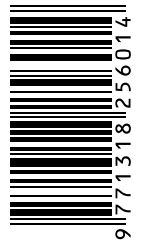


# ZA SRCE




Letnik XIX • št. 4-5, september 2010 cena: 1,60 EUR • Revija izdaja Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije



# Delam s SRCEM





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

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

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

## Delam s srcem – za svoje srce

Matija Cevc



V erjetno ni nikogar med nami, ki se ga ne bi dotaknile informacije o delavcih v Sloveniji – zlasti tistih iz sosednjih držav, ki so morali s trebmhom za kruhom v obljubljeni deželi, med katere se uvršča tudi Slovenija. Poročila o slabih razmerah, v katerih životarijo, in o izigravanju zakonodaje so grozljiva. Do sedaj sem bil prepričan, da se kaj takega lahko dogaja le v neciviliziranih državah. O, kako sem se motil!

Leta 2009 je bila povprečna življenska doba v Sloveniji za moške 70,1 in za ženske 79,1 let. To pomeni, da bi ob 40 letni delovni dobi na delovnem mestu preživel kar okoli 1/4 svojega dejavnega življenja. Torej je za naše zdravje in predvsem za zdravo in kakovostno starost izredno pomembno, kakšni so pogoji, v katerih delamo in živimo, ali nam je omogočeno, da bi lahko na delovnem mestu upoštevali vsaj minimalne standarde zdravega življenjskega sloga. Zdi se, da smo še zelo daleč od tega cilja. Zato je logično, da je tudi letošnje geslo Dneva srca – Delam s srcem – povezano z delom in delovnim okoljem. Vse več je dokazov, da bo za naše zdravje potrebno narediti bistveno več tudi na delovnem mestu. Majhni koraki, kot je npr. zdrav obrok med delom in možnost, da se na delovnem mestu tudi razgibamo, bi lahko prinesli velikanske koristi. Žal pa za take ukrepe zaenkrat v večini delovnih organizacij ni posluha. To se kaže predvsem tam, kjer delajo manj izobraženi in s tem tudi slabše plačani. Letos spomladi je bilo v Veliki Britaniji objavljeno tako imenovano Marmotovo poročilo z naslovom »Pravična družba, zdravo življenje«. Raziskovalci so ugotovili, da socialno šibkejši v primerjavi s tistimi iz najvišjega socialnega sloja zaradi srčno-žilnih bolezni kar 2,7-krat pogosteje umirajo in zaradi teh bolezni zbolevalo tudi bistveno mlajši. Tudi druge kronične nenalezljive bolezni se razvijejo prej in v hujši obliki med socialno šibkejšimi. Tako revni zbolevalo zaradi teh bolezni že pri 50 letih in je njihova pričakovana življenska doba le 71 let, bogati pa pri 67 letih, njihova pričakovana življenska doba pa je 88 let!

Z le malo dobre volje in občutka za druge bi lahko velikemu delu naših sodržavljanov naredili veliko dobrega, pa še stalo ne bi prav veliko. Prav vsak delodajalec bi lahko brez težav svojim sodelavcem privoščil jabolko za malico, ter omogočil razgibavanje in telesno dejavnost v odmoru.

Dejansko bi morali v prihodnje vsi delovati s srcem za srce!

ZA  SRCE

# Balzam

za vaše živce.

Magnezij je potreben za normalno delovanje živčevja in prenos živčnih impulzov. Nekateri znanstveniki ga imenujejo tudi »protistresni« mineral. Stresu se danes ni mogoče povsem izogniti. Kaže se kot pomanjkanje energije, pogosti glavoboli, nervoza, nespečnost in padec odpornosti organizma. Že trije kozarci Donata Mg dnevno bodo vašemu telesu zagotovili dovolj magnezija.

Več informacij in stik z zdravnikom na:  
[www.donatmg.net](http://www.donatmg.net)



Za zdravje!

Donat



## UVODNIK

3 *Matija Cevc Delam s srcem za svoje srce*

## AKTUALNO

- 6 Kdaj in kako zdravimo okužbo prebavil z bakterijo *Helicobacter pylori*?
- 7 *Boris Cibic* Svetovni dan srca 2010: 26. 9. 2010
- 8 *Nina Mazi* Znanje za zdravje
- 9 *Franc Zalar* Klub atrijske fibrilacije – nova ugodnost za člane Društva za srce

## NAŠ POGOVOR

10 *Franc Zalar* Med glasbo in smučarskim tekom je kolo: na obisku pri Veroniki Soban

## ZNAJTE ZA SRCE

12 *Matjaž Bunc* Nov način zdravljenja zožitve aortne zaklopke

## NI GA ČEZ DOBER NASVET

14 *Boris Cibic* Hipertrofična kardiomiopatija

## NOVICE O ZDRAVJU

15 *Aleš Blinc* Dobre novice Slabe novice

## SRČIKA

16 *Učenke in učenci OŠ Prežihovega Voranca Ravne na Koroškem in otroci iz vrta Mengeš* Čokolada

## S SRCEM V KUHINJI

18 *Maruša Pavčič* Kakav in čokolada

## PREDSTAVLJAMO

20 *Boris Cibic* William Harvey (1578 – 1657), odkritelj krvotoka26. 9. 2010  
SVETOVNI DAN  
SRCA 2010

Geslo:

*Delam s srcem*

**Naše društvo po vsej Sloveniji  
organizira številne prireditve.  
Oglejte si jih v napovedniku na strani 30.**

***Pridružite se nam!***

## SRCE IN ŠPORT

22 *Jože Rovar* Turno kolesarstvo

## IZLETNIŠKO SRCE

24 *Drejc Karničar* Po poteh planšarjev in domače ovce na Jezerskem

## DRUŠTVENE NOVICE

- 26 Društvene novice
- 30 Napovednik dogodkov

## KRIŽANKA

34 *Marjan Škvorc*

Letnik XIX, številka 4-5, 1. september 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](mailto: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: [drustvo.zasrce@siol.net](mailto:drustvo.zasrce@siol.net)

**Oglasno trženje:**

T: 01/23 47 550  
E: [drustvo.zasrce@siol.net](mailto:drustvo.zasrce@siol.net)

**Tisk:**

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

**Računalniška postavitev in priprava za tisk:**

Camera d. o. o.,  
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:  
Fotografija na naslovnici: 26. september 2010 –  
Svetovni dan srca: Delam s srcem. Avtor: Jason  
Joyce za Svetovno zvezo za srce.

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

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

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

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

Dejavnost društva je podprla **Mestna občina Ljubljana**

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

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



član skupine Sandoz

**EDITORIAL**3 *Matija Cevc* I work with and for my heart

In 2009 the average life expectancy in Slovenia was 70.1 years for men and 79.1 years for women. This means that with 40 years of work we spend a quarter of our active lives at the workplace. Therefore, if we wish to achieve a healthy, good quality life in our senior years we must pay great attention to the conditions in which we live and work. Is it possible to reach at least the minimum standards of healthy living at the workplace? I believe we are rather far from this goal and it is good that this year's motto of the Heart Day – I work with my heart – is aimed particularly at our work environment. There is mounting evidence that we need to do more for our health at the workplace.

**ACTUALITIES**6 When and how can we cure an intestinal infection with the *Helicobacter pylori* bacteria?

This article is about a new publication about the infection, its diagnosis and its influence on the lives of those infected.

**ACTUALITIES**7 *Boris Cibic* World Heart Day 2010: 26. 9. 2010

Slovenian Heart Association as one of the members of the World Heart Federation each year organizes activities to promote the World Heart Day. As always, throughout September there are various activities organized nationwide

8 *Nina Mazi* Knowledge for the heart

Doctors, psychologists and therapists have discovered that health is inextricably bound by knowledge, experience and competence of both physicians and their co-workers as well as patients and their families. Only when both sides work in consort can optimum results be achieved.

9 *Franc Zalar* Club of atrial fibrillation – a new bonus for our members

Atrial fibrillation affects about 7 million people in the EU and the US. Early detection – usually with an EKG test – and effective treatment are the main goals of this debate.

Due to growing numbers of arrhythmia patients in Slovenia we decided on creating an informal **Club of atrial fibrillation** within our organisation. The idea behind this club is to inform people about atrial fibrillation, its possible complications and the range of treatment. In the fall we are going to establish a forum dedicated to the exchange of opinions and experiences. The main goals of the club will be early detection of atrial fibrillation and maintaining a healthy lifestyle.

**INTERVIEW**10 *Franc Zalar* Between music and cross country skiing lies the bicycle – a visit with Veronika Soban

An interview with a member of the Slovenian Heart association Veronika Soban, aged 90. This incredible lady still regularly participates in our cycling activities, plays the mouth organ and goes cross country skiing. Her optimism and life energy are infectious!

**KNOWLEDGE FOR THE HEART**12 *Matjaž Bunc* New way of treatment for Aortic valve stenosis

The author presents a revolutionary new method of treatment for the

abnormal narrowing of the aortic valve by inserting a new valve through a peripheral blood vessel. This method was presented in 2002 by prof. Alan Crebier from Rouen, France and adopted by the University Medical Centre of Ljubljana in 2007.

**THERE IS NOTHING BETTER THAN GOOD ADVICE**14 *Boris Cibic* Hypertrophic cardiomyopathy

A cardiologist answers questions from concerned readers.

**NEWS**15 *Aleš Blinc* Good news – Bad news

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

**ROSEBUD**16 *Students of the Prežihov Voranc from Ravne na Koroškem and Mengeš kindergarten* Chocolate

Children thinking about the meaning of chocolate.

**IN THE KITCHEN, WITH YOUR HEART**18 *Maruša Pavčič* Cacao and Chocolate

Chocolate continues to be one of the most delicious foods but like all other such foods it is often characterised as very unhealthy. Some people hold it up as a symbol of unhealthy eating as it contains a lot of energy, many fats and quite a bit of sugar. Recent research has shown that such thinking may be wrong.

**PRESENTING**20 *Boris Cibic* William Harvey (1578 – 1657), the man who discovered systemic circulation

This time we present to you William Harvey, an English physician who was the first to describe correctly and in detail the systemic circulation.

**THE HEART AND SPORTS**22 *Jože Rován* Trail riding

Slovenia offers many possibilities to engage in trail bike riding. It offers a variety of trails ranging from mountainous to a leisurely trail on the plains. The author presents the gear and offers advice on coexistence with nature and cooperation with hikers.

**THE EXCURSION HEART**24 *Drejc Karničar* Travel the "planšar" (sheppard) and sheep trails in Jezersko

Presenting the village of Jezersko which offers a variety of recreational walks you can take in all seasons as well as all-demanding mountain climbs

**NEWS**

## 26 News

## 30 Calendar of events

34 *Marjan Škvorc* Crossword**SODELOVALI SO**

Prof. dr. Aleš Blinc, dr. med., glavni urednik; Elizabeta Bobnar Najžer, prof. slov. in ruš.; odgovorna urednica; prof. dr. Matjaž Bunc, Klinični oddelek za kardiologijo, UKC Ljubljana; prim. Matija Cevc, dr. med., predsednik Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije; prim. Boris Cibic, dr. med., namestnik glavnega urednika; Franc Černelič, podružnica Posavje; Nataša Jan, univ. dipl. biol., Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; Drejc Karničar, prof. športne vzgoje, alpinist in gorski reševalec, Jezersko; mag. Nina Mazi, dr.med., Ljubljana; Ema Mesarič, Društvo za zdravje

srca in ožilja Pomurje; Otroci iz skupine Sončki Vrtca Mengeš, mentorica Miranda Lavrič, prof.; Maruša Pavčič, univ. dipl. inž., Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; Jasna J. Petrovčič, prof. zdr. vzg., posvetovalnica Za srce, Ljubljana; Bernarda Pinter, prof., OŠ Mengeš; izr. prof. dr. Jože Rován, Univerza v Ljubljani, Ekonomska fakulteta; Milena Strašek, dr. med., spec. internistka, podružnica Posavje; Učenke in učenci OŠ Prežihovega Voranca Ravne na Koroškem, mentorica Vanja Benko, prof.; prof.; Franc Zalar, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije;

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

**A**li veste, da je okužba z bakterijo *Helicobacter pylori* najpogostejša kronična okužba? Da, res je. Razširjena je po vsem svetu, vendar večina okuženih ljudi nima težav in se okužbe niti ne zaveda. Pri približno petini pa se pojavijo zdravstvene težave.

Bakterija *Helicobacter pylori* je dolga 3 in široka 0,5 mikrona. Na enem koncu ima 2 do 7 bičkov, ki ji omogočajo premikanje, s posebnimi nogicami na površini, pa se lahko pritrudi le na želodčno sluznico. V svoji steni ima različne snovi, ki ji omogočajo preživetje v kislem okolju želodca. Bakterije so med seboj različne in lahko povzročijo blago kronično vnetje želodčne sluznice, v sluznici želodca in/ali dvanajstnika delajo plitke ali globoke razjede ter sodelujejo celo pri nastanku želodčnega raka.

Okužbe s *Helicobacter pylori* pri ljudeh, ki nimajo težav, ni potrebno ugotavljati. Pri drugih za odkrivanje okužbe uporabljamo predvsem invazivne metode, pri katerih z endoskopom pregledamo zgornji del prebavil in odvmemo košček želodčne sluznice, ki ga analiziramo. Druge neinvazivne metode uporabljamo predvsem pri preverjanju uspešnosti zdravljenja okužbe.

Zdravljenje okužbe z bakterijo *Helicobacter pylori* je lahko zelo uspešno, če natančno upoštevate zdravnikova navodila. Zdravljenje običajno traja en teden in je sestavljeno iz dveh različnih antibiotikov in zdravila, ki zavirajo izločanje želodčne kisline (zaviralci protonске črpalke). Vsa tri zdravila pa se v tem obdobju jemljejo dvakrat na dan. Zdravljenje okužbe z bakterijo *Helicobacter pylori* je uspešnejše, če ne kadite.

## Kako vam lahko pomagamo?

Z Lekovimi zdravili vam že več kot 20 let lajšamo želodčne težave. Z razvojem zdravil za zdravljenje boleznih prebavil smo začeli že v prejšnjem tisočletju, danes pa vam za zdravljenje ponujamo zdravila brez recepta (Ranital<sup>®</sup> S 150 mg), zdravila na recept in zdravila za uporabo v bolnišnici, ki so na voljo v obliki injekcij. Za učinkovito zdravljenje pa samo zdravila ne zadostujejo, zato v Leku sledimo svojemu poslanstvu in k zdravju in boljši kakovosti življenja prispevamo z različnimi oblikami izobraževanja, namenjenimi bolnikom.

V sodelovanju s specialistom gastroenterologije Matjažem Koželjem, dr. med., spec. int. med., smo izdali knjižico z naslovom »Kdaj in kako zdravimo okužbo prebavil z bakterijo *Helicobacter Pylori*?« V njej boste našli še več informacij o odkrivanju in zdravljenju okužbe z bakterijo *Helicobacter pylori*. Vaše boljše razumevanje bolezni bo prav gotovo pripomoglo tudi k učinkovitemu zdravljenju. Knjižice lahko dobite pri svojem zdravniku ali v lekarni, vsebina pa vam je na voljo tudi na spletni strani [www.lek.si/prebavila](http://www.lek.si/prebavila). ♥

Vir: Kdaj in kako zdravimo okužbo prebavil z bakterijo *Helicobacter Pylori*?, Lek d. d., 2010

ZA SRCE

**26. 9. 2010 –  
SVETOVNI  
DAN SRCA 2010**

*Delam s srcem*

Naše društvo po vsej Sloveniji  
organizira številne prireditve.  
Oglejte si jih v napovedniku na strani 30.

**Pridružite se nam!**



V Lekovi zbirki za bolnike je izšla nova knjižica o okužbi prebavil z bakterijo *Helicobacter pylori*. Okužba želodčne sluznice s to bakterijo je dokazano povezana z različnimi boleznimi želodca in dvanajstnika, npr. z razjedo in sluzničnim vnetjem v dvanajstniku in želodcu.

# Svetovni dan srca 2010: 26. 9. 2010

Ob letošnjem razmišljanju o pomenu svetovnega dneva srca se spominjamo večletnih priprav za ustanovitev društva, ki se vse od svoje ustanovitve, leta 1991, imenuje Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije. Zanj smo si zamislili obsežen program dela, popolnoma usmerjenega v preprečevanje že tedaj grozeče številčno naraščajočih bolezni zaradi ateroskleroze: predvsem srčnih, možganskih, ledvičnih žil in žil spodnjih okončin. Od vsega začetka smo imeli jasne cilje, spremljalo nas je zdravo navdušenje. Živeli smo v prepričanju, da bodo ljudje množično in v kratkem času začeli osvajati to, kar imenujemo zdrav način življenja, in se v potrebnih primerih tudi dosledno zdraviti, da bi s tem doživeli čim višjo starost brez srčnega infarkta, brez možganske kapi in drugih hudih bolezni.

Z ustanovitvijo našega društva smo sledili gibanjem v razvitem svetu, od katerih so imela nekatera že nekaj desetletno tradicijo. Zelo dejavna so bila predvsem društva v ZDA, Veliki Britaniji, na Finskem in še nekaterih evropskih državah. Zaradi enotnega delovanja so se društva povezala tako na svetovni ravni – v Svetovno zvezo za srce in kasneje na evropski ravni – v Evropsko mrežo za srce (European Heart Network – EHN). Član obeh je tudi naše društvo. Tesneje smo začeli sodelovati s podobnimi društvi v sosednjih državah, posebej naši italijanski kolegi se radi odzovejo vabilom na skupne dejavnosti.

V prepričanju, da mora naše delovanje čutiti tudi najbolj odmaknjena naselbina smo ustanovili podružnice v vseh mestih po Sloveniji (v celoti 9). Društvo je postalo prepoznavno. Po nekaj letih delovanja našega in med tem časom nastalih novih podobnih društev, z istočasno velikim številom ukrepov vladnih institucij,



smo z zadoščenjem ugotavljali sadove naših naporov, ki so bili vidni v zmanjšanju števila zbolelih in v daljšanju splošnega preživetja.

Vendar so se po statističnih podatkih ob koncu prejšnjega stoletja začeli kazati premajhni napredki in nekje celo nazadovanja. Pokazala se je potreba po novih ukrepih. Rodila se je ideja novega zagona za ustanovitvijo simboličnega svetovnega dneva srca (leta 2000) z najrazličnejšimi delovnimi programi. Letos

praznujemo prvo desetletje svetovnega dneva srca po vseh naših podružnicah, z raznovrstnimi programi: pohodi, predavanji, igrami, razstavami, itd.

Najširše je program zastavljen v Ljubljani. Osrednja prireditve je tudi letos, tako kot vsako leto, na Prešernovem trgu, v soboto, 25. septembra. Otvoritev in govor župana, g. Zorana Jankoviča, bo ob 10. uri dopoldan. Hkrati se v pritličju atrija Mestne hiše v Ljubljani za javnost odpre tudi razstava, ki je letos v dugu letošnjega gesla »Delam s srcem«.

