

ZA SRCE



Letnik XXIII • št. 5, september 2014 cena: 1,60 EUR • Revija izdaja Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije



Svetovni dan srca v duhu: življenja, dela, zabave. Pridružite se!
Častni pokrovitelj prireditev ob letošnjem Svetovnem dnevu srca je predsednik Republike Slovenije Borut Pahor.

VSAKO LETO

3 MILIJONE LJUDI DOŽIVI
ISHEMIČNO MOŽGANSKO
KAP (IMK) KOT ZAPLET
ATRIJSKE FIBRILACIJE (AF)¹⁻³

1,5 MILIJONA LJUDI UMRE V
PRVEM LETU PO IMK OB AF^{1, 3, 4}

1 MILIJON LJUDI OSTANE
HUDO PRIZADETIH
ZARADI IMK OB AF^{1,3}

AF 01/JANUAR 2014

POSVETUJTE SE Z SVOJIM ZDRAVNIKOM

1. WHO. *The Atlas of Heart Disease and Stroke. Chapter 15. Global burden of stroke.* Available at: http://www.who.int/cardiovascular_diseases/en/cvd_atlas_15_burden_stroke.pdf
2. Wolf PA, Abbott RD, Kannel WB. *Stroke* 1991; **22**:983–988.
3. Lin H-J et al. *Stroke* 1996; **27**:1760–1764.
4. Marini C et al. *Stroke* 2005; **36**:1115–1119.



**Boehringer
Ingelheim**

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

Vsakdo ima pravico, da živi, dela in se igra v zdravem okolju!

Matija Cevc



Slovenija je nedvomno zelena dežela, bogata z gozdovi in zelenimi površinami. Gozdovi pa so »pljuča« našega planeta. Prepričan sem bil, da v Sloveniji dihamo čist, neonesnažen zrak, in da lahko brez pomislekov priporočam, na primer, vsem Ljubljancem, da gredo na sprehod na Grad, Rožnik ali Golovec in se nadihajo čistega zraka. Pa je to res? Bojim se, da ne – vsaj tako kažejo raziskave o kakovosti zraka

v Sloveniji. Prav zgrožen sem bil, ko sem prebral, da je merilna naprava, ki je postavljena sredi Kočevskih gozdov, pokazala previsoko koncentracijo škodljivih snovi v zraku kar petkrat v letu! V Ljubljani je bilo takih prekoračitev 73 (meritve so bile opravljene v spalnem okolju) in v Mariboru kar 105 (meritve so bile opravljene ob dokaj prometni cesti)! Po mednarodnih kriterijih pa je dopustno, da pride do prekoračitve največ 35-krat na leto! Ob tem je treba vedeti tudi to, da so kriteriji, kdaj je onesnaženost zraka še primerna, dokaj prizanesljivi do onesnaževalcev.

Z letošnjim dnevom srca želimo opozoriti na zelo pomemben dejavnik, ki ogroža naše zdravje, na katerega le redko pomislimo. Številni dokazi namreč kažejo, da je onesnaženost zraka eden od pomembnejših vzrokov ne le za pljučne bolezni in raka ampak tudi za srčno-žilne bolezni.

Vedno poudarjamo, da je treba spremeniti nezdrave življenjske navade, kot je telesna nedejavnost, nezdrava prehrana, kajenje ipd. Premalo pa smo pozorni na to, da sprehodi ali športna dejavnost v okolju z onesnaženim zrakom ne prinaša take koristi, kot bi jo pričakovali. Tako se je izkazalo, da povečana količina drobnih prašnih delcev v zraku poveča relativno ogroženost za srčno-žilno bolezen kar za 15 %. Eden pomembnejših dejavnikov, ki zvišuje raven onesnaženosti zraka, je tudi promet (na to kažejo tudi meritve v Mariboru).

V delovnem okolju preživimo skoraj tretjino svojega življenja. Tako seveda ni nepomembno, kakšno je to okolje, kakšne pogoje dela nam zagotavlja in kako zdravo je. Slabi delovni pogoji povečujejo stres, ki je eden od pomembnejših dejavnikov za srčno-žilne bolezni. Če ni poskrbljeno za zdravo delovno okolje in ustrezno prehrano med delom, se naša ogroženost še dodatno povečuje. Vedno pogosteje je delo razpotegnjeno preko vsega dne, vmes je morda enourni odmor za kosilo.

Žal ob tem ni poskrbljeno za zdravo prehrano. Vse več zaposlenih se prehranjuje s hitro pripravljenimi živili, za katera je značilno, da je njihova sestava nezdrava. Tako ne preseneča epidemija debelosti, ki je v Sloveniji v izrazitem porastu.

Namen letošnjega dneva srca je, da s svojimi pobudami in dejavnostmi spodbudimo pripravljavce zakonov, politike, delodajalce in vse druge deležnike, ki imajo vpliv in moč, da bodo z ustreznimi predpisi in ukrepi zagotovili vsem državljanom in zaposlenim zdravo bivalno in tudi gibalno okolje.

♥ Naša pravica je, da živimo, delamo in se rekreiramo v zdravem okolju! ♥

Tudi vam kdaj primanjkuje magnezija.

Mg

Z magnezijem najbogatejša naravna mineralna voda*



Donat Mg je z magnezijem najbogatejša naravna mineralna voda.* V 1 litru vsebuje okrog 1000 mg magnezija, zadoščajo pa že 3 decilitri dnevno. Ob Donatu Mg seveda ne pozabite na pomen raznolike in uravnotežene prehrane ter zdravega načina življenja.

Narava zdravi
donatmg.eu

Donat Mg

Droga Kolinska d. Kolinska ulica 1, 1544 Ljubljana

* Pregledani primerjalni podatki obsegajo vse na tgu dostopne, priznane, naravne mineralne vode iz registrirane EU.

UVODNIK

- 3 *Matija Cevc* Vsakdo ima pravico, da živi, dela in se igra v zdravem okolju!

AKTUALNO

- 6 *Franc Zalar* Svetovni dan srca bo letos v Sloveniji še bolj srčen
7 *Zvonka Županič Slavec* 2000 let medicine na tleh Emone in Ljubljane

NI GA ČEZ DOBER NASVET

- 9 *Boris Cibic* Anevrizma vertebrobasilarne arterije?

ZNANJE ZA SRCE

- 10 *Jana Brguljan Hitij* Hipertenzija in nosečnost

NOVICE O ZDRAVJU

- 12 *Aleš Blinc* Dobre novice Slabe novice

SRČIKA

- 14 *Franc Zalar* Mladi obračamo svet

S SRCEM V KUHINJI

- 16 *Brin Najžer* Naj zadiši
17 *Maruša Pavčič* Zaščitne snovi v naši hrani

PREDSTAVLJAMO

- 20 *Boris Cibic* Pionir invazivne kardiologije v Sloveniji: prof. dr. Ivo Obrez, dr. med.

SRCE IN ŠPORT

- 21 *Gregor Hribar* Odbojka na mivki kot rekreativna dejavnost



IZLETNIŠKO SRCE

- 23 *Ljubislava Škibin* Po bogastvo na Kras na zgodovinsko učno pot Hrpelje

DRUŠTVENE NOVICE

- 26 Društvene novice
29 Napovednik dogodkov
34 Križanka

Letnik XXIII št. 5, 6. september 2014; 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,
W: www.zasrce.si

Glavni urednik:

Aleš Blinc

Namestnik glavnega urednika:

Boris Cibic

Odgovorna urednica:

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

Področni uredniki:

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

Člana uredništva:

Josip Turk, Nataša Jan

Tajnica revije:

Sandra Kozjek

Naslov uredništva:

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

Oglasno trženje:

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

Tisk:

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

Računalniška postavitev in priprava za tisk:

Camera d. o. o.,
Cvetkova ulica 25, Ljubljana
T: 01/42 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:

Svetovni dan srca 2014: pridružite se, naredimo skupaj nekaj za svoje srce.
Foto: Brin Najžer.
Idejna zasnova: Elizabeta Bobnar Najžer

»Podatki, ki so objavljeni v prispevkih o zdravljenju, so namenjeni izključno splošnemu informiranju in ne morejo nadomestiti osebnega obiska pri zdravniku ali posveta s farmacevtom. Če menite, da potrebuje te zdravniško pomoč, se obrnite na osebnega zdravnika ali farmacevta, ki sta edina poklicana za pravilno presojo in zdravstvene nasvete glede vaše bolezni oziroma vaših težav ter za izbiro in način jemanja zdravil.«
»Za članke, v katerih je obravnavano delovanje učinkovin in zdravil, ki se izdajajo na zdravniški recept, velja opozorilo Ministrstva za zdravje: Ministrstvo za zdravje opozarja, da besedilo obravnava zdravilo, ki se sme izdajati le na zdravniški recept. O primernosti zdravila za uporabo pri posameznem bolniku lahko presoja le pooblaščen zdravnik. Dodatne informacije dobite pri svojem zdravniku ali farmacevtu.«

Programi in delovanje sofinancira FIHO.
Stališča organizacije ne izražajo stališč FIHO.



Nacionalni program Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije, za promocijo zdravega življenjskega sloga in obvladovanje dejavnikov tveganja za srčno-žilne bolezni sofinancira Ministrstvo za zdravje RS, na podlagi javnega razpisa (Uradni list RS, št. 25/2013, z dne 22. 3. 2013).

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

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

ustanovni sponzor društva



Živeti zdravo življenje.



Ko gre za zdravje!

ZA
SRCE

EDITORIAL

3 *Matija Cevc* Everybody has the right to live, work and play in a healthy environment! The purpose of this year's World Heart Day's activities is to encourage lawmakers, politicians, employers and all other stakeholders with power and influence to ensure a healthy living and sound environment for all citizens and employees.

ACTUALITIES

6 *Franc Zalar* World Heart Day 2014 in Slovenia will be even »heartier« This year's activities will be even »heartier« as the honorary patron is the President of the Republic of Slovenia, Borut Pahor. With this gesture the President has shown how highly he values the wholesome preventive activities and has given recognition to all who work the field of cardiovascular prevention.

Non-governmental organisations hold an important place among those who strive for comprehensive cardiovascular prevention. The President's trust in us gives us great pride and strengthens our commitments. When dealing with prevention, we must never be satisfied with past achievements.

7 *Zvonka Zupanič Slavec* 2000 years of medicine in Emona and Ljubljana The article presents an overview of medicine in the Ljubljana area over the last 2000 years. The first traces are mentioned in sources as far back as 14AD, and medical activity continues all the way to the present day.

THERE IS NOTHING BETTER THAN GOOD ADVICE

9 *Boris Cibic* Aneurysm in the vertebral artery?

A cardiologist answers a question from a patient whose doctor documented an unusual event: during an ultrasound examination of the right vertebral blood vessel she occasionally did not detect the arterial pulse. Our cardiologist calmed the patient by explaining to her that such a finding is not indicative of a tumour or an aneurysm.

KNOWLEDGE FOR THE HEART

10 *Jana Brguljan Hitij* Hypertension and pregnancy

The doctor who meets a pregnant woman is aware the he is facing two people in one body and that he must do no harm to either of them. Therefore he must consider what is best for both the mother and the fetus. There are four different types of hypertension that can occur during pregnancy: 1. chronic hypertension, 2. pregnancy-related or gestation hypertension, 3. chronic hypertension with superimposed preeclampsia and 4. prenatal hypertension. The diagnosis and evaluation of arterial hypertension depends on correct measurements of blood pressure.

NEWS

12 *Aleš Blinc* Good news – Bad news

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

ROSEBUD

14 *Franc Zalar* Young people make the world go around

We wrote this wise saying into the title of our project with which we won the project competition from the City of Ljubljana. Mr. Igor Ribič created a



TO NI SAMO RDEČA OBLEKA,
TO JE RDEČE OPOZORILO!

Bolezni srca in žilja ter možganska kap
so najmočnejši ubijalci žensk.

booklet about Bimbam the heart. During the first year of the project we gave the booklet to pupils of the first three years of primary schools in Ljubljana. The reaction was very positive. Pupils have shown by drawings and paintings that they understood Bimbam's message. We handed out awards and organised a finishing ceremony. Bimbam is now two years old and in the moment of reading this article he is back in schools, starting a new cycle of informing children about a healthy lifestyle.

IN THE KITCHEN, WITH YOUR HEART

16 *Brin Najžer* Let there be an aroma

Recipes for healthy and creative meals.

17 *Maruša Pavčič* Protective substances in our food

There is mounting scientific evidence on the fact that the lack of micronutrients is the cause of numerous metabolic disorders that eventually develop into chronic conditions, like type 2 diabetes, cardiovascular diseases or declining mental capacities. Our diet contains too few vegetables and fruits, both groups of foods that contain many so-called phytochemicals. These are substances that are present in our food in such small amounts that only the latest molecular analytical methods have enabled us to study them.

PRESENTING

20 *Boris Cibic* Pioneer of invasive cardiology in Slovenia prof. Ivo Obrez, M.D., PhD.

Prof. Ivo Obrez, M.D., PhD. concentrated all his efforts into the establishment of new areas of radiology, a field that combines diagnostic techniques with therapeutic procedures of interventional radiology. In 1967 prof. Obrez introduced coronary angiography to the University of Ljubljana Medical Centre and was the first person in Slovenia and Yugoslavia to develop cardiac catheterisation. During the following decade he developed a specialised catheter for the selective catheterisation of arteries that is now named after him. He was also the first person in Yugoslavia, in 1979, to implement interventional radiological procedures, such as the percutaneous drainage of abscesses and transcatheter intra-arterial administration of drugs.

THE HEART AND SPORTS

21 *Gregor Hribar* Beach volleyball as a recreational activity

Beach volleyball is becoming more and more popular sport all over the world as well as in Slovenia. Everyone who likes indoor volleyball likes to play beach volleyball as well, but recently more and more people have decided to give it a go because of the many advantages it has over the indoor form. It is played in nature and close to water (sea, lakes, pools...), it is played on a soft surface, can be played by any number of players and requires little or no technical foreknowledge to enjoy it.

THE EXCURSION HEART

23 *Ljubislava Škibin* Finding the riches of the Karst on the historic nature trail in Hrpelje

The Hrpelje nature trail was opened in 2006, to commemorate the 120th anniversary of the local school. It is aimed to be used primarily by pupils to explore nature and starts in front of the Dragomir Benkič Brkin Primary School. The trail is not demanding, runs mostly on flat terrain and is about 4,5 km long. But it is not meant to be used solely by children, as we have discovered when visiting it on a beautiful Sunday.

26 News

29 Calendar of events

34 *Marjan Škvorc* Crossword

SODELOVALI SO

Prof. dr. Aleš Blinc, dr. med., glavni urednik; Klinični oddelek za žilne bolezni, Univerzitetni klinični center Ljubljana; Elizabeta Bobnar Najžer, prof. slov. in ruš., odgovorna urednica; prim. Mirko Bombek, dr. med., specialist internist, predsednik Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje; asist. mag. Jana Brguljan Hitij, dr. med., Predsednica sekcije za arterijsko hipertenzijo, Klinični oddelek za hipertenzijo, UKC Ljubljana; prim. Boris Cibic, dr. med., spec. internist, kardiolog, namestnik glavnega urednika; Franc Černelič, predsednik podružnice za Posavje; pred. Gregor Hribar, Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta; mag. Nataša Jan, univ. dipl. biol., Društvo za zdravje

srca in ožilja Slovenije; Cvetka Melihen Bartolič, dr. med., specialistka internistka, predsednica podružnice Društva za zdravje srca in ožilja za Severno Primorsko; Brin Najžer, BSc, podružnica Ljubljana; Maruša Pavčič, univ. dipl. inž. živilske tehnologije, podružnica Ljubljana; Peter Simonišek, podružnice za Posavje; Marjan Škvorc; Ljubislava Škibin, dr. med., spec., predsednica podružnice za Kras; Darko Turk, Podružnica za Slovensko Istro; Franc Zalar, direktor, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; prof. dr. Zvonka Zupanič Slavec, dr. med., Medicinska fakulteta, Inštitut za zgodovino medicine;

Svetovni dan srca 2014

Častni pokrovitelj
prireditve
ob letošnjem
Svetovnem dnevu
srca je predsednik
Republike Slovenije
Borut Pahor.



S poznanje, da moramo predvsem sami skrbeti za zdravje svojega srca, se vse bolj širi tako po svetu kot pri nas. Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije že več kot 23 let pripravlja številne dejavnosti, ki vsaka na svoj način prispeva k ozaveščanju prebivalstva, vse skupaj pa veliko prispevajo, da smo pri nas iz leta v leto boljši pri preprečevanju bolezni srca in žilja. Vse to se pozna tudi v podaljševanju povprečne življenjske dobe.

Kdo ne pozna prireditve ob svetovnem dnevu srca! V nekem smislu je zdravo srce že postalo simbol začetka jeseni. Naše podružnice pripravljajo številne prireditve, kdor bo le hotel, se nam bo lahko pridružil in s tem naredil nekaj za svoje srce.

Izbrano geslo v letu 2014 je
»**Življenje. Delo. Zabava. Pridružite se**«. Pridružite se globalnemu gibanju za boljše srce prijazne odločitve – ne glede na to, kje živite, delate in se zabavate.

Letošnje prireditve bodo še bolj srčne, saj je častno pokroviteljstvo prevzel predsednik Republike Slovenije Borut Pahor. Predsednik je s tem dejanjem jasno pokazal, kako visoko ceni celotno preventivno dejavnost, hkrati pa dal priznanje vsem, ki jim je ozaveščanje prebivalstva o nujnosti preventivnega ravnanja vodilo pri njihovem delu.

Med temi imamo nevladne organizacije pomembno mesto. Predsednikovo zaupanje nam je v ponos in zaveza za naša prizadevanja. V preventivi pač nikoli ne smemo biti zadovoljni z doseženim.

September – mesec srca
29. 9. – svetovni dan srca



Pa še nekaj. V tej številki revije in na naših spletnih straneh boste našli program prireditve ob svetovnem dnevu srca. Na programu imamo pohode po številnih krajih Slovenije. Lahko izdamo majhno skrivnost: predsednik bo z nami vsaj na enem pohodu. Zato vabimo vse ljudi dobre volje, da se nam pridružijo, storijo nekaj za svoje srce in nekateri bodo hodili za svoje srce tudi v družbi prvega moža naše države.

Franc Zalar

Več in najnovejše
o svetovnem dnevu srca 2014
si lahko preberete na spletni strani:
www.worldheartday.org
in na www.zasrce.si.

2000 let medicine na tleh Emone in Ljubljane

Zvonka Zupanič Slavec

Četudi stari Rimljani niso cenili medicinskega znanja, so ga potrebovali, saj so se nenehno vojskovali. Zaposlovali so grške zdravnike, ki so spremljali vojščake na njihovih pohodih. Leta 14 našega štetja viri beležijo prve ohranjene sledi njihove prisotnosti na ozemlju današnje Ljubljane. Med njimi so trije kasnejši medicinski zapisi, vklesani v kamen in shranjeni v lapidariju Narodnega muzeja. Posvečeni so grškemu bogu zdravilstva Asklepiju in njegovi hčeri Higieji.

Leta 1820 so v Gradišču v Ljubljani našli še votivni zapis: *Sacr(um) Aesclepio L(ucius) Peticius Tech(nicus) Med(icus)*, s katerim se prvi znani rimski zdravnik pri nas Lucius Peticius Technicus priporoča zavetniku svoje umetnosti, rimskemu bogu medicine Eskulapu. Poleg tega hranijo v Mestnem muzeju Ljubljana kovinski inštrumentarij, kirurški in/ali kozmetični, izkopan na Mirju, kjer predvidevajo, da je stala hiša kirurga. Drugih vidnejših rimskih medicinskih ostankov v Ljubljani ne poznamo.

