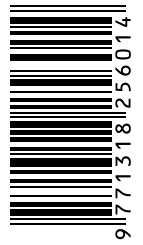


ZA SRCE



Letnik XXIX • št. 1., februar 2010 cena: 1,60 EUR • Revijo izdaja Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije



VABIMO VAS NA VSAKOLETNI VELIKI KONCERT

MELODIJE ZA SRCE

V PONEDELJEK, 1. MARCA 2010
OB 17.00 V GALLUSOVI DVORANI
CANKARJEVEGA DOMA V LJUBLJANI

Nastopil bo **ANDREJ ŠIFRER** v družbi uglednih glasbenih gostov.
Z nakupom vstopnice in zgoščenke boste pomagali otrokom

S PRIROJENIMI SRČNIMI NAPAKAMI.



ZA SRCE

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE



cankarjev dom

Prireditev drugega organizatorja

www.zasrce.si • www.cd-cc.si

Prodaja vstopnic: **Cankarjev dom**

Čemu brati revijo za srce?

Aleš Blinc



Revija Za srce stopa v svoje 19. leto. Nekoč je bila ena od redkih poljudnih publikacij, namenjenih zdravju, zadnja leta pa se njena konkurenca živahno množi. Vsaka slovenska revija ali časopis, ki da kaj nase, objavlja medicinske novice in nasvete, samostojnih izdaj o zdravju pa se ne da več prešteti na prste ene roke.

Čemu še naprej brati revijo Za srce?

Naj za ilustracijo postrežem z resnično zgodbo. Leta 2008 smo za našo revijo pripravljali intervju z internistom dr. Francetom Cokanom, znamenitim triatloncem in zagovornikom pretežno rastlinske prehrane brez dodatkov koncentriranih maščob. Ravno takrat je ugledna medicinska revija The New England Journal of Medicine objavila raziskavo, ki je primerjala tri vrste shujševalnih diet: beljakovinsko-maščobne prehrane z malo ogljikovih hidratov, ki jo je kot sredstvo za hujšanje brez lakote proslavil ameriški zdravnik dr. Robert Atkins, skozi stoletja preizkušene sredozemske prehrane in prehrane z malo maščob po navodilih ameriške kardiološke zveze. Vse tri diete so bile učinkovite, vendar so preiskovanci, ki so se hranili z malo maščobe po navodilih ameriških kardiologov, izgubili malo manj odvečne teže, pa tudi krvne maščobe in presnova glukoze so se bolje uravnali pri osebah v ostalih dveh skupinah. Ko smo za komentar prosili dr. Cokana, se ni pustil zmešati: »Atkins je prodal več izvodov svojih knjig, kot je bilo prodanih izvodov biblije, ki jo najdete v vsaki hotelski sobi. Kljub temu so Američani vsako leto debelejši. Ali se je Atkins s svojo dieto izognil aterosklerozi, ni jasno. Za človeka je velik vnos maščobe nenaraven, saj maščobe ni bilo nikjer najti v koncentrirani obliki do pred kakšnimi 5.000 leti, ko se je začela agronomija s pitanimi živalmi in izumom stiskalnice za olje.« Čas je pokazal, da so imeli dr. Cokan in ostali nasprotniki koncentriranih maščob še kako prav. V tej številki v Novicah o zdravju poročamo, da je beljakovinsko-maščobna prehrana skorajda brez ogljikovih hidratov izrazito škodljiva, saj pri ljudeh povečuje togost arterij, pri miškah pa močno pospešuje aterosklerozo.

Ustvarjalci revije Za srce si vselej prizadevamo ponuditi bralcem razumljivo, celovito in strokovno neoporečno informacijo. Tudi po doseženi polnoletnosti »našemu otroku« ne bomo pustili, da bi ga zaneslo v nepreverjene, senzacionalistične vode. Drage bralke in bralci, želim vam prijetno branje in – kot bi rekel legendarni voditelj TV dnevnika Janez Čuček – ostanite še naprej z nami! ♥

Naravno!

Za popolno ravnovesje mineralov.

Hitrost našega vsakdana se prepleta z vztrajnim kopičenjem nezdravega načina življenja. Naravna mineralna voda Donat Mg naše telo varno in učinkovito bogati z minerali. Ti so raztopljeni v vodi, v harmoničnem ravnovesju in telesu prijazni aktivni obliki, zato lahko hitro zapolnijo nastali primanjkljaj.

Prisluhnite svojemu telesu z naravo v srcu. Ponudite mu tri kozarce Donata Mg dnevno in hvaležno vam bo.

Več informacij in stik z zdravnikom na www.donatmg.net.

Za zdravje!



Druga Kolinska ul., Kolinska ulica 1, 1544 Ljubljana

UVODNIK

3 *Aleš Blinc* Čemu brati revijo Za srce?

NAŠ POGOVOR

6 *Matija Cevc, Franc Zalar in Aleš Blinc* Krkino geslo je »Živeti zdravo življenje«. Pogovor z Jožetom Colaričem, generalnim direktorjem in predsednikom uprave družbe Krka

AKTUALNO

8 *Branka Đukić* Značilnosti programa zdravih šol v ljubljanski regiji
11 *Tomaž Podnar* Prirojene srčne napake
12 *Franc Zalar* Ali bo mogoče dobiti informacije o prirojenih srčnih napakah na spletu tudi v slovenščini?

ZNANJE ZA SRCE

13 *Danica Rotar Pavlič* Izgorelost

NI GA ČEZ DOBER NASVET

14 *Boris Cibic* Hitro bitje srca

NOVICE O ZDRAVJU

15 *Aleš Blinc* Dobre novice Slabe novice

SRČIKA

17 *Učenke in učenci OŠ Prežihovega Voranca Ravne na Koroškem in OŠ Ledina v Ljubljani* Družina

S SRCEM V KUHINJI

18 *Maruša Pavčič* Nanoživila prihajajo na naše police

PREDSTAVLJAMO

20 *Boris Cibic* Prof. dr. Bojan Accetto – začetnik slovenske gerontologije

SRCE IN ŠPORT

22 *Matej Tušak* Motivacija za športno rekreacijo

IZLETNIŠKO SRCE

24 *Dušan Škodič* Po tihotapskih poteh na Žirovskem

DRUŠTVENE NOVICE

26 Društvene novice

33 Ugodnosti za člane društva

35 Napovednik dogodkov

KRIŽANKA

38 *Marjan Škvorc*

Letnik XVIX, številka 1., 10. februar 2010, 1,60 EUR, ISSN 1318-2560

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

Aleš Blinc

Namestnik glavnega urednika:

Boris Cibic

Odgovorna urednica:Elizabeta Bobnar Najžer
E: beti.bobnar@t-2.net**Področni uredniki:**Maruša Pavčič (S srcem v kuhinji),
Bernarda Pinter (Srčika),
Stanislav Pinter (Izletniško srce),
Janez Pustovrh (Srce in šport)**Člani uredništva:**

Josip Turk, Nataša Jan

Tajnica revije:

Sabina Zorko

Naslov uredništva:Za srce, Cigaletova 9, p. p. 4430
1001 Ljubljana • T: 01/23 47 550
E: društvo.zasrce@siol.net**Oglasno trženje:**T: 01/23 47 550
E: društvo.zasrce@siol.net**Tisk:** Tiskarna POVŠE,

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

Računalniška postavitev in priprava za tisk:Camera d. o. o.,
Knezov štrardon 94, Ljubljana
T: 01/42 01 200

Vse pravice pridržane

Naklada: 8.000 izvodov,
tiskano: dan pred izidom

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

Fotografija na naslovnici:

Letos bomo na naslovnici predstavljali srca Slovenije. Naj vas v naravo povabi srce, ki so ga kroparski kovači ročno izdelali posebej za Društvo. Foto in oblikovanje naslovnice: Dragan Arrigler.

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

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

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

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

Dejavnost društva je podprla **Mestna občina Ljubljana**

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

Projekt »Nacionalni projekt Društva za zdravje srca in ožilja za promocijo pravilne in varne uporabe zdravil pri splošni slovenski populaciji« je na podlagi Javnega razpisa (Ur. list RS št. 9 z dne 06.02.2009) finančno podprl Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije.



član skupine Sandoz

EDITORIAL3 *Aleš Blinc* Why read *Za srce*?

The magazine *Za srce* is entering into its 19th year. It was once one of the few public magazines devoted to health issues but in recent years the competition has grown considerably. *Za srce* remains unique in its efforts to deliver unbiased and well-balanced information.

INTERVIEW6 *Matija Cevc, Franc Zalar in Aleš Blinc* »Live a healthy life« is the motto of Krka. We have interviewed Jože Colarič, president of the board and the general director (CEO) of the Krka Company.

Jože Colarič was born in Brežice in 1955. He graduated the Faculty of Economics of the University of Ljubljana in 1979 and has worked in Krka since 1982. He worked in the finance department and the Import – Export Sector. He was quickly promoted wherever he worked. In 1993 he was named the deputy director for Finance and Marketing and he also assumed the position of head of Marketing and Sales. Since 1997 he has been a member of the board of managers and became the general director (CEO) in 2004. During his very successful first term he continued and expanded the work of his legendary predecessor Miloš Kovačič. This year he begins his second five year term as the leader of the large conglomerate of the Krka group.

ACTUALITIES10 *Branka Đukić* Characteristics of the healthy school programme in the Ljubljana region

In the Ljubljana health region 75 schools have become members of the Healthy School network. The leaders of the Healthy School teams meet with the national and regional coordinators on regular meetings three times a year.

11 *Tomaž Podnar* Congenital heart defects

Congenital heart defects are structural abnormalities of the heart which become pronounced at birth. Often, they are a consequence of defects in heart development during the first weeks of pregnancy. Out of all congenital defects, heart defects are the most common. In Slovenia 160 children are born with congenital heart defects every year.

12 *Franc Zalar* Will it be possible to obtain information on congenital heart defects on the internet in Slovene?

The European cover organization which combines everybody that deals with congenital heart defects is called the European Congenital Heart Disease Organization – ECHDO. The Slovenian heart association joined this group.

KNOWLEDGE FOR THE HEART13 *Danica Rotar Pavlič* Burn-out syndrome

The term burn-out syndrome has been in use for a relatively short time. It was used for the first time by the psychologist Freudenberg in 1974 while describing psychological problems experienced by social workers. We can of course find mentions of this condition even in ancient texts but the definitions are too vague to be of use. In general medicine we normally use the definition put forth by

Christine Maslach who defined the burn-out syndrome as a state of physical and mental drain which includes low self esteem, negative relationship with ones work and emotional drain.

THERE IS NOTHING BETTER THAN GOOD ADVICE14 *Boris Cibic* Rapid heartbeats

A cardiologist answers questions from concerned readers.

NEWS15 *Aleš Blinc* Good news – Bad news

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

ROSEBUD16 *Students of the Prežihov Voranc from Ravne na Koroškem and Ledina from Ljubljana elementary schools* Family

Children thinking about the meaning of family and family values.

IN THE KITCHEN, WITH YOUR HEART18 *Maruša Pavčič* Nanofoods are coming to our shelves

Nanotechnology is a new science that divides known substances down to their atomic structures and then restructures them. It personifies the dream of scientists to create "new life" from the atom upwards by means of manipulating the atomic structures. This enables them to create new materials, devices, living organisms and technological systems.

PRESENTING20 *Boris Cibic* Bojan Accetto MD, PhD – father of the Slovenian geriatrics

Bojan Accetto was born on the 8th of April 1922 in Ljubljana. He graduated from high school in 1941 and immediately enrolled in the Faculty of Medicine in Ljubljana. He was forced to interrupt his studies because of the 2nd World War. In 1949 he became a general practitioner and worked at the Internal Clinic in Ljubljana. He specialized in internal medicine in 1953 and devoted much of his work to blood disorders, thrombotic diseases and arteriosclerosis.

THE HEART AND SPORTS22 *Matej Tušak* Motivation for recreation

If we wish to increase the number of people who exercise regularly we need to improve our knowledge of self – motivation.

THE EXCURSION HEART24 *Dušan Škodič* A lively description of the "smugglers routes" in Žirovsko, now popular destinations for hikers.**NEWS**

26 News

33 Benefits for members

35 Calendar of events

38 *Marjan Škvorc* Crossword**SODELOVALI SO**

Prof. dr. Aleš Blinc, dr. med., glavni urednik; Elizabeta Bobnar Najzer, prof. slov. in ruš.; odgovorna urednica; prim. Matija Cevc, dr. med., predsednik Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije; prim. Boris Cibic, dr. med., namestnik glavnega urednika; mag. Branka Đukić, regijska koordinatorica zdravih šol, Zavod za zdravstveno varstvo Ljubljana; Ana Godnik, podružnica Kras; mag. Nataša Jan, univ. dipl. biol., Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; Stanko Kovačič, Podružnica za Koroško; Željko Kozinc, Ljubljana; Tjaša Mišček, podružnica za severno Primorsko; Otroci iz skupine Sončki Vrtca Vodmat v Ljubljani, mentorica Jana Pevec; Maruša Pavčič, univ. dipl. inž., Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; Bernarda Pinter, prof., OŠ Mengeš; Bojan Podgoršek, podružnica Kras; prof.

dr. Tomaž Podnar, dr. med., pediater kardiolog, Klinični oddelek za otroško kirurgijo in intenzivno terapijo Kirurške klinike UKC Ljubljana; prof. dr. Janez Pustovrh, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport; prim. asist. dr. Danica Rotar Pavlič, dr. med., Ljubljana; Amadej Škibin, podružnica Kras; Ljubislava Škibin, dr. med., podružnica Kras; prof. dr. Josip Turk, dr. med., častni predsednik Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije; izr. prof. dr. Matej Tušak, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport; Učenke in učenci OŠ Prežihovega Voranca Ravne na Koroškem, mentorica Vanja Benko, prof.; Učenke in učenci OŠ Ledina v Ljubljani, mentorica Katarina Rigler Šilc, prof.; Franc Zalar, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije

Krkino geslo je »Živeti zdravo življenje«

Pogovor z Jožetom Colaričem, generalnim direktorjem in predsednikom uprave družbe Krka

Matija Cevc, Franc Zalar in Aleš Blinc

Jože Colarič se je rodil leta 1955 v Brežicah. Na Ekonomski fakulteti v Ljubljani je diplomiral leta 1979, v Krki pa je zaposlen od leta 1982. Delal je v Finančnem sektorju in Sektorju eksport-import, kjer je hitro napredoval do vodilnih položajev. Leta 1993 je bil imenovan za namestnika generalnega direktorja za trženje in finance, prevzel pa je tudi vodenje sektorja Marketing in prodaja. Od leta 1997 je član uprave družbe Krka, leta 2004 pa je postal predsednik uprave in generalni direktor. Po zelo uspešnem prvem petletnem mandatu, v katerem je nadaljeval in nadgradil delo legendarnega Miloša Kovačiča, letos pričinja z drugim mandatom vodenja obsežne poslovne skupine Krka.



Jože Colarič, generalni direktor in predsednik uprave družbe Krka

V farmacevtskem podjetju Krka ste neprekinjeno zaposleni že od leta 1982, od leta 2004 ste predsednik uprave in generalni direktor. Vam je bilo kdaj dolgčas? Vas je v preteklosti celo kdaj zamikalo, da bi zamenjali službo?

Od julija 1982, ko sem prišel v Krko, sem prehodil pot od vodje manjšega oddelka za devizno plačilni promet v finančni službi do generalnega direktorja in predsednika uprave. Zamenjal sem številna področja dela, predvsem v marketingu in prodaji ter financah, in vsako področje dela je predstavljalo izziv. Vsa ta leta so bila leta dokazovanja, da znam narediti določene stvari, ali da se jih lahko naučim. Tako je še danes, zato mi res nikoli ni dolgčas.

Pod vašim vodstvom je Krka, kljub globalni gospodarski krizi, še vedno sinonim uspešnega slovenskega podjetja oz. uspešne mednarodne poslovne skupine. Ali je ključ uspeha v trženju kakovostnih zdravil, v izogibanju prezadolževanju ali v čem tretjem?

K rasti Krke najpomembneje prispevajo zaposleni s svojim znanjem, izkušnjami in delom. Trenutno nas je osem tisoč, od tega skoraj polovica v tujini. Za dolgoročno rast in dobičkonosnost pa so ključni novi izdelki. Med našimi izdelki je več kot 40 odstotkov novih, takih, ki so prišli na trg v zadnjih petih letih. Seveda je potrebno vsak izdelek ustrezno predstaviti na tržišču, prodati in unovčiti terjatve. Pomembno je tudi, da ima Krka vertikalno



Jože Colarič, Matija Cevc, Aleš Blinc in Franc Zalar (z desne)

integriran proces proizvodnje, kar pomeni obvladovanje procesa od učinkovine do končnega izdelka. Tako zagotavljamo kakovost, varnost in učinkovitost zdravil, poleg tega pa celoten proces obvladujemo tudi v stroškovnem pomenu. Kar zadeva financiranje, moram poudariti, da smo se zadolževali zelo pazljivo. Smo malo neto zadolženi in tako politiko bomo nadaljevali tudi v prihodnje. Vse to nam omogoča, da je naša pozicija trdna.

Krka namenja približno 10 % svojih prihodkov raziskavam in razvoju, vendar ne razvijate novih zdravilnih učinkovin, temveč izboljšujete postopke za proizvodnjo znanih učinkovin. Nam lahko pojasnite temeljno razliko med inovativnim (originalnim) zdravilom in generičnim zdravilom?

Generična zdravila so ekvivalentna inovativnim. Vsebujejo enake učinkovine kot inovativna zdravila. Po kakovosti, učinkovitosti in varnosti so enakovredna inovativnim. Pogosto pa so ta zdravila izboljšana in imajo višjo dodano vrednost, saj so narejena z novimi, sodobnejšimi tehnologijami in z izboljšanimi postopki. Zmoten je vtis, ki se včasih pojavlja, da generičnim proizvajalcem v primerjavi z inovativnimi proizvajalci ni potrebno veliko vlagati v razvojno-raziskovalno področje. V Krki na leto vložimo v to področje skoraj 10 % od prodajnih prihodkov in imamo zaposlenih več kot 540 strokovnjakov.

Krka ima na slovenskem trgu zdravil med vsemi farmacevtskimi podjetji največji delež, vendar predstavlja prodaja na slovenskem trgu le približno 10 % vašega prometa, ostalo ustvarite v tujini. Zakaj ostaja za vas slovensko tržišče zanimivo?

Slovenija je v primerjavi z ostalimi svetovnimi res razmeroma majhno tržišče, vendar za Krko zato nič manj pomembno, nasprotno, slovensko tržišče je za nas izredno pomembno, že zaradi tega, ker je domače. Zadnja leta se v Sloveniji sicer uvajajo različni ukrepi, s katerimi se znižujejo cene zdravil, predvsem generičnih, vendar Krka povečuje prodajo v Sloveniji, tako vrednostno kot količinsko. Med farmacevtskimi podjetji, ki so prisotna na slo-

venskem tržišču, ima Krka daleč največji tržni delež, in sicer več kot 13-odstoten.

Med vašimi najbolje prodajanimi zdravili v Sloveniji še vedno vodijo zdravila za srce in žilje, npr. vaš atorvastatin, perindopril in losartan, pa vendar čedalje večjo pozornost namenjate zdravilom za osrednje živčevje, zlasti antidepresivom. Postajamo Slovenci vse bolj depresivni?

Krka je na tem področju prisotna že od začetka. Eno izmed prvih lastnih generičnih Krkinih zdravil je bilo pomirjevalo – anksiolitik diazepam (apaurin). Kasneje smo tem zdravilom dodajali nova, zlasti v zadnjem desetletju smo ponudili najsodobnejša zdravila proti demenci, anksioznosti, najnovejše antidepresive in antipsihotike. Tako lahko danes zdravniki s sodobnimi Krkinimi zdravili zdravijo praktično vse najpogostejše bolezni osrednjega živčnega sistema. Razvijamo tudi nove farmacevtske oblike, da bi z njimi olajšali zdravljenje tako bolnikom kot tudi zdravnikom in medicinskim sestram, ki za bolnike skrbijo. Najnovejše med temi oblikami so Krkine orodisperzibilne tablete, ki smo jih poimenovali Q-Tab.

Poleg tega, da se borite za čim boljše poslovne rezultate, še vedo skrbite, da Krka deluje prijazno do svojega okolja. Odgovorno ravnanje do okolja, v katerem delujete, ste vnesli celo med Krkine strateške cilje. Najbrž pri tem ne gre zgolj za varovanje okolja pred onesnaženjem s kemikalijami, temveč tudi za pomoč številnim pobudam civilne družbe.

V Krki se že od ustanovitve dalje zavedamo, da so ob ustvarjanju dobrih poslovnih rezultatov pomembne še druge stvari. Nobeno naključje ni, da se naš slogan glasi »Živeti zdravo življenje« in tudi ne, da je naš prispevek k družbenim projektom del našega odnosa do okolja, v katerem delamo in živimo. Prav zato si prizadevamo z njim živeti in dihati v sožitju. Zato s sponzorstvi in donacijami podpiramo številne projekte na zdravstvenem in humanitarnem področju, vlagamo v znanost, izobraževanje, kulturo in šport.