Ste že kdaj obiskali katero od naših razstav? Pridružite se članom našega društva. Zanesljivo boste z njimi lažje ostali na poti zdravega načina življenja.

Boris Cibic



Prehranska dopolnila za izvrstno počutje



## SUPER OMEGA-3, 1000 mg

60 % maščobnih kislin omega-3



- ♦ za zdravo srce, ožilje ter nivo krvnih maščob
- ♦ za zdravje oči, sklepov, možganov in razvoj živčevja

Na voljo tudi **OMEGA-3, 1000mg, 30% maščobnih kislin** in **SUPER OMEGA 3-6-9, 1200mg.**

## UBIQUINOL, 50 mg

Reducirana oblika koencima Q10



Visoka biorazpoložljivost

- ♦ Ubiquinol CoQH-CF je reducirana oblika koencima Q10
- ♦ formula omogoča lažjo absorpcijo in večjo biorazpoložljivost
- ♦ antioksidantna aktivnost

Na voljo tudi **Koencim Q10, 30mg** in kmalu **Koencim Q10, 50mg s selenom in vitaminom-E.**

Prehranska dopolnila NOW so na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah. Povprašajte farmacevta za kartico zvestega kupca NOW in si zagotovite brezplačen izdelek. Za brezplačno brošuro izdelkov pokličite 01 244 95 00 ali obiščite [www.hisa-zdravja.si](http://www.hisa-zdravja.si).





# Znanje za zdravje

Nina Mazi

Zdravniki, psihologi in terapevti ugotavljajo, da je zdravje neločljivo povezano z znanjem, izkušnjami in kompetencami (ZIK), tako zdravnikov in njihovih sodelavcev kot tudi bolnikov in njihovih najbližjih. Šele, ko je znanje (ZIK) obeh kategorij (izvajalcev in uporabnikov) usklajeno (ne glede na morebitne ustvarjalne konflikte) in povezano, »organsko« prepleteno, lahko resnično služi svojemu namenu in daje optimalne rezultate. Žal pa je glavna pozornost na pragu družbe znanja še vedno usmerjena predvsem na znanje zdravnikov, terapevtov in njihovih (najožjih) sodelavcev. Večina sodobne laične populacije je še vedno prepričana, da so ZIK zdravnikov (in njihovih najožjih sodelavcev) alfa in omega skrbi za njihovo zdravje, mladost in vitalnost. Sami, kot uporabniki, pa kljub različnim spodbudam in pozivom k dejavnemu sodelovanju, še naprej najraje igrajo vlogo tihega opazovalca in »trpečega« objekta medicinske obravnave.

V zvezi z ZIK se zlasti v zadnjem desetletju, zaznamovanim s potrebo po tesnem vzajemnem sodelovanju zdravnikov (izvajalcev zdravstvenega varstva) in bolnikov (uporabnikov le-tega), soočamo z vse bolj pogostimi in glasnimi zahtevami za enakopravno, enakovredno partnerstvo na obeh straneh zdravstvene verige oziroma v zdravstvenem trikotniku. Tega poleg uporabnikov in izvajalcev tvorijo še zavarovalnice oziroma investitorji. Iz pragmatičnih razlogov so najbolj aktualna intenzivna prizadevanja za dejavno, vzajemno in enakopravno sodelovanje med zdravniki in bolniki. Pomembna zahteva, ki jo upoštevajo in podpirajo tako strokovne avtoritete kot tudi politični subjekti in civilne iniciative. Žal pa je ni mogoče uresničiti, dokler ne uspemo premostiti prepada, ki vlada med obema sferama. Poleg strpnosti, naklonjenosti in obzirnosti igra v procesu približevanja in združevanja na tem področju pomembno vlogo tudi znanje oziroma ZIK. Slednje je mogoče obravnavati kot most med dvema bregovima reke, ki predstavlja življenje in se v skladu s Heraklitovo modrostjo »Panthai rei« (vse teče), nikoli popolnoma ne umiri oziroma ne ustavi.

Že legendarni oče sodobne medicine, starogrški zdravnik in poliglot Hipokrat, je poudarjal pomen znanja in razgledanosti, tako zdravnika kot tudi bolnika. Antični nestor medicine (smatral jo je za kombinacijo znanosti in umetnosti, ki temeljita na naravnih danosti), je modro govoril o znanju in vedenju. Pri čemer je prvo pripisoval predvsem zdravnikom (terapevtom), drugo pa tudi in predvsem laikom, bolnikom oziroma tistim, ki potrebujejo njihovo pomoč, nasvet, oporo in tolažbo.

V obdobju kulminacije informacijske družbe, ki nas na vsakem koraku zasipava s podatki in informacijami, znanje mnogi zamenjujejo z informacijami in ga tako mimogrede tudi zanemarjajo. Znanje (ZIK) pa kljub temu še vedno ostaja nepogrešljivo za zdravje in vitalnost sodobnega prebivalstva. Tako za bolnike (zdravnikovo in njihovo lastno) kot tudi za zdravnike (bolnikovo in njihovo lastno). Bolniki (uporabniki zdravstvenih storitev) se pogosto sploh ne zavedajo, kako pomembno je njihovo vedenje oziroma znanje (ZIK) ne le zanje same, marveč tudi za zdravnike in zavarovalnico ter družbo nasploh.

Bolnikovo (uporabnikovo) vedenje oziroma znanje (ZIK) ima mnogostranske, večplastne učinke:

- bolniku in njegovim najbližjim (ožji okolici) omogoča spodbudno, zdravju, mošnjičku in okolju prijazno življenje;
- zdravniku pomaga prihraniti čas, energijo in denar pri ugotavljanju dejstev (sprememb, težav), saj jih lahko dobi neposredno od bolnika (uporabnika), ki jih najbolj pozna in je zanje tudi najbolj pristojen in kompetenten. Obenem pa medicinskim strokovnjakom omogoča tudi bolj učinkovito in uspešno zdravljenje;
- zavarovalnici pomaga pri uvajanju različnih pristopov in delovanja (diverzifikacija), raznolike ponudbe in možnosti (diferenciacija), pa tudi prilagajanju njenega delovanja potrebam, željam in pričakovanjem uporabnikov in izvajalcev zdravstvenega varstva (kostumizacija);
- družbi kot celoti pa predvsem s preprečevanjem medikalizacije zdravja. Dobra zdravja praviloma ni potrebno spodbujati in krepiti z zdravili (sintetičnimi preparati in pripomočki), marveč je v ta namen treba zagotoviti predvsem organizmu in okolju prijazen način življenja (zdrav življenjski slog, ki ni naprodaj v lekarni!). Poleg tega pa tudi z racionalizacijo odvečne diagnostike in terapije, ki postaneta ob intenzivnem načrtnem sodelovanju bolnika nepotrebni in omogočata ogromne prihranke. Zdravstvo 21. stoletja sme oziroma mora varčevati le v sodelovanju z bolniku (uporabniki), ne pa mimo njih in na njihov račun, kot se to pogosto dogaja v sodobni praksi.

Ključne značilnosti, ki vplivajo na znanje za zdravje in življenjske navade, izvirajo iz demografskih parametrov, med katerimi prednjačijo razlike v starosti na eni ter razlike po spolu na drugi strani. Oboje močno vplivajo na zdravstveno stanje samo, zdravstvene navade, psihološko počutje in stališča v zvezi z zdravjem. Pomembno vlogo v kontekstu znanja za zdravje igra tudi socialno-ekonomska dimenzija, pri kateri sta ključna izobrazba in dohodek. Višja ko je izobrazba posameznika in višji ko je njegov dohodek, boljša je tudi skrb za zdravje; enako velja tudi za znanje o zdravju, razgledanost in informiranost. Temu primerno pa se razlikuje tudi življenjski slog ljudi. Pri obravnavi znanja in skrbi za lastno zdravje se populacija deli na dve osnovni skupini:

- a/ »preventivce«, ki se izobražujejo, informirajo in hodijo na preglede, ko so še zdravi in vitalni (preden se bolezen razvije in pojavi), in
- b/ »kurativce«, ki se izobražujejo, informirajo in obiščejo zdravnika šele, ko so že prizadeti oziroma so znaki njihove bolezni (motenj, poškodb) že očitni.

Poleg znanja in objektivne presoje je treba upoštevati tudi subjektivno zaznavo in oceno zdravstvenega stanja posameznika – tudi ta je (vsaj posredno) povezana z znanjem oziroma ZIK. Znanje in zdravje sta zelo pomembna dejavnika splošnega zadovoljstva posameznika z življenjem. Strokovnjaki ugotavljajo, da je zadovoljstvo bistveno nižje pri ljudeh, ki ocenjujejo, da je njihovo zdravje in/ali znanje slabo. Glavnina prebivalstva razvite zahodne



poloble svoje zdravstveno stanje ocenjuje srednje dobro; presoja (evalvacija) znanja pa ni deležna tako dobre ocene. Družbeni vzroki lahko slabše znanje in zdravje povzročajo neposredno (vpliv na učenje in fizično zdravje) ali pa posredno (vpliv na razpoloženje, odnos in psihično počutje). Na oceno znanja in zdravja vplivajo tudi družbeni stereotipi; sodobna družba je bolj strpna in razumevajoča do nižje izobrazbe in slabšega zdravja pri ženskah, otrocih in starejših.

Dejstvo, da je znanje nepogrešljivo za vzpostavljanje, ohranjanje in izboljševanje zdravja, pomembno zaznamuje tako bolnikov naloge kot tudi poslanstvo medicusa. Oba nujno potrebujeta učinkovit management znanja in zdravja ter njuno čimbolj objektivno evalvacijo. V poklicni kurikulum medicinskih strokovnjakov zato sodi tudi kakovostno posredovanja znanja s področja zdravstva predstavnikom vseh generacij. Za naložbe (materialne – denar; nematerialne – čas, energija, motivacija, navdušenje itd.) v znanje, povezano z zdravjem in vitalnostjo je pristojen in odgovoren najprej vsakdo sam. V procesu pridobivanja znanja za zdravje pa mu običajno priskočijo na pomoč različni strokovnjaki, država in družba. Vlaganje v znanje (ZIK) in zdravje sodi namreč med nepogrešljive naloge in značilnosti socialno naravnane države. Socialna država mora zagotavljati enake možnosti dostopa do znanja in zdravja, kot ključnih dobrin, pa tudi njune optimalne uporabe in maksimalnega izkoristka.

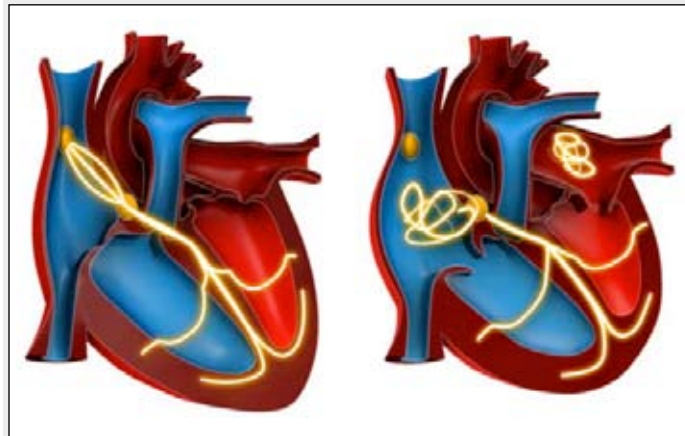
Znanje in zdravje predstavljata ključna temelja blagostanja modernega časa. Zdravi in primerno izobraženi oziroma usposobljeni prebivalci so predpogoj za obetavno prihodnost države, naroda in družbe.



Medtem ko je znanje za zdravje nujno in nepogrešljivo, pa to ne velja za materialno bogastvo. Izsledki globalne statistike pričajo, da vsaj tretjina izmed 400 najbogatejših Zemljanov še ni uspela končati študija. Presenetljivo pa je tudi dejstvo, da po ugotovitvah ameriških strokovnjakov premoženje pričujoče tretjine v svetovnem merilu presega premoženje fakultetno izobražene populacije našega časa. Vanjo sodijo tudi zdravniki in njihovi visoko usposobljeni, specializirani sodelavci ter mnogi bolniki. ♥

## Klub atrijske fibrilacije Nova ugodnost za člane Društva za srce

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



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

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

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

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

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

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

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

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

# Med glasbo in smučarskim tekom je kolo

## Na obisku pri Veroniki Soban

**Franc Zalar**

**N**ismo preverjali, ali ima kakšna članica našega društva več let, zagotovo pa je 90 letna gospa Veronika že več let prva zvezda naše tradicionalne kolesarsko pohodniške prireditve vsako prvo soboto v juniju. Letos sva skupaj vrtela pedale in ob tem še malo klepetala. Povabila me je na skodelico domačega čaja. V Šiško, kjer kot živi kot rojena »ljubljska srajca«. Gospa je verna in članica skupine Spominčice, ki deluje v župniji Koseze. Pravi pa, da ima še dva boga, glasbo in kolo. Praktično vsak dan je na kolesu po Ljubljani, s svojimi orglicami pa redno gostuje na Mednarodnem festivalu v Mokronogu. Ponosno pokaže tudi medalje in seveda številne fotografije iz Rateč, kjer še vedno teče na smučeh.

V družini je bilo 7 otrok (imela je 2 brata in 4 sestre), sedaj lahko obiskuje le še eno sestro, ki živi na drugem koncu njene Ljubljane. Po poklicu je bila vzgojiteljica. Začela je pri dr. Furlanu v Novem mestu, pokojni mož pa je bil pilot in ekonomist. Znal je narediti tudi prvovrstne glasbene instrumente, na katere je igral tudi njun žal pokojni sin, ki je bil vrhunski glasbenik. Veronika ima 3 vnukinje in 2 vnuka. Vsi so že diplomirali, posebno veselje ji delajo 2 pravnukinji in pravnuk.

Naši Veroniki res lepo teče beseda. Ura ali dve pri njej švigneta mimo, kot bi mignil. Prepričan sem, da bova zagotovo še kakšno rekla. Optimizem in neizmerna življenjska energija namreč kar žarita iz nje.

V utrinek njene predanosti hobiju so tri fotografije iz osebnega arhiva. ♥



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

**Lek za zdravje**

Lekova zbirka za bolnike

*Kdaj in kako zdravimo okužbo prebavil z bakterijo*

## Helicobacter pylori?

Matjaž Koželj



član skupine Sandoz

[www.lek.si/medicinskeslovar](http://www.lek.si/medicinskeslovar)

raziskave in informacije

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

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

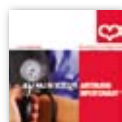
[www.lek.si/prebavila](http://www.lek.si/prebavila)

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

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



srčno-žilne bolezni



zvišan krvni tlak



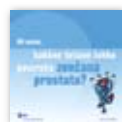
merjenje krvnega tlaka



zvišana vrednost maščob



dietna navodila



zvečana prostata



alergije



nespečnost



antibiotiki



helicobacter pylori

# Lek za zdravje

Lekova zbirka za bolnike

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

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



# Nov način zdravljenja zožitve aortne zaklopke

Matjaž Bunc

Leta 2002 sem se s sodelavcem in prijateljem dr. Borisom Krajačičem udeležil kongresa Ameriškega kardiološkega združenja (AHA) v Orlandu na Floridi. Mojo pozornost je pritegnila revolucionarna novost: zdravljenje zožitve aortne zaklopke z vstavitvijo zaklopke preko periferne žile. Prof. Alan Crebier iz Rouena v Franciji je kot pionir nove metode predstavil rezultate prvih treh posegov na bolnikih. Kolegu sem takrat dejal: »Na tak način bi želel tudi jaz zdraviti bolnike«. Pristopil sem k prof. Crebieru, se mu predstavil ter ga povprašal o možnostih uvajanja metode v Sloveniji. Po prijaznem razgovoru mi je dal vedeti, da je metoda v začetni fazi razvoja. V šali je tudi dejal, da se mu zdi malo verjetno, da bi v Sloveniji novi način zdravljenja lahko uporabljali v prihodnjem desetletju. Metoda je v naslednjih letih doživljala vzpone in padce. Ob številnih tehničnih izboljšavah zaklopk so se izoblikovali tudi kriteriji za optimalen izbor bolnikov. Od leta 2007 imajo izbrani centri možnost uporabe nove metode zdravljenja v vsakodnevni klinični praksi. Med prvimi centri je bil zaradi strokovnih priporočil izbran tudi UKC v Ljubljani. Leta 2009 smo vstavili prvo t. i. perkutano aortno zaklopko tudi v UKC v Ljubljani, kar je še vedno edinstven dosežek na področju nekdanje Jugoslavije.

## Kaj je zožitev aortne zaklopke (aortna stenoza)?

Aortna stenoza je najbolj pogosta bolezen srčnih zaklopk v zahodnem svetu. Bolezenski proces je podoben procesu poapnevanja krvnih žil. V začetku bolezenskega dogajanja lahko le s ciljanimi preiskavami ugotovimo spremembe na aortni zaklopki. Sčasoma se zmanjšuje gibljivost lističev aortne zaklopke, kar povzroča oviran pretok krvi iz levega prekata v arterije po telesu. Glede na stopnjo prizadetosti aortne zaklopke opredelimo aortno stenozo kot blago, zmerno in hudo. Pogostnost aortne stenoze s starostjo narašča, zmerno do hudo aortno stenozo ima od 2 do 7 % prebivalcev, starih več kot 65 let, od 5 do 7 % prebivalcev, starejših kot 80 let in od 10 do 15 % prebivalcev starih več kot 90 let.

## Posledice zožanja aortne zaklopke

Zoženje aortne zaklopke je običajno počasen proces, ki z leti napreduje. Hitrost zoževanja zaklopke je odvisna od posameznika. Zoževanje aortne zaklopke vsaj v zgodnjem obdobju nastajanja ne povzroča pomembnih motenj pretoka krvi skozi zaklopko, zato bolniki v zgodnjem obdobju nimajo posebnih težav. S časom, ko je zožitev aortne zaklopke vse večja, bolniki občutijo posledice oteženega pretoka krvi skozi aortno zaklopko.

Občutek tiščanja za prsnico, občutek težke sape med naporom in prehodna omotica ali pa izguba zavesti (sinkopa) so najpogostejši simptomi, ki se pojavljajo ob napredovanju zožitve aortne zaklopke. Povprečno preživetje po nastopu simptomov aortne stenoze je od 2 do 4 leta. Zožitev aortne zaklopke predstavlja dodatno obremenitev levega prekata srca med potiskanjem krvi. Srčna mišica se najprej prilagodi večji obremenitvi in se zadebeli,

s časom pa stalna obremenitev srca vodi v pešanje srčne mišice in razvoj srčnega popuščanja.