Bolezni so človekove spremljevalke že od davnine, zato je razumljiva njegova skrb za njihovo zdravljenje in/ali preprečevanje od pradavnih časov naprej. Prostorsko omejen pregled 2000-letnega razvoja medicine na ljubljanskih tleh ne dovoljuje predstavitev vsega, kar se je v tem času pomembnega dogajalo, zato sem izpostavila predvsem tisto, kar je oblikovalo organizirano javno skrb za zdravje in dobrobit človeka, od rimskih časov naprej. Pri tem pa manjka predvsem razvoj preventivne medicine, ko so s cepljenji in dispanzerskimi metodami dela obvladali epidemične bolezni in kurativne medicine na primarni ravni v zdravstvenih domovih ter pri zdravnikih in zobozdravnikih zasebnikih, kar je izboljšalo kakovost človekovega psihofizičnega zdravja in dobrega počutja ter zelo podaljšalo pričakovano življenjsko dobo.

Pa preskočimo tisočletje zgodovinskomedicinske dokumentarne praznine po Emoni in ta pregled medicine v Ljubljani nadaljujmo pri najstarejši znani humanitarni ustanovi v Ljubljani – sirotišnici, katere ustanovitev sega v leto 1041, ko ji je ljubljanski trgovec Peter Berlach zapustil svoje imetje. L. 1228 so nemški redovniki vitezov križarjev na današnji Rimski cesti ustanovili Križniški špital, kjer so na Kranjskem prvi oskrbovali bolnike. Leta 1280 so isti na Rožniku zgradili bolnišnico za gobavce. Že okoli 1250 je Ljubljana imela tudi svoje kopališče. L. 1345 je tukaj nastal drugi dobrodelni zavod, Meščanski špital, ki je bil dar ogrske kraljice Elizabete; nahajal se je na mestu današnje Kresije ob Tromostovju. V Ljubljani je 1555 nastal še tretji, Cesarski dvorni špital, ki ga je ustanovil cesar Ferdinand I. v propadajočem avguštinskem samostanu pri sv. Jakobu. Ob koncu 16. stoletja se je le-ta moral preseliti v bližino sedanjega Trubarjeva trga. Sprejemal je predvsem onemogle idrijske rudarje s kronično zastrupitvijo z živim srebrom, zaradi česar so ga imenovali tudi idrijska bolnišnica, oskrbovali pa so tudi bolne vojake.

Javnozdravstveno službo so sprva opravljali predvsem ranocelniki, kirurgi, brivci in padarji. Prvega šolanega kirurga je Ljubljana dobila sredi 15. stol., in sicer Tomaža iz Ljubljane. Prva znana zdravnik v začetku 16. stol. pa sta bila Benedikt Zyas in Jakob pl.



Prva civilna bolnišnica v Ljubljani, odprta leta 1786 v prostorih razpuščenega samostana bosonogih avguštincev nasproti Figovca (arhiv Inštituta za zgodovino medicine MF UL)

Foltner. Dežela je v tistem času prevzela tudi nadzor nad lekarnami.

V 15. stol. so na Kranjsko začeli vdirati Turki in s seboj prinašati kužne bolezni. Zato so 1453 v bližini Rožnika postavili bolnišnico za kužne bolnike. V poznem srednjem veku so se začela množiti tudi kopališča in leta 1466 sta bili v Ljubljani že dve. V njih so padarji opravljali manjše zdravstvene posege: puščali so kri, nastavljali pijavke, odstranjevali ture in podobno.

V 16. stol. sta Kranjsko zajeli kuga in lakota, zato so se kranjski stanovi pričeli bolj posvečati zdravju ljudi. Pojavila pa se je tudi »nova kuga«, ki se je vse bolj širila – sifilis, zato so deželni stanovi v sporazumu z mestno občino med šentpetersko cerkvijo in Ljubljanico postavili lazaret. Tja so pošiljali tudi kužne bolnike s hudimi driskami (tifus ipd.). Lazaret so v začetku 17. stol. (1612–1635) znatno povečali in nastala je šentpeterska vojašnica, v kateri so se skozi nadaljnja stoletja izmenjevali kužni bolniki z vojaki ali zaporniki, pa spet bolniki, dokler ni leta 1945 v njej dobila domicil izpopolnjena medicinska fakulteta

L. 1693 so po zgledu italijanskih akademij v Ljubljani ustanovili družbo učenjakov – Academia operosorum. Med 27 člani so bili tudi štirje zdravniki, med njimi je najbolj znan Marko Gerbec (1658–1718). V tistem času je bil v Ljubljani v posebni sobi cesarskega špitala tudi Collegium publicum za anatomijo (deloval je od 1700 do 1760), kjer je poučeval profesor kirurgije Jakob Breclj.

Ta je okoli 1760 na Gornjem trgu 4 uredil prirodoslovno zbirko, ki jo je pozneje povečal zdravnik Belsazar Hacquet (1740–1816). Slednji je ustanovil Katedro za ranocelnštvo in porodničarstvo, odprl anatomsko gledališče ter bil učitelj anatomije in kirurgije na ljubljanskem liceju.

Ob koncu 18. stol. je razsvetljenstvo prineslo napredek v zdravstvo: cesar Jožef II. je 1782 v Ljubljani ustanovil prvo civilno bolnišnico. Ob tem je razpustil karitativno delujoče bolnišnične predhodnice, špitale. Civilna bolnišnica se je vselila v opuščeni samostan bosonogih avguštincev na Ajdovščini, nasproti gostilne Figovec, imela je 12 bolniških postelj in tri oddelke. V tistem času je na Kranjskem delovalo 13 zdravnikov. Med njimi je bil izjemno pomemben porodničar Anton Makovic (1750–1803), ki je 1782 izdal prvi učbenik za babice, hkrati prvo poljudnoznanstveno medicinsko knjigo v slovenskem jeziku. L. 1753 je bila v Ljubljani ustanovljena prva zdravstvena šola pri Slovencih, in sicer babiška. Vzajala je babice za porodno pomoč, z namenom, da bi znižali izjemno visoko porodno umrljivost mater in otrok. Kmalu za tem, leta 1782, je bila ustanovljena še srednja zdravstvena šola – Mediko-kirurški učni zavod – za vzgojo ranocelnikov in kirurgov. Domovala je v licejski stavbi na Vodnikovem trgu. Svoje poslanstvo je opravljala do marčne revolucije, leta 1850 pa so jo zaprli. Licejska stavba je bila ob potresu leta 1895 porušena. Do nastanka naslednje zdravstvene šole, nepopolne medicinske fakultete s štirimi semestri, je bilo treba počakati na razpad avstrijske monarhije, ki je pred tem zaradi germanizacijskih teženj zavirala nastanek nacionalnih univerz. Le v času Ilirskih provinc so Francozi licejsko medicinsko šolo povišali na raven medicinske fakultete, a je skorajšnja reokupacija Avstrijcev preprečila izšolanje prve generacije zdravnikov. Tako je bila med leti 1850 in 1919 babiška šola edina zdravstvena šola v Ljubljani.

Z ustanovitvijo Civilne bolnice leta 1786 se začne pri Slovencih udejanjati razsvetljenska zamisel o javnem zdravstvu, ki bolnišnico institucionalizira za zdravljenje in nego bolnikov. Bolnišnica je postopoma pridobila tudi vlogo izobraževalne in raziskovalne

ustanove. Skozi desetletja se je širila, pridobivala nove oddelke in se v stotih letih razširila na okoli 400 bolniških postelj ter z odprtjem Blaznice na Studencu leta 1881 pridobila 150 postelj za duševne bolnike. Ker pa bolnišnica prostorsko ni več zadoščala hitro razvijajočemu se mestu, je leta 1893 začela graditi nove stavbe med Ljubljano in Zaloško cesto, kamor se je preselila jeseni 1895. Nova bolnišnica je bila zgrajena paviljonsko (zaradi omejevanja širjenja kužnih bolezni), po zgledu pariške bolnišnice Lariboisière. Imela je 15 poslopij, od tega 7 bolniških, ter 600 bolniških postelj. Potrebam mesta je ustrezala do nastanka nove države SHS leta 1918. Takrat se je zelo zvišalo število prebivalcev Ljubljane in z njimi bolnikov. Sledilo je petdesetletno obdobje bolnišnične prostorske stiske, pomanjkanja osebja in slabih delovnih pogojev, a zaposleni so se trudili in reševali stisko s prekomernim delom. Leta 1918 je bolnišnica upravno prešla pod jugoslovansko državno upravo in vanjo se je vlagalo še manj kot prej. Leta 1940 je tako imela le 950 postelj, morala pa bi jih imeti vsaj 1700.

Julija 1945 je Ljubljana z dekretom pridobila popolno 10-semesterko Medicinsko fakulteto, Splošna bolnišnica je postala njena učna baza in s tem klinična bolnišnica, ki je poleg diagnostike in zdravljenja opravljala še pedagoško ter znanstvenoraziskovalno delo. Njen nadaljnji razvoj je bralcem bolj poznan kot opisani. Dolgoletni boj za bolnišnično povečanje je uspel šele 1975, ko je bila slovesno odprta nova stavba Kliničnega centra z dodatnimi 1.100 bolniškimi posteljami. Prinesla je možnost razvoja vrhunske medicine za blaginjo lokalnega prebivalstva.

Popisana 2000-letna razvojna pot medicine v Ljubljani kaže, da je bila le-ta nenehno povezana z velikim trudom zdravstvenega osebja in družbe. Za boljše možnosti zdravljenja in preprečevanja bolezni je vedno primanjkovalo denarja, osebja, opreme, bolniških postelj in drugega. Tako je tudi danes, kot bi se zgodovina ponavljala ... Naj zato zdravstveno osebje ohrani idealizem ter vero v boljši jutri, saj se brez upanja in zaupanja konča človečnost, to pa lahko medicino odpelje tudi v slepo ulico, kot je bilo z evgeniko in posledično nacistično eksterminacijo ljudi. ♥



Nacionalna mreža NVO
s področja javnega zdravja 25 x 25

Decembra 2012 je Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije ustanovilo Mrežo nevladnih organizacij s področja javnega zdravja 25 x 25 (kratko ime: Mreža NVO 25 x 25). Del imena 25 x 25 sporoča namen, da nevladne organizacije s področja zdravja v sodelovanju z ostalimi deležniki v Sloveniji pripomoremo k uresnitvi cilja resolucije št. 66 Generalne skupščine OZN (19. 9. 2011) o zmanjšanju stopnje umrljivosti kot posledici kroničnih nenalezljivih bolezni do leta 2025 za 25 %. Projekt Mreža NVO 25 x 25 omogoča oblikovanje reprezentativne mreže nevladnih organizacij s področja zdravja, katerih dolgoročni cilj je zmanjšati zbolevnost za kroničnimi nenalezljivimi boleznimi v Sloveniji in zmanjšati neenakost v zdravju.

Več o mreži in projektu lahko preberete na spletni strani

Mreže NVO 25 x 25: www.mreza-25x25.si

Spremljate nas lahko tudi preko omrežja Facebook Mreža NVO 25x25.

Projekt »Mreža NVO 25x25« delno financira Evropska unija in sicer iz Evropskega socialnega sklada. Operacija se izvaja v okviru Operativnega programa razvoja človeških virov za obdobje 2007-2013, razvojne prioritete: »Institucionalna in administrativna usposobljenost«, prednostne usmeritve: »Spodbujanje razvoja nevladnih organizacij, civilnega in socialnega dialoga«.

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA NOTRANJE ZADEVE

Naložba v vašo prihodnost
OPERACIJO DELNO FINANCIRA EVROPSKA UNIJA
Evropski socialni sklad

ZA SRCE

Vabljeni v prostore Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije

v Ljubljani na Cigaletovi 9.

Uradne ure so:
vsak delovni dan
od 9. do 14. ure.

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

Faks: 01 / 234 75 54

E: drustvo.zasrce@siol.net,
drustvo-zasrce@siol.net

Anevrizma vertebrobasilarne arterije?

Boris Cibic

Vprašanje*

»Pozdravljeni,

Septembra lani sem bila pri nevrologinji na UZ vratnih žil. Tja sem šla zaradi blagega šumenja, piskanja v ušesih in posledično večkratnega obiska pri ORL specialistu. Ta mi je svetoval, da mi poleg rtg-ja vratne hrbtenice lahko svetuje edinole še UZ vratnih žil. No in tako sem čez čas res šla. Vratne žile naj bi bile bp, se pravi ni zamašitev, naplastitev oz. zoženja (tisto kar je z aparatom pač lahko videla), je bil pa nek problem s pretokom v vratni žili. Kaj se je namreč zgodilo. Zdravnica je pri pregledu (desna stran vratu oz. žile nekje pri/nad ušesom) v nekem trenutku pretok našla povsem normalen, v naslednjem momentu pa ga ni bilo. Verjetno se je to zgodilo večkrat. Pravi, da česa takšnega v svoji praksi še ni srečala in naj ne iščem po spletu, ker tega tam tudi ne bom našla. Očitno sem nek fenomen. Svetovala mi je CTA, ker pa sem bila takrat noseča, je ta preiskava seveda odpadla, zato mi je dala napotnico za MR s pripisom „Motnje v vertebrobasilarni cirkulaciji,“. Naj povem, da na MR nisem šla ker približno polurnega ležanja na hrbtu v dokaj visoki nosečnosti pač ne bi prenesla (težko dihanje, občutek slabosti zaradi pritiskanja povečane maternice/plodu na žile) in sem si rekla, da bom šla pač kasneje (rodila letos maja). Izvid sem žal izgubila, mi pa vse to skupaj kar nekako ne da miru. Lahko si predstavljate, da sem bila čisto preč po tem pregledu. Ko sem jo vprašala, če me mora skrbeti, je rekla, da ne in da tudi ne bom kar umrla. Na moje vprašanje, če gre lahko za tumor, ki bi nekako pritiskal na žilo, je rekla, da najverjetneje ne. Mene pa sedaj skrbi, da imam mogoče anevrizmo. Si vi mogoče predstavljate, kaj bi to lahko bilo? Je rekla, da če bi glavo/vrat postavila v čuden položaj, da to ne bi bilo nič takšnega, ker pa sem jo jaz imela skozi pri miru, pa ni vedela od česa potem ta pojav. Prosim za pojasnilo. Hvala in lep pozdrav.«

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

Odgovor

Iz vsebine dopisa povzemam, da zdravnica pri UZ pregledu vaše desne vratne žile občasno ni beležila utripanja arterije, kar se ji še nikdar ni zgodilo. Navedba vas je zelo zaskrbelo in še vedno ste v skrbeh, ali morda ne gre za znak začetka hude bolezni, kot sta tumor ali anevrizma. Zdravnica vam je svetovala dodatni pregled (MR), ki ga še niste opravili. Glede na to, da sedaj nimate posebnih znakov bolezni je minimalna verjetnost, da bi bil tumor vzrok za nastanek nepričakovanega izvida, saj bi bili simptomi tumorja, danes, skoraj leto dni po pregledu, zanesljivo očitni. Niso pa povsem izključeni drugi vzroki. Menim, da je nasvet zdravnice umesten.♥

KUPON

ZA ČLANE DRUŠTVA ZA ZDRAVJE SRCA
IN OŽILJA SLOVENIJE

30%
popusta

Krema
z ognjičem,

Galenski laboratorij
Lekarna Ljubljana
50 ml



Redna cena: 4,57 €

Akcijska cena za člane Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije s kuponom:

3,20 €

Kupon je novčljivi do 30. 9. 2014 v enotah Lekarne Ljubljana.



Kupon je novčljivi do 30. 9. 2014 oziroma do prodaje zalog. Popust velja ob predložitvi tega kupona in veljavne članske izkaznice Društva za zdravje srca in ožilja, v vseh enotah Lekarne Ljubljana ob enkratnem nakupu. En kupon velja za nakup ene Kreme z ognjičem. Popust se obračuna na blagajni. Kupon ne velja v spletni lekarni www.lekarna24ur.com. Veljaven je samo kupon, izrezan iz revije Za srce. Kupona ni mogoče zamenjati za gotovino. Popusti se med seboj ne seštevajo. Akcija je predvidena za prodajo v količinah, običajnih za gospodinjstva in ne velja za pravne osebe.

www.lekarnaljubljana.si



TO NI SAMO RDEČA OBLEKA,
TO JE RDEČE OPOZORILO!

Bolezni srca in žilja ter možganska kap
so najmočnejši ubijalci žensk.

Hipertenzija in nosečnost

Jana Brguljan Hitij

Nosečnost? Ko se ženske spomnimo na te mesece, nas prevzamejo lepi in zadovoljni občutki, ko pa jih dejansko doživljamo, je to lepo, a hkrati tudi zelo stresno obdobje, zlasti če ga spremljajo zdravstvene težave. Začnemo se soočati s skrbjo za otroka, ki ga nosimo v sebi in seveda je prvenstvena skrb nosečnice ob vsakem novem dogodku: »Ali bo to mojemu otroku kaj škodilo?« Negotovost žensko lahko iztiri, obenem pa jo kot bodočo mater obhajajo prekrasni občutki. Vse to se lahko pokaže tudi v nastanku ali poslabšanju že obstoječe hipertenzije. Zdravnik, ki se sreča z nosečnico, se zaveda, da stojita pred njim dva osebka v enem telesu, in da ne želi škoditi ne enemu ne drugemu, zato razmišlja, kaj je najboljše tako za mater kot za otroka.

Diagnoza arterijske hipertenzije in njena urejenost

Diagnoza in ocena urejenosti arterijske hipertenzije temelji predvsem na pravilno izmerjenem krvnem tlaku. Ko nosečnica pride v ambulantno, je praviloma vedno nekoliko razburjena, ker jo skrbi, kako otrok napreduje, ali pa se sama počuti slabo in jo je strah. Po drugi strani je lahko tudi pretirano pozitivno naravnana in je tudi zato njen krvni tlak nekoliko višji. Pomembno je, da se nosečnica pred pregledom umiri. Če je le možno, v ambulanti uporabljamo merilce tlaka, ki se vključijo avtomatsko, tako da je nosečnica v prostoru sama, ko ji naprava izmeri krvni tlak.

Krvni tlak moramo meriti po običajnih pravilih. Meritev opravimo v sedečem položaju, ob prvem pregledu vedno na obeh rokah, vedno le z uporabno nadlahtne manšete, ki mora biti primerne velikosti glede na obseg nadlahti. Nosečnica se mora pred meritvijo umiriti.

Zelo veliko nam pri odločitvi o zdravljenju lahko pomagajo samomeritve krvnega tlaka doma in tudi 24-urno neinvazivno merjenje krvnega tlaka. S tem lahko odkrijemo tako imenovano prikrito hipertenzijo in hipertenzijo bele halje. V primeru prikrita hipertenzije je potrebno zdravljenje, medtem ko hipertenzija bele halje, ki nastopa le ob stiku z zdravstvenim osebjem, ne zahteva zdravljenja.

S pravilno izmerjenim krvnim tlakom dobimo osnovo za nadaljnje ravnanje. Seveda pa to še ni dovolj.

Ocena okvare organov

Kadar se odločamo o zdravljenju, je poleg vrednosti krvnega tlaka nujno treba oceniti tudi okvaro tarčnih organov, ki jo je povzročilo zvišanje krvnega tlaka. Zato je pomembno, da nosečnici opravimo preiskave krvi in urina, posnamemo EKG in jo po potrebi napotimo tudi na ultrazvočno preiskavo abdomna, ultrazvok srca in oceno očesnega ozadja. Velikokrat tudi v nosečnosti hipertenzijo odkrijemo naključno, zato je potrebna natančna anamneza o prejšnjih boleznih, o družinski obremenjenosti in natančno opravljen pregled nosečnice z oceno okvare organov.