Podpiramo tudi akcije za ohranjanje čistega okolja in druge dejavnosti, ki prispevajo k dvigu kakovosti življenja v družbi. Svojo odgovornost do okolja in ljudi izkazujemo tudi s pomočjo tistim, ki jih prizadenejo naravne nesreče ali družbene stiske. Družbeno odgovorno pa ne ravnamo zgolj na ravni podjetja, z vlaganji sredstev v posamezne družbene akcije in projekte, ampak tudi kot posamezniki. Številni sodelavci so dolgoletni krvodajalci ali pa so včlanjeni v različna nepridobitna združenja in organizacije. S prostovoljnim delom in s svojim znanjem so Krkini sodelavci tesno povezani z družbeno skupnostjo in s svojim delovanjem vsak na svoj način pripomorejo k razvoju družbenega okolja in izboljšanju kakovosti življenja.

Kako ocenjujete delovanje Društva za zdravje srca in ožilja, ki ima izredno dejavno podružnico ravno v Novem mestu? Smo vaši sovražniki, saj se vendar zavzemamo za varovanje zdravja, kar naj ne bi povečevalo porabe zdravil?

Prav nasprotno. Naši cilji so pravzaprav enaki – pomagati ljudem živeti čim bolj zdravo in kakovostno. Krkino poslanstvo ne ostaja zapisano le na papirju. Zdravo življenje namreč razumemo zelo široko: od zdravja, za katerega skrbimo s svojimi izdelki in storitvami, do zdravja, ki je rezultat dejavnega, polnega in uravnoteženega načina življenja. Del našega poslanstva je tako tudi izobraževanje ljudi. Ker bi radi pripomogli k večji ozaveščenosti in boljšemu razumevanju sodobnih bolezni ter k zavestni skrbi ljudi za svoje zdravje, izdajamo npr. zbirko knjižic o različnih boleznih. Knjižice, poimenovane V skrbi za vaše zdravje, vsebujejo številne nasvete za zdravo življenje. Izdajamo tudi zbirko Nasveti za samozdravljenje, kjer smo zbrali nasvete o zdravi prehrani, o tem, kako se ogniti prehladu, gripi in podobno. Številne informacije o skrbi za zdravje pa imamo tudi na naših spletnih straneh »e-zdravje.com«. V letu 2009 smo se odločili, da bomo skupaj s Planinsko zvezo Slovenije z akcijo »V skrbi za vaše zdravje skupaj osvajamo vrhove« Slovence spodbujali k pohodništvu, saj je hoja ena najbolj učinkovitih, varnih in dostopnih telesnih dejavnosti, primerna za ljudi vseh starosti in ravni telesne pripravljenosti.

Geslo lanskega svetovnega dneva srca, posvečenega skrbi za zdravje na delovnem mestu, je bilo:

»Delamo s srcem«. Marsikje so delodajalci v teh kriznih časih skrb za zdravje preprosto ukinili, ker jih zanima le kratkoročno zmanjševanje stroškov. Kako vi gledate na ta problem ter kako skrbite za zdravje in počutje zaposlenih v Krki?

V Krki veliko vlagamo v zdravo življenje zaposlenih. Za dobro zdravje in medsebojne odnose poskrbimo na raznovrstnih športnih in kulturnih dogodkih, organiziramo preventivne, rekreativne in družabne programe. Trim klub Krka organizira tedenske preventivne športne dejavnosti, ki se jih udeležuje več kot 850 zaposlenih. Imamo svoje počitniške zmogljivosti, za zaposlene pa organiziramo tudi 7- in 10-dnevne programe preventivne zdravstvene rekreacije. Pomagamo tudi pri reševanju zdravstvene problematike. V podjetju že 40 let deluje tudi kulturno-umetniško društvo, ki združuje galerijsko dejavnost, pevski zbor, gledališki klub, ustvarjalne delavnice in podobno. Z vsemi temi dejavnostmi skušamo čim bolj obogatiti življenje naših sodelavcev. Seveda pa jim zagotavljamo tudi varno delovno okolje. Na ravni podjetja deluje tim za varnost in zdravje pri delu. V vse nove projekte in tehnologije vključujemo

najnovejša dognanja s tega področja. V letu 2008 smo se priključili tudi evropski kampanji za ocenjevanje tveganj na področju varnosti in zdravja pri delu, poimenovani »Zdravo delovno okolje – dobro za vas, dobro za posel«.

Skupaj s Planinsko zvezo Slovenije ste v Krki označili 15 priljubljenih planinskih poti različnih težavnostnih stopenj in s tem prispevali zdravemu življenjskemu slogu. Kako ste se odločili za to akcijo?

Kot že rečeno, smo želeli z akcijo »V skrbi za vaše zdravje skupaj osvajamo vrhove« spodbuditi ljudi h gibanju in jih s tem ozaveščati o pomenu zdravega načina življenja. Prav zato smo skupaj s Planinsko zvezo Slovenije označili in uredili petnajst priljubljenih pohodniških poti po vsej Sloveniji – skušali smo zajeti vse regije, celo Prekmurje. Z akcijo smo začeli jeseni 2009 in bomo z njo nadaljevali tudi v letu 2010. Ker verjamemo, da z zgledom lahko ljudi najbolj prepričaš, smo do zdaj organizirali že pet pohodov za Krkine sodelavce – na Šmarno goro, Trdinov vrh, iz Bogojine v Mursko Soboto, iz Pomjana v Strunjan in na Lisco. Udeležilo se jih je več kot 2.200 ljubiteljev pohodništva in pri tem opravilo skupaj več kot 20 ur hoje. Tudi sam sem se pridružil svojim sodelavcem na teh poteh. Da smo privabili na »naše« vrhove tudi številne druge Slovence potrjuje dejstvo, da so nam številni, ki sodelujejo v nagradni igri zbiranja planinskih žigov, posredovali kartice, izpolnjene z žigi. Veseli smo, da smo ljudi privabili na poti, na katere jih vodi Krkin znak.

Kljub temu, da Krkina zdravilišča prispevajo le približno 3 % k prometu skupine Krka, ostajajo vaši prepoznavni sestavni del in prispevajo h kakovosti življenja številnih Slovencev. Nameravate turistično-zdraviliško dejavnost ohraniti znotraj vaše poslovne skupine?

Terme Krka uspešno poslujejo in zaposlujejo skoraj 700 ljudi, kar v našem okolju ni nepomembno. Ponosni smo, da imamo takšne terme, zato bomo še krepili njihovo dejavnost. Tako smo v minulih letih dogradili, tudi z evropskimi sredstvi, hotel v Šmarjeških Toplicah, lani smo odprli nov sodoben hotel v Dolenjskih Toplicah. Prenovljeni grad Otočec v leto 2010 vstopa kot novi član priznane mednarodne družine dvorcev in hotelov Relais Châteaux. Približno kilometer od gradu je tudi igrišče za golf z 18 polji, zasnovano z velikim občutkom, tako za igro kot za naravno okolje. V letih 2007 in 2008 je bilo imenovano za najboljše golf igrišče v Sloveniji. Tu so še uspešne Terme Strunjan, kjer ravno sedaj poteka velika prenova hotela v Strunjanu. Naša zdravilišča so v zelo lepem okolju in omogočajo kakovostno preživljanje prostega časa.

Dovolite za konec še osebno vprašanje. Kako vam obilici dela uspe skrbeti za lastno zdravje?

Kljub temu, da mi med tednom ne ostane prav veliko časa zase, skušam najti čas za rekreacijo, saj se dobro zavedam, da športna dejavnost pomaga krepiti psihofizično kondicijo. Tako si, na primer, vsak konec tedna vzamem čas za celodnevni pohod v sredogorje, ne nazadnje pa mi je v veselje tudi delo v našem vinogradu. ♥

Značilnosti programa zdravih šol v ljubljanski regiji

Branka Đukić



Slovenska mreža Zdravih šol je bila podrobneje predstavljena že v aprilski številki revije Za srce (2009), tokrat predstavljamo analizo dela šol članic ter dejavnosti s področja kemijske varnosti, ki smo jih na Zavodu za zdravstveno varstvo Ljubljana pripravili za zdrave šole.

Slovenska mreža Zdravih šol ima za sabo 16-letno tradicijo obstoja oz. promocije zdravega življenjskega sloga, tako v šolskem okolju kot širše. V letu 2008 se je število članic močno povečalo, zato smo na pomoč pri koordinaciji mreže priskočili regijski Zavodi za zdravstveno varstvo (ZZV). Članicam nudimo strokovno podporo in jim tako pomagamo na poti do skupnega cilja – boljšega zdravja vseh.

V ljubljanski zdravstveni regiji tako od leta 2008 mrežo Zdravih šol bogati 75 članic: osnovnih in srednjih šol, dijaških domov ter nekaterih zavodov. Vodje timov zdravih šol ter nacionalna in regijska koordinatorica se redno, trikrat letno, srečujemo na skupnih sestankih. Na teh srečanjih izmenjamo novice in informacije s področja promocije zdravja, predstavimo primere dobrih praks, razpravljamo o aktualni šolski problematiki ter skupaj določamo rdečo nit vsebine programa Zdravih šol za naslednje šolsko leto. V drugem delu srečanja pa predstavniki organizatorja, Zavoda za zdravstveno varstvo Ljubljana, udeležencem pripravimo tudi strokovno izobraževanje na izbrano temo s področja zdravega življenjskega sloga.

Vse šole članice dvakrat letno (na začetku šolskega in koledarskega leta) načrtujejo svoje dejavnosti v programu Zdravih šol, prav tako pa svoje delo tudi dvakrat letno ovrednotijo. V šolskem letu 2008/09 nam je izpolnjene preglednice za načrtovanje in evalvacijo dejavnosti posredovalo 87 % zdravih šol. Na tej osnovi smo na ZZV Ljubljana pripravili skupno poročilo o delu zdravih šol v ljubljanski zdravstveni regiji. Pri pripravi poročila smo se osredotočili na:

- ♥ vsebine oz. področja, ki so jim zdrave šole s svojimi dejavnostmi posvečale največ pozornosti,
- ♥ to, katerim skupinam so bile dejavnosti s področja promocije zdravja najpogosteje namenjene,
- ♥ izvajalce posameznih dejavnosti,
- ♥ časovni obseg izvajanja posameznih dejavnosti,
- ♥ metode dela pri izvedbi posameznih dejavnosti,
- ♥ cilje, ki jih je posamezna zdrava šola dosegla z izvedbo dejavnosti,
- ♥ ocene uspešnosti izvedenih dejavnosti – s strani vodij timov,
- ♥ načrte glede posameznih dejavnosti v prihodnje.

Posameznik lahko največji delež k preventivnemu delovanju, povezanem z zdravjem, prispeva z zdravim življenjskim slogom oz. vedenje in vedenje, ki podpirata človekove naravne psihofizične zakonitosti ter jih ne ogrožata. Zdravje nastaja oz. se izgublja tam, kjer ljudje živimo, delamo, se igramo, učimo ...» (Otwaska listina, 1986). Zato šolsko okolje, med drugimi, pomembno vpliva na oblikovanje otrokove zavesti o zdravju. V slovenskih osnovnih in srednjih šolah ter dijaških domovih, ki so vključeni v mrežo Zdravih šol, se zavedajo svoje vloge, zato se trudijo šolsko okolje in filozofijo čim bolj prilagoditi zdravemu razvoju otrok, ohranjanju otrokovega zdravja ter delovanju zaposlenih v smeri zdravja.

Iz poročil o dejavnostih na zdravih šolah je videti, da te v splošnem ocenjujejo, da je potrebno »bitko za zdravje voditi na več frontah«. Zato so bile dejavnosti, ki so jih šole v ljubljanski regiji izvajale v lanskem šolskem letu, razpršene na več področjih promocije zdravja. Največ jih je bilo usmerjenih v promocijo gibanja (15 %). Sledijo zdrava prehrana (12 %), duševno zdravje (10 %), ekologija (7 %), zmanjševanje in preprečevanje zasvojenosti (6 %), promocija zdravstvene vzgoje (6 %), družbeno koristno delo (5 %), zobozdravstvo (4 %), izboljšanje delovnega okolja (3 %). Poudarek je torej na glavnih varovalnih dejavnikih zdravja, ki zlasti v fazi rasti in razvoja določajo kakovost celotnega življenja posameznika.



Pri promociji zdravega življenjskega sloga so na zdravih šolah uporabljali različne metode dela. Najpogosteje so vključevale praktično delo (21 %), pogovor oz. razgovor (17 %), delavnice (14 %), predavanja (13 %), demonstracijo (10 %), zobo/zdravstvene preglede in projektno delo (4 %). Manj je bilo razstav in raziskovalnega dela, ogledov, razrednih ur in seminarskega dela, okroglih miz ter roditeljskih sestankov, posvečenih promociji zdravja.

Izvedene dejavnosti so bile v največjem deležu (49 %) namenjene učencem/dijakom, pol manj jih je bilo namenjenih učiteljem, 15 % vseh dejavnosti pa staršem. Ostale dejavnosti so bile usmerjene v medije, lokalno skupnost in drugo. Le manjši del dejavnosti je zajel vse našete.

Najpogosteje so dejavnosti za promocijo zdravja po šolah izvajali učitelji (38 %), na 2. mestu so bili učenci (14%), včasih pa so šole povabile tudi zunanje strokovnjake – med drugim tudi za področje zdravstvene vzgoje in družbeno koristnega dela. 13 % vseh dejavnosti je vključevalo sodelovanje celega tima posamezne zdrave šole. Tega naj bi sestavljali vodja tima, učitelji, predstavniki vodstva, učencev/dijakov, staršev, lokalne skupnosti ter zdravstvene in zobozdravstvene službe. Zdravstvene in zobozdravstvene službe so izvedle desetino vseh dejavnosti, ki so povzročile vključevale meritve ter pogovore in delavnice o zdravem življenjskem slogu.

Na šolah se zavedajo, da so za doseg zdravega življenjskega sloga potrebni nenehni dražljaji iz okolice. Zato so 70 % vseh dejavnosti izvajali preko vsega šolskega leta. Približno 16 % dejavnosti je bilo nekajdnevni, ostale so bile polletne ali nekajtedenske.

V veliki večini so vodje timov zdravih šol izvedene dejavnosti za promocijo zdravja ocenili kot zelo uspešne, manj kot 10 % kot delno uspešne, skoraj zanemarljiv pa je delež neizpeljanih ali ocenjenih kot neuspešne. Zato nameravajo šole večino dejavnosti nadaljevati ali ponoviti tudi v prihodnje (68 %). V 11 % bodo razvili nove oblike dela ter uporabili rezultate in vsebine dela, približno enak delež dejavnosti pa želijo spremeniti ali dopolniti oz. zaključiti.

Osnovni cilj večine zdravih šol v preteklem šolskem letu je bil, da z raznovrstnimi pobudami spodbujajo učence k različnim dejavnostim. S tem, ko so pokazali, da lahko prav vsak prispeva k bolj kakovostnemu življenju v šoli, dejavno podpirajo pozitivno samopodobo vseh učencev. Med cilji zdravih šol je bila tudi skrb za vsestranski razvoj dobrih medsebojnih odnosov med učitelji in učenci. Med učitelji in šolskim osebjem je prisotna zavest, da so zgled zdravega vedenja, zato so se to dejstvo trudili upoštevati.

Poudarek kemijski varnosti

Vsebinska rdeča nit v preteklem šolskem letu je bila »Zdrav življenjski slog«, v letošnjem pa smo si v ljubljanski regiji izbrali slogan »Zdrav človek v zdravem okolju – vrednota za vse čase«. V



Razglasitev nagrajencev nagradnega natečaja z naslovom »Kemijske snovi v okolju in njihov vpliv na zdravje« (ZZV Ljubljana, november 2009)

okviru tega smo se na ZZV Ljubljana nekoliko bolj osredotočili na področje kemijske varnosti oz. kemijskega tveganja v okolju. To obsega vse, od izpušnih plinov, kemikalij, ki se uporabljajo v različnih industrijskih procesih, uporabo (zlorabo) zdravil, kemijske sestavine (dodatke) v živilih, kemijske snovi v igračah, kozmetiki, čistilih, insekticidih, tekstilu, do kemikalij v elektronskih napravah, ipd.

Spomladi 2009 smo s pomočjo anketnega vprašalnika naredili posnetek stanja med 642 učenci/dijaki in 192 učitelji iz 18 osnovnih in srednjih šol. Namen ankete je bil ugotoviti, koliko so učenci in dijaki seznanjeni s temo kemijske varnosti oz. koliko so zanj senzibilizirani. Rezultati so pokazali, da je 70 % anketiranih učiteljev ocenilo temo kot pomembno oz. zelo pomembno v vsakdanjem življenju, pri anketiranih učencih/dijakih pa je bil ta delež pod 50 %. Zato smo se odločili, da bomo tako učiteljem kot učencem/dijakom ponudili pomoč pri dviga-

nju ozaveščenosti na tem področju.

Junija 2009 smo tako za vodje (in ostale člane) timov zdravih šol v naši regiji pripravili izobraževanje z naslovom »Kemijske snovi in živila«, na katerem so sodelovali tudi predavatelji iz Urada RS za kemikalije, Inštituta za kontrolo in certifikacijo ekoloških živil KON-CERT ter Inštituta za trajnostni razvoj. Novembra smo tematski sklop nadaljevali z izobraževanjem o kakovosti zraka v prostorih šole in neposredni okolici, na katerem je bilo med drugim govora o vplivu onesnaženega zraka na zdravje, o prenosu nekaterih nalezljivih bolezni ter težavah, ki jih v šolskem okolju povzročajo cvetni prah in plesni.

Za učence zadnje triade osnovnih šol in dijake iz naše regije smo jeseni v sodelovanju z Uradom RS za kemikalije (v okviru projekta Kemijska varnost 3) razpisali nagradni natečaj z naslovom »Kemijske snovi v okolju in njihov vpliv na zdravje«. Vsebinska natečaja se je nanašala na vprašanje: »Kako bi svojega sošolca, prijatelja opozoril na kemijske snovi v okolju in njihovem vplivu na zdravje ter kaj bi mu v povezavi s tem svetoval?« Nanj se je s svojimi izdelki prijavilo 64 otrok iz 18 različnih osnovnih in srednjih šol iz osrednje Slovenije. Prijavljeni izdelki so vključevali DVD-filme, power point predstavitve, risbe, slike, stripe, razmišljanja, pesmi, zložanke, brošure, raziskovalne naloge ter ostale didaktične pripomočke (družabne igre, kviz, križanka, makete). Nagradili smo vse prispevke, še posebej je izstopalo 7 izdelkov.

Kot regijska koordinatorica mreže Zdravih šol imam čast in v veselje mi je, da pri svojem delu spoznavam ljudi, ki so polni trdne vere v dobrobit promocije zdravja v šolskem okolju in so tudi prepričani v njen uspeh. S svojim navdušenjem širijo pozitivno energijo tako na učence/dijake, kot na ostale sodelavce, starše, lokalno skupnost in širše. ♥

Prirojene srčne napake

Tomaž Podnar

Prirojene srčne napake so napake v zgradbi srca, izražene ob otrokovem rojstvu in so posledica napake v razvoju srca, ki poteka v prvih tednih nosečnosti. Med vsemi prirojenimi napakami so srčne daleč najbolj pogoste, saj se s prirojeno srčno napako rodi 8 na 1.000 živorojenih otrok, v Sloveniji vsako leto približno 160.

Pri večini otrok ne ugotovimo vzroka za prirojeno srčno napako. Za njen nastanek so pomembni genetski dejavniki, zato je verjetnost zanjo povečana pri nekaterih kromosomskih anomalijah in genetskih boleznih. Določene prirojene srčne napake so bolj pogoste v nekaterih družinah. Lahko so posledica bolezni matere oz. zdravil, ki jih je mati prejela v času nosečnosti.

Prirojene srčne napake so lahko enostavne ali zapletene. Nekaterih ni potrebno zdraviti, medtem ko druge zahtevajo zdravljenje takoj po rojstvu. Določene srčne napake izzvenijo spontano, druge zahtevajo vrsto posegov skozi vse življenjsko obdobje.

Najtežje prirojene srčne napake se izrazijo takoj po rojstvu in jih lahko zaznajo tudi starši. Znaki so lahko modra barva kože ob rojstvu ali nezadosten telesni krvni pretok. V prvih mesecih po rojstvu so prirojene srčne napake lahko vzrok povečanega dihal-

nega napora, počasnega in dolgotrajnega hranjenja, ter slabšega pridobivanja telesne teže. Nekatere prirojene srčne napake lahko razpozna samo zdravnik z natančnim pregledom otroka.

Uspešno zdravljenje zahteva zelo specializirano in organizirano obravnavo, najpogostejše je kirurško zdravljenje. V zadnjem obdobju se vse bolj uveljavlja katetersko zdravljenje, ki nadomesti ali dopolni kirurško zdravljenje. Smrtnost otrok s prirojenimi srčnimi napakami, tako v svetu kot v Sloveniji, je okrog 5 %. Otroci z enostavnimi srčnimi napakami po zaključenem zdravljenju praktično vsi preživijo v odraslo obdobje in živijo normalno oz. skoraj normalno življenje. Bolniki z zapletenimi srčnimi napakami pa se pogosto soočajo s težavami, ki jih spremljajo vse življenje. ♥



*Klinični oddelek za otroško kirurgijo in intenzivno terapijo
Kirurške klinike UKC Ljubljana (Foto: Petra Aleš)*



Spoštovani!

