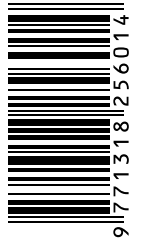



ZA SRCE



Letnik XVIX • št. 3., junij 2010 cena: 1,60 EUR • Revijo izdaja Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije





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

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

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

Naši koncerti

Josip Turk



Tudi letošnje leto smo sledili tradiciji in priredili koncert z Melodijami za srce, kjer smo člani 1. marca 2010 lahko prisluhnili Andreju Šifrerju. Ob tem sem zbral nekaj spominov na začetke našega glasbenega druženja.

Zakaj naši koncerti? Ker z glasbeno kulturo bogatimo naša srečanja. Ustanovni občni zbor društva je aprila 1991 popestril nastop pevskega zbora Savski val iz Črnuč. To je bil skromen začetek. Vsakoletno skupščino so naslednja leta spremljali različni kulturni nastopi. Naj jih naštejemo le revijalno, za spomin na našo rast. Nastopal je svetovni basist mojster Ladko Korošec, spremljal ga je pianist gospod Engelman. Spominjam se anekdote o pianinu, ki ga je uporabil ob tej priložnosti. Prireditve je bila napovedana za ob 17. uri. Ob 15. uri, dve uri pred začetkom, pa je gospod Guček sporočil, da si na šoli, kjer je pričakoval, ni mogel izposoditi pianina. Pisec teh dogodkov sem šel v vrtec Kliničnega centra in dobil za tisto popoldne na posodo pianino, nekoliko razglašen, pa vendar instrument, ki je rešil naš program. Ostal je še problem prevoza. Šel sem do lastnika bifeja »Striček« v Novih Jaršah, do našega prijatelja. Izprosil sem na posodo njegov mali tovornjak in pridobil štiri njegove goste, da smo pianino pripeljali na oder v dvorani Smelt četrt ure pred začetkom prireditve. Gospod Engelman je z gospodom Korošcem izvedel zelo kakovosten koncert.

V naslednjih letih so nastopali: dramski igralec gospod Jurij Souček, operna primadona Milena Morača, mladinski akrobatski plesalci iz Kopra. Potem je dvorana Smelta postala premajhna. Letne skupščine smo ločili od teh umetniških nastopov. Skupščine smo prenesli v dvorano Krke na Dunajski cesti 65. Umetniške nastope smo se odločili izpeljati drugače. Z gospodom Vladom Žlajpahom, tedanjim direktorjem Društva za srce, sva pridobila direktorja Ljubljanske opere, gospoda dr. Boruta Smrekarja, in pozneje njegovega naslednika, gospoda Kristijana Ukmarja, za nastope Ljubljanske opere in baleta z nastopi vrhunskih solistov z znanimi opernimi melodijami. Dve vrhunski prireditvi z uveljavljenimi solisti, zborom in orkestrom Ljubljanske opere!

V naslednjih letih so s podobnimi programi opernih melodij prihajali z dirigentom in režiserjem Stanetom Jurgecom umetniki Mariborske opere. Pevci, tudi vrhunski solisti, baletniki, zbor in orkester Mariborske opere. To so bili umetniško vrhunski nastopi z mnogimi domačimi in tujimi glasovnimi in baletnimi solisti. Veliko razumevanje je pri tem vsako leto pokazal direktor Cankarjevega doma, gospod Mitja Rotovnik. Ljubitelji oper so vsako leto napolnili veliko Gallusovo dvorana Cankarjevega doma.

Letošnje 2010 je bil koncert Melodije za srce nekaj novega. Prvič niso nastopali operni izvajalci ampak naš solistični kantavtor Andrej Šifrer, o čemer smo v naši reviji že pisali. Priznanje za izvirno povabilo in organizacijo gre vodstvu Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije, generalnemu sponzorju podjetju KRKA d. d. in vsem, ki so omogočili prestižno prireditve. ♥

Za prožne mišice.

Naravno!

Za zdravje!



Droga Kolinska d.o.o., Kolinska ulica 1, 1544 Ljubljana

UVODNIK

3 *Josip Turk* Naši koncerti

AKTUALNO

- 6 *Franci Zalar* Zdaj Krko še bolj poznamo!
 6 *Franci Zalar* Z novo spletno stranjo www.znizajmo-holesterol.si smo močnejši
 8 *Janez Tasič* Koronarni klub Celje in 25 let dela

ZNAJJE ZA SRCE

- 10 *Gregor Poglajen, Bojan Vrtovec* Zdravljenje napredovalega srčne-ga popuščanja
 12 *Josip Turk* Ni vse odvisno od zdravil

NI GA ČEZ DOBER NASVET

14 *Boris Cibic* Kako se reče po slovensko?

NOVICE O ZDRAVJU

16 *Aleš Blinc* Dobre novice Slabe novice

SRČIKA

18 *Učenke in učenci 3. b razreda OŠ Mengeš* Gremo na morje

S SRCEM V KUHINJI

20 *Mojca Bizjak* Ribe varujejo srce, vendar le, če jih pojedemo dovolj

PREDSTAVLJAMO

22 *Boris Cibic* K. F. Wenckebach, odkritelj atrioventrikularnega bloka 2. stopnje, tip I

SRCE IN ŠPORT

24 *Aleš Golja* Jadranje in prosti čas

IZLETNIŠKO SRCE

26 *Janez Mihovec, Nataša Ferderber* Zgodba Jerneja iz Loke - Spet najdeni pozabljeni svet

DRUŠTVENE NOVICE

- 30 Društvene novice
 39 Napovednik dogodkov

KRIŽANKA

42 *Marjan Škvorc*

Letnik XXIX, številka 3., 9. junij 2010, 1,60 EUR, ISSN 1318-2560

Ustanovitelj in založnik:

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

Glavni urednik:

Aleš Blinc

Namestnik glavnega urednika:

Boris Cibic

Odgovorna urednica:

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

Področni uredniki:

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

Člani uredništva:

Josip Turk, Nataša Jan

Tajnica revije:

Sabina Zorko

Naslov uredništva:

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

Oglasno trženje:

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

Tisk:

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

Računalniška postavitev in priprava za tisk:

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

Naklada: 8.000 izvodov,
 tiskano: dan pred izidom

V skladu z zakonom o davku na dodano vrednost (Ur. l. RS, št. 89/98 in 4/99) je v ceno revije vključen 8,5 odstotni davek na dodano vrednost (na osnovi 37. člena Pravilnika o izvajanju zakona na dodano vrednost Ur. l. RS, št. 107/01).
 Fotografija na naslovnici:
 Slovenski steklarski mojstri iz Rogoške so izdelali prečudovito kristalno vazo in vanj umetelno vbrusili srce. Foto: Dragan Arrigler.



 **Sanolabor**
 Ko gre za zdravje!



član skupine Sandoz

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

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

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

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

Dejavnost društva je podprla **Mestna občina Ljubljana**

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



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

ZA
SRCE

EDITORIAL3 *Josip Turk* Our concerts

Slovenian Heart Association has always thought about the care of mind and body through art. From the early beginnings many Slovene and foreign artists have cooperated with us on various projects. Occasional meetings have grown into an annual charity concert featuring some of the best opera singers and ballet dancers. This year the great hall of Cankarjev dom which sits 1600 people was filled by the Slovenian cant author Andrej Šifrer. The concert was held to raise funds for children with congenital heart defects.

ACTUALITIES6 *Franci Zalar* Now we know more about Krka!

The biggest Slovenian pharmaceutical company Krka opened its doors especially for members of our association who were taken on tour of their production plant.

6 *Franci Zalar* A new webpage that makes us stronger: www.znjazmo-holesterol.si

A new web page, created by the Slovenian hear foundation and the company Danone d.o.o Slovenija, will give important information about a healthy life style and give tips on how to prevent high cholesterol levels.

8 *Janez Tasič* Coronary club Celje, 25 years of working for the heart
Coronary clubs are volunteer associations of patients which carry out lifelong prevention and rehabilitation programs for patients suffering from cardiovascular diseases. One of the first such clubs in Slovenia was established in 1985 and so celebrates its 25th anniversary this year.**KNOWLEDGE FOR THE HEART**10 *Gregor Poglajen, Bojan Vrtovec* Treating progressive heart failure
Heart failure is a condition which causes the heart to gradually become unable to supply ample circulation to the organs and tissues. It's becoming more and more common in the developed world and is nearly reaching epidemic status. Here, the authors describe different treatments of this condition performed in Slovenia. Amongst these treatments is the heart transplant. Ever since the heart transplant program was implemented in Slovenia in 1990, 93 transplantations were performed. In the year 2009 alone 18 such operations were carried out with a success rate comparable to the worldwide average.12 *Josip Turk* Not everything depends on drugs

While thinking about the development of tuberculosis treatments the author connects this with his own experience treating cardiovascular diseases

THERE IS NOTHING BETTER THAN GOOD ADVICE14 *Boris Cibic* How do you say that in Slovene?

A cardiologist answers questions from concerned readers. This time he explains complex Latin terms that a patient did not understand.

NEWS16 *Aleš Blinc* Good news – Bad news

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

ROSEBUD18 *Students from the 3.b class at OŠ Mengeš* Off to the seaside we go!

What could be more fun than spending your holidays at the seaside! But the children are aware of the dangers of too much sunbathing. They know they must be proficient swimmers and explain how they prepare a list of things they want to take with them when they leave for vacation.

IN THE KITCHEN, WITH YOUR HEART20 *Mojca Bizjak* Fish protect your heart but only if you consume enough of

Sea fish are very beneficial for our diet. They contain high protein levels, calcium, phosphorus, iron, iodine and many other minerals, vitamins (especially A and B) and other nutrients. Many studies from around the world have shown that eating fish fats decreases the risk of cardiovascular diseases. Despite that Slovenes only eat 5,6 kg of fish per person per year while the Spanish consume 25 kg and Italians 22 kg.

PRESENTING22 *Boris Cibic* K. F. Wenckebach, the man who discovered the second degree atrioventricular block - type I

Professor Wenckebach discovered and described a special form of irregular heartbeat which earned him great praise from his peers in Europe and the US alike.

THE HEART AND SPORTS24 *Aleš Golja* Leisure and sailing

Competitive or vacational. Sailing is an activity that attracts all generations and encourages them to actively spend their free time.

THE EXCURSION HEART26 *Janez Mihovec, Nataša Ferderber* The story of Jernej of Loka – An old world rediscovered

A nice excursion is inspired this time by a fresco painter from the 15th century, Jernej of Loka. We can trace his works during shorter or longer excursions.

NEWS

30 News

39 Calendar of events

42 *Marjan Škvorc* Crossword**SODELOVALI SO**

Mojca Bizjak, univ. dipl. inž. živ. tehn. iz Oddelka za dietetiko Visoke šole za zdravstvo v Izoli Univerze na Primorskem; prof. dr. Aleš Blinc, dr. med., glavni urednik; Elizabeta Bobnar Najzer, prof. slov. in ruš.; odgovorna urednica; Marko Bombek, dr. med., predsednik Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in podravje; Majda Bremše, podružnica za Ljubljano; prim. Matija Cevc, dr. med., predsednik Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije; prim. Boris Cibic, dr. med., namestnik glavnega urednika; Franc Černelič, podružnica za Posavje; Nataša Ferderber, Ljubljana; mag. Aleš Golja, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za gradbeništvo in geodezijo; Jožica Heber, podružnica za Koroško; mag. Nataša Jan, univ. dipl. biol., Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije;

Olga Knez, podružnica Kras; Janez Mihovec, Medvode; Tjaša Mišček, podružnica za severno Primorsko; Bernarda Pinter, prof., OŠ Mengeš; asist. Gregor Poglajen, dr. med.; Univerzitetni klinični center, Ljubljana; Lidija Ropotar, prof., OŠ Mengeš; Barbara Sluga, prof. šp. vzg., Ljubljana; Katja Šantelj, dr. med., podružnica za Severno Primorsko; prim. Janez Tasič, dr. med., spec int. kardiolog; strokovni vodja Koronarnega Kluba Celje; prof. dr. Josip Turk, dr. med., častni predsednik Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije; Učenke in učenci 3. b razreda OŠ Mengeš; Eta Val, podružnica za slovensko Istro; prof. dr. Bojan Vrtovec, dr. med.; Univerzitetni klinični center, Ljubljana; Franc Zalar, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije.

Zdaj Krko še bolj poznamo!

Franci Zalar

V petek, 9., in v soboto, 10. aprila 2010, so vse poti vodile v Novo mesto. Članice in člani Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije smo se res množično odzvali na povabilo farmacevtske velikanke Krke d. d. Odprli so nam svoja vrata in lahko smo pogledali za zidove proizvodnih obratov v Ločni pri Novem mestu ter si ogledali, kako proizvajajo surovine in farmacevtske izdelke, ki jih prodajajo tako na domačem kot tujih trgih. Ko človek stopa po zastekljenih hodnikih, dobi občutek, kot da je sredi vesoljskega centra. Prijazne gostiteljice in gostitelji niso skoparili z razlagami postopkov nastajanja zdravil, ki jih v ličnih škatlicah prevzemamo v lekarnah. In vtis je bil res imeniten, kar je še dodatno utrdilo prepričanje, da so njihovi izdelki kakovostni, učinkoviti in predvsem varni. Tako kot povsod, je zaupanje v proizvajalca in njegove izdelke izjemno pomembno tudi v farmacevtski industriji. Mirno lahko zapišemo, da so nas Novomeščani še dodatno prepričali.

Človek preprosto ostane brez besed, ali kot se je slikovito izrazila že upokojena zdravnica, ena od udeleženk: »Česa takega še nisem videla«. Dobili smo tudi nekaj novih nasvetov za bolj zdravo življenje, medicinska ekipa našega društva pa je izvajala preventivne meritve.

Za vse, kar so nam pripravili, še enkrat srčna hvala prav vsem Krkašicam in Krkašem, na čelu s predsednikom uprave in general-

nim direktorjem gospodom Jožetom Colaričem. Vsem članicam in članom, ki tokrat niste bili z nami, pa je lahko žal za zamujeno lepo priložnost. Verjamemo, da bo Krka ostala z nami, in da nam bo še kdaj odprla svoja vrata. ♥



Člani Društva za srce na obisku v podjetju Krka d. d.

Z novo spletno stranjo www.znizajmo-holesterol.si smo močnejši

O besedi holesterol slišimo ali beremo že skoraj vsak dan. »Kako si pa kaj s holesterolom?« je vprašanje, ki si ga tudi generacije srednjih let, in ne samo starejši, postavlja že skoraj namesto pozdrava.

Ugotovitve strokovnjakov so zgovorne: več kot dve tretjini prebivalcev Slovenije (moški nad 35 in ženske nad 45 let) ima podobno kot vrstnice in vrstniki v razvitem svetu povišane vrednosti holesterola v krvi. S tem smo bolj ogroženi za nastanek bolezni srca in ožilja. Kako se temu upreti? Zagotovo potrebujemo več znanja in informacij. In v začetku maja 2010 se nam je ponudila še nova možnost dostopa prav do več znanja in informacij. Zaživela je spletna stran www.znizajmo-holesterol.si. Do nje je mogoče priti na več načinov. Lahko uporabimo prav vse različne spletne brskalnice. Ampak članice in člani Društva za zdravje srca in ožilja Slo-

venije bomo na novo spletno stran prišli kar iz naše strani, www.zasrce.si, ki jo seveda dobro poznamo.

In kaj lahko pričakujemo od nove spletne strani?

Predvsem nam ponuja množico informacij in strokovnih nasvetov. Od nas bo odvisno, ali jih bomo izkoristili. Spletno stran so zasnovali v podjetju Danone d.o. Slovenija v sodelovanju z našim društvom. Zavedamo se, da lahko obvladujemo dejavnike tveganja za nastanek srčno-žilnih bolezni le organizirano in s skupnimi močmi. Zato je sicer spletna stran zelo pomembna, uspeh pa bo odvisen od tega, kako bomo nasvete in informacije uporabljali v svojem vsakodnevem razmišljanju in dejanjih. Kliknimo torej na novo spletno stran, izkoristimo, kar nam ponuja. Bodimo tudi dejavne sodelavke in sodelavci te naše nove spletne strani. Pa še nagrado lahko dobimo. ♥

Franci Zalar



UČINKOVITO NAD HOLESTEROL!

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

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



Črevesje

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



Učinki Danacola so znanstveno dokazani.

Danacol znižuje raven holesterola na naraven način.

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

Koronarni klub Celje in 25 let dela



Janez Tasič

Koronarni klubi so prostovoljna združenja bolnikov, ki skrbijo za izvajanje doživljenjskega programa preventive in rehabilitacije bolnikov z boleznimi srca in ožilja.

Preventiva in rehabilitacija sta konstanti, ki v skrbi za srčnega bolnika zahtevata stalno delo in kontinuirano sodelovanje bolnika. To je proces, ki vsebuje programe sekundarne preventive, ki omogočajo regulacijo dejavnikov tveganja in preprečujejo napredovanje bolezni in ponavljanje srčnih napadov.

Kandidati za vključevanje v programe so bolniki po prebolelem infarktu srca, po premostitvenih operacijah na srcu, dilataciji žil, transplantaciji srca in operaciji srčnih zaklopk, kot tudi bolniki s stabilno obliko popuščanja srca, izbrani bolniki z vstavljenim spodbujevalcem srca s fiksno frekvenco in ICD. Bolniki z visokim tveganjem (nad 20 %) za nastanek koronarne bolezni, so vse pogosteje kandidati za vključitev v program.

Izvaja se v obliki individualnih, multidisciplinarnih programov, ki zahtevajo strokovno medicinsko vodenje, medicinsko evalvacijo, izobraževanje, pomoč pri spremembi življenjskih navad in predpisovanje telesne dejavnosti.

Obstaja več oblik in ravni rehabilitacije. Bolnišnična oblika rehabilitacije se izvaja že v bolnišnicah, takoj ob ali po akutnem koronarnem dogodku. Ambulantna rehabilitacija se opravlja v ambulantnem rehabilitacijskem centru pri bolnišnici ali v organiziranem centru, ki zagotavlja kontinuiran 12 tedenski program rehabilitacije v sodelovanju s centrom, kjer se zdravi najmanj 100 bolnikov z AMI letno, in najmanj 400 interventnimi posegi na srcu. Institucionalna oblika rehabilitacije se izvaja na bolnišničnem oddelku za rehabilitacijo (bolniki s srčnim popuščanjem) ali v stacionarnem centru za rehabilitacijo (zdraviliška oblika rehabilitacije). Doživljenjska rehabilitacija pa se izvaja v koronarnih klubih.

Takšno obliko rehabilitacije srčnih bolnikov v koronarnih klubih so poznali že v 70. in 80. letih prejšnjega stoletja v Nemčiji, Avstriji, Italiji, na Finskem, a tudi v Ljubljani. Tam so se pod vodstvom dr. Dušana Kebra, predstojnika klinike Trnovo, pričele prve dejavnosti rehabilitacije srčnih bolnikov v programu doživljenjskih dejavnosti že dobro leto pred sestankom Slovenskih kardiologov v Šmarjeških Toplicah, kjer je za takšno obliko dela navdušil tudi mene, jaz pa svoje bolnike.

V jeseni leta 1984 sem bolnikom s težavami na srcu predstavil pomen redne in organizirane telesne dejavnosti za krepitev srca. Vsi so se strinjali, da morajo za svoje zdravje poskrbeti sami, lahko pa to delo olajšajo tudi številnim drugim bolnikom, če za njih organizirajo vadbo v organizirani in vodeni skupini. Vsi so imeli izkušnje z različnimi oblikami rehabilitacije v zdraviliščih, doma pa jih je čakala praznina. Sami so lahko poskrbeli za sprehode,

delno so spremenili prehrano, se posvetovali z zdravnikom, a za večino je bila ta samoiniciativnost premalo.

Pridružili so se mi številni znani Celjani, ki so sprejeli mojo pobudo in sodelovali pri ustanovitvi Koronarnega kluba Celje. Med prvimi so pristopili k iniciativi gospodje O. Herman, F. Burdian, A. Marčič, F. Čevnik, gospa M. Petrič in V. Šelih, g. K. Šmauc in še drugi bolniki, ki so imeli težave s srcem. Vsi so se zavedali, da ni dovolj, da se držijo navodil kardiologa, temveč da morajo še sami dodatno poskrbeti za svoje zdravje. Na seji, ki smo jo organizirali oktobra 1984, smo imenovali iniciativni odbor za pripravo pravil, ki so potrebna za registracijo in delovanje, ter se dogovorili, da klub prične z dejavnostmi v Celju. Koronarni klub naj bi bil humanitarno in neprofitno društvo, ki bo omogočalo dejavno udejstvovanje bolnikom pri krepitvi njihovega zdravja, organiziralo dodatno izobraževanje o dejavnostih tveganja, nudilo pa bo tudi psihološko in psihosocialno podporo.

Ta odbor za ustanovitev koronarnega kluba Celje je spomladi leta 1985 izvedel ustanovno skupščino, na kateri je bil za prvega predsednika izvoljen gospod Burdian Franjo. Po uspešni ustanovitvi smo pričeli s pripravami na sprejem statuta, a tudi z rednimi vajami na III. osnovni šoli v Vodnikovih ulici (bivša II. gimnazija). Telovadbo za srčne bolnike so pod strokovnim vodstvom kardiologa prim. Janeza Tasiča vodile medicinske sestre iz ZD Celje in profesorica telesne kulture Brigita Fižole.

Ko se je zaradi hitrega širjenja članstva povečala udeležba v skupinah, smo izvajali program vaj dvakrat tedensko, organizirali predavanja, izdali prvi bilten, leta 1986 pa nam je obrtna zbornica pod vodstvom gospoda Leopolda Drameta odstopila svoje prostore v Gregorčičevi ulici 6. Sami so se preselili v novo moderno stavbo na Lavi. Takoj smo pričeli z adaptacijo prostora, jo opremili s kolesi za sobni trening, lestvami in blazinami za vaje na tleh. Takrat smo za delo v Aerobnem centru, kot smo imenovali naš novi center, navdušili še dodatne medicinske sestre in fizioterapevtke, ki so delale v ZD Celje.

Pričelo se je delo v skupinah, v katerih se je rekreiralo od 10 do 12 bolnikov, tako dopoldan kot popoldan. Ob večerih je bila dejavna ekipa, ki se je udeleževala rekreativnega namiznega tenisa. Dolga leta je bila dejavna skupina tenisačev, ki jo je vodil g. Grom. Takrat smo se povezali tudi z zdraviliščem Laško, kamor so naši bolniki odhajali na plavalne tečaje in rehabilitacijske vaje v vodi. To je bilo še v času, ko je zdravilišče vodila gospa M. Senčar. Pozneje so v Laškem ustanovili »Laško sekcijo koronarnega kluba Celje«, ki omogoča, da zdravilišče nudi tudi rehabilitacijo srčnih bolnikov.

Ob peti obletnici dela Koronarnega kluba (1989) je takratna SZDL za zasluge in pionirsko delo na področju rehabilitacije srčnih bolnikov Koronarnemu klubu Celje podelila priznanje in

plaketo. To je bil tudi prvi znak, da prihajajo za civilno družbo in Slovenijo novi časi, in da novi čas daje življenju novo širino in smisel. Že leta 1987 smo s pomočjo gospoda Jožeta Smodile, ing. grad., pričeli z obnovo zapuščenih poti po mestnem parku oziroma po Anskem hribu. Pravzaprav je vsa dela izvajala občina Celje, vendar po našem načrtu.

V društvo se je vključevalo vedno več članov. Zaradi bolezni je g. Burdian opustil vodenje Kluba, delo pa je za 4 leta prevzel g. Čevnik Franjo. Gospa Majda Trogar je vodila klub skoraj dva mandata, gospa Sonja Ocvirk pa dvanajst let. Od lani je predsednik Koronarnega kluba Celje ponovno moški in to je g. Jožef M. Umek. Vseh teh dobrih 25 let je strokovni vodja kardiolog prim. Janez Tasič. Program vadbe se je stalno izpopolnjeval, skoraj vsako leto pa smo izdali tudi bilten Koronarnega kluba Celje.

V priročnih biltenih so bolniki dobili vpogled v delovanje koronarnega kluba, nasvete za rehabilitacijo, zdravo prehrano, pomoč pri srčnem napadu, kako prepoznati razne oblike angine pectoris oziroma bolečine v prsih, vse o rekreaciji na srčni poti itd. Leta 1992 smo izdali prvi Srčni potni list Knežjega mesta Celje, pričelo pa se je tudi tesno in dolgotrajno sodelovanje s Celjsko podružnico Društva za srce, ki traja še danes in predstavlja pomembno obliko sodelovanja civilne družbe na področju primarne in sekundarne preventivne bolezni srca in ožilja. Ob 10. obletnici, ki smo jo slovesno praznovali v Narodnem Domu, je izšel že posodobljen ponatis Srčnega potnega lista.