Različne oblike hipertenzije v nosečnosti

V nosečnosti ločimo štiri oblike hipertenzije: 1. kronično hipertenzijo, 2. nosečniško ali gestacijsko hipertenzijo, 3. kronično hipertenzijo z nacepljeno nosečniško in/ali preeklampsijo ter 4. predrojstno hipertenzijo.

1. Kronična hipertenzija je prisotna že pred nosečnostjo in je



diagnosticirana do 20. tedna nosečnosti. Ženske s kronično hipertenzijo imajo večje tveganje za preeklampsijo in rojevajo otroke nižje porodne teže. Kronična hipertenzija v nosečnosti je povezana tudi z večjimi težavami v poteku nosečnosti, prezgodnjim porodom, napakami posteljice in nosečniško sladkorno boleznijo.

2. Nosečniška hipertenzija je pogojena z nosečnostjo in se pojavi v 20. tednu nosečnosti ali pozneje.
3. Kronična hipertenzija z nacepljeno nosečniško in/ali preeklampsijo je kronična hipertenzija, ki se izrazito poslabša po 20. tednu nosečnosti.

4. Predrojstna neopredeljena hipertenzija je četrta oblika, ki zahteva opredelitev 6 tednov po porodu, v kolikor ne izzveni.

Ciljne vrednosti krvnega tlaka

Ciljne vrednosti krvnega tlaka so pri nosečnicah nekoliko drugačne kot pri ostali populaciji. Potreben je individualen pristop, ki temelji tako na vrednosti krvnega tlaka kot na oceni okvare tarčnih organov in oceni splošne ogroženosti nosečnice za pojav srčno-žilnih bolezni. Kot hipertenzijo bi opredelili sistolični krvni tlak nad 140mmHg in diastolični krvni tlak nad 90mmHg. Ob tem ločimo:

- ♥ blago do zmerno hipertenzijo s krvnim tlakom 140-159/90-109 mm Hg,
- ♥ hudo hipertenzijo s krvnim tlakom nad 160/110 mm Hg.

Simptomi visokega krvnega tlaka

Navadno nosečnice ne občutijo nobenih večjih težav zaradi zvišanega krvnega tlaka, zato je pomembno, da ga redno merimo. Simptomi visokega tlaka (glavobol, prsna bolečina, razdražljivost, motnja vida, ipd) se redko pojavijo v zgodnji nosečnosti, bolj pogosto so v zreli ali pozni nosečnosti, ko se prej naštetim simptomom pridružujejo otekline, epigastrična bolečina, bliskanje pred očmi. Največkrat gre za dotlej spregledano, slabo zdravljeno hipertenzijo ali celo grozečo preeklampsijo.

Zdravljenje

Enako kot pri zdravljenju hipertenzije izven obdobja nosečnosti, je tudi med nosečnostjo prvi ukrep zdravljenja nasvet o nefarmakoloških ukrepih, ki so med nosečnostjo nekoliko drugačni. Pomembno je, da se nosečnica zaveda pomembnosti počitka, sprostitve in izogibanja stresnim situacijam. Izogibati se mora močno prekomernemu vnosu soli, prekomernemu vnosu nasičenih živalskih maščob in v prehrani dati prednost pustemu mesu (perutnina, ribe). Veselje zaradi pričakovanja otroka in sprejetje nosečnosti (prepustitev) ob naštetih nefarmakoloških ukrepih pogosto zadošča za uravnanje krvnega tlaka pri blagih oblikah, pomembno pa zmanjšuje tudi pojavnost hude hipertenzije, zato

nefarmakološke ukrepe priporočamo tudi nosečnicam, ki potrebujejo zdravljenje z zdravili.

Kadar nefarmakološki ukrepi ne zadoščajo in je okvara organov že izražena, je treba začeti z zdravljenjem z zdravili.

V prvi izbiri antihipertenzivov se pri splošni populaciji odločamo med petimi skupinami zdravil. V obdobju nosečnosti je nekoliko drugače. Tudi tu se seveda odločamo o izbiri zdravil na osnovi dokazov, pridobljenih s farmakološkimi raziskavami, ki pa so pri nosečnicah zelo omejene in kakšnih novejših niti ni.

Metildopa je zdravilo izbora za hipertenzijo v nosečnosti. Večina drugih antihipertenzivov je varnih, vendar je izkušenj z njimi nekoliko manj. Absolutno se moramo izogniti blokatorjem renin angiotenzinskega sistema (ACE zaviralcem, zaviralcem angiotenzinskih receptorjev in direktnim zaviralcem renina), ki so teratogeni in fetotoksični. Če je mogoče, se tem zdravilom izogibamo že tudi v obdobju, ko ženska želi zanositi. Če ženska ob uporabi teh zdravil slučajno zanosi, je treba zdravilo čim prej zamenjati.

Diuretikov praviloma ne predpisujemo zaradi nevarnosti znižanja znotrajžilnega volumna.

Zaviralec beta receptorjev labetalol je zdravilo izbora ob močno zvišanem krvnem tlaku ob preeklampsiji.

Preeklampsija in eklampsija

Na koncu še nekaj besed o dveh motnjah, ki se jih v skrbi za nosečnice vsi bojimo, to sta preeklampsija in eklampsija.

Preeklampsija je motnja več organskih sistemov, klasično definirana kot triada hipertenzije, oteklina in izgubljanje beljakovin z urinom (več kot 0,3 gr dnevno), simptomi in znaki se morajo razviti znotraj 1 tedna. Eklampsija je prisotnost epileptičnih napadov *grand mal* v povezavi s preeklampsijo. Preeklampsija prizadene od 2 do 3 % nosečnosti, medtem ko eklampsija povzroča zaplete le pri 1 do 2 % preeklampsij. Preeklampsija prizadene od 2 do 3 % nosečnosti, medtem ko eklampsija povzroča zaplete le pri 1 do 2 % preeklampsij.

Preeklampsija in eklampsija sta pomembna vzroka umrljivosti matere in ploda, zato ju je treba hitro prepoznati in zdraviti v porodnišnici. ♥







ZDRAVILIŠČE RADENCI
SAVA HOTELS & RESORTS

Zdravilišče Radenci
Akcija 3=4, Plačate 3 bivate 4

AKCIJA 3=4
velja od 1.9.-17.11.2014
Hotel Radin**** že za **198 €**

Paket vključuje: 4 x polpenzion z namestitvijo v economy dvoposteljni sobi s francoskim ležiščem, neomejeno kopanje v termah tudi na dan odhoda, 1x dnevno prosti vstop v savne, uporabo kopalnega plašča, jutranjo gimnastiko in aerobiko v vodi, pitje radenske slatine iz vrelna v salonu mineralne vode, razvedrilni program.

Radenska mineralna kopel ugodno vpliva na človeški organizem: uravnava krvni tlak, poveča pretok skozi kožne kapilare, znižuje srčno frekvenco, poveča izločanje vode, pospeši celjenje ran in deluje protivnetno.

POVPRAŠAJTE TUDI O UGODNIH PONUDBAH IZVEN TEGA OBDOBJA!

Kuponeček za **20%** popust na radensko mineralno kopel

Popust lahko izkoristite v času veljavnosti ponudbe ob predložitvi kupona. Ostali popusti so izključeni. Kupon velja za eno osebo in ni zamenljiv za gotovino ali ostale storitve.

☎ 02 520 2722 ✉ info@zdravilisce-radenci.si 🌐 www.sava-hotels-resorts.com

Dobre Slabe

NOVICE

Dobra telesna zmogljivost zmanjšuje tveganje za srčno-žilno smrt

Ameriški raziskovalci so na podlagi podatkov o 16.500 preiskovanih, ki so jih spremljali 30 let, ugotovili, da so imeli tisti z dobro telesno zmogljivostjo ob enakih ostalih dejavnih tveganja za 15 do 18 % manjše tveganje za srčno-žilno smrt kot vrstniki s slabšo telesno zmogljivostjo. Razvili so program za napovedovanje tveganja za srčno-žilne zaplete, ki poleg podatkov o spolu, starosti, sistoličnem krvnem tlaku, ravni holesterola, indeksu telesne mase, prisotnosti sladkorne bolezni in kajenja upošteva tudi telesno zmogljivost, izkazano na tekočem traku. (vir: *Circ Cardiovasc Qual Outcomes* 2014; DOI: 10.1161/CIRCOUTCOMES.113.000531)

Mutacija gena za apolipoprotein C3 zmanjšuje tveganje za koronarno bolezen

Nedavno so opisali redko, a koristno mutacijo v genu za apolipoprotein C3, ki povzroča nizko raven trigliceridov krvi in približno 40 % nižje tveganje za srčno bolezen od splošne populacije. Mutacijo ima od 1 od 150 oseb v ZDA. Že dolgo vemo, da je raven holesterola LDL neposredno vpletena v razvoj ateroskleroze, posredno pa na aterosklerozo vplivajo tudi trigliceridi. (vir: *N Engl J Med* 2014, 371: 22-31 in 32-41)

Antidepresivi v nosečnosti ne povečajo tveganja za srčne napake pri plodu

Depresija se lahko pojavlja tudi med nosečnostjo in močno poslabša kakovost življenja. Ali je farmakološko zdravljenje depresije med nosečnostjo škodljivo za plod? V veliki raziskavi so analizirali podatke o 949.504 nosečnicah med leti 2000 in 2007. Kar 64.389 (6,8 %) nosečnic je v prvem trimesečju jemalo antidepresive. Med novorojenci so bili 6.403 otroci s srčno napako, vendar raziskava ni ugotovila pomembno povečanega tveganja za srčne napake ob jemanju antidepresivov. (vir: *N Engl J Med* 2014; 370: 2397-407)

Zgodnje resinhronizacijsko zdravljenje koristi bolnikom s srčnim popuščanjem in levokračnim blokom

Cilj resinhronizacijskega srčnega spodbujevalnika je časovno uskladiti iztis levega in desnega srčnega prekata. Dolgoročni rezultati raziskave MADIT -CRT so pokazali, da je resinhronizacijsko zdravljenje izrazito koristno že pri blagem srčnem popuščanju, ki ga spremlja zakasnelo krčenje levega prekata zaradi motnje v prevodnem sistemu srca, imenovane levokračni blok. Bolniki, ki so bili zdravljeni z resinhronizacijskim srčnim spodbujevalnikom, so imeli za 40 % nižjo umrljivost po 7 letih kot bolniki brez resinhronizacijskega zdravljenja. (vir: *N Engl J Med* 2014; 370: 1694-701)

Najpogostejši zaplet po operaciji na odprtem srcu je pljučnica

V 33 bolnišnicah v ameriški zvezni državi Michigan so preverjali pogostost okužb po aortokronarnih obvodih. Pooperativno okužbo je imelo v povprečju 5 % bolnikov, v različnih bolnišnicah od 1 % do 19 % bolnikov, povsod je bila najpogostejša pljučnica. Raziskovalci menijo, da velikih razlik v pogostosti okužb med bolnišnicami ni mogoče razložiti le z dovtetnostjo bolnikov, temveč igra pomembno vlogo tudi različna kakovost higienskih ukrepov v bolnišnicah. (vir: *Circ Cardiovasc Qual Outcomes* 2014; DOI: 10.1161/CIRCOUTCOMES.113.000770)

Bolniki z arterijsko hipertenzijo pogosto ne jemljejo predpisanih zdravil.

Analiza urina z masno spektrometrijo je pokazala, da bolniki s slabo obvladano arterijsko hipertenzijo, ki imajo predpisane najmanj 3 učinkovine za zmanjševanje krvnega tlaka, neredno jemljejo zdravila. Kar 10 % bolnikov ni jemalo nobenega zdravila, približno 80 % jih je opuščalo vsaj eno zdravilo in le 10 % je jemalo vsa predpisana zdravila. Raziskovalci opozarjajo, da bi bilo z rednim jemanjem obstoječih zdravil mogoče doseči večjo korist za populacijo kot z razvojem novih zdravil zoper arterijsko hipertenzijo. (vir: *Hypertension* 2014, Atene, Grčija, abstrakta 3A.01 in 5B.04)

Nekateri antibiotiki niso varni v kombinaciji s statini

Statini v redkih primerih povzročijo okvaro skeletnih mišic (miopatijo), k čemur pa lahko prispeva sočasno jemanje nekaterih drugih zdravil. Med antibiotiki najmočneje interagirata s statini eritromicin in klaritromicin, nevarna pa so tudi azolna zdravila proti glivičnim okužbam (azolni antimikotiki). Eritromicina danes skoraj ne uporabljamo več, klaritromicin pa služi za zdravljenje okužbe želodca s *Helicobacter pylori* in za zdravljenje atipičnih pljučnic. Med jemanjem tablet proti glivičnim okužbam in jemanjem klaritromicina je priporočljivo začasno opustiti statinski preparat. (vir: www.medscape.com/viewarticle/826407)

Vsakršno uživanje alkohola povečuje tveganje za rakave bolezni.

Veliko beremo o tem, da je zmerno uživanje vina koristno za srce in žilje. Treba je vedeti, da je zgornja meja zmernega uživanja alkohola za ženske zgolj 1,5 dcl vina ali 3,5 dcl piva na dan, za moške pa 3 dcl vina ali največ 7 dcl piva na dan. Mednarodna agencija za raziskave raka dodatno opozarja, da prav vsako uživanje alkohola povečuje tveganje za rakave bolezni, najbolj za raka v ustni votlini, žrelu in požiralniku, pa tudi za raka na jetrih, dojki in črevesju. (www.medscape.com/viewarticle/826979)

OMRON M3

diaFit



Avtomatski merilnik krvnega tlaka z »Easy cuff L« manšeto, ki je primerna za osebe s srednjim in velikim obsegom nadlakti (22-42 cm). LED indikatorja na merilniku opozorita na nepravilno nameščeno manšeto ter na povišan krvni tlak. Z napredno Intellisense® tehnologija se krvni tlak meri že med napihovanjem manšete, zato je meritev hitra, udobna ter natančna. Merilnik zazna ter na zaslonu z znakom opozori na nepravilen srčni utrip ter na premikanje med meritvijo. V spomin lahko shranimo 60 meritev za dve osebi z možnostjo prikaza povprečne vrednosti zadnjih treh meritev. Merilnik je energijsko varčen, z enim setom baterij pa opravimo 1000 meritev. Možen je tudi priklop na omrežje. Natančnost merilnika je klinično preverjena. Garancija je 3 leta.

15 % popust ob nakupu
merilnika OMRON M3.

*Ugodnost velja od 8. 9. do 31. 10. 2014.



PRIPOROČA
DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA
IN OŽILJA SLOVENIJE

Diafit trgovina Pri polikliniki - Ljubljana
Njegoševa cesta 6k, 1000 Ljubljana
T: 01 / 230 63 90, 01 / 230 63 91
E: trg4@diafit.si

Diafit trgovina Pri Zmajskem mostu - Ljubljana
Petkovškovo nabrežje 29, 1000 Ljubljana
T: 01 / 431 90 40, M: 041 696 711
E: trg3@diafit.si

Diafit trgovina Pri bolnišnici - Maribor
Ljubljanska 1A, 2000 Maribor
T: 02 / 330 35 52, 02 / 330 35 50
M: 031 339 846, E: trg1@diafit.si

Diafit trgovina Center - Maribor
Ulica talcev 9, 2000 Maribor
T: 02 / 228 64 84, M: 051 301 979
E: trg2@diafit.si

Na voljo tudi v vaši lekarni in drugih specializiranih trgovinah z medicinskimi pripomočki.

www.diafit.si

zepter
INTERNATIONAL
L I V E L O N G E R

Vsem članom Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije

- ki bodo v letu 2014 kupili kuhhalno posodo iz plemenitega jekla, priznamo 10 % popust pri nakupu,
 - ki bodo v letu 2014 organizirali predstavitev izdelkov Zepter v skladu s pravilnikom podjetja,
- poklanjamo za njihovo osebno uporabo nadlahtni merilnik krvnega tlaka.

ZEPTER SLOVENICA d.o.o., Pohorska c. 12,
2380 SLOVENJ GRADEC
tel.: 02/884-39-02
elektronski naslov: info@zepter.si

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

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

Informativno prodajni
center Slovenj Gradec
tel.: 02/884-39-01



Mladi obračamo svet

Franc Zalar

Igor Ribič je prijatelj našega društva, še več Igor Ribič je prijatelj vseh mladih (in tudi malo manj mladih). Številne generacije otrok ga v Sloveniji poznajo kot Ribiča Pepeta. Že drugo leto pa ga otroci prve triade ljubljanskih osnovnih šol spoznavajo tudi kot avtorja Srčka Bimbama. Narisal ga je in napisal Bimbamove skrivnosti o zdravem življenju. Igor je vesel človek. Še bolj bo vesel, če bo Bimbam tudi naš prijatelj, in če bo ob koncu natečaja na mizah našega društva našel velik kup otroških risbic in drugih rešenih nalog. In pridnim otrokom obljublja, da pride tudi letos na zaključno prireditev. Peli bomo, rajali in se zabavali z našim prijateljem.

Otroci bi radi vedeli čim več. Tudi o zdravem načinu življenja. V roke bomo vzeli srčne bukvice, ki jim pravimo Srček Bimbam. Kakšno reč nam bodo razložili učiteljice in učitelji, pa tudi doma nam bodo pomagali.

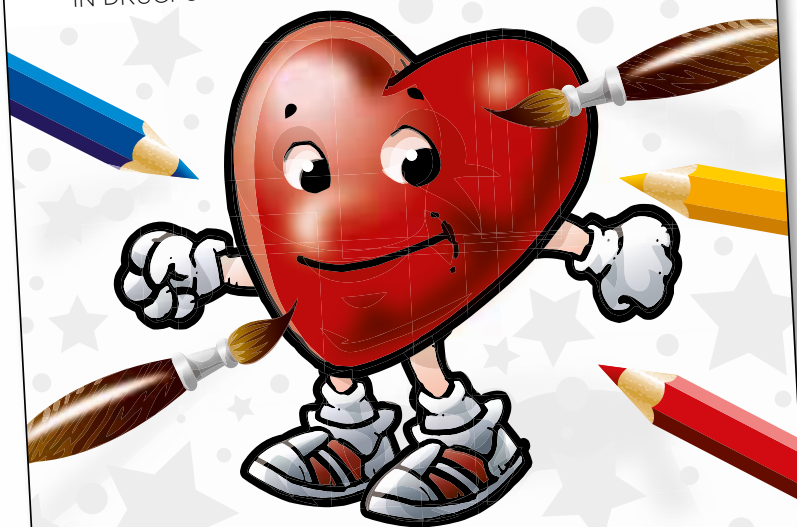
Mladi obračamo svet

To modrost smo pred dobrim letom zapisali v naslov projekta, s katerim smo uspeli na razpisu Mestne občine Ljubljana. Izpod peresa in svinčnika Igorja Ribiča smo dobili knjižico Srček Bimbam. V prvem letu smo jo namenili otrokom prvih treh razredov ljubljanskih osnovnih šol. Kasneje so knjižico ponatisnili tudi v naši podružnici Posavje. Za kaj več je, žal, zmanjkalo denarja. Odziv je bil zelo dober. Otroci so s številnimi svojimi izdelki pokazali, da so razumeli srčkovo sporočilo. Tudi nagradili smo jih in jim pripravili lepo zaključno prireditev. Še več. Srček Bimbam je zakorakal v svoje drugo leto. Tiskarski stroji so svoje že opravili. V trenutku, ko berete še svežo revijo, je Srček Bimbam že spet na ljubljanskih osnovnih šolah. Začenja se nov krog spoznavanja zdravega načina življenja. Učili se bomo in tudi sami ustvarjali, na koncu pa priredili veliko zabavo.



DRAGI ŠOLAR, DRAGA ŠOLARKA!