Krka, tovarna zdravil, d. d., Novo mesto vabi
člane Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije na

dan odprtih vrat,
ki bo v petek, 9. aprila 2010.

Obiskovalci si bodo lahko ogledali najsodobnejši obrat za proizvodnjo trdnih oblik zdravil Notal in spoznali dejavnosti družbe Krka.

Za člane bodo organizirani avtobusni prevozi z vseh podružnic po Sloveniji. Natančnejše informacije bodo na voljo na podružnicah.



www.krka.si

Živeti zdravo življenje.

Ali bo mogoče dobiti informacije o prirojenih srčnih napakah na spletu tudi v slovenščini?

Franc Zalar

Evropska krovna organizacija vseh, ki se kakorkoli ukvarjajo s problematiko prirojenih srčnih napak, je Evropska organizacija prirojenih srčnih napak (angl.: European Congenital Heart Disease Organization – ECHDO). V to organizacijo se je vključilo tudi Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije.

Poleg tega v Evropi deluje tudi neodvisna spletna stran CO-RIENCE.ORG, kjer lahko vsi zainteresirani pridejo do celovitih informacij in koristnih napotkov, kako si olajšati življenje s prirojenimi srčnimi napakami. Stran je dostopna v treh jezikih (angleščina, nemščina in španščina), pripravljajo še poljsko verzijo.

Sredi letošnjega januarja sta Slovenijo obiskala ga. Marte Jystad iz Norveške in g. Peter Nordqvist iz Švedske, ki oba delujeta v svojih državah, hkrati pa sta tudi člana vodstva, ki skrbi za spletno stran

na evropski ravni. Prof. dr. Tomaž Podnar, dr. med., ju je popeljal skozi novo Pediatrično kliniko v Ljubljani in jima predstavil, kako v Sloveniji obvladujemo prirojene srčne napake. Gosta je, skupaj z vodstvom društva, sprejel tudi prim. Janez Remškar, dr. med., generalni direktor Direktorata za zdravstveno varstvo Ministrstva za zdravje.

S tem obiskom smo naredili prvi korak na poti do spletne strani corience.org v slovenskem jeziku. Hkrati se povezujemo z nacionalnimi in evropsko organizacijo na področju prirojenih srčnih napak. Prepričani smo, da bomo s podporo našega Ministrstva in v sodelovanju z Društvom srčnih otrok, srečanja se je udeležil tudi njihov predstavnik g. Damijan Svetina, uspeli. ♥



Predstavnika spletne strani corience.com v Sloveniji. Franc Zalar, prim. Janez Remškar, prim. Boris Cibic, Marte Jystad Peter Nordqvist, prim. Matija Cevc, Petra Aleš (z leve) (Foto: Petra Aleš)

Izgorelost

Danica Rotar Pavlič

Izraz izgorelost se je v medicinski literaturi začel uporabljati dokaj pozno. Prvi ga je vpeljal psiholog Freudenbergler leta 1974, ko je raziskoval duševne težave pri osebju agencije za socialno delo. Vsekakor lahko prebiramo zapise o tem stanju že v starodavnih besedilih, kjer se omenja kot izčrpanost oziroma izjemna utrujenost, zato ne presenča, da ločnice niso popolnoma jasno razmejene. Tudi v splošni medicini največkrat uporabljamo opredelitev, ki jo je postavila Christine Maslach, ki je izgorelost opisovala kot stanje telesne in duševne izčrpanosti, ki vključuje negativne predstave o sebi, negativen odnos do dela ter čustveno izčrpanost. Nekateri strokovnjaki se namesto k izgorelosti – izraz nas nehote zapelje k razmišljanju o zgorevanju goriva – raje zatekajo k sindromu utrujenosti ali izčrpanosti.

Znaki izgorelosti se lahko kažejo na telesnem ali duševnem področju; zdravniki splošne medicine se zato pogosto ukvarjajo z obravnavo bolečin v hrbtu, vratu, ramenih, želodcu ali prsnem košu ter se šele kasneje usmerijo k iskanju vzrokov, ki izhajajo iz okoliščin bolnikovega življenja in dela. Večkrat se torej tudi sami vrtimo kot mačka okoli vrele kaše in iščemo vzroke drugje. Pri obravnavi izgorelosti ne smemo spregledati pojava cinizma, ki ga ima oseba do delovnega mesta, ki mu je bila prej predana, zmanjšanja delovne učinkovitosti in pritoževanja izgorele osebe, češ da je povsem brez energije.

Največkrat je oseba, katere stanje opredelim kot izgorelost, presenečena. Večina ljudi je resnično navajena na "biomedicinski" model, pri katerem človeka ne obravnavamo celovito. Osebi predstavim načine, kako se spopasti z izgorelostjo. Največkrat so odgovori naslednji: "Jaz ne znam reči ne", "Ne morem reči, da tega ne bom storila", "Mislim, da oddelek brez moje prizadevnosti ne bo mogel dobro delovati". Nekateri ugotavljajo, da se zaradi utrujenosti vozijo domov rutinsko. Zdi se jim, da bo izgorelost prešla v nekaj urah. Takšni ljudje so zelo redko "na bolniški". Pravzaprav se predloga, da bi se za nekaj dni umaknili iz delovnega okolja, celo ustrašijo, saj bi jih ob vrnitvi čakalo še več obremenitev. Čeprav gre za neke vrste ujetost v časovni tekoči trak, se tega zaveda le malo ljudi. Ker je izhodišče dobrega zdravljenja razumevanje težav ter skupno iskanje kompromisov in sprememb življenjskega sloga, se nekateri zdravniki raje odločijo za pisanje recepta ali napotnice.

Srečanja z ljudmi, ki jih pesti izgorelost, so zanimiva. Največkrat se jim na začetku mudi tudi, kadar so pri zdravniku. Nekateri v ospredje postavljajo željo po sredstvih za boljši spanec, zato se pogovor najprej vrti okoli tablet, ki bi bile čudežne. Večina jih navaja, da so se v preteklosti več rekreirali, sedaj pa jim za to primanjkuje časa. Moški večkrat navajajo napade panike; nekateri težave blažijo z uživanjem alkoholnih pijač. Neredko so prvi obiski pri zdravniku napeti, saj se, kot sem že navedla, vsem mudi tudi v ordinaciji. Velik uspeh je že v tem, da človeka, ki je v primežu hudega časovnega tempa, uspeš pripraviti do umirjenega in daljšega pogovora. Pri večini ljudi že razjasnitev situacije in opredelitev ključnih obremenitev vodi k začetku reševanja izgorelosti. Težje in

veliko manj uspešno je zdravljenje pri tistih, ki težave "pometajo pod preprogo". Menim, da bi morali več posluha in znanja pokazati tudi delodajalci. Nenazadnje se moramo zavedati, da naredi izgorela oseba več napak kot drugi. Predvsem v zdravstvenih, negovalnih in šolskih ustanovah bi bilo zato smiselno izvajati izobraževanje za preprečevanje in obvladovanje izgorelosti.

Izobraževanje o izgorelosti je tudi med zdravniki vse več. Pred leti so o tej temi razpravljali na Srečanju delovnih skupin v osnovnem zdravstvu, ki sta ga pripravila Katedra za družinsko medicino in Združenje zdravnikov družinske medicine. Zdravniki se nevarnosti zavedajo predvsem zato, ker je precej prisotna tudi med njimi. Raziskava, ki so jo izvedli med španskimi zdravniki splošne medicine, je pokazala, da je kar 59 % zdravnikov kazalo znake čustvene izčrpanosti, 36 % pa znake depersonalizacije. Raziskava, v kateri je sodelovalo 1784 splošnih zdravnikov v Švici, je pokazala, da je imelo 33 % zdravnikov srednje, 4 % pa zelo izražen sindrom izgorelosti. V Sloveniji ne smemo prezreti raziskave, ki sta jo leta 1998 izvedli Žunter-Nagyjeva in Kocmurjeva. Pokazalo se je, da med 594 slovenskimi splošnimi zdravniki psihiatri in tistimi zdravniki, ki ne delajo pretežno z bolniki, o samomoru včasih ali pogosto razmišlja približno 10 % zdravnikov, skoraj 2 % zdravnikov pa je samomor že poskušalo storiti. Za kronično boleznijo trpi 30 % splošnih zdravnikov, 25 % specialistov psihiatrov in 22 % drugih zdravnikov. Evropska skupina za raziskave v splošni medicini EGPRN je nedavno izvedla obsežno mednarodno raziskavo, ki je pokazala, da je pojavnost izgorelosti med zdravniki 30–40-odstotna. ♥

ZA SRCE

**Namenite del dohodnine
Društvu za zdravje srca in
ožilja Slovenije**

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

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

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

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

DOBER NASVET!

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

Hitro bitje srca

Boris Cibic

Vprašanje: Kaj se dogaja z menoj?

»Na vas se obračam v upanju za kak nasvet, napotek, pomoč...

Prvič se je zgodilo 14 dni nazaj in sicer ponoči sem se zbudila z močnim hitrim bitjem srca in mrzlico (zdravnica pravi, da ne more biti mrzlica, če ni vročine). No jaz sem jo tako občutila in bila brez temperature. Treslo me je kakih 5 min. in vmes sem šla še na blato. Pulza nisem merila, ker me je bila preveč groza. Ponovilo se je naslednji večer ko sem legla spat in prav tako včeraj ko sem legla k spanju. Prav tako sem šla na blato in srce je razbijalo. Telo se nato umiri kot bi ga dala na off. Bitje srca ostane. Sem zdrava 31.letnica brez kakršnih koli težav. Ne jemljem poživil (redbul...). Spijem samo kavo dopoldan, ki jo sama skuham res »švoh«. Sem bila pri zdravnici in me je dala na EKG, vendar brez posebnosti. Napotila me je, naj ob takem napadu ponoči grem na UKC na EKG ali čez dan v Zdravstveni dom. To se mi zdi nemogoče, saj zadeva traja cca 5 min. Pa, še kdo me bo jemal prednostno!?!? Še to, pravi, da so tresljaji psihičnega izvora – je to mogoče? Sicer imam utripa veliko krat med 70 in 80.

Prosim povejte mi kaj se mi dogaja in kako to preprečiti oz. narediti kaj, da ne bo še slabše.

Petra«*

* Vprašanje je prišlo po e-pošti in ni lektorirano

Hitro bitje srca – povišana srčna frekvenca

Zdravo srce se v mirovanju skrči od 60- do 100-krat na minuto. To je normalen srčni utrip oziroma normalna srčna frekvenca. Nanjo vplivajo številni dejavniki: napor, čustva, povišana telesna temperatura, duševno vznburjenje. Normalnega bitja srca praktično nikoli ne čutimo. Začutimo ga, ko se pospeši nad 100 utripov na minuto. Čim višja je srčna frekvenca, toliko bolj čutimo neko nelagodje pri srcu in naše počutje se poslabša. Če to nastane ob telesnih naporih, ob zvišani telesni temperaturi, ob pishičnih napetostih, nas hitro bitje srca ne vznemiri, ker smo nanj iz osebnih izkušenj ali pripovedovanj pripravljeni. Pri teh stanjih je rast srčne frekvence v večini primerov merljiva, saj z malo potrpljenja lahko preštejemo število srčnih utripov in običajno ne presega od 140 do 150 utripov na minuto. Za taka stanja pravimo, da je prisotna »sinusna tahikardija«. Hitro bitje se pomiri, če odstranimo vzrok za njegov nastanek. Povsem drugačno je stanje, ko nepričakovano nastopi pospešeno oziroma zelo pospešeno bitje srca v obliki napada, tudi če popolnoma mirujemo. Pri takih napadih navadno bije srce tako pospešeno, da težko preštejemo število utripov na minuto, ki običajno presega 150 utripov na minuto. Taki napadi lahko nastopijo pri povsem zdravem srcu, v veliki večini primerov pa v prisotnosti manjših ali večjih sprememb v prevodnem sistemu srca, lahko zelo poredko ali zelo pogosto, lahko trajajo samo nekaj minut ali še manj ali pa ves dan. Naravo bolezni ugotovimo na osnovi izvida sprememb EKG. Diagnostična zadrega nastane pri kratkih napadih, ki se v večini primerov sprožijo, ko bolnik ni na pregledu pri zdravniku. Ob takih napadih je bolnikovo počutje nekoliko prizadeto. Značilno zanje je, da med napadom bolnika sili na pogosto odvajanje vode. Napadi ne ogrožajo bolnikovega življenja in bolnika naučimo, kako jih lahko skuša skrajšati sam. V primerih dolgih napadov bolniku svetujemo, da poišče pomoč v ustrezni zdravstveni ustanovi. ♥



Prostovoljci – vabljeni v srčno družbo

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

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

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

Dobre Slabe

NOVICE

Za dolgo življenje bodi vitek, dejaven nekadilec

Med več kot 23.000 moškimi, starejšimi od 30 let, ki so jih raziskovalci spremljali v povprečju 15 let, so jo najbolj odnesli tisti, ki so ohranili vitek pas (obseg manjši od 94 cm), so bili telesno dejavni in niso kadili. V primerjavi s predebelimi, nedejavnimi kadilci so v časi raziskave umirali kar 3-krat redkeje in so imeli 4-krat manj srčno-žilnih zapletov. Če te številke prevedemo v pričakovano življenjsko dobo, so imeli preiskovanci z najbolj zdravim življenjskim slogom kar 14 let daljšo pričakovano življenjsko dobo kot tisti z najbolj nezdravim življenjskim slogom. (vir: *Arch Intern Med* 2009; 169: 2096-2101)

Skrb za zdravje na delovnem mestu zmanjšuje stroške za zdravljenje bolezni

Svetovanje uslužbencem velikega ameriškega podjetja glede zdrave prehrane, telesne dejavnosti, opuščanja kajenja in tega, kdaj je treba obiskati zdravnika, so v letu dni zmanjšali stroške bolezni za skoraj 50 %. Raziskovalci poudarjajo, da se delodajalci redko odločajo za preventivne ukrepe, ker menijo, da se ne izplačajo. V resnici je ravno nasprotno: izdatke za zdravstvo je mogoče zmanjšati le z učinkovitim preprečevanjem bolezni. (vir: *Am J Cardiol* 2009; 104: 1389-92)

Sevalno obremenitev računalniške tomografije je mogoče brez škode zmanjšati

V naši rubriki smo že pisali o rakotvornih vplivih ionizirajočega sevanja sicer odlične slikovne diagnostične preiskave z računalniško tomografijo. Avstrijski in švicarski raziskovalci poročajo, da je mogoče z zmanjšanjem električne napetosti cevi tomografa s 120 na 100 kV za skoraj 50 % zmanjšati sevalno obremenitev koronarografije z računalniško tomografijo, ki jo krmilijo s pomočjo signala EKG, ne da bi poslabšali diagnostično vrednost slik. (vir: *Eur J Radiol* 2009; DOI:10.1016/j.ejrad.2009;07.012; *Radiology* 2009; 249: 71-80)

Zgodnje prepoznavanje in vedenjsko zdravljenje avtizma je uspešno

Avtizem je motnja razvoja možganov, za katero je značilno zelo oteženo navezovanje socialnih stikov in komuniciranje, pogosto ga spremljajo tudi vzorci stereotipno ponavljajočega se vedenja. Brez vedenjskega zdravljenja avtisti praviloma niso sposobni samostojnega življenja. Bolezen prizadene 1 – 2 na 1000 oseb, v blažji obliki do 6 na 1000 oseb. Ameriški pediatri priporočajo vedenjsko testiranje na avtizem za vse otroke v starosti 18 – 24 mesecev, saj je zgodnje vedenjsko zdravljenje lahko zelo uspešno. (*Pediatrics* 2009; 125: e17-e23)

Srčno-žilni bolniki, ki zaradi krvaveče razjede v prebavilih prenehajo jemati aspirin, umirajo pogosteje

Aspirin zavira zlepljanje krvnih ploščic (trombocitov) in zmanjšuje pogostost srčnega infarkta in možganske kapi, žal pa povečuje tveganje za krvavitev iz želodca in dvanajstnika. Raziskovalci iz Hong Konga poročajo, da so imeli žilni bolniki, ki so ob krvavitvi iz razjede v prebavilih prenehali jemati aspirin, sicer pol manj ponovnih krvavitev kot bolniki, ki so prejeli zaviralec izločanja želodčne kisline pantoprazol in nadaljevali z aspirinom, žal pa so bolniki brez aspirina v naslednjih 8 tednih umirali kar 10-krat pogosteje – na račun srčno-žilnih zapletov. (vir: *Ann Intern Med* 2010; 152: 1-9)

Prehrana brez ogljikovih hidratov je škodljiva

Ena od priljubljenih metod za hujšanje je Atkinsova dieta, ki temelji na beljakovinsko-maščobni prehrani skorajda brez ogljikovih hidratov, ki naj ne bi povzročala lakote. Angleški raziskovalci so ugotovili, da visokobeljakovinska prehrana povečuje togost arterij, za katero je znano, da vodi v srčno-žilne zaplete. Ti rezultati se skladajo z raziskavami na miškah, kjer visokobeljakovinska in maščobna prehrana pospešuje aterosklerozo, saj v krvi povečuje raven nezaestrenih maščobnih kislin, ki pospešujejo vnetje v žilni steni, zmanjšuje pa število cirkulirajočih zarodnih endotelijskih celic, ki popravljajo poškodbe na notranjem žilnem sloju. (vir: *Diabetes* 2009; 58: 2741-8; *Proc Natl Acad Sci USA* 2009; 106: 15418-23)

Povišana raven testosterona pri ženskah povečuje tveganje za srčno-žilne zaplete

Ženske imajo v krvi le malo moškega spolnega hormona testosterona, vendar je njegova raven povezana s trebušno debelostjo in slabo občutljivostjo na inzulin, kar oboje vodi v sladkorno bolezen in srčno-žilne zaplete. Ženske po menopavzi z najvišjimi vrednostmi testosterona v krvi so imele 3-krat več koronarne bolezni kot njihove vrstnice z nižjo ravni. Zanimivo je, da so učinki spolnih hormonov med spoloma različni, saj je pri moških pomanjkanje testosterona povezano s presnovnim sindromom in koronarno boleznijo. (vir: *J Clin Endocrinol Metab* 2009; 94: 4776-84)

Osebe, ki preživijo raka v otroštvu, kasneje pogosto zbolijo na srcu

Zdravljenje raka je zlasti pri otrocih vse bolj uspešno, žal pa antraciklinski citostatiki in obsevanje škodijo srcu. Med 15.000 osebami, ki so pred dopolnjenim 21. letom v letih 1970-1986 preživele zdravljenje levkemije, limfoma, možganskih, ledvičnih ali kostnih tumorjev, so ameriški raziskovalci našli kar od 5 do 6-krat več srčnega popuščanja, srčnih infarktov, bolezni osrčnika in srčnih zaklopk kot med njihovimi brati in sestrami. Strokovnjaki poudarjajo, da bo v bodoče potrebno tesnejše sodelovanje pediatričnih onkologov in kardiologov. (vir: *BMJ* 2009; DOI:10.1136/bmj.b4606)

Družina

Družina je kot čudovit otok blizu obale. Na tem otoku smo lahko sami, lahko povabimo sorodnike in prijatelje, lahko smo iskreni ali se skrivamo za lažmi, lahko smo srečni ali pa svojo nesrečo skrivamo pred drugimi. Družina nas opogumi za pot preko morja ali nas zadržuje na otoku. Vedno pa je kraj, ki nas napolni z energijo, ljubeznijo in občutkom varnosti. Lepo je imeti svoj otok in biti ponosen nanj.

Zdenka Čebašek Travnik, varuhinja človekovih pravic, tednik Družina

Moja družina

Mojo družino sestavlja osem članov. Oči, mami, bratje Urban, Jure in Miha, sestrici Ana in Urška ter jaz. Najmlajši je Miha, ki ima dve leti, najstarejša pa sem jaz s 14 leti. Seveda smo za mestne razmere precej velika družina. Predstavljajte si, da vsak od nas pove svoje mnenje, ki ga skuša tudi uveljaviti. Mimogrede se vname kakšen prepir. A mi imamo svojo taktiko. Najprej se skregamo in ko je prepir končan, se poskušamo pogovoriti, zakaj je do prepira prišlo in kako bi lahko nastalo situacijo drugače rešili. Velikokrat se po pogovoru počutimo bolje. Glede na število članov pa je v naši družini veliko časa namenjenega praznovanju rojstnih dni in godov, ki jih praznujemo v družini in s sorodniki.

Včasih smo se veselili trenutkov, ko se je vsa družina zbrala skupaj pri obrokih. Danes se to med tednom zgodi bolj redko. Imamo veliko različnih obveznosti: Urban, Jure in jaz obiskujemo glasbeno šolo, Ana izrazni ples, potem pa so tu še predure in izbirni predmeti. Vse zamujeno druženje pa nadomestimo med vikendi. Takrat gremo na izlet ali pa obiščemo stare starše.

Svoje družine si ne predstavljam drugače, saj mi je v njej zelo lepo in sem vesela, da imam take starše.