Pri opredeljevanju pomembnosti aortne stenoze ima veliko vlogo ultrazvočna preiskava srca.

## Zdravljenje aortne stenoze

Trenutno vzročnega zdravljenja aortne stenoze z zdravili ni, terapevtska možnost izbire pri odraslem človeku je kirurška zamenjava zaklopke z biovalvulo ali umetno aortno zaklopko. Kirurška menjava aortne zaklopke poteka v splošni anesteziji in ob podpori aparature za zunajtelesni krvni obtok. Po posegu je potreben določen čas brazgotinjenja torakotomije ter rehabilitacije. Pri večini bolnikov z aortno stenozo je kirurška zamenjava aortne zaklopke najbolj primerna metoda zdravljenja.

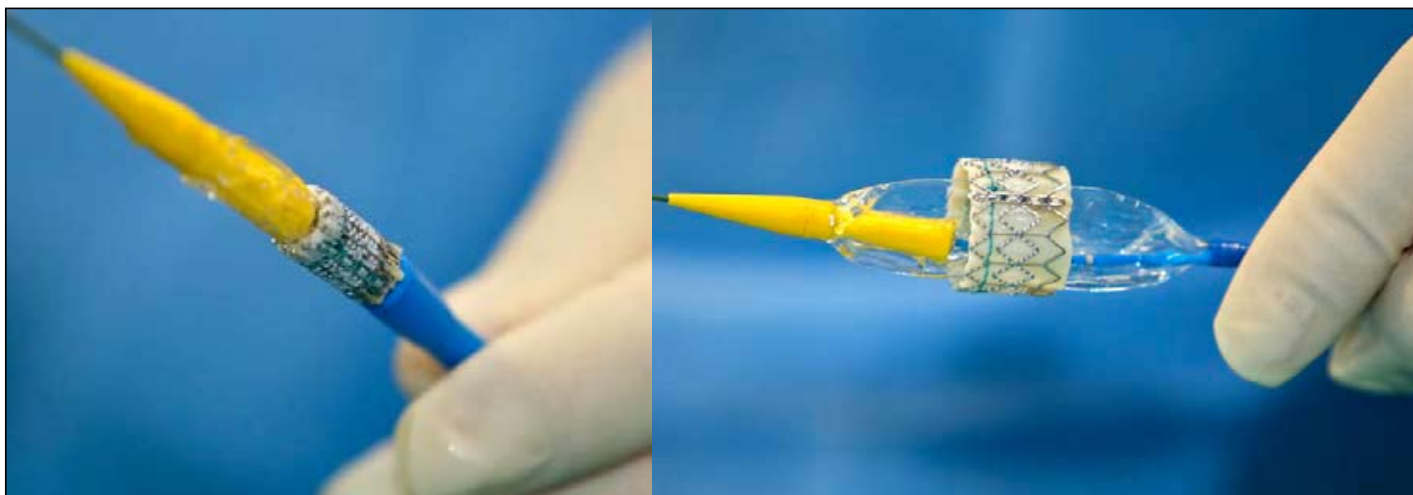
Starostniki imajo poleg aortne stenoze pogosto še druge, pridružene bolezni, zato je lahko operativno tveganje visoko. Smrtnost med posegom znaša pri izolirani kirurški menjavi aortne zaklopke od 3 do 5 % pri bolnikih, starih manj kot 70 let, in od 5 do 15 % pri starejših bolnikih. Čas rehabilitacije se pri starostnikih podaljša, pri nekaterih se po kirurški menjavi zaklopke celo poslabša kakovost življenja.

## Zdravljenje aortne stenoze s perkutano vstavitvijo aortne zaklopke

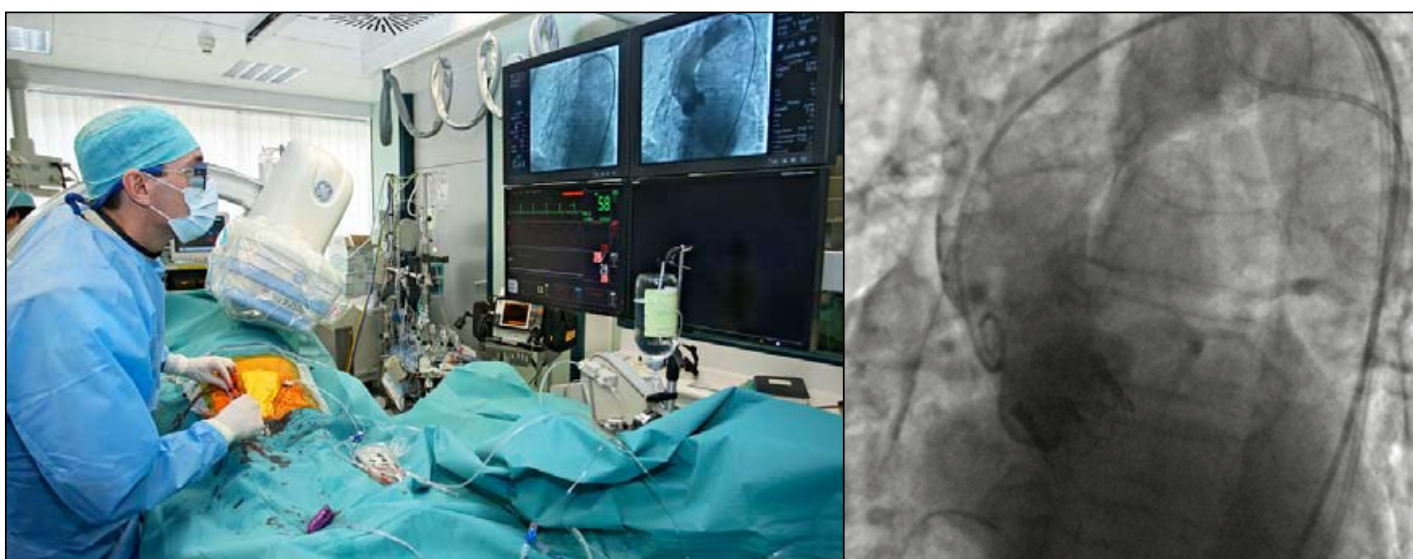
V zadnjih letih se vse bolj uveljavlja zdravljenje aortne stenoze s perkutano vstavitvijo aortnih zaklopk. Prva perkutano vstavljena aortna zaklopka je bila Cribier-Edwardsova balonsko raztegljiva aortna zaklopka (Edwards Lifesciences, Irvine, CA), ki je zgrajena iz nerjavečega jekla, na katerega je našita trolistna aortna zaklopka, narejena iz govejega perikarda. Tudi v Univerzitetnem kliničnem centru v Ljubljani uporabljamo Edwardsovo zaklopko.



Operacijo opravimo skozi stegenjsko arterijo. Prikaz vbojnega mesta.



*Biološka zaklopka Edwards-Sapien. Zaklopka je pritjena na balon. Med napihovanjem balona se zaklopka raztegne in pritrdi v aorto.*



*Kateterski laboratorij. Poseg poteka v sterilnih razmerah. Med posegom se uporablja rentgenska diaskopija. RTG prikaz uspešne vstavitve perkutane zaklopke.*

### **Vstavev zaklopke skozi stegenjsko žilo (transfemoralni pristop)**

Transfemoralni postopek se izvaja v prostorih KO za kardiologijo. Bolnik je med postopkom lahko buden, torej ni v anesteziji. Skozi levo stegenjsko arterijo po predhodni lokalni anesteziji uvedemo potreben inštrumentarij. Najprej zoženo aortno zaklopko razširimo z balonom. Sledi vstavev perkutane umetne aortne zaklopke. Najpomembnejši del postopka vstavitve perkutane zaklopke je natančna namestitvev zaklopke. Zaklopka mora prekriti lističe stare zaklopke, hkrati pa ne sme ovirati pretoka skozi koronarne arterije, po katerih teče kri po srčni mišici. Po končanem postopku bolnik preživi 24 ur pod intenzivnim nadzorom, sledi še 3-5 dnevno bivanje na oddelku.

Po vstavitvi perkutane zaklopke ni potrebno zdravljenje z zdravili proti strjevanju krvi. Bolnik 3 mesece prejema zdravljenje z aspirinom in klopidoogrelom, nato pa le aspirin.

Trenutno je zdravljenje s perkutano vstavitvijo aortne zaklopke omejeno le na bolnike z visokim operativnim tveganjem. Verjeno bo v prihodnosti metoda dobila vse večji zamah in bo metoda izbora za zdravljenje zožitve stenoze aortne zaklopke pri večini bolnikov določene starosti. ♥

# ZA SRCE

**26. 9. 2010**  
**SVETOVNI**  
**DAN SRCA 2010**

*Delam s srcem*

Naše društvo po vsej Sloveniji  
organizira številne prireditve.  
Oglejte si jih v napovedniku na strani 30.

*Pridružite se nam!*

# 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!

## Hipertrofična kardiomiopatija

### Vprašanje:

»Pozdravljeni,

Po dolgih 28 letih je moja mama končno prišla do del papirjev v katerih je opisan vzrok smrti mojega bratca. Umrli je pri 7 mesecih. Kot vzrok smrti je zapisano "Hypertrophica excentrica myocardi ventriculi sin". Nekaj sem iskala po netu in našla samo podatek, da to pomeni povečano srce.

Prosila bi za vaše strokovno mnenje in obenem še vprašala katera je osnovna bolezen srca, ki pripelje do tega in do smrti v tako kratkem času?

Žal mami nikoli ni prejela nobenih obdukcijskih izvidov, niti se bratec nikoli ni zdravil zaradi kakršnekoli bolezni.

Oddali smo vlogo za vpogled v vse te papirje (izvide), vendar se bojim, da smo prepozni in, da v arhivu ne bo več njegovih obdukcijskih izvidov.

Danijela«

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

### Odgovor

Pri vašem bratcu so zdravniki ugotovili hudo obliko prirojene srčne napake.

Ob ugotovitvi povečanega levega prekata srca, ne da bi bila prisotna okvara (stenoza) aortne zaklopke ali visok krvni tlak, pomislimo na možnost, da je prisotna prirojena srčna napaka. Pri tej bolezni je v ospredju povečana debelina pretina med levim in desnim prekatom. Bolezen imenujemo asimetrična (ekscentrična) hipertrofija levega prekata, ki sodi v dolg seznam prirojenih oblik hipertrofične kardiomiopatije. Pri tej bolezni ob histološkem pregledu srčne mišice ugotovimo nepravilno razporeditev in hipertrofijo srčnih mišičnih celic, povečano količino fibroznega (vezivnega) tkiva v srcu in zadebelitev srednje plasti srčnih žil. Pri bolezni gre za spremenjeno (nepravilno) funkcijo proteinov (beljakovin) v sarkomerih (beljakovinskih nitih v srčnih celicah). Prisotnost družinske obremenitve s to boleznijo ugotovimo v slabi polovici primerov. Bolnike s hipertrofično kardiomiopatijo zdravimo najprej z zdravlili in ob napredovanju bolezni tudi z različnimi kirurškimi posegi. Statistično od 50 do 60 % bolnikov umre nenadne srčne smrti, mnogi od teh v zelo zgodnji mladosti. Mnogi bolniki umrejo nenadne srčne smrti v vseh starostnih obdobjih. ♥

## 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: \_\_\_\_\_



# Dobre Slabe

## NOVICE

### Zdrave osebe lahko uspešno uravnavajo krvne lipide z življenjskim slogom

Povišana raven krvnih maščob pri sicer zdravih osebah ne zahteva takojšnjega jemanja zdravil, temveč zdrav življenjski slog. Po ameriških priporočilih ima najbolj ugoden učinek na krvne maščobe zmanjšanje vnosa nasičenih in trans-nenasičenih maščob, kar lahko dosežemo z uživanjem mediteranske hrane. Koristi tudi dodatek oreškov, ki pa jih moramo zaužiti na račun zmanjšanja drugih kaloričnih živil. (vir: *Am Fam Phys* 2010; 81: 1097-102)

### Telesna dejavnost ščiti pred hipertenzijo, kadar je povezana z zadostno telesno zmogljivostjo

Že vrsto let vemo, da je visok krvni tlak redkejši pri odraslih, ki so telesno dejavni. Telesna dejavnost pa je skupaj z genetsko nagnjenostjo in zdravjem le eden od dejavnikov, ki določajo telesno zmogljivost. Za zaščito pred hipertenzijo je treba biti hkrati telesno dejaven in dobro telesno zmogljiv, kar je mogoče doseči z uravnoteženim, zdravim življenjskim slogom, ki vključuje redno vadbo in zdravo prehrano. (vir: *Hypertension* 2010; elektronska objava 1. junija)

### Kirurško in katetrsko zdravljenje tesno zoženih vratnih arterij je enako varno

Ker napredovala zožitev vratnih (karotidnih) arterij lahko povzroči možgansko kap, zdravniki poskušajo obnoviti prehodnost žil bodisi z operacijo, ki izlušči aterosklerotične obloge, ali z znotrajžilnim balonskim širjenjem in postavitvijo žilne opornice (stenta). Obe vrsti posegov pa pri nekaj odstotkih bolnikov lahko povzročita zaplete. Po podatkih velike ameriške raziskave sta obe metodi enako varni, čeprav je bila v prvem mesecu po posegu možganska kap redkejša pri kirurškem zdravljenju (2,3 % proti 4,1 %), srčni infarkt pa redkejši pri katetrskih posegih (1,1 % proti 2,3 %). (vir: *N Engl J Med* 2010; 363: 11-23)

### Presejalni test prostatično specifičnega antigena (PSA) zmanjšuje umrljivost za rakom prostate

V praksi se že dolgo uporablja določanje PSA za oceno grozečega raka prostate pri moških, vendar koristnost postopka ni bila dokazana. Švedska raziskava je pokazala, da je prvo določanje PSA pri moških, starih med 50 in 69 let, v naslednjih 14 letih zmanjšalo umrljivost za rakom prostate kar za polovico v primerjavi s skupino, ki ni bila deležna presejalnega določanja PSA. Čeprav ima določanje PSA vrsto omanjkljivosti, lahko zlasti pri mlajših moških opozori na možnost raka prostate, ko je le-ta še ozdravljiv. (vir: *Lancet Oncol* 2010; elektronska objava 1. julija)

### Slaba ustna higiena škoduje srcu

Na Škotskem so spremljali zdravje več kot 11.000 moških in žensk srednjih let, ki so ob vključitvi v raziskavo poročali, kako pogosto si ščetkajo zobe. Osebe, ki so si čistile zobe le redkokdaj ali nikoli, so imele za približno 70 % večje tveganje srčnega infarkta in drugih srčnih zapletov ter značilno višjo raven označevalcev vnetja v krvi kot osebe, ki so z rednim ščetkanjem dobro skrbele za svoje zobe. Raziskava je potrdila domnevo, da je tleče vnetje v obzornih tkivih škodljivo za koronarne arterije. (vir: *BMJ* 2010, elektronska objava 27. maja)

### Le četrtnina očividcev oživlja žrtve srčnega zastoja na terenu

Po ameriških podatkih je bila v letih od 2005 do 2008 deležna oživljanja le četrtnina oseb, ki so izven bolnišnice doživele srčni zastoj, kadar ob dogodku niso bile prisotne medicinsko izobražene osebe, temveč zgolj laiki. Čeprav naj bi vsakdo obvladal osnove oživljanja in čeprav je na javnih mestih vse več avtomatskih defibrilatorjev, bi bilo potrebno z dodatnim osveščanjem javnosti izboljšati odzivnost ob nenadni srčni smrti. (vir: *Ann Intern Med* 2010; 153: 19-22)

### Srčno popuščanje prizadene četrtno mladih odraslih, ki so v otroštvu preboleli raka

Znano je, da nekatera citostatična zdravila in obsevanje prsnega koša, ki ga uporabljajo pri zdravljenju raka, škodujejo srcu. Nizozemski raziskovalci so ugotovili, da ima kar 27 % mladih odraslih, ki so preživeli zdravljenje raka v otroštvu, pomembno okrnjeno delovanje levega prekata – z iztisnim deležem, manjšim od 30 %. Stopnja srčnega popuščenja je bila povezana s skupnim odmerkom prejetih antraciklinskih citostatikov, obsevanjem prsnega koša in rakom v zgodnjem otroštvu. (vir: *Arch Intern Med* 2010; 170:1247-55)

### Nadomeščanje testosterona pri starejših moških povečuje pogostost srčno-žilnih zapletov

Dodajanje moškega spolnega hormona testosterona povečuje mišično maso in moč pri starejših moških, ki imajo nizko raven lastnega testosterona. Žal pa je nedavna ameriška raziskava pokazala, da je bilo dodajanje testosterona povezano s 4-kratnim povečanjem pogostosti različnih srčno-žilnih zapletov, zato so raziskavo predčasno prekinili. (vir: *N Engl J Med* 2010; 363: 109-22)

# Čokolada

*Med sladkarijami je gotovo kraljica, in če smo živčni, pomaga, to je resnica. Drugače pa povzroča mozolje baje, a vsemu, kar o njej piše, verjeti ne gre. Priljubljena hrana ali sladica. Nežna, topljiva je njena sredica. Sladka je misel na tablico rjava, zavita v zlat papir s police gleda na svet. Med mladimi pogosta je razvada, prav imate, to je ČOKOLADA.*

*Živa Ledinek, 9. r.*

## KAJ JE ČOKOLADA?

Čokolada je sladica, pa tudi večerja je lahko.

*Anej, 6 let*

... je sladka nagrada takrat, ko sem zelo priden.

*Aljaž, 6 let*

... je najbolj sladka stvar na svetu. Jaz bi jo skoz jedla, pa je ne morem, ker mi mami ne dovoli, da se črvi v zobkih ne naredijo.

*Alena, 6 let*

... je okusna, pa veliko sladkorja ima. Ima črno barvo, če je kavna, če je pa čokoladna, je pa rjava.

*Samo, 6 let*

... je tisto kar je čokoladno. Je tudi v kinder jajčku.

*Kim, 5,5 let*

... je za pojest, se stopi, če jo imaš dolgo v roki. Dobim jo takrat, ko mamici pomagam.

*Oskar, 5,5 let*

... je sladkarija. Jem pa jo samo takrat, ko kaj praznujemo, pa takrat, ko so obiski.

*Tadej, 6 let*

... je sladkor. Jem jo takrat, ko mi paše.

*Tjaša, 6 let*

... je hrana.

*Nika, 5,5 let*

... je na Č. Je dobra. Asja, 5 let

Čokolada je podobna sladkariji za otroke.

*Katja, 5,5 let*

## Samo košček

Ko sem bila mala punčka še, čokolada navduševala me je. Ko sem jo pod zob prvič dobila, me je s svojim okusom zelo razveselila. Dala mi je energijo in elan, zato bi jo lahko neumorno jedla vsak dan.