BODI TUDI TI **SRČEK BIMBAM**. NAUČI SE ŽIVETI ZDRAVO. OGLEJ SI SRČNE BUKVICE ZA ZDRAVO ŽIVLJENJE. **PREBERI** PESMICE, **POBARVAJ** RISBICE, **REŠI** NALOGE, **POGOVARJAJ SE** Z UČITELJI, SOŠOLKAMI, SOŠOLCI IN SEVEDA DOMAČIMI. **NE POZABI**, DA ZDRAVO ŽIVIJO VSI NAJBOLJŠI ŠPORTNIKI IN DRUGI OTROŠKI JUNAKI.



NARIŠI, KAKO SI PREDSTAVLJAŠ ZDRAVO ŽIVLJENJE, **NAPIŠI** PESMICO, **SESTAVI** UGANKO ALI **NAREDI** KAJ DRUGEGA, DA POKAŽEŠ, KAJ SI SE NAUČIL. SVOJ IZDELEK PRAVOČASNO ODDAJ UČITELJICI, NAJKASNEJE **DO 30. NOVEMBRA 2014**. NA ZAKLJUČNI PRIREDITVI SE BOMO SKUPAJ POVESELILI IN PODELILI PRIZNANJA TISTIM, KI BOSTE S SVOJIMI IZDELKI POKAZALI, DA POZNATE ZDRAV NAČIN ŽIVLJENJA.



Kaj pričakuje Srček Bimbam od nas?

Rad bi, da se naučimo čim več o zdravem načinu življenja. Pravi naj preberemo knjižico, pa še učitelji in starši nam bodo pomagali. Potem bomo pa risali, pisali zgodbe in pesmice, reševali naloge iz knjižice. Kar bomo ustvarili, bo naša učiteljica poslala na Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije. Srček Bimbam pa si najbolj želi, da bi mi vsi živeli zdravo.

Zato bomo jedli zdravo hrano, pa veliko se bomo gibali, pa rekli bomo fuj raznim razvadam, pa gledali bomo, kako živijo naši starši, drugi sorodniki in znanci. Ko bomo videli, da delajo kaj narobe, jih ne bomo nobenemu zatožili, ampak jim bomo rekli, da to, kar delajo, ni prav, ni zdravo. Mi hočemo, da vsi naši najdražji živijo zdravo.

Pa pika.



Naj zadiši

Kuha: Brin Najžer

Predjed:

Stročji fižol s polento

Sestavine (za 2 osebi):

300g stročjega fižola, lonček polente, rožmarin, poper, bučno olje

Stročji fižol operemo in očistimo ter daljše stroke prerežemo. Kuhamo ga v vreli vodi, začinjeni z rožmarinom in malce popra, približno 10 minut. Polento skuhamo po navodilih. Ohlajeno polento narežemo na rezine, čeznjo naložimo stročji fižol ter vse skupaj pokapljamo z malce bučnega olja. Jed lahko posujete z nekaj bučnimi peškami.



Glavna jed:

Kuhan piščanec s čičeriko

Sestavine (za 2 osebi):

250 g piščančjih zrezkov

oljčno olje, šopek peteršilja, 3 mlade čebule, 2 stroka česna, 200 g kuhane čičerike, pest rukole, kari, čili

Čebulo, česen in peteršilj na grobo nasekljamo ter v malo večji posodi popražimo na žlici oljčnega olja. Dodamo na grobo raztrgano rukolo in čičeriko ter dobro premešamo. Po nekaj minutah sestavine poberemo iz posode, v katero dodamo žlico oljčnega olja ter nanj položimo zrezke. Pečemo jih samo toliko, da se ne lepijo več na dno posode. Nato jih zalijemo s 300 ml vode, dodamo kari ter malce mletega čilija. V posodo ponovno dodamo tudi vse, kar smo prej pobrali ven, ter dobro premešamo. Pokrito kuhamo približno 35 minut. Ko je piščanec kuhan, ga vzamemo ven, preostanek lahko kuhamo v odprti posodi še nekaj minut, da povre večina vode in dobimo gostejšo omako.

Poobedek:

Pečene marelice

Sestavine (za 2 osebi):

6 zrelih marelic, 3 žlice rjavega sladkorja, sok limone, ingver

Sladkor damo v manjšo posodo in ga na nizki temperaturi segrevamo, dokler se ne stopi. Dodamo limonin sok po okusu ter malo vode in počasi kuhamo toliko časa, da se začne masa gostiti. Dodamo ingver in pustimo, da se sladkorna mešanica malce ohladi. Marelice razpolovimo, odstranimo peške in jih z razrezano stranjo navzgor položimo v pekač. V vsako marelico damo eno malo žličko sladkorne mešanice. Spečemo v pečici, od 20 do 30 minut na 200 stopinjah. Preden jih še tople serviramo, naj se malo ohladijo. ♥



Besedilo in foto: Brin Najžer

Zaščitne snovi v naši hrani

Maruša Pavčič

Vedno več je znanstvenih dokazov, da k večini presnovnih motenj, ki se na koncu izrazijo kot kronične bolezni, kot so na primer sladkorna bolezen tipa 2 in bolezni srca in žilja, pa tudi pešanje razumskih sposobnosti v starosti, prispeva pomanjkanje mikrohranil. V naši prehrani je premalo zelenjave in sadja, skupin živil, ki vsebujeta veliko tako imenovanih fitokemikalij, snovi, ki jih je v prehrani tako malo, da so šele nove analitične metode, ki zaznavajo vsebnost snovi na molekularni ravni, omogočile, da so te snovi in njihov vpliv na naše zdravje, sploh začeli raziskovati.

Danes vemo, da je v rastlinah, ki jih uživamo v obliki stebel, listov, gomoljev, sadežev in semen, od 60.000 do 100.000 različnih biološko aktivnih snovi, ki bodisi sodelujejo pri tvorbi energije, ki jo rastlina potrebuje za rast in pri tvorbi rastlinskih celic bodisi rastlino ščitijo pred vplivi okolja. Vsi vemo, da so nekatere rastline za nekatere živali, pa tudi človeka, strupene, da lahko izločajo snovi, ki povzročajo pekoče občutke in imajo oduren vonj ter tako preprečijo, da bi jih živali pojedle, manj pa se zavedamo, da te snovi ščitijo rastline, pa tudi ljudi, če jih zaužijejo v dovolj velikih količinah, pred različnimi boleznimi. Predvideva se, da z mešano hrano, v kateri je dovolj zelenjave in sadja ter polnozrnatih žit in stročnic, na dan zaužijemo približno 1,5 g teh snovi, vegetarijanci, ki uživajo več rastlinske hrane, pa še nekaj več.

Različne skupine teh snovi uničujejo strupe, ki lahko povzročijo rast rakavih celic, lovijo proste radikale, ki nastajajo v oksidacijskih procesih presnove hrane in tako preprečujejo aterosklerozo, uničujejo različne mikroorganizme, preprečujejo tvorbo krvnih strdkov, uravnavajo delovanje imunskega sistema, preprečujejo vnetja, vplivajo na krvni tlak, zmanjšujejo krvni holesterol pa tudi uravnavajo raven krvnega sladkorja. Preglednica 1 kaže, katere skupine fitokemikalij dokazano učinkujejo na procese, običajne pri presnovnih motnjah, ki vodijo do metabolnega sindroma in posledično do bolezni srca in žilja ter sladkorne bolezni tipa 2. Učinki delovanja so večji, če jih uživamo v sami hrani, ne pa ločeno v obliki posameznih prehranskih dopolnil. Pomembno je tudi, kako je hrana pripravljena, saj se s samo pripravo lahko bistveno poveča ali zmanjša količina teh snovi, ki jo človek izkoristi (Preglednica 2).

Sončne barve

Karotenoidi dajejo rastlinam rdeče in rumene pigmente, ki igrajo izredno pomembno vlogo pri fotosintezi, to je tvorbi organskih snovi (hrane) iz CO₂ in vode s pomočjo sončne energije. Danes poznamo približno 700 karotenoidov, za človeka pomembnih jih je od 40 do 50. V skupino karotenoidov štejemo karotene, provitamine vitamina A, lutein, zeaksantin, likopen, fitoen in fitofluen. Najdemo jih v zelenjavi in sadju rumene in oranžne, pa tudi zelene barve. Dobri viri karotenoidov so korenje, brokoli, buče, paradižnik, špinača, koruza, breskve, marelice, lubenice, citrusi. Karotenoidi najdemo tudi v jajčnem rumenjaku (lutein) in v ribjem mesu (losos). Računa se, da jih v prehrani, ki jo uživamo v Evropi in ZDA, zaužijemo približno 6 mg/dan. Poleg zdravstvenih učinkov iz preglednice 1 je delovanje karotenoidov izredno pomembno za normalno funkcijo vida, zaščito mrežnice in makule pred sončno svetlobo, pri nočni slepoti, ugotavljajo pa tudi, da preprečujejo rast rakavih celic.

Za nižji skupni holesterol

Fitosteroli preprečujejo absorpcijo holesterola iz hrane v telo. Največ jih najdemo v rastlinskih oljih, na primer v koruznem, sojinem in sončničnem. Vsebnosti so višje v nerafiniranih vrstah (za okoli 60 do 100 %). Večje količine fitosterolov so tudi v ajdi, ječmenu, koruzi, prosu, rižu in rži, brokoliju in brstičnem ohrovту, avokadu in različnih oreščkih. Računa se, da jih dnevno zaužijemo iz hrane med 100 in 500 mg. Fitosteroli so v zadnjem času dobili poseben pomen, saj so se začeli dodajati raznim funkcionalnim živilom (margarini, majonezi, mleku, fermentiranim mlečnim

Preglednica 1: Dokazani učinki nekaterih skupin fitokemikalij na zdravstveno stanje človeka

Skupina fitokemikalij	Dokazani učinki					
	antioksidanti	antitrombotiki	protivnetno delovanje	vpliv na krvni tlak	znižujejo holesterol	uravnavajo raven krvnega sladkorja
Karotenoidi	x				x	
Fitosteroli					x	
Saponini					x	
Glukozinolati					x	
Polifenoli	x	x	x	x		x
Zaviralci proteaz	x					x
Monoterpeni					x	
Fitoestrogeni	x					
Organosulfiti	x	x	x	x	x	

Preglednica 2: Koliko zaužitih fitokemikalij iz hrane izkoristi človeško telo

Veliko (> 15%)	Srednje (3 – 15%)	Malo (< 3%)
karotenoidi*	fitosteroli	karotenoidi**
glukozinolati	fenolne kisline	saponini
flavonoidi***	zaviralci proteaz	antocianini
fitoestrogeni		flavoni
monoterpeni		
organosulfiti		

* termično obdelana (kuhana) hrana, **surova hrana, ***flavonoidi razen antocianinov in flavonov

izdelkom) z namenom zmanjševanja absorpcije holesterola iz prebavnega trakta v telo, kar naj bi zniževalo skupni holesterol v plazmi. Dodajanje fitosterolov raznim živilom ter zdravstvena trditev, da taka živila znižujejo holesterol, je po evropski zakonodaji dovoljena.

Spenjeno

Saponini so površinsko aktivne snovi, ki tvorijo komplekse z beljakovinami in maščobami. Se značilno penijo, kar jim je dalo tudi ime. So tradicionalne sestavine zeliščnih pripravkov. Najdemo jih na primer v ginsengu, javorju, divjem kostanju in podobno. Uporabljajo se tudi v prehranski industriji kot aditivi (sredstva proti penjenju). Kljub »opevani rabi« v tradicionalni medicini pa za sedaj, razen učinkov na zmanjševanje holesterola, raziskave drugih učinkov niso potrdile.

Pekoče-grenko

Med bolje proučenimi zaščitnimi snovmi so snovi iz skupine **glukozinolatov**. To so snovi, ki vsebujejo žveplo in jih najdemo v križnicah (oljna ogrščica, brokoli, glavno zelje, rdeče zelje, ohrovt, cvetača, brstični ohrovt, koleraba, repa, redkvice, hren, gorčica). Značilen je njihov pekoče grenak okus. Obstaja 120 različnih glukozinolatov, za človeka pomembnih jih je le nekaj. Glukozinolati v rastlinah so kemijsko stabilni in biološko neaktivni, ko pa pride do poškodb celic rastline (zaradi škodljivih snovi v okolici, pa tudi med nabiranjem, rezanjem, kuhanjem, žvečenjem) se povežejo z encimom mirozinazo in se začnejo razgrajevati v množico različnih bioaktivnih snovi. Kako bodo te snovi v organizmu človeka opravljale svoje naloge, je poleg zunanjih dejavnikov odvisno tudi od biodostopnosti bioaktivnih hranil, to je del prebavljene bioaktivne snovi, ki pride do in izpolni funkcionalne zahteve določenega tkiva. Če je v zaužiti hrani prisotna mirozinaza, se glukozinolati zelo hitro razgradijo (hidrolizirajo) že v tankem črevesju, če pa se med pripravo hrane mirozinaza uniči (npr. s kuhanjem) bodo glukozinolati nerazgrajeni prišli do debelega črevesa, kjer jih bodo razgradili bakterijski encimi iz fecesa, vendar bo njihova količina ustrezno manjša. Tako so na primer s poskusi dokazali, da je vsebnost izotiocijanata (razgradnega produkta glukozinolata) pri kuhanem brokoliju trikrat manjša kot pri surovem. Največ raziskav o vplivu glukozinolatov in njihovih razgradnih produktov na zdravje človeka poteka pri preprečevanju nastanka rakavih celic. Rezultati so spodbudni, vendar pa se ob povečanem uživanju glukozinolatov pri krmljenju živali lahko tudi povečajo kancerogeni in genotoksični učinki hrane z njihovo veliko vsebnostjo. Predvideva se, da je dnevni vnos glukozinolatov v mešani prehrani ljudi, če le-ta vsebuje dovolj zelenjave, od 10 do 50 mg, pri vegetarijancih pa do 100 mg. Take količine so varne.

Oksidanti

Polifenoli so zelo močni oksidanti, ki jih najdemo v nekaterih delih posameznih rastlin. V rastlinskem svetu igrajo pomembno vlogo, saj uravnavajo rast in zorenje, ščitijo rastline pred ionizirajočim sevanjem, jih barvajo ter jih ščitijo pred napadi rastlinojedih živali in mikrobnimi infekcijami. Najdemo jih praktično v vseh vrstah rastlin. Hrana običajno vsebuje kompleksne mešanice polifenolov. Največ jih je v sadju in zelenjavi, zelenem in črnem čaju, rdečem vinu, kavi, čokoladi, olivah in ekstra deviškem oljčnem olju. Zelišča, začimbe in oreščki prav tako vsebujejo posamezne polifenole. Naše telo varujejo pred oksidacijskim stresom in pred prostimi radikali ter tako nedvomno preprečujejo nastanek okvar zaradi prostih radikalov. Antioksidanti delujejo tako, da se ob stiku z reaktivno oksidacijsko snovjo v našem telesu, sami "žrtvujejo", zreagirajo s



Srednje veliko jabolko tehta okoli 200 g, kar je najmanjša priporočljiva dnevna količina sadja. (Foto: Brin Najžer)

to snovjo in jo tako naredijo nenevarno. Tri najbolj znane skupine polifenolov so flavnoidi, antocianidi in resveratrol. **Flavnoidi** delujejo antioksidativno, protivnetno in blago protimikrobno. Zavirajo zlepljanje trombocitov in zavirajo peroksidacijo maščob. Nahajajo se v lupinah grozdnih jagod. Nevtralizirajo številne karcinogene snovi. Varujejo genetski material celice pred poškodbo. **Antocianidini** se nahajajo v lupini sadežev. Sadežem dajejo rdečo, vijolično in modro barvo. Spodbujajo odpornost in izboljšajo elastičnost žil. **Resveratrol** so vodotopne snovi. Nekateri so v obliki glikozidov v rastlinah. Prispevajo k regeneraciji E vitamina. Za nekatere polifenole velja, da so »protihranila«, motijo absorpcijo telesu nujno potrebnih hranil, predvsem železa in drugih mineralov, lahko pa se tudi vežejo na prebavne encime in druge beljakovine, posebno pri prežvekovalcih. Delovanje polifenolov iz posameznih živil (čaj, kakav, kava, ...) in njihove učinke na preprečevanje bolezni srca in žilja, sladkorno bolezen tipa 2 in upadanje kognitivnih funkcij, smo v reviji že obravnavali v posameznih tematskih prispevkih.

Zaviralci proteaz

Zaviralci proteaz so snovi, ki preprečujejo cepljenje beljakovinskih molekul v peptide.

Razgradnjo beljakovin v peptide in do aminokislin, iz katerih nato telo tvori sebi lastne beljakovine, uravnavajo namreč encimi proteaze, ki jih specifični zaviralci proteaz za posamezno beljakovino lahko blokirajo. Če so te beljakovine virusi, jih blokada lahko uniči. Po tem načelu delujejo nekatera antivirusna zdravila, znana so predvsem zdravila za HIV in AIDS. V rastlinah so prisotni rastlinski zaviralci proteaz, na primer papain in katepsin, ki preprečujeta delovanje proteaze za aminokislino cistin in zaviralec proteaze tripsina.

Monoterpeni

Monoterpeni so aktivne snovi v oljih začimb in dišavnih (pepermint, limonin, ...). V mešani prehrani, ki vsebuje dovolj zelenjave in sadja, ter je začinjena z naravnimi začimbami in dišavnicami, jih je do 200 mg.

Antioksidanti

Fitoestrogeni so različne bioaktivne snovi, kemijsko podobne ženskemu spolnemu hormonu estrogenom. Odvisno od količine zaužitih fitoestrogenov, količine spolnih hormonov v telesu, starosti in spola lahko povečujejo ali zmanjšujejo učinke estrogena. Rastline jih uporabljajo kot zaščito pred rastlinojedimi živalmi tako, da zmanjšujejo plodnost moških pripadnikov živalskih vrst ter različnih mikroorganizmov in gliv. Najdemo jih v semenih in kalčkih žit in stročnic (izoflavonoide v soji, leči, grahu in fižolu, lignane v lanenem semenu, pšenici, ječmenu, hmelju in rižu,

kumestane pa v kalčkih soje in žit), pa tudi v koromaču, ohrovtu, cvetači, brokoliju, jabolkih in oreščkih. Fitoestrogeni iz hrane se v debelem črevesu s pomočjo mikroflore pretvarjajo v aktivno obliko in razgrajujejo v nadaljnje bioaktivne snovi, ki prehajajo v telo. So močni antioksidanti, preprečujejo tvorbo raka v dojkah, koristni pa so tudi pri preprečevanju in zdravljenju težav, povezanih z menopavzo, osteoporoze in bolezni srca in žilja pri ženskah po meniju. V mešani prehrani Evrope in ZDA jih je manj kot 2 mg/dan, v prehrani Azijcev in vegetarijancev pa od 15 do 40 mg/dan.

Zaščitno delovanje

Organosulfiti so organske spojine, ki vključujejo tudi žveplo. Imajo velik biološki pomen. Najbolj znan je alicin, ki ga najdemo v rastlinah iz družine lukovk (v česnu, čebuli, poru, čebulici, šalotki, drobnjaku). Tako kot mnoge druge rastlinske snovi je tudi alicin v strokih, glavicah in listih lukovk v obliki stabilne kemične snovi, ki ji pravimo alliin in ki nima znanih bioloških učinkov. Ko se celice poškodujejo (narezane glavice, stroki in listi lukovk) se sprosti encim alinaza, ki aliin brez vonja pretvori v alicin, spojino z žveplastim vonjem, ki lukovkam daje značilen vonj in okus. Alicin je zelo nestabilna spojina, ki lahko zmanjša koncentracijo maščob v krvi in prepreči nastanek strdkov, deluje zaščitno v primeru nekaterih vrst raka, uničuje parazite v prebavilih ter glivice in bakterije. V nekaj urah se alicin pretvori v ajoen, bolj stabilno snov, ki zelo učinkovito deluje proti strdkom v krvi, prispeva k znižanju trigliceridov v krvi in deluje zaščitno v primeru nekaterih vrst raka. Če želimo v čim večji meri izrabiti pozitivne učinke alicina in ajoena je zelo pomembno, da glavice ali stroke uporabljamo sveže, narezane tik pred uporabo, in da se izogibamo kuhanju, saj temperatura uniči alinazo in proces pretvorbe aliina v alicin in ajoen ne steče.