Številni so dogodki, ki so pomembni za delovanje kluba, med njimi je prav gotovo ustanovitev Zveze koronarnih klubov Slovenije leta 1997, ustanovitev podružnice v Laškem, Vojniku, izvajanje dejavnosti v Šentjurju, vendar je pomembno, da sodelujejo v klubu bolniki z zavestjo, da je to le podpora, ki ohranja zdrav in dejaven slog življenja.

Zaradi podpore pri trajnem programu rehabilitacije se v klube vključujejo tudi sorodniki (žena, mož). Vsi si predvsem želimo osvestiti bolnika o pomenu lastne skrbi za zdravje, znižati zbolevalnost, preprečiti slabšanje zdravstvenega stanja, spremeniti oziroma odstraniti dejavnike tveganja, zmanjšati število ponovnih hospitalizacij, porabo zdravil, podaljšati dejavno življenjsko dobo in dvigniti kakovost življenja. Za vključitev je potreben predhoden pregled pri kardiologu, ki poda oceno ogroženosti in določi program ter gornji prag varne vadbe.

Klube vodijo bolniki. Član sveta kluba je tudi kardiolog, ki je strokovni svetovalec. Predsedstvo zveze tvorijo vsi predsedniki Koronarnih klubov in društev v Sloveniji. Zveza imenuje strokovni svet zveze, v katerega so vključeni različni strokovnjaki: kardiologi, dietetik in psiholog. Pripravlja in kontrolira strokovno delo ter izvaja izobraževanje terapevtov.

Telesna dejavnost je osnova večine programov in se izvaja v obliki različnih vaj: telovadba v veliki skupini (od 25 do 30 članov), vadba v aerobnem centru (kardiofitnes, od 8 do 10 članov), pohodi (od 25 do 30 članov), namizni tenis, tenis, plavanje, izleti. Pomembno vlogo predstavljajo različna predavanja, vaje za premagovanje stresa, delo s svojci, srečanja z drugimi koronarnimi klubi. Letovanje, skupinska rehabilitacija v zdravilišču, obiski koronarnih klubov, pa predstavljajo prijazno obliko druženja

članov koronarnih klubov, a tudi izmenjavo izkušenj in dodatno medsebojno psihosocialno podporo.

Vse programe vodijo strokovno izobraženi zdravstveni delavci (dodatna izobrazba poteka vsako leto v šoli rehabilitacijo v Šmarjeških Toplicah): zdravniki, višje medicinske sestre, fizioterapevti, profesorji telesne kulture, sodelujejo pa tudi psiholog, dietetik, po potrebi socialni delavci. Vsi ti bodo, v kolikor bo v Celju ustanovljen Center za preventivno kardiologijo, strokovna osnova in baza za izvajanje tudi ambulantne rehabilitacije srčnih bolnikov. Celje ne bo zaostajalo za velikimi centri niti v tem delu oskrbe srčnih bolnikov. Rehabilitacija po posegih na srcu se bo nadaljevala pri večini bolnikov kar v Celjski ambulanti za rehabilitacijo srčnih bolnikov, ki bo organizirana na specialistični ravni, a v osnovnem zdravstvu.

Rehabilitacija in sekundarna preventiva sta pogosto v senci velikih dosežkov urgentne medicine, kardiologije in srčno-žilne kirurgije. Vendar so to prepletajoče se faze, pomembne za spreminjanje usode in življenja srčnih bolnikov. Po vseh akutnih dogodkih bolniki potrebujejo pomoč, zlasti pri vračanju v normalno življenje, pri premagovanju stresa, podaljševanju dejavnega življenja, spreminjanju dejavnikov tveganja, zmanjševanju obiskov pri zdravniku, samopomoči. Potrebujejo pomoč domačih, a tudi izobraževanje domačih, sorodnikov in s tem tudi spreminjanje njihovega pogosto tveganega sloga življenja. Aktiven pristop v Koronarnem klubu zmanjšuje število novih incidentov, napadov AP, nenadne smrti, zmanjšuje porabo zdravil in dviguje kakovost življenja, zato mora v nacionalnem programu preventive zasesti visoko mesto.

Programi, ki jih v Celju izvajamo danes:

- ♥ Izobraževanje bolnikov na predavanjih: vsaj 4 predavanja letno v predavalnici ZD Celje.
- ♥ Predavanja na družabnih srečanjih, ob svetovnem dnevu srca itd.
- ♥ Rehabilitacija v Aerobnem centru poteka od ponedeljka do petka dopoldan in popoldan.
- ♥ Vodena vadba v telovadnici OŠ v Vojniku in v Zdravilišču Laško 2-krat na teden.
- ♥ Vodeni pohodi (dve skupini) so vsak teden, sedaj ob četrtek. Pohodniki se dobijo pri splavarju na Savinjskem nabrežju ob 15h.
- ♥ Šolo nordijske hoje, ki deluje znotraj Koronarnega kluba, vodita dva vaditelja. Za šolo je potrebna prijava!
- ♥ Dejavnost je tudi planinska sekcija, ki organizira vodene pohode in izlete, pogosto v sodelovanju z Društvom za srce Celje.
- ♥ Organizira se tudi družabna srečanja (gobarski piknik, kostanjev piknik, pohod ob Svetovnem dnevu srca na Kunigundo, novoletno srečanje, dopusti v Prekmurskih zdraviliščih in na Jadranu, izleti po Sloveniji in bližnjih sosednjih državah.
- ♥ Za družabna srečanja in izlete poskrbi sekcija za izlete, ki sodeluje tudi pri organizaciji Vseslovenskega srečanja koronarnih klubov in društev (14) v Šmarjeških Toplicah.

Pisarna, kjer lahko dobite še več informacij o delu in možnostih sodelovanja, deluje vsak delovni dan na Gregorčičevi ulici 6 v Celju, med 10. in 11. uro, tel.: 03-54 84 185.

Koronarni klub Celje sodeluje tudi pri vseh akcijah, ki jih organizira Društvo za srce. ♥

Zdravljenje napredovalega srčnega popuščanja

Gregor Poglajen, Bojan Vrtovec

Napredovalo srčno popuščanje

Srčno popuščanje je bolezen, pri kateri srce vedno težje zagotavlja učinkovito prekrvitev organov in tkiv. Njegova pojavnost v razvitem svetu narašča in počasi že dosega razsežnosti epidemije. Največkrat do srčnega popuščanja pride zaradi oslabiljenega delovanja srčne mišice (kardiomiopatije) ali pa zaradi posledic akutnega miokardnega infarkta. Ostali vzroki srčnega popuščanja (bolezni zaklopki in osrčnika) so bistveno redkejši. Glede na težave, ki jih ima bolnik, ločimo več stopenj srčnega popuščanja.

NYHA razred I	Brez omejitev telesne dejavnosti. Normalni telesni napor ne povzročajo prekomerne utrujenosti ali težav z dihanjem. V mirovanju ni težav.
NYHA razred II	Blaga omejitev telesne dejavnosti. Normalni telesni napor povzročajo prekomerno zadihanost in utrujenost. V mirovanju ni težav.
NYHA razred III	Pomembna omejitev telesne dejavnosti. Že minimalni napor povzročajo hitro utrujenost in prekomerno zadihanost. V mirovanju ni težav.
NYHA razred IV	Težave z dihanjem se pojavljajo že v mirovanju in se okrepijo že pri minimalni telesni dejavnosti.

Tabela 1: Newyorška razvrstitev srčnega popuščanja

Pri novougotovljenem srčnem popuščanju se navadno vedno najprej odločimo za zdravljenje z zdravili. Za učinkovito zdravljenje srčnega popuščanja je potrebno kombinirati več zdravil iz skupin zaviralcev ACE, blokatorjev receptorjev beta, zdravil za odvajanje vode (diuretikov) in antagonistov aldosterona.

Bolniki z napredovalim srčnim popuščanjem (NSP) so v NYHA razredu III ali IV. Pri njih je bolezen srca napredovala že do te mere, da je samo z zdravili ne moremo več učinkovito zdraviti. Bolniki z NSP so navadno zelo slabo telesno zmogljivi, zadihajo se že pri kratkotrajni hoji po ravnem, hoje po stopnicah pogosto ne zmorejo več. Navadno navajajo otekanje v noge in trebuh, zaradi težav z dihanjem pa morajo spati z dvignjenim vzglavjem.

Bolnike z NSP skušamo razen z zdravili zdraviti še z drugimi metodami, kamor sodijo zdravljenje s krvotvornimi matičnimi celicami, z resinhronizacijskim (dvoprekatnim) srčnim spodbujevalnikom, mehanska podpora levega prekata in presaditev srca.

Zdravljenje z resinhronizacijskim (dvoprekatnim) srčnim spodbujevalnikom (CRT)

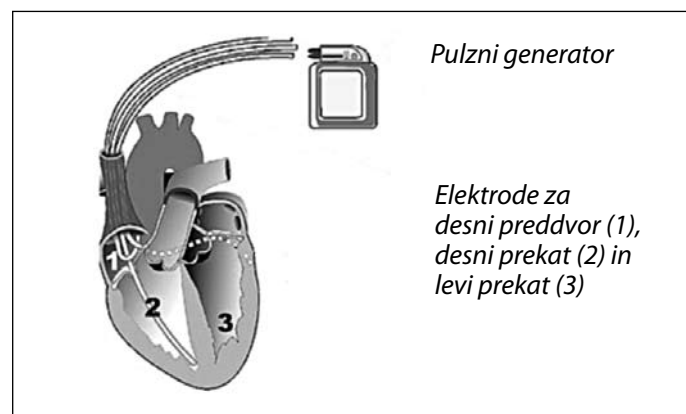
Napredovalo srčno popuščanje pogosto spremljajo motnje prevajanja signala za krčenje srčne mišice – t.i. bloki. Ti lahko povzročijo, da se posamezni deli srčne mišice ne krčijo usklajeno, ampak pride med njimi do kratkotrajne zakasnitve. Pravimo, da se takšno srce krči disinhrono. Neusklajeno krčenje srčne mišice

dotatno pomembno okrne njeno sposobnost črpanja krvi in s tem se simptomi in znaki srčnega popuščanja še poslabšajo.

Resinhronizacijski srčni spodbujevalnik (CRT – ang. cardiac resynchronization therapy) je poseben srčni spodbujevalnik, s katerim lahko delno ali pa v celoti odpravimo področne zakasnitve krčenja srčne mišice. Ker s CRT dosežemo ponovno usklajeno, in s tem učinkovitejšo, krčenje srčne mišice, se praviloma popravijo tudi simptomi in znaki srčnega popuščanja, poveča pa se tudi bolnikova telesna zmogljivost.

CRT kardiolog v lokalni anesteziji vstavi v kožni žep pod ključnico, nato pa po podključnični veni v srce s pomočjo rentgenske kontrole napelje tri elektrode (v desni preddvor, desni prekat in na zunanjo površino levega prekata). Po končani vstavitvi CRT sledi še programiranje naprave, saj je za njeno optimalno delovanje potrebna individualna nastavitve številnih parametrov. To poteka kar telemetrično s pomočjo telefonski slušalki podobne naprave, ki jo položimo na kožo nad CRT. Po vstavitvi CRT bolnik redno obiskuje ambulanto za srčne spodbujevalnike, kjer ekipa zdravnikov nadzira delovanje naprave in po potrebi prilagaja ustrezne parametre njenega delovanja.

Žal za to obliko zdravljenja NSP niso primerni vsi bolniki. Za zdravljenje s CRT se praviloma odločamo le pri bolnikih z značilnimi spremembami v EKG. Če teh sprememb pri bolniku ne najdemo, tak bolnik ni primeren kandidat za zdravljenje s CRT.



Resinhronizacijski (dvoprekatni) srčni spodbujevalnik

Zdravljenje s presaditvijo krvotvornih matičnih celic (KMC)

Zdravljenje s krvotvornimi matičnimi celicami je ena najnovejših metod zdravljenja NSP. Osnovni namen zdravljenja z matičnimi celicami je obnova okvarjene srčne mišice, to je tvorjenje novih srčnišičnih celic in novih žil. Novejša dognanja kažejo tudi, da presaditev KMC vodi tudi do zmanjševanja lokalnega vnetja, ki je prisotno v srčni mišici bolnikov s srčnim popuščanjem.

Temelj zdravljenja z matičnimi celicami (kamor spadajo tudi

KMC) predstavlja njihova sposobnost, da v ustreznem tkivu tvorijo nove celice. Pomemben vidik zdravljenja z matičnimi celicami je, da bolniku vsadimo njemu lastne celice, s čimer se izognemo doživljenjski imunosupresivni terapiji in njenim številnim, nema-lokrat precej resnim stranskim učinkom (opurtunistične okužbe, maligna obolenja, poslabšanje delovanja ledvic, povišan krvni tlak, spremenjena presnova maščob in krvnega sladkorja ipd.)

Glede na to, da natančnega mehanizma delovanja KMC v srčni mišici še ne poznamo, je zelo težko oceniti, katerim bolnikom bo ta oblika zdravljenja koristila in kateri nanjo ne bodo odgovorili. Izkušnje kažejo, da ima presaditev KMC največji učinek pri bolnikih z iztisnim deležem levega prekata med 20 in 35 %. V kostnem mozgu bolnikov z manjšim iztisnim deležem je zaradi napredovale osnovne srčne bolezni manj matičnih celic, nižja pa naj bi bila tudi njihova učinkovitost delovanja.

Način presaditve

Pri nas uporabljamo izključno CD 34+ matične celice, ki se nahajajo v kostnem mozgu.

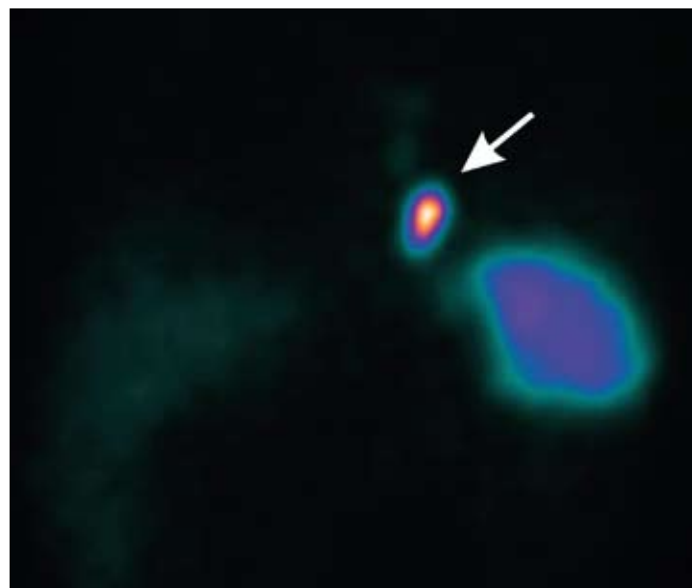
Bolnik najprej pet dni v podkožje prejema zdravilo G-CSF (granulocyte colony stimulating factor), s čimer dosežemo izplavljanje zelenih celic iz kostnega mozga v kri.

Peti dan opravimo zbiranje celic iz periferne krvi s posebno napravo, imenovano celični separator. Iz dobljenega zbira celic nato zelene CD 34+ celice izločimo z metodo imunomagnetne selekcije.

Presaditev KMC poteka v katetrskem laboratoriju, poseg je na prvi pogled enak slikanju srčnih žil. Pri bolnikih z zdravimi koronarnimi žilami KMC vbrizgamo v izbrano koronarno žilo, pri bolnikih s koronarno boleznijo pa se praviloma odločimo za direktno vbrizgavanje KMC v steno levega prekata.

Pri nas smo s programom presaditve KMC pri bolnikih z dilatativno kardiomiopatijo pričeli v maju 2006, do sedaj smo ta poseg opravili pri 41 bolnikih.

Pri večini bolnikov smo v tretjem mesecu po presaditvi KMC poleg subjektivnega izboljšanja na UZ srca zabeležili tudi pomembno



Na scintigrafski sliki srčne mišice bela puščica označuje ravnokar presajene krvotvorne matične celice v steni levega prekata.

izboljšanje iztisnega deleža levega prekata. Prav tako smo opažali pomemben porast telesne zmogljivosti (porast 6 minutnega testa hoje iz povprečno 337 m na 452 m). To izboljšanje ostaja stabilno tudi več kot leto dni po posegu.

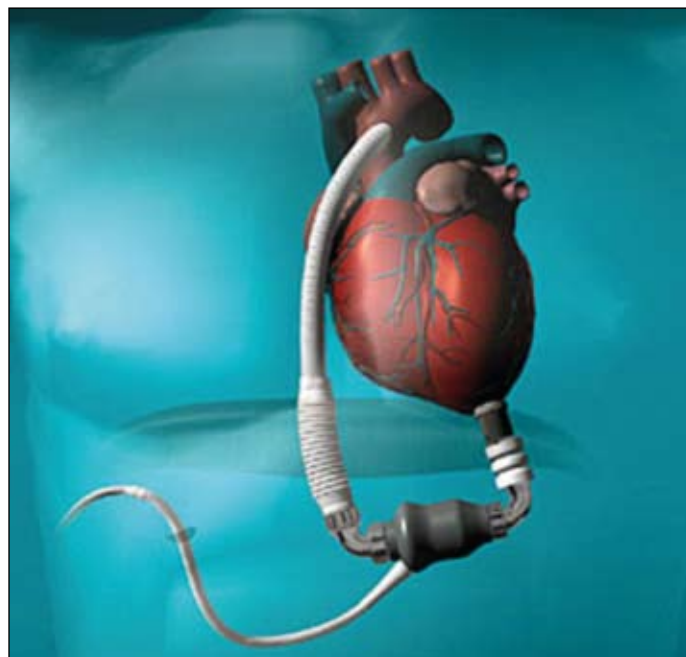
Mehanska podpora levega prekata (VAD)

Pomanjkanje organov, zapletenost organizacije presaditve, zapleti po presaditvi in veliko število bolnikov s srčnim popuščanjem, ki niso primerni za presaditev srca, so bili vzpodbuda za razvoj mehanskih naprav, ki naj bi delno ali v celoti nadomestile črpalno funkcijo srca (ventricular assist device - VAD).

Začetki mehanske cirkulatorne podpore segajo dobra štiri desetletja nazaj, intenzivnejši pa je razvoj in uporaba teh metod v zadnjih 15 letih. Danes je na tržišču že cela vrsta različnih VAD, ki se med seboj razlikujejo po osnovnem načinu delovanja, glede na to ali so trajni ali začasni in glede na to, ali jih vsadimo v bolnikovo telo oz. se nahajajo na površini bolnikovega telesa. Za VAD se praviloma odločamo le pri bolnikih z zelo napredovalim srčnim popuščanjem, katerih delovanje srca je odvisno od intravenoznih zdravil in pri katerih presaditev srca v tistem trenutku ni mogoča. Kateri sistem bomo pri določenem bolniku uporabili, je odvisno od tega, ali z VAD želimo premostiti čas do presaditve srca (bridge to transplantation - BTT), čas do izboljšanja ali celo do ozdravitve (bridge to recovery - BTR), čas do vstavitve druge naprave (a bridge to bridge - BTB) ali pa želimo VAD uporabiti kot dokončno obliko zdravljenja (destination therapy - DT).

Osnovno načelo delovanja VAD je, da prečrpava kri iz pešajočega levega prekata v glavno odvodnico. S tem razbremeni bolnikovo srce, hkrati pa zagotovi izboljšano prekrvitev organov in tkiv v telesu. Večinoma je za vstavitve VAD potreben kirurški poseg. Šele v zadnjem času so se na tržišču pojavili tudi t.i. perkutani VAD, ki jih lahko bolnikom hitro vstavimo skozi dimlje v katetrskem laboratoriju.

Zaenkrat pri nas uporabljamo začasen VAD tipa Levitronix in trajen VAD tipa HeartMate II. Oba sistema vstavljamo kirurško.



Naprava za mehansko podporo levemu prekату HeartMate II. Namenjena je prečrpavanju krvi iz levega prekata v začetni del glavne odvodnice (aorte).

Presaditev srca

Presaditev srca predstavlja zlati standard zdravljenja NSP. Zanj se odločimo, ko so izčrpane vse ostale možnosti zdravljenja, ob tem pa se bolnikovo stanje slabša. Žal je na voljo veliko premalo organov, da bi pokrili potrebe po presaditvi srca – povpraševanje je trenutno kar 17 x večje od ponudbe. Tako moramo poskrbeti, da so tisti organi, ki jih imamo na voljo, uporabljeni optimalno.

Pred uvrstitvijo na listo čakajočih za presaditev srca je tako potrebno opraviti vrsto preiskav, s katerimi natančno opredelimo stopnjo srčnega popuščanja (in s tem stopnjo nujnosti za presaditev), ugotovimo morebitno prizadetost ostalih organov (najpomembnejša je pljučna hipertenzija) in pravočasno prepoznamo bolezni in stanja, zaradi katerih presaditev srca pri bolniku ni mogoča (npr. končna odpoved ledvic, huda okvara jeter, maligni tumorji ipd.)

Po opravljenih preiskavah bolnika predstavimo na transplantacijskem konziliju v sestavi lečeči kardiolog, transplantacijski



Prvo presaditev srca je 3. decembra 1967 v Južnoafriški republiki opravil dr. Christiaan Barnard. Od leta 1990 smo v Sloveniji opravili 93 presaditev srca.

kardiolog, kardiokirurg. Če konzilij bolnika potrdi, je ta bolnik uvrščen na listo čakajočih za presaditev srca. Po uvrstitvi na čakalno listo mora bolnik opravljati redne kontrole v transplantacijski kardiološki ambulanti.

Samo presaditev srca opravi kardiokirurg, poseg pa praviloma traja okrog 4 ure. Po posegu je bolnik prve dni hospitaliziran v enoti intenzivne nege, nato pa je premeščen na oddelek za napredovalno srčno popuščanje in transplantacije srca, kjer se uvedejo vsa potrebna zdravila. Med njimi so najpomembnejša zdravila za zaviranje imunskega sistema, s katerimi preprečujemo, da bi telo presajeni organ zavrnilo. Ta zdravila je potrebno jemati doživetjsko. Po odpustu iz bolnišnice bolnike s presajenim srcem še naprej spremljamo v transplantacijski ambulanti, sprva pogosteje, nato pa vsakih nekaj mesecev.

Od leta 1990, ko smo v Sloveniji začeli s programom presaditve srca, je bilo opravljenih 93 presaditev, samo v letu 2009 pa je bilo presaditev 18. Preživetje bolnikov po presaditvi pri nas je primerljivo s svetovnim povprečjem. ♥

Preventiva tuberkuloze je lahko vzgled tudi preventivi bolezni srca in ožilja

Ni vse odvisno od zdravil

Josip Turk

Ob koncu leta je moja pozornost pritegnila monografija „Bolnišnica Golnik - Klinični oddelek za pljučne bolezni in alergijo (ob desetletju samostojnosti 1998-2008)“, ki jo je napisala prof. dr. Zvonka Zupanič Slavec, dr. med., predstojnica inštituta za zgodovino medicine na Medicinski fakulteti v Ljubljani, založila pa Bolnišnica Golnik – Klinični oddelek za pljučne bolezni in alergijo. Na 273 straneh je predstavljena zgodovina bolnišnice Golnik, hkrati pa tudi zgodovina zdravljenja tuberkuloze v Sloveniji. Knjiga je vzpodbudila razmišljanja o tej, nekdanj skoraj neozdravljivi bolezni.

Ob koncu 19. stoletja se je vse bolj uveljavljalo spoznanje, da ji ni vzrok le bacil tuberkuloze, ki ga je leta 1882 odkril bakteriolog Koch. Za nastanek in potek tuberkuloze so bili podani močni socialni pogoji. Naj jih nekaj naštejemo: tesna, higiensko neustrezna stanovanja, slabi dohodki, podhranjenost, pomanjkanje počitka, nepoznavanje higiene, ki bi ljudi navadila določene kulture kašljanja in pljuvanja. S kašljem vse vprek se je okužil okolni zrak bolnika, s pljuvanjem so se z bacilom tuberkuloze okužila tla. Po tleh, kjer je pljuval ded, so se plazili otročiči in skozi usta vnašali nevarno okužbo. Kmalu po letu 1900 se je med ljudmi vse bolj širila zavest o poteku okužbe. Začeli so razmišljati, kako jo preprečiti. Na pobudo direktorja zavoda za zdravstveno zavarovanje, pravnika dr. Jožeta

Bohinjca, je bila ustanovljena Protituberkulozna liga. Pojavili so se plakati z logom v obliki podolgovatega rdečega križa z dvema prečkama in napisom »Ne pljuvaj na tla«. Začeli so nameščati pljuvalnike, napolnjene z razkužilom, ki je uničevalo kužnost izkašljanih izpljunkov. Bolnike so začeli izolirati od zdravih. Rezultat teh preventivnih postopkov je bil upad zbolewnosti in smrtnosti zaradi tuberkuloze še pred letom 1965, ko so začeli uporabljati streptomycin in druga zdravila. Streptomycin je leta 1943 odkril Selman Abraham Waksman.