Sedaj sem že velika, a čokolada me še vedno vsak dan miha. Težko se pred njenimi okusi zadržim, čeprav vem, da po njej mozolje dobim. Vendar sem se odločila, da košček si je bom vedno privoščila.

*Ksenija Strmčnik, 7. r.*

**ČOKOLÁDA** je prehrambeni izdelek, narejen iz kakava, ki ga pridobivajo iz zrn kakavovca. Drevo izvira iz tropskih pragozdov Južne Amerike in raste 20 stopinj južno in severno od ekvatorja. Ko so zrna zrela in obrana, sledi fermentacija, ki da kakavu značilni okus. Sledi sušenje na soncu in praženje. Semena pražijo pri več kot 100 °C, da razvijejo bogat okus in značilne kakavove barve. Nato jih kar se da hitro ohladijo, da preprečijo nadaljnje notranje praženje. Zadnja koraka sta mletje v prah in izločanje kakavovega masla s stiskanjem „conching“. Priprava za to je bila izumljena leta 1880; izumil jo je švicarski proizvajalec čokolade Rodolfe Lindt. Ime za sam postopek izvira iz francoske besede conche oz. školjka, zakaj nanjo spominja oblika tega velikega stroja. Stroj nežno trese čokoladno zmes nekaj dni. Ta čas razvijejo okus čokolade in jo zmeščajo, odstranijo grenak okus in zmes postane gladka.

Med tem postopkom dodajajo različne okuse, kot so vanilija, cimet in klinčki. Vanilijo uporabijo skoraj vedno, in to že od časa Aztekov naprej. Razen kakava so pomembne sestavine čokolade še sladkor, vanilin, mleko in kakavovo maslo. Mešanica sestavin se stopi in meša. Pri ohlajanju čokolade nastanejo kristali, zato je trda in krhka.

Čokolada je lahko tudi polizdelek, namenjen za izdelavo jedi in pijač. Ime izvira iz jezika Aztekov in pomeni *grenka voda*. Je tudi dobro pomirjevalo pri učenju.

Kadar mi sladko zadiši, takrat se MILKE zlušta mi.

Ni važno kdaj, vedno ti paše **čokoladni raj**.

Pa ni je lepše razvade kot okus čokolade.

*Gaja Šipek, 7. r.*







### Domišljav okus

Čokolada je domišljija okusov, ki te prevzamejo, in je barva misli, zaradi katerih postaneš ves čokoladen. Ko jo okusiš, se skozi tvojo čarovnijo misli začnejo prepletati dobri trenutki iz življenja. In večkrat, ko jo okusiš, več teh trenutkov se preplete skozi mislečo čokoladnico našega telesa, dušo. Prav zaradi tega jo želimo venomer okušati in komaj čakamo, da jo ponese mo k ustom, tisto kavnato, z različnimi okusi polnjeno čokolado.

Iza Mlakar, 9. r.

### Hrana bogov

Naj bo črna ali bela, važno, da je čokolada. Poznamo je več vrst: z lešniki, jagodami, s piškoti, karamelom in še bi lahko naštevati. Kot skoraj vsi ljudje, jo imam tudi jaz zelo rada. Ko jo jem, se počutim čudovito. To povzročajo endorfini. Potem pa se oglasi občutek krivde, saj je čokolada visoko kalorična sladkarinja in redi. Nekatere najstnice pravijo, da povzroča mozolje. Vsaka stvar ima svoje pluse in minuse, a mislim, da pri čokoladi plusi prevladujejo in ji lahko zaradi njenega božanskega okusa res rečemo hrana bogov.

Klara Pavleković, 9. r.

### Sladka misel

Kadar časi v šoli so hudi in učenje me močno utruja, takrat sladka misel me prevzame, ideja o čokoladi me objame.

In že iz shrambe se mi smehlja moja slastna čokoladica.

Utrujenost se mi nemudoma popravi, ko čokoladni okus v ustih se pojavi.

Tamara Komprij, 7. r.

### IZ ČESA JE ČOKOLADA?

Čokolada je iz mleka, pa iz kakava. V eni čokoladi so rozine, v eni so pa lešniki, v eni pa beli rižki. Anej, 6 let

...iz mal takih priboljškov. Je pa rjava. Živa, 5,5 let

... je iz stopljene čokolade. Aljaž, 6 let

... je iz preliva – kavnega ali čokoladnega. Samo, 6 let

... je iz čokolade. Kim, 5,5 let

... je iz lešnikov, pa iz nutelle.

Matic, 5,5 let

### Tudi moja čokolada je sladka

Kot vsi moji vrstniki, imam tudi jaz rad sladkarije. Izmed vseh pa imam najraje čokolado, sladko svetovno razvado. A ni tako enostavno, kot je slišati, in veliko si je ne morem privoščiti, ker vsaka ni zame. Že nekaj let sem namreč diabetik. Običajne čokolade ne smem jesti, saj vsebuje kristalni sladkor. Vseeno se čokoladnim razvadam ne odpovem povsem. Moja čokolada vsebuje sadni sladkor, ki je bolj zdrav, saj ga pridelajo iz sadja. Poskusite jo, ne bo vam žal.

Luka Pečnik, 8. r.

### Odvisnost

Na svetu več vrst odvisnosti je, a moja prav posebna je.

Odvisna od čokolade sem in tega tajiti ne smem.

Čokolada zame je smisel in pot, ki potegne me iz zablod.

A ima le eno slabost, saj vodi človeštvo v debelost.

Zato je zmerno jejmo in zdravi se lepo imejmo.

Tanja Kovač, 9. r.

ČOKOLÁDA, čokoládast (čokoladaste oči), čokoláden (čokoladni bomboni, puding, krema, torta; čokoladna barva); čokoládno (čokoladno rjava obleka); čokoládica ali čokoládka (majhna čokolada)

### Jaz – čokolada

Oooo! Nekdo me opazuje ... vzela me je s police in nese me proti blagajni. Hm, kaj bo naredil z mano!? Av, potisnil me je v vrečko. Nese me domov. Aha! Očitno smo prispeli, vreča se prazni. Neka mehka roka me je potisnila v temen prostor. Zmedena sem. Nikjer nikogar ne vidim. Dobro, čokolada! Umiri se, vse bo še dobro! Oooo, omara se je pravkar odprla. O ne, nekdo me je vzela v roke. Svetloba! Okoli mene je polno ljudi! Mogoče me bodo sedaj pojedli. Lahko me, samo upam, da ne bo bolelo. Polno ljudi me lačno gleda! Roke stegujejo proti meni ... Hm, nič ne vidim! Kje sem? Nežno se topim in izginjam ... oooooo, paaadaamm. Huh, mehki pristanek. No ja, če so me pojedli, moram priznati, da to sploh ne boli. Aaaaaaa! Malo prehitro sem rekla! Nekaj teče po meni, aua, to boli ... Pazi, prijatelj! Ali imam prisluge? Slišim človeški glas. Ooooo, hiitroo see ppreemikkamo. Aa, nakaj me potiska navzdol. Vidim majhno luknjo. Ne, ne smem pasti tam skozi. Neeeeeee!!! Padam. Bum! Polno vode, samo vodo vidim! Vedno več je je ... Čof! Pristali smo v odprtem morju. Tole prehranjevanje je pa res naporna reč.

Tara Ledinek, 7. r.



Srčiko so pripravili učenci in učenke OŠ Prežihovega Voranca Ravne na Koroškem, mentorica: Vanja Benko, prof., ter otroci iz Vrtca Mengeš, skupina »SONČKI«, enota Mavrica, mentorica Miranda Lavrič, dipl. vzgojiteljica.

Uredila: Bernarda Pinter, prof.



# Kakav in čokolada

Maruša Pavčič

Čokolada je še danes eno izmed najbolj slastnih živil, ki pa mu velikokrat, kot vsem slastnim zadevam, pripisujejo veliko slabega in je po mnenju nekaterih ljudi simbol nepravilne prehrane, saj vsebuje zelo veliko energije, veliko maščob in veliko sladkorja. Pa je res tako? Raziskave, ki so bile objavljene v zadnjem času, kažejo, da je tako razmišljanje včasih napačno.

Kakavova zrna pridobivamo iz sadežev drevesa *Theobroma cacao*, ki izhaja iz Srednje Amerike in je danes razširjen v vseh subtropskih predelih sveta. Nekateri zgodovinski viri ugotavljajo, da jih človeštvo uživa že več kot 3000 let. Kakavova zrna so bila med Olmeki, Azteki in Maji božanska hrana in so imela velik pomen v vsakodnevnem življenju. Kakav so pripravljali samo kot pijačo xocolatl (šokolatl), ki je bila rezervirana za pomembne odrasle moške. Kakav naj bi jim dajal moč, preprečeval utrujenost in služil kot afrodisiak. Vroč ali hladen grenak čokoladen napitek je bil lahko aromatiziran ali samo oslajen z medom, pili pa so ga vedno pripravljenega z vodo. Zrna kakavovca so bila tako cenjena, da so jih prinašali kot žrtev bogovom ob svečanostih, uporabljali pa so ga tudi kot denar, za trgovanje in kot zdravilo.

Krištof Kolumb naj bi bil prvi Evropejec, ki je spoznal kakav, najbolj pa so za prodor kakava v Evropo zaslužni španski osvajalci Srednje Amerike pod vodstvom Corteza. Na začetku 16. stoletja so ga prinesli v Evropo. Kakav je postal priljubljeno živilo, ki so ga do sredine 17. stoletja tržili predvsem Španci, njegovo uživanje pa se je postopoma razširilo tudi v druge države. Čokolado v obliki tablice so začeli izdelovati šele leta 1847, moderen tehnološki postopek njene izdelave pa pripisujejo švicarskemu čokoladarju Rodolfu Lindt-u, ki je leta 1880 izumil ustrezen stroj. S spremembo kakava iz pijače v čokolado pa so se zmanjšali tudi pozitivni vplivi na zdravje, ki so jih tisočletja izkoriščali prebivalci Srednje Amerike.

Kakav pridobivamo iz grma kakavovca. Sadež kakavovca je sestavljen iz grobe usnjate lupine, debele približno 3 centimetre, pod njo pa se nahaja sladko sluzasto sadno meso, ki ga v Južni Ameriki imenujejo ‚baba de cacao‘. Meso obdaja vsako zrno posebej in v



enem sadežu se lahko nahaja od 30 do 50 zrn v velikosti mandlja, različnih odtenkov rožnato vijoličnih barv. To je surov kakav, ki je neužit in ga je treba pripraviti za uživanje po posebnih postopkih. Surova semena kakavovca morajo najprej podvreči fermentaciji v posebnih bazenih ali jih izsušiti na soncu, nato pa spraziti, zmleti, stiskati in naprej predelati v kakavove izdelke, kot so kakavovo maslo (brez vonja in okusa, belo-rumene barve), kakavove pogače, kakavov prah in čokolado. Tako pridobljen kakavov prah je precej grenko-kislega okusa. Zato mu lahko dodajo alkalna sredstva, s čimer dosežejo, da postane manj kisel, temnejši in bolj sočnega okusa. Proces naalkaljenja se lahko izvede v različnih fazah predelave, že takoj pri drobljenju, ali kasneje pri izdelavi kakavovih pogač.

Kakavova zrna vsebujejo zelo veliko, skoraj 400 različnih sestavin, ki so pomembne za zdravje. Najpomembnejše so na kratko opisane v nadaljevanju.

## Flavanoli

So snovi iz skupine flavonoidov, ki imajo antioksidativne, protivnetne, antiadhezivne, antitrombotične, vazodilatorne in antitumorske učinke. Flavonoidi ščitijo tkiva pred škodljivimi učinki reaktivnih kisikovih spojin. Pri boleznih srca in žilja flavanoidi iz hrane zmanjšujejo tveganja, da se razvije bolezen, blažijo pa tudi potek patoloških procesov. Glavni flavanoli v kakavu so katehini in epikatehini, sami ali v obliki procianidinov. Kakavov prah jih lahko vsebuje do 6 %. Značilno pa je, da so flavanoli grenkega okusa. Tradicionalne predelovalne metode, ki dajejo »moderno čokolado«, skušajo grenak okus čokolade odstraniti tako, da z alkalizacijo odstranijo flavanole iz kakava. Podobno deluje tudi dodatek mleka v mlečni čokoladi. Komerzialno najbolj razširjene in najbolj zaželene čokolade tako ne vsebujejo flavanolv v taki meri, da bi lahko bistveno vplivale na zdravje njihovih jedcev. Ob spoznanju koristnih učinkov flavanolv se je spremenila tudi komercialna proizvodnja čokolade z večjim deležem flavanolv. Posebni kakavovi izdelki, ki jih razvija industrija, vsebujejo sedaj do 10 % kakavovih flavanolv.



## Poživila

Čokolada vsebuje kofeinu soroden teobromin, ki se razvije šele po praženju kakavovih zrn, majhne količine kofeina in teofilina. Poleg čaja in kave, ki vsebujeta predvsem kofein, sta kakav oziroma čokolada najbolj razširjeno poživilo na svetu.

## Endorfini

So snovi, ki povzročajo občutek prijetnosti in zadovoljstva. Povečano izločanje endorfinov zmanjšuje občutek bolečine.

## Vitamini in minerali

Kakavov prah je vir železa, kalija, bakra in magnezija.

## Kakavovo maslo

Zrnje vsebuje do 57 % kakavovega masla. Prevladujejo stearinska, palmitinska, oleinska in linolna mastna kislina. Raziskave kažejo, da ima uživanje kakavovega masla, čeprav vsebuje nasičene mastne kisline, nevtralen učinek na človekove krvne maščobe in na njihovo zlepljanje.

## Aminokislina

Kakav in čokolada vsebujeta telesu nujno potrebne aminokislina, še posebej triptofan, ki je predstopnja serotonina, prenašalca impulzov med živci, ki uravnavajo razpoloženje in zmanjšujejo anksioznost (strah, napetost). Triptofana je v kakavu 230 mg/100 g, v temni čokoladi pa 56 mg/100 g čokolade.

## Vpliv na zdravje srca

Zanimanje za zdravstveno pozitivne učinke flavanolov iz kava na zdravje srca se je ponovno pojavilo pred kratkim, ko so opazili, da imajo Indijanci Kuna, ki živijo na obali Paname, zelo malo primerov zvišanega krvnega tlaka, ki v starosti ne narašča. Faktorji, ki to povzročajo, so okoljski, kajti zaščita se izgubi po preselitvi v notranjost. Kune z obale pijejo velike količine doma pripravljene kava, ki ima veliko flavanolov, medtem ko Kune v notranjosti pijejo komercialni kakav, ki ima flavanole večinoma odstranjene. Raziskovalci so na tej osnovi postavili hipotezo, da uživanje s flavanoli bogatega kava pospešuje vazodilatacijo zaradi povečane sinteze dušikovega oksida.

Marca letos je bila objavljena študija, ki je pri skoraj 20.000 ljudeh v Švici in Španiji ugotavljala povezavo med uživanjem čokolade in tveganjem za bolezni srca in ožilja. Ugotovila je, da imajo tisti, ki uživajo največ čokolade (okrog 7,5 g na dan) za 39 % nižje tveganje za srčni infarkt in kap, kot tisti, ki ne uživajo skoraj nič čokolade (1,7 g na dan). Ta učinek so raziskovalci pripisali znižanju krvnega tlaka. Pomembno je, da so se pozitivni rezultati uživanja čokolade pokazali pri majhni količini čokolade (6 g je približno 1 kvadratik 100 gramske tablete), ki ne vpliva na povečanje energijskega vnosa in debelost.

Po drugi strani pa lahko uživanje večjih količin kava ali čokolade zaradi veliko energije v izdelkih (100 g kava vsebuje 357 kcal/100 g, temna čokolada 545 kcal/100 g, mlečna pa še več) povečuje tveganje za debelost ljudi. Surova kakavova masa vsebuje veliko kakavovega masla, ki se ga pred predelavo v čokolado odstrani, nato pa se ga dodaja v različnih količinah. Proizvajalci kakavovo maslo lahko zamenjajo z drugimi vrstami rastlinskih maščob, ki imajo podobne organoleptične, ne pa fizioloških last-



nosti kakavovega masla, kot na primer bornejska mast, palmino olje, shea mast ali mangove koščice.

Nekatere vrste čokolade med proizvodnjo absorbirajo svinec iz okolja, zato bi bile ob stalnem uživanju večjih količin lahko toksične. Čokolada je tudi toksična za mnoge živali (na primer za mačke in pse) zato, ker ne morejo presnavljati teobromina.

Na osnovi teh in še nekaterih drugih študij, čokolade z velikim deležem kava in kakav ponovno pridobivajo status funkcionalne hrane. Kakšna naj bi bila količina zaužitega živila še ni določeno, na vsak način pa je potrebno s čokolado ali kakavom zaužito energijo pokuriti s povečano telesno dejavnostjo ali temu ustrezno zmanjšati energijo ostale hrane.

## Izbira čokolade

Vendar moramo biti pozorni tudi pri izbiri čokolade. Čokolade in kakav z večjim deležem kakavovega prahu naj bi vsebovale več flavanolov. Zato se povečuje uživanje temnih čokolad z več kot 65 % kakavovega deleža, proizvajalci pa ponujajo že čokolade z 90 % kakavovega deleža. Paziti pa moramo na past. Predpisano označevanje deleža kava v čokoladi vsebuje delež kakavovega masla in kakavovega prahu. Flavanoli v kakavovem maslu niso prisotni, najdemo jih samo v prahu, pa še tam le, če niso bili odstranjeni med predelavo. Proizvajalcem do sedaj ni bilo potrebno označiti, kako je bil obdelan kakavov prah in koliko ga je v izdelku oziroma, koliko flavanolov vsebuje tableta čokolade ali kakav. To pa je, če želimo izkoristiti pozitivne zdravstvene učinke kava in čokolade, bistven podatek. ♥



# William Harvey (1578 – 1657), odkritelj krvotoka

Boris Cibic

V preteklosti so si velika odkritja in izumi sledili po zelo dolgih presledkih in ne pri vseh plemenih sočasno. Odgovor na vprašanje, zakaj obstaja tako velika razlika med preteklostjo in sedanostjo, ko si nova odkritja in izumi sledijo z vrtoglavo hitrostjo, je morda skrit v ugotovitvi, da je bilo skozi vso dolgo dobo človekovega obstoja število ljudi zelo majhno, v zvezi s tem tudi majhno število veleumov, poleg tega plemena med seboj niso komunicirala ali si izmenjevala izkušnje. Taka usoda je zaznamovala tudi odkritje krvotoka.

## Zgodba o krvotoku

Ali je odkritje krvotoka čakalo na prihod veleuma? Verjetno da, kljub temu, da je krvotok nezapleten zaprt sistem cevi, v katerem je kri, ki jo po vsem telesu poganja neutrudna črpalka srce.