In kako naj se hranimo, da bi dosegli vse naštetje koristne učinke?

Priporočila za zdravo, uravnoteženo prehrano priporočajo vsaj 300 g raznovrstne zelenjave in 150 g raznovrstnega sadja na dan za zdrave, pri ljudeh, ki že imajo presnovne težave zaradi neustrezne prehrane, pa vsaj 400 g raznovrstne zelenjave in 200 g raznovrstnega sadja. Priporočenih količin sadja ni težko doseči, saj ima že srednje veliko jabolko ali hruška 200 g. Pri zelenjavi je malo težje. Podatki o prehranskih navadah Slovencev kažejo, da je ne zaužijemo dovolj, še več, poraba zelenjave je v zadnjem času manjša, kot je bila v raziskavi iz leta 1997. Od zelenjave se najpogosteje uživa zelena solata in paradižnik, vse druge vrste zelenjave so anketirani uživali samo nekajkrat na mesec.

Pa vendar je v jesenskih mesecih na razpolago veliko raznovrstnih vrst sadja in zelenjave. Pri zelenjavi lahko poleg več vrst zelene solate, radiča in cikorijske izbiramo med artičokami, brokoli, brstičnem ohrovtom, bučami in bučkami, cvetačo, hrenom, jajčevci, kolerabo in rumeno kolerabo, korenjem, koromačem, ohrovtom, pastinakom, paradižnikom, paprikami, peso, porom, redkvijo, repo, stročjim fižolom, špinačo in blitvo, gomoljčno in stebelno zeleno, zeljem ter sladkim krompirjem. Pozabiti ne smemo na čebulo, ki je lahko več ali manj stalna spremljevalka solat in tudi osnova za pripravo zelenjavnih in mesnih jedi ter vsebuje izredno veliko fitokemikalij. Pri sadju lahko izbiramo med jabolki, hruškami, slivami, kutinami, grozdem, pomarančami, mandarinami, grenivkami, bananami, kivijem, granatnim jabolkom, brusnicami, figami in kakiji. Le z uživanjem vseh naštetih vrst zelenjave in sadja si bomo zagotovili dovolj velik izbor potrebnih fitokemikalij (velikokrat jih označujejo značilne barve). Raznolikost je zakon. ♥

The advertisement features a collection of Gea olive oil bottles in various sizes and colors (green, dark green, black). The bottles have labels with different designs, including olives, sunflowers, and other motifs. Above the bottles is the Gea logo, which consists of a stylized heart shape inside a circle, with a banner above it that says "110 LET". Below the logo is the word "gea" in a bold, lowercase font, followed by the website address "www.gea.si". In the bottom right corner of the advertisement, there is a circular seal that says "BestBuy" and "AMAZON". At the bottom of the advertisement, the slogan "Sledite srcu." is written in a large, bold, orange font.

Pionir invazivne kardiologije v Sloveniji: prof. dr. Ivo Obrez, dr. med.

Boris Cibic

Ko pomislimo, da so slovenski razumniki ustanovili prvo znanstveno akademijo (*Academia operosorum labacensis*) leta 1689, jim moramo priznati, da so bili tedaj na znanstvenem področju enakovredni znanstvenikom precej večjih evropskih narodov. Veliko vlogo pri ustanovitvi in delovanju akademije je imel naš rojak dr. Marko Gerbec, ki je svetovno znan po opisu bolnika z zelo počasnim bitjem srca, ki je v zgodovini medicine priznan kot prvi opis »atrioventrikularnega bloka 3. stopnje«.

Čeprav imamo Slovenci veliko slovečih posameznikov, je slovenska medicina ponoven širši strokovni zagon doživela po ustanovitvi popolne Medicinske fakultete, leta 1945. Tokrat bom med številnimi uglednimi strokovnjaki, ki so pustili neizbrisen pečat na slovenskih tleh, svoj zapis namenil pionirju invazivne kardiologije, rentgenologu prof. dr. Ivo Obrezu.

Življenje za znanje

Prof. dr. Ivo Obrez se je rodil 29. 11. 1930 v Novem mestu, kjer je končal osnovno in srednješolsko izobrazbo. Po maturi je zapustil dolensko metropolo in začel študij medicine v Ljubljani. Leta 1955 je diplomiral na Medicinski fakulteti v Ljubljani. Leta 1961 je po štirih letih izobraževanja opravil specialistični izpit iz rentgenologije. Vrnil se je v svoj rodni kraj, kjer je bil leta 1961 do 1965 predstojnik rentgenološkega oddelka v splošni bolnišnici v Novem mestu. V tem času (1963) je odšel na daljše strokovno izpopolnjevanje na univerze v Lundu in Stockholmu na Švedskem. Leta 1965 se je zaposlil v Inštitutu za rentgenologijo Univerzitetnega kliničnega centra v Ljubljani.

V študijskem letu 1966/7 je bil na podoktorskem študiju (fellowship) na Univerzi v Standfordu v Kaliforniji in za svoje delo prejel Newellovo nagrado. Istega leta je obranil doktorsko disertacijo o slikanju ledvičnih žil (ledvična angiografija) na Medicinski fakulteti v Ljubljani in bil leta 1972 habilitiran za docenta iz rentgenologije. Leta 1969 je dobil naslov primarija, dve leti kasneje je s sodelavci Onkološkega inštituta v Ljubljani prejel nagrado Borisa Kidriča.

V študijskem letu 1971/72 je bil gostujoči profesor na Univerzi v Stanfordu v Kaliforniji. Za predstojnika Inštituta za rentgenologijo UKC (univerzitetnega kliničnega centra) je bil izvoljen leta 1975. V študijskem letu je bil gostujoči profesor na Univerzi Harvard v Bostonu. Leta 1979 je bil habilitiran za profesorja rentgenologije na Medicinski fakulteti v Ljubljani.

Leta 1980 je bil odlikovan z Redom dela z rdečo zastavo. Leta

1981 je bil gostujoči profesor na Univerzi Harvard v Bostonu in leta 1982 gostujoči profesor intervencijske radiologije na kalifornijski univerzi v San Franciscu. Leta 1981, na kongresu v Bratislavi, je bil izvoljen za častnega člana Češkoslovaškega radiološkega društva, leta 1984 je postal častni član madžarskega radiološkega društva in 1986 poljskega radiološkega društva. Bil je v ožjem vodstvu European Society of Cardiovascular and Interventional Radiology in v letu 1982/83 njen predsednik. Bil je član več mednarodnih strokovnih organizacij in član uredniških odborov več strokovnih domačih in inozemskih revij. Aktivno je sodeloval na številnih domačih in mednarodnih strokovnih sestankih in kongresih. Svoje strokovno znanje, pridobljeno doma in v tujini, je podal v številnih člankih. Njegova bibliografija obsega preko 100 člankov v domačih strokovnih revijah in učbenikih ter 39 člankov v tujih strokovnih revijah in knjigah. Prof. dr. Ivo Obrez ni bil samo odličen strokovnjak, pedagog in znanstvenik, temveč tudi odličen organizator. Organiziral je več domačih in mednarodnih strokovnih sestankov, simpozijev ter kongresov, med večjimi sta bila kongres Evropskih in Ameriških intervencijskih radiologov leta 1983 v Dubrovniku in mednarodni simpozij o kontrastnih sredstvih in novih tehnologijah v rentgenologiji leta 1984 v Portorožu. Veliko časa je posvetil razvoju slovenske rentgenologije ter bil ves čas dejaven član Sekcije za radiologijo pri Slovenskem zdravniškem društvu. V jugoslovanskem združenju rentgenologov je bil več let zadolžen za mednarodne stike. Bil je tudi osebni prijatelj in zdravnik v ekipi, ki je skrbel za nekdanjega predsednika Jugoslavije, Josipa Broza Tita.



Prof. dr. Ivo Obrez



Prof. dr. Ivo Obrez na Evropskem rentgenološkem kongresu, Lizbona leta 1987 (Isis, dec. 2006)

Nova metoda rentgenske preiskave srca in žil

Prof. dr. Ivo Obrez, dr. med., je vse svoje sile usmeril v uvajanje novega področja rentgenologije, ki povezuje diagnostične postopke s terapevtskimi postopki intervencijske radiologije. Že leta 1967 je začel razvijati kardiološko-angiografske preiskave (rentgenske preiskave srca in žil) ter kot prvi v Sloveniji in Jugoslaviji razvil metodo katetrizacije srca in žilja. V naslednjem desetletju je razvil kateter za selektivno katetrizacijo arterij, ki se celo imenuje po njem. S posebno srečno roko je znal voditi katetre do najteže dostopnih delov človeškega telesa zaradi diagnostike in terapije (intervencijska rentgenologija).

Bil je prvi v Jugoslaviji, ki je že leta 1979 uvedel posege intervencijske radiologije, kot so perkutana drenaža abscesov in transkatetersko intraarterijsko dajanje zdravil. V zadnjih letih

delovanja na svojem Inštitutu je sodeloval pri organizaciji oddelkov za računalniško tomografijo in ultrazvočno diagnostiko.

Prof. dr. Ivo Obrez je svoje delo opravljal vedno zelo strokovno, vestno, prizadevno in odgovorno. Delavnik sta bila zanj tudi sobota in nedelja. Pri delu je vedno spodbujal tudi svoje sodelavce ter jim odpiral možnosti za strokovno izpopolnjevanje in raziskovalno delo tako na svoji ustanovi v Ljubljani kot v tujini kot gostujoči profesor. Bil je nadpovprečen zdravnik, rentgenolog, mednarodno priznan strokovnjak, ki je svojo toplo človečnost izžareval pri delu z bolniki, študenti in sodelavci. V zlati dobi razvoja rentgenologije je imela slovenska medicina svojega velikega moža. To je bil prof. dr. Ivo Obrez. Funkcijo predstojnika Inštituta za rentgenologijo je opravljal do svoje prezgodnje smrti 25. 02. 1989. ♥

SRCE IN ŠPORT

Odbojka na mivki kot rekreativna dejavnost

Gregor Hribar

Odbojka na mivki postaja vse bolj priljubljen šport tako v svetu kot tudi v Sloveniji. Radi jo igrajo vsi, katerim je pri srcu dvoranska odbojka, v zadnjih letih pa je vse več tistih, ki se zanj odločajo predvsem zaradi prednosti pred dvoranskimi športi: igramo jo v naravi in v bližini vode (morje, jezera, bazeni...), igra se na mehki podlagi, igra jo lahko poljubno število igralcev, tehnično predznanje ni ovira za uživanje v igri.

V dvajsetih letih prejšnjega stoletja naj bi odbojko igrali na plažah otočja Havaji. Kljub temu velja, da odbojka na mivki izvira iz Santa Monice (Kalifornija), kjer so jo začele igrati predvsem družine. Število igralcev je bilo v začetku 6:6, že leta 1930 pa jo prvič igrajo 2:2. Tega leta se tudi hitro širi po evropskih državah.

Prvi turnir je bil organiziran leta 1947 (plaža Will Roger – Kalifornija), na Olimpijskih igrah se odbojka na mivki prvič pojavi v Atlanti leta 1996, kjer je tekmovalo 24 moških in 18 ženskih ekip. Mednarodna odbojkarska organizacija (FIVB) leta 1997 prvič organizira turnir (World Tour), kjer imajo ženske in moški enak nagradni sklad.

V Sloveniji se pod okriljem Odbojkarske Zveze Slovenije (OZS) organizirajo tekmovanja od leta 1991 dalje. Hiter razvoj (tega leta nastopa že 40 moških in ženskih ekip) zahteva ustrezno organiziranost znotraj OZS, ki leta 1994 ustanovi Komisijo za odbojko na mivki. Leta 2005 postaneta svetovna prvaka v kategoriji U19 Tine Urnaut in Nejc Zemljak.

Igrišče za odbojko na mivki

Igrišče meri 8 x 8 metrov na vsaki strani, kratka diagonala znaša 11,31 m. Okoli igrišča naj bo minimalno 3 m prostora.

Dolžina mreže znaša 8,5 m, višina za moške 243 in ženske 224 cm. Pomembna je tudi lega igrišča, ki naj bo v smeri sever – jug, pod minimalno plastjo (vsaj 40 cm) ustrezne mivke mora biti narejena ustrezna podlaga, ki ob močnem deževju omogoča odtekanje vode. Drogovi in sodniški stol morajo biti ustrezno zavarovani, da ne pride do poškodb. Za črte se uporabljajo trakovi, ki imajo na koncu elastiko. Da ne pride do mešanja mivke z zemljo se na robovih igrišča postavi nizko pregrado.



Osnovna pravila

Ekipo sestavljata dva igralca, ki lahko stojita kjerkoli v svojem polju – postavitvenih napak ni. Igralca se menjujeta na servisu – dokler dobivata točke na svoj servis, se ne menjata. Igra se po sistemu Rally Point Scoring (RPS), vsaka napaka je točka. Prva dva niza se igrata do 21. točke z dvema točkama razlike brez omejitve, tretji niz (če je potreben) pa do 15. točke z dvema točkama razlike brez omejitve.

Igra poteka podobno kot pri dvoranski odbojki. Za rekreativno igro ni nič narobe, če igramo kar po pravilih dvoranske odbojke, le število dobljenih točk v vsakem nizu zmanjšamo iz 25 na 21. Vsaka ekipa ima na voljo tri odboje. V rekreativni igri lahko sodeluje v ekipi tudi več igralcev, pomembno pa je, da se pred začetkom dogovorijo za pravila.

Razlika od klasične odbojke

Najpomembnejše razlike v pravilih igre pri odbojki na mivki in dvoranski odbojki so:

1. Blok se v odbojki na mivki šteje kot en odboj. Katerikoli igralec lahko odigra naslednji odboj, ki je drugi odboj ekipe.
2. Pri prvem odboju lahko pride do več zaporednih dotikov v enem premiku. Izjema je zgornji odboj s prsti, kjer je sodniški kriterij mnogo strožji, kot v dvoranski odbojki, zato se v praksi skoraj ne uporablja.
3. Prestop igralca v odbojki na mivki se sodi le, če igralec ovira nasprotnika.
4. Napadanje s t. i. »šikanjem« ni dovoljeno, strožji je tudi kriterij napadanja z zgornjo podajo s prsti.
5. Čas za izvedbo servisa je 5 in ne 8 sekund.
6. Vsaka kipa ima na voljo en »time out«.

7. Ekipe menjata stran na vsako 7. točko, brez odmora (vsako 5. v tretjem setu).

Osnove tehnike in taktike

Osnovni tehnični elementi odbojke na mivki so podobni kot v dvoranski odbojki. Izjema so določeni elementi napadanja s členki in obrambe prvih žog, vendar za uživanje v igri na rekreativni ravni ti niso ključni. V dvoranski odbojki težimo k čim večji specializaciji igralcev na posameznih igralnih mestih, v odbojki na mivki pa bomo uspešnejši, če obvladamo vse tehnične elemente. Ker sta na igrišču le dva igralca, posameznih tehničnih pomanjkljivosti ne moremo tako uspešno skrivati, kot v dvoranski odbojki.

Največ težav na začetku povzročata mehka podlaga, saj je oteženo gibanje in potrebno je uporabiti drugačno tehniko zaleta pri napadalnem udarcu. Ravno mehka podlaga pa pripomore k bolj raznovrstni igri in uživanju v obrambi, saj se igralci lahko mečejo za žogo brez bojazni za poškodbe.

V taktičnem smislu je razlika mnogo večja, saj je igra 2:2 povsem nekaj drugega, kot 6:6. Veliko težav na začetku povzročajo odločitve, kdaj in če sploh skačemo v blok, ter kako stojimo na igrišču, ko imamo servis (igralca v polju spredaj–zadaj ali levo–desno). Te težave se z bolj rednim igranjem hitro prilagodijo sposobnostim posameznih igralcev.

Obremenitve in poškodbe

Zaradi mehke podlage so obremenitve na sklepe manjše kot v dvoranski odbojki. Izjema je ramenski sklep, kjer so obremenitve povezane z močjo in tehniko udarjanja. Odbojka na mivki krepi tako zgornje kot spodnje okončine in vse večje mišice in mišične skupine. Neprestano se pojavljajo skoki, kratka gibanja v vse





smeri, padci in vstajanja. Vključeni so tako aerobni kot anaerobni mehanizmi energetske obnove.

Odbojka na mivki sodi med športe, kjer je možnost poškodb minimalna, saj je podlaga mehka in ni kontakta z nasprotnikom. Največ poškodb je zaradi neustrezne kakovosti mivke: morska mivka s školjkami ali ostrimi kamni ali mivka, v kateri so razni ostri predmeti (steklo, pločevinke ...), ki lahko povzročijo resne poškodbe. Nekaj je tudi poškodb, ki nastajajo, ko igralci v žaru borbe tečejo izven omejenega prostora z mivko in se soočajo z drugo podlago, raznimi ovirami ali ostrimi betonski robovi.

Vsekakor velja, da se je pred začetkom dobro ogreti in poznati meje svojih zmogljivosti. Zaradi igre zunaj je treba paziti, da ob višjih temperaturah pijemo zadosti tekočine in se ustrezno zaščitimo pred soncem.

Primernost odbojke na mivki za športno rekreativne namene

Odbojka na mivki sodi med športe, ki so najbolj primerni posebej v poletnih mesecih in na dopustu. Če upoštevamo zgoraj našete dejavnike, je potrebna poleg igrišča in opreme, ki cenovno ne predstavlja bremena, zgolj dobra volja in že lahko uživamo. Pred igro je treba le še razporediti igralce enakomerno na obe strani mreže ter se dogovoriti za pravila. Vrhunska odbojka na mivki se igra 2:2, najboljša rekreativna pa je tista, kjer uživamo v igri, pa naj bo to 3:3, 4:5 ali celo 7:8. ♥

IZLETNIŠKO SRCE

Po bogastvo na Kras na zgodovinsko učno pot Hrpelje

Ljubislava Škibin

Tokrat na izlet vabimo po poteh naše kraške podružnice, ki ga je občuteno opisala predsednica podružnice Ljubislava Škibin. Čeprav so se pohodniki podali po sledih zelenih kuščarjev že junija 2013, se je pot nam, ki smo jo že ponovili, tudi letos priljubila in se bomo radi vračali. Bolj kot poleti je zaradi razgrete kraške pokrajine pot prijetna ravno v hladnejših delih leta. Uredništvo

Leta 2006 so ob 120. obletnici šole odprli urejeno zgodovinsko učno pot Hrpelje, namenjeno predvsem šolskim otrokom za raziskovanje v neposrednem naravnem okolju z začetkom poti pred OŠ Dragomirja Benčiča Brkina. Pot je nezahtevna, poteka pretežno po ravnini in dolga okrog 4,5 km. To, da to nikakor ni pot samo za male otroke, smo ugotovili obiskovalci te poti nekega čudovitega nedeljskega dne.

Po dogovoru z gospodom Miroslavom Grželjem in njegovima sodelavcema smo se po parkiranju pred šolo podali v staro vaško

jedro pred informativno tablo z vrisano potjo in izvedeli, da je celotna pot označena z vrisanimi kuščarji – zelenci na kamnih in zidih ob poti, ker je menda vse redkejši gost na teh kraških gmajnah.