Pregled umrljivosti za jetiko na Slovenskem v obdobju od leta 1890 do 2007.

Leto	Število umrlih oseb
1890	2.530 (500/100.000 preb.)
1921	1.860 (157/100.000 preb.)
1935	1.085 (88/100.000 preb.)
1960	445 (28/100.000 preb.)
1964	232 (14/100.000 preb.)
2007	37 (2/100.000 preb.)

Ob obvladovanju tuberkuloze s spoznavanjem njene epidemiologije in navedenimi preventivnimi ukrepi, smo tudi kardiologi in sodelavci spoznavali drugačna pota za preventivo bolezni srca in ožilja, kot jih lahko utiramo zgolj z zdravili.

Zadnja desetletja nas zdravnike in farmacevte oblegajo farmacevtska podjetja z nešteti informacijami, kako jim je uspelo z zdravili znižati tlak, holesterol, vplivati na normalizacijo krvnega sladkorja in na vse tisto, kar predstavlja dejavnike tveganja za zgodnejše poapnenje žil, to je aterosklerozo, glavni vzrok bolezni srca in žilja, kot so srčni infarkt, možganska kap in bolezen perifernih arterij.

Zdravila za zdravljenje dejavnikov tveganja so pomembna, vendar ne edina možnost za znižanje bolezni srca in ožilja, ki v zadnjih 50 letih predstavljajo najpogostejši vzrok smrti. Zdravnikom številnih specialnosti, tako kardiologom, nevrologom, diabetologom in zdravnikom družinske medicine se je predstavljalo, da poapnenje žil v veliki meri obvladamo z zdravili preko zniževanja dejavnikov tveganja do mere, ko bi si lahko domišljali, da so problemi v zaviranju bolezni srca in ožilja obvladani.

Zvišan krvni tlak je v blažji ali hujši obliki prisoten pri 40 % ljudi, neustrezno visoke maščobe v krvi pri 60 % ljudi, krvni sladkor naj bi imelo neustrezno visok 40 % odraslih. Za vsa ta stanja so na voljo zdravila. Treba je le odkriti ljudi, ki imajo vrednosti navedenih dejavnikov neustrezno visoke in jih pripraviti, da bodo po nasvetu zdravnikov redno jemali zdravila v predpisanih odmerkih in s tem ustrezno vplivali na dejavnike tveganja do mere, ko se bo odstotek bolnih in umrlih zaželeno znižal.

Izkušnje v praksi pa so nas v mnogočem razočarale. Srčni infarkt kot posledica poapnenja koronarnih arterij, to je tistih žil, ki preskrbujejo srčno mišico z kisikom in hranili, se pogosto pojavlja med ljudmi, ki dejavnikov tveganja nimajo izraženih v hudi obliki, temveč le malenkostno čez normalo. Ne bi smeli biti presenečeni, če je nekdo utrpel srčni infarkt, pa je imel pri tem le malenkostno zvečano telesno maso in ni bil pretirano posedajoč komodež. Tlak, maščobe in krvni sladkor je imel le mejno zvišane. Spoznavali smo, da zdravila niso dokončna rešitev, tudi kirurško zdravljenje in zdravljenje z balonskim širjenjem ne.

Našli smo zgled v boju proti tuberkulozi. Za pomembno znižanje zbolevanja niso pomembna le zdravila, pomemben je tudi življenjski slog, ki ga ocenjujmo kot zdravega. Zboleznost in smrtnost za tuberkulozo se je uspešno zmanjševala še pred streptomycinom in drugimi zdravili, ki smo jih začeli uporabljati po letu 1965. Spoznavali smo, da je za svoje zdravje in preprečevanje bolezni srca in ožilja odgovoren vsak zase, pri tem pa potrebuje vzgojno pomoč celotne družbe, seznanjene z vsem tistim, kar nam lahko škoduje.

Nevladna humanitarna organizacija, kot je Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, naj bi se na vseh področjih našega življenja prizadevala za ohranjanje zdravja. Društvo smo ustanovili spomladi leta 1991. Njegovo vključevanje v številne akcije za vzgojo k zdravemu življenju je obrodilo sad. Leta 1991 so bolezni srca in ožilja predstavljale vzrok smrti v 43 % smrti. Deset let pozneje se je ta odstotek znižal na 39 %. To ni le naša zasluga. To je zasluga splošnega odnosa, ki smo si ga številne organizacije prizadevale prenesti v vsakdanjo prakso. Res je, da so pomembne premike sprožile tudi posamezne akcije drugih sistemov. Sem sodi zakon o kajenju, sprejet leta 1996. Z njim se je odnos ljudi do kajenja začel pomembno spreminjati. Dopolnil ga je drugi protikadilski zakon, leta 2007, ki je predstavljal obrambo pred pasivnim kajenjem.

Naša prizadevanja za spodbujanje telesnega gibanja, rekreacije, so ob splošnem odnosu proti posedanju in poleganju obrodila svoj pozitivni sad. Podobno prizadevanja za normalizacijo telesne mase, za ustrezno obrambo pred stresi, prizadevanje za prehrano, ki vsebuje čim manj tistega, kar bi lahko bilo škodljivo, predvsem maščob, sladkorja in preobilnih kalorij. Poudarjanje pomena zelenjave, sadja in vlaknin smo podpirali z uvedbo znaka varovalnih živil (v obliki stiliziranega srčka).

Pred 19 leti smo bili v naših prizadevanjih še osamljeni. Danes pa so številne organizacije in posamezniki, ki so začeta prizadevanja dopolnjevali in širili med ljudmi vseh starosti, od otroških let dalje.

Tuberkulozo je uspelo pomembno zavreti s preventivnimi merami še pred zdravili. To nam je bila vzpodbuda, da tudi danes upamo razglašati: za znižanje zboleznosti srca in žilja so pomembna številna zdravila, napredki v diagnostiki in tudi kirurškem ter perkutanem invazivnem zdravljenju bolezni, še bolj pomembno pa je, da se vsak zase zamisli o svojem zdravju ter se oprime življenjskega sloga, ki mu to zdravje varuje in utrjuje. ♥



Prostovoljci – vabljeni v srčno družbo

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

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

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

DOBER NASVET!

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

Kako se reče po slovensko?

Boris Cibic

Vprašanje:

»Prosila bi vas, če bi mi lahko odgovorili na spodaj našete diagnoze, ki mi jih je postavil kardiolog. Zanima me, na kaj moram biti pazljiva glede diagnoz, ki so mi bile postavljene.

Diagnoze: 111.9 Hipertenzivna srčna bolezen brez (zastojne) srčne odpovedi

134.0 Mitralna (valvularna) insuficienca

136.1 Nerevmatična trikuspidalna (valvularna) insuficienca

135.1 Aortna (valvularna) insuficienca.«*

* Vprašanje je prišlo po e-pošti in ni lektorirano

Kardiolog je pri vas ugotovil, da je oblika vašega srca spremenjena kot posledica povišanega krvnega tlaka, vendar srce še vedno normalno deluje (brez zastoja krvi v pljučih). Dodatno je ugotovil, da zaklopka, ki je na meji med levim preddvorom in levim prekatom (mitralna), ne tesni dovolj (prisotna valvularna insuficienca). Enako stanje je na za klopki, ki meji med desnim preddvorom in desnim prekatom (trikuspidalna valvularna insuficienca). Izrecno je kardiolog poudaril, da to stanje ni posledica

revmatičnega vnetja. Na koncu je še navedba, da tudi zaklopka, ki je na meji med levim prekatom in glavno odvodnico (aortna valvula) ne tesni dovolj.

V vašem srcu so od štirih zaklopk tri nekoliko spremenjene in ne zapirajo svetlin povsem tesno v primerih, ko bi jih morale povsem zapreti. Zaradi te pomanjkljivosti se zgodi, da se nekaj krvi ob vsakokratnem skrčenju srca vrača nazaj. Stopnje okvar zaklopk niso velike in ste zato brez posledic. Vse navedene spremembe so morda posledica premalo doslednega zdravljenja visokega krvnega tlaka. Kardiolog je izrecno navedel, da za nastanek opazovanih sprememb ni kriva revma. Predstavljam si, da je delovanje vašega srca še zadovoljivo, ter da brez posebnih težav še lahko prenašate vsakdanje blage telesne obremenitve. Upam, da skrbite za zdrav slog življenja (malo slana hrana, zadostna, da se ne zredite oziroma taka, da lahko postopno shujšate, da ne kadite, da se dovolj gibate, itd.). Glede na zgoraj navedene diagnoze bi priporočil le zdravljenje z zdravili za znižanje krvnega tlaka. Ker lahko pričakujete, da se bodo spremembe na zaklopkah večale, je prav, da se držite priporočil izbranega kardiologa. ♥

Nagradna akcija – člani pridobivajo nove člane

Spoštovane članice in člani!

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

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

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

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

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

V primeru, da želite postati član kot posameznik:

Ime in priimek: _____

Rojstni datum: _____

Poklic: _____

Ulica/cesta/naselje: _____

Kraj in poštna številka: _____

Telefon: _____

E-pošta: _____

V _____ Dne _____ Podpis

PROSIMO, IZPOLNITE PRISTOPNO IZJAVO V VELIKIMI TISKANIMI ČRKAMI.

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

Ime in priimek: _____

Rojstni datum: _____

Poklic: _____

Ime in priimek: _____

Rojstni datum: _____

Poklic: _____

Ime in priimek: _____

Rojstni datum: _____

Poklic: _____

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

Član, ki je pridobil novega člana: _____

Ne pustite se žejne peljati čez vodo.

Še posebej, če je voda odlična. Ni treba verjeti nam, zaupajte strokovnjakom. Rezultati rednega nacionalnega nadzora in analiz Zale dokazujejo njeno nesporno kakovost. Poleg nacionalnega pa smo si pridobili tudi mednarodno zaupanje. Izvirna voda Zala je prva voda v Sloveniji s certifikatom NSF. Certifikat podeljuje ameriško neodvisno podjetje za nadzor kakovosti vod NSF International, ki je Center Svetovne zdravstvene organizacije za sodelovanje na področju varnosti hrane in pitne vode. Certifikat NSF na podlagi obsežnih analiz zagotavlja kakovost vode, poleg tega pa tudi brezhibnost proizvodnih procesov in embalaže. Pridobitev certifikata zahteva vsakoletno testiranje embalirane vode za preko 140 kemičnih, radioloških in mikrobioloških elementov. Izvirna voda Zala izpolnjuje vse visoke mednarodne standarde kakovosti. Privoščite si najboljšo vodo. Vsak dan.



Dobre Slabe

NOVICE

Dodatek niacina dopolnjuje učinkovitost zdravljenja s statini

Statini učinkovito znižujejo raven škodljivega holesterola LDL, le malo pa vplivajo na zaščitni holesterol HDL. V raziskavi ARBITER-6 so potrdili, da dodatek niacina, znanega tudi kot vitamin B3, izboljšuje učinke statina, saj ne zvišuje le ravni holesterola HDL, temveč zmanjšuje debelino notranjega in srednjega žilnega sloja (intime-medije) vratnih arterij. To nakazuje, da kombinacija statina in niacina zavira napredovanje ateroskleroze. (vir: *J Am Coll Cardiol* 2010; elektronska objava 8. aprila)

Kava in čokolada koristita zdravju odraslih

Redno pitje kave, ki vsebuje pestro mešanico rastlinskih učinkovin z antioksidantnim in imunomodulatornim delovanjem, zmanjšuje tveganje za razvoj sladkorne bolezni. Črna čokolada je prav tako bogata z antioksidantnimi flavonoidi. Uživanje 7,5 g čokolade na dan zmanjša tveganje za srčni infarkt in možgansko kap za približno 40 % v primerjavi z osebami, ki skorajda ne uživajo čokolade. Pomembno pa se je zavedati, da 100 g čokolade vsebuje skoraj 500 kcal, tako da se zaradi čokolade lahko hitro zredimo. (vir: *Am J Clin Nutr* 2010; 91: 950-7; *Eur Heart J* 2010; elektronska objava 10. aprila)

Pomarančni sok omili učinke nezdravega obroka

Obrok, bogat z maščobami in ogljikovimi hidrati, v krvi poveča raven spojin z reaktivnim kisikom in s prehodnim vnetnim odzivom oslabi delovanje notranjega žilnega sloja, endotelija. Prostovoljci, ki so ob obilnem obroku hitro pripravljene hrane popili približno pol litra pomarančnega soka, niso razvili škodljivega vnetnega odziva, saj so naravni antioksidanti v pomarančnem soku zavrla delovanje škodljivih presnovkov. Seveda je še bolje piti pomarančni sok brez sočasnega uživanja nezdrave hrane. (vir: *Am J Clin Nutr* 2010; 91: 940-9)

Škodljive trans-nenasičene maščobe se v razvitem svetu umikajo iz predelane hrane

Trans-nenasičene maščobe so ceneni vir obstojnih, poltrdih in trdih maščob, ki jih je dolga desetletja na široko uporabljala živilska industrija v margarini, industrijsko pripravljenem pecivu in v praženi hrani. Žal trans-nenasičene maščobe povečujejo raven holesterola LDL, znižujejo raven holesterola HDL, slabijo normalno delovanje arterijskega notranjega sloja in pospešujejo razvoj sladkorne bolezni. Uporabo škodljivih trans-nenasičenih maščob, ki jih je mogoče zlahka nadomestiti z bolj zdravimi cis-nenasičenimi maščobami, so že prepovedali na Danskem, v Švici, v Kaliforniji in v mestu New York. (vir: *BMJ* 2010; 340: c1826)

Dolgotrajna uporaba anabolnih steroidov škoduje srcu

Uporaba nedovoljenih anabolnih steroidov ni omejena le na vrhunske športnike, temveč jih že vrsto let uporablja več kot milijon Američanov, ki želijo povečati svojo mišično maso in se znebiti maščobe. Žal dolgotrajna uporaba anabolnih steroidov zmanjšuje prožnost srčne mišice in povzroča sprva diastolno motnjo delovanja srca, kasneje pa oslabi iztis levega prekata. Zaskrbljujoč je podatek, da se veliko število dolgoletnih uporabnikov anabolnih steroidov bliža srednjim in starejšim letom, tako da je med njimi pričakovati znatno število srčnih bolnikov. (vir: *Circ Heart Fail* 2010; elektronska objava 27. aprila)

Šeškanje povečuje agresivnost otrok

Čeprav se mnogim staršem šeškanje otrok ne zdi prav nič škodljivo, so ameriški raziskovalci ugotovili, da so bili otroci, ki so jih starši pri 3 letih našeškali vsaj 2-krat mesečno, pri 5 letih za 50 % bolj agresivni kot njihovi vrstniki, ki niso doživljali telesne kazni. V tej raziskavi so sistematično izključili vpliv psihičnega nasilja nad otroki, zanemarjanja otrok in agresije med staršema. Strokovnjaki opozarjajo, da se preprečevanje nasilja v družbi začne z odpravo telesnega kaznovanja otrok. (vir: *Pediatrics* 2010; elektronska objava 12. aprila)

Zdravljenje v bolnišnici je povezano z duševnim upadom starejših oseb

Vsakršno bivanje v bolnišnici, ne le zdravljenje kritične bolezni, je pri starejših osebah povezano s poslabšanjem miselnih sposobnosti. Razlogi za duševni upad so številni, deloma so povezani z vplivi telesne bolezni na možgane, deloma z bolnišnično obravnavo, ki vključuje uporabo pomirjeval in bolnikom jemlje sposobnost samostojnega odločanja o sebi. Pri starejših osebah je torej mnogo bolj koristno zdraviti kronične bolezni doma kot v bolnišnici, ki naj ostane rezervirana le za nujne primere. (vir: *JAMA* 2010; 303: 763-70)

Alzheimerjeve demence ne znamo zanesljivo preprečevati

Kljub nekaterim obetavnim poročilom o preprečevanju demence s prehranskimi dopolnili, npr. omega-3 nenasičenimi maščobnimi kislinami, antihipertenzivnimi zdravili, telesno dejavnostjo in miselnim treningom, so učinki skromni. Še največ si lahko obetamo od zmanjšane uživanja nasičenih maščob in od pogostega uživanja sadja in zelenjave. Ker gre pri številnih bolnikih z demenco za kombinacijo Alzheimerjeve demence s propadanjem nevronske povezave in t. i. žilne demence, se velja ravnati po pravilu: »Kar je dobro za srce in žile, je dobro tudi za možgane.« (vir: www.medscape.com/viewarticle/720994)



radikalno proti škodljivim radikalom



Poskusite novo, izboljšano Alpsko mleko s koencimom Q 10 in vitaminom E. Deluje kot super antioksidant, ki pomaga telesu v boju proti škodljivim radikalom, ki povzročajo številne bolezni. Novo Alpsko mleko tako skrbi za vitalnost in mladosten videz.

Vsak dan naredi veliko.

www.alpskomleko.si

GREMO NA MORJE

NajČUDOVitejša stvar na morju je brez dvoma morje. Veliko, modro, včasih zeleno, slano, nakodrano, valovito, razburkano, bučeče, peneče se ... prijazno, včasih jezno. Morje je ob obali veliko igrišče za otroke, tam daleč pa cesta za ogromne ladje. Kaj pa morje zvečer in ponoči? Večerno morje je veliko črno platno, na katerem rišejo rumene pike zvezde in luna dolgo zlato cesto. Morje je tudi velika hiša za ribe in druge živali. Ko se ribe, raki, školjke, ježki in druge živali odpravijo spat, jih morje pokrije z veliko temno modro odejo. Morje je zares čudovita stvar na svetu, je skrivnostno ČUDO.

RAD/A GREM NA MORJE, KER ...

... se tam kopam, plavam, igram na plaži, spim, berem in potapljam. Vse to delam zelo rada. *Veronika*

... je morje zdravo in lahko se voziš z ladjo. *Ana Pia*

... se z očijem in mamom odpravim na tržnico, plažo in v morje. *Eva*

... s sestrico skačeva v vodo in ker se sprehajamo z našo psičko. *Petra Da*

... se lahko spočiješ od šole. *Franci*

... se rad kopam, pojem veliko sladoleda in dobim poseben tatoo. *Rok*

... spoznam veliko krajev, lahko plavam, se igram v mivki, grem večkrat na sladolec in ker tam sije sonce. *Jerca*

... je morje zelo lepo, spoznaš veliko prijateljev in ker so ljudje zelo prijazni. *Dejan*



Morje je slana voda, v kateri lahko plavaš in je zelo globoka. Po njem se vozijo tudi čolni in ladje. *Tija*

ZNAM PLAVATI

Naša družina gre vsako leto na počitnice na morje. Ko sem bila še majhna, sem rada čofotala in hodila po plitvi vodi. Najprej so mi starši dali napihnjeno obroč in s tem sem si že upala v malo globljo vodo. V

naslednjem letu sem bila že bolj pogumna. Starši so mi kupili rokavčke. Z njimi sem se naučila pravih zamahov z rokami in nogami. Tako se je začelo učenje mojega plavanja. Ko sem prvič splavala brez vsega, sem bila stara šest let. Začetek je bil težak, vedno sem šla pod vodo. Plavanja sta me naučila starša. Z veliko vaje sem se hitro naučila. Starša sta bila zelo vesela. Moje učenje plavanja se je dogajalo na otoku Šolta. *Tija*



Morje je navadna voda s soljo. *Petra*

KAJ MORAMO VZETI NA MORJE

Brisače, kremo za sončenje, sončna očala, pokrivalo za zaščito pred soncem, torbo za na plažo, ležalko, udobno obutev-japonke, sandale, oblačila – majice, trenirko, kratke hlače, spodnje perilo, nogavice, toplo obleko za hladne večere in deževne dneve, glavnik, milo, zobno ščetko in zobno pasto, šampon, knjigo, igrače.

Nika, Petra, Dominika, Ana

TUDI JAZ PLAVAM

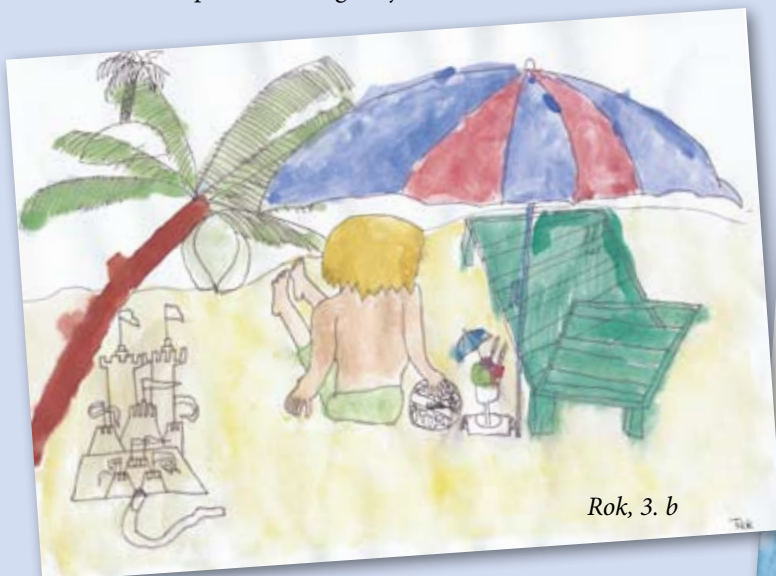
Da sem sploh začela plavati, me je spodbudila mami in mi rekla, da voda sploh ni nevarna. Stara sem bila tri leta. Začela sem z rokavčki, nadaljevala pa s črvom. Dobro mi je šlo. Starši so se postavili tri metre narazen, jaz pa sem plavala od enega do drugega. Vadila sem na morju in na plavalnem tečaju. Na bazarju pa me je mami učila skakati na glavo. Pri štirih letih sem poskusila plavati brez pripomočkov. Roki sem dala skupaj in začela. Uspelo mi je. Poskusila sem tudi pod vodo, kar pa je bilo precej težko. *Jerca*

PLAVALNI TEČAJ

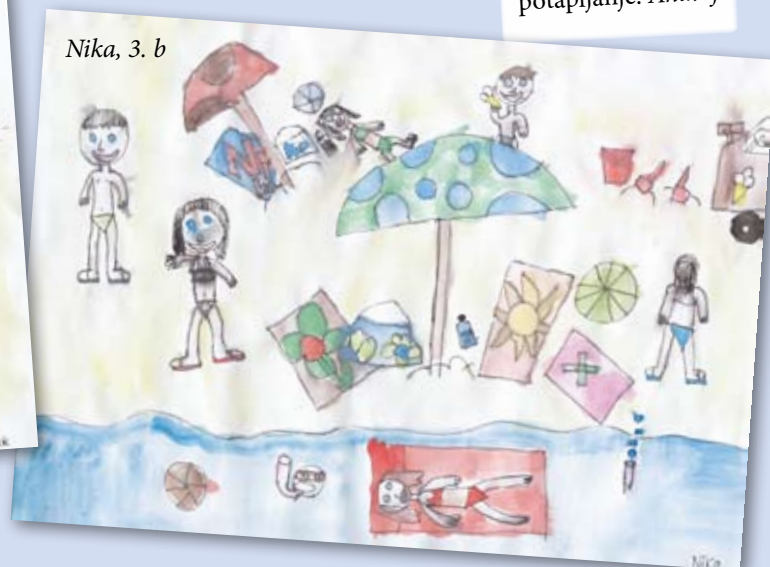
Plavati sem se naučila na plavalnem tečaju. Ves teden sem z avtobusom hodila v vodno mesto Atlantis. Učila me je zelo prijazna učiteljica. Najprej sem v nizki vodi plavala s črvom, nato pa brez njega. Nazadnje sem se z rokami držala za rob bazena, z nogami pa posnemala žabico. Kmalu sem naredila prve plavalne zamahe. In že sem znala plavati. Ves tečaj mi je bil zelo všeč. *Zala*



Morje je voda za potapljanje. *Andrej*



Rok, 3. b



Nika, 3. b

ČESA TE JE NA MORJU STRAH

Strah me je, da bi utonila in da bi mojo blazino, na kateri se vozim, odpihnil veter in me odnesel daleč na morje. *Špela*

Strah me je meduz, morskih ježkov, morskih psov in UV žarkov. *Ana Pia*

Na morju me je strah nevihte, ki naredi velike valove in voda poplavi okolico. *Eva*

Na morju me ni strah ničesar. *Manja*

Neprijetno je, kadar kakšen čoln ali ladja plove blizu mene, ki v vodi plavam. *Veronika*

Ne maram, da me kdo porine v vodo, ko še nisem zmožena. *Jerca*

Bojim se, da bi me opeklo sonce. Opekline zelo bolijo. *Rok*

Na morju se bojim kač, kobilic, os, ugorja in hobotnic. *Ana*

Bojim se, da ne bi stopil na ježka. *Anže*

NA MORJU NI NIKOLI DOLGČAS

Čas bomo na morju preživeli s prijatelji. Ne bo nam dolgčas. Kopali se bomo, nabirali školjke, lovili ribe, ob večerih ne bo šlo brez elektronskih igrac in televizije, žogali se bomo, rolali in se lovili. Seveda se bomo tudi sončili, še prej pa se bomo dobro namažali s kremo z visokim zaščitnim faktorjem. Morda bomo prebrali tudi kakšno knjigo. *Rok, Franci, Luka in Jure*

Morje je zdrava tekočina. *Ana Pia*

NESREČA TUDI NA MORJU NE POČIVA

Posebej bodi pozoren ...