Ko beremo dela slavnih raziskovalcev in učenjakov različnih civilizacij, začenši s kitajskimi in v nadaljevanju z egipčanskimi, starogrškimi, rimskimi in drugimi, preseneča ugotovitev, da so že v zgodnji zgodovini medicine zadovoljivo pravilno opisane strukture in funkcije mnogih organov, medtem ko so pri razpravah o krvi in krvotoku vsi opisi udarili mimo. V tem pogledu ni bilo nobenega napredka niti v stoletjih temačnega srednjega veka.

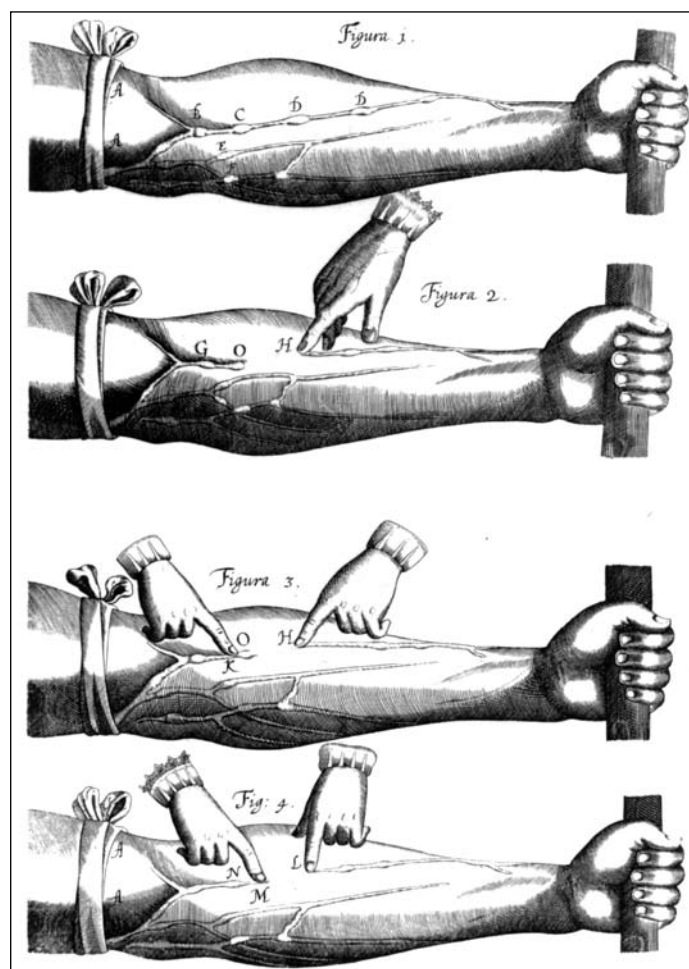
## William Harvey

Rodil se je 2. aprila 1578 v Folkestonu (Kentska grofija v Angliji) v družini dolgoletnega mestnega svetnika in župana. Imel je pet bratov. Prvo izobrazbo, v kateri se je učil tudi latinščino, je opravil v domačem kraju. Redno šolo je obiskoval skozi pet let v kraljevski šoli v bližnjem Canterburyju. Leta 1593 je bil sprejet v kolidž »Gonville and Caius« v Cambridgeu in ga po štirih letih (1597) zapustil z diplomom bakalavreata v umetnosti (»baccalaureus artium«, v Angliji nižja stopnja akademske izobrazbe). Za kratek čas je šel na potovanje po Franciji in Nemčiji ter se leto za tem (1598) odpravil na študij medicine na slavno univerzo v Padovi

(Italija). Tu je že med študijem navezal strokovne stike z mnogimi predavatelji (Fabricius de Acquapendente, Galileo Galilei). Po štirih letih študija je 24. aprila 1602 promoviral za padovanskega doktorja medicine z odliko in posebno pohvalo. S svojim znanjem je presenetil več eksaminatorjev. Kmalu po diplomi se je vrnil v Anglijo in promoviral za doktorja medicine še na Univerzi v Cambridgeu. Naselil se je v Londonu. Leta 1604 je bil sprejet v londonski »Royal College of Physicians« in leta 1609 postal njegov redni član (»fellow«). Poročil se je z Elizabeth Browne, hčerko priznanega doktorja fizike, s katero nista imela otrok. Harvey je bil nizke postave, okroglega obraza, odprt za razgovore, velik pivcev kave, humorne narave, opazovalec ptic, ljubitelj temnih prostorov. Bolehal je za protinom (putiko), ki ga je zdravil nekonvencionalno. Leta 1607 je bil sprejet v bolnišnico sv. Jerneja v Londonu, v kateri je ostal skoraj vso delovno dobo. Tam je opravljal delo zdravnika na raznih oddelkih in bil večkrat izvoljen na različna vodstvena mesta. Odklonil je ponudbo, da bi stanoval v lepem stanovanju v bolnišnici in dal prednost skromnemu stanovanju v majhni hiši blizu bolnišnice. Leta 1615 je bil izbran za predavatelja anatomije in fiziologije v lektoratu lord Lumleya. Kolikor mu je čas dopu-



William Harvey angleškemu kralju Karlu I pojasnjuje krvotok pri ovci (neznani slikar 19. stoletja)



Ilustracija iz knjige W. Harvey-a



ščal, se je posvečal raziskavam o krvnem obtoku z vivisekcijami (znanstveno raziskovanje na budnih živalih), na eksperimentalnih živalih (polži, kače, ptice, golobi, jegulje, psi, srne in drugi lovski plen), z opazovanjem žil pri človeku ter z ogledom anatomskih preparatov srca in žil pri sesalcih in človeku. V Zdravniškem kolegiju je v različnih obdobjih vodil več resorjev.

17. aprila 1616 je med predavanjem prvič navedel svoje ugotovitve o krvnem obtoku, ki se mu je posvečal že 12 let. Minilo pa je še nadaljnjih 12 let, preden se je opogumil, da je svoje izsledke objavil. Delo z naslovom »Exercitatio anatomica de motu cordis et sanguinis in animalibus«, (»Razprava iz anatomije o gibanju srca in krvi pri živalih«) je bilo napisano v latinščini in je izšlo leta 1628 v kraju Frankfurt a. M. (Nemčija).

Drobna knjižica je imela 72 strani. V njej je bil natančno opisan krvotok pri živalih, ki se zelo malo razlikuje od sodobnih, manjka mu le točen opis prehoda krvi iz odvodnic v dovodnice skozi drobne žilice (kapilare), ki jih je 33 let kasneje opisal Marcello Malpighi z uporabo ravnokar izumljenega mikroskopa (Antony Leuwenhoek).

Harvey je svojo knjižico namenoma tiskal v Frankfurtu prav v času vsakoletnega knjižnega sejma, saj je želel, da jo dobi in prebere čim večje število obiskovalcev sejma. Ob Harveyevem genialnem odkritju krvotoka se je v hipu sesula štirinajst stoletij veljavna dogma o krvotoku slavnega grško-rimskega veleuma Galena, ki se ji do tedaj nihče ni upal upreti. Brez nasprotnikov, omalovaževalnih ocen odkritja in zasmehovanja Harvey ni ostal, vendar je bilo njegovo odkritje kmalu sprejeto kot odkritje velikanskega pomena, ki je ovekovečilo njegovo ime v zgodovini medicine. Harvey je

dobil naziv "oče sodobne fiziologije". Med največjimi podporniki Harveya sta bila kralj Karel I ter filozof in zdravnik René Descartes, ki je Harveya tudi javno zagovarjal. V času Harveya in malo pred njim je še več drugih raziskovalcev raziskovalo krvni obtok, npr. Renaldus Columbus, Michael Servetus, Andrea Cesalpino, toda Harvey je prehitel vse.

Neprekosljiva strokovna sposobnost je Harveyu zelo zgodaj odprla pot do javnega priznanja družbe. Postal je dvorni zdravnik in osebni prijatelj najprej kralja Jakoba I (1618), po njegovi smrti njegovega naslednika, kralja Karla I, ki ga je podprl tudi tako, da mu je omogočil izvajati raziskave na živalih farme dvora in na živalih, ki so bile lovski plen. V starosti 52 let je Harvey, po naročilu kralja Karla I, skoraj tri leta spremljal vojvodo Lennox na njegovem potovanju po Španiji, Franciji in Italiji. Po vrnitvi s potovanja (1632) se je posvetil raziskavam o spočetju in leta 1651 v Londonu objavil delo z naslovom »Exercitationes de generatione animalium« (»Razprave o spočetju pri živalih«). Ob izbruhu državljanske vojne v Angliji se je Harveyevo življenje močno spremenilo. Ker je sledil kralju, ki se je umaknil v Oxford, je odpadla podpora dvora, politični nasprotniki so mu opustošili dom v Londonu in uničili beležke o fizioloških poskusih. Zelo se mu je poslabšalo tudi gmotno stanje. Po smrti kralja (1649) se je vrnil v London ter se začel poslavljati od javnega življenja in delovnih obveznosti. Naposled je izmenoma živel pri še živečih dveh bratih, ker mu je že prej umrla žena. Živel je samotarsko življenje, z branjem in z opazovanjem ptic. Živel je v Roehamptonu in tam umrl za posledicami možganske kapi, 3. junija 1657. ♥



## ZEPTER - VRHUNSKA KUHALNA POSODA IZ PLEMENITEGA JEKLA

ZEPTER SLOVENICA d.o.o.  
Pohorska c. 12  
2380 Slovenj Gradec

tel: 02 88 43 901  
02 88 43 902

Informativno prodajni center Ljubljana  
tel: 01 42 22 840

Informativno prodajni center Maribor  
tel: 02 25 00 860



**zepter**<sup>®</sup>  
INTERNATIONAL

ZA VSE ČLANE DRUŠTVA  
ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA  
SLOVENIJE, DO KONCA  
DECEMBRA 2010, 10% POPUST  
PRI NAKUPU IZDELKOV IZ  
PLEMENITEGA JEKLA.

# Turno kolesarstvo

Jože Rovnan

*Kadar se planinci namenimo v gore pravimo, da gremo »na turo«, pa naj bo to peš, s krpljami, s smučmi ali s kolesom. Od tod izvirajo tudi izrazi »turno smučanje« in »turno kolesarstvo«. Pri vseh naštetih planinskih dejavnostih so motivi za obisk gora zelo podobni, poudarek je na doživetju v naravi, način gibanja pa se seveda pomembno razlikuje.*

**K**olo je prevozno sredstvo, sestavljeno iz okvirja in dveh obročnikov. Zadnji obročnik je preko verige in verižnikov povezan z gonilkama, s katerima voznik poganja kolo. Voznik usmerja kolo s krmilom, kamor so pritrjene zavorne ročice, včasih tudi zvonec in svetilna telesa. Kolo je zelo priljubljeno prevozno sredstvo v revnih okoljih, njegove prednosti pa se vse bolj kažejo tudi v prometni gneči sodobnih mest: je tiho, hitro in prijazno do okolja.

Čeprav so izumitelji kolesu namenili predvsem vlogo prevoznega sredstva, se je kmalu uveljavilo tudi kot športni rekvizit, kolesarjenje je postalo eden najbolj priljubljenih športov tako na cestah, na dirkališčih kot tudi na izletih po poteh v naravnem okolju.

Cestno kolesarstvo ima dolgo in bogato zgodovino, z osrednjo vlogo velikih dirk Tour de France in Giro d'Italia, kot tudi številnih rekreativnih kolesarskih prireditev, kot je npr. priljubljeni maraton Franja.







V poznih šestdesetih letih je skupina fantov v Marin County v Kaliforniji obula kolesa v široke narebrenne plašče, okrepila okvirje, dodala še to in ono, ter se pričela spuščati po strmih poteh – to so bili začetki gorskega kolesarstva. Sledil je neverjeten razmah, tako pri razvoju koles kot tudi pri razvoju posameznih zvrsti gorskega kolesarstva, nastale so številne tekmovalne discipline kot npr. kros in spust. Kmalu zatem so se pričele razvijati tudi netekmovalne oblike gorskega kolesarstva, saj so vse bolj zmogljiva kolesa omogočila vožnjo po poteh, ki so bile do tedaj namenjene le pešcem. Tako je nastala nova zvrst gorskega kolesarstva, ki smo jo v planinskih krogih poimenovali turno kolesarstvo.

### Turno kolesarstvo

V državi, kjer je obisk gora tradicionalno najbolj množična športna dejavnost, hitra rast števila turnih kolesarjev ne preseneča. Sodobna kolesa omogočajo obisk gora na nov, dinamičen način. Turno kolesarstvo je razširilo področje zanimivih ciljev z visokogorja na ves vzpeti svet, vabijo pa tudi poti v Pomurju in drugih ravninskih predelih. In ne nazadnje, mnogi, zlasti nekoliko starejši planinci, imajo pri hoji, zlasti pri sestopu, težave s koleno, vožnja kolesa pa je v takšnih primerih celo priporočljiva.

Seveda se moramo vprašati, kje turni kolesarji sploh lahko vozimo? Kolesa so izjemno napredovala in omogočajo poleg vožnje po cestah še vožnjo po dvoslednicah (kolovozih, gozdnih cestah, poljskih poteh) kot tudi po stezah v naravnem okolju. Vožnja po cestah in dvoslednicah je večinoma dovoljena, po stezah pa večinoma prepovedana.

### Oprema

Najpomembnejši kos opreme turnega kolesarja je seveda kolo. S pojmom turno kolesarstvo označujemo vožnjo v gorskem svetu po zelo različnih poteh. Zato so za to dejavnost primerne različne vrste koles, v skladu z zahtevnostjo poti, na katero smo se namenili. Za vožnjo po gozdnih cestah in gladkih, ne prestrmih kolovozih, povsem zadostujejo trekking kolesa, medtem ko so za vožnjo po strmih stezah s pogostimi ovirami bolj primerna polno vzmetena kolesa s kolutnimi zavorami in debelimi profiliranimi plašči. Kolo mora biti seveda primerne velikosti, dobro vzdrževano (pred turo vselej preverimo stanje zavor), ne pozabimo pa tudi rezervne zračnice, tlačilke in orodja za drobna popravila.

Izbira obutve je povezana z vrsto pedal, ki jih imamo na kolesu, le-ta pa z načinom vožnje in vrsto terena, po katerem se pretežno vozimo. Poznamo ravna (flat) pedala in pedala, v katera se vpnemo (clip in). Obe vrsti pedal imata svoje prednosti in slabosti. Ravna pedala omogočajo hitrejši odmik noge s pedal, kar je pomembno



v kritičnih situacijah. Pedala, v katere se vpnemo, pa nudijo boljši izkoristek moči pri poganjanju in boljši stik nog s pedali.

Za varnost poskrbimo s kolesarsko čelado in kolesarskimi rokavicami, pri zelo zahtevnih spustih pa tudi s ščitniki za kolena in komolce.

Ostala oprema je podobna tisti, ki sodi na pohodniške ture: obleka iz lahkih produšnih tkanin, vetrovka, geografska karta, kompas, GPS, mobilni telefon, svetilka, pijača in hrana. In seveda vselej tudi komplet prve pomoči.

### Odnosi z drugimi obiskovalci gorskega sveta

Lovci, pastirji, kmetje, gozdarji, pohodniki in še kdo so že tradicionalni obiskovalci gorskega sveta. Turni kolesarji smo novinci v tem okolju, zato je prav, da sprejmemo nekatere običaje, ki so v gorah že dolgo v veljavi. Poleg obveznega pozdrava velja predvsem paziti, da z vožnjo nikogar ne ogrožamo. Pešču damo vselej prednost, na ozki poti ustavimo in ga spustimo mimo. S primernim odnosom do drugih obiskovalcev lahko ustvarimo ozračje, ki bo postopoma privedlo tudi do primernejše zakonodaje, ki nas ne bo več pretirano omejevala pri izbiri poti.

### Odnos do narave

Glede na to, da je cilj turnih kolesarjev doživeti v naravi, je etika turnih kolesarjev zelo podobna etiki pohodnikov (glej npr. <http://ktk.pzs.si/index.php?id=15>). Posebej velja omeniti, da si moramo turni kolesarji prizadevati, da pri vožnji ne poškodujemo poti: pri spustu zaviramo predvsem s prednjo zavoro, v mokrem izbiramo poti s trdno podlago, skozi ovinke ne vozimo z blokiranim zadnjim kolesom, predvsem pa nikoli ne vozimo izven utrjenih poti.

Kolesarske ture se običajno prično v dolini, med tednom ponavadi kar na domačem dvorišču. Kolesarji, za razliko od mnogih pohodnikov, ne parkiramo avtomobilov na najvišje ležečem parkirišču v osrčju gora, s čimer bistveno manj onesnažujemo naravno okolje.

### Za konec

Že dolgo zahajam v gore, v vseh letnih časih, peš, s smučmi, z derezami in s cepinom v roki. Pred kakšnimi petnajstimi leti sem se prvič podal v hribe s kolesom. Osvojilo me je z dinamiko, pri čemer pa sem ohranil stik z naravo, kar pogrešam na potovanjih z avtomobilom. Spoznal sem nove kotičke v nižje ležečih predelih, na Idrijskem, na Krasu, v Zasavju, ki mi prej kot pohodniku nekako niso bili zanimivi. Posebej rad imam kombinirane ture, s kolesom se povzpnem čim višje in ko ne gre več nadaljujem peš. Na Blegoš, Kepo, Vajnež, Visoko Ponco, Trenski Pelc, Peco. Poskusite, ne bo vam žal! ♥



# Po poteh planšarjev in domače ovce na Jezerskem

**Drejc Karničar**

»No oča, zdej smo pa tla. Bog vam dej en lep pozdrav, Svetmo Andrej, pa Svet Než, pa ena velika zahvala, da smo z žvino ured spet doma!«

S temi besedami je glavni pastir Jernač v nedeljo na Ovčarskem balu pozdravil gospodarja Gregorja, kateremu je s pastirji prignal čredo s poletne paše na planini. Ovčarski bal na Jezerskem je namreč najstarejša etnološka prireditev v Sloveniji, na kateri obiskovalcem prikažemo, kakšno je bilo življenje na planini, kaj zanimivega so doživeli, kako so bili oblečeni, kaj so jedli, kako so se razumeli, ... Ko sta gospodar in gospodinja izvedela vse podrobnosti, ko se je izkazalo, da je »pvaninšna« dobro uspela, je zadonela harmonika in bal (ples) se je lahko začel. Najprej gospodar s soprogo, nato pastirji in majerice, za njimi pa še množica obiskovalcev, ki je na ta veseli dan prišla na Jezersko. Zadišalo je po »masuneku«, pečeni jagnjetini in žgancih, mlado in staro se je oblizovalo po slastnih svežih flancatih. Jezerski mojstri, ki še obvladajo opravila, povezana z našo ovco in njeno volno, so nam prikazali strižo, prejo, krtačenje in »štrikanje« pravih volnenih nogavic. Tistih, ki malo pikajo, a pozimi pogrejejo, kot nobene druge. Eden od obiskovalcev je ovco odpeljal celo domov – v nagrado za najboljše kegljanje tistega dne. Tako se vsako drugo nedeljo v avgustu na Jezerskem dogaja že 52 let. V spomin na stare čase, da ne gre v pozabo.