Začeli smo pri vaškem vodnjaku in nadaljevali do tipične kamnite kaluonje, skozi katero smo se povabili na dvorišče nekdanje Karamonove domačije. Tam nas vodič očara z zgodbo o Karamonovi Kaluži, kjer naj bi na svet prihajali otroci za razliko od tistih drugje po Sloveniji, ki naj bi jih prinesle storklje. V hiši, kjer je izkoteljanje tekla izvirska voda, je stanovala vaška babica.

Po nekdanji tovarniški poti smo se med kamnitimi zidovi za zelencem odpravili skozi drevored kostanjev in drugih dreves do križišča s tihotapsko potjo. Zavili smo na levo v čudovito dolinico s štirinco iz leta 1343. V času suše so tu skupali odprt vodnjak s stopnicami, kamor so hodili po vodo za pitje, kuhanje, pranje in napajanje živine. Po izgradnji vodnjaka v vasi so se tja hodili kopat otroci. Od tu smo zavili nazaj na tovarniško pot in se takoj na začetku spoznali z vrtino ob poti. Vrtina, globoka 380 m, ki služi za jemanje vzorcev podtalnice za ugotavljanje njene onesnaženosti predvsem zaradi vpliva bližnje avtoceste, se imenuje piecometer, kot je napisano na lični tabli. Table nas spremljajo vso pot in povedo veliko zelo zanimivih stvari o preteklosti, tudi če na pot zavijemo sami brez vodiča. Mi smo imeli dvojno srečo, ker smo imeli s sabo kar tri vodiče.

Potem se pot vije predvsem med drevesi, kar je poseben balzam za mojo dušo. Po tihotapski poti zavijemo med borovce, kjer naletimo na tipične kraške pojave s čudovitimi škavnicami, mimo katerih ne moreš, ne da bi se zazrl v njihovo čarobno vodo v lijakastih kotanjah v skalah. Občutek imaš, da bodo ven pokukali škrti in čarobna bitja iz pravljič, ki smo jih čitali v otroštvu. Za živali so v največji vročini te vdolbine z vodo verjetno pomemben vir vode za preživetje. Tu so še žlebički, škraplje in drugi kraški pojavi. Pot nas je pripeljala do udorne dolinice, kjer je bil leta 1921 naključno najden pravi zaklad. V loncih je bilo več tisoč srebrnih novcev in nekaj zlatnikov, verjetno še iz časa beneških dožev. Žal se je kasneje vse razgubilo, kot se običajno zgodi s soldi.

Kuščar zelenec

Mene je na poti, malo pred čudovitim drevesom, kot ga še nisem videla na preostalem Krasu, to je nenavadno visoko in debelo drevesno obliko ruja, čakalo presenečenje. V krošnji grmičastega drevesa, nekaj deset centimetrov nad mojo glavo, me je zleknjen na veji z ostrimi bodicami in okroglimi zelenimi plodovi, varno zlit z barvo zelenih listov okrog njega, mirno opazoval gospodar poti. Pravi lepotec, živi kuščar-zelenc, kot nas je spremljal narisana na kamnih ob celi poti. Medtem, ko sva se takole spogledovala v tišini, je moja desna roka segla v desni žep in s prstom na sprožilcu sem se uspela približati in ga ujeti v fotoaparatus, kot je izgubil zaupanje v mojo miroljubnost in v hipu izginil po veji neznano kam. Mislim, da je bila to ena največjih trofej tega dne, poleg neštetihih živalic, rožic in drugih rastlin, ki sem jih poslikala ta dan. Gospodu Gerželju sem obljubila fotografijo, saj mi je rekel, da ga on v živo v vseh letih na



Borov kozliček na poti

poti še ni srečal. S tem opisom poti in objavo fotografij po enem letu izpolnjujem svoj dolg in se zahvaljujem njemu in sodelavcema za lepo doživetje, ki ga bomo, upam, še kdaj ponovili.

Kamnit sledovi

Od vsega lepega in zanimivega ne morem mimo odtisa v kamnu v obliki stopinje v prečudni skalni dolinici, o kateri pravi legenda, da je to »stopinjca matere Božje«, kje so včasih imeli tudi maše. Po legendi naj bi namreč neporočeno dekle, ki lahko stopi v to stopinjico, v življenju zagotovo uživala srečo, zdravje in bogastvo. Za trenutek mi je bilo malček žal, da me nihče ni pripeljal na to pot pred dobrimi 30 leti. Po hitri oceni stopinjice pa sem ugotovila, da bi bila za mojo »nogico« najbrž malo premajhna. Kljub temu sem si rekla, da je zadosti veliko bogastvo in sreča že to, da sem ta trenutek tu, kjer sem, v tej prečudoviti naravi, z ljudmi, ki so dobromisleči in se zavedajo, kakšno bogastvo je biti zdrav, in so pripravljeni zato tudi marsikaj narediti. In res sta bila na vsej poti v naših očeh veselje in sreča.

Ko smo se ustavili v senčki na lesenih klopcah in nas je gospa Godina še malo »pocrtala« s svojimi sladkimi dobrotami, pod nogami pa so se ponujale gozdne jagode, si res nisi mogel želeti več. Ob poti nazaj smo si ogledali še ostanke vrtov v dolinica s kamnitimi zidovi, ostanke rudnikov črnega premoga, apnenice in druge zanimivosti.



Markacija ob poti kuščar zelenec



Pravi živi kuščar zelenec na veji ob poti



Odtis v kamnu je »stopinjska matere Božje«



Vhod v Rudetovo ledenico

Rudetova ledenica

Na krožni poti smo se ustavili še pri eni znamenitosti, ki so jo prizadevni snovalci te poti rešili pozabe z obnovo. To je bila nekaj metrov globoka in več metrov široka obnovljena Rudetova ledenica. Ena od ledenic, v katero so iznajdljivi Hrpeljci pozimi zlagali led, ki so ga potem poleti vozili prodajat v okrog 15 km oddaljen Trst, kjer so ga potrebovali v gostilnah, pivovarnah in mesnicah. Vedno znova se zamislim ob takih odkritjih o preprostosti in vendar izredni iznajdljivosti človeka, ki je včasih moral in je preživel skoraj samo s tem, kar je znal potegniti iz narave, ki jo danes v svojem pohlepu in potrošništvu zlorablamo in s tem hkrati uničujemo sebe. Po počitku v zavetju ledenice se odpravimo nazaj na makadamsko cesto in nazaj proti vasi, kjer nas prijazni domačini na dvorišču ob cesti, kjer so na zidu cvetele najlepše rumene vrtnice, kar sem jih kdaj videla, prijazno povabijo na dvorišče. Okrepčamo se z njihovimi dobrotami in osvežujočo pijačo. Povemo, kdo smo, in veseli so nas in našega zanimanja za njihovo lepo vas. A biserov na ogrlici dneva še ni bilo konec.

Hrpelje : Kozina

Pot nas zapelje še pod drevesa mogočnega drevoreda pred cer-

kvijo Sv. Antona, ki stoji na vzpetini, obkrožena s pokopališčem. Lepa, obnovljena cerkev s čudovitim prezbiterijem in stropom posebne oblike je zadnja postaja na naši poti. Vodiči nam povedo še marsikaj zanimivega o zgodovini in sedanosti v Hrpeljah in tudi o najbližjih sosedih na Kozini, s katerimi se radi kaj pošalijo. Zgodb je bilo še polno, a kaj je bilo treba pustiti še za drugič.

Da se zunaj ceste v Hrpeljah skriva marsikaj lepega, zanimivega, poučnega, in da so v vasi prijazni ljudje, smo se prepričali. O pridnosti je povedal nekaj tudi ravno prejšnji dan odprt nov vaški dom, kjer smo se na koncu tudi poslovili od vodičev, potem ko so nas še enkrat počastili z dobrotami. Polni lepih vtisov, jaz pa še z mojim novim prijateljem zelencem v žepu, smo odšli domov.

Sem pa imela zadnjih nekaj dni problem, ko sem na osnovi svojih fotografskih posnetkov izpred skoraj enega leta in z več ali manj luknjami v spominu le s težavo napisala tako »malo« o tem dnevu na tej učni poti. Veliko, veliko več, kot sem lahko opisala, je tam. Pravo bogastvo doživetij in vse čestitke Hrpeljcem za to krasno učno pot, na katero se lahko vsak poda tudi sam in upam, da jo bo obiskalo čim več mladih in starejših. ♥

Foto: Ljubislava Škibin



Del skupine ob stopnicah v štirinco

Simbioza giba – to pot bo gibalo celo telo

Simbioza se po večkratnih in nadvse uspešno izpeljanih akcijah računalniškega opismenjevanja, na katerih so mladi znanje predajali starejšim, letos loteva novega področja. Tokrat bo namreč združevala preko športnega udejstvovanja in starejšim omogočila izkušnjo gibanja in spoznavanja novih športov. V tednu **od 13. do 19. oktobra** bo Simbioza giba v sodelovanju s številnimi ponudniki športnih programov odprla vrata športnih objektov po Sloveniji in ponudila široko paleto vadb **vsak dan med 10.00 in 11.00 ter med 17.00 in 18.00**. Osrednji namen akcije je omogočiti starejšim pozitivno izkušnjo gibanja in spoznavanja novih športov, združevati generacije, krepiti samozavest, predvsem pa osveščati o zdravem načinu življenja ter udeležence motivirati za nadaljnje gibanje.

Odprete so že prijave za vse ponudnike športnih programov, ki so pripravljene odpreti vrata svojih športnih objektov v 3. tednu oktobra. Prav tako organizatorji k sodelovanju vabijo tudi lokalne in regionalne koordinatorje ter prostovoljce, saj so ključnega pomena za nemoten potek aktivnosti v posameznih krajih oziroma regijah. Več o njihovih nalogah in samem projektu lahko najdete na Simbiozini uradni spletni strani www.simbioza.eu, pišete na lokacijasimbioza@simbioza.eu ali pa pokličete na 040 610 046 (Miha Žabkar). ♥



PODRUŽNICA POSAVJE

Poletje v Posavju

Maja smo organizirali predavanje z naslovom „Pomen kirurške terapije pri zdravljenju periferne arterijske obliterativne bolezni“, ki ga je izvajal žilni kirurg iz Splošne bolnišnice Novo mesto, Klemen Kerin, dr. med. Predavanje je bilo za naše člane zelo zanimivo, saj je sistematično prikazal problematiko prekrvavitvenih motenj v vratnih arterijah, kot tudi v ožilju spodnjih okončin. Poudaril je pomen zgodnje diagnostike ter nadaljnje terapije, saj z njo lahko preprečimo nastanek možganske kapi. Omogočimo tudi hitrejšo celjenje ran na spodnjih okončinah pri kroničnem venskem popuščanju. Po predavanju so sledila vprašanja naših članov, kajti veliko izmed njih že ima predstavljene težave.

Po predavanju so medicinske sestre Splošne bolnišnice Brežice merile gleženjske indekse, skupaj smo pregledali rezultate izmerjenih vrednosti in se pogovorili o nadaljnjih ukrepih.

Kot že leta prej, smo z junijskim pohodom in piknikom v KS Velika Dolina zaključili spomladanske dejavnosti Društva za zdravje srca in ožilja – podružnica Posavje. Spet smo se udeležili krajevno tradicionalnega pohoda po razmejitveni črti med NDH in Nemškim Reichom iz druge svetovne vojne. Množica drugih pohodnikov nas je sprejela medse in smo se res imeli lepo. Lepa hvala organizatorjem tega pohoda iz KS Velika Dolina.

V naslednjih mesecih smo pričakovali dolgo in vroče poletje, ko naši člani ne zmorejo napora pohodov. Letošnje poletje je bilo mokro in skoraj ni bilo sobote, ko ne bi deževalo. Vreme je bilo neprimerno za kakršno koli organizacijo. Vseeno verjamem, da ste člani preživeli tudi nekaj sončnih dni

na morju, v toplicah ali okoli svojega bivališča.

Upravni odbor podružnice se je sestel v začetku poletja in pregledal opravljeno delo. Iskali smo tudi rešitve za animacijo tistega starejšega dela članstva, ki ostaja doma. V naslednjem obdobju bomo zanje pripravili izlet v bližnji okolici z druženjem.

O tem izletu boste obveščeni z običajno pošto. Na tej seji smo sklenili, da naročimo panoje za vzpodbujanje zdravega življenja občanov občin Posavja in vključevanja v naše društvo.

Panoji so vsebinsko različni. Prvi bo postavljen ob naših dejavnostih, drugi je namenjen za občasno postavitev v zdravstvenih domovih in lekarnah v skladu z dovoljenji in tretji, v lepih mavričnih barvah, je namenjen občasnim postavitvam v šolah. Pri tem tretjem ne propagiramo društvene dejavnosti. Otroke opozarjamo le na zdravo, prijateljsko in veselo mladostno življenje.

Pogovarjali smo se tudi o predavanjih, ki jih tematsko pripravlja dr. Milena Strašek, ki je sicer tudi podpredsednica društva. Teme bodo zanimive in termini prilagojeni drugim dejavnostim. Glavna tema seje UO je bila organizacija prireditev ob letošnjem svetovnem dnevu srca, ki bo tudi tokrat v prelepi viteški dvorani Posavskega muzeja Brežice. Prireditev bo 26. septembra 2014 in bo pravi »srčno« kulturni dogodek za članstvo in druge obiskovalce dogodka.

V jesenskih mesecih bomo organizirali že najavljene pohode na GEOS, Sljeme, Martinov pohod in obisk praznične Ljubljane. Kot kaže, bo tudi letošnje leto kratko, zaradi dogodkov in druženja, ki nas povezuje. ♥

Franc Černelič



PODRUŽNICA ZA SLOVENSKO ISTRO

Osem označenih pohodnih poti Za srce v Istri

Za dobre ideje ni nikoli prepozno. Na našem obalnem terenu imamo kar osem označenih POTI ZA SRCE, jaz bi dodal še DUŠO, ki so označene z modro-rdečimi srčki. Tokrat vam zato obujamo spomin z vabilom v naravo. Poti iz Rakitovca so označene s modro-rdečimi srčki tudi na področju Hrvaške in jih občasno tudi prehodimo, v dogovoru s Hrvaškimi obmejnimi organi.

Tudi na primorskem smo imeli neverjetno dosti padavin in s tem v zvezi tudi zemeljskih zdrsov. Nekatere poti so jo dobro „odnesle“, nekatere manj. Večina jih je speljanih po flišnatem terenu, ki že samo po sebi, tudi ko je suho, rad drsi navzdol, ko pa se fliš napije vode in postane težji, ga je težko zadržati. Ljudje so včasih, ker je bila potreba po obdelovalni zemlji večja, s pomočjo zidov to gibanje zemlje zaustavljali. Seveda je treba to zidovje vzdrževati in popravljati, kar v sedanjem času redko kdo še dela, zato ga zapuščenega preraščajo drevesa in grmovje. Marsikje je to zaraščanje



Urejanje poti

zelo učinkovito, kajti tudi korenine dreves držijo zemljo.

Ko so mi marca pohodniki sporočili, da je pot za srce pod Trebešami proti Mazurinovemu mlinu težko prehodna, saj je nanjo zdrsnila velika količina debel, smo se štirje prijatelji zbrali, s seboj vzeli motorno in ročne žage ter ostalo orodje za urejanje poti, in se odpeljali v Trebeše. Od tod smo se peš z vsem orodjem podali do ključnega dela poti, kjer je bil podor. Po 30 minutah smo preznojeni zaradi teže, ki smo jo nosili, prispeli do podora in res je bilo kaj videti. Borovci so na razdalji dobrih 80 m ležali vsevprek po poti. Zapela je motorka in začelo se je odnašanje debel na zato namenjene prostore. Ko smo skoraj končali, sem se spomnil na fotoaparata, tako da sem vsaj minimalno zabeležil to akcijo. Pot je sedaj urejena in z „veseljem“ pričakuje ljubitelje narave. Tudi mi smo v nedeljo, 9. marca 2014, uživali v prelepem sončnem dnevu, samo vode na Trebeškem slapu je bilo malo.

Osem označenih pohodnih poti Za srce v Istri

1. Vanganel – Vanganelško jezero – Marezige – Vanganel
2. Pomjan – slap Supot – Pomjan
3. Trsek – Škdenc – reka Dragonja – Trbeše – Trebeški slap – Pičuri – Pavličiči – Mazurinov mlin – Trsek
4. Rakitovec – Brest (Hr) – Žbevnica – Brest – Rakitovec (krajša samo do meje s Hrvaško)
5. Rakitovec – Kraški rob – Črnica – Rakitovec (krajša samo do meje s Hrvaško)
6. Dekani – Goli hrib – Tinjan – Kolombar – Dekani
7. Rižana – Robida – Globoki potok – Rožar – Rižana
8. Ankaran – Hrvatini – Sv. Katarina – Bebler – Ankaran

Pripravljamo tudi novo pot:

Črnotiče – Praproče – M. Snežna – Črnotiče



Besedilo in slika: Darko Turk

Pot za srce in dušo Pomjan – slap Supot je sedaj krožna

Že več let smo se pripravljali, da bi Pomjansko pot, ki je primerna za rekreacijo v vseh letnih časih, uredili v krožno pot.

Letos nam je to uspelo. Pot se začne pred Pomjanom (iz smeri Šmarje). Po 800 m pridemo do križišča, kjer se lahko odločimo levo ali desno. Tu je tudi simboličen znak s krogom in puščicami. Od tu se začne krožna pot ZA SRCE IN DUŠO proti 10 m visokemu slapu Supot. Po ogledu slapa, izvirov vode pod njim in ogledu zaščitene praproti venerini laski, se lepa, z rdeče-modrimi srčki označena pot, nadaljuje proti dolini Dragonje. Ker je med slapom Supot in Pomjanom točno 200 m višinske razlike, se pot stalno počasi vzpenja. Je pa človek nekje na polovici poti, ko pride ven iz gozda, poplačan s prelepim razgledom na sotočje rek Rokave in Dragonje, ter na



Zemljevid poti Pomjan – slap Supot

jug Istre. Ob poti je še dobro ohranjena kamnita pastirska hiška, ki je prijeten postanek za družine z otroki. Za radovedne je še možen

ogled zapuščenega zaselka Labor. Do nje vodi 250 m dolga, zaenkrat še neoznačena pot. Greben, po katerem se hodi, nam stalno podarja čudovite poglede na Pomjan, Koštabono, Glem, Fijerogo itd. Malo pred Pomjanom se poti združita, kjer je že prej omenjen simbolični znak, ki nas obvešča, da lahko po eni ali po drugi poti naredimo krožno pot.

Višinska razlika: 200 m

Čas hoje: 2,5 ure

Markacije: srček rdeče-modre barve

Parkiranje na začetku vasi Pomjan (iz smeri Šmarje, kjer je tudi začetek poti) ali blizu gostilne Istrska klet.



Besedilo in slika: Darko Turk

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA MARIBOR IN PODRAVJE

Lojze Antončič 1929 – 2014

Na pokopališču v Šentilju smo se poslovili od Lojzeta Antončiča, univ. dipl. ekon., odličnega in priljubljenega aktivista našega civilnega gibanja za preprečevanje srčno-žilnih bolezni, častnega člana Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije ter častnega člana Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje. Rodil se je 18. junija 1929 v Gaberju pri Dobovi v zavedni slovenski družini. Oče železničar je sodeloval pri organiziranju in zbiranju pomoči partizanom, tedaj 15-letni Lojze pa je prenašal pošto terenskim aktivistom in partizanom. Po vojni je bil Lojze na svoji poklicni poti s tedanjimi državnimi odločbami premeščen na različna delovna mesta in v nova okolja. Povsod je bil zelo uspešen, vse življenje pa prepričan, da velja delati za skupno dobro ljudi in za napredek v družbi. Mnogi sodelavci se ga radi spominjajo kot strogega, toda pravičnega vodjo. Tudi v Kreditni banki Maribor, kjer je bil nazadnje vse do upokojitve leta 1988 njen podpredsednik.