Meta Marinko, 9. d, OŠ Ledina

Družina mi pomeni največ na svetu. Brez nje bi bila izgubljena. Družina me usmerja, mi daje oporo, dom in zavetje. Ko sem žalostna, me vedno potolaži, ko sem

na tleh, mi vedno pomaga, da se poberem. Ko grem v napačno smer, mi svetuje in me usmerja na pravo pot. Vedno mi želi le dobro.

Kristina Ogrin, 7. b, OŠ Ledina

Družina je

dom,
red,
ubranost,
življenje,
iskrenost,
naklonjenost,
aktivnost.

Urška Pečarič Strnad, 7. b, OŠ Ledina

Družina je:

ZAVETJE: vanj zaidem, kadar želim;
VARNOST: počutim se varno;
LJUBEZEN: vedno mi stoji ob strani;
Družina mi pomeni največ na svetu. Imam jo neizmerno rada.

Maruša Pinter, 7. b, OŠ Ledina

Družina mi veliko pomeni, čeprav moja starša ne živita skupaj. Meni zelo ugaja, da živim pri mami, saj ni tako stroga. Ati ima pač svoje teorije in svoj red. Pri mami pa imam bolj malo omejitev. Všeč mi je, da nimam določene ure, kdaj moram biti doma. Velikokrat pa gremo skupaj na izlet. Ati in mami mi stojita ob strani, ko sem žalosten. Seveda pa mi gresta tudi na živce, ko dobim slabo oceno. Zanju je slaba ocena 3.

Jan Seibert Šimenc, 9. d, OŠ Ledina

DRUŽINA = LJUBEZEN IN STRPNOST

Družina je pravzaprav življenje. Spremlja te od rojstva, mimo vseh zmag in porazov, veselja in žalosti vse do smrti ... Družina živi, diha in čuti s teboj. Srečna sem, da imam svojo družino. S srcem me spodbuja pri stvareh, ki so mi všeč.

Družina lahko v pravem pomenu besede zasije le, če je napolnjena z ljubeznijo in strpnostjo.

Lina Čop, 7. b, OŠ Ledina

Meni v življenju družina največ pomeni, saj v njej najdem zavetje, ljubezen, toplino in oporo. Ko imam težave, me bo doma vedno pričakal nekdo, ki mi bo nudil topel objem. Najlepše nam je takrat, ko smo vsi skupaj in počnemo skupne stvari. Če bi izgubila družino, bi najverjetneje zgubila velik del sebe.

Tea Repotočnik, 9. r, OŠ Ravne

Družina je nekaj, česar ne moreš kupiti, zato je neprecenljive vrednosti. Stoji ti ob strani, ko te zapustijo vsi prijatelji, nudi ti podporo, tudi ko ti gre slabo. Pomembno je, da si za družino dragocen takšen, kakršen si v resnici: z vsemi napakami in slabimi dnevi vred. Svojo družino spoštujem in jo imam neizmerno rad.

Zan Matjaž Flogie, 7. b, OŠ Ledina



TIMI, 4,5 LET



NEJC, 5 LET

Družina je primarna življenjska skupnost. Ko se rodimo, postanemo njeni člani. Kot dojenčki in otroci smo močno odvisni od staršev. Hranijo nas, skrbijo, da nas ne odebe in da smo varni. Radi nas imajo in mi imamo radi njih. Ko smo starejši, gremo v šolo in se vključujemo v družbo. Tudi krog prijateljev je neke vrste družina, saj nam ni vseeno zanje.

Razredna skupnost pa spada med sekundarne življenjske skupnosti. S sošolci smo skupaj devet let in v tem času se dobro spoznamo. Postanemo družina.

Klara Pavleković, 9. r, OŠ Ravne

Družina je ena in edina, je ljudi skupina, ki se skupaj veselijo in radost delijo.

Rok Verčko, 7. r, OŠ Ravne

Družina je lahko vsaka skupina ljudi, katere člani se imajo radi, se spoštujejo in si pomagajo.

Klara Pavleković, 9. r, OŠ Ravne

Zame je popolna družina zveza med moškimi in žensko, ki se jima rodi otrok.

Ni važna njihova barva kože, niti ne, ali sta poročena ali ne.

Nika Šuler, 7. r, OŠ Ravne

Družine naj se ne ločujejo, saj če se, trpijo vsi.

Starši so skregani in otrok ne ve več, kje pravzaprav živi.

Vid Tušek, 7. r, OŠ Ravne

KAJ SE SLIŠI PRI NAS

V družini se veliko pogovarjamo. Navedla bom nekaj najpogostejših povedi, ki jih uporabljam v pogovoru v družini. Presodite, ali sem zgovorna!?

KAJ???

A SI NOR?

NE DA SE MI!!!

NE, NO!

OKEJ.

NE VEM.

NOČEM SE POGOVARJAT.

AAAAAAAAAAAAA?!

EJ!

To so seveda reakcije, ki jih sprožim na povedi svojih staršev. Moji starši v pogovoru z menoj uporabljajo naslednje povedi:

POJDI OBESIT PERILO!

POSESAJ!

POMIJ POSODO!

POBRIŠI POSODO!

PELJI PSA VEN!

ZNIŽAJ SVOJ TON!

DAJ MUZIKO BOLJ POTIHO!

Aja Golob, 9. d, OŠ Ledina

STEREOTIP

Tudi pri nas doma na žalost še vedno velja stereotip, da mora imeti moški v družini glavno besedo. Ko moj oči vzame to preveč dobesedno, ga začnemo ostali člani malo zavirati. Včasih bi si sama želela, da bi bila jaz tista, ki bi imela vse niti v rokah. To mi včasih, a precej redko, celo uspe.

Amel Ait Si Mohamed, 9. d, OŠ Ledina

V naši družini vedno zabavno je, saj nikoli ne kregamo se.

Skupaj se veselimo, kaj postorimo in med delom za dobro voljo skrbimo.

Družina na prvem mestu je, to za moje starše kot zakon je.

Če kdo v težavah znajde se, skupaj staknemo glave in hitro rešitev najde se.

Če kdo mojo družino rad bi imel, se je pošteno uštel.

Moja družina le moja je in nikomur ne dam je!

Tamara Komprej, 7. r, OŠ Ravne

Družine ne moremo kupiti. Je nekaj toplega, nesebičnega, je del nas. V obnašanju mladih se največkrat kaže, kakšen odnos imajo v družini in kakšna je vzgoja, zato nam bi morali biti starši dober zgled. Bodi-mo srečni in zadovoljni, če imamo družino, saj bi jo marsikdo rad imel, a je nima.

Nikolina Džambas, 8. r, OŠ Ravne

GLAVA DRUŽINE

Pri nas doma je glava družine ati. Res je, da nima na glavi prav vseh las, a to častno mesto si vsekakor zasluži. V njem se križata zadostna mera resnosti in strogosti z neizmerno ljubeznijo do družine. Ja, moram mu priznati: je človek in pol.

Seveda pa ima v odsotnosti tudi svojega namestnika. Pri nas je ta položaj zavzela mama. In prav njej gre pripisati zasluge, da svoje najlepše trenutke v družini preživim za mizo – pri zajtrku, kosilu ali večerji. Najbolj uživam ob pici, piščancu v smetanovi omaki ali makaronih.

Družina mi veliko pomeni. Nudi mi pomoč in še nikoli me ni pustila na cedilu.

V naši družini je veliko stavkov in vzklikov, ki se pojavljajo in ponavljajo iz dneva v dan. Večina teh bi lahko razporedil na lestvico od POJDI SE UČIT do A SI NAREDIL NALOGO.

Meni pa je od vseh zagotovo najljubši tale:

»LJUBČKI, KOSILO JE NA MIZI!«

Blaž Gutnik, 9. d, OŠ Ledina

V Srčiki so sodelovali učenci

OŠ Prežihovega Voranca Ravne na Koroškem, mentorica: Vanja Benko, in OŠ Ledina v Ljubljani, mentorica: Katarina Rigler Šilc.

Likovna oprema: Skupina Sončki, vrtec Vodmat v Ljubljani, mentorica: Jana Pevec.

Srčiko uredila: Bernarda Pinter.

KATARINA, 5 LET



VAL, 3 LETA



Nanoživila prihajajo na naše police

Maruša Pavčič

Nanotehnologija je nova tehnologija, ki razklaplja znane snovi do atomov ali molekul in jih ponovno tvori na atomski ali molekularni ravni. Nanotehnologija pooseblja sanje znanstvenikov, da lahko naredijo nov svet od atoma navzgor, s tem, da s spreminjanjem in izgradnjo na atomski ravni pridobijo različne nove materiale, naprave, žive organizme in tehnološke sisteme.

Nanotehnologija in nanoznanost vključujeta študij pojavov in materialov ter spreminjanje strukture, naprav in sistemov, ki obstajajo na nanoravni, to je velikosti manj kot 100 nanometrov (nm). Nanometer pomeni eno milijardinko metra in s prostim očesom običajno ni viden. Za primerjavo: veriga DNA je široka 2,5 nm, molekula beljakovine 5 nm, rdeča krvnička 7.000 nm in človeški las 80.000 nm.

Lastnosti nanodelcev se ne podrejajo enakim fizikalnim zakonom kot večji delci, ampak kvantni mehaniki. Fizikalne in kemične lastnosti nanodelcev, na primer barva, topnost, moč, kemična reaktivnost in toksičnost, se zato lahko precej razlikujejo od lastnosti večjih delcev iste snovi. Nanotehnologija prodira na vsa področja, posebno pozornost in tudi strahove pa povzroča prav na področju pridelave, predelave in uživanja hrane.

Dejstvo je, da daje nanotehnologija široke možnosti agronomiji in živilski industriji pri formiranju »novih živil«, ki naj bi bila bolj sprejemljiva za potrošnika, ki naj bi imela daljšo obstojnost in tako hranilno sestavo, da bi lahko preprečevala bolezni, povezane z neustrezno prehrano. Zato vse velike multinacionalke (kot so na primer Nestle, Kraft, Unilever, Heinz, Bayer, Mars, ipd), pa tudi manjša podjetja v sodelovanju z mnogimi raziskovalnimi organizacijami po vsem svetu razvijajo nanoživila in nanopakiranje živil. Koliko takih živil je že na trgu, je težko oceniti, saj v mnogih deželah označevanje živil, da vsebujejo nanodelce, ali da so bila pridobljena z nanotehnologijo, (še) ni obvezno. Neka svetovalna skupina, ki se zavzema za čim večjo uporabo nanotehnologije v živilstvu, ocenjuje, da je sedaj po svetu več kot 300 živil z nanodelci. Ocenjujejo, da je bil leta 2005 nanoživilski trg vreden 5,3 milijarde USD, do leta 2010 pa bo narasel na 20,4 milijarde USD. Predvidevajo, da bo do leta 2015 40 % živilske industrije uporabljalo nanotehnologijo.

Raziskave uporabe nanotehnologije v živilstvu potekajo na 4 področjih. To so:

- nano-spremembe semen in gnojil/pesticidov,
- »bogatenje (fortifikacija)« in preoblikovanje živil,
- interaktivna »pametna« hrana,
- »pametno« pakiranje in sledenje hrani.

Nano-spremembe semen naj bi z uporabo atomskega inženiringa omogočile prerazporeditev DNA semen tako, da bodo dobile različne lastnosti, kot so, na primer, spremenjena barva, določena rastna sezona, prilagojena klimatskim pogojem, večji pridelek ipd. Pri pridelavi naj bi se uporabljala nova »načrtovana« **gnojila in pesticidi**. **Nano-senzorji** naj bi omogočali rast rastlin, uravnavanje vrednosti pH, prisotnost hranil, vlage, preprečevanje bolezni ter znatno zmanjšali potrebo po vložku dela na kmetiji.

»Bogatenje« in preoblikovanje živil. Živilom se lahko dodajajo hranila (na primer maščobne kisline omega-3, vitamini, minerali

in podobno) v nanokapsulah, njihov izgled in okus se povečuje z nanokapsuliranimi dodatki in nano-razvitimi barvami, vsebnost njihovih maščob in sladkorjev je odstranjena ali spremenjena tako, da jih telo ne absorbira, kljub vsem spremembam pa imajo taka živila dober »okus v ustih«. Tako v Avstraliji že lahko kupite bel kruh, ki vsebuje nano delce omega-3 maščobnih kislin, vendar nima nobenega okusa. Vsebnosti teh delcev se za sedaj še ne da določiti, ker ni tako občutljive metode določanja. Prav tako že obstaja z vitaminom C obogateno olje za kuhanje in sokovi, ki so obogateni z omega-3 ribjim oljem, ter mleko, ki ima laktozo nadomeščeno z drugimi sladkorji.

Podjetja, kot so Kraft in Nestle načrtujejo **interaktivno »pametno« hrano**, ki bo sodelovala s potrošniki, tako da se bo hrana lahko personalizirala in spreminjala barvo, aromo ali izkoristljivost posameznega hranila na zahtevo posameznega potrošnika. Kraft razvija bistro pijačo brez barve in okusa, ki vsebuje na stotine različnih arom in barv v nanokapsulah. Vsak potrošnik, ki bo kupil to pijačo, si bo v domači mikrovalovni pečici lahko po lastni izbiri pripravil pijačo izbrane barve, arome, koncentracije in teksture. »Pametna« hrana naj bi lahko tudi začutila, ali je posameznik alergičen na sestavine hrane, in blokirala tisto sestavino, ki povzroča alergijo in obratno, v »pametnem« živilu naj bi se ob ugotovitvi pomanjkanja nekaterih hranil v telesu človeka sprožila dodatna doza hranila.

Nova tehnologija **pakiranja živil** je daleč najbolj obetavna prednost nanotehnologije v živilski industriji v bližnji bodočnosti. Podjetja že proizvajajo embalažne materiale, ki temeljijo na nanotehnologiji, ki podaljšujejo trajnost živil in pijač ter izboljšujejo varnost živil. Mars inc. že ima patent za nevidno, jedilno, nano ovojnino, s katero bo ovil hrano ter tako preprečil izmenjavo plinov in vlage. V plastičnih steklenicah z nanodelci je obstojnost piva podaljšana na 6 mesecev. Razvija se »pametno« pakiranje (ki vsebuje nanosenzorje in antimikrobne aktivatorje), ki bo sposobno določati kvar hrane in izločati nano-anti-mikrobne snovi zato, da se bo podaljšala obstojnost hrane. Pričakuje se, da bodo ti materiali, ki bodo sposobni določati najbolj razširjene bakterije, ki povzročajo zastrupitve s hrano, kot so, na primer, salmonela in E. coli, na razpolago že v bližnji prihodnosti. Nano-senzorji, vključeni v živila kot majhni čipi, nevidni za človeške oči, bodo delovali kot elektronske barkode. Oddajali bodo signale, ki bodo omogočali, da se bo tok hrane, vključno s svežo hrano, lahko sledil od skednja do tovarne, supermarketa in domače mize.

Pri vseh teh raziskavah in predvidenem tehnološkem napredku pa se pozablja na bistveno – varnost take hrane za človeka in okolje. Ker se lastnosti nanodelcev ne podrejajo enakim fizikalnim zakonom kot večji delci, ampak kvantni mehaniki, in so njihove fizikalne, kemične, pa tudi biološke lastnosti lahko drugačne od

lastnosti večjih delcev iste snovi, vse dosedanje raziskave, ki so potrjevale varnost snovi, ne veljajo več in bo potrebno izvesti nove ocene varnosti ter zakonodajno urediti njihovo označevanje, nadzor in uporabo. Raziskav o varnosti nanoživil za sedaj, kljub velikim sredstvom, ki se vlagajo v njihov razvoj, ni veliko. Pa vendar toksikologi predvidevajo, da so nanodelci bolj reaktivni, bolj mobilni in bolj kot večji delci podvrženi možnosti, da so toksični za človeka in okolje. Predhodne znanstvene raziskave so pokazale, da mnogo tipov nanodelcev lahko poveča oksidativni stres in tvorbo prostih radikalov, ki lahko vodijo do rakavih bolezni, mutacije DNA in celo celične smrti. Pri testnih živalih so tudi ugotovili, da nanodelčki ogljika povzročajo poškodbe možganov.

Zato se počasi in veliko bolj potihno kot pri gensko spremenjeni hrani, začinjajo pojavljati opozorila, da je potrebno vse produkte nanotehnologije oceniti tudi z varnostnega vidika za človeka in okolje. Tako je Britansko kraljevo društvo (UK Royal Society) v svojem poročilu za leto 2004 ugotovilo velika tveganja nanotoksičnosti in priporočilo, da »morajo sestavine v obliki nanodelčkov prestati popoln varnostni pregled ustreznega znanstvenega svetovalnega telesa, preden se začnejo uporabljati v izdelkih«. Okoljska zaščita ZDA je leta 2006 napovedala, da bo postavila pogoje za uporabo nanodelcev srebra v proizvodih, različne okoljske organizacije so začele osveščati ljudi o nevarnostih »zastrupljanja« morja in morskega življa z nanosmetmi (ostanki nanokapsul iz farmacije,

kozmetike in živilstva). Food and drug administration (FDA) v ZDA pa ugotavljanje tveganja in označevanja nanoživil zaenkrat ne predvideva.

Drugače je v Evropi. Na področju pridelave in predelave hrane se pričakuje, da bo potrebno opraviti oceno tveganja za zdravje in okolje za vse nanosnovi (živilske aditive, encime, barvila, snovi, ki prihajajo v stik z živali, nova živila, prehranska dopolnila, živalske aditive in pesticide) ter dovoliti ali ne dovoliti njihovo uporabo. Potrebno bo določiti prisotnost nanodelcev kot kontaminantov v živilih in krmi ter odgovoriti na vprašanje, ali uporaba nanotehnologije v proizvodnji hrane vodi do sprememb v hranilni vrednosti ali biodostopnosti hrane. Vendar Evropska agencija za varnost hrane (EFSA) sledi razvoju nanotehnologije na področju živil in krme šele od leta 2006. Do sedaj je sicer v začetku leta 2009 sprejela mnenje, ki obravnava pristope in metodologije za ocene tveganja, ter pripravila priporočila za poteke ocen tveganja. Pripravila je tudi nekaj posamičnih ocen tveganj na primer za uporabo nanosnovi v embalaži. Evropska zakonodaja na področju »novih živil« prav tako zahteva izdelavo ocene tveganja za vsako novo živilo. Iz seznama dovoljenih »novih živil« ni razvidno, da bi bila med njimi tudi nanoživila. Koliko nanoživil med živali, ki jih vsakodnevno kupujemo, je in bo ušlo na trg, preden bo steklo ustrezno ugotavljanje tveganja za zdravje in okolje, pa ni znano.



Nagradna akcija – člani pridobivajo nove člane

Spoštovane članice in člani!

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

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

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

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

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

V primeru, da želite postati član kot posameznik:

Ime in priimek: _____

Rojstni datum: _____

Poklic: _____

Ulica/cesta/naselje: _____

Kraj in poštna številka: _____

Telefon: _____

E-pošta: _____

V _____ Dne _____ Podpis

PROSIMO, IZPOLNITE PRISTOPNO IZJAVO V VELIKIMI TISKANIMI ČRKAMI.

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

Ime in priimek: _____

Rojstni datum: _____

Poklic: _____

Ime in priimek: _____

Rojstni datum: _____

Poklic: _____

Ime in priimek: _____

Rojstni datum: _____

Poklic: _____

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

Član, ki je pridobil novega člana: _____

Prof. dr. Bojan Accetto – začetnik slovenske gerontologije

Boris Cibic

Bojan Accetto se je rodil v Ljubljani, 8. aprila 1922, maturiral je leta 1941 in se isto leto vpisal na Medicinsko Fakulteto v Ljubljani. Zaradi vojne je za nekaj let prekinil študij. Leta 1949 je postal doktor splošne medicine in istega leta je nastopil službo na Interni kliniki v Ljubljani. Leta 1954 je opravil specialistični izpit iz interne medicine in se na delovnem mestu začel posvečati krvnim in trombotičnim boleznim ter aterosklerozi.

Leta 1959 je organiziral pomemben strokovni sestanek Internistične sekcije SZD v počastitev 60. obletnice predstojnika Interne klinike, prof. dr. Igorja Tavčarja, namenjeno strokovnemu podiplomskemu izobraževanju zdravnikov splošne medicine s področja interne medicine ter s tem položil temelje kasnejšim vsakoletnim »Tavčarjevim dnevom« (letos novembra bodo že 52.). Leta 1970 je bil izvoljen za izrednega in leta 1974 za rednega profesorja za interno medicino. Objavil je preko 170 znanstvenih in strokovnih člankov, od tega več deset v tujih revijah, dve samostojni knjigi in uredil več zbornikov. Organiziral je štiri jugoslovanske konference o aterosklerozi in arterijski trombozi. Pred koncem delovne dobe je napisal še avtobiografsko knjižico z jedrnatim opisom stisk in uspehov v prehojeni strokovni poti »Med zdravniki in bolniki«.

Dobil je več nagrad (nagrada Kidričevega sklada za strokovno in raziskovalno delo, Potrčeva nagrada, nagrada mesta Ljubljane) in priznanj. Najvišje priznanje, slovensko državno odlikovanje »Zlati red za zasluge« za življenjsko delo na področjih slovenske gerontologije, medicinske geriatrije in interdisciplinarnе socialne gerontologije mu je ob 40. obletnici Inštituta za gerontologijo in geriatrijo leta 2006 podelil predsednik Republike Slovenije, dr. Janez Drnovšek.

