ga leta 1944 internirali v Dachau. Tam je bil najstarejši jetnik, deloval pa je tudi kot zdravnik. Po končani vojni se je leta 1945 vrnil v Ljubljano.

Avgusta 1945 ga je Medicinska fakulteta imenovala za častnega



profesorja zaradi zaslug pri njeni ustanovitvi. Od 1945 do 1949 je vodil Centralno medicinsko knjižnico in vmes od 1946 do 1947 urejal Zdravstveni vestnik. Po njem se danes imenuje Kulturno-umetniško društvo Kliničnega centra in Medicinske fakultete dr. Lojz Kraigher.

Po osvoboditvi je Kraigher prijel več visokih jugoslovanskih državnih odlikovanj, Prešernovo nagrado in častno članstvo Društva zdravstvenih delavcev.

Literat

Kraigher je kot pisatelj in dramatik analiziral družbene razmere pred prvo svetovno vojno in po njej. Je predstavnik psihološko poglobljenega naturalizma z močno erotično motiviko. Erotiko in izobraženstvo obravnava na podlagi deterministične miselnosti z nekaterimi novoromantičnimi primesmi.

Začetki Kraigherjevega književnega ustvarjanja segajo v gimnazijska leta, ko je bil sprejet v ljubljansko dijaško literarno društvo Zadruga, kjer se je družil s predstavniki moderne, Kettejem, Župančičem in zlasti s Cankarjem, s katerim je imel do njegove smrti občasno tesne stike. Kratko prozo je začel objavljati pod različnimi psevdonimi (J. A. Možin, Emil Palunko, Alojzij Poljak ...), sprva v Slovenskem narodu (1896), nato v Slovenki in ljubljanskem zvonu, kasneje v Slovanu. Že v zgodnji prozi se pojavljajo erotične teme; te je v kasnejših dramskih in pripovednih delih širil in poglobljal (noveli Peter Drozeg, 1916; Matej in Matilda, 1927). Zgodnje kratke povesti in novele, po večini predelane, nekatere pa preimenovane, je izdal kasneje v zbirki Novele.

Največji uspeh je dosegel z dramo v treh dejanjih Školjka (1911, in nova izdaja, prirejena za oder, 1923), ki pogumno razčlenjuje ljubezenske in spolne odnose v malomeščanski družbi, obsoja dvojno moralno in se zavzema za pravico žene do svobode in neodvisne izbire ljubezni. Glavna junakinja Pepina se sooča z etično dilemo: živeti v sponah na pogled urejenega zakona brez ljubezni ali živeti svobodno življenje in uživati prvinsko ljubezen izven zakona.

Sposebno drznostjo in brezobzirnostjo, ki jo je pohvalil I. Cankar v kritiki Školjke, se je Kraigher lotil življenja malomeščanstva v Slovenskih goricah v romanu Kontrolor Škrobar (1914, predelana izdaja 1950). V njem je v prvi vrsti pokazal politične spopade z nemškutarji na Štajerskem. Glavna oseba romana, Arnošt Škrobar, zajeta iz resničnega življenja (pisatelj naj bi delno upodobil sodnika Ožbalta Ilauniga), je tragikomična figura podeželskega polizobraženca, ki se izmika političnim in narodnostnim spopadom ter se rajši izživlja z ženskami, nazadnje pa kot narodni izdajalec bedno konča svoje životarjenje s samomorom. V tem družbenopolitičnem

in ljubezenskem romanu je Kraigher ustvaril sliko malomeščanskega gnezda v Slovenskih goricah istočasno pa dodal nemško gospodarsko izkoriščanje slovenskega ljudstva.

Erotično življenje ljubljanske malomeščanske mladine je orisal v romanu Mlada ljubezen (Ljubljanski zvon 1917–1918, v knjigi 1923). Globlje analize meščanske družbe roman ne podaja, prikazuje v glavnem skupino mladih ljudi, ki jim je edino početje seksualno izživljanje.

Kraigher je nekajkrat poskušal prikazati človeško podobo Ivana Cankarja, svojega prijatelja in pisateljskega tovariša. Njegovo umetniško in človeško usodo je upodobil v drami Umetnikova trilogija, o njem pa je napisal tudi obsežno monografijo. Zapletenost človeškega življenja v odvisnosti od usodnejših sil, kakor je spolnost, je obdelal v vojni drami iz življenja v bolnišnici Na fronti

sestre Žive (1929).

Po pisateljevi smrti je izšla knjiga Na robu življenja (uredil Stane Melihar, 1961), v kateri je bila prvokrat v celoti objavljena partizanska in taboriščna proza, predvsem Fragment iz dachauskih ječ: Kraigher se je tega pisanja lotil po branju in poslušanju toliko napačnih in krivičnih sodb o internacijah in interniranih, delo pa je zaradi dachauskih sodnih procesov ostalo nedokončano.

V letih 1975–1989 je bil ponatisnjen, deloma pa tudi prvič objavljen celotni opus Lojza Kraigherja v desetih knjigah zbirke Zbrana dela slovenskih pesnikov in pisateljev.

Leta 1958 je prejel Prešernovo nagrado za življenjsko delo. Kraigher je umrl v Ljubljani, 25. februarja 1959, star 81 let. ♥

Viri: https://sl.wikipedia.org/wiki/Alojz_Kraigher

SRCE IN ŠPORT

Vasaloppet – največji smučarsko – tekaški maraton

Janez Pustovrh

Vasaloppet (tek Vasa) je najstarejši in najdaljši smučarsko – tekaški maraton na svetu z najštevilčnejšo udeležbo, kjer je število sodelujočih omejeno na 15.800. Švedi ga organizirajo vsako prvo nedeljo v marcu s štartom v kraju Sälen in ciljem v mestu Mora na severozahodu pokrajine Dalarne. Tekmovanje je posvečeno prvemu švedskemu kralju Gustavu Vasi, ki je v boju za osamosvojitve države leta 1520 na smučeh prepotoval omenjeno 90 km razdaljo.

Zgodovinsko ozadje prireditve

Zgodovina teka Vasa sega v obdobje nacionalnega osamosvajanja Švedske, v leto 1520. V tem času je bila Švedska v uniji z Dansko, vendar je na Švedskem vladalo veliko nasprotovanje proti danskemu kralju. Zaradi tega je bil na Danskem zaprt tudi takrat 24-letni Gustav Eriksson Vasa, ki mu je spomladi leta 1520 uspelo pobegniti iz zapore. Na svoji poti proti severu do pokrajine Dalarne je spodbujal prebivalstvo za upor proti Dancem, vendar v začetku brez uspeha, tako da se je moral pred Danci na smučeh umakniti iz kraja More proti zahodu. Po Vasinem odhodu je v Moro prispela novica o brutalnih opustošenjih danskega kralja po vsej Švedski, ki je med prebivalstvom zanetila upor. Za Vaso so poslali dva najboljša smučarja, ki sta ga dohitela v 90 km oddaljenem Sälenu in ga prepričala, da se vrne v Moro ter vodi upor proti Dancem. Na čelu s prebivalci Dalarne je Vasa naslednje leto začel boj proti Dancem, ki je trajal dve leti in pol. Leta 1523 je bil Gustav Vasa okronan za kralja svobodne Švedske.

Bogata tradicija tekmovanja

Idejni pobudnik teka Vasa je Anders Pers iz More, ki je pisal o takratnem sodobnem smučanju in ga povezoval z zgodovinskim potovanjem kralja Vase. Februarja leta 1922 je v lokalnem časopisu objavil idejo o organizaciji teka Vasa. S pomočjo donatorja, ki je za

prireditve pripeval 1000 kron, je bila že marca istega leta izpeljana prva prireditve s 119 udeleženci, s štartom v Sälenu in ciljem v Mori. 22-letni Ernst Alm je pet minut pred drugo uvrščenim tekmovalcem po 7 urah, 32 minutah ter 49 sekundah prvi pritekel v 90 km oddaljeni cilj. Je do sedaj najmlajši zmagovalca Vasaloppeta. V svoji skoraj 100-letni zgodovini je bil tek Vasa odpovedan le trikrat, in sicer leta 1932, 1934 in 1990.

V letu 1923 je bil na portalu ciljne črte v Mori prvič zapisan tudi moto prireditve »Po sledih očetov za prihodnje zmage«, ki je obveljal vse do današnjih dni. Na cilju je tudi običaj, da ženska (Kranskulla), oblečena v tradicionalno narodno nošo Dalarne, zmagovalcu obesi lovorov venec in moški (Kransmas) obesi lovorov venec zmagovalki teka. Prvi trije v moški in ženski konkurenci prejmejo medalje za najbolje uvrščene. Če uspete preteči razdaljo v času zmagovalca + 50 %, boste prejeli t. i. Vasaloppet medaljo za dosežek. Vsi preostali, ki uspešno pridejo do cilja, prejmejo za udeležbo medaljo in diplomu. Skupni znesek nagrad Vasaloppet za leto 2019 je znašal preko 565.000 SEK – švedskih kron (okoli 53.000 €). Zmagovalca v moški in ženski konkurenci prejmeta vsak po 95.000 SEK (okoli 9.000 €), poleg tega se podelijo nagrade tudi za vmesne cilje na progi, eventualen rekordni čas teka itd.

Na Vasaloppetu nastopajo tudi številne javne osebnosti. Med ostalimi je 90 km progo že trikrat premagal aktualni švedski kralj

Carl XVI. Gustav.

Tudi med Slovenci je Vasaloppet zelo priljubljen. Med moškimi je bil do sedaj najuspešnejši olimpijec Jani Kršinar, ki je leta 1989 zasedel 16. mesto. Čeprav so zaradi različnega snega na tekmovanjih in s tem različnih pogojev drsnosti zmagovalni časi neprimerljivi, pa velja, da je rekordni čas leta 2012 dosegel Šved Jörgen Brink – 3:38:41.

Vasaloppet je od leta 1978 vključen v organizacijo Worldloppet, ki povezuje najbolj znane svetovne smučarsko – tekaške maratone po vsem svetu. Leta 2006 je bil tek Vasa vključen tudi v serijo tekmovanj za svetovni pokal pod okriljem Mednarodne smučarske zveze – FIS.

Prepoved nastopanja za ženske

Ženskam je bilo dovoljeno tekmovati leta 1922 in 1923. Po vročih razpravah in prevladi mnenja, da naj bi tovrstna udeležba slabo vplivala na zdravje žensk, so od leta 1924 do 1980 ženskam prepovedali sodelovanje na teku Vasa. Kljub temu je med prepovedjo na teku sodelovalo več žensk, ki so se preoblekle v moške in svoj videz spremenile z lasuljami, brki in umetno brado (pri tem so jim pomagale tudi profesionalne maskerke iz mestnega gledališča v Göteborgu). Povprečna starost udeležencev leta 2019 je bila 42,2 let (42,8 let pri moških in 39 let pri ženskah). Ti udeleženci so v povprečju predhodno na tekmi nastopili že 3,7 krat. V letu 2019 je bilo med udeleženci te vztrajnostne preizkušnje 16 % žensk.

Pravila tekmovanja

Tekmuje se po pravilih FIS (Mednarodne smučarske zveze), izključno v klasični tehniki teka na smučeh, kjer je potrebno pred štartom dobro pripraviti smuči tako za oprijem kot za drsenje. Tekmujejo lahko le polnoletne osebe, ki v letu tekmovanja napolnijo 19 let. Zgornja dolžina tekaških palic je omejena na 83 % telesne višine (med merjenjem smo obuti v tekaške čevlje). Med tekmovanjem je dovoljeno sneti smuči izključno v spustih.

Tekmovanje se prične ob 8. uri, cilj se zapre ob 20. uri in 15 minut, tik pred podelitvijo nagrad. Med potekom tekmovanja se v naprej določenih časih na sedmih postajah čez progo povleče posebna vrv, ki onemogoča nadaljevanje tistim udeležencem, ki sicer ne bi uspeli priti pravočasno na cilj. Na teh mestih so postavljene tudi okrepčevalnice in servisi za smuči. Za vse udeležence je na cilju poskrbljeno za tuš in prehrano, kjer jih čakajo tudi njihova suha oblačila (organizator jih pripelje



iz Sälena v Moro). Vse navedeno je všteto v ceno štartnine. Posebno pozornost organizatorji namenijo varovanju okolja. Za vsak nepravilno odvržen odpadkec je tekmovalac lahko kaznovan s 15 minutnim pribitkom.

Organizacija prireditve

Vasaloppet spada pod okrilje športnih klubov IFK Mora in Sälen's IF. Vasaloppsföreningen Sälen-Mora ima približno 35 zaposlenih oseb, ki sodelujejo pri pripravi in izvedbi tako zimskega kot letnega tedna športnih tekmovanj. Osrednji dogodek je tek Vasa na 90 km razdalji v klasični tehniki, vsako prvo nedeljo v marcu, in je

številčno omejen na 15.800 udeležencev. Prosta mesta so zelo hitro zapolnjena preko spletne prijave. Štartnina za tekmovanje znaša 1.790 SEK, okoli 170 €.

Poleg tega osrednjega tekmovanja se v tekočem tednu organizira še 10 smučarsko – tekaških tekmovanj. Tako Vasaloppetov zimski teden teka na smučeh in poletni teden v avgustu (6 tekmovanj v gorskem kolesarjenju in 5 v teku) letno privabita skoraj 100.000 udeležencev. Leta 2018 je bilo prijavljenih 99.847 udeležencev, od leta 1922 pa je ciljno črto v Mori prečkalo že več kot milijon in pol udeležencev.