Zato vas vabim, da se skupaj sprehodimo po poteh naših pastirjev, planšarjev in domače jezersko-solčavske ovce. Za izhodišče bomo vzeli kar prizorišče Ovčarskega bala – Planšarsko jezero (gostišče), ki je tudi sicer najbolj poznana in obiskana lokacija na Jezerskem. Z avtom pridete na Jezersko iz Ljubljane ali iz Celovca v eni uri, s kolesom bi trajalo nekoliko dlje, čeprav je v vročih poletnih dneh kolesarjenje ob reki Kokri lahko precej bolj prijetno za telo in duha, kot guncanje v zaprtem avtomobilu.



Ovčarski bal - striža

## Jezerske kmetije

Prvi namig: avto pustite ob jezeru in naredite kratek romantičen krožni sprehod po ravenskih kmetijah. Začnete po desni strani jezera in mimo prostora za kampiranje. V naselju Sibirija zavijete levo čez most in nadaljujete po makadamski cesti ob robu gozda. Pred vami in pod vami bo vedno večji kos jezerske doline z zelenimi travniki in značilnimi jesenovimi drevoredi, ki so razvrščeni ob potokih in poteh med kmetijami. Mimo Kropivnikove in Jenkove kmetije (Jenkova kasarna iz Napoleonovih časov – muzej!) boste prišli do glavne ceste, ki vodi na Jezerski vrh. Pot lahko zaključite mimo Šenkove kmetije (kmečka naselbina z devetimi poslopji in znamenito kmečko hišo iz 16. stoletja) in cerkve Sv. Andreja nazaj proti Planšarskemu jezeru. Lahko pa pot nadaljujemo mimo Štularjeve in Ankove kmetije, kjer se lahko za nagrado osvežimo s pravo mineralno vodo. Ko se boste vračali nazaj proti jezeru, bosta na vaši desni še Roblekova in Virnikova kmetija, kjer se dandanašnji namesto belih ovac po ledeniškem koglu pase čreda višinskega škotskega goveda.

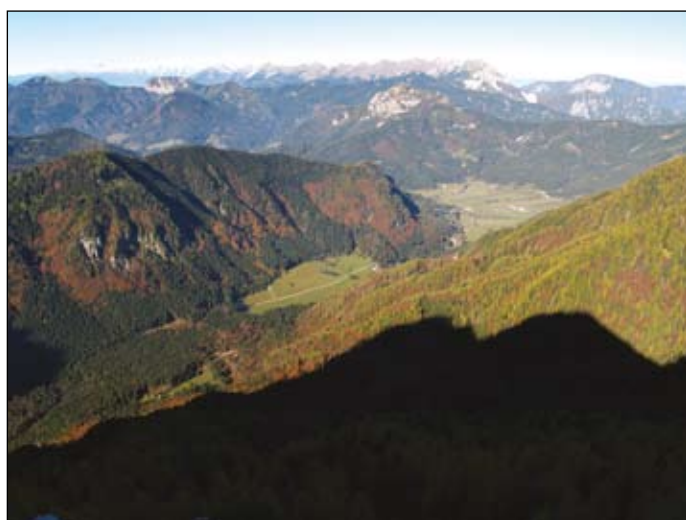
Višinska razlika: zanemarljiva

Čas: 1-2 uri (odvisno od sogovornikov, ki jih srečate na poti)

Najprimernejši čas: v vseh letnih časih

## Ravenska Kočna

Drugi namig: tudi tokrat lahko vašega konjiča parkirate pri jezeru in so odpravite v samo osrčje Ravenske Kočne. Po asfaltni cesti



Jezerska dolina z Babe



Češka kočča

cesti ali po malo bolj skriti makadamski poti boste po slabe pol ure prišli do Turistične kmetije Ancelj. Tu se lahko dogovorite za praznovanje naslednjega življenjskega jubileja ali pa si rezervirate sobo za tiste dni, ko res rabite mir in počitek. Pogled se prek travnika odpre in zaleti v tisočmetrski skalni zid ponosnih Grintovcev. Bela pot vas kar sama vleče naprej. Na vrhu Občinskega klanca se pot razcepi. Včasih je leva pot vodila le do izhodišča za Goli vrh, Jenkovo planino in Babe, danes in prihodnje, pa vas bo v idiličnem domu z veseljem in navdušenjem postregel prvi človek, ki je smučal z najvišje gore sveta: Davo Karničar. Svetovno znani alpinist in gorski reševalec je tudi lovski čuvaj in predvsem ponosen in zaveden Jezerjan, zato se je odločil, da bo s svojo družino skrbel za turistično ponudbo novega Gorniškega centra na koncu naše prelepe doline. Če ste res samo na sprehodu, greste do tovarnih žičnic za Češko koččo in Vadine, potem pa nazaj, dolini naproti.

*Višinska razlika:* 250 m (dolžina cca 7 km v obe smeri)

*Čas:* 2 uri

*Najprimernejši čas:* v vseh letnih časih, le da so pozimi bolj priporočljive tekaške ali turne smuči

## Jenkova Planina

Tretji namig: končno se bomo podali proti prvi planini, kjer tudi dandanašnji lahko srečate ovčji trop. Gorniški center Dava Karničarja nam v tem primeru služi kot izhodišče. Na meji med Karavankami in Grintovci, med Slovenijo in Avstrijo, stoji Goli vrh (1788 m). Čudovita razgledna točka, kjer pod vami leži jezerska dolina, dalje na zahod pa se prek Vernikovega Grintovca, Stegovnika in Storžiča pogled odpira vse do Julijskih Alp in ponosnega Triglava. Na jugu so Kočna, Grintovec, Dolgi Hrbet in Skuta, proti vzhodu pa Rinke in Babe. Mejni kamni nas ves čas opozarjajo, da je severna stran avstrijska, pogled pa nam brez težav seže prek Pece, Olševe, Raduhe, Obirja in Pristovškega Storžiča po Koroški deželi. Če ste med vzponom imeli ves čas pred očmi le končni cilj in krasen pogled z vrha, pa se med sestopom ne pozabite ustaviti na Jenkovi planini (1500 m). Na sedlu med Golim vrhom in Babami je še danes velik pašnik, kjer so pred več desetletji poleg drobnice pasli tudi govejo živino. Pastirski stan je danes idilično urejena

hiška z bujno cvetočimi rožami in »garkelnom« s svežo zelenjavo. Pravi biser starega alpskega stila, pa se skriva v njeni notranjosti. Če boste imeli srečo, vam jo bo z veseljem razkazal njen oskrbnik Tomaž Rehberger. Kuhar, slikar samouk in pravi izvedenec za ljudsko blago vseh vrst, vam bo mimogrede postregel s kakim čajem ali etnološko posebnostjo. Ovc na pašniku poleti ne boste videli. Najraje se zadržujejo prav na vrhu ali bolj na senčnih straneh, kjer je trava manjša in paša toliko boljša. Prav rade pa grejo tudi na drugo stran, proti Babam. Za tiste z boljším srcem in precejšnjo mero hribovskih izkušenj priporočam pot na 2127 m visoke Babe. Pot za sladokusce in romantike: macesnov gozd, »ravš«, »cretje«, posamezni viharniki, greben, lepi naravni prehodi, izpostavljenost in razgled na stene Grintovcev. Z Jenkove planine do vrha je slabi dve uri. Sestopite lahko tudi prek Jezerskega sedla in Vadin do tovarne žičnice in tako zaključite lepo krožno turo.

*Višinska razlika:* Jenkova planina 500 m, Goli vrh 780 m in Babe 1100 m

*Čas:* Jenkova planina 1 ura, Goli vrh 2 uri (lahka pot) in Babe tri ure (zelo zahtevna pot)

*Najprimernejši čas:* od pomladi do jeseni

Vse poti so markirane.

## Češka kočča

Četrty namig: za konec bi vas rad povabil še do znamenite planinske postojanke Češke kočče (1543 m). Še preden so pred stodesetimi leti Čehi postavili planinsko postojanko na Spodnjih Ravneh pod Grintovcem, je tam stal Kropivnikov pastirski stan. V 18. in 19. stoletju je bila ovčjereja pri nas močnejše razvita kot govedoreja. V dolini zaradi jezera (po njem ima kraj ime – odtokalo naj bi več stoletij) ni bilo kaj dosti pašnikov, zato so nastale Jenkova, Mošnikova, Roblekova, Vernikova, Ankova, Kropivnikova in Štularjeva planina. Ovce pa so pasli celo na Malih Podih, na Taški in v Dolcah pod Grintovcem. Za vsaj malo žive nostalgije danes poskrbi manjši trop ovc avtohtone jezersko – solčavske ovce, ki se pase na meliščih Spodnjih in Zgornjih Ravni. Lepo je videti in slišati trop, ki prizvončklja na jutranji priboljšek soli k oskrbniku Češke kočče. Do najstarejše planinske postojanke, ki vse od izgradnje ni spremenila svojega izgleda, lahko pridete iz več strani. Mi bomo tokrat startali v že poznani Ravenski Kočni, na koncu Ancljevega travnika. Na polovici poti je Štularjeva planina, kjer je izmed vseh naštetih jezerskih planin zadnji zamrl pastirski vrisk. Še v petdesetih letih prejšnjega stoletja so imeli v planini precejšnjo čredo govedi in prašičev, pastirji in majerice pa so delali sir in skuto. Vrisk je utihnil in travnik je počasi a vztrajno začel zaraščati gozd. K sreči je letos zapihal nov veter. Planina je očiščena najhujšega zaraščanja, v dolini pa so že pripravljene pažnice za novo streho. Vse kaže, da se bomo čez čas na planini lahko spet ustavili, se okrepčali in nadaljevali pot prek Hudičevih klancev in Lojtrce do Češke kočče in naprej na strme vrhove Grintovcev. ♥

*Višinska razlika:* 500 m (markirana, zahtevna pot)

*Čas:* uro in pol

*Najprimernejši čas:* od pomladi do jeseni

Foto: Drejc Karničar

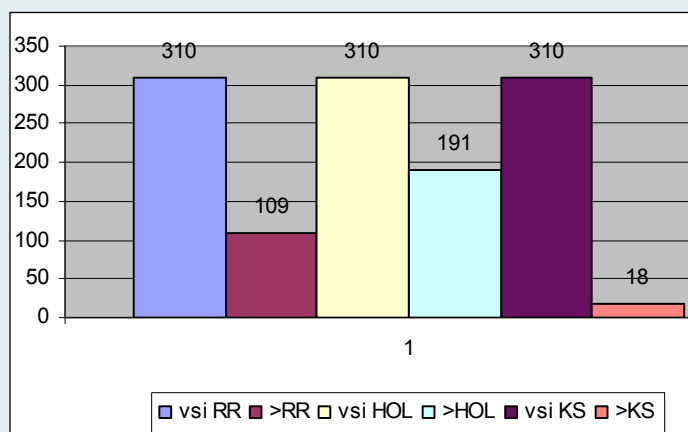
# Preventivne zdravstveno-vzgojne meritve za zaposlene v Mercatorju

Od 10. 5. do 16. 6. 2010 je strokovna ekipa Društva za zdravje srca in ožilja izvajala preventivne meritve za zaposlene v Mercatorju po vsej Sloveniji.

Ekipa je opravila meritve holesterola, glukoze, krvnega tlaka, snemanje EKG, oceno koronarne ogroženosti in izračunala indeks telesne mase.

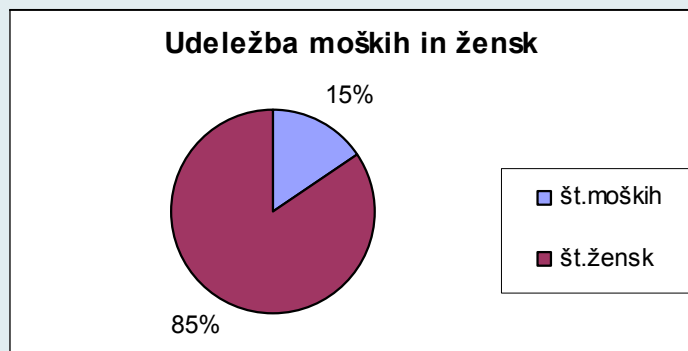
Meritve se je udeležilo 310 zaposlenih.

Graf 1 prikazuje število posameznih meritev krvnega tlaka (RR), holesterola (HOL), krvnega sladkorja (KS) in število povišanih vrednosti.



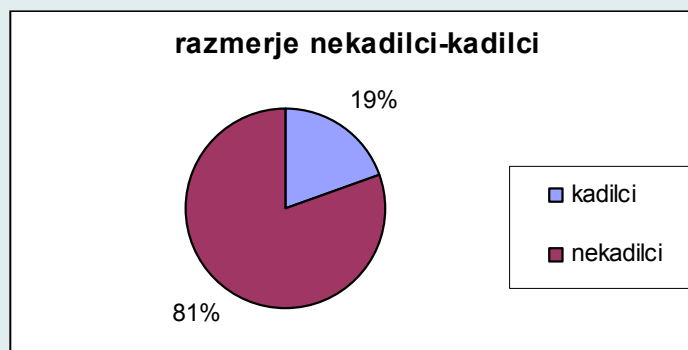
Graf 1: meritve krvnega tlaka, holesterola in glukoze

Med zaposlenimi je meritve opravilo kar 85 % žensk in 15 % moških, kar prikazuje graf 2.



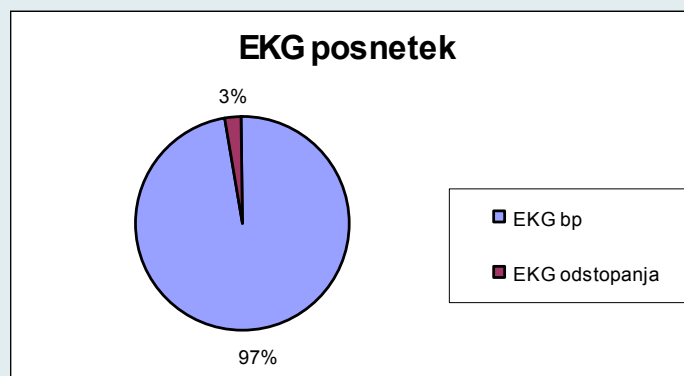
Graf 2: delež moških in delež žensk

Nekadilcev je bilo 81 %, potrebno in pomembno bi bilo znižanje števila kadilcev. Razmerje nekadilci - kadilci prikazuje graf 3.



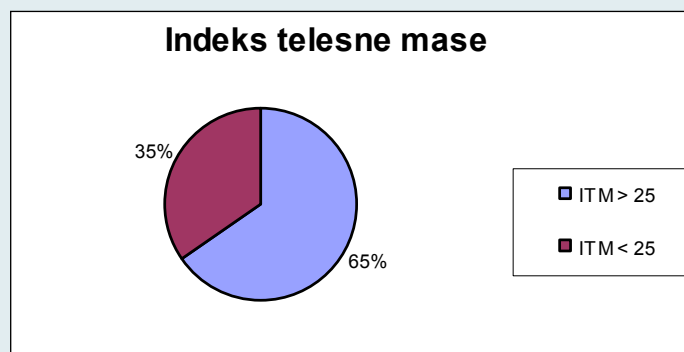
Graf 3: razmerje nekadilci - kadilci.

Indikator analize rezultatov EKG je pri treh odstotkih preiskovancev odkril različne nepravilnosti v srčnem ritmu in/ali utripu. To razmerje prikazuje graf 4.



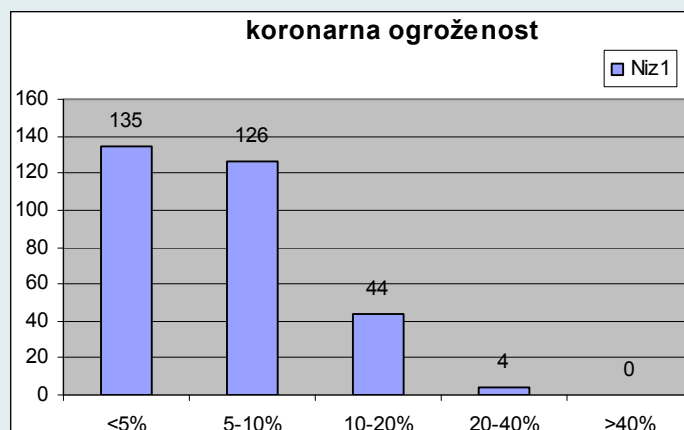
Graf 4: ekg posnetek; zdravo srce - odstopanja

Indeks telesne mase (ITM) je bil povišan oz. večji od 25 pri kar dveh tretjinah zaposlenih (graf 5). Pomembno je dodatno motivacijsko in zdravstveno-vzgojno delo na področju zdrave prehrane, gibanja, uravnavanja telesne teže.



Graf 5: razmerje ITM <25 in >25

Graf 6 prikazuje ocenjeno koronarno ogroženost v prihodnjih desetih letih pri zaposlenih v Mercatorju. Koronarna ogroženost je razmerje med sistoličnim krvnim tlakom ter celokupnim holesterolom in se razbere iz tabele glede na spol in starost udeleženca ter glede na status kadilca oz. nekadilca in glede na status diabetika oz. nediabetika.



Graf 6: število oseb z določeno oceno koronarne ogroženosti.



Največ ljudi je imelo majhno in blago koronarno ogroženost (manj kot 5 % ali med 5 in 10 %). Nekaj preiskovancev je imelo zmerno (10-20 %) ali veliko (20-40 %) ogroženost. K sreči prav nobena od preiskovanih oseb ni imela zelo velike koronarne ogroženosti (višje od 40 %).

Poleg meritev so se zaposleni v Mercatorju lahko udeležili tudi predavanja na temo osteoporoze.

Opravljenе preventivne zdravstvene meritve so bile med zaposlenimi, ki so se akcije udeležili, zelo dobro sprejete. Mnogi so bili mnenja, da bi bilo tovrstno akcijo dobro ponoviti čez določen čas, da bi se opazile spremembe v zdravstvenem stanju.

Zahvaljujemo se Mercatorju za skupno uspešno sodelovanje pri omenjeni akciji. ♥

*Jasna J. Petrovčič*

## PODRUŽNICA POSAVJE

# Zdravstveno-vzgojno delo v podružnici Posavje v prvi polovici leta

Društvo za zdravje srca in ožilja, Podružnica Posavje, nameinja svoje delovanje vzgoji in izobraževanju članov in drugih občanov, v prizadevanjih proti zelo razširjenim boleznim srca in ožilja. Prizadevamo si za zdrav način življenja ter seznanitev vseh naših članov, prijateljev, tudi najmlajših z načeli zdravega načina življenja in pomena dejavnikov tveganja. V ta namen organiziramo različna strokovna srečanja.