Prof. dr. Bojan Accetto, dr. med., je umrl v Ljubljani, 26. junija 2007.

Poslanstvo: skrb za zdravje starejših

Leta 1954 je dr. Accetto sprejel ponudbo za dodatno zaposlitev kot strokovni sodelavec in mentor mlajšim zdravnikom Zdravstvenega doma Vič v Ljubljani. Na njegovem območju je bil tudi dom za stare in onemogle, dom, ki ga vsi poznamo, Dom na Bokalcih.

Sprejel je tudi ponudbo za sodelovanje v Domu na Bokalcih kot mentor zdravnikom Doma in bil hkrati vključen v dežurno službo v izrednih primerih. Tam se je srečal s problemi ateroskleroze, arterijske tromboze in drugih hudih kroničnih bolezni ter hudimi stanji zapuščenosti pri starih ljudeh. Ob pogledu na življenje varovancev doma, ki je bilo na meji človekovega dostojanstva in je bilo pravzaprav hiralnica, ga je stisnilo pri srcu. Srečanje s starostno medicino je bilo zanj usodno. V hipu je zaslutil svoje poslanstvo. Z mladostnim žarom in notranjim globokim prepričanjem, da je na pravi poti, je sklenil posvetiti vse svoje moči in delo zdravemu ali bolnemu ter onemoglemu in zapuščenemu staremu človeku. Načrtoval je ustanovitev ustrezne inštitucije, namenjene humani oskrbi varovancev domov ob podpori zdravstvenih in socialnih služb. S tem je postal pobudnik in začetnik slovenske gerontologije in geriatrije.



Prof. dr. Bojan Accetto s soprogo

Prve razprave o ustanovitvi metodološkega centra za celotne potrebe gerontoloških služb so se začele leta 1961 na seminarju upravnikov domov za starostnike. Leta 1964 je bilo vprašanje ustanovitve geriatrične klinike obavnavano na Skupščini SRS. Končno se je sen ustanovitve Inštituta za gerontologijo in geriatrijo dr. Accettu uresničil, ko je bil z odlokom Izvršnega sveta SR Slovenije aprila 1966 ustanovljen Inštitut za gerontologijo in geriatrijo v Sloveniji, v sklopu ljubljanskih kliničnih bolnišnic, s sedežem na Interni kliniki v Trnovem, prvi v Jugoslaviji in v tem delu Evrope (Ur.l. SRS 28. aprila 1966). Inštitut je začel delovati 25. novembra 1966 v prostorih bivše Klinike za pljučne bolezni. Dr. Accetto je bil izvoljen za predstojnika in se na tem mestu predajal delu do leta 1983. V letih 1962 – 1965 je obiskal več domov za starostnike in več institucij, posvečenih organizaciji in raziskavam o gerontologiji v Nemčiji, na Švedskem, Norveškem in v ZDA. V domači javnosti je vsepovsod predstavljal pomen delovanja Inštituta za gerontologijo in geriatrijo ter objavljajl prispevke v številnih medijih. Že leta 1958 je v založbi Rdečega križa izdal knjigo »Staranje, starost in starostno varstvo«. Na njegovo pobudo je bilo ustanovljeno Gerontološko društvo Slovenije (1969), ki je imelo medicinsko in socialno sekcijo za strokovne sodelavce vseh ravni v domovih za starostnike iz vse Slovenije.

Bil je pionir znanstveno-raziskovalnega, izobraževalnega in publicističnega dela na področju gerontologije. Vse do upokojitve je, kljub temu, da ni bil več predstojnik, skrbel za rast Inštituta, ki je v 40-ih letih svojega obstoja dosegel zavirljive uspehe. Postal je model, ki so ga priznavali tako v domovini kot v tujini, kjer so marsikje povzemali njegovo strukturo. Inštitut je dobil sloves vrhunske strokovne in znanstvene ustanove, ki je bila sad misli in dela njegovega ustanovitelja.

Dr. Bojan Accetto se je upokojil leta 1988 in se vključil v delo slovenskega gerontološkega društva. Bil je dejaven upokojenec, član Odbora za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje, ki so ga osnovali Slovenska akademija znanosti in umetnosti, Inštitut za gerontologijo »dr. Anton Trstenjak« in Ministrstvo za družino in socialne zadeve ter poznan po svoji družabnosti in skromnosti. Rad se je družil s čebelarji in se ljubiteljsko posvečal tesarstvu.



Prof. dr. Bojan Accetto (drugi z desne) na podelitvi državnega odlikovanja. Prvi z desne je njegov sin, prof. dr. Rok Accetto, tretja z desne je njegova soproga

Inštitut za gerontologijo in geriatrijo Republike Slovenije

Dr. Accetto je med pripravami za ustanovitev inštituta izdelal vizijo razvoja in programov dela, ki jih je po ustanovitvi nemudoma pričel uresničevati. Na Interno kliniko Trnovo je pritegnil številne sodelavce. Inštitut je enakovredno povezoval in razvijal medicinsko-geriatrična in socialno-gerontološka znanja, kar pomeni, da je bil koncept vodstva zelo napreden in daljnoviden. Vseboval je tudi kakovostno usposabljanje zdravnikov, medicinskih sester, socialnih delavcev, psihologov, sociologov, arhitektov in drugih strokovnjakov, ki se pri svojem delovanju posvečajo vprašanjem kakovostnega staranja.

Inštitut je bil ustanovljen med prvimi svoje vrste na svetu, zaradi svoje zasnove in dosežkov je postal znan in cenjen. Na njem se je usposabljalo veliko število strokovnjakov iz domovine in tujine.

Glavna področja delovanja Inštituta: pedagoško – raziskovalno – klinično delo

1. Pedagoško-izobraževalna dejavnost. Najbolj pomembna funkcija Inštituta je bila skrb za večjo strokovnost kadrov, predvsem v domovih za starostnike, ter izobraževanje nižjega in srednjega medicinskega kadra, predvsem s področja »nege bolnika«. Redno je potekalo podiplomsko izobraževanje negovalcev iz domov za starostnike v obliki tečajev nege bolnikov ter predavanj s splošno gerontološko-geriatrično vsebino s praktičnim in teoretičnim delom. Organizirali so tečaje za nego bolnika za študente medicine drugega semestra medicinske fakultete ter za študente 3. in 4. letnika pri predmetu Interna medicina, predavanja za zdravnike, ki delajo v domovih za starostnike, za družbene delavce, sociologe, arhitekto, ekonomiste, strokovnjake socialnega zavarovanja, urbaniste, predavanja iz socialne gerontologije na Fakulteti za družbene vede. Zaradi staranja prebivalstva je

dr. Accetto prikazoval gerontologijo kot politično in strokovno prednostno področje.

2. Znanstveno-raziskovalna dejavnost. Glede na tehnične možnosti je potekala raziskovalna dejavnost na področju geriatrije, raziskovanje ateroskleroze, predvsem patološkega presnamljanja maščob, ter raziskovanje na področju trombotičnih bolezni.

3. Bolnišnična dejavnost. Na kliniko so sprejemali bolnike neodvisno od njihove starosti, upoštevali so predvsem naravo bolezni. Zdravljenje je

potekalo z izjemno dobro razvitimi postopki nege bolnika ob upoštevanju načel humanosti in bolnikove individualnosti.

Slovenija danes žanje mnoge dobre sadove delovanja Inštituta za gerontologijo in geriatrijo: od dobre nacionalne mreže domov za starostnike do znanja, ki ga imajo strokovnjaki različnih smeri.

Dr. Bojan Accetto je bil vizionar. Videl je daleč naprej, preko okvirov vsakodnevnega kliničnega dela. V svojem delu ni videl sebe in svoje promocije ampak ljudi, ki trpijo. Bil je svetel človeški in zdravniški lik, eden tistih, za katere lahko rečemo, da so bili rojeni za zdravniški poklic. Le obžalujemo lahko, da v Sloveniji nismo nadaljevali njegove poti, kot je menil, da je potrebno in prav. Bil je skromen človek, potrpežljiv in prizadeven učitelj, z izredno širokim kliničnim znanjem. Veliko razumevanje je imel tudi za človeške slabosti, zato so ga zelo prizadele usode njegovih bolnikov. Njihova korist mu je bila najvišja zapoved. Bolj ko leta tečejo, bolj vidimo, kako prav je imel. Vse kar je govoril in kar nas je učil, še vedno drži. Svoje delo je opravljal s predanostjo in z maloštevilnimi sodelavci, tudi izven okvira službeno zadolženih »del in nalog«. Odločilno je vplival na postopno preobrazbo zastarelih domov za starostnike v sodobne domove. Dal je pobudo za socialno in zdravstveno pomoč starim ljudem na njihovem domu in za ustanavljanje gerontoloških dispanzerjev. Posebno skrb in pozornost je namenjal negi bolnika. Novi, iz skromnih začetkov nastali Inštitut za gerontologijo, je pod njegovim vodstvom in s sodelavci postal ugledna učna baza tudi za zdravnike stažiste, specializante in za podiplomske študente. V prepričanju, naj mlajši kadri nadaljujejo njegovo delo, je dr. Accetto leta 1984 predal vodstvo inštituta v roke naslednikov. Čas je pokazal, da je bilo to prezgodaj. Že leto dni po njegovem odhodu v pokoj, leta 1989, je Inštitut izgubil svoje gerontološko ime in se preimenoval v Kliniko za žilne bolezni.

Ali je s tem slovenska medicina zamudila priložnost, da vstopi v svetovno gerontologijo? Dediščino zamrlega Inštituta za gerontologijo in geriatrijo Slovenije je prevzel leta 1992 ustanovljen Inštitut Antona Trstenjaka, ki sta ga soustanovila Slovenska akademija znanosti in umetnosti Slovenije ter slovenska Vlada. ♥

Motivacija za športno rekreacijo

Matej Tušak

Kako to, da ne pozabijo jesti, oditi na bankomat ali položiti odvečni denar na banko, za športno rekreacijo pa (skoraj) vedno zmanjka časa?

O tem, da je telesna dejavnost izjemno pomembna za fizično zdravje in počutje, za zdravje srčno-žilnega sistema, ohranjanje moči, vztrajnosti in uravnavanje telesne teže, govorijo na vsakem koraku. Pregled najrazličnejših raziskav potrjuje pomen telesne dejavnosti za psihično zdravje. Telesna dejavnost prispeva k zdravju in kakovosti življenja. A relativno malo ljudi se sistematično in stalno ukvarja z organizirano športno rekreacijo, predvsem nekatere ciljne populacije so vse preveč pasivne (npr. upokojenci). Mnogi sicer začnejo z rekreacijo, a se sčasoma prenehajo vključevati v organizirane oblike športne dejavnosti zaradi različnih vzrokov in potem največkrat rekreacijo tudi opustijo. Največkrat navajajo pomanjkanje prostega časa, družinske obveznosti, natrpan delovni urnik, utrujenost zaradi dela in podobno. A problem je pravzaprav postavljanje pomanjkljivih prioritet za športno dejavnost.

Dejavniki motivacije za rekreativno dejavnost

Če hočemo povečati delež ljudi, ki se sistematično ukvarjajo s športno dejavnostjo, je potrebno nekoliko bolje razumeti procese motiviranja in samomotiviranja. Psiholog Albert Bandura je kot eden izmed najbolj znanih psihologov v svoji socialno kognitivni teoriji iz leta 1986 predlagal model, po katerem dejavniki osebnosti, okolja in vedenja delujejo po načelu vzajemnega recipročnega delovanja. Našo pripravljenost za rekreacijo determinirajo miselni procesi, ki potekajo v naših glavah, in se dotikajo zaznave sebe in zaznave športne dejavnosti. V ozadju motivacije za športno rekreacijo naj bi bile naslednje skupine misli:

- pričakovanja samoučinkovitosti (samozavest, kaj zmorem, česa sem sposoben),
- pričakovanja rezultata rekreacije (kaj pridobim s športno rekreacijo, kakšne so koristi ipd.),
- cilji (konkretni cilji, kdaj bodo realizirani, kaj mi pomenijo, kako bodo vplivali na moje življenje ipd.).

Pričakovanja samoučinkovitosti

Pričakovanja o samoučinkovitosti vključujejo občutek, da lahko z lastnimi sposobnostmi izvedeš oz. dosežeš nekaj, kar bo pomembno vplivalo na tvoje življenje. To je tisto, kar človeka motivira za akcijo. Če verjameš, da si sposoben nekaj spremeniti v življenju na bolje, da, na primer, zmoreš shujšati, da lahko pozdraviš poškodbo kolena ali da si sposoben polepšati svoje telo z vadbo, potem boš v to tudi vložil napor. Če te samozavesti ni, je začetek rekreacije že vnaprej obsojen na neuspeh. A vse to še ni dovolj. Pomembna so tudi ključna pričakovanja rekreacije: kaj z njo dobim?

Pričakovanja rezultata rekreacije

Predvsem je pomembno, da je rekreativec dobro seznanjen, kaj koristnega mu bo prinesla športna rekreacije. Ob vsem tem je seveda v promociji športne rekreacije potrebno izpostaviti mnoge koristne rezultate, med katerimi niso zgolj koristni zdravstveni učinki, pač pa predvsem mnogi drugi, ki jih predstavljamo kasneje med pomembnimi motivi za športno rekreacijo. Rezultate športne rekreacije lahko razlikujemo glede na to, ali so izkušeni v akutni ali



kronični situaciji. Akutne izkušnje, kot izboljšanje razpoloženja, zadovoljstvo ipd., so v nasprotju s tistimi, ki zahtevajo dolgotrajno ukvarjanje s športom, t. i. kronične situacije (hujšanje, izboljšanje motoričnih sposobnosti, oblikovanje telesa...). Rekreativec si včasih želi zgolj nekaj trenutnih ugodnosti, včasih si želi dolgotrajne učinke. Tako eno kot drugo je z rekreacijo mogoče dobiti. Če bomo rekreativnemu športniku skladno s tem postavili cilje, bo skozi ukvarjanje s športom zagotovo dobil vsaj eno ugodnost.

Cilji športne rekreacije

Naše misli determinirajo postavljanje prioritet in ukvarjanje z rekreacijo. Idealni vzorec misli za razvoj optimalne motivacije za rekreacijo vključuje močan občutek prepričanja, da zmorem doseči rekreativne cilje, ki sem si jih zastavil, in ki me delajo zadovoljnega, nezadovoljstvo s preteklimi dosežki (česa vsega v preteklosti nisem dosegel, npr. »že leta si govorim, da bom shujšal, pa mi še ni uspelo«), in močne cilje, ki delujejo na nas kot izziv. Rekreativec mora izbrati cilje, ki bodo zanj predstavljali neko novo kakovost v življenju, neko novo atraktivno in aktivno izbiro (npr. polepšanje telesa, doseganje zdravja, spoznavanje novih atraktivnih ljudi, navezovanje odnosov, spoznavanje novih športov ipd.), ne pa nekih splošnih malo atraktivnih ciljev. Samo atraktivnost cilja bo vodila človeka, ki je pasiven, v spremembo življenjskih navad in od pasivnosti v dejavnost.

Uživanje in rekreacija

Za razumevanje motivacije za športno rekreacijo je ključno zadovoljstvo oz. uživanje v rekreaciji. Zadovoljstvo razumemo kot notranjo motivacijo. Seveda pa rekreativci doživljajo zadovoljstvo zaradi različnih motivov in pri vzpodbujanju rekreacije je potrebno ugotoviti, v čem oz. zaradi česa posameznik v športni dejavnosti uživa. Ključni so predvsem naslednji motivi:

- želja po dosežkih, tekmovanju in seveda zmagah,
- skupinsko vzdušje (želja po skupinski dejavnosti),
- zdravstveno usmerjeni motivi,
- poraba »odvečne« energije in sproščanje,
- razvoj sposobnosti,
- navezovanje prijateljskih stikov in
- zabava.

Razlike v motivaciji za športno rekreacijo

V motivaciji za rekreacijo obstajajo mnoge razlike, ki jih je po-



trebno upoštevati, da bi znali ustrezno pospeševati rekreacijo med ljudmi. Najbolj očitne so razlike med moškimi in ženskami, med mlajšimi in starejšimi rekreativci ter med tistimi, ki so z rekreacijo začeli, in takimi, ki se že leta rekreativno ukvarjajo s športom. Motivacija mladih naj bi bila bolj usmerjena v razvoj sposobnosti, motivacija starejših pa bolj zaznamovana z zdravstvenimi motivi (hujšanje, oblikovanje telesa, pridobitev telesne kondicije zaradi izboljšanja telesne odpornosti) in motivi sproščanja kot protiutež stresu. Starejšim ljudem, upokojencem, rekreacija pogosto predstavlja tudi možnost nove izgradnje socialne mreže odnosov, ki so jo z umikom iz službe največkrat izgubili. Najpogostejše so razlike med spoloma, kjer so moški veliko bolj tekmovalno orientirani, stalno potrebujejo tekme, primerjanje, točkovanje, pritisk in se v takih pogojih rekreacije počutijo dobro. Večina žensk pa obratno v rekreaciji išče predvsem zadovoljevanje zdravstvenih motivov in možnost navezovanja prijateljskih stikov ter možnost neke skupinske dejavnosti, zato se ne počutijo najbolje v pretirano tekmovalni situaciji.

Vse to narekuje, da je potrebno pri organiziranju rekreativnih dejavnosti pač ustrezno upoštevati obstoječe razlike in rekreacijo čim bolj prilagoditi vsaki ciljni skupini. Moške bo morda bolj motiviralo, kdo bo zmagovalc v boksarskem dvoboju, kdo bo zmagal na tekmi tenisa, kdo je močnejši, bolj vzdržljiv ali hitrejši. Ženske bodo iskale motive v prijetnosti bolj umirjene skupinske vadbe, možnosti skupnega druženja in klepeta ob rekreaciji ipd.

A, če bo vse skupaj pomagalo spremeniti naš življenjski slog iz pasivnega v dejavnega, je vse skupaj vredno napora, kajne? ♥



Po tihotapskih poteh na Žirovskem

Dušan Škodič

Na poteh, ki ste jih do sedaj prehodili po naših gorah, ste brez dvoma že naleteli na zapuščene objekte ali njihove manj ohranjene ostanke. Vsak otrok bi v njih prepoznal zgradbe, ki so služile takšnim ali drugačnim namenom za potrebe neke vojske. Težava pa nastane pri prepoznavanju njihovega izvora, to pa zaradi več razlogov. Preko naše dežele je bilo v še ne tako oddaljeni preteklosti narejenih več utrjenih linij, ki so nastale v različnih trenutkih, po različnih načrtih in z različnimi nameni. Ponokod se celo stikajo ali sekajo, zato hitro nastane zmeda pri njihovem določanju. Dobro pa je, če človek vsaj približno ve, kam kaj spada v tej naši mali alpski deželi in kaj mu je pritegnilo pozornost.

Nastanek utrjenih linij

Bunkerje in kaverne v Posočju je še najlažje prepoznati, morda tudi zaradi obilice informacij, ki smo jih prejeli v šoli in iz medijev, ki so nam dobro osvetlili znamenito soško fronto. O njej je pisal Hemingway in v Kobaridu imamo krasen muzej.

Dve leti po končani vojni je Italiji po rapalski pogodbi pripadla tretjina Slovenije, in da bi zaščitila svoje novo pridobljeno ozemlje,

je Italija v dvajsetih letih prejšnjega stoletja začela postavljati utrjeno linijo, ki je potekala od Peči preko vrha Triglava in čez Snežnik do Reke. V začetku tridesetih se je Italija lotila še dodatnega utrjevanja, ki je zaobjel kar vso njeno kopensko mejo od Francije do Jadranske obale. Projekt se je imenoval *Vallo Alpino* (Alpski zid) in je potekal na našem ozemlju vzporedno z Rapalsko mejo, odvisno od terenskih pogojev tudi do nekaj kilometrov pomaknjen v notranjost. Najlepše ohranjeni in lahko dostopni so objekti na Soriški planini (Lajnar, Slatnik, Možic).

Pet let kasneje se je tudi kraljevina Jugoslavija odločila, da bo nekaj ukrenila za zavarovanje meja in po nasprotnih gorskih slemenih začela graditi svojo, po generalu, ki je vodil gradnjo poimenovano Rupnikovo

linijo. Na njene objekte ste gotovo naleteli na lani opisanem izletu na Ratitovec ali denimo na Blegošu.

Tihotapstvo

Ljudem, ki so se znašli na tej ali oni strani meje, se je življenje čez noč spremenilo. Njihove poti do prejšnjega načina zaslužka so bile prekinjene, nova država pa je bila slab gospodar in življenje je postalo še težje kot pod cesarjem. A ljudje so prilagodljivi in med redkimi prehodi meje so kmalu spoznali, da na drugi strani primanjkuje določenih vrst blaga, ki ga je bilo zato mogoče prodati brez težav in po dosti višji ceni. Tako je nastalo tihotapstvo ali znameniti *kontrabant*, ki se ga redki še živéči prebivalci v krajih ob Rapalski meji spominjajo z veliko merico nostalgije.