Ekonomski turistični učinek vsakoletnih tekmovanj Vasaloppet (skupaj z nastanitvami, prehrano, prevozi, spominki...) je ocenjen na več kot četrtil milijarde švedskih kron letno (cca. 23,6 milijona €). S prihodkom se financira športna dejavnost v pokrajini Dalarna, del denarja pa namenijo tudi nacionalni smučarski in kolesarski zvezi. V organizacijo prireditve je vsako leto vključeno preko 5.000 prostovoljcev. Samo v zimskem tednu tekmovanj organizatorji tako porabijo: 38.700 litrov znamenite borovničeve juhe (strežejo jo od

leta 1958), 31.500 litrov športne pijače, 12.300 litrov zelenjavne juhe, 3.090 litrov kave, 186.000 »žemljic Vasaloppet«, 494.000 papirnatih skodelic itd. Na Švedskem vsako leto osrednjo prireditev 90 km tek po televiziji spremlja preko 2 milijona gledalcev. Švedska televizija je že 42-krat v živo prenašala tekmovanje. Preko radia so Švedsi lahko spremljali Vasaloppet že leta 1925.

Muzej Vasaloppet

Leta 1994 so v Mori odprli muzej, posvečen teku Vasa. V njem so razstavljeni eksponati, povezani s tekmovanjem (smučarsko-tekaška oprema, fotografije, filmi, članki o tekmi v časopisu itd.). Seznanimo se lahko s statističnimi podatki o posameznih tekmovanjih, spoznamo zmagovalce in zmagovalke, najdemo vizijo organizatorjev glede nadaljnjih tekmovanj... Muzej letno obišče okrog 15.000 obiskovalcev. ♥



Fitnes

Maja Dolenc

Če bi izraz 'fitnes' poslovenili, bi ga lahko zamenjali z izrazom 'telesna pripravljenost'. 'Biti fit' pomeni imeti primerno razvite gibalne (moč, gibljivost, ravnotežje...) in funkcionalne (aerobne) sposobnosti, se dobro počutiti, imeti ustrezno telesno sestavo, dober imunski sistem itd. Če pa se ozremo še malo dlje v zgodovino slovenskega športnega izrazoslovja, smo namesto 'biti fit' rekli 'biti čil'. Torej, kot 'fitnes vadbo' bi opredelili vadbo, ki ima čim širše pozitivne učinke na naše telesno in duševno zdravje in nam omogoča čim boljše funkcioniranje v vsakodnevnem življenju.

Res je, da se v praksi izraz 'fitnes' uporablja tudi za poimenovanje prostora, v katerem so različne vadbene naprave (trenažerji) in pripomočki (uteži, vadbene trakovi, ročke, elastike itd.), kar je po mnenju strokovnjakov pomanjkljivo (če ne napačno) tolmačenje originalnega 'pojma'.

Priporočila za vadbo za zdravje

V Sloveniji imamo relativno visok delež telesno dejavnega prebivalstva, vendar številke po 65. letu strmo padajo. Novejša priporočila vadbe za zdravje navajajo, da je poleg neke aerobne dejavnosti (hoja, tek, kolesarjenje, plavanje), potrebno dvakrat tedensko izvajati tudi vaje za moč in gibljivost. Od dvajsetega do osemdesetega leta namreč izgubimo tudi do trideset odstotkov

mišične mase, kar posledično pomeni manjšo moč in splošno slabše gibalno funkcioniranje (z večjim tveganjem za padce in zlome).

Vadba v fitnes centru – trenažerji in proste uteži

Ko iščemo primerno vadbo, izberimo tako, ki nam je všeč, s katero bomo dosegli najbolj pozitivne učinke na naše zdravje, in ki je primerna naši telesni pripravljenosti.

Fitnes naprave (trenažerji) omogočajo varno in tehnično pravilno izvajanje določenih krepilnih gimnastičnih vaj. Tovrstna vadba je primerna za začetnike in vse tiste, ki imajo manj znanja o pravih položajih telesa skozi celoten potek vaje. Najbolje je, da uvodno vadbo izvedemo skupaj z vaditeljem, ki bo predstavil naprave ter izbral primerne vaje. Prav tako bo določil ustrezno težo bremena,



Poteg navzdol v sedlu



Dvig trupa na klopi

število ponovitev in nizov, glede na naš nivo telesne pripravljenosti in v skladu z našimi vadbenimi cilji. Vendar ne pozabimo, da samo vadba na trenažerjih ni zadostna vadba za moč, saj se pri tovrstnih vajah manj vključujejo stabilizacijske mišice trupa, prav tako pa se večinoma ne more izvajati kompleksnih vaj za moč (ki so ključne pri vsaki vadbi za moč). Če namreč izhajamo iz vsakodnevnih gibanj, bomo težko našli take, kjer se zahteva izolirano delovanje le z eno mišično skupino. Večinoma je v gibanja vključeno celo telo, zato je bolje, da so taka gibanja tudi sestavni del naše priložne telesne dejavnosti.

V našem vsakdanu izginjajo določeni gibi, kot so potegi z rokami nazaj, navzdol, potiski navzgor, iztegi trupa, prav tako posvečamo premalo pozornosti stabilizacijskim mišicam trupa. Na kratko lahko rečemo, da je naš zadnji, predvsem zgornji del telesa 'zanemarjen' z vidika moči, najbolj negativne posledice pa so bolečine v predelu hrbtenice. V fitness centru lahko izberemo trenažerje, kjer bomo npr. izvajali krepilne vaje za te 'pozabljene' mišične skupine. Pri vadbah za zdravje se večinoma osredotočamo na povečanje vzdržljivosti v moči, kar pomeni, da izvajamo vajo (z določenim bremenom) v 8 do 12 ponovitvah, v treh nizih.

V fitness centru najdemo tudi kotichek s prostimi utežmi in tam izvedemo še tisto, kar nam trenažerji ne omogočajo. Vendar moramo vedeti, da za take vaje potrebujemo precej več predznanja. Poznati moramo pravilne osnovne položaje, pravi potek giba do končnega položaja, princip ohranjanja naravnih krivin hrbtenice in aktiviranja stabilizacijskih mišic trupa, imeti moramo boljši nadzor nad gibanjem, poznati različne prijeme vadbenih pripomočkov

(ročk, kolotov, drogov in drugih bremen) itd.

Del vsakega fitness centra so tudi naprave, kjer lahko izvajamo aerobno vadbo, kot so tekalna steza, eliptično kolo, sobno kolo. Te lahko nadomestijo aerobno vadbo zunaj, prav tako pa se na njih lahko ogrejemo pred vadbo za moč. Vendar, naj ne zamenjajo v celoti aerobne dejavnosti na svežem zraku!

Ne nazadnje imamo v fitness centru tudi prostor, kjer lahko izvajamo vadbo za moč z lastno telesno maso. V tem delu se večinoma nahajajo blazine, lahko pa tudi letveniki, v katere vpenjamo elastike ali vadbene trakove. Poleg ogrevanja in vadbe za moč, se v tem delu posvetimo vajam za gibljivost na koncu vadbe. Priporočljive so statične raztezne gimnastične vaje, kjer zadržimo nek položaj 30 sekund in to nekajkrat ponovimo.

Vadim sam ali s strokovnjakom?

Če nimamo dovolj znanja, se odločimo za vadbo pod okriljem strokovnjaka. Primeren kader, ki pozna načela vadbe za zdravje in s katerim bo vadba bolj varna in učinkovita, je izobražen kader študijskih programov Fakultete za šport ali primerno usposobljen kader. Usposobljenost je možno pridobiti z različnimi tečaji strokovnega usposabljanja, ki jih od leta 2019 na področju fitness vadbe izvaja Olimpijski komite Slovenije (tečaji za pridobitev naziva Vaditelj športne rekreacije). ♥

(Na fotografijah dr. Stanislav Pinter)



Počep s potiskom droga navzgor (1)



Počep s potiskom droga navzgor (2)

PODRUŽNICA ZA SEVERNO PRIMORSKO

Pohajalci vabijo na Severno Primorsko

Slavica Babič, Lucija Mozetič

Tokrat v tej rubriki predstavljamo zanimive poti naših članov iz Podružnice za Severno Primorsko. Vabljeni, da se tudi sami v teh, malo hladnejših dneh, sprehodite po njih.



Razgled z Vitovskega vrha (Foto: Diego Marvin)

Iz Šmihela na Vitovlje

Prva sreda v mesecu je v Podružnici za Severno Primorsko rezervirana za naše pohode. 4. 12. 2019 smo se odpravili na pohod iz Šmihela na Vitovlje. V lepem vremenu nam je bila ura in pol lagodnega vzpona pravšnja za zmeren trening. Pri cerkvi pa nas je že pričakal g. Simon Kerševan, arhitekt, ki z veseljem proučuje zgodovino tega območja. Res, doživeli smo izčrpno, lepo predstavitev. Prva omemba Marijine cerkve na Vitovljah sodi v 14. stoletje (2. januar 1361). Kdaj in zakaj je nastala tu božja pot, je zavito v tančico skrivnosti. Še danes pa ostanki mogočnega taborskega obzidja s stolpom in vhodnimi vrati pričajo o zavetišču pred turškim ropanjem. V obdobju protireformacije in baroka je to svetišče, tako kot številna druga na Slovenskem, zaživelo kot še nikoli dotlej. Postalo je cilj številnih procesij od blizu in daleč. Znano je, da se

je tukaj sredi 18. stoletja naselil puščavnik. Vitovska božjepotna cerkev pa je doživljala tudi kalvarijo. Prvič takrat, ko so jožefinske reforme omejile in prepovedale romanja. Najhujše pa je bilo med drugo svetovno vojno.

Leta 1966 so začeli težko in dolgotrajno obnovo in deset let pozneje, 6. junija 1976, praznovali blagoslov svojih prizadevanj.

Čeprav osiromašena zaradi porušenja, je cerkev tudi danes umetniško bogata. Našo pozornost pritegnejo razkošni gotski sklepniki, ki so zdržali miniranje in danes spet krase cerkev. Od leta

1990 jev cerkvitudikopija Marijinega kronanja. Po originalnih kipih, ki so bili rešeni in jih hranijo v kromberškem muzeju, jo je naredil domačin *Stanko Hrovatin*. Iz drevesnih korenin je naredil je tudi enkratni križev pot. Na binkoštni praznik 1991 pa so blagoslovili tudi novo barvno okno v prezbiteriju, delo *Marte Kunaver*.



Pred Marijino cerkvijo na Vitovljah (Foto: Diego Marvin)



Križev pot v Vitovski Marijini cerkvi (Foto: Milena Baša)

Po ogledu, razgledu, malici in počitku smo se vrnili v Šmihel, kjer smo zadnji pohod v letu zaključili s skupnim kosilom na kmetiji Vrban.

Prem, Pivka, Prestranek

Ko smo se 7. 12. 2019 odpravljali na pot izleta »Prem, Pivka, Prestranek«, se je marsikdo spraševal, kaj bomo delali »tam gori«, kaj bomo videli, česar še ne vemo, a gremo vseeno. Na povratku domov smo bili očarani z našo slovensko zgodovino, kako je daljnosežna, polna čudežev.

Člani našega društva niso samo pohodniki, temveč tudi pohajači, zato gremo radi na izlete, kjer se obogatimo z zgodovino, kulturo in poezijo. Ker pa življenje ni samo lepo, smo si ogledali tudi vojaški muzej, ki je zelo lepo urejen, če je to prava beseda za tanke, granate, šrapnele. Začudiš se, kako je vojna domiselna, da je orožje tudi lepo oblikovano, okrašeno ...

Končali smo na za današnji čas izredni kmetiji, EKO v vseh pridelkih, seno, seneno mleko, sir črno govedo kot noč, posebne pasme Angus. Imajo vzrejo konjev za ježo – islandske ponije, čredo osličkov in brejih mamc, ki so nas prav lepo pozdravili.

Naše potovanje se je začelo na Premu, vasi v osrčju Brkinov, na višini 486 m, na slemenskem robu nad reko Reko. Pravijo, da je bila prva rimska utrdba tukaj že 79. leta pr.n.št. Imenovana Castra Prem. V 12. st. je bilo tu ozemlje Oglejskega patriarha, v 13. st. je bil v gradu vitez Devinskih gospodov in Goriških grofov, do 15. st., ko so bili primorani prodati večino posestva Habsburžanom.

Grad so v času turških vpadov obzidali z 2 m širokim obzidjem, imel je jarek in dvizni most ter pogled nad celo vremsko dolino. V novejšem času je bilo več lastnikov, bile so vojne in tako je zgodovina napravili svoje.

Danes je grad lepo restavriran, zanimive poslikave so v njem, muzejske zbirke, ki predstavljajo zgodovino časa od prazgodovine do srednjeveških gradov v dolini reke Reke.

Na Premu se nahaja nekdanja Ljudska šola – v njej je spominska soba pesnika naše moderne Dragotina Ketteja, zanimivi in lepi rokopisi pisem in pesmi. Z družino je preživel del svojega kratkega življenja na Premu in pisal za mladeniča zelo zrele pesmi, narodno vsebinske, ljubezenske. Umril je star 23 let v Cukrarni v Ljubljani.

Obiskali smo še lepo cerkev, ki se bohota na nasprotnem vrhu slemena vasi. Sv. Helena se ponaša z velikimi orglami, ki jih je izdelal Ivan Milavec, strop in stene pa krasijo freske, ki so delo



Na Premu (Foto: Klaudi Kofol)

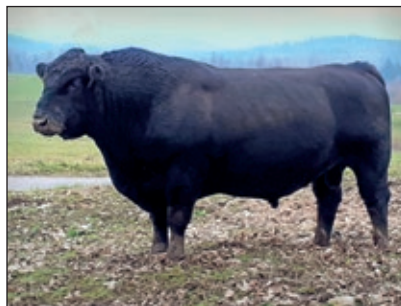
slikarja Toneta Kralja.