Gospod Antončič je sredi osemdesetih let prebolel hud srčni infarkt. Ko je v Ljubljani v začetku devetdesetih let na pobudo prof. dr. Josipa Turka, kardiologa v UKC Ljubljana, in njegovega kolega prim. Borisa Cibica, staroste slovenske kardiologije, nastajalo nacionalno društvo za srce, se je temu načrtu iz Maribora pridružil Antončičev kardiolog prim. Franjo Gulič in ga pritegnil k ustvarjanju temeljev te oblike zdravstvene preventive in ozaveščanja ljudi o nevarnosti širjenja bolezni srca in žilja. Najprej so ju kot soustanovitelja pritegnili v vodstvo nacionalnega društva, za tem pa sta postala uspešna ustvarjalca pogojev za zaživetje mariborske podružnice Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije.

Na njegovo pobudo in pobudo takratnih mariborskih članov nacionalnega društva je bila že leta 1994 ustanovljena mariborska podružnica Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije, gospod Antončič pa je bil izvoljen za njenega poslovnega sekretarja. Podružnica se je že v kratkem času lepo uveljavila, saj mu je s sodelavci uspelo pritegniti zavidljivo število članov. Pri društvenem delu je

zagovarjal pošten in prijazen odnos, visoko strokovno raven društvenega programa in dobro izbrane usmerjene akcije. Tudi zavoljo tega je mariborska podružnica postala prepoznavna kot najboljša podružnica nacionalnega društva za srce. V zahvalo za velik prispevek k promociji zdravega načina življenja, varovanja zdravja in preprečevanja bolezni srca in ožilja je podružnica prejela Listino mesta Maribor.

Leta 2002 je bilo tudi na Antončičevo pobudo ustanovljeno samostojno Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje. Istega leta mu je Mestna občina Maribor podelila ZLATI GRB MESTA MARIBOR za njegov osebni prispevek pri snovanju in uresničevanju društvenih projektov. Že vrsti priznanj je nacionalno društvo gospodu Antončiču leta 2004 zaslužno podelilo naziv Častni član Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije.

Od leta 2006 je bil Lojze Antončič podpredsednik Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje, ob tem pa je opravljal tudi naloge poslovnega tajnika, vse do septembra 2010, ko se je zaradi zdravstvenih razlogov na lastno željo odrekel društvenim dolžnostim. Marca 2012 smo gospodu Lojzetu Antončiču na letni skupščini mariborskega društva podelili naziv Častni član. Lojze Antončič je bil vse od ustanovitve Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije, njegove mariborske podružnice in pozneje samostojnega Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor idejni vodja, nepogrešljiv pobudnik, organizator in realizator te oblike zdravstvene preventivne dejavnosti, obenem pa naš srčni učitelj, zanesljiv sogovornik in predan soustvarjalec programov našega gibanja za zdrav način življenja. ♥



Lojze Antončič,
univ. dipl. ekon.

Mirko Bombek

Pridružite se nam in nam pošljite pristopno izjavo:

Pristopna izjava Maribor

Podpisani-a želim postati član-ica

DRUŠTVA ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA ZA MARIBOR IN PODRAVJE



Ime in priimek:

Datum in leto rojstva: Poklic:

Naslov bivanja:

Zaposlen:

E-pošta: Telefon/GSM:

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

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

Podpis: Datum:

NAPOVEDNIK DOGODKOV

PODRUŽNICA LJUBLJANA

SVETOVNI DAN SRCA, 29. september 2014

*Častni pokrovitelj
prireditve
ob letošnjem
Svetovnem dnevu
srca je predsednik
Republike Slovenije
Borut Pahor.*



Tematika pod geslom »Življenje. Delo. Zabava. Pridružite se!« Letošnji poudarek bo na zdravju prijaznemu okolju, ki posameznikom omogoča obvladovanje dejavnikov tveganja za nastanek bolezni srca in žilja, kot so visok krvni tlak, tobak, pomanjkanje telesne dejavnosti, nezdrava prehrana in drugi spremenljivi dejavniki tveganja za nastanek tovrstnih bolezni.

Nekaj prireditev in aktivnosti ob svetovnem dnevu srca, ki bodo potekale v Ljubljani:

- ♥ **27. september, od 9.00 do 13.00:** osrednja prireditev na Prešernovem trgu v Ljubljani Zdravstveno-informativna prireditev, ozaveščanje o zdravem načinu življenja, meritve krvnega tlaka, holesterola in sladkorja v krvi, snemanje EKG zdravstveno-vzgojno svetovanje, predstavitev zdravstveno-informativnih gradiv na stojnicah, zabavne igre, pokušine in še marsikaj.
- ♥ **27. september do 5. oktober:** bo v Mestni hiši v Ljubljani razstava o srcu.
- ♥ **28. september, od 11.00 do 15.00:** tradicionalni dogodek na vrhu Šmarne gore: meritve krvnega tlaka, holesterola in sladkorja v krvi, preventivni in zdravstveni posveti z zdravniki, prikazi temeljnih postopkov oživljanja, svetovanje o zdravem načinu življenja.
- ♥ **28. september, od 9.00 do 13.00:** na Rožniku bodo meritve krvnega tlaka ter holesterola in sladkorja v krvi.

Predavanja so vsako prvo delovno sredo v mesecu ob 17.00 v dvorani Krke na Dunajski 65 v Ljubljani. Vstop je prost do zasedenosti mest.

- ♥ **1. oktober, ob 17.00:** prof. dr. Bojana Žvan, dr. med., višja svetnica: Prednosti republiške mreže „TeleKap“ pri obravnavi bolnikov z možgansko kapjo
- ♥ **5. november, ob 17.00:** asist. dr. Rihard Knafelj, dr. med.: Bolečina v prsih – kaj storiti?
- ♥ **3. december ob 17.00:** prim. Marija Jamšek, dr. med.: Zastrupitve (zastrupitve z ogljikovim monoksidom in nekaterimi drugimi strupi)

VABLJENI NA 45. SEJEM NARAVA ZDRAVJE

Od 13. do 16. novembra 2014 bo Gospodarsko razstavišče v Ljubljani odprlo vrata sejma NARAVA ZDRAVJE. Ob mnogih

zanimivostih s področja zdravja, ki bodo na ogled, vas vabimo, da obiščete tudi prostor Društva za zdravje. Tu vam bomo lahko izmerili krvni tlak, srčni utrip, sladkor in holesterol v krvi, obseg pasu, posneli EKG, prejeli pa boste mnoge koristne nasvete, brezplačna zdravstveno-informativna gradiva društva in revijo Za srce. Za vas bomo pripravili tudi pokušino in predstavitev margarine Becel.

Telovadba za zdravo srce

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

Od septembra dalje vas vabimo k vpisu za naslednje obdobje. Informacije in prijave: Športno društvo GIB Ljubljana Šiška, Drenikova 32, 1000 Ljubljana. T.: 01/514 13 30, recepcija@gib-sport.com. Več si lahko ogledate na <http://gib-sport.com>

Srčna pot Becel po Golovcu

- ♥ **vsak prvi torek v mesecu:** voden pohod po Srčni poti Becel po Golovcu.
- ♥ **7. oktober ob 16.00**
- ♥ **4. november ob 15.00**
- ♥ **2. december ob 14.00**

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, potem lahko skupaj krenemo nazaj. Na začetku poti in ob vrnitvi nazaj vam lahko izmerimo krvni tlak (na zbirnem mestu ob nogometnem igrišču Krim). **V zimskem času v primeru slabega vremena ali zelo nizke temperature, meritve krvnega tlaka odpadejo.**

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

Meritve Unilever na Rožniku

- ♥ **vsako prvo nedeljo v mesecu od 11.00 do 15.00:** meritve krvnega tlaka, holesterola in glukoze na Rožniku pod pokroviteljstvom podjetja Unilever, d.d.
- ♥ **5. oktober**

Meritev na Rožniku v zimskem času ne bo, spet bomo nadaljevali marca 2015.

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

- ♥ **vsak delovni dan, od 12.00 do 14.00:** 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 (poleg prodajalne Sanolabor), Ljubljana:

meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi ter HbA1c, snemanje in interpretacija izvida EKG, meritve **gleženjskega indeksa** (je pokazatelj prehodnosti arterij na spodnjih

okončinah – je osnovna presejalna metoda, s katero odkrivamo aterosklerozo spodnjih okončin), zdravstveno-vzgojno svetovanje, svetovanje o zdravem načinu prehrane:

- ♥ ponedeljek, torek, četrtek in petek od 9.00 do 12.00
- ♥ sreda od 11.00 do 15.00

NOVOST V POSVETOVALNICI ZA SRCE

Določanje vrednosti glikiranega hemoglobina HbA1c

Ste vedeli, da hemoglobin, ki je v rdečih krvničkah, poleg kisika prenaša tudi glukozo?

V Posvetovalnici za srce, Cigaletova 9, Ljubljana, izvajamo meritve, s katerimi **preverjamo povprečno vrednost glukoze v krvi v zadnjih treh mesecih**. Podatek je pomemben za sladkorne bolnike, ker z njim preverjajo urejenost sladkorne bolezn, prav tako pa da vsem drugim ljudem informacijo o povprečnih vrednostih glukoze v zadnjem četrletju. Vrednost HbA1c, ki je višja od 6,5 %, kaže na to, da je sladkorna bolezen slabo nadzorovana. Cena preiskave je za člane Društva za srce 8,5 EUR za nečlane pa 11 EUR. Vabljeni.

V delovnem času Posvetovalnice Za srce: **osebni posveti s kardiologom**, prim. Boris Cibic, dr. med., obvezna predhodna prijava v Posvetovalnici za srce.

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

Posvetovalnica Za srce, pasaža Maxi

Vljudno vabljeni v Posvetovalnico Za srce v prodajalni Maxi zelišča v kletni pasaži Maximarketa: vhod v pasažo s Šubičeve ulice, prva trgovina na desni strani.

- ♥ **torek, od 10.00 do 12.00:** meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi,
- ♥ **četrtek, od 10.00 do 12.00:** meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi,
- ♥ **sobota, od 10.00 do 13.00:** meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi.

Posvetovalnica v Bazilici - Zel

v Tuš centru na Bratislavski 9, Ljubljana (za hotelom Plaza in Kolosejem). **Urnik posvetovalnice**, kjer lahko opravite meritve krvnega tlaka, utripa, holesterola, trigliceridov in glukoze v krvi: **vsaka sobota od 11.00 do 13.00**. Kontakt: 01 /541 00 54.

Cenik storitev (v EUR)

Vrsta preiskave	ČLANI društva	NEČLANI
Krvni tlak	brezplačno	brezplačno
Saturacija	brezplačno	brezplačno
Glukoza	2,00	2,50
Holesterol	3,00	3,50
Trigliceridi	3,00	3,50
Glukoza in holesterol	4,50	5,50
Glukoza in trigliceridi	4,50	5,50
Holesterol in trigliceridi	6,00	7,00
Holesterol, trigliceridi, glukoza	7,50	9,00
LDX TEST	15,00	20,00
Določanje vrednosti glikiranega hemoglobina HbA1c	8,5	11,00
EKG	2,00	4,00
Gleženjski indeks	6,00	9,00
Posvet s kardiologom	10,00	15,00
Tečaj temeljnih postopkov oživljanja	20,00	30,00
Zdravstveno-vzgojno svetovanje	brezplačno	brezplačno

Tečaji temeljnih postopkov oživljanja dojenčkov in otrok

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

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

Tečaji temeljnih postopkov oživljanja odraslih

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

PODRUŽNICA ZA SEVERNO PRIMORSKO

Informacije o vseh dejavnostih podružnice:

info@zasrce-primorska.si, tjasa.miscek@arctur.si, T.: 031 818 530 (Tjaša Mišček)

- ♥ **27. september:** Podružnica za Severno Primorsko bo obeležila svetovni dan srca v soboto, 27. 9. 2014, v veliki dvorani Mestne občine Nova Gorica, ob 16. uri. Program vključuje predavanje, kulturni program, meritve, pokušine in še kaj. Pokrovitelj letošnje prireditve je predsednik Borut Pahor. Prijazno vabljeni!
- ♥ **vsako tretjo soboto v mesecu ob 9.00:** pohodi po »Srčni poti« v Panovcu, po ustaljenem urniku, zbirališče pred nekdanjim Trimčkom. V primeru dežja pohod odpade.
- ♥ **Kardio fitnes** v prostorih TŠC Nova Gorica odpre svoja vrata v oktobru.

PODRUŽNICA ZA GORENJSKO

- ♥ **27. september:** Gorenjska podružnica za zdravje srca in ožilja vas vabi na dan srca, ki bo potekal med 10. in 16. uro v hotelu Špik v Gozdu Martuljku. Gorenjska podružnica bo opravljala meritve najpogostejših dejavnikov tveganja, pogovorili pa se boste lahko tudi z zdravnico. Ljubitelji nordijske hoje se boste lahko pridružili razgibanemu pohodu z nordijskimi palicami. Če imate svoje palice, jih prinesite s seboj. V alpskem Centru lepote v hotelu Špik boste lahko uživali v bazenu. Organizirali bomo tudi prevoz. Avtobus, ki je za člane brezplačen, za nečlane pa prevoz stane 10 evrov, bo odpeljal v soboto, 27. septembra 2014, ob 10. uri izpred Sloge na Primskovem. V hotelu Špik bodo za nas pripravili tudi zdravo kosilo. Prijave bo do srede, 24. septembra 2014, sprejemala gospa Inge Sajovic na telefonski številki 030 673 541.

Prijazno vabljeni tudi vsi, ki se boste v Gozd Martuljek pripeljali s svojimi avtomobili in domačini. Skupaj si prizadevamo za boljše zdravje.

PODRUŽNICA CELJE

- ♥ **vsak ponedeljek, ob 15.00:** v mestnem parku voden pohod in po dogovoru šola nordijske hoje. Začetek hoje pri kipu splavarja v celjskem mestnem parku.

Posvetovalnica za srce, Glavni trg 10, Celje

T.: 03/543 44 21

- ♥ **vsak torek, od 10.00 do 12.00:** svetovanje in določanje holesterola in sladkorja v krvi ter krvnega tlaka. Od 17.00 do 19.00 svetovanje in določanje holesterola in sladkorja v krvi ter krvnega tlaka v City Centru Mariborska 100 v zeliščni lekarni Biotopic.
- ♥ **vsako soboto, od 10.00 do 12.00:** svetovanje in določanje holesterola in sladkorja v krvi ter krvnega tlaka.

PODRUŽNICA ZA DOLENJSKO IN BELOKRAJINO**Posvetovalnica za zdravo življenje, Glavni trg 10, Novo mesto**

♥ **vsak predzadnji ponedeljek v mesecu, od 15. do 17. ure:** v prostorih podružnice. Pogovor z zdravnikom in meritve krvnega tlaka. Prosimo, da se predhodno najavite **vsaj teden dni prej**. T.: 07/337 41 70, E: drustvozasrce.nm@gmail.com

♥ **meritve gleženjskega indeksa** (pokazatelj prehodnosti arterij na spodnjih udih) v prostorih podružnice na Glavnem trgu 10, se bodo nadaljevale v mesecu oktobru 2014. Vabimo vas, da se prijavite: T.: 07/337 41 70 ali 040/863 815 in E: drustvozasrce.nm@gmail.com. Prijavljene člane bomo o času njihove meritve obvestili po telefonu.

♥ **13. september:** TRADICIONALNI POHOD »ZA SRCE« s startoma:

- ŠTUKLJEVA POT – Na Bajnofu – Sevno pod Trško goro, ob 9.00
- ANDRIJANIČEVA POT – Šport hotel Terme Krka, Otočec, ob 10.30

CILJ: Športni park Krkinih Term Šmarješke Toplice Vrnitev z avtobusi.

Prijave zbira pisarna podružnice Društva v Novem mestu, Glavni trg 10, telefon: 07/337 4170 vsak delavnik od 9. do 12. ure in po E-pošti: drustvozasrce.nm@gmail.com

Startnina: 5.00 € (oproščeni otroci, dijaki in študentje).

♥ **22. september, od 16.00 – 19.00:** Bazar nevladnih organizacij, Novo mesto, Glavni trg.

PODRUŽNICA KRAS

Vsi pohodi in ogledi zanimivosti razen svetovnega dneva srca konec septembra bodo tretjo nedeljo v mesecu z odhodom iz stare avtobusne postaje v Sežani ob 9. uri ali prej. Možne spremembe in natančnejši opisi poti in napotki bodo pravočasno objavljeni v medijih. Informacije so možne pred vsakim pohodom na tel.: 040 900 021 vsak dan po 16 uri.

♥ **21. september:** ogled Križa z ogledom ribiškega muzeja ali pohod v dolino Glinščice po običajni poti ali novi poti z ogledom filma v naravoslovnem centru v Boljuncu.

♥ **v soboto ali nedeljo konec septembra** ob svetovnem dnevu srca bo tradicionalni pohod na Stari Tabor v Lokvi in ogled jame Vilenice s predhodnimi meritvami in druženjem pred jamo.

♥ **19. oktober:** ogled Doberdobskega presihajočega jezera in pokopališča iz 1. svetovne vojne v kraju Redipulja.

♥ **16. november:** pohod iz Rodika k arheološkemu najdišču Ajdovščina ali pohod v Odolino pri Materiji z ogledom tabornega stolpa in gradu v dolini.

♥ **21. december:** pohod na Sveti Ambrož (531 m) na vrhu obrobjenem z gradiščem dolgim več kot 600 m z ostanki cerkvice Sv. Ambroža ali pohod v Temnico na Krasu z ogledom železniške proge in Lojzove jame.

PODRUŽNICA ZA SLOVENSKO ISTRO

Ob svetovnem dnevu srca 29. septembra 2014 bo podružnica pripravila bogat program namenjen dejavnostim in ozaveščanju javnosti o preventivnih ukrepih za zdravje srca in žilja.

Dejavnosti bodo potekale pod skupnim imenom »S KOLESOM DO ZDRAVEGA SRCA!«

CILJ: S projektom želimo otrokom, njihovim staršem in učiteljem ter širši javnosti prikazati pomen dejavnega življenja od mladosti

dalje. Približali bi jim radi pomen preventive pred boleznimi ter prikazali zdrave načine prehranjevanja.

KDAJ: 29. september 2014, v dopoldanskem času. V popoldanskem času od 18.00 dalje bodo potekala predavanja v Termah Krka v Strunjanu.

KJE: Ob slovenski obali. Zbirno mesto bo na Osnovni šoli Lucija, konec poti pa na Osnovni šoli Koper.

Kolesarska pot bo potekala po naslednji poti:

OSNOVNA ŠOLA LUCIJA mimo Avditorija preko tunela do OSNOVNE ŠOLE STRUNJAN po stari poti do OSNOVNE ŠOLE LIVADE IZOLA po kolesarski poti ob morju do OSNOVNE ŠOLE KOPER.

Na vsaki izmed osnovnih šol bo postavljena »postaja«, stojnica, kjer bo mogoče dobiti promocijski material, ter krepčila, zdrava za srce (sadje, voda, kruh iz pirine in ajdove moke). Preko celotne kolesarske poti bo udeležence spremljalo reševalno vozilo COR MOBIL, ki bo na voljo za ogled na vsaki postaji. S prisotnostjo reševalnega vozila COR MOBIL-a in zdravnika želimo zmanjšati strah pred reševalnimi vozili in zdravniki, ki ga pogosto občutijo otroci. Na postajah bo predstavljen tudi postopek oživljanja.

POPOLDANSKA PREDAVANJA: Pripravili bomo predavanja na temo »Prirojene srčne napake«, »Kako ohranjati aktiven in zdrav življenjski slog v času ekonomske krize« ter »Pomen zmernega uživanja alkohola za naše srce«. Po koncu predavanj bomo pripravili pokašino živil, ki nosijo znak varovalnega živila.