Večinoma kar na hrbitih tihotapcev, so v Italijo romali tobak, saharin, kava in sladkor od drobnih artiklov ter konji, živina in gradbeni les od večjih, s katerimi so prekupčevali poklicni tihotapci. Zaslužek je bil izreden, od dva do petkrat, odvisno od ponudbe in povpraševanja. Nazaj so nosili v glavnem riž in vino, ki na jugoslovanski strani in trgovinah sploh ni bilo na prodaj, točilo se

je le v gostilnah in je bilo zelo obdavčeno. S kontrabantom se je ukvarjalo staro in mlado, slednji zgolj za preživetje, tisti ki so zastavili širokopotezno, pa seveda v pohlepu za velikim zaslužkom. Nekateri so pri tem početju izgubili vse, neredki celo glavo, saj je bila meja vedno bolj varovana, ker tihotapstvo kajpak ni bilo po godu ne eni ne drugi strani. Seveda, davčni blagajni nista imeli od njega popolnoma nič.

Varovanje meje

Na Italijanski strani so bili varovanju Rapalske meje namenjeni trije tipi objektov. Obmejni graničarji so imeli na voljo delno v zemljo vkopane dolge kaverne, pripadniki finančne straže so imeli kasarne v vaseh, kjer so bili mejni prehodi, na strateških točkah pa so imeli z obzidjem in bunkerji utrjene



Glavni mejnik št. 39 pod vasjo Breznica.



Kasarna italijanskih graničarjev pod vasjo Breznica. Vidne so maskirne barve. V njej je bila pred leti diskoteka.



Osamljena kmetija pod Mrzlim Vrhom

kasarne pripadniki prostovoljne (a dobro plačane) fašistične milice. Na naši strani so imeli graničarji na voljo le preproste postojanke, ki so bile nad temeljno ploščo lesene in se zato niso nikjer ohranile.

Dobro je bila označena tudi sama mejna črta. V vidni razdalji so bili postavljeni pol metra visoki mejni kamni, ki so imeli na vsaki strani oznako ene države, torej I in J. Spodaj je bila na vsakem letnica podpisa nesrečne pogodbe, 1920, ter številka kamna in sektorja, na katerem se ta nahaja. Vsak sektor ima svoj glavni mejnik, ki je visok en meter in je primerno debelejši. Žirovska občina je imela štiri takšne mejnike. Kamni so imeli tudi vršne oznake. Dve črni črti iz sredine kažeta v smeri proti naslednjemu kamnu, rdeča črta pa kaže proti severu. Vsak mejni kamen je torej tudi dobra orientacijska točka. Ohranjenih je v celoti še približno polovica, še največ izven naselij.

Na pot ob meji

Tokratni izlet vam bo odkril nekaj kontrabantarskega duha, ki je močno zaznamoval kraje ob nekdanji meji. Izhodišče so Žiri, kraj z nekoč močno razvito čevljarstvo in kasneje industrijo. Iz smeri Ljubljane do njih najlaže pridemo skozi Škofjo Loko in po Poljanski dolini.

Peš se odpravimo po cesti, ki vodi v Idrijo (čez Ledinsko Razpotje). Že kmalu se desno in navzgor odcepi cesta proti vasi Breznica. Dosežemo jo v 1/2 ure in tik pod njo naletimo ob cesti na dolgo graničarsko kasarno (kaverno). Ti objekti so bili vedno vkopani v breg in so zaradi tega skoraj neuničljivi. Domačini jih še vedno uporabljajo za priročna skladišča, saj so zaradi dobre gradnje presenetljivo suhi. V omenjeni je imela lokalna mladina do pred nekaj leti urejeno diskoteko. Tudi tik nad vasjo sta dve takšni kaverni, kar priča, da je bila Breznica pomembna točka na italijanski strani meje. Spodaj v dolini je bil namreč glavni mejni prehod v tem okolišju. Pod vasjo lahko z nekaj sreče najdete tudi enega od štirih glavnih mejnikov.

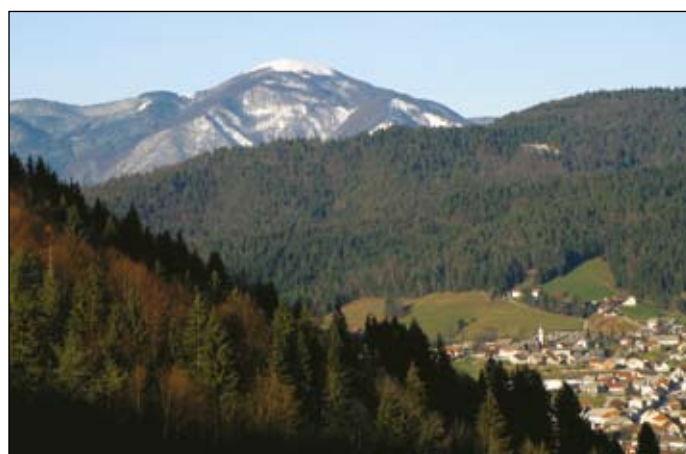
Pod vasjo se po markacijah usmerite proti Mrzlemu Vrhu in Sivki, ki sta tokratni cilj. Pot je dobro označena, široka in ni strma, tako da ni strahu, da bi se izgubili. Če boste v Breznici spraševali po pravi poti, vam bodo itak vsi povedali, da morate mimo »kmetije« in po tem ne morete več zgrešiti. Je že tako, da je rapalska meja tekla prav mimo najbolj poznane ruralnega objekta v naši državi. Ves čas hodimo skozi obsežen mešan gozd in občasno tudi ob starih mejnih kamnih.



Aprila na Mrzlem Vrhu



Naseljena kasarna tik pod vrhom Sivke



Blegoš in spodaj Žiri. Čezenj je tekla že druga, Rupnikova linija

Zemljevid: Izletniška karta Škofjeloško in Cerkljansko hribovje, 1:50 000, Kod&Kam, Organizirani izleti po rapalski meji ali Rupnikovi liniji: tel.: 04 50 50 710; email: turisticno.drustvo@obcina.ziri.si



Utrjena kasarna prostovoljne fašistične milice, danes družinski dom Pri Vidicu

Nad osamljeno kmetijo se odpre lep pogled na Žiri in okolico. Po petnajstih minutah se strmina položi in najdemo se na prostranem Mrzlem Vrhu. V oči nam takoj pade velika antena in poleg nje dvignjena izravnava, preraščena z vencem smrečja. Gledamo ostanke utrjene kasarne fašistične milice, ki je bila med vojno požgana. Če bi si radi ogledali, kakšna je bila v originalu, si prihodnjič omissite še en izlet in se iz Žirov odpravite po markirani poti na Spodnji Vrsnik, kjer še stoji taka kasarna z obzidjem. Ves čas je bila naseljena (včasih je bila tam tudi gostilna).

Z Mrzlega Vrha do Sivke je le še ¼ ure, žal pa je vrh sredi gozda in zato nima razgleda. Tik pod vrhom (levo pod kmetijo) boste opazili še eno, veliko in stalno naseljeno kaverno. Graditeljem torej resnično, kapo dol.

V lepem vremenu je razgled z Mrzlega Vrha na Škofjeloško hribovje in Julijske Alpe izreden. Če pa se boste nanj odpravili v začetku aprila, ko cvete pomladanski žafran, boste doživeli posebno presenečenje. V vijolični barvi namreč prekipevajo kar celotna pobočja.

Za sestop v Žiri lahko uporabite isto pot, še bolje pa, če se v Žiri spustite od križišča pri anteni in izravnavi čez Ledinico in mimo Sv. Ane. Obe poti sta približno enako dolgi. Za vzpon in sestop bo potrebno do 4 ure hoje. ♥

Priporočljiva literatura: Ob stari meji. Pričevanja in spomini. Tomaž Pavšič; Založba Bogataj, 1999

(Vse foto: Dušan Škodica)

DRUŠTVENE NOVICE

Obisk pri gospodu Svetozarju Gučku

V prejšnji številki revije Za srce smo se spomnili 90 let gospoda Svetozarja Gučka, ustanovnega in častnega člana Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije.

Rojstni dan je praznoval štirinajstega decembra 2009. V dom upokojencev v Radencih, kjer prebiva duševno čil, smo se podali direktor društva g. Franc Zalar, podpredsednik prim. Boris Cibic, dr. med., in podpisani častni predsednik prof. dr. Josip Turk, dr. med. Slavljenc nas je bil zelo vesel. V pozdrav nam je zaigral na orglice par pesmi. Zabaval nas je tudi s pripovedovanjem smešnic. Naj kar navedem eno od njih. Vprašali so Ribničana, naj pove,

kakšen kraj je Ribnica. Njegov odgovor je bil: »Gospod, to je jako lep in velik kraj«. Na vprašanje, če je bil tam tudi rojen kakšen velik človek, se je glasil odgovor: »To pa ne, pri nas se rodijo le majhni ljudje«. Gospoda Gučka smo vprašali, kako spi? Njegov odgovor je bil: »Mislim na službo in pri tem prav lahko zaspim«.

Kogar pot zanese v Prekmurje, naj ne pozabi obiskati gospoda Gučka v domu DOSOR, Prisojna 4 a v Radencih. Obisk bo razveselil njega, prav tako tudi obiskovalca. ♥

Josip Turk

PODRUŽNICA ZA SEVERNO PRIMORSKO

Izgorelost in bolezni srca

Priznani zdravnik Viljem Ščuka dr. med., psihiater in psihoterapevt, v zadnjih petih letih pa specialist za zdravljenje različnih odvisnosti, je decembra 2009 stotniji informacij željnih poslušalcev v prostorih Goriške knjižnice predaval o bolezenskem stanju nove dobe – izgorelosti – in boleznih kot posledici.

Številna udeležba vabljenih članov Društva za zdravje srca in ožilja, Podružnice za severno Primorsko, ter naključnih poslušalcev priča o osveščenosti in potrebi po pridobivanju dodatnih znanj in informacij, da bi se lažje ubranili pred to sodobno boleznijo.

Sama diagnoza »izgorelost« je stara najmanj 50 let. Po drugi svetovni vojni se je najprej pojavila na Japonskem, v surovih pogojih brezpravnega kapitalizma, zatem so jo prepoznali tudi v Ameriki kot menedžersko bolezen. To poimenovanje je precej razširjeno tudi pri nas.

Ljudje na različnih delih sveta zbolevalo s podobnimi simptomi: bolečine v vratu, križu, ledjih, zbadanje pri srcu, glavoboli, težave zaradi nespčnosti, nerivoze in napetosti, pozabljivost in raztresenost, presnovne težave, zaprtje ali driska, razni čiri.

Izrazito negativen vpliv na človekovo čustveno in duševno zdravje ter ravnovesje ima dolgotrajna izpostavljenost stresnim

situacijam, ki izzovejo negativna čustva strahu, jeze, žalosti, nelagodja, neizpoljenosti, občutka nevednosti, motnje v spolnem življenju.

Čim dlje traja nerazrešena čustvena situacija, hujše so posledice. Sprožijo se procesi, ki povzročijo zgoraj opisana bolezenska stanja in pojave, lahko se pridruži povišan krvni tlak in sladkor.

Motena in prizadeta je človekova samopodoba, kadar ne prejema pozitivnih signalov pohvale in samopotrditve v zadostni meri.

Nekateri ljudje so bolj nagnjeni k sindromu izgorevanja, predvsem tisti, ki mislijo, da morajo vse sami postoriti – in gredo preko svojih moči.

Če izbiramo med moškimi in ženskami, izgoreva več moških in to zaradi ambicioznosti, medtem ko so ženske bolj predvidljive in svojo energijo porazdelijo smotrnejše.

Dolgoletni član Podružnice Anton Vencelj je predavanje spremljal s kamero. Filmski zapis bomo lahko v kratkem videli na TV Vitel, ki je gledalcem omogočil tudi predstavitev dejavnosti Podružnice v televizijskih oddajah na sporedu decembra in januarja s ponovitvami. Spremljajte program. ♥

Tjaša Mišček

Članu društva, velikemu umetniku, pevcu Rudolfu Franclu

Josip Turk

Junija 2009 je preminil slavni slovenski tenor Rudolf Francl. Rodil se je 12. aprila 1920 v Ljubljani. V družini je bilo 12 otrok. Oče je umrl zgodaj. Vsa skrb za družino je padla na ramena mame. Živeli so skromno. Brat Ivan se je prvi izkazal z velikim pevskim talentom, kot tenor je bil angažiran v ljubljanski operi in je že po nekaj letih postal član zagrebške opere. Bratova kariera je spodbudila 14 let mlajšega Rudolfa na enako pot. Leta 1944 je debitiral v Ljubljanski operi z vlogo Mario *Cavaradossi*, Mario (Puccini: Tosca). Tenor. Leta 1944 je še divjala 2 svetovna vojna, Francl jo je izkusil kot interniranec v italijanskem taborišču Gonars. To ga je tudi obvarovalo, da ga po končani vojni leta 1945 ni doletela kazen tedanjih oblastnikov. Ti so leta 1941 zapovedali kulturni molk. Številni slovenski umetniki, ki zapovedi niso sledili, so morali po koncu vojne odslužiti nekaj mesecev kazni v taborišču v Kočevju. Tako npr. slavna sopranistka Valerija Heybalova pa tudi Manja Mlejninkova, operni režiser Jože Debec, slikar Matej Sternen in še marsikdo od vidnejših slovenskih umetnikov, neposlušnih OF (osvobodilni fronti).

Rudolf Francl se je hitro uveljavil kot vrhunski tenor. Star komaj 28 let je dobil Prešernovo nagrado. Za krajši čas je gostoval v Beogradu in se nato ponovno vrnil v Ljubljano. Leta 1955 so proslavljali 100-letnico rojstva skladatelja patra Hugolina Satnerja. Rudolf Francl je sodeloval na proslavi tudi z drugimi, vendar so zaradi tega le njemu očitali neustrezno politično držo. To ga je vznejevoljilo, zato je šel v zagrebško opero, od tam pa leta 1956 v *Düsseldorf*. Leta 1963 se je vrnil v Ljubljano in tu vse do odhoda v pokoj, leta 1979, nastopal v številnih tenorskih vlogah, ki so bile v tistem času na sporedu ljubljanske opere. V začetku pokoja je pel tudi pri ljubljanskem oktetu. Nasledil je tragično umrlega Janeza Lipuščka.

Do vrhunkega umetnika mu je v mlajših letih pomagal znameniti pevec in pevski pedagog Julij Betetto. Poleg Prešernove nagrade je dobil še druga priznanja. Leta 1981 Betettovo nagrado, nato pomembno državno odlikovanje, leta 2006 pa je bil imenovan za častnega meščana Ljubljane.

Kljub vsem priznanjem in mednarodnemu uveljavljenju je Rudolf Francl ostal skromen. Ni se rinil v ospredje, uspehe je dosegal le s svojim izjemnim glasom, prijetno figuro in ljubeznivim odnosom do vseh. Prav takega smo dojemali dijaki in pozneje študenti, zvesti obiskovalci opernih predstav tedanjega časa. Predvsem je imel številne oboževalce iz vrst dekliske in ženske populacije, kar ga ni niti malo prevzelo.

Svoj prosti čas je posvečal ribištvu. Že ob 3. uri zjutraj se je znal odpraviti iz Ljubljane k Cerkniskemu jezeru. Rad je balinal in se ob kavi družil s prijatelji pevci. Leta 2001 mu je umrla žena. Drugič se je poročil leta 2006. Ves čas je ohranjal tesne stike s svojo hčerko Metko ter vnukinjama Minko in Majo.

Zakaj pišemo o pevcu in s tem namenimo pozornost pomembnemu poglavju slovenske kulture? Človekovo življenje mora potekati na različnih ravneh. Res je za ohranjanje zdravja zelo pomembna telesna dejavnost. Vendar naj telesna dejavnost in vse drugo, kar nas pelje skozi življenje, poteka v stiku s kulturo, ki bogati našo notranjost. Dolgoletne aprilske koncerte opernih arij v Gallusovi dvorani Cankarjevega doma Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije prireja prav iz tega razloga. V čast smo si šteli, da smo kot poslušalci lahko vabili tudi pevce, ki so nas s svojimi nastopi bogatili v naših prejšnjih letih. Veseli smo bili še živčice Ksenije Vidali in še prav posebej Rudolfa Francla. Še leta 2008 je njegovo navzočnost s spontanim aplavzom stoje pozdravila cela dvorana.

Hvaležni smo vsem, ki so po svojih močeh in svojih vrlinah bogatili naše delo. ♥



Rudolf Francl s svojo drugo ženo Cvetko



Rudolf Francl z nečakinjo, Marino Kovač

PODRUŽNICA KRAS

Z razumom, pesmijo in plesom za zdrava srca Krasa

Že kar simbolično pomeni prireditev »Z razumom, pesmijo in plesom za zdrava srca Krasa« zaključek, ki nas še enkrat združi v skupnem naporu in tudi skupnem užitku pred zaključkom leta. Vsako leto znova si globoko oddahnemo, ko je prireditev mimo. Tudi letos smo, kljub strašenju z novo gripo in slabemu vremenu napolnili veliko dvorano Kosovelovega doma v Sežani, pripeljali na oder okrog 100 prostovoljnih nastopajočih vseh starosti in opravili okrog 300 brezplačnih meritev sladkorja v krvi, krvnega tlaka, pulza in vsebnosti kisika v periferni krvi udeležencem pred prireditvijo. Zopet so nas podprli s svojo prisotnostjo in svojimi proizvodi razni razstavljalci zdrave prehrane in nas s svojimi donacijami podprla razna podjetja in posamezniki predvsem s Krasa pa tudi iz širšega področja. Kljub finančni krizi nam niso odrekli pomoči, za kar smo jim še posebno hvaležni.

V veliko zadovoljstvo in čast nam je bilo, da je tokrat prvič prevzel častno pokroviteljstvo nad to že 15. tradicionalno prireditvijo župan občine Sežana gospod Davorin Terčon in nam z zelo lepim nagovorom dal vedeti, da se zaveda namena in potrebnosti našega udejstvovanja.

Prireditev je potekala praktično ves popoldan. Že od 15. ure so zdravstvene delavke prostovoljke v predverju kulturnega doma

izvajale meritve in delile nasvete obiskovalcem. Novost so bile tokrat meritve kisika v periferni krvi s priročnimi oksimetri. Ker smo podobne meritve pričeli izvajati na raznih športno rekreacijskih prireditvah že v letu 2008, smo se odločili, da si bomo v primeru privarčevanih ali doniranih finančnih sredstev nabavili lasten priročni aparat, ki smo si ga do sedaj izposojali. To smo po prireditvi tudi uresničili.

Osrednji del prireditve je pričel ob 18. uri v veliki dvorani. Niz nastopov so pričeli najmlajši in nas očarali s svojim ljubkim nastopom. Otroška plesna skupina Brinovke je bila prvič na naši prireditvi, ravno tako tudi odrasla folklorna skupina KD Borjač, ki je sledila s svojimi plesi in pesmimi, ki so nas popeljale v idilično, a skromno preteklost. Prepričani smo, da nas bodo še razveseljevali s svojimi nastopi. Orientalске plesalke so navdušile s svojo mistično eksotično predstavo in pričarale pravo pašo za oči in duha. Plesu, pesmim in pozdravnemu govoru gospoda župana Davorina Terčona in direktorja Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije gospoda Franca Zalarja je sledila predstava igralcev Marka Kosmača ter igralca in režiserja Bojana Podgorška. Skeč, napisan prav za to predstavo, z zdravstveno vzgojno vsebino nas je nasmejaj do solz. Za poslastico je vključil še smešno priredbo Prešernove Zdravljice



Plesna skupina Brinovke (Foto: Olga Knez)



Gostje z županom (Foto: Olga Knez)



Bojan Podgoršek in Marko Kosmač v skeču (Foto: Olga Knez)



Plesna skupina Borjač (Foto: Olga Knez)

pod naslovom Zdravljica za bleda lica. Prireditev, ki jo je domiselno in prisrčno kot vedno vodila voditeljica gospa Ana Godnik, je s svojim nastopom zaokrožil mešani pevski zbor Senožeče z dirigentko gospo Ado Škamperle. Zvesto nas spremljajo že vseh 15 let in za to razdajanje smo jim zelo hvaležni. Po osrednji prireditvi smo se skupaj z gosti in nastopajočimi družili še kakšno urico ob hrani in pijači, ki so nam jo podarila razna podjetja in posamezniki. Razšli smo se zadovoljni in z željo, da se ponovno srečamo vsaj čez leto dni. Vmes pa si bomo popestrili življenje predvsem z druženjem in gibanjem v naravi ter ogledom raznih zanimivih koticov našega prelepega Krasa in tudi širše Slovenije. ♥

Ljubislava Škibin



MPZ Senožeče (Foto: Olga Knez)

Zdravljica

Iz vinorodnega okoliša, iz dežele terana, s Krasa, smo člani Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije - Podružnice Kras, člani Društva diabetikov Sežana in člani Kluba Kraški dren na skupni prireditvi » Z razumom, pesmijo in plesom za zdrava srca Krasa « 17. novembra 2009 z navdušenjem vsrkali vase Zdravljico za bleda lica. Zdravljica je izpod peresa diplomiranega gledališkega režiserja gospoda Bojana Podgorška, ki jo je na prireditvi tudi osebno predstavil.