Pristali smo v Pivki, v Muzeju vojaške zgodovine. Strah zbudajoči muzejski predmeti, ki so bili v funkciji vojne, še ne tako daleč v našem spominu. A nekdo je rekel, ni napredka v tehnologiji, če ni vojn, pa še strinjali smo se? Podmornica in bivanje vojakov v njej, posebna zgodba, ter preživetje vojakov v tankih, skoraj nemogoče, a človek zmore skoraj vse.

Z nami je bil vnuk naše članice, vse ga je zanimalo, raziskoval je, se čudil in užival, kaj je videl, kako lepa je neobremenjena mladost. Dejal je noni, da drugič bo šel tudi z nami.

Končali smo po vojaško, v vojaški Kantini na kosilu, bilo je odlično z domačim teranom in štrudlom.

Nadaljevali smo v Prestranek. Ljubezniva vodička nas je peljala k osličkom, konjem, kapitalec črni bik se je kregal na nas.



Bik pasme angus
(Foto: Zdenka Šfiligoj)

Odšli smo še na farmo, ca 320 krav molznic, teličkov, si ogledali molžo. Hranijo se s pravim senom, pri degustaciji smo pili »seneno« mleko – preverili smo ga. Tudi skuta je bila dobra in po polnem dnevu, smo se odpravili proti domu. ♥



Na eko kmetiji v Prestranku (Foto: Klaudi Kofol)

PODRUŽNICA POSAVJE

Posavci spet skupaj



Začetno druženje pri cerkvi Cerklje ob Krki (Foto: Tokić)

Novo leto je čuden mejnik časa. Ne dolgo tega smo skupaj doživljali njegovo pričakovanje in na januarskem pohodu doživeli srečanje kot da smo prvič skupaj. Veselo, pozdravi, zakasnele želje in klepet, kot da je minilo ne vem koliko časa od »lanskoletnega« srečanja. Zbrali smo se v Cerkljah ob Krki, kjer smo imeli na razpolago šampanjec, piškotke in topel čaj. Skratka vzeli smo si čas pred začetkom pohoda. Seveda smo ugotavljali, komu je viroza preprečila sodelovanje in kdo se je morda ustrašil napovedi dežja, snega in mraza. Ničesar takega nismo bili deležni na poti. Star pregovor pravi » Kdor reskira – profitira«. Kar 45 pohodnikov nas je bilo na poti.



Postanek pri Turšičevih (Foto: Tokić)



Razgibavanje telesa (Foto: Žarn)



Sove uharice na brezah (Foto: Žarn)

Ob poti proti Župeči vasi so nas presenetile sove uharice, ki so dremale v krošnjah belih brez. Bilo jih je 14. Res neverjeten pogled in priložnost za slikanje. Da so pozirale fotografom, jih ni prav nič motilo. V neposredni bližini nas je ob svoji hiši ustavila naša članica in pohodnica Turšič Dragica in njeni. Ponudila je pecivo in druge dobrote. Ob prijetnem klepetu smo lahko dalj časa opazovali tudi ljubke sove.

Po dobre pol ure hoje smo se ustavili in razmigali vse dele telesa. Mnogi člani in članice sodelujejo tudi v akciji 1000 gibov in nam to za naše potrebe prezentirajo ter vodijo razgibavanje. Pot smo nadaljevali ob reki Krki, ki poleti ponuja veliko možnosti za kopanje, in prišli do mostu Boršt. Lep lesen most prečka reko Krko in bo verjetno ostal edini leseni most na spodnjem toku reke Krke poleg mostov v Kostanjevici na Krki. Ostali mostovi so bili prepuščeni propadanju do nepopravljivosti. Žal. Pogled na reko Krko je na tem delu krasen in to popestrijo tudi labodi. Tokrat je bil en sam. Pohodnikom smo dali na razpolago čas, da se »okopajo«. Ni ga bilo junaka za januarsko kopanje.

Pot smo nadaljevali po levem delu obrežja Krke do Krške vasi. Na kopalšču pri Krški vasi nam je naš član Meho Tokić povedal o nekdanjih mlinih na Krki, o kopanju v Krki in okoliških značilnostih.

Pot priporočam vsem, ki vas privlači nabrežje reke s floro in



Most čez Krko na Borštu (Foto: Tokić)



Predavatelj fizioterapevt Aljoša Vražič (Foto: Černelič)



Postanek pri kopališču Krška vas (Foto: Černelič)

favno. Pot je lahka, primerna v vsakem času in jo lahko poljubno podaljšujemo glede na naš čas in zmogljivost. Ni se mogoče izgubiti.

Bolečina v križu – predavanje

V torek 21. januarja nam je predaval dipl. fizioterapevt Aljoša Vražič, tema predavanaja je bila »Bolečina v križu«. Kdo je tisti, ki tega še ni izkusil? Zelo neprijetno, a se da tudi pomagati. Bolečina prizadene stare in mlade. Nas je seveda zanimalo, kako paziti, da z nepredvidnimi gibi ne povzročimo »presekanja v križu«, in kako si lahko sami blažimo težave, preden pridemo do faze zdravljenja. Čakalne dobe so dolge in veliko je samoplačniškega. Fizioterapev-

tskega kadra je premalo. Protibolečinske tablete so res zadnji izhod v sili. Predavatelj je predstavil sodobne metode dela in možnosti dosega pozitivnih učinkov. Starejši se ne moremo pomladiti in mišična moč upada. Da pa to upočasnimo, se moramo pravilno gibati, hoditi s palicami (nordijska hoja), paziti na težo in pri nobenem opravilu ne smemo pozabiti na zmogljivost.

Približuje se tudi čas, ko bomo na volilnem zboru članstva odločali o nadaljnjem vodenju Podružnice Posavje in usmeritvi dela. Članstvo vabimo k sodelovanju, prevzemu funkcij in oblikovanju programov za naslednje mandatno obdobje. ♥

Franc Černelič

PODRUŽNICA ZA KOROŠKO

Pohodi po Koroški

Miklavžev pohod na Muti

V pričakovanju prijetnega srečanja smo se pohodniki Podružnice za Koroško zbrali pred občinsko stavbo na Muti. Kljub ostremu zraku sta nas Finika in Ivan Kričej zbrala v lepem številu. Za uvodni pozdrav nas je pozdravil tudi župan Mirko Vošner.

Pot nas je najprej vodila v dolino pred srednješolski center. Naš vseved Kristl Waltl nam je z veseljem pripovedoval zgodbe iz polpretekle zgodovine. Med travniki in polji Spodnje Gortine smo zavili proti reki Dravi v kraj Ribičje.

Tod stoji prastara cerkva sv. Petra. Prvič je bila omenjena že leta 1326. Na vzhodni strani stoji na strehi lesen zvonik, imenovan

jahač. Na zahodni strani je vhod pod leseno lopo. V pragu cerkve je antični nagrobnik. Je enoladijska, strop je raven, lesen. Oprema je gotska ali zgodnjebaročna. Na glavnem oltarju stoji lep kip sv. Petra. Narejen je bil med leti 1505 in 1510. Zanimivost: tiskovni odtis kipa lahko vidimo v našem sedanjem potnem listu. Ob ogle-



Cerkev Sv. Tomaža



Zanimiv, raven cerkveni strop



Spomenik kurirke Lenke



Skupaj – ob reki Mislinji

du cerkve nas je obiskal sv. Miklavž. Vsem nam je prinesel lično, domiselno darilo. Pristrčna zahvala za trud. Zunaj, na trati smo ustvarili še skupni posnetek.

Ob sončnih žarkih, ob vonju posekanih dreves, nas je pot vodila skozi gozd, čez polja – nazaj na Muto. Pred skupnim kosilom smo se odžejali z vročim čajem. Prijeten klepet o vsakdanu ter o varnem pitju alkohola smo podkrepili še s podporno literaturo.

Tomaška in Turiška vas

Ti dve majhni, prijetni vasi ležita ob reki Mislinji ter vzdolž

leve strani regionalne ceste za Šmartno pri Slovenj Gradcu proti Dovžam ter kraju Mislinja. Ponovalno, še vedno praznično vzdušje smo nadaljevali v soboto, 4. januarja. Zbrali smo se v Šmartnem, kjer smo zvedeli o časih prafare, cerkev je bila omenjena že leta 980. Posvečena je zavetniku, škofu Martinu. Sedanja cerkev je bila posvečena leta 1913. Sedaj je tu še nadžupnija.

Po vzporedni (ne kolesarski) cesti smo prispeli v Tomaško vas. Večina hiš je strjenih okoli Tomaške cerkve. Tu sta nas pričakala cerkveni ključar in predsednik turističnega društva. Cerkev se prvič omenja v letu 1375. Turki so jo požgali 1476. leta. Od zunaj



Herčeva žaga v Tomaški vasi



Marovškov kozolec v Turiški vasi



Pohodniki Miklavževega pohoda na Muti



Miklavževanje na Muti (cerkev Sv. Petra)

je videti zanjo značilen prizmatičen zvonik s korenasto streho. Ko smo vstopili, smo onemeli. Notranjost je lepo obnovljena. Prezbiterij je iz druge polovice 16. stoletja. Glavni oltar je baročni, naredili so



Cerkveni ključar v Tomaški vasi

ga v Mersijevi delavnici. Tam je slika nejevernega Tomaža.

Po travniški poti smo prišli do reke Mislinje. Ustavili smo se ob spomeniku domačinke kurirke Lenke, ki je bila ubita v začetku maja 1944. Iz YouTube-a smo prisluhnili pesmi, njej v spomin. Nekaj sto metrov naprej, čez cesto, ob reki Mislinji, stoji obnovljen Herčev mlin in žaga. Gospod Bert ga je odprl ter nam zaupal njegovo zgodovino in sedanje pestre dejavnosti za njegovo oživljanje.

Po ravnem polju smo odšli med hmeljišči naprej v Turiško vas. Tudi tu je vaško naselje strnjeno. Na vasi se ukvarjajo predvsem s kmetijstvom. Prišli smo si ogledat »Marovškov kozolec« od kmetije Čas. Zanimiva je njegova zahtevna tlorisna gradnja v štiri strani. V Evropi bi naj bili le štiri tako grajeni kozolci. Vodi se v registru nepremične kulturne dediščine kot spomenik lokalnega pomena. Tod je blizu Pohorje, les...in morda je tudi zato ohranjenih še veliko raznih kozolcev. Prijetno utrujeni smo z veseljem pristopili h kosilu. ♥

Besedilo in foto: Majda Zanoškar

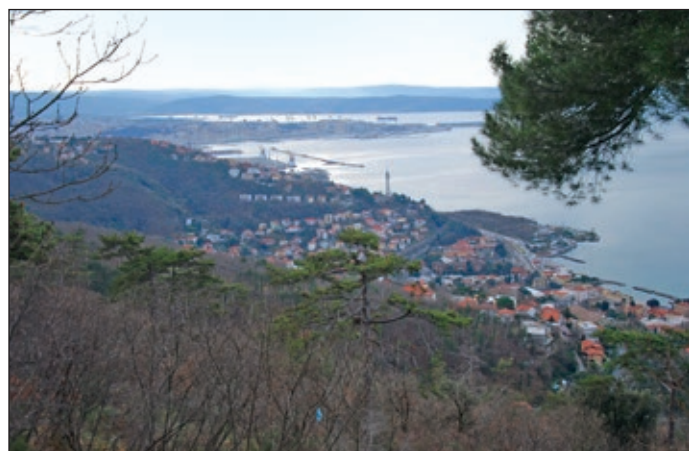
PODRUŽNICA ZA KRAS

Pohodi kraških srčnikov

Po Napoleonovi poti Sežana – Opčine

Tretjo januarsko nedeljo se je okrog 40 članov Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije – Podružnica za Kras odpravilo na prvi letošnji pohod, ki jih vsak mesec organizira kraška podružnica. Pohodnike in ljubitelje narave je vodila predsednica društva dr. Ljubislava Škibin, ki podružnico vodi že 15 let ter jo je prevzela od dr. Vesne Vodopivec, ki jo je vodila 10 let, vse od ustanovitve dalje.

Tradicionalni januarski pohod je tudi letos pohodnike popeljal po osem kilometrski Napoleonovi poti izpred obeliska na Opčinah do Proseka, nakar so se vračali po krožni poti mimo cerkve posvečene Mariji, Materi in Kraljici na Vejni, na vzpetini Griže (320 m n.v.). Pohodniki so uživali na 3,5 kilometrov dolgi sprehajalni in razgledni Napoleonovi poti, saj so imeli celo pot čudovit razgled na Tržaški zaliv, grad Miramar, Gradež, izliv Timava in zasnežene Dolomite. Pozdravila jih je tudi zajbljeva pot.