... na višino vode, kjer skačeš na glavo,

... na morske ježke, ki so zelo neprijetna nadloga, če nanje stopiš,

... na sonce, da se ne pozabiš namažati s kremo, ki ima dovolj visok zaščitni faktor,

... da nisi na soncu, ko je le to najmoč-

nejše, saj lahko dobiš opekline in kasneje kožnega raka

... da ne piješ prehladne vode, če ti je zelo vroče, saj na morju ni prijetno biti bolan ... da ne plavaš predaleč od obale in da v vodi nikoli nisi sam.

Jerca, Zala, Tija, Liza, Manja

Morje je kot velikanski bazen brez klora. V njem plavajo ribe, kiti, delfini... Nekatera morja imajo tudi koralne grebene. *Rok*

KREMA ZA SONČENJE

Pretirano izpostavljanje UV žarkom škoduje ljudem. Zato se moramo zaščititi s kremo, ki ima dovolj visok zaščitni faktor.

Navodila: Priporočamo, da se s kremo namažete vsaj pol ure pred sončenjem. Tudi, če greste v vodo, se namažite in počakajte pet do deset minut. Ko pridete iz vode, se zopet namažite. Kremo enakomerno nanesite na celo površino kože in jo dobro razmažite. Še bolje je, če vam to naredi nekdo drug, da bo zares namazal vsak delček kože. Tudi, ko že imamo barvo, se moramo namažati s kremo, ki ima zaščitni faktor. Majhni otroci in dojenčki ne smejo biti na soncu. Krema z visokim zaščitnim faktorjem te dobro zavaruje pred soncem, ampak vseeno je priporočljivo, da čas, ko je sonce najmočnejše, to je med 12. in 16. uro, preživimo v senci. *Špela, Veronika*

Morje je dom rakov in školjk. *Nika*

**KDAJ JE NA MORJU NAJLEPŠE**

Najlepše je takrat, ko ni preveč vroče in lahko delamo gradove iz mivke ter igramo odbojko. *Jerca*

Na morju je najlepši sončni zahod. *Alen*

Najlepše je takrat, ko si na morju s prijatelji. *Nika*

Na potapljanju je največji užitek, ker lahko občudujem ribe. *Rok*

Najlepše je, ko gremo z rolerji na sladoleđ. *Petra*

Ko plavaš v vodi, je največji užitek. *Zala*

Najlepše je ko skačemo na glavo. *Ana*

Igra na obali z najboljšimi prijatelji je najlepše doživetje na morju. *Franci*

Kadar se vozim s skuterjem, se počutim super. *Ana Pia*

Najlepše je, ko se sončiš, da imaš potem lepo rjavo polt. Seveda se moraš pogosto mazati z zaščitno kremo. *Špela*

Uživam v hitri vožnji s čolnom. *Tija*

Najboljše je nočno kopanje. *Andrej*

Najlepšo svetlobo daje morju sončni zahod. Takrat je tako zelo zelo romantično. *Veronika*

Najlepše je, ko se sončiš, da imaš potem lepo rjavo polt. Seveda se moraš pogosto mazati z zaščitno kremo. *Špela*

Uživam v hitri vožnji s čolnom. *Tija*

Najboljše je nočno kopanje. *Andrej*

Najlepšo svetlobo daje morju sončni zahod. Takrat je tako zelo zelo romantično. *Veronika*

Morje je voda, ki prekriva velik del Zemlje. V njem živijo morska bitja. *Luka*



Anže, 3. b



Nejc, 3. b

Srčiko so pripravili učenci 3. b razreda OŠ Mengeš. Mentorica literarnih in likovnih izdelkov je učiteljica Lidija Ropotar. Srčiko uredila Bernarda Pinter, prof.

Ribe varujejo srce, vendar le, če jih pojemo dovolj

Mojca Bizjak

Morske ribe so koristne za prehrano ljudi, saj vsebujejo beljakovine visoke biološke vrednosti, kalcij, fosfor, železo, jod in druge minerale, vitamine, zlasti vitamin A in B ter ostala hranila. Beljakovine rib so lahko prebavljive ter primerne za večino ljudi. Maščoba je v ribah najbolj variabilno hranilo in je tudi merilo za razvrščanje rib (puste ribe do 3 %, srednje mastne ribe do 8 %, mastne ribe več kot 8 % maščobe). Ribje meso v primerjavi z maščobami drugih vrst mesa vsebuje veliko več nenasičenih in večkratnenasičenih maščobnih kislin (VNMK), zlasti omega-3 (ω -3) VNМК, ki so v prehrani ljudi zelo zaželene, saj preprečujejo bolezni srca in ožilja ter zmanjšujejo vnetne procese. Morske ribe so najboljši vir dveh kislin iz skupine ω -3 VNМК, in sicer eikosa-pentaenoiske kisline, ki nosi kratico EPA in dokozaheksaenojske kisline, s kratico DHA. Nekaj jih lahko ustvari organizem sam iz alfaolinske kisline (ALA), a le ob zadostni količini vitaminov skupine B, magnezija in cinka. Ribe niso sposobne same ustvariti ω -3 VNМК, temveč jih pridobijo iz morskih mikroorganizmov, ki vstopajo v prehransko verigo.

Večkratnenasičene maščobne kisline delimo na:

- ♥ ω -3:
 - Alfaolinska kislina (ALA). Vir: laneno seme, repično olje.
 - Dokozaheksaenojska kislina (DHA). Vir: ribe, ribje olje.
 - Eikozanopentaenojska kislina (EPA). Vir: ribe, ribje olje.
 - In ostale kisline iz ω -3 skupine.
- ♥ ω -6:
 - Linolna kislina (LA). Vir: koruzno, sončnično, sojino olje.
 - Arahidonska kislina (AA). Vir: meso.
 - In ostale kisline iz ω -6 skupine.



Varovalni učinki maščob ribjega izvora

Številne študije iz vsega sveta so pokazale, da uživanje maščob ribjega izvora zmanjšuje tveganje za večino srčno-žilnih bolezni: miokardni infarkt, nenadna srčna smrt, srčno-žilne bolezni, atrijska fibrilacija in srčno popuščanje.

Ribe imajo izjemen učinek tako pri preprečevanju bolezni srca in žilja, kot tudi pri upočasnitvi napredovanja že nastale bolezni ter zmanjševanju zapletov, vendar le, če jih pojemo dovolj. Slovenci pojemo zelo malo rib. Vsak Španec poje 25 kg morskih rib na leto, Italijan 22 kg, Slovenec pa le 5,6 kg.

Glede uživanja rib in zdravja se postavlja veliko vprašanj: Koliko rib jesti, da preprečimo tveganje za srčno-žilne bolezni? Ali so nekatere vrste rib boljše od drugih? Katere snovi, ki so strupene za naše telo, lahko vsebujejo ribe? Kako je najbolje ribo pripraviti, da ohranimo čimveč koristnih snovi? No pa odgovorimo po vrsti.

Tabela 1: Vnos ω -3 VNМК in nekaterih kemičnih onesnaževalcev z zaužitjem 100g ribe. (Prirejeno po Benefits and risks of fish consumption, Domingo s sod., 2007).

	EPA (mg/100g)	DHA (mg/100g)	EPA+DHA (mg/100g)	Živo srebro - skupno (μ g/g)	Kadmij (μ g/g)
Losos	1540	1100	2640	0,05	0,012
Skuša	450	390	840	0,09	0,007
Bradač	440	270	710	0,23	0,009
Oslič	160	320	480	0,19	0,01
Inčuni	109	250	440	0,08	0,01
Sardine	180	250	430	0,08	0,007
Sipe	170	190	360	0,02	0,07
Mečarica	60	240	300	1,93	0,05
Klapavice	200	70	270	0,02	0,143
Kozice	140	70	210	0,12	0,02
Tuna	50	140	190	0,48	0,01

Koliko rib moramo pojesti, da preprečimo tveganje za srčno-žilne bolezni?

Ameriško združenje za srce (AHA) je potrdilo primernost vnosa od 800 do 1000 mg/dan ω -3 VNMK (DHA in EPA) v obliki uživanja mastnih rib ali ribjega olja za vse bolnike z boleznimi srca in ožilja, ter 500 mg/dan kot preventivo za zdrave. Za varovalni učinek se priporoča uživanje rib, ki imajo več ω -3 VNMK. 800 mg ω -3 VNMK (DHA in EPA) na primer vsebuje 30 g lososa, 100 g skuše, 113 g bradača (uporabljajo se tudi imena barbon ali trilja), 167 g osliča in 180 g inčunov. Na splošno je priporočeno, da naj bi vsi enkrat do dvakrat na teden uživali ribe ali morskno hrano.

Kateri so kemični onesnaževalci v ribah?

V zadnjih petih letih je bilo veliko raziskav narejenih v smer priporočil, ki temeljijo na koristnosti uživanja rib in oceni tveganja zaradi kemičnih onesnaževalcev. Vsebina in količina neželenih elementov v ribah je povezana z vrsto ribe, starostjo, težo in nahajališčem.

Med največkrat omenjenimi neželenimi snovmi v ribah je živo srebro, ki ga najdemo v toksični obliki kot metil živo srebro in lahko prizadene predvsem živčni sistem in ledvice. Ta se nahaja predvsem v ribah roparicah (na primer mečarici, morskem psu, nekaterih vrstah tun), oziroma ribah, ki so na vrhu prehranjevalne verige, in ki živijo dlje. Manjše ribe, ki se prehranjujejo s fitoplanktonom (na primer sardele, ciplji, skuše, orade, losos) vsebujejo manjše vrednosti živega srebra. Živo srebro je v okolju naravno prisotna kovina v različnih oblikah in oksidacijskih stanjih, kot posledica industrijske dejavnosti (na primer rudarstva, papirne industrije, sežiganja odpadkov). Živo srebro s spiranjem prehaja v površinske vode in morja. Kot onesnaževalo se preko prehranske verige kopiči v živih organizmih. Glavni vir izpostavljenosti za človeka je vnos živega srebra v telo z ribami ter poklicna izpostavljenost. Možni onesnaževalci v morskih ribah so še druge kovine, razni furani, dioksini in policiklični aromatični ogljikovodiki. Po raziskavi Dominga s sodelavci (2007) iz laboratorija za toksikologijo in okoljsko zdravje iz Španije je bila prisotnost teh onesnaževal potrdjena, vendar pa bo potrebno narediti še kar nekaj raziskav, da bodo postavljene meje dopustnega vnosa, predvsem pa razmerje med koristnostjo uživanja rib in tveganjem za kemična onesnaževala, ki jih dobimo z uživanjem rib. Del podatkov te španske študije je

Tabela 2: Mesečna poraba rib, ki ne pomeni tveganja za previsok vnos kemičnih onesnaževalcev. (Prirejeno po Benefits and risks of fish consumption, Domingo s sod., 2007).

	Metil - živo srebro (μ g/g)	Kadmij (μ g/g)
Losos	16 porcij	Več kot 16 porcij
Sipe	16 porcij	Več kot 16 porcij
Klapavice	16 porcij	Več kot 16 porcij
Sardine	12 porcij	Več kot 16 porcij
Inčuni	12 porcij	Več kot 16 porcij
Skuša	12 porcij	Več kot 16 porcij
Kozice	8 porcij	Več kot 16 porcij
Oslič	4 porcije	Več kot 16 porcij
Bradač	4 porcije	Več kot 16 porcij
Tuna	2 porciji	Več kot 16 porcij
Mečarica	0,5 porcije	Več kot 16 porcij



Losos je bogat vir ω -3 VNMK

predstavljenih v tabelah 1 in 2.

Iz tabele 2 je razvidno, da vnos kadmija z morskimi ribami praktično ne pomeni tveganja za zdravje. Ena porcija posameznih rib predstavlja 227 g surove, očiščene ribe.

Kako pripraviti ribo, da ohrani čimveč koristnih snovi?

Najbolj se ohranijo koristni učinki rib, če jih kuhamo ali pečemo v pečici, in pazimo, da jih ne zapečemo preveč. Koristnost se delno izgubi, če ribe cvremo, sušimo, mariniramo ali jih pripravljamo na žaru.

Slaba stran nenasičenosti maščob v ribah je občutljivost na kvar, ki uniči koristnost sveže ribe. Sveže ribe morajo biti shranjene na ledu, svežino preverimo najprej z očmi in nosom. Torej izgled, vonj, predvsem pa čvrstost mesa, ki se po pritisku pri sveži ribi hitro vrne v prvotni položaj, pri stari ribi ostane vidna vdolbina. Riba ne sme imeti napihnjenega trebuha, škrge morajo biti rdeče, oči bistre. Ob nakupu ribe pospravimo v hladilno oziroma izolirano vrečo, da se svežina ohrani do doma.

Ribe so nepogrešljivi del naše prehrane. Izbirajmo sveže, manj onesnažene in bogate z ω -3 VNMK. ♥

Brodet

1000 g rib (najbolje je, da je več različnih vrst. Izbiramo lahko med ribami kot so: škarpena, lastovica, ugor, sardele, brancin, orada, skuša, ciplji, jegulja, lahko dodamo še sipe, škampe ali drugo morskno hrano), 1 dl oljčnega olja, 200 g čebule, 250 g zrelega paradižnika ali 2 dl paradižnikove omake (šalše), 5 strokov česna, 1 dl suhega kakovostnega belega vina, sol, poper, voda za zalivanje, rožmarin, brinove jagode in lovorjev list.

V večji kozici na oljčnem olju na hitro popražimo seseklano čebulo in dodamo sesekljan česen. Ko česen zadiši, dodamo očiščene in narezane ribe. V kozico najprej položimo večje ribe s čvrstejšim mesom (škarpena, lastovica, ugor), nato tiste nežnejše in na koncu očiščene repe škampov. Prelijemo z vinom, dodamo šalšo in toliko vroče vode, da prekrije ribe. Na zmernem ognju dušimo približno 20 minut. Ponudimo s polento. ♥

K. F. Wenckebach, odkritelj atrio-ventrikularnega bloka 2. stopnje, tip I

Boris Cibic

Ne dolgo tega smo skoraj nestrpno čakali zadnji udarec štirindvajsete ure na zvoniku, ki je oznanjal konec leta 1999 ter s tem konec drugega tisočletja našega štetja, konec njegovega zadnjega stoletja in konec zadnjega desetletja. Kaj vse so za leto 2000 prerokovali vrachi, jasnovidci in preroki v teku zgodovine človeštva – celo konec sveta! Morda je upoštevanja vreden samo zdravnik in astrolog Nostradamus, ki je živel pred 500 leti in smo ga predstavili v prvi letošnji številki naše revije. V svojem obsežnem delu, na mnogih mestih napisanem v težko razvozljivi vsebini, je Nostradamus nanizal številne prerokbe, ki so jih poznejši rodovi raziskovalcev bolj ali manj posrečeno razvozlati ter v njih ugotovili prerokbe usodnih dogodkov v kasnejših stoletjih (vojne, podnebne spremembe s hudimi posledicami itd.).

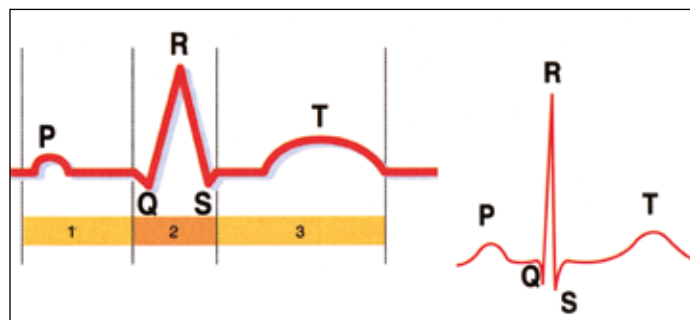
Sodobna doba je šla korak naprej in ne potrebuje prerokb nekdanjih prerokov. Rodila se je znanstvena fantastika z literarnimi deli, ki temeljijo na predvidenih izsledkih znanosti. Pri tem je domišljija piscev komaj ustavljiva. Verjetno je to pot inavguriral francoski pisatelj Jules Verne (1828 – 1905), ki je s svojo bujno in bogato fantazijo v svojih romanih potovanj z nenavadnimi dogodivščinami, napisanih za mladino, predvidel številna odkritja sodobne znanosti in tehnike.

Ali je v zadnjem stoletju tudi raziskovalce na področju medicine vselej vodila domišljija? Deloma že, pa ne vselej. Kot smo napisali v tej rubriki (gl. revijo Za srce april 2009) je Fleming prišel do odkritja penicilina slučajno in ne kot neposreden rezultat usmerjene raziskave.

Kaj pa Wenckebach?

Nekaj podatkov o njegovem življenju.

Karel Frederik Wenckebach se je rodil 24. marca 1864 v Den Haagu (Nizozemska) v avstrijski družini. Diplomsko zdravnika je dosegel leta 1888 na Medicinski Fakulteti v Utrechtu, prav tako na Nizozemskem in s tem postal nizozemski zdravnik. Zdravniško kariero je začel kot splošni zdravnik, vendar je kmalu pričel delati



Slika 1: Shema krivulje EKG. Zobec P nastane ob skrčenju preddvorov, zobci QRS ob skrčenju prekatov, val T, ko se srce pripravlja na ponovno skrčenje.



v internističnih kliničnih inštitucijah in postal internist. Leta 1901 je bil izvoljen za profesorja interne medicine na kliniki v Groningenu (Nizozemska), kjer je ostal 10 let. Leta 1911 je prevzel vodilno mesto na Fakulteti v Strasburgu.

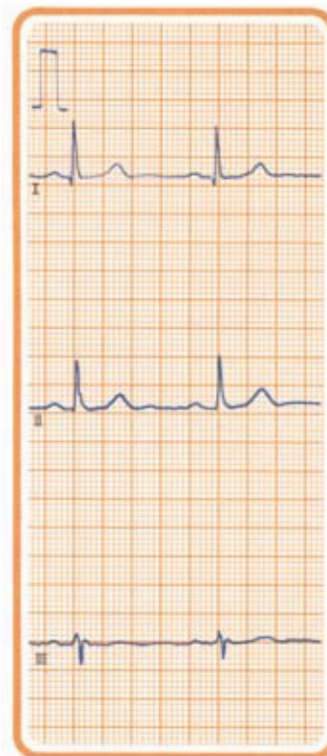
Že kot študent medicine se je začel bolj posvečati diagnostiki in zdravljenju srčnih bolezni. Posvečal se je predvsem bolnikom, pri katerih je bilo prisotno neredno bitje srca. V tej smeri je nadaljeval raziskave v letih, ko je delal kot splošni zdravnik in tudi, ko je delal na klinikah. Pri svojih študijah je izkoristil možnost ugotavljanja vrste nerednega delovanja srca s snemanjem EKG, ki ga je nekaj let prej izumil nizozemski zdravnik Einthoven (glej spodaj).

Prve izsledke svojih raziskav je objavil leta 1898 in dokončen rezultat leta 1906. S svojim odkritjem je opredelil posebno obliko nerednega bitja srca in dosegel vsesplošno priznanje tedanjih raziskovalcev v Evropi in v ZDA. Novo opredeljena prevodna motnja električnega dražljaja skozi srce je dobila ime po svojem odkritelju.

Leta 1914, ob izbruhu prve svetovne vojne, v želji da ponudi svojo pomoč domovini svojih staršev, se je prijavil za delo na



Slika 2: Krivulja EKG v I., II., III. odvodu pri normalno prehranjenem preiskovancu. Vsi zobci R so približno enako visoki.

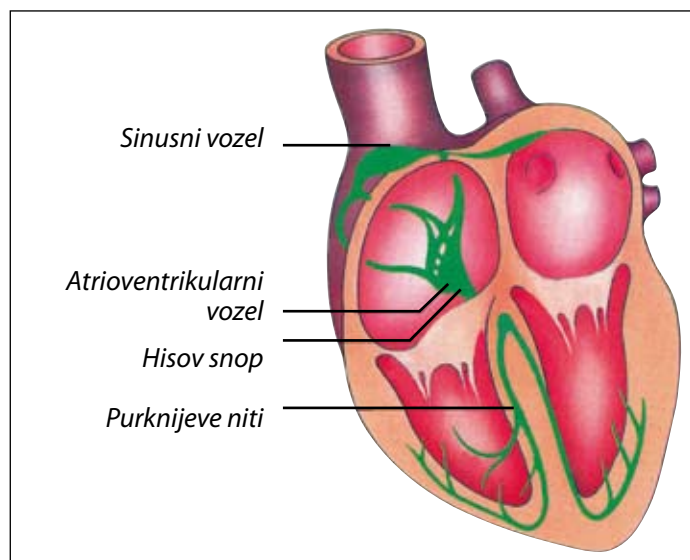


Slika 3: Krivulja EKG v I., II., III. odvodu pri debelem preiskovancu. Zobci R v I. odvodu so visoki in zobec S v III. odvodu je globok.

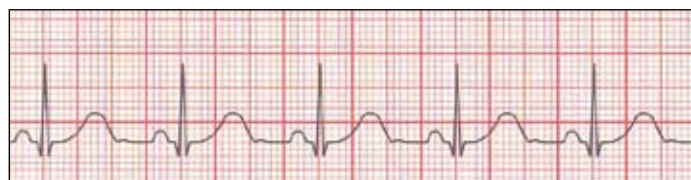
kardiološkem oddelku I. medicinske klinike na Dunaju. Sledila so težka leta. Ker so zaradi vojne morali sprejemati na kliniko bolnike z vsemogočimi boleznimi in deloma tudi zaradi finančnih težav, se je Wenckebach odpovedal nadaljevanju svojih raziskovanj. Po koncu vojne so na Dunaju sledila let hudega pomanjkanja hrane in zdravil, tudi za bolnike v bolnišnicah. V tej krizni situaciji je Wenckebach vložil vse svoje sile, da bi pomagal bolnikom. Izkoristil je predvojna poznanstva z nizozemskimi, angleškimi in ameriškimi raziskovalnimi krogi ter dosegel izdatno posebno pomoč v zdravilih (zlasti ribje olje za otroke) in hrani v bolnišnicah. V tistem času je dobil ponudbo za vodilno mesto na interni kliniki v Amsterdamu, vendar je ponudbo odklonil v prepričanju, da je bolj potreben na Dunaju za ponovni dvig svetovne slave dunajske medicinske šole. Poklicno kariero je končal leta 1929 na Dunaju in tam umrl 11. novembra 1940, v starosti 76 let.

Prispevek Wenckebacha k napredku znanja na področju kardiologije

Leta 1906 je Einthoven (gl. revija »Za srce, junij 2007) objavil, da mu je uspelo posneti električno dogajanje v delujočem srcu pri živem človeku. Bilo je odkritje velikanskega pomena, ki mu je leta 1924 prislužilo Nobelovo nagrado za medicino. Bila je doba, ko so se druga za drugim kar vrstila majhna in večja odkritja na področju srčnih bolezni. V dogajanja se je vključil tudi Wenckebach z raziskovanjem nerednih srčnih utripov. Osredotočil se je na študij motenj prevajanja (potovanja) električnih dražljajev



Slika 4: Shema srca



Slika 5: Sinusni ritem



Slika 6: AV blok

skozi srce, ki jih »ponesrečeno« in pri bolnikih strah vzbujajoče imenujemo »bloki«.

Prevodni sistem v srcu

V srcu se že v zgodnjih mesecih nosečnosti v desnem preddvoru tvori poseben skupek celic, ki postane »električna centrala« srca in jo zdravniki imenujejo »sinusni vozle«. V celicah električne centrale ni počitka od njihovega nastanka do smrti. V njih se nenehno tvori električna napetost, ki se nenehno sproža – v plodu v maternici in pri novorojenčku okrog 140-krat na minuto, pri enoletnem otročičku okrog 120-krat na minuto, pri 5 letnem otroku okrog 100-krat na minuto in pri odraslem človeku okrog 60-70-krat na minuto. Pri vsakem sproženju električne energije v električni centrali se električni dražljaj po posebnih poteh, ki jih imenujemo prevodni sistem srca, razširi na celotno srce, sproži krč srčne mišice in ob tem iztis krvi iz srca.

Pri zdravem srcu delovanje srca poteka nemo, »zaslišimo ali začutimo ga« le pri večjih telesnih ali duševnih obremenitvah, ko se njegovo delovanje močno pospeši. Kmalu pa začutimo posamezne neredne utripe ali povsem neredno bitje srca. O rednem ali nerednem delovanju srca izvemo iz posnetkov elektrokardiograma (EKG).