Sprejmite to zdravljico kot popotnico za zdravje tudi vi, ob tem pa ne pozabite: KOZARČEK TERANA ALI DRUGEGA DOBREGA VINA KLJUB TEMU DOBRO DE, LE KULTURA PITJA NAJ SE VSAKOGAR OPRIME. ♥

Ana Godnik



Zdravljica za bleda lica (Foto: Olga Knez)

Bojan Podgoršek:

Zdravljica za bleda lica

Kamilica spet rodila,
prijatli, cvetje je lepo,
ni boljšega krepčila,
srce razjasni in oko.
In utopi vse skrbi,
v potrjih prsih up budi.

Komu narpred veselo
kamilčin čajček čmo pogret?
Bog našo nam deželo,
bog živi ves rastlinski svet,
čaje vse
kar jih je
počez in vzdolž Slovenije.

V sovražnike z oblakov
kamilce naše trešči grom!
Tudi jaz kot sin očakov
zdravilni čajček srebal bom.
Zdravi vse
reveže,
ki razne driske jih peste.

Zdravilne naj se trave
na naša polja vrnejo,
otroci širne Slave,
naj čaja si nalijejo,
alkohol
pa nikol,
saj to samo prinaša bol.

Bog živi vas Slovenke,
zdravilne naše rožice,
kot sladke manekenke
s pogledi nas masirate.
Greš domov
kakor nov,
ko utrle so ti grenko sol.

Mladenči, zdaj se pije
kamilica vaša, vi naš up,
če kdo po tleh jo zlije,
imel bo razlog za obup.
Ko je mraz,
pride čas,
ne s šnopcem, z žajbljem čistit glas.

Žive naj vsi narodi,
ki hrepene dočakat dan,
da koder sonce hodi,
bo alkohol s sveta pregnan,
da junak
bo prav vsak,
ki trezen se bo zvrnil vznak.

Nazadnje še, prijatli,
si zase šalčke vzdignimo,
ki smo zate se zbratli,
ker vinca sploh ne pijemo.
Naj živi
dokaj dni,
kdor le kamilico časti.

Brez meje v Gropado

Ker so bili dosedanja zastavljeni in tudi opravljeni pohodi kraške podružnice Društva za zdravje srca in ožilja, čigar člani smo, predvsem locirani v pokrajine, ki smo jih z dobršno mero dobre volje in zavzetosti z naših zbornih postojank (te so večidel v bližini Sežane in Lipice) dosegali zgolj z osebnim prevozom, se je v nas prebudila želja, da bi se morda naslednjič odpravili kam bližje. Našim domiselnim vodičem je padel na misel kraj, o katerem nam niti na kraj pameti ne bi prišlo, da naš prelepi Kras tam hrani tako prvinsko prelestne podobe svoje naravne lepote in iznajdljivosti tukajšnjih ljudi. Poleg tega pa se nahaja takorekoč v naši neposredni bližini. To je Gropada. Vasica, ki se gneta na pobočju, ki ločuje Kraško planoto od obale Tržaškega zaliva. Leži med Orlekom, Lipico in Trstom, omejuje pa jo vzpetina Goli vrh, za katero se razprostira Gropajska gmajna, po kateri smo se sprehajali med našim pohodom. V zgodnjih jutranjih urah smo se vsi nadebudni udeleženci pohoda zbrali v prostorih lipiškega hotela Maestozo, kjer je prisotna zdravnica vihtela merilec pritiska in zainteresiranim raziskovala dejavnost njihove srčne mišice, ki ji bodo vnovič posvetili del svojega časa. Takoj po končanih meritvah smo odrinili, in tako je odred kakih trideset src veselo krenil na pot v smeri proti Bazoviški cesti. Takoj smo prečkali že dobro znano gmajno, ki obkroža posestvo Lipiške kobilarne. Tam se skriva davno zapuščen rudnik premo-

ga, ki so ga nekdanj, v drugih časih, uporabljali domačini na lastno pest. Kmalu smo zavili na široko bazoviško cesto, ki vodi vse od Sežane do Bazovice, takoj nato pa zavili proti pobočju Gropajske gmajne. Med potjo smo že obeležili bližja srečanja z živopisnim rastlinjem, ki je tako značilno za naše konce. Prav vsaka bilka ali listič na grmičevju in obarvanem drevju je pritegnil poglede v vsej svoji razdani lepoti v zadnjih vzdihljajih pred dolgim zimskim počitkom. Kar nismo se mogli načuditi z barvami in hrepenenjem

prežeti živi naravi, vklenjeni v bele skale, navrtane od kraških pojavov in zaznamovane od ljudi, ki so tam pustili razna obeležja, kot je mejni kamen, ki je nekoč v napetih časih ločeval Slovenijo od Italije, in zapuščen skalnati bunker iz prve svetovne vojne.

Domače prebivalstvo je gmajni zapustilo kamnite pastirske hiške, ki so tedanjim mladim čuvajem živine predstavljale zavetje med dolgimi urami, ki so jih preživeli ob varovanju črede. Ena od njih nas je na poti spomnila, kako je bilo nekoč, ko je paša krav in ovac še predstavlja način preživetja in so pastirci budno čuvali kraško pustinjo, ki so jo gulile njihove črede.

Med hojo si lahko kaj hitro ujel zanimiv motiv, kot je žica, ki se oklepa z lišajem poraslega kamna, ali brin s svojimi malimi sadeži ter živordeče šipkove jagode, ki se lepijo od sivo-koprenastega ozadja.



Motiv s pohoda (Foto: Amadej Škibin)



Pohodniki na poti čez gmajno (Foto: Amadej Škibin)



Nekoč je bila meja (Foto: Amadej Škibin)

Medtem smo že prešli na italijansko stran in prišli na planoto ob pobočju Golega vrha. Tam smo zmotili čredo ovac, ki so se pristrčno stapljale s kraško čistino, občasno posuto s cvetočim rujem, šipkom in borom. Nadaljevali smo po gozdni poti in se kmalu začeli spuščati proti Gropadi. Ko smo slednjič prispeli do prvih hiš, smo se oddahnili in okrepčali v vaški gostilni. Soglasno smo sklenili, da si ogledamo cerkvico, posvečeno zaščitniku živali sv. Frančišku Asiškemu, ki nam jo je na ogled ponudil tamkajšnji oskrbnik iz vasi in nam nekaj povedal o njeni zgodovini. Od tam smo se pričeli vračati po južni strani, tako, da smo malce zaobšli

večje vzpone. Na tej poti smo še zadnjič ovekovečili naše vnovično srečanje, zbrani pod starim mogočnim hrastom, čigar starost sega tja v čas ilirskih provinc, potem pa se prijetno sproščeni vrnili proti Lipici. Veseli smo, da so naša srca s sprehodom po Krasu zopet ujela utrip narave te veličastne pokrajine, ki nas je tokrat še posebej obdarila, odeta v svoje najčudovitejše barve. Zato upamo, da so zopet prijetno in zdravo utripala in skupaj s krvjo po telesu pošiljala radost in srečo, ki nam bosta služili tudi v prebujajočem se novem letu. ♥

Amadej Škibin

PODRUŽNICA ZA KOROŠKO

Srčki v Spominskem parku Prevalje

Srčki, člani društva Za srce, podružnice za Koroško, smo za decembrsko druženje in redni mesečni pohod izbrali Prevalje z okolico. Na pohod smo se podali 5. decembra 2009 ob 10. uri. Po zboru na Prevaljah smo se podali na Stražišče in prehodili pot po južnem pobočju pod Brinjevo goro (723 m). Po slabih dveh urah zmerne hoje smo se vrnili na Prevalje, saj smo se že predhodno odločili, da si ob tej priliki v središču Prevalj ogledamo Spominski park.



Spominski park, skulptura v spomin prevaljski železarni
(Foto: Stanko Kovačič)

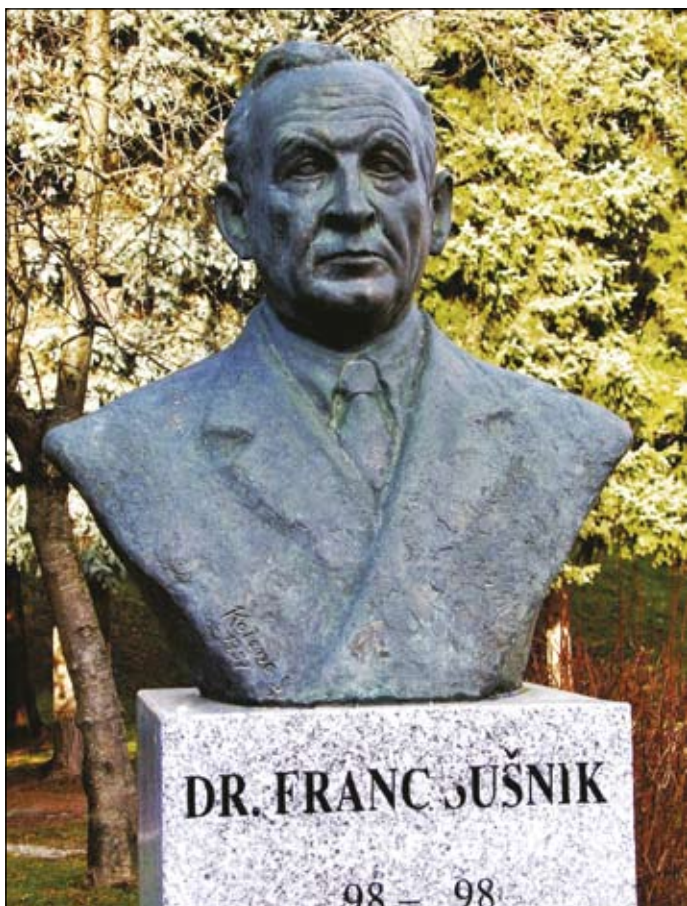
Prevalje so razsežno naselje sredi Mežiške doline, kjer je ta najbolj razširjena, ob glavni cesti Dravograd – Črna na Koroškem. Skozi kraj teče reka Meža, na severni strani ga zapirata Dolga Brda in Stražišče, na jugu pa Navrški vrh (605 m), Temlov vrh (659 m) in Riflov vrh (726 m).

Zgodovina Prevalj je pravzaprav zgodovina železarstva na Koroškem. Leta 1823 sta brata Rosthorn postavila cinkarno, katero so že čez dobrih deset let preusmerili v železarstvo. Največjo slavo so Prevaljam prinesle železniške tirnice, ki so jih izdelovali že leta 1838 za železnice po celi Evropi. Železarna je bila do ukinitve, leta 1899, najmodernejša v tem delu Evrope. Pomenljivo so v kraju poimenovane soseke: Ugasle peči, Stare sledi, Glavarstvo i.d.. Izbor imen je dr. Sušnik naslonil na zgodovinsko dediščino Prevalj.

Na Prevaljah je imela sedež tudi Mohorjeva družba, in sicer od leta 1919 do 1927. Natisnili so okrog 90 naslovov knjig v dva milijona izvodih in s tem Prevalje zapisali v zgodovino slovenskega tiska. Spominski plošči na pročeljih hiš na Starih sledeh in Na Fari ohranjata spomin na tiste čase v zgodovini Mohorjeve družbe, ki so jo 27. julija 1851, na pobudo Antona Martina Slomška ustanovili Andrej Einspieler, slavist Anton Janežič in njuni prijatelji.



Spominski park, Knjiga
(Foto: Stanko Kovačič)



Spominski park, spomenik dr. Franca Sušnika
(Foto: Stanko Kovačič)



Spominski park, spomenik Franja Goloba
(Foto: Stanko Kovačič)

Prevalje so v Sloveniji prepoznavne tudi po Bralni znački. Slovenska kulturna znamenitost in organizacijska posebnost se je rodila na prevaljski osnovni šoli. OŠ Franja Goloba Prevalje ohranja spomin z muzejem Bralne značke. Nastanek Bralne značke sega v šolsko leto 1960/61, ko sta ravnatelj osnovne šole, pisatelj Leopold Suhodolčan, in profesor slovenščine, Stanko Kotnik, po češkem zgledu osnovala tekmovanje za Prežihovo bralno značko. Prvo tekmovanje so razglasili za takratne štiri koroške občine, bralne značke pa podelili maja 1961 v Kotljah na Koroškem.

V središču Prevalj v parku, kjer je bil nekoč ribnik, po letu 1997 nastaja Spominski park pomembnih osebnosti Prevalj, ki jih je rodila ali navdihovala Mežiška dolina. V parku so tudi pomniki pomembnih zgodovinskih mejnikov, skulptura v spomin prevaljski železarni, spominsko obeležje Mohorjevi družbi in na zidu ob parku železna skulptura, postavljena ob stoletnici železarne. Tu so že našli svoje mesto: Doprnski kip dr. Franca Sušnika (1898 - 1980), kulturno-prosvetnega delavca, literarnega zgodovinarja, ustanovitelja ravenske gimnazije in študijske knjižnice. Doprnski kip Leopolda Suhodolčana (1928 - 1980), pisatelja in kulturno-prosvetnega delavca. Doprnski kip Franja Goloba (1913 - 1941), slikarja in restavratorja, rojenega na Prevaljah. Po njem se imenuje osnovna šola na Prevaljah. Doprnski kip Luki Kramolcu (1892 - 1974), glasbenemu narodopiscu, zbiratelju, skladatelju in vižarju ljudskih pesmi. Doprnski portret Augusta Rosthorna, ki so ga v čast ustanovitelju železarne na Prevaljah odkrili že v petdesetih letih 19. stoletja.

Seveda smo pohodniki izkoristili prisotnost našega člana g. Andreja, enega od sodelavcev pri nastajanju parka in tudi avtorja dveh že postavljenih eksponatov. Tako smo lahko iz prve roke izvedeli, kako Spominski park nastaja, kako so se nekatere ideje že uresničile. Doprnske kipe in pomnike praviloma odkrivajo ob jubilejih ali v času tradicionalnih Jesenskih srečanj. Spominski park postaja iz leta v leto bogatejši za pomnike iz preteklosti. ♥

Stanko Kovačič

ZA SRCE

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

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

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

Faks: 01/234 75 54

E: drustvo.zasrce@siol.net,

drustvo-zasrce@siol.net

UGODNOSTI ZA ČLANE DRUŠTVA ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE V LETU 2010

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

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE, Dunajska 65, 1000 LJUBLJANA

tel.: 01/234 75 55 01/ 234 75 50

spletna stran: <http://www.zasrce.si>

elektronski naslov: drustvo.zasrce@siol.net

Nudi svojim članom:

- brezplačno prejetje revije Za srce,
- popust pri nakupu knjig iz zbirke Za srce,
- brezplačno merjenje krvnega tlaka in popusti pri meritvah v Posvetovalnicah Za srce,
- popusti pri tečajih prve pomoči in oživljanja,
- brezplačno posvetovanje s kardiologom po telefonu 031-334-334 vsak delovni dan od 12. do 14. ure (za uporabnike Mobitela),
- dostop do kardiološkega foruma <http://med.over.net/phorum/list.php?f=103>,
- brezplačna predavanja o preprečevanju srčno-žilnih bolezni srca in ožilja,
- organizirana pohodniško-rekreacijska dejavnost,
- 50 % popust pri nakupu vstopnic za koncert Melodije za srce v Cankarjevem domu, 1. marca 2010,
- 50 % popust pri nakupu vstopnice za organizirano kopanje v Atlantis-u – ob napovedanih akcijah Fidimed-a in Atlantis-a,
- BTC d.d. PE Ljubljana, Vodno mesto Atlantis: 10 % popust ob nakupu vstopnice za Svet doživetij ali Termalni tempelj ob predložitvi članske izkaznice Društva za srce. Ta ugodnost velja do 31.12.2010.

TERME KRKA, d.o.o.

spletna stran: <http://www.term-krka.si>

Terme Dolenjske Toplice, 8350 DOLENJSKE TOPLICE,

tel.: 07/ 391-94-00, 391-95-00

-10 % popust na denzitometrijo (merjenje kostne gostote).

Terme Šmarješke Toplice, 8220 ŠMARJEŠKE TOPLICE,

tel.: 07/384-34-00, 384-35-00

-10 % popust za pregled pri kardiologu in za obremenilno testiranje (obe storitvi je potrebno opraviti skupaj).

Talaso Strunjan, 6320 PORTOROŽ, tel.: 05/676-41-00,

676-42-00

-10 % popust na pavšalni program zdravljenja.

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

THERMANA LAŠKO, Zdraviliška cesta 6, 3270 LAŠKO

tel.: 03/734 51 66 ali 03/734 89 00

spletna stran: <http://www.thermana.si>

elektronski naslov: info@thermana.si

20 % popust pri gotovinskem plačilu na kopalniški recepciji za naslednje storitve:

- bazen,
- savna+bazen,
- fitnes,
- solarij ter
- kombinacija teh storitev.

10 % popust pri gotovinskem plačilu na kopalniški recepciji za kopalniške storitve v kombinaciji z gostinsko ponudbo:

- kopanje + kosilo ali večerja,
- kopanje + pizza,
- savna + kopanje + kosilo ali večerja.

10 % popust pri gotovinskem plačilu na kopalniški recepciji za:

- masaže,
- druge wellness in zdravstvene storitve,
- mesečne in letne vstopnice.

ZDRAVILIŠČE RADENCI d. o. o., Zdraviliško naselje 12, 9252 RADENCI

tel.: 02/520 27 22, 520 10 00

spletna stran: <http://www.zdravilisce-radenci.si>

elektronski naslov: info@zdravilisce-radenci.si

- za nastanitveni del (hotelski del) članom društva, ki bodo koristili bivanje v hotelu Radin**** in hotelu Izvir*** izvajalec na veljavne cene iz hotelskega cenika priznava 10 % popust. Članom društva – upokojemcem, izvajalec priznava še dodatnih 10 % popusta. Maksimalna višina vseh popustov znaša 20 %. Ugodnosti za člane društva in upokojemce ne veljajo v času novoletnih praznikov (26. 12. 2010 do 03. 01. 2011) ter na akcijske cene.

- na redne cene zdravstvenih storitev iz hotelskega cenika, izvajalec članom društva priznava 10 % popust. Ugodnost ne velja na akcijske cene.

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

Tel.: 05/692 90 01, fax.: 05 / 692 90 03

spletna stran: <http://www.lifecclass.net>elektronski naslov: booking@lifecclass.net

- 10 % popust na cenik paketov prenočevanja 2008 in polpenzi-
onskih storitev v hotelih: GH PORTOROŽ 5*, Apollo 4*, Mirna
4* in Neptun 4*, Riviera 4*, Slovenija 4*,
- 10 % popust pri koriščenju termalnih storitev v Terme & Well-
ness LIFECLASS.

Popusti ne veljajo za spremljevalce. Popusti izključujejo vse ostale
morebitne popuste (Mercator Pika, Magna itd.)

TERME PTUJ d. o. o., Pot v toplice 9, 2251 PTUJ

tel.: 02/749 45 50

spletna stran: <http://www.term-ptuj.si/>elektronski naslov: info@term-ptuj.si

- 10 % popust na vse zdravstvene storitve v Fizioterapiji Term
Ptuj.

TERME TOPOLŠICA, Topolšica 77, 3326 TOPOLŠICA

tel.: 03/896-31-00 ali 06

spletna stran: <http://www.t-topolsica.si/>elektronski naslov: info@t-topolsica.si

- 10 % popust pri bivanju v hotelu, glede na redni hotelski ce-
nik,
- ugodni popusti za otroke in upokojeence.

TERME DOBRNA d.d. Dobrna 50, 3204 DOBRNA

tel.: 03/780-80-00

spletna stran: <http://www.term-dobrna.si/>elektronski naslov: info@term-dobrna.si

- 10 % popusta na vse programe nastanitve po rednem hotelskem
ceniku,
- 15 % popusta redne cene kopanja in kombinirane storitve
kopanja (brez kombinacij s kosilom ali večerjo), od torka do
četrtka od 12.-15. ure,
- 10 % na redne cene Dežele savn od torka do četrtka do 12.-15.
ure,
- 15 % na redne cene kopeli v ZD od ponedeljka do četrtka od
12.-15. ure,
- 10 % na redne cene storitev Medicinskega centra, ter 5% na
redne cene programov MC, razen specialističnih pregledov in
zdravstvene nege,
- 5 % na redne cene programov Hiše na travniku in 5 % na storitve
Hiše na travniku.

**ZDRAVILIŠČE ROGAŠKA - ZDRAVSTVO d. o. o., Zdraviliški
trg 9, 3250 ROGAŠKA SLATINA**

tel.: 03 811 70 12

spletna stran: <http://www.rogaska-medical.com/>

- 10 % popust za individualne zdravstvene storitve v Zdravilišču
Rogaška - Zdravstvo d.o.o. (www.rogaska-medical.com),
- v prenovljenih sobah hotela Slatina (www.hotelslatina.com,
tel.: 03/811 41 00) je paket 7 dni za člane društva in njihove

spremljevalce v času bivanja, 240 EUR na osebo. Cena vklju-
čuje: nočitev na osnovi polpenziona; izbor menijev z dietno
prehrano; družabni animacijski program in spoznavanje okolice;
strokovna predavanja (zdravnik, dietna sestra, šef kuhinje);
neomejeno kopanje v termalnem bazenu hotela; dostop do
interneta; uporaba hotelskega kolesa.