Januarja 2010 smo organizirali predavanje z naslovom Kronična bolezen ven. Predaval je prim. mag. Andrej Šikovec, dr. med., spec. kirurg, ki je poudaril, kaj je dobro vedeti o tej pogosti bolezni, kako nastaja bolezen ven, kakšni so možni zapleti. Zanimivo je prikazal načine zdravljenja, ki so na voljo, kakor tudi svoje izkušnje.

Marca 2010 smo v Čateških toplicah organizirali občni zbor. Kulturni del programa so nam popestrili Koledniki iz Bušeče vasi, strokovni program je zaokrožila prof. Irena Keber, dr. med., spec. internist. V svojem predavanju z naslovom Rehabilitacija po srčnem infarktu je poudarila pomen telesne dejavnosti, ki izboljšuje telesno kondicijo ter ima pozitiven učinek na srce in krvni obtok. Redno ukvarjanje s športom je tudi dober način, kako se znebiti odvečnih kilogramov. Poudarila je vztrajnostne športe, kot so hoja, tek,

kolesarjenje in plavanje. Pri blažjih oblikah srčno-žilnih bolezni je priporočljivo igranje tenisa, golfa, smučanje ali tek na smučeh.

Mojca Savnik Iskra, dr. med., spec. internistka, je maja 2010 predstavila pomen zdravljenja z antikoagulantno terapijo. Anti-koagulacijska zdravila so ključna za zdravljenje in preprečevanje različnih tromboemboličnih bolezni, kot so venska tromboza, pljučna embolija in možganska kap. Delujejo tako, da zavrejo aktivacijo koagulacijskega sistema in tako preprečijo normalno strjevanje krvi. Bolniki, ki prejemajo antikoagulantno zdravilo, imajo neredko sočasno tudi bolezni, pri katerih je potrebno tudi antiagregacijsko zdravljenje, zato je potrebna redna kontrola teh bolnikov v antikoagulantni ambulanti.

Junija 2010 je doc. dr. Aleš Mlinarič, mag. farm., v predavanju z naslovom Omega-3 varovalo našega zdravja ter Marifit in gibanje – minutke za zdravje ob sodelovanju gospoda Primoža Kozmusa, prikazal pomen dihalnih vaj.

Ob letošnjem svetovnem dnevu srca, ki poteka pod geslom »Delam s srcem«, 29. 9. 2010 načrtujemo strokovno predavanje, kulturni program in, kot vsak mesec, tudi pohod. ♥

*Milena Strašek*

## Kje so tiste stezice in poljske poti.....

Pohodniki, člani Društva za srce, podružnice za Posavje, iščemo pohodne poti po vsej Sloveniji. Radi bi vzpostavili kontakt z drugimi društvi, da bi z izmenjavo vodenja po nezahtevnih stezicah in poljskih poteh v trajanju treh ur prehodili za nas skrite nezahtevne predele Slovenije. Vodenje po naših stezicah in poljskih poteh bi z veseljem vrnili skupinam, ki bi nam omogočile svojega vodjo po lastnem terenu. Sestava naše 50 do 70 članske skupine je taka, da pač strmih planinskih poti ne zmoremo. V kolikor bi bila taka izmenjava možna nam sporočite na našo podružnico.

Maja smo ob prijaznem vodenju domačina Darka prehodili del področja Kraški rob. Pohod je trajal dobre štiri ure. Pohodnikov nas je bilo 65. Ob lepem vremenu in cvetju na poti po robu je oko uživalo v polgedu na krajino in srce prijetno klopotalo. Vodnik je bil enkrat. V poznem popoldnevu smo se zadovoljni vračali na svoje domove.



Prekrasna pokrajina v travniški lepoti na črnokalskem robu  
(Foto: Meho Tokić)



Dihalne vaje pohodnikov (Foto: Simonišek)



Pohodniki na vrhu Črnega kala (Foto: Meho Tokić)

Junija smo organizirali pohod članstva po domačem okolju in ga zaključili s prijetnim piknikom. Kljub slabi vremenski napovedi se nas je zbralo 46 pohodnikov, ki so verjeli v srečo naše skupine. Dež je povsem ponehal, še preden smo v Cerkljah ob Krki stopili iz avtobusa, in ves čas pohoda smo imeli lepo vreme. V kraju Gazice smo se ustavili ob reki Krki in po navodilih iz zadnjega strokovnega predavanja opravili dihalne vaje za dobro prezračevnost pljuč.

Pot smo nadaljevali po kolovozu in lepem ravninskem gozdu,

kjer smo si ogledali tudi prelepi mogočen hrast. Po več kot dveh urah smo prispeli do prostora piknika v Velikem Mraševem. Tu smo imeli dostavljeno hrano in pijačo ter se ob petju, igrah in druženju zadržali še nekaj ur. Tako smo zaključili spomladanski del pohodov. Nadaljevali bomo s septembrom in verjamem, da bomo našli vodnike in kraje, ki nam bodo omogočili nezahtevne strmine s stezicami in poljskimi potmi.

Franc Černelič

## DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA POMURJE

# Društvo za zdravje srca in ožilja Pomurja vključeno v Partnerstvo promocije zdravja v Pomurju

Partnerstvo Promocije zdravja v Pomurju združuje vse, ki si prizadevajo za boljše zdravje prebivalstva v Pomurju, tako javne zdravstvene ustanove kot strokovnjake različnih strok, nevladne organizacije in druge ustanove ter posameznike. Gre za partnerstvo med stroko in različnimi deležniki v pomurskem prostoru. Partnerstvo deluje v okviru dejavnosti Zavoda za zdravstveno varstvo Murska Sobota, ki je prepoznavna ustanova javnega zdravja doma in v tujini.

Namen partnerstva je krepitev zmožnosti pomurske regije na področju spodbujanja, krepitev in varovanja zdravja.

Prispevek partnerstva je prenos informacij, znanj, veščin, izobraževanje, izmenjava izkušenj; krepitev sodelovanja med lokalnimi skupnostmi, pomoč pri pripravi programov, pomoč pri izvajanju programov, pomoč pri identifikaciji virov, vključevanje v programe, projekte (regijske, nacionalne in mednarodne.) Partnerji mreže so enakopravni.

Rezultat partnerstva z Društvom za zdravje srca in ožilja Pomurja je rodilo sadove. Skupno načrtujemo različne dejavnosti, predvsem z vsebinami, posvečenimi zdravemu življenjskemu slogu. Člani društva se vključujejo kot promotorji zdravega življenjskega sloga in sodelujejo v projektih, kjer je društvo tudi partner. Člani društva smo tudi strokovnjaki javnega zdravja, ki svoje znanje in izkušnje delimo na številnih delavnicah. Vključujemo se v dogodke, ki jih



Utrinek s pohoda (Foto: Ema Mesarič)

organizirajo lokalne skupnosti. Pripravljamo stojnice z meritvami dejavnikov tveganja ter se posvečamo motivaciji za telesno dejavnost. Organiziramo pohode, kolesarjenje.

Ema Mesarič



## PODRUŽNICA LJUBLJANA

## Tokrat na Setnici nismo bili sami

Kaj potrebujete vsako prvo soboto v juniju? Športno opremo, kolo in dobro voljo. Vse troje niti ni potrebno, saj vas v dobro voljo spravimo člani ljubljanske podružnice Društva za zdravje srca in ožilja. Je pa en večji pogoj. Vzeti si morate nekaj ur časa in priti na igrišče pred osnovno šolo Vrhovci. Od tu naprej pa ste že na kolesarsko-pohodniški akciji do cerkvice Svete Uršule v zaselku Setnica in nazaj. Letos seveda ni bilo kaj dosti drugače, le da nam je srečno naključje na Setnici pripeljalo nasproti Krkine pohodnice in pohodnike na čelu z našim velikim prijateljem in podpornikom predsednikom uprave g. Jožetom Colaričem. Vsi smo bili prepoteni in zadovoljni, da smo nekaj dobrega naredili za svoje zdravje.

Pri organizaciji smo sicer opazili kakšen nov obraz, sicer pa je sodelovala že dobro utečena ekipa osnovnih šol Vrhovci in Polhov Gradec, kolesarskega društva Rog in Društva šoferjev in avtomobanikov Vič. Seveda ni izostala ekipa naše podružnice, na čelu z odgovornim za zdravstveno službo, prim. Borisom Cibicem, dr. med., medicinske sestre so se pa kar pomešale med udeležence akcije in tudi v »službi« vrtele pedale. Nekaj malega so imele tudi dela, ampak ni bilo nič hujšega.

Temeljno sporočilo kolesarsko pohodniške akcije je že dolga leta enako: v zdrav življenjski slog sodi tudi gibanje. Po možnosti vsak dan vsaj pol ure, ne da bi si zadajali ekstremne napore in dosežke. Zato bomo to akcijo organizirali tudi v prihodnje, jo javno promovirali in hkrati še naprej spodbujali druge organizatorje,



Kolesarska prireditev 2010 - prvi kolesarji se vračajo na cilj

da pripravljajo čim več športno-rekreativnih dejavnosti za vse starostne kategorije in pri tem skrbijo tudi za naše čisto okolje. Po rekreaciji naj ostane za nami le dobra volja, kakšna potna kaplja in čisto okolje, torej, naj se ne pozna, kje smo kolesarili ali hodili. K temu nas poziva tudi Športna unija Slovenije. Pa morda še nekaj: vsakič, ko gremo na kakšno prireditev Društva za zdravje srca in ožilja, pripeljimo še kakšnega prijatelja ali znanca, morda soseda, skupaj bomo močnejši in še zabavnejši bo. ♥

Franc Zalar

## PODALJŠANI VIKEND ZA SRCE

### PODALJŠANI VIKEND ZA SRCE VKLJUČUJE:

namestitev v izbranem hotelu, 3 x samopostrežni zajtrk in večerja, neomejeno kopanje, uporabo kopalnega plašča, 1 x vstop v svet šestih savn, jutranjo gimnastiko in vodno aerobiko, pitno kuro z naravno mineralno vodo, razvedrilni program: večerni sprehod na razgledno točko Kapele, večer glasbe in plesa, sobotne stojnice domače obrti...

**3 noči v hotelu Izvir\*\*\* že za 148,50 €;**

### KARDIO PROGRAM:

posvet pri zdravniku in EKG, znamenita mineralna kopel (20 min), refleksna masaža stopal (30 min) ali telemetrija;

**že za 60 €**

### VEČ INFORMACIJ:

T: 02 520 27 20, F: 02 520 27 23

e-pošta: info@zdravilisce-radenci.si

www.zdravilisce-radenci.si



## PODALJŠANI VIKEND OB SVETOVNEM DNEVU SRCA V ZDRAVILIŠČU RADENCI

### Četrtek, 30. september 2010;

#### SVETOVNI DAN SRCA na temo "DELAM S SRCEM"

- brezplačne meritve: KRVNEGA TLAKA IN SLADKORJA V KRVI TER SVETOVANJE
- TEČAJ NORDIJSKE HOJE ZA ZAČETNIKE
- MEDGENERACIJSKE DELAVNICE NA TEMO "DELAM S SRCEM"
- TEST HOJE ZA ZDRAVO SRCE
- strokovno predavanje LOKALNA PREHRANA KOT ZDRAVA PREHRANA

### Petek, 1. oktober 2010;

#### TEMATSKI VIKEND ZA SRCE

- TEČAJ NORDIJSKE HOJE
- SKUPINSKA VADBA JOGE
- POPOLDANSKA HOJA ZA SRCE »MED VRELCI ŽIVLJENJA«
- strokovno predavanje na temo SRCE IN OŽILJE in predstavitev tematskih pešpoti in kolesarskih poti v Pomurju

### Sobota, 2. oktober 2010;

#### TEMATSKI VIKEND ZA SRCE

- TEČAJ NORDIJSKE HOJE
- SIMPOZIJ POMURSKIH ZDRAVNIKOV SPECIALISTOV NA TEMO SODOBNE BOLEZNI IN STRES
- STOJNICE Z IZDELKI ZA ZDRAVO SRCE

### Nedelja, 3. oktober 2010;

#### TEMATSKI VIKEND ZA SRCE

- jutranja joga na travniku v zdraviliškem parku in čajanka v restavraciji Park



# NAPOVEDNIK DOGODKOV

## SVETOVNI DAN SRCA 2010

Svetovni dan srca praznujemo že enajstič. Vsako leto je izbrano drugačno področje obeležitve tega dneva s ciljem zmanjšanja boleznih srca in ožilja, ki so pri nas in v ostalem razvitem svetu najpogostejši vzrok smrti.

Letošnji svetovni dan srca je namenjen spodbujanju ohranjanja zdravja na delovnem mestu. Geslo je »Delam s srcem«, področje, ki ga obravnava, pa je zagotavljanje zdravega delovnega okolja. Na delu preživimo približno tretjino svojega življenja v obdobju, ko smo zaposleni, ali kako drugače opravljamo svoj poklic in svoje poslanstvo. Tema z geslom je torej podobna kot lani, kar kaže k njeni pomembnosti.

Svetovni dan srca bomo letos praznovali v nedeljo, 26. septembra. Ob svetovnem dnevu srca organizira Svetovna zveza za srce s svojimi člani in partnerji po svetu številne dejavnosti: pohode, teke, javna posvetovanja, znanstvene forume, razstave, koncerte, športna tekmovanja – o tem lahko več preberete na spletni strani [www.worldheartday.org](http://www.worldheartday.org).

## Nekaj prireditev, ki bodo potekale v Sloveniji:

### NOVO MESTO

♥ **11. september:** tradicionalni pohod po Štukljevi poti in po Andrijaničevi poti v Novem mestu – za podrobnosti glej pri podružnici za Belo Krajino,

### LJUBLJANA

♥ **25. september od 9. do 13. ure:** osrednja prireditev na Prešernovem trgu v Ljubljani (meritve krvnega tlaka ter holesterola in sladkorja v krvi, možen bo posnetek EKG, zdravstveno-vzgojno svetovanje, predstavitev zdravstveno – informacijskih gradiv na stojnicah, zabavne igre, idr.), otvoritev ob 10 uri, slavnostni govornik g. Zoran Janković,

♥ **25. september do 3. oktober:** razstava o srcu v Zgodovinskem atriju Mestne hiše v Ljubljani, vsak delavnik od 10. do 15. ure,

♥ **26. september od 9. do 17. ure:** tradicionalni dogodek na vrhu Šmarne gore (meritve krvnega tlaka ter holesterola in sladkorja v krvi, preventivni in zdravstveni posveti z zdravniki, prikazi temeljnih postopkov oživljanja, svetovanje o zdravem načinu življenja),

♥ **26. september od 11. do 15. ure:** na Rožniku bodo meritve krvnega tlaka ter holesterola in sladkorja v krvi,

♥ **21. september:** novinarska konferenca v Mestni hiši v Ljubljani,

♥ **29. september ob 19. uri:** koncert moškega komornega zbora LEK v Rdeči dvorani mestne hiše v Ljubljani,

♥ organizacija radijskih in TV oddaj na temo svetovnega dne,

♥ načrtovane so prireditve po vseh podružnicah Društva za zdravje srca in ožilja po Sloveniji.

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

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

Osrednje sporočilo ob svetovnem dnevu srca »Delam s srcem« nas opozarja, da smo sami prvi in najbolj odgovorni za zdravje svojega srca. A kolikokrat si vzamemo vsaj trenutek časa, da bi pomislili na ta neverjetni »stroj«, ki poganja kri po naših žilah? Becel bo letos pozval vse obiskovalce dogodka in tudi druge

Slovence, da si ob svetovnem dnevu srca vzamejo minuto časa in prisluhnejo ritmu svojega srca. Če mu bomo prisluhnili, se bomo morda bolj zavedali, kako pomembno je zdravje našega srca in mu bomo v prihodnje namenili večjo skrb.

Na dogodku boste lahko pri Becelovi stojnici izvedeli, ali je vaše srce enake starosti, kot so vaša dejanska leta, in kako lahko ohranite mladost vašega srca. Vse to pa lahko izveste tudi na spletni strani [becelstarostsrca.si](http://becelstarostsrca.si) ali [becel.si](http://becel.si).

## 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.

- ♥ **6. oktober ob 17. uri: Elizabeta Bobnar Najžer, prof.:**  
»Osveščen pacient«
- ♥ **3. november ob 17. uri: Majda Povše, mag.farm.spec.:**  
»Varna in pravilna uporaba zdravil«

## Srčna pot Becel po Golovcu

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

♥ **7. september ob 18. uri**

♥ **5. oktober 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:**

♥ **5. september**

♥ **3. oktober**

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

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

**Posvetovalnica za srce, Cigaletova 9**

♥ **Meritve gleženjskega indeksa!**

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

T: 01/234 75 55, E: [posvetovalnicazasrce@siol.net.](mailto:posvetovalnicazasrce@siol.net)

♥ **ponedeljek, torek, četrtek in petek od 9. do 12. ure:** meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi,

snemanje in interpretacija izvida EKG, meritve gleženjskega indeksa, zdravstveno vzgojno svetovanje

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

**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
Snemanje enokanalnega EKG	3,00	5,00
Meritev gleženjskega indeksa	5,00	7,00
LDX (holesterol, HDL, LDL, trigliceridi, glukoza)	16,70	20,90
Osebni posvet s kardiologom	6,25	8,35
Tečaj temeljnih postopkov oživljanja	21,00	30,00

**Tečaji temeljnih postopkov oživljanja dojenčkov in otrok**

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

**Tečaji temeljnih postopkov oživljanja odraslih**

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

**PODRUŽNICA ZA SEVERNO PRIMORSKO**

- ♥ **25. september: obeležitev svetovnega dneva srca,** vabljeni v Novo Gorico!

Svetovni dan srca bo severno-primorska podružnica obeležila v soboto, 25. septembra, v dvorani Mestne občine Nova Gorica, s pričetkom ob 14. uri.

Pohod po »Srčni poti« v Panovcu bo ob 10. uri dopoldan izpred nekdanje okrepčevalnice.

V popoldanski del programa uvrščamo:

- ♥ uvodni pozdrav bo s pesmijo pospremil Mešani pevski zbor DU Murska Sobota, predsednica severno-primorske podružnice Cvetka Melihen Bartolič, dr. med., spec. internist, in župan Mestne občine Nova Gorica, Mirko Brulc,
- ♥ pomen in postopki rehabilitacije bolnikov po operaciji srca in ožilja – Tomislav Majič, dr. med., internist kardiolog (Šmarješke toplice),
- ♥ meritve holesterola in glukoze (s prispevkom za kritje nabave materiala), meritve krvnega tlaka in maščobne mase ter nasveti,
- ♥ priprava in pokušina zdrave hrane iz posode AMC,
- ♥ ponudba dopolnil k prehrani KALIVITA,
- ♥ vpis novih članov in njihovih družin v Društvo za zdravje srca in ožilja,
- ♥ izbiranje predloga za jesenski izlet podružnice,
- ♥ vpis v novi KARDIO FITNES, ki bo v prostorih Srednje lesarske šole, v oktobru 2010,
- ♥ ob zaključku prireditve skromen prigrizek.