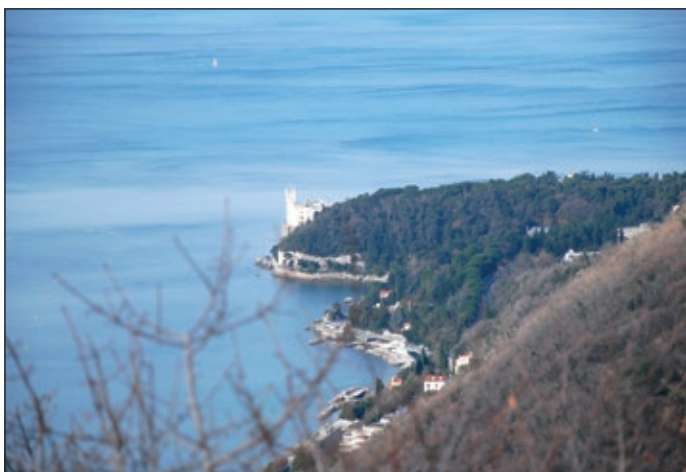
Pogled na Trst s pristaniščem in svetilnikom (Foto: Olga Knez)



Na startu pri obelisku na Opčinah se je zbralo okrog 40 pohodnikov (Foto: Olga Knez)



Vijolice, prve znanilke pomladi že prikukale sredi januarja na plan (Foto: Olga Knez)



Pogled na beli Miramarski grad (Foto: Olga Knez)

Napoleonsko cesto so 23. 3. 1797 odprle Napoleonove čete, ko so prišle v Trst. Uradno ime je Vicentova cesta, ki ga je dobila po projektantu Vicentiju in je sedaj prvih 200 metrov asfaltirana, potem pa vsa makadamska. Krožna pot v dolžini 8 kilometrov ima le 200 metrov nadmorske razlike, in poteka po borovem gozdu.

Krajši postanek so naredili na Marijinem svetišču na Vejni, ki je bilo zgrajeno ob koncu 2. sv. vojne. S tem je bila izpolnjena obljuba italijanskega nadškofa Santina, ki je prosil za odrešitev mesta. Leta 1959 je papež Janez XXIII posvetil cerkev Materi in Kraljici Mariji kot priprošnjo za enotnost ljudstev. Škof iz Fatime pa je leta 1960 podaril kopijo kipa Marijine Sohe iz Fatime kot darilo Tržačanom. Papež Janez Pavel III je cerkev obiskal 1. maja 1992. Objekt, ki se ga zaradi ogromnih dimenzij in drznih arhitekturnih rešitev vidi že od daleč, je zasnoval ing. Antonio Guacci. Zgradba je v celoti zgrajena iz betona. Svetišče obsega okrog štiri tisoč kvadratnih metrov, visoko pa je 45 metrov. Vejna je tudi idealen kraj, da si ogledamo bela jadra ob regati Barcolana.

Ob spustu na izhodiščno točko na Opčine smo ob poti skozi borov gozd videli še vojaške utrdbe iz obdobja med 1. in 2. sv. vojno, od strelskih jarkov do obrambnih postojank, ki jih je dala postaviti nemška vojska.

Olga Knez



Razgledni stolp, od koder so ribiči opazovali ribe (Foto: Olga Knez)



Svetišče na Vejni v znamenju piramide (Foto: Olga Knez)

PREDOLGO SEDENJE NI DOBRO ZATE.

Vzemi si razgiban odmor! Telesna dejavnost osrečuje tvoje srce!
NAPOLNI SE Z ENERGIJO! HITRE NOGE:

Priporoča Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije

ZA SRCE



**SAMO
2 MINUTI!**

Po gozdni učni poti Djestence



Postanek na poti (Foto: Olga Knez)

Kraška podružnica društva za zdravje srca in ožilja se je po nekaj letih odločila, da spet ponovijo pohod po Gozdni učni poti Djestence, ki je speljana v dolžini treh kilometrov v okolici Senožeč. V preteklosti jih je v okolico Senožeč vodil planinec, gasilec in vsestransko priljubljeni sedaj že pokojni Zdravko Papež in tokrat se je 80 zbranih pohodnikov že na začetku pohoda poklonilo njegovemu spomin ob spominskem obeležju.

Tretjo oktobrsko nedeljo (20. 10. 2019) se je na avtobusni postaji v Senožečah kot rečeno zbralo 80 pohodnikov iz vseh štirih kraških občin, najrazličnejših krajev Primorske, širše Slovenije in zamejstva. Pričakali so jih domačini, medtem ko je zbrane nagovorila predsednica kraških srčnikov dr. Ljubislava Škibin.

Domačin Valter Cerkvenik, ki je tudi predsednik domačega KUD Pepca Čehovin Tatjana, ki je letos organiziralo že jubilejne 20. Pastirske igre, jih je popeljal na ogled naravnih lepote po gozdni učni poti Djestence, kjer so se seznanili z več kot 25. drevesnimi in grmovnimi vrstami dreves in lesa, iz katerih so domačini nekoč pripravljali oglje in drva. Na nekaj manj kot 3 kilometrski poti so pohodniki videli, kakšno škodo je naredil žledolom v začetku leta 2014. Naučili so se tudi svežega zraka in se na poti v vas osvežili z izvirno vodo.

Ogledali so si tudi znamenitosti Senožeč, ki so bile v zgodovini prvič omenjene v 12. stoletju, in ki so znana furmanska vas. Sedaj so v Senožečah trije večji kmetje, med njimi tudi ekološka kmetija Meden. Tu so se rodile tudi znamenite osebnosti. Prvi slovenski olimpijonek Rudolf Cvetko je zmagal v sabljanju za avstroogrsko



Skupinska pri zgornjem kalu v Senožečah (Foto: Olga Knez)



Postanek ob predstavitvi več kot 25. drevesnimi in grmovnimi vrstami dreves in lesa (Foto: Olga Knez)

ekipo leta 1912 v Stocholmu na Švedskem. Danilo Zelen (rojen 9. 7. 1907 v Senožečah) je bil eden od voditeljev revolucionarne organizacije, in je v boju z italijanskim okupatorjem padel na Mali gori nad Ribnico (13. 5. 1941). Leta 1932 je bil v Senožečah rojen znani primorski humorist in divjaški časti občan Andrej Jelačin – Toni Karjola, ki že vrsto let živi v Kopru.

Pot jih je vodila tudi do obeh kamnitih korit (spodnjega oz. dulnjega fontana in zgornjega oz. korit pr kali), ki so nekoč služila za napajanje živine. Pri spodnjem koritu se je zaključil prvi vodovod v Senožečah, ki je bil zgrajen leta 1865.

Senožeče so že v srednjem veku dobile trške pravice. Že pred 2. sv. vojno so tehcnico pripeljali iz Vrem in z njo tehtali živino, vozove z drvni in senom in celo manjše tovornjake. V bližini zgornjega korita stoji »vaga«, in prav tu je središče vasi, kjer stojita tudi dva spomenika: Rudolfu Cvetku, po katerem so pred leti poimenovali dvorano, in Danilu Zelenu.

Pot jih je iz starega gradu in Vile Marija vodila skozi zgodovinsko mitnico. Mitnico je odkupila divjaška občina in sedaj čaka na prepotrebno obnovo.

Zaustavili so se tudi pri nekdanji restavraciji Adrija, ki je večkrat menjavala svoje poslanstvo. V tej zgradbi so leta 1820 bratje Delak zgradili pivovarno, saj so Senožeče znane po dobri vodi, ki je osnova za dobro pivo. Prihodnje leto pa bodo v Senožečah na začetku oktobra slavnostno proslavili 200. obletnico otvoritve pivovarne Adria. ♥

Olga Knez



Skupinska pri spodnjem kalu (Foto: Olga Knez)

DRUŠTVO ZA SRCE ZA MARIBOR IN PODRAVJE

Prof. dr. Erih Tetičkovič je častni občan mesta Maribora

Prof. dr. Erih Tetičkovič, ugledni soustvarjalec programov Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje, je častni občan mesta Maribora. Dva veliki priznanji sta bili v minulemu letu namenjena podpredsedniku Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje, uglednemu nevrologu, prim. izr. prof. dr. Erihu Tetičkoviču, dr. med., ki se je posvetil tej veji medicine v Splošni bolnišnici Maribor, pozneje Univerzitetnemu kliničnemu centru.

Najprej mu je Maribor, njegovo rojstno mesto, podelilo naslov Častni občan mesta Maribor, v znak zahvale in spoštovanja za njegovo življenjsko delo v medicini, za strokovno, pedagoško, publicistično in znanstveno-raziskovalno delo na področju nevrologije ter za njegov prispevek k ugledu mesta Maribora doma in v mednarodnem okolju.

Ob 220. obletnici ustanovitve mariborske bolnišnice pa mu je Univerzitetna klinična bolnišnica Maribor na slavnostni akademiji pod častnim pokroviteljstvom predsednika Republike Slovenije Boruta Pahorja, podelila spominski zlatnik, odličje, na katerem je upodobljena prof. dr. Zora Janžekovič, dr. med., nekdanja predstojnica mariborskega Oddelka za plastično kirurgijo, doma in po svetu ugledna avtorica izvirne metode zgodnjega zdravljenja globokih opeklin.

Prejemnik tega prvič podeljenega odličja je s svojo strokovno širino vzpodbujal znanstveno raziskovalno, strokovno in publicistično dejavnost. Kot vrhunski strokovnjak je prispeval k prepoznavnosti mariborske nevrologije v slovenskem in mednarodnem prostoru. Tlakoval je novo pot obravnave in zdravljenja možgansko-žilnih bolezni.

Ob vsem tem pa ga odlikuje čut za odnos do sočloveka. Na njegovo pobudo je bila v okviru Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje ustanovljena Fundacija prim. dr. Janka Držečnika, ki podeljuje štipendije študentom mariborske Medicinske fakultete. Prim. Držečnik je bil začetnik torakalne in srčne kirurgije v mariborski bolnišnici.



Umetniško sliko, ki jo imata v rokah s hčerko Alenko, je prejel kot darilo Mestne občine Maribor ob podelitvi naziva častni občan mesta Maribor. Slika z motivom Maribora je izvirno delo akademskega slikarja Slavka Koresa iz leta 1975.

»Reči moram, da mi veliko pomeni in sem zelo ponosen, da jo imam«, pravi častni občan mesta Maribora.

Prim. prof. dr. Erih Tetičkovič, dr. med., svetnik, se je rodil leta 1944 v Mariboru, kjer je končal klasično gimnazijo. Na Medicinski fakulteti v Zagrebu je diplomiral leta 1968. Še istega leta se je zaposlil na Oddelku za nevrološke bolezni Splošne bolnišnice Maribor. Od leta 1995 pa do leta 2007 je bil predstojnik oddelka, ki mu je ostal zvest vse do upokojitve oktobra 2010.

Specialistični izpit iz nevropsihiatrije je opravil z odliko leta 1974. Ker je dve leti prej prišlo do delitve stroke na nevrologijo in psihiatrijo, se je posvetil nevrologiji, svoje strokovno in znanstveno raziskovalno delo pa posvetil možgansko-žilnim boleznim.

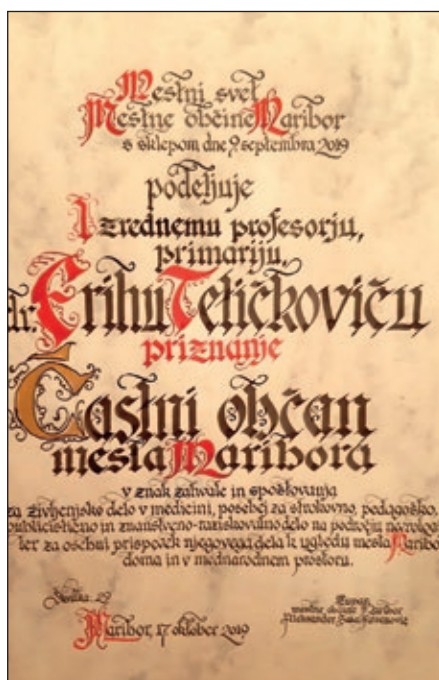
Ob ustanovitvi Medicinske fakultete Univerze v Mariboru je bil prvi predstojnik njene Katedre za nevrologijo do leta 2013/2014.

Prim. dr. Erih Tetičkovič ni samo znan kot odličen specialist nevrolog, ampak tudi kot velik ljubitelj živali. Dolgo je bil predsednik mariborskega Društva za zaščito in varstvo živali in prav po društveni zaslugi je dobil Maribor zavetišče za živali, ki velja za eno najlepših v Sloveniji.

O tem, ali zna dober zdravnik in človek dobre volje nagovoriti ljudi v svojem okolju k takšni naravnosti mi je ob priložnosti dejal, da ne more reči, da bi imel kdaj cilj biti za zgled drugim, saj, kot poudari, ne misli, da bi bil tako popoln, da bi moral biti zgled.

»Sem pa res odprte narave, drugačen ne bi znal in hotel biti. Takšen sem tudi tedaj, kadar ni vse tako, kot bi želel. Tudi, če je bila kdaj za koga moja odprtost boleča, denimo v odnosu do sodelavcev, sem pač skušal v odkritem pogovoru problem rešiti. Dobre izkušnje imam s tem, kaj pomeni odkrit pogovor v odnosu do kolegov, sodelavcev.« ♥

Milan Golob



Priznanje prof. dr. Eriha Tetičkoviča

NAPOVEDNIK DOGODKOV

PODRUŽNICA LJUBLJANA

Dalmatinova ulica 10, 1. nadstropje, Ljubljana
Tajništvo: od 10.00 do 13.00, telefon: 01/234 75 50

Občni zbor podružnice Ljubljana

4. marca ob 17. uri bo v dvorani Krke na Dunajski 65 v Ljubljani, Občni zbor Podružnice Ljubljana. Po občnem zboru sledi predavanje z naslovom »Arterijske anevризme«, predavatelj: Rok Luciano Perme, dr. med. Vabljeni!