Na sliki št. 4 je slika srca s shematsko vrisano »električno centralo« – sinusnim vozlom in shematsko vrisanimi nitkami prevodnega sistema srca. Na meji med preddvori in prekati je še ena »električna centrala« – atrioventrikularni vozle, ki, za hip, ustavi potovanje električnega dražljaja iz preddvorov v prekate. Zaradi tega se prekati tudi skrčijo za hip kasneje za krčenjem preddvorov.

Na sliki št. 5 je prikazan posnetek normalnega EKG. Zobec »P« nastane ob skrčenju preddvorov, zobec »QRS« ob skrčenju prekatov, zobec »T« ob pripravi srca za naslednje skrčenje. Pri zdravem srcu se ta slika neskončno ponavlja. Pomembna je razdalja med zobcem P in zobcem QRS, ki prikazuje čas potovanja električnega dražljaja skozi atrioventrikularni vozle. V zdravem srcu ta čas traja manj kot 2 stotinki sekunde. Čim je čas daljši pomeni, da je to stanje posledica obolenosti. V takih primerih pravimo, da je prisoten »blok«. Možne so 3 stopnje bloka.

Velika zasluga Wenckebacha je, da je prvi natančno opisal stopnjo bloka, ki nosi ime po njem, ki mu pravimo »atrioventrikularni blok 2. stopnje tip I« ali »Wenckebachova periodika««. Značilnost tega bloka je, da se razdalja med zobcem P in zobcem QRS postopno daljša do trenutka, ko izostane zobec QRS in se za tem opisana slika ponovi. To stanje je vidno na sliki št. 6, na kateri je vidna vedno večja razdalja med zobcem »P« in zobcem »QRS«, do končnega izpada zobca »QRS«, čemur sledi ponovni začetek prikazane slike.

Do končne opredelitve motnje je Wenckebach potreboval dolgoletna, potrpežljiva opazovanja in beleženja zapisov EKG. V primerih prikazovanja svojih izsledkov na predavanjih študentom medicine so se mnogokrat predavanja izkazala duhomorna in uspavajoča. Od tod »krilatica« (?): »Bei Wenckebach bleiben nur die erste Bänke wach« (Pri Wenckebachu ostanejo budne samo prve klopi (študentov)).

Wenckebachova periodika je lahko prisotna pri zdravih mladostnikih (zlasti pri atletih), pri svežem srčnem infarktu, pri vnetju srčne mišice, v spanju, pri fibrozi atrioventrikularnega vozla, pri zelo izraženem delovanju živca »vagus«, kot neželen učinek nekaterih zdravil, itd. Wenckebach je tudi prvi, ki je rabil izraz »ekstrasistola« za prezgodnje utripe in prvi, ki je vpeljal njihovo zdravljenje s kininom. ♥

Jadranje in prosti čas

Aleš Golja

V današnjem času imamo ljudje različne hobije in ideje za preživljanje prostega časa. Športno ter počitniško jadranje v prijetni družbi je dejavnost, ki vključuje vse generacije, da dejavno preživijo svoj prosti čas. Nudi jim možnosti izkustveno doživljajskega učenja in spoznavanja preko igre, da si pridobijo nove življenjske izkušnje s prijatelji, ki imajo iste interese. Kdor se enkrat zasvoji z jadranjem, se bo zelo težko ozdravil. Jadranje je več kot tekmovalni šport. V njemu uživa na milijone ljudi. Jadralskim odvisnikom jadranje postane način življenja. Vendar ni bilo vedno tako. Misel, da jadranje lahko postane šport ali svojevrstna rekreacija, ni niti v sanjah padla na pamet mornarjem, ki so na velikih jadrnicah z dvema ali tremi jambori in križnim jadrom sodelovali v trgovskih, raziskovalnih in osvajalskih ekspedicijah. Za njih je bilo jadranje enostavno življenjsko dejstvo in edini način, da se preplujejo oceani, ki prekrivajo dve tretjini zemeljske površine.

Začetki jadriranja

Beseda jahta izhaja iz nizozemske besede »jaghen«, ki pomeni preganjati ali loviti. Konec šestnajstega stoletja je beseda jaght (okrajšava za jaght ship - jadrnica lovec) pomenila lahko in hitro jadrnico, ki se je uporabljala za trgovino, vojskovanje in kasneje za prosti čas. Ideja o jadrnju kot o svojevrstni rekreaciji je nastala na Nizozemskem. Od Holandcev so »jaght ship« prevzeli Angleži v prvi polovici sedemnajstega stoletja, za tem pa še druge pomorske države. Angleško besedo za športno jadrnico »jacht«, so kasneje začeli uporabljati tudi za čolne na mehanski pogon, ki so jih uporabljali za rekreativne namene. Danes termin »jachting« zajema športno in rekreativno plovbo po jezerih, morju in rekah v najširšem smislu besede. Prvi jadralski klub The Cork Harbor Water Club je bil ustanovljen leta 1720 v Corku, na jugu Irske. Leta 1830 se je preimenoval in deluje še danes pod imenom The Royal Cork Yacht Club. Na začetku devetnajstega stoletja so bili ustanovljeni jadralski klubi v vseh mestih na obalah Anglije, kjerkoli so obstajale možnosti za razvoj tega športa. V Ameriki je bil leta 1884 ustanovljen jadralski klub New York in do konca devetnajstega stoletja se je razvoj jadralskega športa po svetu samo še stopnjeval.

Na jugoslovanski obali Jadrana se je športno jadranje počasi širilo. Prvi klub je nastal na otoku Krku leta 1876, a je prenehal z delovanjem. Leta 1922 so v Splitu ustanovili Jadriličarski klub Labud, ki je najstarejši jadralski klub v bivši Jugoslaviji. V Sloveniji je najstarejši jadralski klub Ljubljana, ki je bil ustanovljen leta 1949, sledi mu jadralski klub Maribor, ustanovljen leta 1950, jadralski klub Jadro Koper, leta 1951, in jadralski klub Burja iz Izole, leta 1954.

Sodobno jadranje

Začetek dvajsetega stoletja lahko smatramo za zlato dobo jadriranja. Jadranje, kakršnega poznamo danes, se je razvilo po drugi svetovni vojni. Ko so izumili vezano ploščo, so jo ladjedelci pričeli uporabljati kot idealen material za gradnjo čvrstih, enostavnih in cenovno dostopnih jadrnic. Jadranje na majhnih jadrnicah je doživelo svoj razvoj po letu 1960. Vedno več prostega časa, vlaganje v razvoj jadralskega športa in rekreacijo je omogočilo, da je jadranje postalo bolj dostopno širšemu številu ljudi. Na milijone ljudi po svetu je odkrilo zadovoljstvo v jadrnju, kar je pripomoglo k dvigu popularnosti jadriranja. Konec šestdesetih let so se pojavila steklena vlakna, nova vrsta elastičnega materiala za izgradnjo jadrnic. Z

znanstvenim razvojem so nastale revolucionarne konstrukcije, ki so jadrnicam omogočile velike hitrosti in nove izzive. Pričetki križarjenja z majhnimi jadrnicami vzdolž obale segajo v sredino devetnajstega stoletja, tekmovalna v križarjenju (regate) pa so postala izredno popularna v sedemdesetih letih dvajsetega stoletja. Od takrat pa do danes se je zaradi povečanja finančnih stroškov, večjega profesionalizma, omejevanja pravil zmanjšalo število udeležencev, kljub temu, da se je dvignila kakovost tekmovalj med grand-prix jadrnicami. Kar se tiče klubske ravni so tekmovalna z jadrnicami še vedno cenovno dostopna in zelo zabavna. Športne jadrnice za eno- ali večdnevne regate so postale zelo popularne, kar se kaže v vedno večjem številu udeležencev na tovrstnih tekmovaljih.

Jadranje za vsakogar

Zagotovo je z jadranjem najbolje začeti v mladosti. Otroci se odločijo za jadranje, če je to njihova odločitev in ne starševska prisila. Če otroci kažejo zanimanje za jadranje, jih je potrebno vzpodbujati, saj jadranje pozitivno vpliva na razvoj samostojnosti, samozavesti, neodvisnosti in psihične stabilnosti. Jadranje je zdrav šport, saj vpliva tako na telesni kot tudi na mentalni razvoj posameznika. Ne glede na starost, učenje osnovnih vsebin s področja mornarskih veščin in jadriranja, temelji na izkustveno doživljajskem učenju in spoznanju preko igre. Vključuje tudi okoljevarstvene vidike, vezane na spremembe v našem okolju s poudarkom na



medsebojni povezanosti, spoštovanju in timskem delu. Na jadral-skih tekmovanjih (regatah) lahko sodelujejo in uživajo vsi, ki to želijo, ne glede na starost. Nikoli nismo prestari za jadranje. Vse, kar potrebujemo, je želja, saj ni preprek za tiste, ki si želijo jadrati. Tudi za ljudi s posebnimi potrebami ni nobenih ovir, saj obstajajo različni tipi jadrnic, ki so prilagojene njihovim potrebam.

Jadralna oprema za prvo jadranje in varnost

Če si za prvo jadranje izberemo Jadransko morje, je potrebno vedeti, da se vreme na Jadranu lahko zelo hitro spreminja, in da moramo biti na spremenljive pogoje muhaste narave vedno pripravljeni. Dopoldansko sonce lahko v nekaj minutah zamenja nevihta. Voda, veter, sonce in mraz so naravne sile, ki ne odpustčajo napak, zato je potrebno poskrbeti za nepremočljivo, udobno in toplo oblačilo (jadralna nepremočljiva obleka, nedrseči gumijasti škornji in obutev, kapa, rokavice, bunda, termo pulover, udobne hlače), saj je tudi v poletnih mesecih, če je slabo vreme, lahko zelo mrzlo. Na jadraniu ni nikoli toliko vroč, kolikor si domišljamo, samo kadar je brezveterje in sije sonce. Podhladitev je ena večjih nevarnosti (poleg dehidracije), ki smo ji izpostavljeni med jadranjem. Zelo pomemben del opreme je pribor za osebno higieno, osebna lekarna (aspirini, lekadoli, antibiotični sprej za odrgnine, tablete proti slabosti) in oprema za zaščito pred soncem (kapa s ščitnikom, krema za sončenje z visokim zaščitnim faktorjem, sončna očala). Zavedati se moramo, da morje ni naše primarno okolje, zato je varnost pri jadraniu izjemnega pomena in si zasluži posebno pozornost. Do morja je potrebno gojiti zdrav in spoštljiv odnos, saj jadranje ni posebno nevaren šport, dokler jadramo v mejah svojih izkustvenih sposobnosti. Spoštljiv odnos zmanjšuje tveganje in preprečuje možnost poškodbe ali nesreče.

Dehidracija

Voda sestavlja cca. 60 odstotkov mase odraslega človeka. Strokovni izraz za zmanjšanje ravni vode v telesu je dehidracija. Dehidracija se najhitreje pojavi v vročih klimatskih pogojih z

visoko relativno vlažnostjo. To seveda ne pomeni, da dehidracija v hladnejši klimi ni mogoča; prav lahko se pojavi tudi pozimi ali med plavanjem, jadranjem, čeprav vročine in potenja ne občutimo tako kot pod vročim poletnim soncem. Med najbolj pogostimi znaki, ki kažejo na dehidracijo organizma, sta slabo počutje in glavobol. Dehidracija lahko pripelje do vročinskega udara oziroma prekomernega segrevanja telesa. Potenje je eden od mehanizmov uravnavanja telesne temperature in če ni vode, ni potenja in s tem hlajenja telesa. Zato je izrednega pomena, da med jadranjem skrbimo za stalen vnos vode v telo.

Naj jadranje ostane užitek

Odgovornost na jadrnici nosi skiper, ki upravlja jadrnico pazljivo in zanesljivo na način, ki posadki zagotavlja varnost, zdravje in dobro počutje. Ljubitelji jadravanja spadajo v družino sorodnih duš, ki jih družijo ljubezen do morja in jadravanja ter si želijo prijateljstva in dobre volje. Jadrnica je omejen plavajoč prostor, ki postane naš začasen dom, kjer se srečujejo ljudje, ki se v življenju prvič srečajo, zato ga uporabljamo spoštljivo in odgovorno. Pomembno je, da upoštevamo pomorska pravila, spoštujemo krajevne zakone, navade in verovanja kraja ter države, ki jo obiskujemo. Predno zapustimo pristan, vedno poravnamo dolg za stvari in usluge, ki so nam bile nudene, ter tako omogočimo tistim za nami, da bodo dobrodošli. Vedno smo pripravljeni pomagati posadki v težavah, ne glede na zastavo njenega plovila. Svoja znanja in izkušnje z veseljem delimo z ostalimi člani posadke, pomagamo neizkušenim in spodbujamo bodoče ljubitelje jadravanja, da se nam pridružijo. Kakovost bivalnega okolja na jadrnici je tako odvisna od ustvarjalnega sodelovanja vseh udeležencev jadravanja.

Lahko rečem, da športno ali rekreativno jadranje jadralskim avanturistom omogoča edinstvene možnosti raziskovanja najbolj osamljenih koticov našega planeta. Mladim pa zagotovo nudi možnosti, da si pridobijo nove življenjske izkušnje, se družijo s prijatelji, ki imajo enake interese, skozi tekmovanja pa spoznavajo nove kraje, države in svet. ♥



Zgodba Jerneja iz Loke

Spet najdeni pozabljeni svet

Janez Mihovec, Nataša Ferderber

Jernej in freske

Nastopi jutro. Pogledaš v svet in pomisliš: kaj bo ostalo za mano, bom pozabljen, bo spomin name živel? Vsak od nas si želi, da bi se nas spominjali po naših delih, skupaj z njimi bi živeli na veke.

Starodavni slikarji fresk še žive v našem spominu. Običajno starodavne cerkvice. Majhne, oddaljene, skrite. Zamolklo zarožljajo masivni ključi, škripajoče se odpirajo težka vrata, stopimo v polmrak posvečenih prostorov. S sten cerkvenih ladij, korov, izza zakristij, prezbiterijev, cerkvenih zvonikov, vhodnih lop na nas resnobno pogledajo obrazi s starodavnih podob. Skupaj z njimi pa tudi njihovi ustvarjalci. Dostikrat ne poznamo njihovih pravih imen in imenujejo se kar po svojih delih, ali po krajih, od koder prihajajo: Mojster bohinjskega prezbiterija, furlanski mojstri, suški mojster, Mojster Bolfgang, Mojster kranjskega kroga, Janez iz Kastva in še najplodovitejši izmed njih: Jernej iz Loke.

Slednji je izrazit primer svoje dobe: njegova podoba in življenje ni znano. Rojen je konec 15. stoletja v Škofji Loki. Ustvarjati je začel okoli leta 1510 in slikal skozi tri desetletja. Izredno plodovit je ustvaril svoja dela v kakih tridesetih cerkvah po Gorenjski, Primorski, vse tja do Furlanije. Veliko njegovih del je skozi stoletja propadlo, a številna so se ohranila v današnji čas. Jernej bi se danes popraskal po starčevski bradi in si rekel: »Moje delo živi že pet stoletij in skupaj z njimi tudi jaz«.

Poznamo dve osnovni metodi slikanja fresk. Prva in izredno trajna metoda se imenuje »*buon fresco*«. Po tej metodi umetnik slika na vlažen omet. Za vsak dan slikanja posebej si pripravi gladko ometano steno in jo poslika v nekaj urah. Pigmenti, pomešani z apneno vodo, se vtisnejo v omet in postanejo del njega. Obsežne freske umetnik slika več dni zapovrstjo. Hitro in učinkovito, po pripravah, ki trajajo mesece in mesece. Sledijo tedni sušenja, v katerih freske dobe končno barvo in jih ni možno več popravljati, a se ohranijo stoletja. Druga tehnika se imenuje »*secco*«. Umetnik barve z vezivom, sestavljenim iz jajc in olja, prilepi na suh omet, zato so takšne freske manj obstojne. Vsaka izmed tehnik ima torej svoje prednosti in slabosti, zato se običajno med seboj kombinirata. Jernej iz Loke je bil eden izmed vrhunskih umetnikov Slovenije v 16. stoletju.

Ogled njegovih del je danes popotovanje po Gorenjski in Polhograjskem hribovju. Gotske cerkvice, ki jih Jernej poslikal, najdemo na razglednih vrhovih, po grebenih pogorij in sredi starodavnih vasi. Vse po vrsti so postavljene v izredno slikovitem okolju in so prava paša za oči. Vzeti si je potrebno prosti čas, voljo do sprehoda in lep dan, da se naužijemo lepote, katere so opazili že naši predniki. Sprehodimo se lahko le do najbližje točke in si posamezna najbolj znamenita Jernejeva dela ogledamo postopoma.

Sveti Peter nad Begunjami

Nad Begunjami, tik pod mogočnim grebenom Karavank, na razglednem kraju stoji samotni vrh z višino 839 metrov. Vrh se je prvotno uporabljal kot signalna točka, saj je bil mesto, na katerem so prižigali kresove ter z dimom in svetlobo opozarjali prebivalce

v dolini na možnost turških vpadov. Cerkevica Svetega Petra je bila pozidana konec 15. oziroma v začetku 16. stoletja in je služila tudi kot protiturški tabor, na kar nas spominjajo ostanki obzidja okoli cerkve. Z lepo besedo se da ključ cerkvenih vrat dobiti v mežnariji, ki služi tudi kot planinski dom v neposredni bližini.

V notranjosti je na severni strani cerkvene ladje ohranjeno največje Jernejevo ohranjeno delo: Kristusov pasijon, zgodba o njegovem trpljenju. Jernej je omenjeno mojstrovino ustvaril med leti 1530 in 1540. Pred našimi očmi zrastejo srednjeveške podobe. Je že res, da Kristus in Sveta družina na nas gledata zelo slovesno. Vsi drugi pa so ljudje 16. stoletja. Debeluhov trebuh podpira pas, tisti tam ima plešo in škrbato zobovje. Tu prelepa glasbenica igra v božjo slavo, a le korak stran jo nekoliko ljubosumno opazuje starka.

Izhodišče: Begunje, 565 metrov nadmorske višine.

Vrh: 839 metrov.

Višinska razlika: slabih tristo metrov.

Dolžina izleta: potrebujemo slabo uro za vzpon in dobre pol ure za spust.

Najprimernejši čas: v vseh letnih časih.

Cerkev Svetnikov Filipa in Jakoba na Valterskem vrhu

Prav nič nenavadnega ni, da je imel Ivan Tavčar tako rad Poljansko dolino. Široka dolina je poseljena v obliki strnjenih vasi, pobočja pa so pokrita z obsežnimi gozdovi, ki jih prekinjajo krčevine samotnih kmeti. Valterski vrh je prav tak. Razgleden greben, cerkevica, samotna kmetija in čudovit razgled.

Do vrha nas vodijo kar tri poti. Prva, ovinkasta cesta vodi iz vasi Spodnji Log. Druga vodi po dolini potoka Sovpat mimo lehnjakovih slapov, tretja pa naravnost po izpostavljenem grebenu. Ključ cerkvice z lepo besedo dobimo na kmetiji. Nekdaj gotsko



Jošt

stavbo iz 15. stoletja so kasneje barokizirali, a v notranjosti so se ohranili fragmenti Jernejevih fresk.

Izhodišče: Log nad Škofjo Loko, 384 metrov nadmorske višine.

Vrh: 685 metrov.

Višinska razlika: tristo metrov.

Dolžina izleta: potrebujemo slabo uro za vzpon in pol ure za spust.

Najprimernejši čas: v vseh letnih časih.

Jošt

Na razglednem vrhu nad Kranjem najdemo mogočno romarsko cerkev v baročnem slogu. Prvotna cerkev je bila zgrajena v začetku 16. stoletja, a se je ohranila v originalni obliki le v gotskem prezbiteriju. Zvonove cerkve so ulili v 19. stoletju iz zaplenjenih turških topov, na katerih so vpisani Prešernovi verzi. Za Jernejeve freske se moramo potruditi. Potrebno je prehoditi celotno cerkveno ladjo in zaviti okoli oltarja na zvezdastem stropu in stenah prezbiterija. Morda najbolj zanimiva freska je tista, na kateri je nemški škof, ki je konec 16. in v začetku 17. stoletja večkrat obiskal cerkev, vsakič v cerkvi pustil svoj grafit.

Izhodišče: Vasi v okoli Kranja, na različnih višinah. V podnožju štartamo s 400 metrov nadmorske višine, do samega vrha pa se da tudi pripeljati z vozilom.

Vrh: 846 metrov.

Višinska razlika: dobrih štiristo metrov.

Dolžina izleta: od nekaj minut do celodnevne pohajkovanja po hribovju nad Kranjem.

Najprimernejši čas: v vseh letnih časih. Cerkev je odprta le v času maš. Spisek je na cerkvenih vratih.

Križna gora

Nad Škofjo Loko teče v smeri proti severu podolgovat greben. Na njegovem južnem koncu najdemo samotno cerkvico Svetega Križa. Ključ zanjo si z lepo besedo sposodimo v mežnariji, zadnji hiši pred cerkvijo. Cerkevne freske so bile stoletja skrite pod beležem. Odkrili so jih ponovno pred nekaj desetletji ob obnovi. Danes so vidne tiste v prezbiteriju, ostale še vedno skrivajo. Najbolj zanimive prikazujejo legendo o svetem Korbinjanu in svetem Urhu. Prvi je



Jošt

bil škof, ki je svojemu slu v četrtek zvečer za popotnico dal kurje bedro. Naslednji dan je bil petek in postni dan in služabnik gre škofa zatožit. A glej ga zlomka. Kurje bedro se pred sodniki spremeni v ribo. Legenda o svetem Urhu pa govori o medvedu, ki je škofu ubil mulo, a se pokesal in nato namesto nje nosil tovor.

Izhodišče: Škofja Loka, 352 metrov nadmorske višine.

Vrh: 669 metrov.

Višinska razlika: 300 metrov.

Dolžina izleta: do neposredne bližine, vasi Križna gora, pripelje cesta, iz Škofje Loke je uro hoda.

Najprimernejši čas: v vseh letnih časih.

Suha – Cerkev Svetega Janeza Krstnika

Na robu Škofje Loke, sredi polja, med vasmi Suha in Hosta, stoji gotska cerkvica Svetega Janeza Krstnika iz 15. stoletja. Po stari slovenski navadi je obdana z nizkim zidom in številnimi lipami. Zunanjo fasado krasi mogočna freska Svetega Krištofa, a tisti pravi zaklad se skriva v notranjosti. V cerkvi najdemo freske kar treh umetnikov 16. stoletja. Že poznanega Jerneja, loškega mojstra in mojstra Kranjskega prezbiterija.

Prezbiterij pod zvezdastim lokom je v celoti poslikan. Drug za drugim si slede podobe Sodnega dne, apostolov in svetnikov. Morda najbolj zanimivi freski prikazujeta obred Kristusovega obvezovanja. Skupina oseb z novorojenim Kristusom z zaverovanostjo v krščanski cerkvi sodeluje pri enem od najbolj poznanih judovskih običajev.

Izhodišče: Škofja Loka, 352 metrov nadmorske višine, na robu mesta.

Dolžina izleta: do neposredne bližine pripelje cesta. Širno Sorško polje je prav posebej primerno za kolesarske izlete. Za obisk cerkve se dogovorimo v župnišču Škofja Loka.

Najprimernejši čas: v vseh letnih časih.

Sveti Andrej nad Zmincem

Južno od Škofje Loke se vleče razgleden greben nad Bodolsko grapo in Hrastnico. Za razliko od temačnih grap je sama vas Andrej nad Zmincem in travnik s cerkvijo obsijan s soncem in obdarovan z lepim razgledom.

Cerkev je v svojem jedru gotska iz 15. stoletja, a kasneje barokizirana. Jernejeve freske so sicer le delno hranjene. Le tu in tam najdemo posamezne fragmente. Prijazen vodič iz najbližje hiše, mežnarije, nas popelje tudi v cerkveni zvonik. Vhod je posebej. Vzpnemo se po starodavnih lesenih stopnicah in okoli nas v tihem vetru polete netopirji, ki smo jih zbudili iz dnevnega spanca.

Izhodišče: Škofja Loka, 352 metrov nadmorske višine.

Dolžina izleta: do neposredne bližine pripelje cesta. Iz same Škofje Loke je preko Puštala uro in pol hoda in nekaj manj za povratek.

Ključ in vodnika dobimo v najbližji hiši v zaselku.

Najprimernejši čas: v vseh letnih časih.

Godešič

Na pol poti med Škofjo Loko in Medvodami nad reko Soro stoji vas Godešič. Praznovala je že več kot tisočletnico obstoja, saj je bila prvič omenjena kot Neusatz (Nova vas) že leta 1006. V centru vasi je ohranjena tudi starodavna cerkev svetega Miklavža. Prvotno je



Godešič

bila cerkev romanska, nato pa so jo predelali v gotško stavbo in v 18. stoletju opremili v baročnem slogu.