**PULZ - PODJETJE ZA SERVISIRANJE MEDICINSKE
OPREME, STORITVE IN TRGOVINA, Miklošičeva 24, 1000
LJUBLJANA, tel.: 01/433-10-43**

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

**PODJETJE BIOTOPIC d. o. o., TRGOVINA BIOTOP, Glavni trg
10, 3000, Celje, tel.: 03/544 16 31 in ZELIŠČNA LEKARNA V
City center, Mariborska 100, Celje, tel.: 03/490 31 91.**

- 5 % gotovinski popust pri cenah proizvodov Biotop ter drugih
izdelkov za zdravo prehrano, dietetskih in diabetičnih izdelkov,
zeliščnih preparatov, medicinskih pripomočkov ter naprav za
pripravo zdrave hrane

SOKOLGROUP d. o. o., Koprška 72, 1000 LJUBLJANA

tel.: 01/200-27-62

elektronski naslov: sokolmarket@sokolgroup.com

- 10 % gotovinski popust na kardio in fitnes opremo (TUNTURI,
SOKOLGYM),
- 10 % gotovinski popust na vso športno prehrano.

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

tel.: 02/674-08-54

elektronski naslov: lidija.juric@diafit.si

- trgovine v Ljubljani: Petkovškovo nabrežje 29, tel: 01/431-90-40
trgovine v Mariboru: Ulica talcev 9, tel: 02/228-64-84 in Ljubljanska
ulica 1a, tel: 02/330-35-52
- 10 % popust za merilnike krvnega tlaka znamke Omron, za
katere je odobren znak »Priporoča Društvo za zdravje srca in
ožilja Slovenije«,
 - 10 % popust za Omronov merilnik telesne maščobe,
 - 10 % popust za števec korakov OMRON za nadzor zdrave
aktivnosti,
 - 10 % popust za Waterpik zobno prho in sonično ščetko.

**ZEPTER SLOVENICA d.o.o., Pohorska c. 12, 2380 SLOVENJ
GRADEC**

tel.: 02/884-39-02

elektronski naslov: info@zepter.si

informativno prodajni center Ljubljana tel.: 01/422-28-40

informativno prodajni center Maribor tel.: 02/250-08- 60

informativno prodajni center Celje tel.: 03/491-33-70

- 10 % popust pri nakupu kuhalne posode iz plemenitega jekla.

NAPOVEDNIK DOGODKOV

Redna letna skupščina Društva za zdravje srca in ožilja

Redna letna skupščina Društva za zdravje srca in ožilja se bo sestala v torek 16. marca 2010 ob. Skupščina je po določilih statuta najvišji organ društva. Po položaju jo sestavljajo predsedniki podružnic in na občnih zborih podružnic izvoljene predstavnice oziroma predstavniki podružnic. Vsaka podružnica izvoli na vsakih začetnih 100 članic oziroma članov po 1 predstavnicu/ka.

Najpomembnejša naloga skupščine je oceniti delo društva in njegovih organov v preteklem letu, zato bodo na dnevnem redu poročilo upravnega odbora, finančno poročilo in poročilo nadzornega odbora. Skupščina bo obravnavala tudi program dela in finančni načrt za leto 2010.

♥ **1. marec ob 17. uri:** tradicionalna kulturna prireditev Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije – koncert Andreja Šifrerja, v Gallusovi dvorani v Cankarjevem domu v Ljubljani.

PODRUŽNICA LJUBLJANA

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

♥ **3. marec ob 17. uri:** občni zbor podružnice Ljubljana, ki mu bo sledilo predavanje: prof. dr. Boris Štrukelj, mag. farm.: Naravna zaščita srca in žilja,

♥ **7. april ob 17. uri:** Breda Barbič Žagar, dr. med.: Varnost sočasne uporabe več zdravil.

Izlet v Atlantis ob Valentinovem

Valentinovo nas bo letos presenetilo v nedeljo, mi pa ga bomo praznovali v ponedeljek 15. februarja. Člani in članice Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije se bomo razvajali v svetu doživetij Vodnega mesta Atlantis v ponedeljek, 15. februarja, ko se bomo ob 9. uri zbrali pred vhodom v Atlantis. Tja je možno priti z: vlakom - odhod je z glavne železniške postaje ob 8.15; z avtobusom mestnega prometa št. 27 – izstop BTC Emporium, BTC Kolosej ali osebnim prevozom. V svetu doživetij bo z vami poklepetal prim. Boris Cibic, dr. med. V ponudbo je vključen vstop v Termalni tempelj in vodna telovadba. V tem času vam podjetje Fidimed predstavi tudi svojo linijo izdelkov za zdravo življenje in srce. Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije vas bo poučilo o temeljnih postopkih oživljanja. Cena za člane društva, za 4 urni program, je 6 EUR na osebo. Prijave sprejemamo do petka, 12. februarja 2010, na telefon: 01/234-75-50 ali na e-naslov: drustvo.zasrce@siol.net. Podrobnosti bodo objavljene na spletni strani društva <http://www.zasrce.si>. Želimo vam, da bi bilo Valentinovo tudi za vas lep in prijeten dan v naši družbi. Lepo vabljeni tudi članice in člani drugih podružnic Društva za srce.

Srčna pot Becel po Golovcu

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

♥ **2. marec ob 16. uri**

♥ **6. april ob 16. uri**

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

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

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

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

♥ **7. marec**

♥ **4. april**

Telovadba za zdravo srce

Za člane Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije skupaj s ŠD GIB Ljubljana v prostorih na Drenikovi v Šiški organiziramo vodeno vadbo. Ugodnost: člani Društva za zdravje srca in ožilja ne plačajo letne članarine (identificirate se s člansko izkaznico), ampak samo mesečno vadbino. Vadba poteka v 4 skupinah, v ŠD Gib in jo bo vodila Barbara Sluga, prof. ŠVZ po naslednjem urniku:

ponedeljek - sreda 8.30 - 9.30	torek - četrtek 8.30 - 9.30
ponedeljek - sreda 9.30 - 10.30	torek - četrtek 9.30 - 10.30

Informacije in prijave: Športno društvo GIB Ljubljana Šiška, Drenikova 32, 1000 Ljubljana, telefon: 01/514 13 30.

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

♥ **vsak delovni dan, od 12. do 14. ure:** nasveti in odgovori kardiologa na številki 031/334334 (brezplačna telefonska številka za uporabnike Mobilnih linij 031, 041 in 051, ostali plačajo običajni telefonski pogovor).

Posvetovalnica za srce, Cigaletova 9

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

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

♥ **sreda, od 11. do 15. ure:** meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi, snemanje in interpretacija izvida EKG, zdravstveno vzgojno svetovanje.

Posvetovalnica za srce, pasaža Maxi, živilska prodajalna

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

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

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

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

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

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

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

Cenik meritev

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

Tečaji temeljnih postopkov oživljanja dojenčkov in otrok

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

Tečaji temeljnih postopkov oživljanja odraslih

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

PODRUŽNICA ZA SEVERNO PRIMORSKO

- ♥ **ob ponedeljkih in četrtek, od 17. do 20. ure: kardio fitnes** na Cankarjevi 60 v Novi Gorici,
- ♥ **vsako tretjo soboto v mesecu ob 10. uri:** pohodi po »Srčni poti« v Panovcu, zbirališče pred okrepčevalnico Panovec,
- ♥ **tečaj temeljnih postopkov oživljanja** in seznanitev z uporabo defibrilatorja (bodo v kletnih prostorih Zdravstvenega doma Nova Gorica), vabimo k vpisu na spomladanske termine - prijave na T: 031/818 530 (Tjaša Mišček),
- ♥ **predavanja** v Tolminu, Novi Gorici in Ajdovščini. O vsebini in terminu bo podružnica določala sproti in obveščala pravočasno,
- ♥ **Informacije o vseh aktivnostih podružnice:** tjasa.miscek@arctur.si, T: 031/818 530 (Tjaša Mišček).

PODRUŽNICA CELJE

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

Posvetovalnica za srce, Glavni trg 10, Celje

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

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

PODRUŽNICA ZA DOLENJSKO IN BELO KRAJINO

Posvetovalnica za zdravo življenje, Glavni trg 10, Novo mesto

T: 07/337 41 71, E: drustvozasrce.novomesto@siol.net

- ♥ **vsak predzadnji ponedeljek v mesecu, od 15. do 17. ure:** v prostorih podružnice. Posvet z zdravnikom in meritve krvnega tlaka. Prosimo, da se predhodno najavite vsaj teden dni prej.

- ♥ **11. februar ob 18. uri,** na Ekonomski šoli v Novem mestu, Ulica talcev 3a: predavanje prim. Iztok Gradecki, dr. med.: Motnje srčnega ritma – atrijska fibrilacija.

Zaradi rezervacije prostora prosimo člane za prijavo na tel.: 040/863 513 ali 07/ 337 41 71.

- ♥ **9. marca ob 17. uri,** v Kulturnem centru Janeza Trdine v Novem mestu bo **volilni zbor** članov podružnice.

Dve uri pred pričetkom zbora (od 15. do 17. ure) bo brezplačno merjenje krvnega tlaka, po društveni ceni pa bodo potekale meritve holesterola, glukoze in trigliceridov. Pridite čimprej, da boste pravočasno prišli na vrsto.

PODRUŽNICA ZA SLOVENSKO ISTRO

Vsaka druga nedelja v mesecu, ob 8. uri: pohod »Za srce in dušo«. Člani Društva za srce, podružnice za Slovensko Istro in tudi drugi občani tega področja, so lahko ponosni, da imajo v svoji okolici več prijetnih pohodnih poti. Ene so označene s srčki, druge pa prehodijo z vodnikom, Darkom Turkom. Pohodne poti so speljane po stezah in opuščeni kolovozih v notranjosti Slovenske Istre in kraškem robu tako, da so primerne za hojo v vseh letnih časih. Zbirno mesto je vsakokrat na parkirišču pri VINAKOPER na parkirišču MERKUR v Koprju. Odhod je ob 8. uri z osebnimi avtomobili do izhodišča poti, kamor se vrnemo po okoli 5 urah (3-4 ure hoje in 1 ura počitka, malice, seznanjanje z zgodovino in zanimivostmi krajev, ki jih bomo obiskali razlage itd.). Pohode vodi član odbora podružnice Darko Turk. Priporočljiva je primerna obutev! Vabimo vas, da se nam pridružite.

- ♥ **14. februar ob 8. uri:** pohod: Trebeš – Slap – Pičuri – Stolpi – Mazurinov mlin – Trebeše,
- ♥ **14. marec ob 8. uri:** pohod: Hrastovlje – Lačna – Kubed – Rižana – Hrastovlje,
- ♥ **11. april ob 8. uri:** pohod: Vrhpolje (S. Tomaž) – Velikogradišče – Vroček – Jermanec – S. Tomaž,
- ♥ **9. maj ob 8. uri:** pohod: Pot narcis – Zazid (pri Kalu) – Lipnik – Kojnik – Prehod Jampršnik – Zazid,
- ♥ **13. junij ob 8. uri: pohod Za srce:** Vanganel – Okrog jezera – Marezige – Bržani – Vanganel.

Vpisujemo v program »VADBE VAL«, ki bo v Športni dvorani v Koprju, **do 1. maja** potekala ob torkih od 8.30 do 9.30 in ob četrtek od 10.00 do 11.00. V skupino sprejmemo do 15 udeleženk-cev. Vadba je raztezna, netekmovalna, mirna, enostavna, primerna za oba spola in vse starosti ter traja 1 uro. Cena vadbene ure z materialnimi stroški znaša 2 EUR. Vadbene stroške poravnavamo za dva meseca v naprej. Denarja za mesečno neudeležbo ne vračamo. S programom bomo pričeli, ko bomo zapolnili vsa vadbena mesta. Dodatne informacije dobite vsak delovni dan po 20. uri na T: 031/672 851, vaditeljici gospe Eti Val.

Vsak ponedeljek v mesecu ob 15. uri: pohod. Zbor pohodnikov pred trgovino Mercator v Smedeli, za bivšim Slavnikom. Pohodi trajajo približno eno uro. Pridružijo se nam lahko vsi ljudje dobre volje. Novo aktivnost bomo izvajali ob vsakem vremenu, vsak ponedeljek, skozi vse leto. Vodja pohodov je gospa Eta Val.

Posvetovalnica za zdravo prehranjevanje, Zdravstveni dom Izola

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

PODRUŽNICA ZA KOROŠKO**Posvetovalnica za srce, bolnišnica Slovenj Gradec**

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

PODRUŽNICA KRAS

- ♥ **21. marec:** pohod po Poti mlinov v dolini Raše. Zbirališče ob 9. uri: stara avtobusna postaja v Sežani
- ♥ **18. april:** pohod v Kobjeglavo. Start ob 9 uri pred staro avtobusno postajo v Sežani. Ogled in pohod iz Kobjeglave (lep pogled na dolino Branice) in v Kobjeglavi ogled črne kuhinje.
- ♥ **16. maj:** pohod v Brestovico pri Povirju. Start ob 9 uri pred staro avtobusno postajo v Sežani. V Brestovici pri Povirju ogled etnološkega muzeja pri Grgurjevih in srečanje z Danico in Pinom Stojkovičem. V Štorjah ogled zbirke kamnov iz kraških kamnolomov.

Vse morebitne spremembe bomo pravočasno medijsko sporočili.

Informacije na tel.: 041/350 713 (Ludvik Husu) ali na tel.: 040/900 021 (Škibin Ljubislava) vsak dan po 16. uri.

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA ZA MARIBOR IN PODRAVJE

V letu 2010 bomo v vsaki številki revije Za srce obveščali o meritvah krvnih vrednosti, predavanjih, seminarjih in drugih aktivnostih našega društva v dnevniku Večer, Regionalni radijski postaji Maribor in na krajevno običajen način v Mestni občini Maribor in občinah Podravja.

Člane našega društva in ostale prosimo, da naše objave zasledujejo v zgoraj navedenih medijih.

Meritve krvnih vrednosti bomo tudi v letu 2010 opravljali v Mestnih četrtih Mestne občine Maribor, v občini Šentilj v Slov. Goricah, Lenart v Slov. Goricah, Pesnica, Miklavž na Dravskem polju in v Staršah, Rače-Fram, Slovenska Bistrica, Poljčane, Kungota, Lovrenc na Pohorju ter v drugih krajih po dogovoru z 00 Rdečega križa ali Društva upokojencev.

Postanite naši člani!

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

Pridružite se nam in nam pošljite pristopno izjavo:

Podpisani-a želim postati član-ica

DRUŠTVA ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA ZA MARIBOR IN PODRAVJE

Ime in priimek:

Leto rojstva: Poklic:

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

.....

Telefon: Datum:

Podpis:

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

V Mariboru in občinah Podravja bomo tudi v novem letu ponovili nekatere teme naših predavanj, zlasti tistih, ki so namenjena prebivalstvu, predvsem učiteljem, vzgojiteljem in mladim - višjih razredom osnovnih šol, dijaškim domovom in srednjih strokovnih šolam. Pozabili pa tudi ne bomo na mlade starše in ostale, ki delajo z otroci.

Temeljni postopki oživljanja so stalnica v našem programu dela in naša pozornost bo usmerjena v nadaljevanje izobraževanja varnostnikov, v izobraževanje o nudenju prve pomoči prizadetim od srčne kapi, možganskega infarkta ali kake druge nesreče pa bomo vključili tudi gasilce.




Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje ima svoje prostore v Mariboru, Partizanska cesta 12/II. Uradne ure so:

- ♥ vsak ponedeljek od 8. do 12. ure in
- ♥ vsako sredo od 8. do 12. ure dopoldan in od 15. do 18. ure popoldan.

Naša telefonska številka je 02/228 22 63; Elektronska pošta: srce.mb@siol.net.

Letno članarino lahko poravnate v času uradnih ur na sedežu društva ali na merilnih mestih oz. po položnici na TRR številki 04173-0000592185 pri Novi KBM Maribor.



			ZA SRCE	EKRAN	OKSIDACIJSKI PROIZVOD ALKOHOLA	VIKTOR BLAŽIČ	BEOTIJEJ, AONEC	GRM, KI CVETI ZGODAJ SPOMLADI	OTOK V EGEJSKEM MORJU	SVETIŠČE BOGINJE ATENE	NAPELJAVA CEVI ZA VODO						
			NEKD. SLOV. ALPSKA SMUČARKA (ANJA)			19											
			IT. DIRKAČ FORMULE 1 (MICHELE)	10													
			SLAVENKA DRAKULIČ			RAZMETA-NOST GRŠKA ROZINA											
			ZDRAVILO				DEDEK (PRIMORSKO)										
			MOČNO RDEČE VINO				DEKLICA										
					17			SETEV				15					
								PREŠERNOVA PESEM									
SESTAVIL MARJAN SKVORC	OSMI DEL CELOTE	MOČVIJSKI PTIČ AM. REŽISER (GEORGE)	4						SRBSKO MOŠKO IME						SLOVENSKI PESNIK (JOŽE)	TRAVNIK OB REKI	
									ORODJE MLATJEV								
			KRAJ NA OTOKU CRESU		SRB. KOŠAR. (VLADE)		9			POLA PRI ANTENI							
					SEKR. OZN (KOFI)					OLESENELO STEBLO							
			VERSKA LOČINA			NANOS VETRA			20		POMOL (PRIMORSKO)	13					
						IVO DANEU					AUT						
			PRIPADNIK SIRSKE LOČINE					GL. MESTO MEHIŠKE DRŽAVE MICHOCAN		BERAČ							
								IGRALKA STONE									
			IME IGRALKE RINE		AM. PRED. (JOHN)					VRHNJE OBLAČILO					6		
					ANTON STRES					MNOŽINA							
			ČLOVEK Z VELIKIM NOSOM			TENIŠKA IGRALKA MALEEVA	ENOTA ZA UPORNOST REVČEK				TEODOR OLIVER LAURENCE		7	DEL VOZA	ZUPAN POD FRANCOZI		
			ZADNJICA		OTOK PRI BENETKAH		3				MUSLIM. DOBRODELNA USTANOVA	SLADKOV. RIBA					
					ŽELEZO (LAT.)							SLAVKO AVSENIK					
			NIZOZEMSKI IGRALEC (PETER)						OKRAS DREVES				11				
			STROKOVNJ. ZA VINO						SL. PESNIK (ALFONZ)								
			DUŠAN SEMOLIČ							14	AVST. SMUČ. (HERMANN)						
											KOPICA			OBLIKA IMENA ANA	OGOREK	PRITOK SAVE IZ BOSNE	MANJ KOT ENA
													16				
			1					PORAVNAVA DELA PLAČILA									
			SLOVENSKA SOCIOLOG. (MIRJANA)					OSREDNJE GOROVJE NA ITALIJANSKEM POLOTOKU									
			RDEČA POLJSKA RASTLINA			5		POLETNO OBUVALO						2			

Geslo prejšnje križanke je bilo: »SREČNO, ZRAVO, VESELO«. Za pravilno rešitev iz prejšnje številke je žreb razdelil nagrade takole: Hermina LAMPREHT, Pohorska cesta 3, 2360 Radlje ob Dravi, Jožica DOMINIČ RAKIČAN, Lendavska 19, 9000 Murska Sobota, Štefka SOUDAT, Gregorčičeva 32 A, 5220 Tolmin, Ivanka JAKOVAC, Ragovska 6 A, 8000 Novo mesto, Hedvika METELKO, Izletniška pot 14, 6000 Koper. Čestitam!

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. 3. 2010 na naslov: Društvo ZA SRCE, Cigaretova 9, 1000 Ljubljana. Izžrebanci lahko nagrade prevzamejo na sedežu društva oz. po pošti.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----



Izšli sta novi knjižici o prebavilih **Netipična refluksna bolezen** in **Ekstرازofagealna bolezen**.

V tiskani obliki sta na voljo pri vašem splošnem/družinskem zdravniku, objavljeni pa sta tudi na spletni strani www.krka.si.

V skrbi za vaše zdravje



Svojo inovativnost in znanje posvečamo zdravju. Zato odločnost, vztrajnost in izkušnje usmerjamo k enemu samemu cilju – razvoju učinkovitih in varnih izdelkov vrhunske kakovosti.

UČINKOVITO NAD HOLESTEROL!

Visoka raven holesterola v krvi lahko predstavlja resno težavo, saj se odvečni holesterol lahko nenehno nalaga na stene vaših žil. Zato je pomemben pravočasen in učinkovit pristop k uravnavanju ravni vašega holesterola. Dobro je, če se ob upoštevanju prilagojene prehrane in zdravega načina življenja tega lotite na naraven način.

Poskusite Danacol®, okusen mlečni izdelek z nizko vsebnostjo maščob in 1,6 g dodanih **rastlinskih sterolov**.



Črevesje

Danacol® vsebuje učinkovite rastlinske sterole. Ti pomagajo telesu vsrkati manj holesterola in zato se več holesterola izloči iz telesa.



Učinki Danacola so znanstveno dokazani.

Danacol znižuje raven holesterola na naraven način.

Danacol je namenjen izključno osebam, ki želijo znižati raven holesterola v krvi. Izdelek ni primeren za prehrano nosečnic, doječih mater in otrok, mlajših od 5 let. Priporočljivo je dnevno uživanje Danacola v sklopu zdravega načina življenja ter raznolike in uravnotežene prehrane, bogate s sadjem in zelenjavo.

www.danacol.si