Predavanja

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

- ♥ **4. marec:** Občni zbor Podružnice Ljubljana, nato predavanje – Rok Luciano Perme, dr. med.: Arterijske anevризme
- ♥ **1. april:** Marko Gričar, dr. med., spec. kardiologije, spec. interne medicine: Bolečina v prsih – od simptomom do zdravljenja

Telovadba za zdravo srce

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

Člani Društva za zdravje srca in ožilja ne plačajo letne članarine (identificirate se s člansko izkaznico), ampak samo mesečno vadmno. Vadba poteka v 2 skupinah, v ŠD Gib in jo bo vodila Barbara Sluga, prof. šzv. po naslednjem urniku:

Torek in petek: 8.00 - 9.00 in 9.00 - 10.00

Prvi obisk je brezplačen, vljudno vabljeni!

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

AKCIJE V POSVETOVALNICI ZA SRCE V LJUBLJANI

Dalmatinova ulica 10 (v delovnem času posvetovalnice) in ob sobotah od 11. do 13. ure na lokaciji Posvetovalnice za srce v Skrbovinci, na Mačkovi ulici 1, v Ljubljani

Mesec trigliceridov* – mesec pozabljenih maščob:

20. februar – 20. marec 2020

V Posvetovalnici Za srce, Dalmatinova ulica 10 (v delovnem času posvetovalnice) in ob sobotah od 11. do 13. ure na lokaciji Posvetovalnice za srce v Skrbovinci, na Mačkovi ulici 1, v Ljubljani bodo **brezplačne meritve trigliceridov in svetovanje**. Vsi udeleženci meritev bodo prejeli brošurico »Kako lahko preprečim ali upočasnim razvoj srčno-žilnih obolenj?«. Brezplačne meritve omogoča podjetje Mylan healthcare, d.o.o.

* Trigliceridi so maščobe, ki se s krvjo prenašajo po telesu kot maščobni delci (lipoproteini). Podobno kot glukoza, tudi trigliceridi telesu zagotavljajo vir in zalogo energije, potrebne za normalno delovanje celic. Nezdrav življenjski slog in prekomerna telesna teža sta glavna vzroka za povišano raven trigliceridov. Zvišani trigliceridi v krvi pa so lahko znak drugih bolezenskih stanj, vključno s sladkorno boleznijo, hipotiroidizmom in genetskimi motnjami. Obstaja veliko ukrepov, s katerimi lahko zmanjšamo raven trigliceridov v krvi in s tem tveganje za zdravje.

Mesec ven: 18. marec – 19. april 2020

V Posvetovalnici Za srce, Dalmatinova ulica 10 (v delovnem času posvetovalnice) in ob sobotah od 11. do 13. ure na lokaciji Posvetoval-

nice za srce v Skrbovinci, na Mačkovi ulici 1, v Ljubljani, bo potekalo poglobljeno **osveščanje o boleznih ven, preventivi in terapiji**. Vsak obiskovalec bo prejel knjižico »Boleče, težke, otekle noge?« in zgbanko »Ukrepajte zdaj!« z vajami. Na Dalmatinovi ulici 10 bomo tistim, ki bodo želeli, opravili tudi meritev pretoka venske krvi v nogah (to je enostavna in hitra meritev, ki omogoča vpogled v to, kako učinkovito delujejo naše vene v nogah in kakšna je sposobnost mišic, da vensko kri črpajo iz nog proti srcu). Akcijo je omogočilo podjetje Krka, d. d., Novo mesto.

Mesec angine pektoris, 1. – 30. april 2020

V Posvetovalnici Za srce, Dalmatinova ulica 10 (v delovnem času posvetovalnice) in ob sobotah od 11. do 13. ure na lokaciji Posvetovalnice za srce v Skrbovinci, na Mačkovi ulici 1, v Ljubljani, bodo potekale **brezplačne meritve krvnega tlaka in EKG, s svetovanjem in informacijami o angini pektoris**. Vsak bo lahko prejel tudi koristna, brezplačna zdravstveno informativna gradiva o tej tematiki. Akcijo je omogočilo podjetje Servier.

POSVETOVALNICA ZA SRCE

Dalmatinova 10 (prvo nadstropje), Ljubljana, T.: 01/234 75 55:

meritve krvnega tlaka, srčnega utripa, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi, celotni lipidni profil (vse maščobe v krvi), snemanje in interpretacija izvida EKG, meritve gleženjskega indeksa (je pokazatelj prehodnosti arterij na spodnjih okončinah), meritve pulznega vala (hitrost pretoka krvi po arterijah oz. pokazatelj togosti žil) zdravstveno-vzgojno svetovanje, svetovanje o zdravem načinu prehrane:

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

♥ **sreda od 11.00 do 15.00**

POSVETOVALNICA ZA SRCE V SREDIŠČU LJUBLJANE

vsako soboto od 11. do 13. ure vas vabimo v **Posvetovalnico za srce**, ki se nahaja v prostorih Skrbovin'ce, Info točke 65+ ter Varne točke na **Mačkovi ulici 1 v Ljubljani** (med Pogačarjevim trgov in Stritarjevo ulico).

V Posvetovalnici si lahko izmerite krvni tlak, srčni utrip, holesterol, trigliceride, sladkor v krvi, nasičenost krvi s kisikom, EKG in opravite posvet z medicinsko sestro. Naročanje ni potrebno.

Posvetovalnica je primerna tudi za gibalno ovirane in je **odprta vsako soboto od 11. do 13. ure**.

MERITVE VENSKEGA PRETOKA NA NOGAH

Venska pletizmografija ali merjenje venskega pretoka pomeni meritev pretoka venske krvi v nogah.

Meritev je enostavna, hitra in neboleča ter pokaže vpogled v posameznikovo zdravje venskega ožilja. Z meritvijo izmerimo, kako učinkovito še delujejo naše vene v nogah (čas polnitve venskega ožilja v sekundah) in kakšna je sposobnost golenskih mišic, da vensko kri črpajo iz nog proti srcu. Meritev se izvede v sedečem položaju, stopala so gola, zato je pomembno, da ima preiskovanec širša oblačila in kratke nogavice. Preiskava se opravi v Posvetovalnici za srce na Dalmatinovi ulici 10 v Ljubljani.

Tečaji temeljnih postopkov oživljanja dojenčkov in otrok

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

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

Tečaji temeljnih postopkov oživljanja odraslih

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

Cenik storitev Posvetovalnice za srce (v EUR)

Vrsta preiskave	ČLANI društva	NEČLANI
Krvni tlak in srčni utrip	brezplačno	brezplačno
Saturacija	brezplačno	brezplačno
Glukoza	2,00	2,50
Holesterol	3,00	3,50
Trigliceridi	3,00	3,50
Glukoza in holesterol	4,50	5,50
Glukoza in trigliceridi	4,50	5,50
Holesterol in trigliceridi	6,00	7,00
Holesterol, trigliceridi, glukoza	7,50	9,00
Lipidni profil	15,00	18,00
EKG	2,00	4,00
Gleženjski indeks	6,00	9,00
Meritev hitrosti pulznega vala, ocena starosti žil	6,00	9,00
Meritve venskega pretoka na nogah	6,00	9,00
Posvet s kardiologom	10,00	15,00
Tečaj temeljnih postopkov oživljanja	15,00	20,00
Zdravstveno-vzgojno svetovanje	brezplačno	brezplačno

PODRUŽNICA ZA SEVERNO PRIMORSKO**Informacije o dejavnostih podružnice:**

info@zasrce-primorska.si, T.: 070/879 891 (Barbara Mlinar)

- ♥ vsako tretjo soboto v mesecu ob 9.00: pohodi po »Srčni poti« v Panovcu, po ustaljenem urniku, zbirališče pred nekdanjim Trimčkom. V primeru dežja pohod odpade.
- ♥ vsako prvo sredo v mesecu ob 8.30: pohod, start na parkirišču Qlandije. Pohode vodi Slavica Babič.

PODRUŽNICA CELJE

Glavni trg 10, Celje

Kontakt: 040 87 21 21

Posvetovalnica:

vsak četrtek med 10.00-12.00 na Glavnem trgu 10 v Celju. Možnost merjenja krvnega tlaka, in elektrokardiograma, občasno tudi KS in holesterola. Posvet z zdravnikom!

Predavanja:

objava na oglasni deski in v Novem Tedniku 14 dni pred predavanjem. Predvidevamo štiri predavanja. V Celju, Šentjurju in Zrečah. Šola reanimacije in uporaba defibrilatorja bo v sodelovanju s Koronarnim klubom Celje.

Šola nordijske hoje:

- ♥ vsak ponedeljek ob 10.00 pri Splavarju ob Savinji pred knjižnico.

Vodeni pohodi.

- ♥ vsak ponedeljek: zbor pri splavarju razen v decembru, januarja če dopušča vreme. Julija in avgusta so pohodi v lastni režiji. Priporoča se pohod v zgodnjih jutranjih ali hladnih večernih urah. Vodeni pohodi trajajo 1,5 do 2 uri. Predvidevamo izlet na Šmohor in Golte, ob svetovnem dnevu srca pa na Goro (Št. Jungert/Kunigundo) ter kostanjev piknik na eko kmetiji v jeseni.

PODRUŽNICA ZA DOLENJSKO IN BELOKRAJINO

Glavni trg 10, 8000 Novo mesto

Kontaktna oseba: Sonja Gobec

Telefon: 07/33 74 170 (v dopoldanskem času) ali 051 340 880 (kadarkoli)

E-naslov: drustvozasrce.nm@gmail.com

Zbor članov Podružnice bomo imeli v četrtek, 5. marca 2020, ob 17.00. Od 15.00 do 17.00 bomo izvajali meritve. O lokaciji zbora in vseh podrobnostih dogajanj tega dne boste člani pravočasno pisno obveščeni.

Pohod za srce

V kolikor katero od Podružnic ali Društev, skupino ali posameznike, morda zamika pohod po prijazni, nezahtevni poti Pohoda za srce Podružnice za Dolenjsko in Belo krajino med dolensjkimi griči in vinogradi, se nam lahko oglasite za informacije o poti in morda tudi za spremljanje. Prirčno vabljeni.

Meritve gleženjskega indeksa (pokazatelja prehodnosti arterij na spodnjih okončinah) v prostorih Podružnice na Glavnem trgu 10, Novo mesto, bomo izvajali, če boste za to zainteresirani. Vabimo vas, da se prijavite. Prijavljene članke bomo o času izvajanja meritev pravočasno obvestili.

Prijave na T.: 07/33 74 170 ali 051 340 880 in e-mail: drustvozasrce.nm@gmail.com

Posvetovalnica za zdravo življenje, Glavni trg 10, Novo mesto deluje po dogovoru – v popoldanskem času v prostorih Podružnice – razgovor z zdravnikom in meritve krvnega tlaka. Prosimo, da se predhodno najavite – vsaj teden dni prej (p. s.: organiziramo SAMO NA OSNOVI PRIJAV, če je prijavljenih vsaj nekaj kandidatov).

Prijave na T.: 07 33 74 170 ali 051 340 880 in e-mail: drustvozasrce.nm@gmail.com

Informiranje članov Podružnice

Člane Podružnice, ki imate oziroma uporabljate elektronsko pošto in želite biti informirani o aktivnostih podružnice (predavanja, informacije za javnost z novinarskih konferenc Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije Ljubljana, z dobrodošlimi vsebinami za vsakdanjo rabo v prizadevanjih za življenje v zdravem življenjskem slogu), o katerih vas ne obveščamo s to revijo, ker informacije ne sovpadajo z izidom te revije, prosimo, da nam vaše elektronske naslove sporočite na e-mail: drustvozasrce.nm@gmail.com.

Dobrodošli med prejemnike novic po e-poti.

PODRUŽNICA ZA GORENJSKO

Kontakt: Inge Sajovic 030 673 541

Predavanje: Spanje kot nočna psihoterapija

- ♥ četrtek, 19. 3. 2020 ob 18.15: Gorenjska podružnica Društva za zdravje srca v gostišču Arvaj v Kranju pripravlja predavanje Spanje kot nočna psihoterapija. Predavateljica, psihologinja Tina Rehberger, bo predstavila pomen in vsebino sanj v povezavi s celjenjem čustvenih ran. Spoznali boste, kaj je kronična vedenjska nespečnost, kakšni so mehanizmi njenega nastanka, kako je povezana z doživljanjem stresa in kako jo lahko učinkovito odpravimo.

PODRUŽNICA ZA KRAS

- ♥ vsako 3. nedeljo v mesecu ob 8:30: Podružnica za Kras bo nadaljevala z rednimi pohodi vsako 3. nedeljo v mesecu. Smer in potek pohoda bo objavljen v medijih v tednu pred to nedeljo. Vedno se dobimo ob 8.30 uri na stari avtobusni postaji v Sežani. Potem se odpravimo po dogovoru in vremenu. Načrtujemo nekaj novih smeri in nekaj že utečenih. Prijava ni potrebna. Članstvo ni pogoj za udeležbo. Pogoj je le dobra volja, želja po zdravju, druženju in doživetju kaj novega in zanimivega. Starost od 0 -100 let.