Njena največja dragotina so freske Jerneja iz Loke približno iz leta 1530. Ključ in vodiča po cerkvi dobimo v najbližji hiši. Freske so ohranjene na prav nenavadnih mestih. Cerkev so večkrat predelali

in ji prizidali vhodno lopo. Najlepše freske so se tako ohranile nad korom na samem zvoniku. Freske so bile nekoč na zunanji strani cerkvenega zvonika, danes pa so pod ostrejšem vhodne lope. Freske prikazujejo zbor angelov, ki z glasbili slave Boga.

Izhodišče: Vas med Škofjo Loko in Medvodami.

Dolžina izleta: do neposredne bližine pripelje cesta. Sredi Sorškega polja je to pravi raj za kolesarski izlet.

Ključ in vodnika dobimo v najbližji hiši v vasi.

Najprimernejši čas: v vseh letnih časih.

Sveti Florjan

Nad vasjo Zminec v Poljanski dolini se na desno v Sopotniško grapo odcepi makadamska cesta. Po nekaj kilometrih se iz temačne grape odcepimo na levo do samotnih kmetij. Zadnja od njih se imenuje Mežnar in stoji v neposredni bližini cerkve Svetega Florjana. Za razliko od preostalih, ta stoji v manjši kotanji in je skrita pred očmi, dokler se ji popolnoma ne približamo.

Cerkev je bila zgrajena že v 13. stoletju, zgradba ima gotško jedro, ki je bilo kasneje barokizirano. Nad vhodno lopo in na zadnji strani cerkvene ladje najdemo fragmente fresk iz 16. stoletja.

Izhodišče: Vas Brode v Poljanski dolini, na nadmorski višini 350 metrov.

Cilj: Sveti Florjan, cca 600 metrov.

Dolžina izleta: pripeljemo se lahko z avtom, uro in pol peš.

Ključ in vodnika dobimo v najbližji kmetiji pri Mežnarju.

Najprimernejši čas: v vseh letnih časih.

Bodovlje

Le nekaj kilometrov zahodno od Škofje Loke se nahaja na desnem bregu Poljanske Sore starodavna vas Bodovlje. Na robu vasi stoji cerkev svetega Petra iz 15. stoletja. Cerkev je majhna in jo, ko hitimo mimo vasi, komajda opazimo. A takrat, ko se škripajoče odklenejo starodavna lesena vrata in se oči navadijo polmraka,



Sveti Florjan v Poljanski dolini



Bodovlje

opazimo čudovite mojstrovine. Skozi petsto let so se v fragmentih v baročni opremi današnje cerkvice ohranile Jernejeve freske in freske furlanskih mojstrov.

Izhodišče: Vas Bodovlje pri Škofji Loki.

Cilj: cerkva na robu vasi Sveti Florjan, cca 600 metrov.

Dolžina izleta: pripeljemo se lahko z avtom ali kolesom.

Ključ in vodnika dobimo pri najbližji hiši.

Najprimernejši čas: v vseh letnih časih.

Brod pri Bohinjski Bistrici

Na pol poti med Bohinjsko Bistrico in Bohinjskim jezerom pri vasi Savica zavijemo preko Save Bohinjske v vas Brod. Na robu vasi najdemo še eno izmed starodavnih gotskih cerkvic iz 15. stoletja. Ključ si sposodimo v bližnji hiši in se povzpemo do cerkvice na nekaj metrov oddaljeni vzpetini. Še ena izmed gotskih cerkva, ki so bile kasneje predelane v baročnem slogu. Zadaj za oltarjem najdemo fragmente fresk našega starega znanca Jerneja iz Loke. Morda najbolj znana freska v cerkvi je freska žena, ki nosi v prtu odtisnjeni Kristusov obraz.

Izhodišče: Med Bohinjsko Bistrico in Bohinjskim Jezerom.

Cilj: vas Brod.

Dolžina izleta: pripeljemo se lahko z avtom ali kolesom.

Ključ in vodnika dobimo pri najbližji hiši.

Najprimernejši čas: v vseh letnih časih.



Brod

ZA SRCE

Namenite del dohodnine Društvu za zdravje srca in ožilja Slovenije

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

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

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

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

Vir energije in dobrega počutja

ODPRAVITE GLAVOBOL,
uporabite Cefaly!

CEFALY®

www.medis-m.si

www.cefaly.si

ISO Medical
certifikat



Novo!

Za preprečevanje migrenskih obolenj uporabite medicinski pripomoček Cefaly®!

Zakaj Cefaly®?

- Odpravlja migreno, glavobole, stres.
- Pomaga zmanjšati uporabo zdravil.
- Je varen in učinkovit.
- Deluje enostavno in hitro.
- Je cenovno ugoden medicinski pripomoček, ki vam bo pomagal izboljšati zdravje in dobro počutje.
- Številni preizkusi in klinične raziskave dokazujejo izjemno učinkovitost CEFALY®-a, saj je kar 85% uporabnikov izredno zadovoljnih.



Informacije: info@medis-m.si, tel.: 02 460 53 87

V lekarnah in prodajalnah z medicinskimi pripomočki.

Svetozar Guček – Zare

December 1919 – april 2010

V reviji Za srce št. 7/2009 smo pisali ob priložnosti 90-letnice našega ustanovnega in častnega člana gospoda Svetozarja Gučka. Uspeh določene organizacije ali gibanja je prvenstveno odvisen od ljudi, ki verjamejo v idejo in so pripravljeni zanj tudi nekaj doprinesti iz svojega znanja, predvsem pa iz osebnega prepričanja, da tisto, za kar žrtvujejo svoj čas, pa tudi svoj ugled, velja v dovoljšni meri.

Prisotnost v določeni organizaciji je, kot vemo iz naše polpretekle zgodovine, ljudem velikokrat vsiljena, tudi iz eksistenčnih razlogov. Nam, ki smo pred 19 leti ustanavljali Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, je bil vodilni motiv prepričanje, da bomo nekaj pomembnejšega storili na področju varovanja zdravja, predvsem na področju bolezni srca in ožilja, vodilnega vzroka za smrtnost v razvitih deželah, tudi v Sloveniji. Gospod Guček je bil eden tistih, ki se je aprila 1991 brez odlašanja odzval vabilu, da pomaga pri ustanovitvi našega društva. Poznali smo ga po njegovi športni dejavnosti, predvsem turnem smučanju, planinarjenju in nepopustljivosti do raznih razvad, ki bi utegnile škodovati zdravju. Imel je ugled kot funkcionar v smučarski zvezi, bil je sodnik za smučarske skoke. Ko je bil kot delegat kongresa FIS v Argentini, je svoj obisk izkoristil tudi za raziskavo življenja našega rojaka Juana Benigarja (1883-1950) med indijanci plemena Mapuč. Bil je ustanovitelj smučarskega muzeja, ki je danes v okviru muzeja v Trziču.

Njegova življenjska kondicija mu je pomagala, da je uspel preživeti internacijo v Dachau v Nemčiji in Leitmeritzu na Češkem. Delovna življenjska pot se mu je po maturi na trgovski akademiji začela pred drugo svetovno vojno v Bratovski skladnici, po vojni

pa nadaljevala v Ministrstvu za socialno skrbstvo in pozneje v predstavnstvu prodaje avtomobilov Ford v Intercommerce. Gospod Guček je bil predan delu v Društvu za zdravje srca in ožilja Slovenije. Ni bilo sestanka upravnega odbora, ki se ga ne bi udeležil točno in z osebno prizadevnostjo.

Bil je družaben, ob raznih srečanjih dobrodošel sodelavec. Dobrodošla je bila njegova zaloga smešnic, ki jih je znal povedati v originalnem jeziku področja, kjer naj bi nastajale. Znal nas je zabavati z igranjem orglic. S pričesko na krtačo in nepogrešljivim metuljčkom na vratu, ki ga je znal »slepo« zavezati, si je ustvaril podobo, ki ga je spremljala v pozna leta. Zaključil jih je v 91. letu starosti. Za seboj je pustil spomin spoštovanega človeka, ki svoje dejavnosti ni uveljavljal z besedo ampak z zgledom za vse tisto, kar je društvu osnovni cilj: vzgajati ljudi za slog življenja, ki naj vodi k čuvanju zdravja.

Za slovo še nekaj, kar naj zmanjša žalostne misli ob odhodu prijatelja. Obiskali smo ga v začetku letošnjega leta. Za dobrodošlico nam je zaigral na orglice. Povedal nam je še nekaj smešnic. Vprašal sem ga, kako kaj spanje. Odgovoril je, da mora pomisliti na službo in na pisarno, in da potem lahko zaspi. Zdaj so vse misli zaključene. Privoščimo mu tisto, kar imenujemo večno spanje. ♥

Josip Turk



PODRUŽNICA LJUBLJANA

Vadba za upokoence

Dandanes se podaljšuje pričakovana življenjska doba, redno ukvarjanje z gibalno dejavnostjo omogoča ohranitev ravno-



vesja posameznika in izboljšanje zdravja pozno v starost in s tem dvigne kakovost življenja starejših ljudi.

Z redno vadbo lahko pozitivno vplivamo na telesno držo, izboljšamo motorične sposobnosti, izboljšamo srčno-žilne sposobnosti organizma, povečamo neodvisnost starejšega človeka in izboljšamo druge razsežnosti.

Šport in starost sta bila včasih nezdržljiva, danes pa veliko starejših obiskuje različne programe z namenom, da bi ohranili zdravje pozno v starost. Mnoge raziskave govorijo temu v prid, mnenju se pridružuje tudi zdravstvena stroka. Ravno zanimivi športno vadbeni programi omogočajo starejšim, da njihovo življenje postane polnejše, bolj barvito, družabno in bolj kakovostno.

Program vadbe za upokoence Društva za zdravje srca in ožilja v Ljubljani poteka pod strokovnim vodstvom že tretje leto v dopoldanskih urah v prostorih Športnega društva Gib. Urnike za naslednje šolsko leto bomo objavili v septembrski številki, za občutek pa v nadaljevanju objavljamo nekaj misli vadečih. ♥

Barbara Sluga

Migajmo skupaj

Rekreacija za starejše v Športnem društvu Gib Šiška

Po upokojitvi vstopimo v tretje življenjsko obdobje. Čas ni več nujno naš gospodar, ampak si ga skušamo svobodno razporejati po svojih zmožnostih, željah, potrebah. Pomembno je, da ne zapademo v otopelost in depresijo ter zaprti med štiri stene s samopomilovanjem uničujemo svoje zdravje. Zato vzpostavimo socialne stike s svojim okoljem in ostanimo dejavni člani družbe. Saj si bomo le z druženjem s sebi enakimi in z različnimi prostočasnimi dejavnostmi, ki jih starajoči se populaciji v obilni meri ponuja današnji čas, ohranili duševno in telesno zdravje in si jesen življenja naredili lepo in srečno.

Pred dobrimi tremi leti je Društvo za zdravje srca in ožilja organiziralo rekreacijo za starejše. Program poteka pod geslom »migajmo skupaj...«, je strokovno na visoki ravni in vsebinsko pester, vodi ga prof. športne vzgoje gospa **Barbara Sluga**. Poleg telovadbe, ki poteka v **Športnem društvu Gib v Šiški, na Drenikovi ulici**, so organizirani tudi krajši izleti v bližnjo okolico. Število udeležencev rekreacije se iz leta v leto večja, zato je organiziranih že več skupin. Rekreacija poteka v dopoldanskem in popoldanskem času.

V naši skupini nas je 16. Starostne meje ni, je pa v skupini najmlajša Bojana (60 let), in naša »korenina« Zlata (77 let). Čeprav so naša življenja zaznamovale različne izkušnje, socialna in družbena okolja, nam je uspelo oblikovati izredno homogeno skupino, ki je poleg telesne dejavnosti uspela navezati tudi pristne medčloveške stike in prijateljske odnose. Med nami je nekaj kolegice z različnimi motnjami v delovanju srca in ožilja, vse pa smo tudi že v letih, ko nas najrazličnejše zdravstvene težave opozarjajo, da le zdravje daje življenjsko energijo, ki je pogoj za dobro počutje.

Za ilustracijo, kako doživljamo rekreacijo, kaj nam pomeni druženje in kaj menimo o naši Barbari, navajamo nekaj izvirnih misli.

Zlata: »Hodim k telovadbi v Športno društvo Gib. Sem v naši skupini najstarejša. Štejem 77 let. Leta me za sedaj ne motijo, k telovadbi hodim že tretje leto. Barbara, ki vodi skupino, je čudovita, pa tudi ostale kolegice so super. Morda sem imela srečo, da sem v taki krasni skupini, čeprav sem najstarejša, se počutim odlično.«

Marta (srčna bolnica): »Ko telovadam, moj srček zelo dobro dela.«

Milena: »K telovadbi hodim že drugo leto, odlično se počutim, v tem času sem zdrava, imam več kondicije in življenjske volje.«

To je le nekaj utrinkov od vseh številnih superlativov, ki bi jih lahko vsaka od nas navedla iz lastnih izkušenj, vse pa smo enotnega mnenja, da je naša vključitev v organizirano rekreacijo za starejše enkratna izbira, saj tako bolje poskrbimo za svoje zdravje in dobro počutje, ohranjamo samozavest ter se telesno in duševno krepimo. Poleg tega so nekaj najlepšega tudi naša druženja po rekreaciji, bodisi v »Gibovi« okrepčevalnici, kjer nam prijazna Maruška postreže s kavico in drugimi napitki, me pa pretresemo vse mogoče teme iz svojega domačega in širšega družbenega okolja. Druženje na izletih pa si popestrimo s slastnimi prigrizki in s kakšnim zmernim »kondicijskim napitkom«.

Vse naštetu pa se ne bi moglo dogajati brez naše enkratne vaditeljice Barbare. Kljub temu, da je mlada, dejavna športnica s številnimi obveznostmi, si njen strokovni pristop in odlična organizacija zaslužita vso pohvalo, to si pa zasluži tudi na osebni ravni, saj izžareva izjemno človeško toplino, ki je za nas starejše tako dobrodošla, blagodejna in vzpodbudna. Torej, pod njenim vodstvom bomo še naprej »migale skupaj...«, se družile, skratka počele stvari, ki nas bodo ohranjale telesno in duševno čile tudi v našem tretjem življenjskem obdobju. ♥

Majda Bremšec

PODRUŽNICA CELJE

Celjska Srčna trim pot in rekreacija

Redna hoja oziroma redna telesna dejavnost sta pomembni za ohranjanje zdravja srca in ožilja kot tudi za krepitev celotnega organizma. Ohranjata vitalnost in preprečujeta vpliv številnih dejavnikov tveganja, pomembnih za nastanek tudi drugih bolezni.

Hoja je najbolj fiziološka oblika obremenitve, je najbolj enostavna oblika rekreacije in jo je možno izvajati povsod in v vseh letnih časih. Je poceni oblika skrbi za zdravje in je dosegljiva vsem državljanom, ki so sposobni hoditi. Priporočamo jo zdravim in bolnikom. Bolniki morajo poznati svoje zdravstveno stanje in se držati priporočil zdravnika, ki bo na osnovi meritev med izvedenim obremenitvenim testiranjem na kolesu ali tekaču določil raven obremenitve med hojo, kar bo pokazal kot varno frekvenco srca med hojo. Tako je postala srčna frekvenca pokazatelj varne obremenitve.

Frekvenca srca, ki naj jo bolnik ne preseže med obremenitvijo, je določena tako, da se od submaksimalne frekvence, dosežene med obremenitvijo, odšeteje 20 % vrednosti pulza. Tako se določa

varna frekvenca, ki bo zagotavljala, da bo bolnik varen in brez pomembnih težav ter zapletov med rekreacijo.

Ker želimo svojim bolnikom in tudi vsem Celjanom zagotoviti varno in nadzorovano obremenitev v naravi, smo v Celju, s podporo Mestne občine Celje in s poslušom župna gospoda Edvarda Stepišnika in ing gradb. Jožeta Smodile, že pred 23 leti zgradili srčno trim pot, ki vodi iz mestnega parka na Anski hrib in se prične praktično v središču Celja. »SRČNO TRIM POT« smo zgradili v letu dni. Pred tem smo v naravi na predvideni poti opravili potrebne meritve. Meritve so izvedli bolniki, ki so v kardiološkem dispanzerju predhodno opravili tudi obremenitveno testiranje. Test je bil izveden po Bruceovem protokolu, določena je bila aerobna zmogljivost in frekvenca srca med obremenitvijo. Razporejeni so bili v 4 skupine po 10 bolnikov. Vsaka skupina je bila v svojem razredu NYHA*. Nato so prehodili pot, označeno na

* Glej stran 10 za razlago kratic

terenu, izmeril se je čas, potreben za hojo v posamezni etapi, ter frekvenca srca ob koncu vsake etape. Danes vsebuje pot 9 odsekov in na koncu vsakega je tudi klop, ki omogoča počitek.

To delo se je to izvedlo za celotno pot z vsemi skupinami, z vsemi bolniki. Da se je to opravilo, je bilo potrebne veliko entuzijazma. Danes, ob podpori moderne tehnologije, bi bilo to lažje, a je težje dobiti zadostno število prostovoljcev. Pot se je nato urejala celo leto, sledila je slovesna otvoritev in sprehodi po srčni poti so ponovno osmislili lepe poti in razglede na Celje.

Po otvoritvi je celjska srčna trim pot postala poznana v tem delu Evrope, saj sem predstavil pomen rehabilitacije v naravi in naše izkušnje o srčni poti že na prvem jugoslovanskem kongresu o preventivi in rehabilitaciji, na srečanju v Trstu, Radencih, kongresu Alpe Adrija itd. V zadnjem desetletju je postala poznana tudi po Sloveniji, kjer so nastale podobne poti na Primorskem, v Ljubljani, Kranju in še kje.

Rekreacijo in hojo po tej poti priporočamo zdravim a tudi bolnikom, ki imajo težjo sapo ob manjšem naporu (NYHA III), bolnikom s težko sapo ob večjih naporih (NYHA II) in bolnikom brez težav ob naporu (NYHA I). Za vsako skupino bolnikov je na tabeli na začetku poti napisana varna frekvenca in okvirni varni čas za hojo na posamezni stopnji poti. Vsakdo se mora držati omejitev v času in frekvence, ne priporoča se hitrejša hoja, zlati če je mraz, vročina ali visoka vlaga v zraku. Hoja se priporoča v skupini ali v

družbi nekoga, ki v primeru težav lahko pokliče pomoč.

Vsem bolnikom, ki gredo na pot, priporočamo, da s seboj nosijo nitroglicerina in aspirin direkt. Odsvetuje se nošnja težjih predmetov, kot so torbe ali nahrbtniki, ki še dodatno povečujejo porabo kiska in delo srca. Tudi alkohol ni zaželen spremljevalec na poti, pa čeprav se najde ob klopih prazne steklenice ali pločevinke, ki jih s seboj nosijo tudi mlajši, ki menijo, da je to tista srčna pot, ki je primerna za izkazovanje raznih srčnih in ljubezenskih čustev. Veliko pohodnikov se drži nasveta, da na pot ne hodijo sami. Ta nasvet je primeren za mlade in starejše po srcu, saj redna rekreacija pomladi srce, ga krepi ter ohranja dolgo vitalnost tudi v zrelo življenjsko dobo.

Pot je postala sestavni del našega življenja v Celju, in je vzpodbudila Gozno gospodarstvo Celje, da je dogradilo še ostale poti v mestnem gozdu. Takšno sodelovanje treh partnerjev omogoča res vzgledno vzdrževanje te poti, ki je edinstvena po dostopnosti, vsakdanji obiskanosti in čudovitem razgledu na Savinjsko dolino in Celje.

Mogoče bi bilo že potrebno izvesti obnovo napisov in klopi, izdati priročnik o rekreaciji na srčni poti in pridobiti še dodatna Evropska sredstva, saj je takšna srčna pot tudi del zdravstvene in turistične ponudbe Celja. ♥

Janez Tasič

PODRUŽNICA KRAS

Pohod na Volnik

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije – Podružnica Kras je po uspešnem januarskem pohodu na Medvejk v februarju pripravilo še pohod na Volnik. Blizu 50 pohodnikov in ljubiteljev narave se je tretjo nedeljo v februarju pod vodstvom Ludvika Husuja podalo iz stare avtobusne postaje v Sežani z avtomobili do Repna, kjer so si ogledali kraško hišo, kjer se od leta 1968 nahaja tudi etnološki muzej.

Tu jih je prijazno sprejela dobra poznavalka kraške dediščine Vesna Guštin Grilanc, predsednica Kulturnega društva Kraški dom. Podrobno je predstavila prostovoljno delo društva in pomen kraške hiše. To opuščeno hišo so leta 1968 odkupili člani zadruga Naš Kras z namenom ohraniti prvobitno kraško ljudsko arhitekturo in jo predstaviti širši javnosti. Kraška hiša nudi zavetje številnim prireditvam, razstavam, prikazom ljudskih običajev in drugim kulturno-izobraževalnim

pobudam. Skupaj s kraško ohcetjo je enkratni prispevek k prepoznavnosti neizpodbitne slovenske zgodovinske prisotnosti in aktualne stvarnosti na Tržaškem ter izjemna priložnost za celostno osveščanje slovenskih in tujih obiskovalcev. »Minilo je



Po vzponu na Volnik so se srčni ljudje nastavili pred fotoaparatom (Foto: Olga Knez)

že 40 let, odkar pripravljamo to kulturno folklorno manifestacijo, na kateri se je lani zbralo več kot 700 narodnih noš. Imamo tudi dobre prijateljske stike s slovenskimi društvi in tako se bomo 19. marca predstavili v sežanskem Kosovelovem domu na Festivalu prijateljstva. Skrbimo pa tudi za sožitje z italijansko manjšino, čeprav je Repentaborska občina pretežno slovenska in najmanjša od tržaških občin, saj šteje le 850 prebivalcev,« je poudarila Vesna Guštin Grilanc.

Po predstavitvi so se pohodniki povzpeli na 546 metrov visok Volnik z manjšim razglednim stolpom in marmornato ploščo. Ob lepem sončnem vremenu so imeli lep razgled na vse štiri strani neba (Piran, Krn, Batognica, Triglav, Golaki, Snežnik, Kras in drugi bližnji vrhovi in kraji). Tu jih je pozdravila tudi predsednica kraške podružnice Društva za zdravje srca in ožilja dr. Ljubislava Škibin. Po spustu so se odpravili še na ogled svetišča in cerkve iz 14. stoletja na Taboru, kjer so v notranjosti freske iz leta 1912. Cerkev je posvečena devici Mariji in vsako leto se praznik Marijinega vnebovzjetja množično slavi 15. avgusta. Cerkev na Tabru pa je poznana tudi po tradicionalni Kraški ohceti, ki jo Zadruga Naš Kras prireja vsako drugo leto. Pohod so zaključili z ogledom Repentaborskih sten, ki predstavljajo osamljene naravne spomenike iz apenčastega kamna. Nekatere stene segajo tudi do 10 metrov visoko. Stene so naravni pojav posebnega geomorfološkega pomena, ki nastane zaradi kemičnega raztapljanja ob delovanju meteorskih voda in posebne topografske lege. Mogočni naravni spomeniki dajejo kraški poti poseben dodatni krajinski pomen. Na stenah so domačini postavili spominsko ploščo v spomin na žrtve fašizma in nacizma. ♥

Olga Knez



Repentaborske stene – kamniti osamelci, visoki tudi do 10 metrov.

Ogled zbirke kamenin in Grgurjev hišni etnološki muzej

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije – Podružnica Kras vsako tretjo nedeljo v mesecu organizira pohod. V aprilu si je več kot 50 pohodnikov pod vodstvom Ludvika Husuja ob hoji ogledalo še dve zelo znameniti zbirki in sicer kamenin Gabrijele Jerama v Štorjah in Grgurjev hišni muzej Danice in Pina Stojkoviča v Brestovici pri Povirju ter druge naravne znamenitosti v Brestovici pri Povirju.

Pohodniki so se zbrali ob 9. uri na stari avtobusni postaji v Sežani, kjer jih je pozdravila predsednica društva dr. Ljubislava Škibin. Prišli so prijatelji Istre in podružnice društva za srce Slovenske Istre, ki jo vodi Darko Turk, pridružilo pa se jim je kar 34 članov Planinskega društva z Jesenic pod vodstvom Janeza Omana. Krenili so do Štorij, kjer so pustili železne konjičke. V Štorjah so si ogledali zbirko, ki jo že več kot 16 let, odkar je v pokoju, ureja domačin Gabrijel Jeram. Zbiratelj je predstavil kraške kamenine, ki jih je zbral od Divače do Opatjega sela. Zbirka obsega

več kot 120 vrst različnih kraških kamnov. Po poklicu je Gabrijel sicer kamnosek in se je v kamnolomu v Koprivi izučil za ta poklic,

vendar je kasneje opravljal druga dela. Ljubezen do kamna pa je vseskozi prisotna. Sam tudi izdeluje razne lepe izdelke iz kamna. Podrobno je prikazal razvoj kamenin v geoloških dobah, zemljevid kraških kamnolomov in kamenine s celega sveta. V Štorjah sta jih pričakala in pozdravila predsednica KS Štorje Ivica Podgoršek, ki je predstavila zelo dejavno KS in domače Kulturno športno društvo Šator, ki ga vodi Franci Mandeljč. Tako KS kot KŠD sta za svoje delo prejeli tudi sežansko občinsko priznanje.