Zagotovili bomo prevoz za udeležence iz oddaljenih krajev Posočja, ob 12.30 iz postajališča v Kobaridu.

Praznično popoldne bo zaokroženo ob 18.30, v dvorani Mestne občine s koncertom MePZ SLAVEC Solkan in MePZ DU Murska Sobota.

Člani in nečlani, družine in prijatelji – prijazno vabljeni!

- ♥ **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), 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**

- ♥ **25. september (v primeru slabega vremena pa 2. oktober) ob 9. uri:** Podružnica Celje ob svetovnem dnevu srca organizira tradicionalen pohod na Št. Jungert. Vodeni pohodi bodo: iz Celja (Lopata), Vojnika (Šmartno v RD) in Žalca (šola Trnje). Pohodniki se dobimo na navedenih startnih mestih ob 9. uri. Ob 11. uri bo na gori predavanje, po predavanju pa družabno srečanje.
- ♥ Natančne informacije bodo objavljene v Novem Tedniku in na radiu Celje.
- ♥ **vsak ponedeljek, ob 15. uri:** v mestnem parku voden pohod in po dogovoru šola nordijske hoje. Pričetek hoje pri kipu splavarja v celjskem mestnem parku.

**Posvetovalnica za srce, Glavni trg 10, Celje**

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

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

**PODRUŽNICA ZA GORENJSKO**

- ♥ **25. september ob 10.30:** podružnica bo organizirala pohod ob Blejskem jezeru. Zbirno mesto bo v regatnem centru. Pohod »Skupaj za zdravje« pripravljamo za vse generacije, vsak bo lahko sodeloval po svojih zmoglostih. Društvo za zdravje srca, podružnica za Gorenjsko, bo po pohodu za udeležence opravljalo tudi meritve krvnega tlaka, krvnega sladkorja, holesterola in gledenjskega indeksa, udeleženci pa bodo dobili tudi strokovne nasvete, kako skrbeti za svoje zdravje. Pridite v čim večjem številu, da bomo skupaj povežali prizadevanja za boljše zdravje.

**PODRUŽNICA ZA DOLENJSKO IN BELO KRAJINO**

- ♥ **11. september: Tradicionalni pohod Za srce:**  
**Po Štukljevi poti (12 km) ob 9. uri** izpred Grma Novo mesto – centra biotehnike in turizma (bivša kmetijska šola Grm), na Bajnofu – Sevno na Trški gori, čez Trško goro, mimo Starega gradu, Šempetra in čez Lutrško selo do cilja v športnem parku Term Krka Šmarješke Toplice.  
**Po Andrijaničevi poti (4 km): ob 10.20** izpred hotela Šport na Otočcu čez Lutrško selo do skupnega cilja s Štukljevo potjo. Startnina: 5 € (oproščeni so otroci, dijaki in študentje). Vsi pohodniki se bodo iz Šmarjeških Toplic lahko vrnili z organiziranim prevozom. Vsak udeleženec bo prejel spominsko majico, na cilju pa topel obrok in pijačo. Prijave zbira pisarna podružnice Društva v Novem mestu, Glavni trg 10, ali po telefonu: 7/ 337 41 71 vsak delavnik od 9. do 12. ure.

Četrtekovi pohodi po Trški gori. Start je ob 17. uri pri Grmu Novo mesto, centru biotehnike in turizma, na Bajnofu (bivša Kmetijska šola). Pohod traja do dve uri.

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

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

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

**PODRUŽNICA ZA SLOVENSKO ISTRO**

**Vsaka druga nedelja v mesecu, ob 8. uri:** pohod »Za srce in dušo«. Člani Društva za srce, podružnice za Slovensko Istro in tudi drugi občani tega področja, so lahko ponosni, da imajo v svoji okolici več prijetnih pohodnih poti ZA SRCA. Ene so označene s srčki, druge pa prehodijo z vodnikom, Darkom

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

Zbirno mesto je vsakokrat na parkirišču pri VINAKOPER na parkirišču MERKUR v Kopru. 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 Darko Turk, T.: 040/564 800. Priporočljiva je primerna obutev! Vabimo vas, da se nam pridružite.

**Pohodi:**

- ♥ **3. oktober ob 8. uri:** Podgorje – Slavniki skupaj z OPD Koper
- ♥ **14. november ob 8. uri:** Pomjan – Supotski slap – Poljane nad Šmarjami – Pomjan
- ♥ **12. december ob 8. uri:** Idila – Nova vas – Padna – Drnica – Idila

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

**Posvetovalnica za zdravo prehranjevanje, Zdravstveni dom Izola**

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

**PODRUŽNICA ZA KOROŠKO**

- ♥ **11. september ob 8. uri:** se zberemo pri pokopališču Radlje ob Dravi. Pot nas bo vodila po zanimivih etnoloških koticah Remšnika (5-6 km). Proste vaje v naravi. Vodja pohoda: Franjo Kniplič, T: 041/332 939. V primeru močnega deževja na dan pohoda - pokličite vodjo. Vabljeni.

**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 ure.

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

Vsem članom, prijateljem in simpatizerjem našega društva sporočamo, da jih bomo, tako kot doslej, o meritvah krvnih vrednosti, predavanjih, seminarjih in drugih aktivnostih našega društva sprotno in pravočasno obveščali v dnevniku Večer, na Regionalni radijski postaji Maribor in na krajevno običajen način v Mestni občini Maribor in občinah Podravja.

Vnaprej določeni termini meritev skozi vse leto, za meritve krvnih



vrednosti so:

- ♥ **vsako prvo soboto v mesecu** v prostorih Društva upokojencev Maribor Center, med 8. in 12. uro, Slomškov trg 5, Maribor;
- ♥ **vsak prvi torek v mesecu** v prostorih Društva upokojencev Tabor, med 8. in 12. uro, Gorkega ul. 48, Maribor in
- ♥ **vsako prvo sredo v mesecu** v prostorih Mestne četrti Pobrežje, med 8. in 12. uro, Kosovelova ul. 11, Maribor.

V Mariboru in občinah Podravja bomo 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 oživiljanja so stalnica v našem programu dela in naša pozornost bo usmerjena v nadaljevanje izobraževanja varnostnikov o nujenju prve pomoči prizadetim od srčne kapi, možganskega infarkta ali kake druge nesreče.

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 in od 15. do 18. ure.**

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 št. 04173-0000592185 pri Novi KBM Maribor.

Hvaležni vam bomo, če se boste tudi letos odločili, in nam, kot humanitarni organizaciji, namenili 0,5 % dohodnine.



## 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**

### 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)*

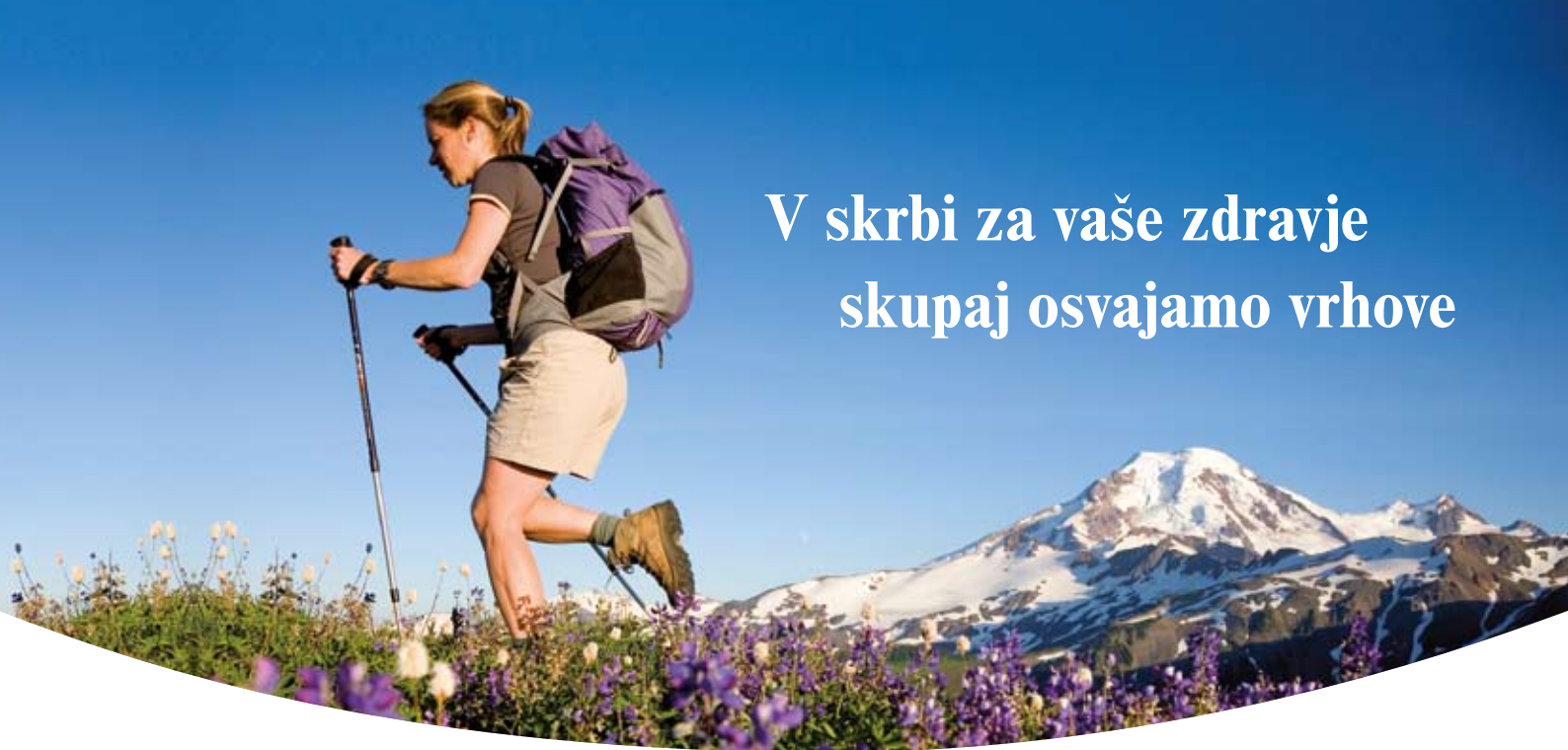
		ZA SRCE	GLADKA CESTNA PREVLEKA	OSEBE V ISKRENEM ODNOSU	NASAJENE RASTLINE	EDVARD KOČBEK	ORGAN VOHA	REKA NA SLOVAŠKEM	NEOKRNJEN, POLN OBSEG	ALPSKI PRELAZ NA TIROLSKEM				
		PEČ ZA ŽGANJE APNA		1										
		ROPARSKI PTIČ PEVEC												
		ZVIŠAN TON F				AMERIŠKI TENISAČ (MICHAEL)								
		OTOK ČAROVN. KIRKE				GIBLJIVE PLOŠČE V KRILU LETALA	UDAREC ŽOGE ČEZ GLAVO		11					
		POTOMEČ					NEMŠKI AVTO							
								TAKAŠI ENDO						
								IME AM. PEVCA JACKSONA						
SESTAVIL MARJAN ŠKVIORC	AMERIŠKI FILMSKI REŽISER (MARTIN)		7		SL. FIZIK (VENCESLAV)						GLAVNO MESTO JORDANIJE	ZVEZDANA MLAKAR		
	SVETLEČA KAMNINA	GOROVJE V MALI AZIJI			REKA V MAKEDONIJI							TURŠKI VOJAK		
DRUŽBENI POLOŽAJ				GRŠKA BOG. PREPIRA	17				SRBSKO LJ. GLASBILLO				3	
				TUJE Ž. IME, ANA					TUJE IME ZA ZAGREB					
OTREBLJEN SVET V GOZDU			12	NEZMOŽNOST GOVORJENJA					13	ČETRTI PLANET				
				PRVI ČLOVEK						SPOJ ROKE IN TRUPA				
PREBIVALEC JUVANJA OB SAVINJI	5							POLDRAG RDEČ KAMEN			4			
								HERMAN RIGELNIK						
PISARNIŠKA DELAVKA					16			SNOV, KI VEČA HRANLJIVOST ZAJEDAVSKA PRAŽIVAL						
CUCELJ				DREVESNA ALI ŽIVALSKA VRSTA IZ EKŠOTIČNIH DEŽEL		ROD RUMENOCVETNIH, MOČNO DIŠEČIH ZELIK	DEL OSTREŠJA				6	ČEHOVA OLGA		PREBIVALEC ČRNE CELINE
							OMLATEN ŽITNI SNOP					100		
INDIJSKA ZVEZNA DRŽAVA				IGLAVEC				TRDNJAVA V IZRAELU						
				NEM. SKLAD. (G. MICHAEL)				POSPESEV. POTENJA						
		ŽIVLJ. PROST. ŽIVALI								KOVINA	BARVA KART	15		
		SLOVENSKA VOJSKA									PETER HANDKE			
									14			LJUBISA RISTIČ		
												PREBIVALEC N. ZELANDIJE		
												KENIJSKI PREDSEDNIK PODZEMNA ŽIVAL		
OSEBNI ZAIMEK			9			VIJAK PRI SADNI STISKALNICI					BLAZINJAK	10		
PREMETEN ČLOVEK						PISATELJICA PEROCI					REKA V FRANCIJI (RHONE)			
TURŠKI VELIKAS						KRAJ PRI AJDOVŠČINI			2		PRESTOL		8	

Geslo prejšnje križanke je bilo: »UJETI VETER POLETJA«. Za pravilno rešitev iz prejšnje številke je žreb razdelil nagrade takole: Janez ŠTRBENC, Seidlova 68, 8000 Novo mesto, Milica RIHARD, Smetanova ulica 30, 2000 Maribor, Vladimir ROT, Tržna ulica 6, 1000 Ljubljana, Ivana HOČEVAR, Stopiče 95, 8322 Stopiče, Malči DRAGOŠ, Vojna vas 15 a, 3340 Črnomelj. Čestitamo!

Med reševalce, ki nam bodo poslali pravilno rešitev križanke izključno na dopisnicah, bomo razdelili 5 lepih nagrad.

Ko boste križanko rešili, prenesite določene črke po številkah v kupon, kjer boste dobili neko misel. Kupon prilepite na zadnjo stran dopisnice. Pri žrebanju bomo upoštevali vse križanke, ki bodo prispele do 30. 9. 2010 na naslov: Društvo ZA SRCE, Cigaletova 9, 1000 Ljubljana. Izžrebanci lahko nagrade prevzamejo na sedežu društva oz. po pošti.

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



# V skrbi za vaše zdravje skupaj osvajamo vrhove

V Krki želimo svoje poslanstvo živeti zdravo življenje uresničevati ne le z vrhunskimi izdelki in storitvami, ampak tudi s spodbujanjem ljudi k dejavnostim, ki pripomorejo k bolj zdravemu življenju. S Krkino akcijo **V skrbi za vaše zdravje skupaj osvajamo vrhove** smo skupaj s Planinsko zvezo Slovenije označili in uredili **15 priljubljenih planinskih poti po Sloveniji**.

**Redna telesna dejavnost** ima veliko neposrednih koristnih učinkov na telo: izboljša samopodobo, telesno pripravljenost in kakovost življenja, življenje lahko celo podaljša. Morebitnih dejavnikov tveganja za posameznikovo zdravje (visok krvni tlak, zvišan holesterol) ni mogoče obvladovati brez redne telesne dejavnosti. Zdravniki jo zato priporočajo kot preventivo in kot prvi ali dopolnilni ukrep pri različnih boleznih. Srcu in žilju koristi sleherna oblika gibanja, ki se je lotevamo z veseljem, jo izvajamo redno in nas ne obremenjuje.

Vloga gibanja je večplastna. **Znižuje zvišani krvni tlak** ter **pomaga dosegati in ohranjati ciljni krvni tlak** pri bolnikih, ki se že zdravijo z zdravili za zniževanje zvišanega krvnega tlaka. **Zmanjšuje vrednosti »škodljivega«** holesterola LDL in povečuje vrednosti »koristnega« holesterola HDL v krvi. **Zmanjšuje povečane vrednosti sladkorja v krvi** in povečuje izločanje inzulina. **Zmanjšuje delež maščevja v telesu** ter tako pomaga zmanjšati čezmerno telesno težo in debelost. Lahko bi rekli, da ura gibanja na dan prežene zdravnika stran.

Telesna dejavnost mora biti raznolika in prilagojena posameznikovim sposobnostim in željam. Hoja je vsekakor zelo dobra izbira, saj je ena najbolj učinkovitih, celovitih, varnih in dostopnih oblik vadbe. Primerna je za ljudi v vseh starostnih obdobjih. Tisti, ki niste pretirano telesno dejavni, boste veliko naredili že z daljšim sprehodom. Vsi, ki si želite večjih naporov in ste jih tudi sposobni, pa boste izbrali pohodništvo.

V obsežni akciji, ki smo jo v Krki pripravili skupaj s Planinsko zvezo Slovenije in jo poimenovali **V skrbi za vaše zdravje skupaj osvajamo vrhove**, smo se lotili označevanja in urejanja 15 priljubljenih planinskih poti po Sloveniji, in sicer na: Čaven, Viševnik, Raduho, Peco, Jezerski vrh, v Murško Soboto, na Boč, Lisco, Planino v Podbočju, Trdinov vrh, Šmarno goro, Polhograjsko Grmado iz doline Ločnice, Polhograjsko Grmado iz Polhovega Gradca ter na Slavnik in v Strunjan. Namen akcije je prispevati k ozaveščanju o pomenu lastne skrbi za zdravje in spodbujanje k hoji.



## Nagradna igra

Ljubitelji pohodništva lahko zbirate žige na *Krkinih karticah za zbiranje žigov*. Lokacije žigov so navedene na karticah in v opisu posamezne poti na Krkini spletni strani [www.krka.si](http://www.krka.si). Kartice so na voljo na omenjenih poteh in na sedežih lokalnih planinskih društev, pod okrilje katerih spadajo posamezne poti, pa tudi na sedežu družbe Krka in v hotelih hčerinskega podjetja Terme Krka. Planince, ki bodo prehodili Krkine planinske poti in zbirali Krkine planinske žige, bomo nagradili. Nagrade bodo prejeli vsi, ki bodo zbrali tri, pet, deset ali petnajst žigov. Vsako leto pa bomo na svetovni dan hoje izmed vseh prispelih kartic izžrebali tri prejemnike posebne nagrade – vikend paketa v Termah Krka.



*Živeti zdravo življenje.*



Slab (LDL)  
holesterol



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



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

  
**pro.activ**

**Učinkovito znižajte svoj holesterol z margarino Becel pro.activ**