PODRUŽNICA ZA KOROŠKO

- ♥ **22. februar ob 9.00: parkirišče pri občini Slovenj Gradec.** Pohod bo ob reki Suhodolnici. Nato bomo obiskali Koroško galerijo likovnih umetnosti. Ogleдали si bomo razstavo Pina Poggija. Le-ta odraža prežetost s političnim udejstvovanjem in družbeno angažiranostjo ter je odraz politične drže umetnika v preteklosti in sedaj pri osemdesetih letih. **Nato Zbor Podružnice za Koroško**, ki bo v dvorani Društva upokojencev Slovenj Gradec Šolska ul. 10. Pristrčno vabljeni. **Vabi Vas UO in Majda Zanoškar.**
 - ♥ **14. marec ob 9.00: parkirišče Hofer Prevalje.** Na pohodu bomo obhodili okolico Prevalj. Vadba bo v naravi. Pot bo lažja, dolga okoli 4 km. Pristrčno vabljeni. Za vodenje in kulturni utrinek bo poskrbela **Fanika Grošelj**, T.: 041 750 537.
 - ♥ **4. april: ob 9.00: parkirišče pri gostilni Duler na Selah.** Pohod bo zajel drugi del Meškove poti k Sv. Neži. Imeli bomo prijetno druženje, vadbo v naravi in skupni varovalni obrok. Povej naprej. Vodi nas **Đuro Haramija**, T.: 041 325 090. Pristrčno vabljeni.
 - ♥ **18. april ob 9.00: 7. april: SVETOVNI DAN ZDRAVJA.** Na Glavnem trgu v **Slovenj Gradcu**: Tek za zdravje in Hitra hoja: za srce. Prireditev bo na Glavnem trgu v Slovenj Gradcu v okviru Svetovnega dne zdravja. Tam bodo številne stojnice s promocijo in izvajanjem presejalnih testov za zdravje. Zabavni program. Sopa-promocija z Kolesom sreče... Pristrčno vabljeni. Info: Majda Zanoškar
 - ♥ **10. maj: SVETOVNI DAN GIBANJA.** Vsak se lahko ima rad! Še zmoremo prehoditi 10.000 korakov na dan: za varno zdravje? Uživajmo ta dan v naravi, vsak zase ali v družbi...
 - ♥ ***16. ali * 23. maja**, ko cveti Sibiriska perunika. **Srečamo se ob 9.00: parkirišče Kmetijska zadruga** na Podgorski cesti v Slovenj Gradcu. Ogleдали si bomo zaščiteno območje, kjer raste to lepo, ogroženo cvetje. Nato nas bo pot vodila na grad Vodriž. Druženje v naravi in skupno kosilo nam bo napolnilo zanimiv dan. Vodja pohoda bo **Majda Zanoškar**, T.: 040 509 207. Pristrčno vabljeni.
 - ♥ **6. junij: parkirišče Hofer Prevalje.** Pohod bomo imeli na Dolge Brde – ob Šentanelski reki. Imenujejo jo mlinarska pot. Ogleдали si bomo turistično kmetijo Povh, znano etnološko znamenitost ter kulturni spomenik Polhov mlin. Popeljali nas bodo v čas mlinarstva: nekoč... Vodja bo **Fanika Grošelj**, T.: 041 750 537. Pristrčno vabljeni.
- * **V primeru (napovedi) močnih padavin p.p. uro pred pohodom preverite dogodek z vodjo pohoda. Dogodek se prestavi na naslednjo soboto. Hvala.**

PODRUŽNICA ZA POSAVJE

Kontakt: Franc Černelič 041 763 012

Program pohodov »SRCE«

DATUM POHODA	PROGRAM POHODA	Malica	VODSTVO
29. feb.	Pustni pohod – Martinovi – Krška vas – Globočice	skupna	Černelič Franc 041 763 012
14. marec	Kozje – Buče	Iz nahrbtnika	Planinci
18. april	Raka – vinska pot	Iz nahrbtnika	Vodič iz Rake
9. maj	Tržišče – azaleja Goriška Brda - češnje	Plačana	Štih Lojze Černelič Franc
13. junij	Brezje – Planina – piknik	Iz nahrbtnika in skupno	Černelič Franc 041 763 012
11. julij	Baza 20	Iz nahrbtnika	Štih Lojze
29. avgust	Podkum z okolico	Iz nahrbtnika	Černelič Franc 041 763 012
12. sept.	Ob poljanski Sori	Iz nahrbtnika	Kalan Janez 031 284 203
17. okt.	Haloze	Iz nahrbtnika	Černelič Franc
14. nov.	Martinov pohod po nasipu – Brežice – Mostec – Cetin	Skupna	Černelič Franc 041 763 012

12. dec.	Decembrski Maribor in nazaj grede Ptuj	Iz nahrbtnika	Černelič Franc 041 763 012
----------	--	---------------	-------------------------------

Člani se lahko za izbrane pohode prijavite takoj po objavi programa pohodov in boste uvrščeni na listo udeležencev. Tako bomo vedeli koliko je interesa za posamezen pohod in temu primerno organizirali prevoze. Vsekakor je potrebno morebitno odpoved udeležbe najaviti pred odhodom, da damo možnost drugemu čakajočemu interesentu. V kolikor bi se nam želel priključiti na določenem pohodu tudi kdo iz drugih krajev lahko vzpostavi kontakt kadarkoli po telefonu Černelič Franc 041/763-012 ali po elektronski pošti cernelic.franc@siol.net.

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA ZA MARIBOR IN PODRAVJE

Kontakti:

za organizacijske zadeve, v času uradnih ur:

Tone Brumen 02 /228 22 63

za strokovno-medicinske zadeve, v času uradnih ur:

Mirko Bombek 041 395 973

ZA SRCE - NAJ BIJE

V novem letu smo si zaželeli zdravja in sreče, se zaobljubili za pozitivne odločitve, na primer kadilci bodo nehali kaditi, drugi bodo manj jedli, prvi in drugi se bodo več gibali in veliko je še možnih obljub. Redno si bomo merili krvni tlak in vrednosti – sladkorja, holesterola in trigliceridov, preverili srčni utrip z EKG-monitorjem, določili gledenjski indeks, se posvetovali z zdravnikom. Visoke vrednosti holesterola in trigliceridov so znak motene presnove, ko holesterol pospešeno nastaja v organizmu, manj pa je posledica nepravilne prehrane. Maščobe v krvi so še vedno pomemben napovednik tveganja za nastanek srčno-žilnih bolezni in njihovo napredovanje, za bolnike in tiste s povišanimi vrednostmi pa pomemben pokazatelj uspešnega zdravljenja in boljšega preživetja.

Naše meritve izvajajo usposobljene medicinske ekipe na stalnih merilnih mestih in na sedežu društva:

- ♥ **vsak prvi torek v mesecu**, v prostorih Društva upokojencev Tabor, Gorkega ul. 48, Maribor, med 7.30 in 10.30 uro, tudi z EKG-monitorjem, s svetovanjem zdravnika. **Pridite 3. 3., 7. 4. in 5. 5. 2020.**
- ♥ **vsako prvo sredo v mesecu**, v prostorih Mestne četrti Pobrežje, Kosovelova ul. 11, Maribor, med 7.30 in 9.30, brez EKG-monitorja, **4. 3., 1. 4. in 6. 5. 2020.**
- ♥ **vsak drugi ponedeljek v mesecu, 9. 3., 13. 4 in 11. 5. 2020** v prostorih društva, Pobreška c 8, med 8.00 in 10.00, meritve krvnih vrednosti, za EKG in gledenjski indeks prosimo za predhodno prijavo na 02 / 228 22 63 v času uradnih ur ali po e-pošti: tajnistvo@zasrce-mb.si

- ♥ meritve krvnega tlaka, krvnih vrednosti in EKG monitor s svetovanjem zdravnika v prostorih Društva upokojencev Maribor Center, Slomškov trg 5, izvajamo na prvo soboto neparnih mesecev. Tako bodo meritve **7. 3. in 2. 5. 2019.**

Na enodnevne tečaje **Temeljnih postopkov oživljanja** z uporabo defibrilatorja se lahko prijavite na sedežu društva. Prejeli boste navodila in pisno gradivo. Projekt je usklajen z evropskimi smernicami, izvajajo ga zdravniki učitelji z mednarodnim certifikatom. Naučimo se pravilno ravnati v primeru srčnega zastoja – nenadne smrti doma, na delovnem mestu, med športom in rekreacijo ali kjerkoli. Večina preživelih kakovostno živi naprej. Naučite se nekaj novega in nadvse koristnega!

Predavanja

Za nami je predavanje o motnjah dihanja v spanju. Napovedujemo še dve predavanji v spomladanskem sklopu, ki bodo, kot vedno, na drugi torek v mesecu, **10. marca in 14. aprila ob 17.00 na Medicinski fakulteti v Mariboru, Taborska ul. 8.**

Naslovi predavanj in predavatelji bodo objavljeni sproti.

Spremljajte prosim obvestila, ki jih objavljamo v dnevniku Večer in na Radiu Maribor, za kar se obema medijema zahvaljujemo. Naša spletna stran je www.zasrce-mb.si

Vstop na predavanja je za člane in nečlane prost.

Druge dejavnosti

SNG Maribor - Opera in balet - SNG Maribor - Opera in balet

Prvo obvestilo in vabilo na ogled operne predstave v Veliki dvorani SNG Maribor, že štiri dni po premieri: v torek, 19. maja 2020 ob 19.00

Giacomo Puccini – Madame Butterfly

ena najlepših Puccinijevih upodobitev tragične ljubezenske zgodbe z Daljnega vzhoda.

Puccinijeva dela so še danes nesporne uspešnice nešteti opernih gledališč po svetu. Z Madame Butterfly, ki je Puccinijeva šesta opera po kronologiji nastanka, je avtor dosegel vrh svojega zrelega obdobja. Intrigantna, a tragična zgodba o ljubezni med ameriškim mornariškim častnikom Pinkertonom in japonskim dekletom Čočo san, je Puccinija prepričala že kot gledališka igra. Skladatelj je tragedijo na libreto Luigija Illice in Giuseppeja Giacose v izraznem in estetskem smislu nadgradil z izredno bogatim zvočnim koloritom orkestra. Prav zaradi izredne melodične lepote, zajete v neizpolnjenem hrepenenju človeške duše, se Madame Butterfly po več kot desetletnem premoru, tokrat v novi produkciji, vrača na veliki oder mariborske opere v izvrstni zasedbi:

Dirigent: Stefano Romani,

Čočo san - Rebeka Lokar, Sabina Cvilak

Suzuki, njena služabnica - Irena Petkova

Benjamin Franklin Pinkerton, poročnik ameriške mornarice - Renzo Zulian, Martin Sušnik

Sharpless, ameriški konzul v Nagasakiju - Jaki Jurgec

Goro, ženitni posrednik - Dušan Topolovec

Princ Jamadori - Bogdan Stopar

Bonzo, Čočosanin stric - Valentin Pivovarov

Jakuside, Čočosanin stric - Jernej Luketič

Kate Pinkerton - Klavdija Kuzkin

Cesarski komisar - Sebastijan Čelofiga

Matičar - Bojan Hinteregger

Čočo sanina mati - Dada Kladenik

Čočo sanina sestrična - Lucija Krašovec



Slovensko narodno gledališče v pričakovanju obiskovalcev
(Foto: Mirko Bombek)

Ljubitelji opere, iz društev in podružnic Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije, ne oklevajte. Za informacije, pogoje in kolektivni nakup pokličite prosim naše društvo na 02 228 22 63.

Vstopnice lahko dvignete na sedežu društva, Pobreška c. 8, v ponedeljek, 4. 5. od 8.00 - 12.00 in v sredo, 6. 5. od 8.00 - 12.00 in od 15.00 - 18.00.

Vljudno vabljeni, naj se tradicija sodelovanja s Slovenskim narodnim gledališčem v Mariboru, na katerega smo tako ponosni, nadaljuje!

SNG Maribor - Opera in balet - SNG Maribor - Opera in balet

Ponovno vadba za srce v bazenu MTC Fontana v Mariboru!

Pridružite se nam ob petkih ob 15.45 tudi v tej sezoni.

V sklopu projekta »Gibanje za zdravje«, pod vodstvom Mateja Lubeja, se ponovno dobivamo v MTC Fontana v Mariboru. Vadba poteka po enakem urniku kot v prejšnji sezoni, razgibavamo se in plavamo ob petkih ob 15.45. Vadba je sestavljena iz vaj atletske abecede v bazenu kot ogrevanje, nato gimnastične vaje za raztezanje, sledijo krepilne vaje za celotno telo in vadbo končamo s plavanjem 15 min z različnimi motivacijskimi vložki, skupno eno uro, nato proste dejavnosti, tudi obisk savne.

Vadba je priporočljiva tako za bolnike, kot tudi kot preventiva v hladnih mesecih, ko se ne giblamo toliko v naravi. V minuli sezoni je bil obisk dober, zato s programom nadaljujemo.

Za razumno nespremenjeno ceno je na izbiro dvourni ali triurni obisk (4 ali 5 EUR) kar povsem zadovoljuje naše člane za krepitev in vzdrževanje dobrega zdravja in počutja.

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

♥ **snemanje z enokanalnim EKG-monitorjem**, ki lahko odkrije atrijsko fibrilacijo in opredeli druge aritmije. Naše meritve izvaja medicinska sestra z dolgoletnimi izkušnjami, zabeležijo se v elektronski spomin. V primeru nepravilnosti shranjene posnetke dodatno pregleda zdravnik specialist enkrat mesečno in kratko obrazložitev preiskovani prejme na dom; preiskava ni namenjena urgentnim primerom, v kolikor odkrijemo večjo nepravilnost, preiskovanega napotimo v zdravstveno ustanovo. Snemanje se izvaja na stalnih merilnih mestih (glej zgoraj) in na sedežu društva - drugi ponedeljek v mesecu.

♥ Vabimo vas v **Posvetovalnico Za srce** na stalni lokaciji na sedežu društva (Pobreška c. 8) – **vsak drugi četrtek v mesecu od 16.00-18.00; datumi: 12. 3., 9. 4. in 14. 5. 2020** po predhodni prijavi v času uradnih ur društva ali po elektronski pošti. Prispevek je 10 EUR za člane in 15 EUR za nečlane. Če opozorite na socialno in zdravstveno stisko, opravi zdravnik specialist posvet brez plačila.