Rekreativni pohodi »Za srce in dušo« na področju Slovenske Istre, jesen 2014

Poti, po katerih hodimo, so neke označene z zdaj že vsem znanimi rdeče-modrimi srčki. Če jin ni, vodnik Darko Turk že najde take poti in steze, da se po štirih urah (ne upoštevajoč malico, seznanjanja s kraji, zgodovino, zanimivostmi itd., kjer poteka pohod) pride na izhodišče pohoda. Poti v Istri in Krasu so primerne v vseh letnih časih. Tega se društvo zaveda, zato vabi vse, da se te vrste rekreacije udeležite v čim večjem številu. Marsikdaj vodnik zaradi slabega vremena ali prilagajanja posameznikom, krajša ali spremeni pohod ali potek pohoda. **Izhodišče, oziroma odhod z avtomobili je ob 8.00 pri VINAKOPER (blizu pokopališča) v Koprju.** Dodatne informacije: Darko Turk, T.: 040 564 800

PODRUŽNICA ZA KOROŠKO

♥ **prehransko svetovanje: Osebno, družinsko ali skupinsko?**

Nudimo vam program za zdravo – varovalno prehrano. Po potrebi se lahko naročite tudi za posamezne klinične diete. Svetovanje izvaja Majda Zanoškar, dipl. m. s., svetovalka za spec. klinično dietetiko. Naročila za termin sprejema po dogovoru: T.: 040 432 097, med delovniki od 9.00 do 10.00.

V Slovenj Gradcu že osem let poteka vadba tajčija in čigonga. Zadnja leta se na vadbi enkrat tedensko, od oktobra do konca junija, srečujemo na prvi osnovni šoli na Štibuhu. Vsi, ki jih tovrstna skrb za ohranjanje zdravja in vitalnosti zanima, ste vabljeni, da se nam jeseni pridružite. Informacije, T.: 031 296 755, Matej.

♥ **19. september ob 9.00:** bo v Slovenj Gradcu Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije podružnica za Koroško sodelovalo na Festivalu drugačnosti in mirovniškem festivalu s stojnico in promocija letošnjega mota ob svetovnem dnevu srca: »Življenje. Delo. Zabava. Pridružite se«.

♥ **20. september ob 9.00:** bomo v Slovenj Gradcu sodelovali s stojnico ob prazniku Mestne občine v okviru predstavitev mestnih četrti in vaških skupnosti..., na temo promocije zdravja: Življenje. Delo. Zabava. Pridružite se.

- ♥ **predvidoma 25. septembra:** v tednu občinskega praznika v Radljah ob Dravi bomo sodelovali s promocijo zdravja- na stojnici.
- ♥ **27. september:** gremo na sprehod v naravo na Kremžarjev vrh. Vabljeni tudi starši z otroki in udeleženci z manjšo kondicijo. Ob 9.00 se zberemo pred Bellevijem* na Legnu ter se z lastnim prevozom skupaj odpeljemo še del poti. Palice in voda so zaželeni. Vodja pohoda je Joža Slatinek, T.: 031/486 993, v primeru močnih padavin se pohod prestavi na naslednjo soboto.
- ♥ **29. september od 10.00 - 14.00:** bomo imeli na Ravnah na Koroškem v Mercatorju stojnico Podružnice za Koroško – na temo promocije zdravja, meritve krvnega tlaka, idr. SVETOVNI DAN SRCA: letošnji moto je »ŽIVLJENJE. DELO. ZABAVA. PRIDRUŽITE SE.«
- ♥ **29. september ob 18.00:** vas Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije Podružnica za Koroško skupaj z Društvom upokojenecv Slovenj Gradec, vabi na predavanje – v njihovo dvorano, Šolska ul. 10 a: **Kako živeti ob slabi prekrvitvi nog?** Aktualno temo nam bo predstavila zdravnica Andreja Cokan Vujkovic, dr. med. spec. int. Sledil bo pogovor in praktični prikaz meritve gleženjskega indeksa: neboleče primerjalne meritve tlakov in pretokov na nogah in rokah.
- ♥ **30. september od 10.00:** bo stojnica Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije podružnica za Koroško v Mercatorju v Slovenj Gradcu. Promocija za zdravje: Življenje. Delo. Zabava. Pridružite se.
- ♥ **med 22. septembrom in 15. oktobrom:** izvajamo meritve gleženjskega indeksa. To je neboleča, ultrazvočna primerjalna meritev tlakov in pretokov na nogah in rokah. Rezultat nam dobro pokaže, v kakšnem stanju so žile na nogah. Prijave sprejemamo po telefonu od 22. septembra, med 8. in 9. uro na T.: 040 432 097. Prispevek za člane društva je 6 EUR, za nečlane pa 9 EUR.
- ♥ **11. oktober ob 10.00:** se zberemo na parkirišču pri trgovskem centru Lopan v Mislinji. Pohod po okolici Mislinja in ogled rojstne hiše Jožeta Tisnikarja. Vodja pohoda bo Jožica Skralovnik, T.: 031 483 841. V primeru močnih padavin bo pohod naslednjo soboto.
- ♥ **16. oktober ob 17.00:** bo otvoritev 10. razstave starih sort jabolk, hrušk..., v dvorani Lopan v Mislinju. Naša podružnica že vrsto let sodeluje z Društvom Lesnika in promovira uživanje zelenjave, sadja ter medu. Sodeluje tudi čebelarstvo društvo. Ob tej priložnosti imamo predavanja ter vodeno predstavitev za občane in šolarje. Razstava bo odprta do sobote, 18.10. do 12.00.
- ♥ **8. november ob 8. uri:** se zberemo pred Železarno Ravne na Koroškem. Na željo članov nas bo Jože Prednik, T.: 041 375 582, znova popeljal po Koroškem pokrajinskem muzeju na temo »Mati fabrika« in ogled kovačnice. Sledi pohod in skupno kosilo.
- ♥ **18. november ob 12.00:** se zberemo na zaključnem srečanju leta »Pokaži, kaj znaš!« Prirčno vabljeni, pripeljite s seboj še člane društva, ki se težje udeležijo naših drugih aktivnosti. Prijave zbira do nedelje: Majda Zanoškar, T.: 040 432 097.

PODRUŽNICA POSAVJE

Člani podružnice boste dobili posamična vabila na katerih bodo tudi termini za strokovna predavanja. Člane, ki zaradi neusklajenosti evidence med centralo in podružnico morda še ne prejimate vabil podružnice prosimo, da pokličete na telefon **041 690 291** ga. Ana Kalin – **dopoldne od 9.00 do 12.00 ali 041 763 012** g. Franca Černeliča.

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA POMURJE

♥ **vsak zadnji torek, ob 16.00:** voden pohod po Panvitini srčni poti v Moravskih Toplicah. Zbirno mesto je pred hotelom Vivat, v Moravskih Toplicah. Udeleženci si lahko pred pohodom izmerijo krvni tlak in holesterol. Dodatne informacije lahko dobite na T.: 041 797 843.

♥ **28. in 29. september: dejavnosti ob svetovnem dnevu srca**
Zdravilišče Radenci s simbolom treh src vsako leto ob svetovnem dnevu srca organizira odmeven dogodek. Tudi letošnja obeležitev svetovnega dneva srca bo v Zdravilišču Radenci obogatena z odmevnim dogodkom, ki so ga poimenovali „Delam s srcem“. Dogodek se bo odvijal dva dni, in sicer 28. in 29. septembra pred Zdraviliščem Radenci. Častni pokrovitelj dogodka je predsednik države Republike Slovenije, gospod Borut Pahor. Glavni organizatorji dogodka so Zdravilišče Radenci, Vzajemna in ZZZS.

Društvo za zdravje srca in ožilja Pomurje bo pripravilo in izvajalo delavnice za otroke z naslovom Pot do zdravega srca. Za starejše obiskovalce pa pripravilo kratek kviz z naslovom: Kaj ogroža moje srce.

Če se imate radi, posvetite vsaj en dan svojemu srcu, obiščite dogodek v Radencih. Več informacij lahko najdete na spletni strani: srcna.zgodba@zdravilisce-radenci.si.

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA ZA MARIBOR IN PODRAVJE

ZA SRCE – NAJ BIJE

Počitnice, ko v juliju in avgustu nismo izvajali naših rednih dejavnosti, so mimo in ponovno imate možnost preveriti krvne vrednosti. Strokovno usposobljene ekipe merijo krvni tlak in vrednost sladkorja, holesterola in trigliceridov v krvi ter EKG monitor in gleženjski indeks na stalnih merilnih mestih in na sedežu društva v septembru:

- ♥ **prvo soboto** v prostorih Društva upokojenecv Maribor Center, med 7.30 in 11.30, Slomškov trg 5, Maribor;
- ♥ **prvi torek** v prostorih Društva upokojenecv Tabor, med 7.30 in 11.30, Gorkega ul. 48, Maribor in
- ♥ **prvo sredo** v prostorih Mestne četrti Pobrežje, med 7.30 in 11.30, Kosovelova ul. 11, Maribor.
- ♥ **drugi ponedeljek** v prostorih društva, Pobreška c 8, med 8.00 in 11.00 z EKG med 8.00 in 9.30 in gleženjskim indeksom med 9.30 in 11.00 (po predhodni prijavi na 228 22 63 v času uradnih ur ali po e-pošti: tajnistvo@zasrce-mb.si).

Na enodnevne tečaje **Temeljnih postopkov oživljanja** (tudi z uporabo defibrilatorja) se lahko prijavite na sedežu društva v času uradnih ur. Prejeli boste navodila in pisno gradivo. Projekt je usklajen z novimi evropskimi smernicami, izvajajo ga zdravniki učitelji z mednarodnim certifikatom. Naučimo se pravilno ravnati v primeru srčnega zastoja – nenadne smrti. Veliko takšnih dogodkov se zgodi v znanem okolju - doma, na delovnem mestu, med športom in rekreacijo.

Na predavanjih se bomo srečali spet oktobra, novembra in decembra. Vstop na predavanja je za člane in nečlane prost.

DRUGE DEJAVNOSTI

Ob letošnjem svetovnem dnevu srca, konec septembra 2014, bomo v Društvu za srce Maribor organizirali različne dejavnosti pod geslom: Življenje. Delo. Zabava. Pridružite se nam:

1. Razstave, predavanja in delavnice v vrtcih, osnovnih in srednjih šolah ter v podjetjih za vse udeležence.
2. UKC Maribor: Malicajte z nami. Priprava in pogostitev zdravega obroka za vse zaposlene v UKC s predstavitev preventivne dejavnosti društva.

3. Trg svobode v Mariboru, 27. september 2015, od 9.00 do 13.00, ugotavljanje zdravstvenega stanja prebivalstva s tematskim naslovom Pridružite se — za zdravo življenje in ustvarjalnost pa tudi za zabavo gre.

Glede na to, da je predsednik republike Borut Pahor sprejel pokroviteljstvo ob svetovnem dnevu srca na vseslovenskem nivoju, bi bili zelo počaščeni in tudi vljudno prosimo za obisk v »totem« Mariboru. Lansko leto se nam je na Trgu svobode pridružil župan dr. Andrej Fištravec, nagovoril prisotne in v akciji sodeloval. Društvo je na ta dan opravilo več kot 500 brezplačnih meritev dejavnikov tveganja. To nedvomno kaže na dejstvo, da smo prebivalci Maribora in Podravja v skrbi za svoje zdravje zainteresirani za preventivo srčno-žilnih bolezni, vendar smo zaradi različnih razlogov za to pre pogosto prikrajšani.

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

- Snemanje z enokanalnim EKG monitorjem, ki odkrije atrijsko fibrilacijo in druge aritmije. Meritve izvaja medicinska sestra z dolgoletnimi izkušnjami v kardiološki ambulanti na stalnih merilnih mestih (glej zgoraj) in na sedežu društva – drugi ponedeljek v mesecu. V primeru nepravilnosti, predvsem aritmij, posnetek naknadno pregleda zdravnik specialist in kratko obrazložitev preiskovani prejme na dom; preiskava ni namenjena urgentnim primerom.
- Posvetovalnica Za srce po poletnem premoru na stalni lokaciji na sedežu društva (Pobreška c. 8) – vsak drugi četrtek v mesecu od 16.00 – 18.00, po predhodni prijavi v času uradnih ur ali po elektronski pošti, naročamo v 15 minutnih intervalih. Prispevek je 10 € za člane in 15 € za nečlane.

- Gleženjski indeks je neboleča, ultrazvočna primerjalna meritev tlakov in pretokov na nogah in rokah. Rezultat dobro pokaže, v kakšnem stanju so žile v nogah in posredno povsod po telesu. Merimo na sedežu društva. Informacije, potrditev datumov in prijave sprejemamo na sedežu društva, po telefonu (02 228 22 63 in na: tajnistvo@zasrce-mb.si). Prispevek za člane je 6 € in nečlane 9 €.

Vse dogodke Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje praviloma objavljamo v dnevniku VEČER in po Radiu Maribor, podrobnosti na sedežu društva: po telefonu 02/228 22 63 v času uradnih ur, vsak ponedeljek od 8.00 do 12.00 in vsako sredo od 15.00 do 18.00, ali na elektronski naslov: tajnistvo@zasrce-mb.si. Prosimo, zaupajte nam vaše elektronske naslove za obveščanje o pomembnih dogodkih. Spoštovali bomo vašo zasebnost.

Oglejte si tudi našo spletno stran www.zasrce-mb.si, komentirajte, predlagajte ali zgolj pohvalite.

Izkažite nam zaupanje in če še niste član, se včlanite v Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije ali v Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje (če ste iz tega območja).

Kot člani ste vi in vaši družinski člani (če prispevate družinsko članarino) deležni številnih ugodnosti in prejmete kakovostno revijo Za srce, ki izide šestkrat na leto (ena izmed njih je dvojna), člani mariborskega društva prejmete še eno številko njihovega glasila. Podprite naša prizadevanja za zdrava srca, skupaj bomo glasnejši in prodornejši, učinek civilne družbe in nevladnih organizacij, ki jim pripadamo pa bo bolj prepoznaven.

Članstvo in članarino lahko tudi podarite tistim, ki jih imate radi in za njih skrbite. (Pristopna izjava Maribor je na str. 28.)

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«. Člani, ki pridobite 3 nove člane, boste prejeli praktično darilo Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije. 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.



Pristopna izjava

Podpisani/a želim postati član/ica Društva za zdravje srca in ožilja, (označi) hkrati se želim vključiti v Klub atrijske fibrilacije (Klub AF).

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

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

V primeru, da želite postati član kot posameznik:

Ime in priimek: _____

Rojstni datum: _____

Poklic: _____

Ulica/cesta/naselje: _____

Kraj in poštna številka: _____

Telefon: _____

E-pošta: _____

V _____ Dne _____ Podpis

PROSIMO, IZPOLNITE PRISTOPNO IZJAVO Z VELIKIMI TISKANIMI ČRKAMI.

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

Ime in priimek: _____

Rojstni datum: _____

Poklic: _____

Ime in priimek: _____

Rojstni datum: _____

Poklic: _____

Ime in priimek: _____

Rojstni datum: _____

Poklic: _____

Izpolnjeno pristopno izjavo pošljite na naslov: Društvo za zdravje srca in ožilja, 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: _____

				SESTAVIL MARJAN ŠKVIORC	EDEN DO ČUTOV	PREBAVA	IGRALEC	NAJVIŠJI VRH SLAV- NIŠKEGA POGORJA	SIMBOL ZA NATRIJ	VRSTA VRBE	DREVO NA LIBANON- SKI ZASTAVI	KISLINA				
					6											
OBRAZEC ZA VPIS						13										
ORGLAR											9					
ZEUSOVA ŽENA									PEVEC SMOLAR VERDIJEVA OPERA							
IZPUŠČAJI V USTIH				REKA				2		RIKO DEBENJAK PESNIK (JACOB)						
				IGRALEC (MARKO)									ZA SRCE			
ZA SRCE	POKLEKO- VANJE	SPISEK NAPAK	ORGAN VIDA				NAPOVE- DOVALKA BAŠ				ČUSTVO	GABI NOVAK			IZKRČEN SVET	TROPSKA PAPIGA
			STRUP									MELODIČNI OKRASEK				
BOLGARSKI PISATELJ (VALERI)		3					STOLNICA		10							
				SODOBNA GLASBA				GRŠKI FILOZOF		GRAFIK (HINKO)						
				LOPATICA PRI PLUGU						OSEBA IZ SV. PISMA						
DVOŽIVKA						PEVEC PESTNER KMET (SLABŠ.)					MEŠANJE TEKOČIN HERCE- GOVEC					
LASTNINA					4	STRMI DEL CESTE			15			OLIVER LAURENCE PISATELJ (FRANK)			MLADA OVČJA SAMICA	ŠOLA ELEATOV
KDOR SPOŠTUJE ETIČNA NAČELA						BOLNIK Z MALARIJO						8	SPREDNJI DEL VOZA			
						OBDOBJE							SOL CIANO- VODIK. KISL.			
FOTELJU PODOBEN SEDEŽ			7				ČOLN Z VESLAČEM		11					SIMBOL ZA ALUMINIJ		
							DRUŽBENA MOČ							STOPNJA PRIDEVNIKA		
				MORALNA NAČELA				5		TRPEŽNO OBLAČILO	REKA V Z. FRANCIJI					
				OTOK V S. JADRANU				JANEZ ALBREHT			KRAJ PRI GROSUPLJU					
				ŽUZEK BRANKO				JURE BUČAR			OTOK V INDONEZIJU					PRIPADNIK SASOV
												TEZEJEV SIN				
												ANTON MEDVED				
				NEMŠKI SPOLNIK				1	DROBNA NAVADA						14	
				PISATELJ BUCHWALD				NEPRIJETEN OBČUTEK					PODEŽELSKO NASELJE			12

Geslo prejšnje križanke je bilo: »VESELO ZDRAVO POLETJE«. Za pravilno rešitev iz prejšnje številke je žreb razdelil nagrade takole: Miran FINGUŠT, Orehova vas, Jože PELKO, Novo mesto, Anita DEKLEVA, Sečovelje, Srečka VOVK, Nova Gorica, Slavka PEVEC, Brežice

Čestitamo!

Med reševalce, ki nam bodo poslali pravilno rešitev križanke izključno na dopisnicah, bomo razdelili 5 lepih nagrad. Ko boste križanko rešili, prenesite določene črke po številkah v kupon, kjer boste dobili neko misel. Kupon prilepite na zadnjo stran dopisnice. Pri žrebanju bomo upoštevali vse križanke, ki bodo prispele do 25. septembra 2014 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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----



60%
MANJ
MAŠČOBE

30%
MANJ
SLADKORJA



NEVERJETNO LAHKI
jogurtovi napitki MU VITA
z manj sladkorja in maščobe
Prejemniki zlate medalje za kakovost na sejmu Agra



Ime mi je Kristina.
Le štiri tedne nazaj
je raven mojega
holesterola znašala
5,3 mmol/L. Zdaj je
bistveno nižja.



Rastlinski steroli v
Becel pro.activu učinkovito
znižujejo holesterol.



Becel pro.activ vsebuje dodane rastlinske sterole. Rastlinski steroli dokazano bistveno znižujejo holesterol v krvi. Povišan holesterol je dejavnik tveganja za razvoj koronarne bolezni srca. Koristni učinek dosežemo z rednim vnosom od 1,5 do 2,4 g rastlinskih sterolov dnevno (30 g Becel pro.activa), ki ob zdravi in uravnoteženi prehrani ter zdravem življenjskem slogu učinkovito znižajo holesterol za 7–10 % v od 2 do 3 tednih. Več informacij lahko najdete na izdelku ali na www.becel.si. Posamezni rezultati se lahko razlikujejo. Meritev holesterola je v mmol/liter.