Sledil je pohod do Brestovice pri Povirju, kjer sta pohodnike postregla z obloženimi kruhki in čajem ter aperitivom Danica in Pino Stojkovič. Prikazala sta Grgurjev etnološki hišni muzej, kjer razstavljajo materialno in kulturno dediščino, ki prikazuje socialni status tipične kraške kmetije. Zbirka med drugim obse-



Ura iz kamna, ki jo je izdelal Gabrijel Jeram.

ga različna orodja za sekanje drv, mizarsko in kamnoseško orodje, živinsko vprego, orodje za žetev, košnjo in spravilo sena, mlekarstvo, del črne kuhinje, pletarstvo, šiviljstvo, čevljarstvo idr. Za ureditev zbirke sta potrebovala več kot 1600 prostovoljnih ur dela. V Brestovici, ki šteje 15 hišnih števil in približno 50 prebivalcev, so obnovili skromne kmečke posestvi. Tudi Pri Grgurjevih, kjer je 2. sv. vojna vzela življenje kar treh moških, so se posvetili kmetovanju, še zlasti živinoreji. Sahute (domaćijo) listnika in hleva so preuredili v muzej, kjer obiskovalcem prikažejo, kako so živeli in preživljali svoj čas naši predniki.



Pohodniki Društva za srce si ogledujejo zbirko kraških kamenin Gabrijela Jerama v Štorjah (Foto: Olga Knez)

Pot jih je nato vodila do Globočaja, največjega mokrišča oz. kala na Krasu (100 x 50 m), ki je zaščiten z občinskim odlokom iz leta 1992 kot naravna znamenitost sežanske občine. Kal so uporabljali za napajanje živine iz domače vasi in Brestovice, lomljenje ledu in pranje perila. Ogledali so si tudi vhod v udornico Petnjak (globoko približno 70 metrov), z jamo in kapniki v njeni notranjosti, ter se čez hrib pri Straži, kjer je tudi najvišje ležeči kal v KS Povir, imenovan Kalič (565 m), vračali na izhodiščno mesto v Štorje. ♥

Olga Knez

Pohod z ogledom največje pastirske hiške na Krasu

Blizu 60 pohodnikov se je tretjo nedeljo v januarju zbralo na prvem pohodu, ki ga je organizirala Kraška podružnica Društva za zdravje srca in ožilja. Čeprav je snežilo, so se pohodniki od vsepovsod, predvsem pa s Krasa, obale in Ajdovskega, bili pa so tudi z Ljubljanskega, zbrali to nedeljsko jutro pred hotelom Safir v Sežani, kjer jih je v imenu organizatorjev pozdravila Olga Knez, vodja pohoda Ludvik Husu pa je predstavil pot. Z veseljem so se pohodu odzvali tudi Prijatelji Istre in Krasa, ki že osemnajst let s pohodi v naravo skrbijo za svoje zdravje. Že vrsto let jih vodi Darko Turk, ki jih vsako nedeljo popelje na pohode po naši prelepi Sloveniji. Sicer pa istrska podružnica Društva za srce prireja pohode vsako drugo nedeljo v mesecu. Tokrat so se pohodniki povzpeli na bližnji 472 metrov visok hrib Veliki Medvejk, od koder je v jasnem vremenu prelep razgled na Tržaški zaliv, pogled pa seže tudi do Snežnika. Na vrhu je sledilo skupinsko fotografiranje in krajši oddih. Z Medvejka so se spustili do Fernetičev, kjer so se jim pridružili še drugi pohodniki in pot nadaljevali do doline Drage v bližini Orleka, ki slovi po zaščiteni roži avriklju ali lepem jegliču. Ogledali so si še vojaški graničarski stolp in se največ časa zaustavili pri največji pastirski hiški na Krasu, ki je še vedno lepo ohranjena in je nudila nekoč zavetje pastirjem v primeru slabega vremena. Čeprav so se nekateri po 4,5 urnem pohodu vračali nekoliko utrujeni, so bili veseli, da so izkoristili nedeljo zdravo in z veliko mero gibanja ter s tem krepili svoje zdravje.

Tretjo nedeljo v marcu so se člani Kraške podružnice Društva za srce podali Po poti mlinov v dolini reke Raše, 18. aprila do Kobje glave in 16. maja v Brestovico pri Povirju z ogledom etnološkega hišnega muzeja Pri Grgurjevih pri Danici in Pinu Stojkoviču ter zbirke kamnov iz kraških kamnolomov, lastnika Gabrijela Jerama v Štorjah.

Vsi, ki bi se včlanili v Kraško podružnico Društva za zdravje srca in ožilja, lahko pokličejo predsednico društva dr. Ljubislavo Škibin na tel. 040/900021 (v popoldanskih urah), za pohode pa vodjo Ludvika Husuja na tel. 041/350713. ♥

Olga Knez



Pri največji pastirski hiški v bližini Orleka, kamor so se nekoč zatekali pastirji (Foto: Olga Knez)

PODRUŽNICA ZA SEVERNO PRIMORSKO

Temeljni postopki oživljanja z uporabo avtomatskega defibrilatorja

Tečaji za laike na Goriškem

Bolezni srca in ožilja so vodilni vzrok smrti v razvitem svetu in pri nas. Zaradi nenadne srčne smrti vsako leto v Sloveniji umre 2000 ljudi, kar pomeni 5-6 ljudi dnevno. Kar v 90 % primerov so pri dogodku prisotni očividci, ki pa večinoma le pokličejo pomoč in čakajo reševalce. Za preživetje prizadetega je bistveno, da očividci čimprej začnejo s temeljnimi postopki oživljanja (TPO), saj se sicer vsako minuto zmanjša možnost preživetja za 10 %. S tem »kupujemo čas« do prihoda reševalcev, kajti dostopnih časov teh ekip ne moremo skrajšati.

Na javnih mestih se pojavlja vedno več avtomatskih defibrilatorjev (AED), to je naprav, ki s sunkom električnega toka spet poženejo srce. To so naprave, varne in enostavne za uporabo, namenjene za uporabo ljudem brez medicinske izobrazbe. Kljub temu obstajajo zadržki pred uporabo le-teh, saj ljudje z napravami niso seznanjeni in se bojijo, da bi škodovali prizadetemu.

V severnoprimorski podružnici Društva za zdravje srca in ožilja smo se zato odzvali želji laikov, da bi se seznanili s postopki TPO in uporabo avtomatskega defibrilatorja. Po priporočilih Slovenskega združenja za urgentno medicino in zgledih nekaterih društev, predvsem koroške podružnice, smo v letu 2009 pričeli z organiziranimi izobraževanji. To so sklopi dveh dvehurnih predavanj, ki

jim sledijo praktične delavnice. V prvem delu se tečajniki spoznajo z izvajanjem TPO, kar v drugem delu nadgradijo z uporabo AED. Tečaje vodi zdravnica in medicinska sestra z dolgoletnim delom na področju urgentne medicine.

Sprva so se tečajev udeleževali člani društva, nato pa so zanimanje pokazali tudi njihovi svojci ter določena podjetja. Če se na začetku tečaja še kaže zadržanost, ta gotovo izgine na delavnicah, ko se pojavijo praktična vprašanja in dileme, kar predavateljici skušava razložiti tudi s praktičnimi primeri, če je to potrebno. Tečajniki so motivirani, saj, kot pravijo, »so vedno želeli vedeti, kako je treba pomagati, pa niso vedeli, kje in kako se naučiti.«

Zanimanje in motivacija laične javnosti nam utrjuje prepričanje, da smo izbrali pravi način širjenja neprecenljivega znanja. S tem mogoče opogumimo še koga, ki razmišlja o organizaciji podobnih tečajev!? Seveda so tudi težave, predvsem finančne, seveda. Zato naj se zahvalim Zdravstvenemu domu Nova Gorica, ki nam posoja učne lutke in svoje prostore, ter Srednji zdravstveni šoli Nova Gorica za uporabo vadbenega defibrilatorja. Želeli bi pridobiti sredstva za nabavo več avtomatskih defibrilatorjev na javnih mestih v naši regiji, a to je že novo poglavje...

Katja Šantelj



Delo v severnoprimerški podružnici

Podružnica za severno Primorsko uresničuje zastavljeni in na letnem zboru članstva, v marcu letos, sprejeti program dela za leto 2010, skladen z usmeritvami in cilji Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije.

Program temelji na izobraževanju, svetovanju, organiziranju preventivnih dejavnosti in osveščanju prebivalstva, o nevarnostih zbolevanja srca in ožilja, s cilji zniževanja pojavnosti teh bolezni, posledično pa zmanjšanjem izgub življenj, saj je dokazano, da so bolezni srca in obočil na prvem mestu med povzročitelji smrti in invalidnosti v razvitem svetu, prav tako v Sloveniji.

Cilj Društva je – dejavno nagovarjati čim širši krog prebivalstva k opuščanju nezdravih življenjskih navad in jih nadomestiti z zdravim življenjskim slogom.

Prav zato si tudi v Podružnici za severno Primorsko prizadevamo širiti krog somišljenikov in se trudimo za številčno rast članstva Podružnice, da bi v program dejavnosti zajeli vedno več ljudi in jim na sprejemljiv način posredovali pomembne informacije o nevarnostih bolezni srca in ožilja.

Vsem članom Podružnice, s pomočjo sredstev javnega obveščanja pa tudi drugim občanom, predlagamo in nudimo preventivne dejavnosti v kardio-fitnessu, na pohodih po »srčni poti«, z nordijsko hojo, svetujemo o zdravi prehrani, jih poučimo na strokovnih predavanjih, jim ponudimo občasne kontrolne meritve holesterola in krvnega tlaka ter jih končno z veseljem povabimo na izlet ali kulturni dogodek, saj je znano, da prijetno druženje vzbuja v človeku pozitivno naravnost in dviga moralno. Številne dobre nasvete in prijetno branje posreduje tudi strokovna revija ZA SRCE, ki jo vsi člani prejmemo 7 krat letno.

Prvi večji dogodek za članstvo Podružnice je bil letni zbor, ki se je ozrl na opravljeno delo v preteklem in soglašal z načrtovanim

za tekoče leto. Dogodek je do zadnjega sedeža napolnil dvorano Mestne občine, veseli smo bili gostov, predsednika društva, prim. Cevca, g. Zalarja in prim. Cibica ter predstavnice Mestne občine g. Saksida. Dr. Vlasta Iljič Breclj je predavala o prirojenih srčnih napakah. Udeleženci zbora so imeli priložnost preveriti vrednosti holesterola in krvnega tlaka, zadržali so se ob zdravem prigrizku in kozarcu pijače. Za prijetno vzdušje je zapel MePZ Slavec iz Solkana, pod vodstvom Mirana Rustja.

Številni člani so se odločili za ogled komedije Borisa Kobala, še več pa je bilo zainteresiranih za ogled Tovarne zdravil KRKA, ob dnevu odprtih vrat. Podružnica je to priložnost obogatila z obiskom Term Dolenjske toplice in izkoristila ponudbo za kopanje in ogled okolice Term.

V maju je Podružnica že tretjič v tem letu organizirala usposabljanje za nudenje prve pomoči pri zastoju srca, pod vodstvom zdravnice urgentne medicine dr. Katje Šantelj in ekipe. Usposabljanje je potekalo v Kobaridu za 21 udeležencev.

V Podružnici se zavedamo pomena posredovanja in dostopnosti informacij za vse članstvo. Prav zato smo obiskali zbornice društev upokoencev na Dobrovem, Kojskem in v Medani. Na ta način smo številnim Bricem predstavili naše društvo in napovedali večje srečanje s predavanjem in meritvami za jesen.

Delo severnoprimerške podružnice je vestno beležilo tudi oko kamere Antona Venclja. Bogato gradivo s strokovnih predavanj in drugih dogodkov pogosteje spremljamo v zadnjem pol leta po televiziji Vitel.

V soboto, 25. septembra, bomo na severno Primorskem praznovali svetovni dan srca. Prireditve bo v dvorani Mestne občine Nova Gorica. O programu pa naslednjič.

♥
Tjaša Mišček

PODRUŽNICA ZA SLOVENSKO ISTRO

Hoja za zdravo srce

V zahvalo našemu prizadevnemu in pridnemu članu odbora Darku Turku, ki že drugo desetletje skrbno pripravlja in vodi, vsako drugo nedeljo v mesecu, v času od oktobra pa vse do junija, številčno dobro obiskane pohode »ZA SRCE IN DUŠO«, po notranjosti Slovenske Istre in kraškem robu, se je v podružnični rekreativni skupini VADBE VAL porodila misel in želja, da bi mi, ki nismo večji hoje štiri ure v enem kosu, hodili enkrat tedensko po eno uro, skozi vso leto in to, od letos dalje ob sredah popoldan.

Rečeno, storjeno in akcija hoje poteka že od lanskega oktobra dalje. Ker spada hoja med zmerne dejavnosti, ki pripomorejo k sicer počasnemu, a stalnemu zmanjševanju telesne teže in s tem k boljšemu počutju ter zdravju za srce in ožilje, in je dostopna vsem, tudi popolnim začetnikom, nas je vsak dan več ...

Za našo hojo potrebujemo le majico, trenirko in športne copate. Lažje je in koristneje hoditi s palicama, še posebej je priporočena nordijska hoja. Pa znamo pravilno hoditi? Kakšno smešno vprašanje boste rekli ... Tudi mene so učili hoditi in to celo večkrat v življenju ...

A tudi hoditi je treba znati pravilno. Tehniko pravilne hoje se

lahko nauči vsak. Pomembno je, da najprej stopamo na peto in šele nato položimo na tla celotno stopalo. Za tako hojo nam bodo najbolj hvaležna naša kolena, pa tudi hrbtenica. Roke držimo ob telesu ali pa v kotu 90 stopinj in jih premikamo v ritmu korakov. Pomembno je, da imamo zravnano hrbtenico.

Optimalno bi bilo, če bi vsak dan hodili vsaj eno uro, tedensko torej vsaj sedem ur. Začetnikom v zrelih letih in bolnikom priporočam hojo vsaj pol ure dnevno, počivajo naj tretji in šesti dan. Nato je dobro vsak teden dodati po deset do 15 minut. Postopno je dobro zviševati tudi tempo hoje. Poleg tega, da s pravilno in redno hojo krepimo organizem, znižujemo telesno težo in oblikujemo naše telo, hoja izjemno pripomore tudi k znižanju tveganja srčno-žilnih obolenj in diabetesa.

Nikoli pa ne smemo pozabiti na pitje vode pred, med in po hoji.

Naše telo hitro spozna, kaj mu manjka, in nam začne pošiljati različna sporočila. Eno teh je zdaj prisotna spomladanska utrujenost, ki je varovalni mehanizem telesa in nas pravočasno opozarja

ter brani pred prehudo izčrpanostjo ali celo pred boleznijo. Ni utrujenosti brez vzroka!

Če smo naporno telesno delali ali bili izpostavljeni večjim psihičnim obremenitvam, je utrujenost običajna in razumljiva. Žal pa danes večini človeštva vlada prehitel življenjski ritem, ki mu žaga vejo na kateri sedi, ali boje rečeno, le še visi ... Tisoč izgovorov najdemo, da nimamo časa ...

Že pred sto leti so ljudje vedeli za pravilo zdravega življenja, po načelu 3x8, to pomeni: 8 ur dela, 8 ur sprostitve in 8 ur spanja. Ni vse za v smeti, kar je staro ...

Zato bodimo prijazni do svojega telesa in mu privoščimo hrano za SRCE IN DUŠO, kot bi rekel naš Darko Turk.

Njegovih pohodov se udeležujejo ljubitelji pohodništva in rekreativne hoje iz vse Slovenije in so zelo zadovoljni.

Pred nami so lepi dnevi, ki smo jih tako težko pričakovali, zato pot pod noge in zadihajmo s polnimi pljuči. Že sprehod po okoliških poteh je dovolj, da opazimo razneženo in veselo naravo. Vse v njej, od rastlin do živali, se prebuja. Zdi se kot, da bi se po neki dolgi odsotnosti zopet vrnilo življenje na ta naš planet. Tudi

mi smo del narave, zato se zgledujemo po njej. Razveselimo se vsakega sončnega žarka in preživimo čim več svojega časa na svežem zraku. Dovolimo si podariti čas, pa čeprav mislimo, da tega časa nimamo. Poskusimo in našli ga bomo, čaka na nas, le dovoliti si moramo imeti se radi. Čas si je izmislil človek in vsi ga imamo enako količino, le razporejamo ga različno.

Člani podružnične rekreativne vadbene skupine Vadbe Val se poleg hoje ob sredah veselimo raztezne vadbe na prostem, ob morju na plaži v Žusterni, ki se začne z junijem. S 30. majem se namreč zaprejo vrata vadbeneh dvoran, mi pa nadaljujemo na plaži.

Naš privilegij je zburjanje na plaži, z jutranjim soncem in morjem. Pravo razkošje v modrem.

Pri nas je vedno dovolj prostora za vse ljudi dobre volje, željne rekreativne vadbe in druženja, ne glede na članstvo v društvu. Pridružite se nam ob sredah popoldan na pohodu, ali pa pri raztezni vadbi ob ponedeljkih, sredah in petkih ob 7.30 uri na plaži v Žusterni.

Več o podružničnih dejavnostih boste našli v napovedniku revije Za srce.

♥
Eta Val

PODRUŽNICA ZA KOROŠKO

Ob dnevu zmage v Libeliče na Koroškem

Na prostornem, novem parkirišču v prijazni vasi tesno ob meji z Avstrijo nas je pričakal Libeličan Adrijan, ki zase pravi, da ga niti trije pari konj ne bi zmogli zvleči iz tega kraja. V stilu »vsaka vas ima svoj glas« nam je gostobesedno posredoval največje zanimivosti svoje krajevne skupnosti, kot so:

- ♥ Stara gasilska brizgalna, ki je v slavni plebiscitnih časih ponoči skrivaj potovala iz Avstrije k nam.
- ♥ Gospodarsko poslopje-muzej, v katerem je preko 900 strojev, orodij ..., ki so jih ljudje uporabljali pri kmetovanju in v kmečkem gospodinjstvu. Vse v muzeju je urejeno po sklopih štirih letnih časov in imenitno podprto s sliko in besedo. Prav vsi eksponati so iz Libelič z okolico.
- ♥ V župnišču, preko katerega teče 15. poldnevnik, je na ogled grajska črna kuhinja, pa tudi stalna razstava iz časov po 1. svetovni vojni in o plebiscitu, s katerim je Slovenija izgubila velik del Koroške. Libeličani pa so dve leti pozneje dosegli priključitev takratni Jugoslaviji.
- ♥ Pred župniščem je doprsni kip izredno narodnostno zavednega župnika Antona Vogrinca, ki je umrl v Libeličah leta 1947. Bil je med drugim tudi avtor knjige *Nostra maxima culpa* (1904). To publikacijo je rimska kongregacija uvrstila na *Index librorum prohibitorum*.
- ♥ Na bližnjem pokopališču ob cerkvi, posvečeni sv. Martinu, je izredno dobro ohranjena kostnica, ena med tremi v Sloveniji.

Uro zgodovine in etnologije smo koroški srčki povezali s pohodom po gozdni učni poti Velika uharica. Na krožni poti po Libeliški Gori smo se morali kar malo potruditi, da smo premagali dobrih 200 metrov višinske razlike. Na najvišji točki smo se osvežili s čajem na kmetiji in na trati še malo potelovadili. Vso pot so nas nagrajevali lepi razgledi, oglašanje ptic, vonjave cvetočega sadnega drevja. Spoznavali smo drevesne vrste, sestavo gozdne podrasti, grmičevje na gozdnem robu. Videli smo tudi več vrst gradnje poplavnih pregrad na hudournem potoku, ki smo ga prečili po novi čvrsti brvi, pa kako se zarašča opuščen travnik in občudovali neizmerno življenjsko moč starega gabra. Šli smo mimo skromnega ribnika, ptičjih valilnic, drevoreda hrušk-tepk. Malo nad stezo nas je z roba travnika pozdravila Ajda, hiša, ki jo je šolsko ministrstvo iz karavle preuredilo v prelep Center šolskih in obšolskih dejavnosti.

Po vrnitvi v vas smo se v gostišču okrepčali z jedjo »na žlico«, malo načrtovali za prihodnja dva meseca in si zaupali enoglasno: v Libeličah smo preživeli bogat majski dan, ki je dobro del našim srčkom!

♥
Jožica Heber

Za srce • junij 2010



Iz karavle v mladinsko kočo Ajda: "Z glavo v naravo" (Foto: Majda Zanoškar)



Koroški srčki: "V enolončnici najdemo vse..." (Foto: Majda Zanoškar)

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA ZA MARIBOR IN PODRAVJE

Avtomobilski nadstrešek vrednejši od življenja?

Dragi bralec, namen te zgodbe o nekem propadlem projektu, je povečati osveščenost ljudi, poudariti pomen znanja temeljnih postopkov oživljanja, torej pomagati sočloveku, ki ne kaže znakov življenja.

Morda spet suhoparen, dolgočasen in klišejski začetek, ampak preden se vam potožim o propadlem projektu "Varna soseska", moram osvetliti nekaj dejstev o srčno-žilnih boleznih. V zadnjih dveh desetletjih so se srčno-žilne bolezni (SŽB) izstrelile na vrh kot dominantne kronične bolezni v mnogih delih sveta in ocenjuje se, da bodo postale vodilni vzrok zbolewnosti in umrljivosti širom sveta. Na začetku 21. stoletja so srčno-žilne bolezni razlog za že skoraj 50 % vseh smrti. Do leta 2020 naj bi vzele 25 milijonov življenj na leto oziroma naj bi bile odgovorne za vsako tretjo smrt. Ali se zavedate, da SŽB ubijejo več ljudi kot nesreče, samomori, aids, droge in alkohol skupaj?

Tudi v Sloveniji so bolezni srca in ožilja ubijalec številka 1, vsak dan zaradi nenadnega srčnega zastoja umre 5-6 ljudi.

Nenaden srčni zastoj je velikokrat prvi in na žalost prepogosto tudi zadnji znak bolezni srca in ožilja, ko se navidezno zdrav človek zgrudi in obleži brez znakov življenja. Že 3-4 minute po srčnem zastoj nastanejo nepopravljive okvare možganov, po 7-10 minutah pa nastopi smrt.

S temeljnimi postopki oživljanja (TPO), ko žrtvi srčnega zastoja s stiski prsnega koša poganjamo kri po telesu in z umetnimi vpihi dovajamo zrak s kisikom, lahko pridobimo dragocene minute do prihoda reševalcev in s tem povečamo možnost preživetja, torej nadaljnega življenja. Ampak!

Kljub temu da so v 90 % srčnih zastojev prisotni očividci, se oživljanje izvaja le v manj kot 20 %, in še takrat večinoma pomanjkljivo. In še nekaj je zelo pomembno: večina nenadnih smrti se zgodi doma, v službi, pri športnih dejavnostih, torej v krogu družine in prijateljev. Ali nam je res tako vseeno za življenja naših otrok, staršev, sorodnikov, prijateljev, sokrajanov, soljudi? Nenazadnje, ali je vam vseeno, ali boste ali ne boste oživljeni?

V želji in skrbi za čim večjo osveščenost in znanje TPO med prebivalstvom sem se lotil poskusnega projekta, ki sem ga poimenoval "Varna soseska".

Izbral sem prebivalce novega naselja v kraju pri Mariboru, kjer že dve leti živim tudi sam. Naselje sestavljajo 50 vrstnih hiš in 4 stanovanjski bloki, skupno 90 gospodinjstev, ocenjeno okrog 200 odraslih ljudi in naraščajoče število otrok. Točnih demografskih podatkov nimam, vsekakor pa gre po starosti večinoma za najboljše leta življenja, izobrazba in situiranost se zdita solidni, če ne celo nadpovprečni.

V okviru zastavljenega projekta je bilo predvidenih, glede na število prijavljenih stanovalcev, več tečajev iz TPO in uporabe avtomatskega defibrilatorja (aparata za avtomatsko prekinjanje smrtno nevarne motnje ritma, uporabljajo ga lahko tudi laiki), v organizaciji Društva za srce. Želja je bila doseči velik odstotek usposobljenosti v TPO med prebivalci naselja, kar bi kronali s trajno namestitvijo AED (avtomatskega defibrilatorja) v samem naselju ali v njegovi bližini (športni park, gasilski dom). Cena posameznega tečaja, ki traja tri ure, je bila 20 evrov na osebo. Preveč?