♥ **Gleženjski indeks** je neboleča ultrazvočna meritev tlakov in posredno pretokov na žilah rok in nog primerjalno. Med preventivnimi, presejalnimi preiskavami se po novih izsledkih uvršča visoko, ob ultrazvočni pregled vratnih žil. Merimo na **sedežu društva vsak drugi ponedeljek v mesecu in vsak drugi četrtek v mesecu v času posvetovalnice**. Informacije, potrditev datumov in prijave sprejemamo na sedežu društva, po telefonu in e-pošti (02 / 228 22 63; tajnistvo@zasrce-mb.si.). Prispevek za člane je 6 EUR in nečlane 9 EUR, prejmete tudi izvod revije Mariborski srčni utrip z opisom preiskave. Ne odlašajte, pridite, smo dostopnejši kot drugi ponudniki.

POZOR: Izvid, ki ga preiskovani prejme na našem merilnem mestu je strokoven in ga lahko uporabi pri nadaljnji zdravstveni obravnavi.

Vse dogodke Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje praviloma objavljamo v dnevniku **VEČER** in po **Radiu Maribor**, možne so občasne motnje v obveščanju za kar se opravičujemo. Podrobnosti **na sedežu društva**: po telefonu na št. 02 228 22 63 v času **uradnih ur, vsak ponedeljek od 8.00 do 12.00 in vsako sredo od 15.00 do 18.00, ali na elektronski naslov**: tajnistvo@zasrce-mb.si.

Za sprotno obveščanje o predavanjih in drugih pomembnih dogodkih ter spremljanje različnih vsebin naše člane prosimo, da nam zaupajo svoje elektronske naslove. Spoštovali bomo vašo zasebnost in kodeks o varovanju podatkov, tudi po najnovjših evropskih direktivah.

Oglejte si našo spletno stran www.zasrce-mb.si

IZKAŽITE NAM ZAUPANJE – OBNOVITE IN PODALJŠAJTE ČLANSTVO V NAŠEM DRUŠTVU Istočasno ste vi in vaši družinski člani (če prispevate družinsko članarino) člani slovenskega Društva za srce, prejimate 6-7 številc revije in uživate druge popuste in ugodnosti. Članstvo in članarino lahko tudi podarite – primerno in koristno darilo.

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

Vljudno prosimo, da izberete naše društvo in nam namenite 0,5% dohodbine. Obiščite nas na Društvu ali pokličite po telefonu za pomoč.

Pridružite se nam in nam pošljite pristopno izjavo:

Pristopna izjava Maribor

Postanite naši člani!

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

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



Ime in priimek:

Datum in leto rojstva: Poklic:

Naslov bivanja:

Zaposlen:

E-pošta: Telefon/GSM:

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

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

Podpis: Datum:

Spoštovane članice in člani!

Skupaj smo močnejši, skupaj lahko premagamo še več ovir!

Na obrazec pristopne izjave, ki je dostopen tudi na spletni strani in na sedežu društva, v ustrezno okence vpišite svoje ime in izpolnjen obrazec oddajte ali pošljite v vašo podružnico ali na naslov, ki je na pristopni izjavi.



Pristopna izjava



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

Hkrati se želim vključiti (označi):

v Klub atrijske fibrilacije (Klub AF)

v Klub srčnega popuščanja

v Klub družinske hiperholesterolemije

Člani klubov se srečujejo predvidoma 2x na leto, po dogovoru posamezne skupine.

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

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

V primeru, da želite postati član kot posameznik:

Ime in priimek:

Rojstni datum:

Poklic:

Ulica/cesta/naselje:

Kraj in poštna številka:

Telefon:

E-pošta:

V Dne Podpis

PROSIMO, IZPOLNITE PRISTOPNO IZJAVO Z VELIKIMI TISKANIMI ČRKAMI.

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

Ime in priimek:

Rojstni datum:

Poklic:

Ime in priimek:

Rojstni datum:

Poklic:

Ime in priimek:

Rojstni datum:

Poklic:

Izpolnjeno pristopno izjavo pošljite na naslov: Društvo za zdravje srca in ožilja, Dalmatinova ul. 10, p.p. 4430, 1001 Ljubljana. Po pošti boste prejeli položnico za plačilo. Po plačilu prejmete člansko izkaznico. Za družinsko članarino se lahko odloči družina z najmanj dvema in največ štirimi družinskimi člani, ki živijo v skupnem gospodinjstvu. Vsak član prejme člansko izkaznico, družina pa prejema samo en izvod revije »Za srce«.

UGODNOSTI ZA ČLANE DRUŠTVA ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE V LETU 2020

Vse ugodnosti lahko člani koristijo na podlagi veljavne članske izkaznice, z osebnim dokumentom!
Popusta ne morete prišteti drugim popustom.

Člane Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije vljudno naprošamo, da nam sporočijo svoje elektronske naslove, da jih bomo lahko sproti obveščali o dodatnih ugodnostih in aktivnostih!
Celoten seznam ugodnosti najdete tudi na naši spletni strani www.zasrce.si

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE, Dalmatinova ulica 10, 1000 LJUBLJANA

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

spletna stran: www.zasrce.si

elektronski naslov: društvo.zasrce@siol.net

Nudi svojim članom:

- brezplačno prejemanje revije Za srce,
- brezplačno merjenje krvnega tlaka, srčnega utripa, saturacije, telesne teže in obsega pasu ter zdravstveno-vzgojno svetovanje,
- popust pri meritvah v Posvetovalnicah Za srce (holesterol, trigliceridi, sladkor, enokanalni EKG, pulzni val, gleženjski indeks...),
- brezplačno včlanitev v klub atrijske fibrilacije, klub srčnega popuščanja in klub družinske hiperholesterolemije (vabimo vas, da se vključite),
- brezplačno posvetovanje s kardiologom po telefonu 031 334 334 vsak delovni dan od 12.00 do 14.00 (za uporabnike mobilnega omrežja Telekom Slovenije),
- popust za osebno svetovanje s kardiologom,
- brezplačen dostop do kardiološkega foruma <http://med.over.net/phorum/list.php?f=103>
- brezplačna predavanja o preprečevanju srčno-žilnih bolezni,
- brezplačne delavnice,
- organizirano pohodniško-rekreacijsko dejavnost.

VODNO MESTO ATLANTIS BTC d.d., Šmartinska 152, 1000 LJUBLJANA

T.: 01/585 21 00 – recepcija, 01/585 21 21 – tajništvo,

spletna stran: www.atlantis-vodnomesto.si

elektronski naslov: vodnomesto@btc.si

- 10 % popust ob nakupu 2-, 4- urne in dnevne vstopnice za Svet doživetij ali Termalni tempelj ob predložitvi članske izkaznice Društva za srce (Popust velja le za člane. Popust ne velja ob nakupu darilnega bona).

ŠPORT LJUBLJANA, KOPALIŠČE TIVOLI Celovška cesta 25, 1000 LJUBLJANA,

T.: 01 430 66 68

elektronski naslov: info@sport-ljubljana.si

- 10 % popusta na redne cene vstopnic za kopališče Tivoli.

Popusti se ne seštevajo.

Velja ob predložitvi izkaznice pred plačilom rekreacije, kasnejših reklamacij ne upoštevamo.

ŠPORTNO DRUŠTVO GIB Ljubljana Šiška Drenikova 32, 1000 LJUBLJANA,

T.: 01/514 13 30

spletna stran: www.gib-sport.com

elektronski naslov: recepcija@gib-sport.com

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

- člani Društva za zdravje srca in ožilja ne plačajo letne članarine (identificirate se s člansko izkaznico), ampak samo mesečno vadmno.

Vadba poteka v 2 skupinah, v ŠD Gib in jo bo vodila Barbara Sluga, prof. šzv. po naslednjem urniku:

torek in petek: 8.00 - 9.00 in 9.00 - 10.00

Prvi obisk je brezplačen, vljudno vabljeni!

TERME KRKA, d.o.o.

T.: 08/205 03 10

W: www.term-krka.si

E: booking@term-krka.si

Terme Dolenjske Toplice, 8350 DOLENJSKE TOPLICE

- 10 % popust na storitve namestitve in zdravstvenega programa.

Terme Šmarješke Toplice, 8220 ŠMARJEŠKE TOPLICE

- 10 % popust na storitve namestitve in zdravstvenega programa.

Talaso Strunjan, 6320 PORTOROŽ

- 10 % popust na storitve namestitve in zdravstvenega programa.

Popusti veljajo na individualne cene storitev iz rednega cenika, popust ne velja za programe in akcijske cene.

Naročniki lahko uveljavljajo popust samo z veljavno člansko izkaznico ali drugim dokazilom o članstvu.

Skupni seštevek vseh popustov lahko poleg zgoraj navedenih popustov, vključuje še dodatni 10 % popust za upokojece na storitve namestitve nad 5 dni.

THERMANA LAŠKO

Zdraviliška cesta 6, 3270 LAŠKO v Zdravilišču Laško

T.: 03 734 5771 ali v Termalnem Centru Thermana Park Laško

T.: 03 734 8900

spletna stran: www.thermana.si
elektronski naslov: info@thermana.si

- a) 15 % popust na celodnevno in 3-urno vstopnico v Termalnem Centru hotela Thermana Park Laško in v kopališču hotela Zdravilišče Laško za vstopne od ponedeljka do petka. Popust NE velja ob vikendih ter v času praznikov in šolskih počitnic.
- b) 10 % popust na vse wellness in fizioterapevtske storitve.
- Člani lahko ugodnosti koristijo na podlagi predložitve veljavnega osebnega dokumenta, kartice Thermana cluba in članske izkaznice društva. Člani se ob prvem prihodu v Thermano (prvem koriščenju ugodnosti) identificirajo s člansko izkaznico društvo, na podlagi katere pridobijo brezplačno Modro kartico Thermana cluba. Popusti, ki veljajo s članstvom v Thermana clubu z Modro kartico se ne seštevajo z ostalimi popusti in akcijskimi ponudbami, ki jih nudi prodajalec. Pogodbeni popusti veljajo na dan koriščenja storitve in ne veljajo za nakup darilnih kuponov.

LIFECLASS, Hotels&SPA, PORTOROŽ **Obala 33, 6320 PORTOROŽ**

T.: 05/692 9001, fax.: 05/692 9055

spletna stran: www.lifeiclass.net

elektronski naslov: booking@lifeiclass.net

- 10 % popust na redne cene v vseh naših hotelih : Slovenija 5*, Grand Hotel Portorož 4*sup, Apollo 4*, Riviera 4*, Neptun 4*, Mirna 4*
 - 10 % popust pri koriščenju termalnih storitev v Terme & Wellness LIFECLASS – za v naprej rezervirane storitve
- Popusti VELJAJO tudi za spremljevalce v isti sobi. Dodatni popusti za otroke v družinski sobi.
- Popusti izključujejo vse ostale morebitne popuste / akcije (Mercator Pika, Magna, itd.)

TERME TOPOLŠICA **Topolšica 77, 3326 TOPOLŠICA**

T.: 03/896 31 00

spletna stran: www.terme-topolsica.si

elektronski naslov: info@terme-topolsica.si

- 10 % popust na namestitve v hotelu Vesna ali apartmajih Terme Topolšica (popust velja samo na redne cene)
- poseben 10 % popust za upokojece in posebni popust za otroke na vstopnice za bazen v Termah Topolšica

TERME DOBRNA d.d. **Dobrna 50, 3204 DOBRNA**

T.: 080 22 10

spletna stran: www.terme-dobrna.si

elektronski naslov: info@terme-dobrna.si

- 30 % popusta na redne cene kopeli v hotelu Vita in Zdraviliškem domu
- 20 % popusta na redne cene kopanja vse dni v tednu in praznikih
- 20 % popusta na redne cene vstopa v Deželo savn vse dni v tednu in praznikih
- 20 % popusta na redne cene na vse storitve Frizerskega salona od ponedeljka do petka
- 20 % popusta na redne cene na vse storitve lepotnega centra La vita SPS & beauty

Popusti veljajo do 25. 12. 2020

MEDICAL CENTER ROGAŠKA, Zdraviliški trg 9, 3250 **ROGAŠKA SLATINA**

T.: 03/811 70 15

spletna stran: www.rogaska-medical.com

elektronski naslov: info@rogaska-medical.com

- 20 % popust na storitve balneo- in fizioterapije ter masaž v Medical centru Rogaska,
- 20 % popust na masaže, kopeli in storitve fizioterapije v Hotelu Slatina Medical.

Članom bomo ugodnosti priznali na podlagi članske izkaznice.

TURISTIČNA KMETIJA GROBELNIK **Podvrh 39, 8292 Zabukovje, Sevnica**

tel: 041/335 257

Spletna stran: www.grobelnik.si

Elektronski naslov: info@grobelnik.si

- 10 % popust za člane društva z veljavno izkaznico za vikend paket, ki se ga preživi na turistični kmetiji.

Popust velja za obdobje leta 2020.

PULZ – PODJETJE ZA SERVISIRANJE MEDICINSKE OPREME, **STORITVE IN TRGOVINA, Miklošičeva 24, 1000 LJUBLJANA**

T.: 01/433 10 43

- 10 % popust pri cenah storitev
- 10 % popust pri nabavi novih merilnikov krvnega tlaka

SANOLABOR, D.D., Leskoškova 4, 1000 LJUBLJANA

T.: 01/5854 211

Spletna stran: www.sanolabor.si

V vseh 28 specializiranih prodajalnih po Sloveniji nudimo članom društva Za srce:

- 15 % popust pri nakupu merilnikov krvnega tlaka
- 15 % popust pri nakupu aparatov BIONIME za merjenje sladkorja v krvi

Različni popusti in ugodnosti se med seboj ne seštevajo.

Popust ne velja v naših franšiznih prodajalnih.

HARTMANNplus – Specializirana trgovina z medicinskimi **pripomočki v nakupovalnem središču BTC**

Letališka cesta 3c, Ljubljana (med trgovino Harvey Norman in Bauhaus), brezplačna T. številka 080 50 75, spletna stran: www.hartmannplus.si

Vsem članom Društva za srce in ožilje nudimo 15 % popust na:

- na inkontinenčni program (plenice in vložki)
- na negovalni program MoliCare skin (izdelki za čiščenje, zaščito in nego kože)
- na izdelke za oskrbo rane (obloge, povoji, izdelki iz gaze)
- na izdelke za stomo (sistemi za oskrbo stome Dansac)
- na razkužila (za roke, površine in kožo)
- na diagnostiko (merilci krvnega tlaka, kombinirane naprave krvni tlak/EKG, termometri)
- * Popusti se ne seštevajo. Popust ne velja na zaklenjene cene in izdelke na medicinsko naročilnico, ki jo predpiše zdravnik.

Vabljeni v našo specializirano trgovino, vsak delovnik med 8.00 in 16.00.

DIAFIT d. o. o., Spodnji Slemen 6, 2352 SELNICA

T.: 02/674 08 50

elektronski naslov: info@diafit.si

trgovine v Ljubljani:

- Trgovina Diafit Pri Zmajskem Mostu; Petkovškovo nabrežje 29, tel: 01/431 90 40

- Trgovina Diafit Pri dežurni lekarni; Njogoševa cesta 6K, tel: 01/230 63 90
- trgovine v Mariboru:
- Trgovina Diafit Center; Ulica talcev 9, tel: 02/228 64 84
- Trgovina Diafit Pri Bolnišnici; Ljubljanska ulica 1a, tel: 02/330 35 52
- Popusti (popusti se ne seštevajo):
- 15 % popust za merilnike krvnega tlaka znamke OMRON, za katere je odobren znak "Priporoča Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije"
- 15 % popust za OMRON merilnik telesne sestave
- 15 % popust za števec korakov OMRON za nadzor zdrave aktivnosti
- 10 % popust za WATERPIK zobno prho in sonično ščetko
- 10 % popust na izposojlo OMRON EKG

SENSILAB

Brezplačna telefonska številka: 05 908 27 78

Spletna stran: www.sensilab.si

E-mail: info.sensivital@sensilab.com

za člane Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije lahko v letošnjem letu ponudimo te ugodnosti:

- 30 % popust na izdelke SensOmega, SuperOmega3+Q10, Krill OIL, CodLiverOIL, Cellaktiv Q10
- brezplačne meritve preventivne diagnostike

Sensilab izdelki vam omogočajo, da živite bolj zdravo in s tem bolj kakovostno. S širokim izborom prehranskih dopolnil zadovoljujemo različne potrebe vašega telesa. Zdravje srca in ožilja ima pri tem ključno vlogo. Sensilab pa ni le blagovna znamka. Sensilab je ime, pod katerim delujemo ljudje, ki nam ni vseeno. Že 15 let našim zvestim strankam svetujemo, izvajamo brezplačne meritve preventivne diagnostike (meritev krvnega tlaka, telesne sestave, vitaminov&mineralov, starosti kože...), vas motiviramo in ponujamo celostne rešitve za vaše težave.

Tu smo, da Vam pomagamo uživati dolgo, aktivno in zdravo življenje.

Popuste lahko izkoristite v vseh trgovinah Sensilab (Mercator center Šiška, Supernova Ljubljana Rudnik, Citypark Ljubljana, Europark Maribor, Citycenter Celje, Supernova Kranj, Mercator center Bršljin Novo mesto in NC Velenjka). Popusti in akcije se med seboj ne seštevajo.

Na brezplačne meritve se predhodno naročite:

Brezplačna telefonska številka: 05 908 27 78

Spletna stran: <https://www.sensilab.si/sensilab-vital>

E-mail: sensilab-vital@sensilab.com

MEDIPLUS d.o.o., Zaloška cesta 40, 1000 Ljubljana

T.: 01 54 46 426, GSM: 031 573-090 Fax.: 059 944 864,

elektronski naslov: info@mediplus.si

spletna stran: www.mediplus.si

in nova poslovalnica v centru Ljubljane in sicer:

MINI MEDIPLUS, Židovska ulica 1, 1000 Ljubljana

Za člane Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije nudimo v specializirani trgovini z medicinskimi in ortopedskimi pripomočki Mediplus:

- ANATOMSKA OBUTEV za delo in prosti čas blagovnih znamk MEDIWALK, GRUBIN, MUBB, FUTTI, CALCEO, BIRKENSTOCK, AIR MAX 10 % popust,
- VAROMED, REKORDSAN in WALDLAUFER specialna obutev za diabetike, otekle noge, limfedem, revmatoidni artritis,

- kladivasti prsti, halux valgus 10 % popust
- VAROMED nogavice za diabetike 10 % popust
- BERGAL ORTOPEDSKI VLOŽKI 10 % popust
- HEITMANN FELLE program toplih copatov za odrasle in otroke iz prave lamafel volne 10 % popust
- SWIMMATES plavalne hlačke-plenice za enkratno uporabo za odrasle otroke in odrasle 20 % popust
- SCUDOTEX preventivne kompresijske nogavice, opornice, grelni pasovi 20 % popust
- možnost nakupa MEDIPLUS DARILNIH BONOVI in izdaje medicinsko ortopedskih pripomočkov na recept ter brezplačna dostava le teh na dom

Spremljajte nas na FB in INSTAGRAM družbenem omrežju

Ko gre za vaše zdravje sledite oznaki MEDIPLUS-plus za zdravje!

VPD, Bled, d.o.o., Pot na Lisice 4, Bled

Tel: 04 574 50 70, Modra številka: 080 80 91

Spletna stran: www.vpd.si

Spletna trgovina: www.123zdravi.si

E-naslov: info@vpd.si, medika.bled@vpd.si

- 15 % popust na merilnik KT X5 (ROSSMAX)
- 15 % popust na merilnik KT X3 (ROSSMAX)
- 15 % popust na pulzni oksimeter (ROSSMAX)
- 15 % popust na brezkontaktni termometer

Poslovne enote:

Medika Kranj (ZD Kranj)

Medika Celje (ZD Celje)

Medika Jesenice (poleg bolnišnice)

Medika MC Tabor (Mercator center Tabor Maribor)

Medika Bolnica (bolnišnica Maribor)

Medika Kočevje (ZD Kočevje)

Medika Bled (upravna stavba)

MEDIGO d.o.o., Gradnikove Brigade 53, 5000 Nova Gorica

T.: 05 330 46 10

W: <https://medigo.si>

E: info@medigo.si

Na naši spletni strani medigo.si ponujamo vsem članom društva Za srce:

- 10 % popust pri nakupu preventivnih kompresijskih nogavic za težave z ožiljem
- 10 % popust pri nakupu krem za noge HappyVen
- 10 % popust pri nakupu pedikurnih in manikurnih aparatov MQ perfect
- 10 % popust pri nakupu ščipalcev, škarij, klešč in pilic za nohte
- 10 % popust na merilnike krvnega tlaka

Za uveljavitev popusta pred plačilom vnesite promocijsko kodo ZASRCE10.

CENTER CELOSTNE OSKRBE / CCO, d.o.o., so.p.

Dunajska cesta 63, 1000 LJUBLJANA

Tel: 040 861 017

info@cco.si

Center Celostne Oskrbe nudi

- 10 % popust na terapevtske storitve v domačem okolju (zdravstvena nega in oskrba, fizioterapija, delovna terapija) za člane Društva za zdravje srca in ožilja. ♥

Zbrala in uredila Sandra Kozjek



PRAVOČASNO ZDRAVLJENJE ZAMAŠENIH ŽIL REŠUJE ŽIVLJENJE.

Kar 70 % bolnikov s periferno arterijsko boleznijo nima značilnih simptomov, poleg zamašitve žil na nogah pa jim grozita srčni infarkt in možganska kap.

Če ste starejši od 50 let, se z osebnim zdravnikom pogovorite o meritvi gleženjskega indeksa!

Za več informacij obiščite spletno stran www.zdravearterije.si.

						SESTAVIL MARJAN SKVORC	ŠPORTNICA, KI PLEZA	ZGORNJA OKONČINA	VRSTA VRBE	VODNI ZAJEDAVEC	PRIPRAVA ZA ISKANJE	ZBIRALEC STARIN									
						PRIPISEK		17													
						OSEBA, KI LOBIRA															
						TRZAJ MIŠIČ															
ZA SRCE	DREVESNA ROGOVILA	BIVŠI UGANDSKI POLITIK (IDI)	DANSKI PISATELJ (HERMAN)	KUHINJSKI KOS POHIŠTVA UJEDA		8	RIMSKI NARAVO- SLOVEC (TIT LUKRECIJ)		13												
PREBIVAL- KA GABONA							VEK, DOBA	SMUČAR SPIESS KOCINA POD NOSOM													
GRENKI ZELIŠČNI LIKER	4						AMERIŠKI KOŠARKAR (JAMES)					5	SMILJAN ROZMAN GL. MESTO SRBIJE			SLOVENSKI PESNIK (JANEZ)					
BULDOŽER				7			PROSTOR ZA PEVCE TEKOČINA V ŽILAH		14		ZASLON	STARO IME ABRAHAMA									
PRIPADNICE ANGLI- KANSKE VERE											REKA S PRITOKI PISATELJ (JANKO)				3						
ZA SRCE	TISOČ KILO- GRAMOV	SOSEDNJA DRŽAVA IRANA	REDOVNICA	ČEDOMIR RAVNIK PRESTOL			ZELENI DEL GOMOLJNIC	ŽELATINA IZ ALG	KAJETAN KOVIC			OSEBA IZ BIBLIJE SLIKAR (SALVADOR)									
UŽITNA LISIČASTA GOBA								16	MESTO V JV AVSTRIJI PRIPADNIK RUSOV												
MESTO V Z BOLIVIJI							IZDELOVA- LEC IGRAČ						JURE ROVAN DRŽAVA V JZ INDIJI		6						
PLANOTA NAD POS- TOJNSKO KOTLINO		9					OTOČEK Z OD PAGA				ROKA NAD ZAPESTJEM SESTAV. BELJAKOV.										
OKRAS KORINTSKIH STEBROV			12				UMETNOST (LAT.)		11	FRANC. PISATELJ (ANDRE) GOSTILNA		15				SLOVENSKI IGRALEC (BRANE)	LOČINA				
						ZORKO SIMČIČ	KATJA VIŠNAR REKA NA S ALBANIJE				PRISTANI- ŠKO MESTO V SZ ŠPANIJI	DIVJA MAČKA									
																POZDRAV RASTLIN- SKA BODICA			10		
																			1		
													PRISSELJE- NEC								
							OPERA JULESA MASSE- NETA														

Geslo prejšnje križanke je bilo: »OBILO VESELJA IN SREČE«. Za pravilno rešitev iz prejšnje številke je žreb razdelil nagrade takole: Marija JANŠA, Bohinjska Bistrica, Zmaga ANTONČIČ, Sežana, Bojana ROŠIČ, Maribor, Alojzija BRUDAR, Bizeljsko, Andreja POTRČ, Spodnji Ivajnci. Čestitamo!

Med reševalce, ki nam bodo poslali pravilno rešitev križanke izključno na dopisnicah, bomo razdelili 5 lepih nagrad. Ko boste križanko rešili, prenesite določene črke po številkah v kupon, kjer boste dobili neko misel. Kupon prilepite na zadnjo stran dopisnice. Pri žrebanju bomo upoštevali vse križanke, ki bodo prispele do 15. marca 2020 na naslov: Društvo za srce, Dalmatinova ulica 10, 1000 Ljubljana. Izžrebanci lahko nagrade prevzamejo na sedežu društva oz. po pošti.

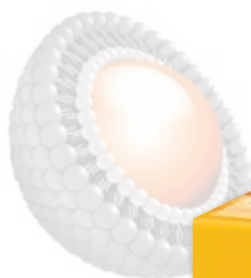
1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

8	9
---	---

10	11	12	13	14	15	16	17
----	----	----	----	----	----	----	----

Altrient®

Liposomski vitamin C



ZAUPANJA VREDEN
Slovenci smo mu zaupali
že več kot 400.000-krat.

- S patentirano formulo in klinično dokazano učinkovitostjo.
- Vaš zanesljiv soborec v času prehladov in grip.
- Nekisla oblika, ki ne draži želodca.
- Brez sladkorja, GSO, glutena.



 **Sanolabor**
Ko gre za zdravje!

Specializirane prodajalne z medicinskimi pripomočki,
zdravili brez recepta in raznovrstnimi izdelki za zdravo življenje

NAJ VAM SLADKORNA BOLEZEN NE ZLOMI SRCA



Srčno-žilna obolenja so #1
vzrok za delno invalidnost
in smrt pri bolnikih
s sladkorno boleznijo tipa 2¹

Ali veste, da vam sladkorna bolezen prinaša tudi veliko tveganje za nastanek **srčno-žilnih obolenj** (npr. možganska kap, srčni infarkt)?
Posvetujte se s svojim zdravnikom, kako lahko čim boljše obvladujete sladkorno bolezen in s tem zmanjšate tveganje za **srčno-žilna obolenja**.

1. Vir: Wang C, Hess CN, Hiatt WR, et al. Clinical Update: Cardiovascular Disease in Diabetes Mellitus. Circulation. 2016; 133:2459-2502.