Vsa gospodinjstva v naselju so prejela v beli ovojnici pismo na dveh straneh, v njem sem predstavil svoj projekt "Varna soseska", izpostavil problem srčnega zastoja na terenu, pomen izvajanja temeljnih postopkov oživljanja, cilje projekta, ceno in možnost kontakta za zbiranje prijav. Še posebej sem se potrudil, da ni imelo izgleda preštevilnih reklam, ki romajo ponavadi nepogledane v smeti.

Projekt se mi je zdel enkratno, nujno potreben, svež, koristen in napreden. V primeru uspeha bi ga lahko razširili na celoten kraj in širše. Prepričan sem bil tudi o dodatnem psihološkem učinku glede na nedaven nenadni srčni zastoj moškega v najboljših letih življenja na sosednjem teniškem igrišču. Veselil sem se velikega odziva in prijav, razmišljal sem že o organizaciji številnih tečajev v naselju, veselil sem se namestitve naprav AED. Čakal sem prijave, pogledoval sem na telefon, na elektronsko pošto.

Izmed 200 stanovalcev se je prijavila 1 (ena) oseba (bravo za gospo v rdečem fordju). Statistiki bi temu rekli 0,5 % uspeh. Prijavljeni so bili seveda tudi prijatelji iz bloka, ki so pomagali pri tem projektu.

Razočaran sem opustil projekt. Razlogov za tako porazen odziv oziroma kar za neodziv je lahko več in o njih bi lahko razglabljal v novem članku. Le delčka se moram dotakniti. Iz izkušenj vemo, da je odziv vedno dober, ko je kaj zastoj. Kakršnakoli cena naredi zadevo naenkrat 'nezanimivo'.

Kaj stane danes 20 evrov? Dnevna smučarska karta na Rogli stane 28 evrov, refleksna masaža stopal v znanem mariborskem wellness centru 20 evrov, pica in pivo za dve osebi 20 evrov, napol prazna PVC-vrečka sobotnega nakupa 20 evrov, tečaj temeljnih postopkov oživljanja z uporabo avtomatskega defibrilatorja za laike pa tudi - 20 evrov.

In potem se je nekega dne v letu 2009 zgodilo! Nad Maribor z okolico in Slovenijo je prineslo oblake s točo. Tolkla je in tolkla, pločevina se je zvijala, stekla so se razbijala, ljudje so gologlavi hiteli mrzlično z odejami pokrivati svoje najbližje - avtomobile mislim. Zavarovalniški agenti so si meli roke. Dan po toči nas je v nabiralniku pričakal neugleden letak, ponudba za avtomobilski nadstrešek s ceno 1400 (tisoč štiristo) evrov za eno osebno vozilo. 40 gospodinjstev v blokkih našega naselja uporablja 40 nepokritih parkirnih mest. Zbiranje prijav se je začelo. Število na hitro postavljenih nadstreškov je devet. Statistiki bi rekli temu 22,5 % ali dobra petina.

Kaj sem se iz tega naučil? Avtomobilski pločevina je očitno 40-krat vrednejša od človeškega življenja!

Dragi bralec, namen te zgodbe o propadlem projektu je povečati osveščenost ljudi, poudariti pomen znanja temeljnih postopkov oživljanja, torej ukrepanja pri sočloveku, ki ne kaže znakov življenja. Stalo vas bo (le) 20 evrov, za to ceno boste lahko rešili življenje očetu, mami, možu, ženi, lastnemu otroku, prijatelju, sočloveku, tudi tašči. Revija, ki jo držite v rokah, pa je na srečo zastoj. ♥

Marko Bombek

PODRUŽNICA POSAVJE

Pohodi članov

V letu 2010 smo nadaljevali pohode našega članstva s ciljem zdravega gibanja in krepitev srca. V januarju smo v snežnem metežu opravili pohod na Bizeljsko, ki se ga člani radi spominjamo, nikomur ni bilo težko gaziti snega. V februarju smo prehodili bližnjo okolico ob Zdolah in na Bučerci pripravili mini pustno zabavo z maškarami in nagradami. V marcu smo prehodili okolico Pilštanja. 10. aprila nas je 54 članov prehodilo pohodniško pot na



Pohodniki na poti navkreber (Foto: Meho Tokić)

Boč. V tem času cveti na omejenem rastišču zaščitena redka in ogrožena cvetica velikonočnica. Kljub izredno slabi vremenski napovedi smo se iz Brežic in Krškega odpeljali z avtobusom do vznožja Boča. Tam smo prosili nekaj članic, da so prevzela jajca, ki jih je bilo potrebno prenesti do koč, ne da bi se razbila. Nato smo po grapi krenili navkreber. Naš vodnik Vinko Novak je skrbel za ustrezno hitrost hoje, da smo pot brez težav zmogli vsi. Čar pohoda je v medsebojnem pogovoru, medsebojni pomoči in ogledovanju vse bolj zelene narave. Seveda smo s kar nekaj znojja prišli do koč na Boču. Tam smo moški člani pregledali, ali so članice prinesle cela jajca. Komisija je ugotovila, da so. Ko smo poskusili ugotoviti kvaliteto jajc, smo ugotovili, da so kuhana. Vesela družba je v koči pomalicala in se okrepčala s čajem ali enolončnico. Pošla so tudi kuhana jajca. Po dobri uri počitka smo šli še na travnik, kjer cvetijo znamenite velikonočnice, in jih seveda poslikali za spomin. Vreme se je toliko poslabšalo, da smo morali pohod prekiniti in naročiti prevoz na lokaciji v neposredni bližini travnika z velikonočnicami. Ker smo pohod zaključili nekoliko prej, smo »za kazen« ustavili v gostišču Haler v Olimlju in z vrčkom temnega piva veselo nazdravili slabemu vremenu. Naše popotovanje smo začeli ob 7. uri zjutraj in ga ob 15. uri zaključili dobre volje in pripravljeni na naslednji pohod. ♥

Franc Černelič

NAPOVEDNIK DOGODKOV

PODRUŽNICA LJUBLJANA

Predavanja so vsako prvo sredo v mesecu ob 17. uri v dvorani Krke na Dunajski 65 v Ljubljani. Predavanj v poletnem času ne bo. Ponovno ste vabljeni na naslednje predavanje, ki bo v mesecu oktobru.

NOVO! Tečaj nordijske hoje

Nordijska hoja je šport za vse. Ima mnoge pozitivne učinke na telo, z razliko od zgolj hoje ali teka je zaradi uporabe palic za nordijsko hojo v gibanje v veliki meri vključenih tudi zgornji del telesa. Tako je pri dejavnosti vključeno več mišic telesa, s tem je boljši učinek vadbe (vpliv na srčno-žilni sistem, telesno težo in počutje), vadba pa je kljub temu preprosta in lahkotna. Uporaba palic za nordijsko hojo posameznikom nudi oporo in varnost.

Zakaj ne bi obiskali tečaja nordijske hoje, na katerem se boste naučili pravilne tehnike in uporabe palic?

Vabljeni v **torek 15. ali 22. junija ob 17.30**, in sicer **ob Koseškem bajerju**. Tečaj bo trajal 2 šolski uri in stane 5 EUR, za kar vam izposodimo tudi palice. Obvezne predprijave na telefon 041/381 741. Vljudno vabljeni! (Barbara Sluga, prof. športne vzgoje, vodja programa)

Srčna pot Becel po Golovcu

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

♥ 6. julij ob 18. uri

♥ 3. avgust ob 18. uri

♥ 7. september ob 18. uri

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

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

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

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

♥ 4. julij

♥ 1. avgust

♥ 5. september

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

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

Posvetovalnica za srce, Cigaletova 9

NOVO: meritve gleženjskega indeksa!

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

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

- ♥ **ponedeljek, torek, četrtek in petek od 9. do 12. ure:** meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi, snemanje in interpretacija izvida EKG, zdravstveno vzgojno svetovanje
- ♥ **sreda, od 11. do 15. ure:** meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi, snemanje in interpretacija izvida EKG, zdravstveno vzgojno svetovanje.

Posvetovalnica za srce, pasaža Maxi, živilska prodajalna

- ♥ **torek, od 10. do 12. ure in od 16. do 18. ure** meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi
- ♥ **četrtek, od 10. do 12. ure:** meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi
- ♥ **sobota, od 10. do 13. ure:** meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi
- ♥ **vsak torek od 18. do 20. ure: osebni posveti s kardiologom,** prim. Boris Cibic, dr. med., obvezna predhodna prijava v Posvetovalnici za srce.

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

- ♥ **četrtek, od 16. do 18. ure:** meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi, zdravstveno-vzgojno svetovanje, brošure in revije z zdravstveno vsebino.
- ♥ **sobota, od 11. do 13. ure:** meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi, zdravstveno-vzgojno svetovanje, brošure in revije z zdravstveno vsebino.

cenik meritev

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

Tečaji temeljnih postopkov oživljanja dojenčkov in otrok

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

Tečaji temeljnih postopkov oživljanja odraslih

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

PODRUŽNICA ZA SEVERNO PRIMORSKO

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

časno.

- ♥ **Informacije o vseh dejavnostih podružnice:** tjasa.miscek@arctur.si, T: 031/818 530 (Tjaša Mišček).

PODRUŽNICA CELJE

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

Posvetovalnica za srce, Glavni trg 10, Celje

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

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

PODRUŽNICA ZA DOLENJSKO IN BELO KRAJINO

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

Posvetovalnica za zdravo življenje, Glavni trg 10, Novo mesto

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

- ♥ **vsak predzadnji ponedeljek v mesecu, od 15. do 17. ure:** v prostorih podružnice. Posvet z zdravnikom in meritve krvnega tlaka. Prosimo, da se predhodno najavite vsaj teden dni prej.
- ♥ **21. junij od 9. ure dalje** - meritve gleženjskega indeksa (pokazatelja prehodnosti arterij na spodnjih udih) v prostorih podružnice na Glavnem trgu 10 v Novem mestu. Cena meritve je za člane 5 EUR, za nečlane pa 7 EUR. Prijava je obvezna, zato čimprej pokličite na telefon 07/337 41 71!

PODRUŽNICA ZA SLOVENSKO ISTRO

Vsaka druga nedelja v mesecu, ob 8. uri: pohod »Za srce in dušo«. Člani Društva za srce, podružnice za slovensko Istro in tudi drugi občani tega področja, so lahko ponosni, da imajo v svoji okolici več prijetnih pohodnih poti ZA SRCA.

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

Zbirno mesto je vsakokrat na parkirišču pri VINAKOPER na parkirišču MERKUR v Kopru. Odhod je ob 8. uri z osebnimi avtomobili do izhodišča poti, kamor se vrnemo po okoli 5 urah (3-4 ure hoje in 1 ura počitka, malice, seznanjanje z zgodovino in zanimivostmi krajev, ki jih bomo obiskali razlage itd.). Pohode vodi Darko Turk, T.: 040/564 800. Priporočljiva je primerna obutev! Vabimo vas, da se nam pridružite.

Pohodi:

- ♥ **13. junij ob 8. uri: pohod Za srce:** Vanganel – Okrog jezera – Marezige – Bržani – Vanganel
 - ♥ **3. oktober ob 8. uri:** Podgorje – Slavnik skupaj z OPD Koper
 - ♥ **14. november ob 8. uri:** Pomjan – Supotski slap – Poljane nad Šmarjami – Pomjan
 - ♥ **12. december ob 8. uri:** Idila – Nova vas – Padna – Drnica – Idila
- 2. junij do 27. avgust, ob 7.30 uri: poletna raztezna vadba** na plaži v Žusterni. Trajala bo 60 minut, ob ponedeljkih, sredah in

petkih. Tromesečni prispevek (prispevek z materialnimi stroški) za člane društva z veljavno izkaznico znaša 15 EUR, za nečlane 30 EUR, za priložnostno udeležbo pa 1 EUR na uro. Prijavite se na tel.št. 031/672 851 - VADBA VAL.

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

Posvetovalnica za zdravo prehranjevanje, Zdravstveni dom Izola

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

PODRUŽNICA ZA KOROŠKO

♥ **20. junij ob 15. uri:** Srečamo se v slovenjgraški občini v Pamečah na "vrhu pod lipo" pri cerkvi Sv. Ane. Peljete se po soteski v smeri gostilne Ulbnik, nato še naprej. Smeri bodo označene. Po gozdnem pohodu, bo večerja. Ob 18. uri bo zdravljenje z gongom – zvočna kopel z gongi, ki jo bo izvajala mojstrica gongov Mía Frangeš. Prostovoljni prispevki. Vabljeni.

♥ **3. julij ob 9. uri:** pohod s ciljem Veselko, Najevska lipa. Zbirališče na parkirišču pred bivšim hotelom Krnec. Vodja pohoda bo Stanko Kovačič, T.: 041/477 648.

♥ **21. avgust ob 9. uri:** pohod s piknikom na Pohorju. Zbirališče na parkirišču pred Zdravstvenim domom Vuzenica. Prijave do 20. avgusta, vodja pohoda Edvard Rek, T.: 070/858 300. S seboj imejte vetrovke.

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

Posvetovalnica za srce, bolnišnica Slovenj Gradec

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

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA ZA MARIBOR IN PODRAVJE

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

Vnaprej določeni termini meritev skozi vse leto, razen v mesecu juliju in avgustu, za meritve krvnih vrednosti so:

♥ **vsako prvo soboto v mesecu** v prostorih Društva upokojencev Maribor Center, med 8. in 12. uro, Slomškov trg 5, Maribor;

♥ **vsak prvi torek v mesecu** v prostorih Društva upokojencev Tabor, med 8. in 12. uro, Gorkega ul. 48, Maribor in

♥ **vsako prvo sredo v mesecu** v prostorih Mestne četrti Pobrežje, med 8. in 12. uro, Kosovelova ul. 11, Maribor.

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

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

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

Uradne ure so:

♥ **vsak ponedeljek od 8. do 12. ure** in

♥ **vsako sredo od 8. do 12. ure** in **od 15. do 18. ure.**

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

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

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

Postanite naši člani!

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

Pridružite se nam in nam pošljite pristopno izjavo:

Podpisani-a želim postati član-ica

DRUŠTVA ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA ZA MARIBOR IN PODRAVJE

Ime in priimek:





Leto rojstva: Poklic:

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

.....

Telefon: Datum:

Podpis:

			KUHANO SADJE V SLADKANI VODI		LASTNIK ZEMLJIŠKE POSESTI	ZAMAKNJENOST	PTICA SEVERNIM MORIJ, NJORKA	LUDOLFOVO ŠTEVILO	NAJVIŠJA GORA V ISTRI	DANSKI ŠAHOVSKI VELEMOJSTER (BENT)	VRSTA IZ TREH VŠTRIC KORAKAJOČIH OSEB						
			STAROVEŠKI STROJ ZA METANJE KAMNOV						1								
			VRSTA GOLOBA														
			ČAS, KO PREHAJA DAN V NOČ					ŽIVLJENJSKA TEKOČINA									
			GRŠKI BOG PASTIRJEV REKA NA TAJSKEM				BRIT. IGRALEC (ALFIE) KUP										
								9	ELIZABETH TAYLOR								
									MOŠKO IME								
SESTAVIL MARJAN ŠKVAJČEK	FIGURA PRI AKROBA. LETENJU	OTROK GL. MESTO ARMENIJE				ŠP. KOLESAR (ABRAHAM) MUSLIM. MOŠKO IME	12					VALENTIN VODNIK SIROTE, REVEZI			16	LEVI PRITOK TIBERE V ITALIJI	
IME ŠAHISTA GOSTIŠA				PRIPOMOČEK ALPINISTOV UNIVERZIT. KNJIŽNICA		3				PREDENJE BOGASTVO KRAŠKIH JAM							
IME PESNIKA JARNIKA					SINKO TANJA ODER	8					PLIN BREZ BARVE IN VONJA		4				
PREMENA, ZAMENJAVA											LJUDSTVO NA ŠRI LANKI AVSTR. SKAK. (TONI)	6					
PISATELJ ZORMAN	5			KLJUČ ZA PREVAJANJE				IME MODNEGA KREATORJA CARDINA SLABOUMNA ŽENSKA	PASTIRICA OVC								
ZELENI DEL PRI REPI		15	SLOVENSKI FILMSKI ANIMATOR (ZVONKO)	IMENIK	GRŠKA MITOLOŠKA POŠAST, LEV, KOZA IN ZMAJ V ENEM BITJU	GLAVNO MESTO NEKDANJE ZAH. NEMČIJE	11	FILMSKI IGRALEC KLINE	NEOKUSNI IZDELEK			ZAČETNICI KIPARJA IVANA NAPOTNIKA					
MNOŽICA LJUDI					ROGER BACON							KUBANSKI REVOLUC. GUEVARA	KRAJ NAD AJDOVŠČINO				
												PRIPADNIKI RUSKE KMEČKE STRANKE			13	POČASEN, NESPRETEK ČLOVEK	
ELSA MARTINELLI				14	TIBETANSKO GOVEDO	OVEN	JAP. PISATELJ (KOBO)				SL. KOŠARKAR (ANDREJ) PRVI LETALEC				SLAVKO OSTERC PODEŽELSKO NASELJE		
SESTANEK					2			VRSTA APNENCA IVAN TAVČAR				17					
ARABSKA ABECEDA											LJUBEZEN DOKTORJA ŽIVAGA						
IZDELOVALEC RAKET							7					OSJE GNEZDO				10	

Geslo prejšnje križanke je bilo: »SMS ZA MLADA SRCA«. Za pravilno rešitev iz prejšnje številke je žreb razdelil nagrade takole: Darjo MERVIČ, Cesta 15. septembra št. 16, 5000 Nova Gorica, Brigita TOMAŽIN, Šukljetova ulica 13, 8000 Novo mesto, Nevenka GRAMC, Puterlejeva ulica 2, 1000 Ljubljana, Karolina DOVNIK, Šumenjakova ulica 4, 2341 Limbuš, Slava PELKO, Zg. Bitnje 7, 4209 Žabnica, Čestitamo!


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

Ko boste križanko rešili, prenesite določene črke po številkah v kupon, kjer boste dobili neko misel. Kupon prilepite na zadnjo stran dopisnice. Pri žrebanju bomo upoštevali vse križanke, ki bodo prispele do **15. julija 2010** na naslov: Društvo ZA SRCE, Cigaletova 9, 1000 Ljubljana. Izžrebanci lahko nagrade prevzamejo na sedežu društva oz. po pošti.

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

Vprašalnik za oceno erektilne funkcije

Spolna moč kot nekoč



Midva.com www.midva.com

080 2 69 2 Brezplačno svetovanje urologa vsak četrtek od 16. do 18. ure.

KRKA Ne da inovativnosti in znanje za učinkovite in varne izdelke vrhunske kakovosti.

Vprašalnik za oceno erektilne funkcije

Vprašalnik IIEF-5 (mednarodni indeks erektilne funkcije) je mednarodni vprašalnik za odkrivanje motnje erekcije. Izpolnite ga, preden boste obiskali zdravnika. Pri vsakem vprašanju izberite tisti odgovor, ki najbolje opisuje vaše stanje v zadnjih šestih mesecih. Število točk vpišite v okence.

- Kako ocenjujete zaupanje vase, da lahko dobite in obdržite erekcijo?**

zelo šibko	1 točka	<input type="checkbox"/>
šibko	2 točki	<input type="checkbox"/>
zmerno	3 točke	<input type="checkbox"/>
precejšnje	4 točke	<input type="checkbox"/>
popolno	5 točk	<input type="checkbox"/>
- Kako pogosto so bile vaše erekcije dovolj močne, da ste lahko prodrli v partnerko?**

nikoli ali skoraj nikoli	1 točka	<input type="checkbox"/>
občasno (manj kot v polovici poskusov)	2 točki	<input type="checkbox"/>
včasih (približno v polovici poskusov)	3 točke	<input type="checkbox"/>
večinoma (veliko več kot v polovici poskusov)	4 točke	<input type="checkbox"/>
skoraj vedno ali vedno	5 točk	<input type="checkbox"/>
- Kako pogosto vam je uspelo med spolnim odnosom obdržati erekcijo, ko ste že prodrli v partnerko?**

nikoli ali skoraj nikoli	1 točka	<input type="checkbox"/>
občasno (manj kot v polovici poskusov)	2 točki	<input type="checkbox"/>
včasih (približno v polovici poskusov)	3 točke	<input type="checkbox"/>
večinoma (veliko več kot v polovici poskusov)	4 točke	<input type="checkbox"/>
skoraj vedno ali vedno	5 točk	<input type="checkbox"/>
- Kako težko vam je bilo obdržati erekcijo do konca spolnega odnosa?**

izredno težko	1 točka	<input type="checkbox"/>
zelo težko	2 točki	<input type="checkbox"/>
težko	3 točke	<input type="checkbox"/>
dokaj težko	4 točke	<input type="checkbox"/>
ni bilo težko	5 točk	<input type="checkbox"/>
- Kako pogosto ste bili zadovoljni s spolnim odnosom?**

nikoli ali skoraj nikoli	1 točka	<input type="checkbox"/>
občasno (manj kot v polovici poskusov)	2 točki	<input type="checkbox"/>
včasih (približno v polovici poskusov)	3 točke	<input type="checkbox"/>
večinoma (veliko več kot v polovici poskusov)	4 točke	<input type="checkbox"/>
skoraj vedno ali vedno	5 točk	<input type="checkbox"/>

Seštejte točke pri vprašanjih od 1 do 5.

Če je seštevek manjši od 21, vam priporočamo, da se pogovorite s svojim zdravnikom. Pokličete lahko tudi urologa na brezplačno telefonsko številko **080 2 69 2**. Važimo vas, da obiščete še našo spletno stran o motnji erekcije www.midva.com.

© 2006, Krka, Ljubljana, 2009, 2011, 14, 15.

KRKA Kovačič, D. et al. Novo zdravilo. Širokospolno zdravilo 5. SSKL. Novo zdravilo www.krka.si

Izpolnite vprašalnik. Dobite ga pri svojem družinskem zdravniku ali na www.midva.com, kjer najdete tudi podrobnejše informacije o motnji erekcije.

Pokličete lahko tudi Krkino telefonsko številko **(080 2 69 2)** za brezplačno svetovanje specialista urologa.

www.krka.si

KRKA

Žiga Žnidaršič, 11 let

Zvezni igralec / NK Triglav

**Nogometaš srčne enajsterice
za jutrišnje zmage***

Velik si, kolikor imaš veliko srce.

Izberi mobitele srčnih navijačev.



LG
GT405 Viewty
Smile

Priložena kartica MicroSD
8GB s prednaloženimi
nogometnimi vsebinami

Povezani 44/77

9€*



Samsung
Corby

Ekskluzivni navijaški
pokrovček

Povezani 44/77

19€**

Navijajte z novimi mobiteli in spremljajte ekskluzivne vsebine svetovnega nogometnega prvenstva na mobilnem Planetu. Za hitri dostop pošljite **P SP** na **1919**.



**Uradni mobilni operater
slovske
nogometne reprezentance.**

Akcijska ponudba velja ob sklenitvi/podajšanju naročniškega razmerja:

*Mobilni GSM/UMTS za 24 mesecev (UMTS) za paketa Povezani 44 in Povezani 77. Velja za vse, ki nimate veljavnega aneksa UMTS št. 14/2005 ali UMTS št. 14/2005 Povezani ali aneksa GSM št. 16/2009 in izpolnjujete ostale pogoje.

**Mobilni GSM/UMTS za 12 mesecev (GSM) za paketa Povezani 44 in Povezani 77. Velja za vse, ki nimate veljavnega aneksa GSM št. 8/2005 ali GSM št. 8/2005 Povezani ali aneksa GSM št. 16/2009 in izpolnjujete ostale pogoje.

Mobilnolova razvejana prodajna mreža uporabnikom omogoča nakup akcijskih aparatov na več kot 350 prodajnih mestih po vsej Sloveniji. Zaradi tega je mogoče, da določen mobilni ni na voljo na vseh prodajnih mestih hkrati. Ponudba velja do odprodaje zalog. Cena vsebuje DDV. Slike so simbolične. Družba Mobitel si pridržuje pravico do spremembe cen in pogojev. Za dodatne informacije, cenik pogovorov in storitev ter ostale pogoje v paketih Povezani obiščite spletno stran www.mobitel.si ali pokličite Mobitelov center za pomoč naročnikom na 041 700 700.

*Enajsterica je sestavljena iz perspektivnih mladih nogometašev po izboru slovenskih klubskih trenerjev.

041 700 700 • WWW.MOBITEL.SI

**Najmočnejše vezi so tiste,
ki jih ne vidimo.**

