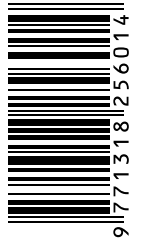


# ZA SRCE



Letnik XX • št. 7., december 2011 cena: 1,60 EUR • Revijo izdaja Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije

## Srečno!



VSAKO LETO

3 MILJONE LJUDI DOŽIVI  
ISHEMIČNO MOŽGANSKO  
KAP (IMK) KOT ZAPLET  
ATRIJSKE FIBRILACIJE (AF)<sup>1-3</sup>

1,5 MILJONA LJUDI UMRE V  
PRVEM LETU PO IMK OB AF<sup>1, 3, 4</sup>

1 MILJON LJUDI OSTANE  
HUDO PRIZADETIH  
ZARADI IMK OB AF<sup>1,3</sup>

AF 01/JANUAR 2011

POSVETUJTE SE Z SVOJIM ZDRAVNIKOM

1. WHO. *The Atlas of Heart Disease and Stroke. Chapter 15. Global burden of stroke.* Available at: [http://www.who.int/cardiovascular\\_diseases/en/cvd\\_atlas\\_15\\_burden\\_stroke.pdf](http://www.who.int/cardiovascular_diseases/en/cvd_atlas_15_burden_stroke.pdf)
2. Wolf PA, Abbott RD, Kannel WB. *Stroke* 1991; 22:983-988.
3. Lin H-J et al. *Stroke* 1996; 27:1760-1764.
4. Marini C et al. *Stroke* 2005; 36:1115-1119.



**Boehringer  
Ingelheim**

Boehringer Ingelheim RCV  
Podružnica Ljubljana  
Goce Delčeva 1, Ljubljana

## Srčno v novo leto

Elizabeth Bobnar Najžer



Vsako leto je posebno. Letošnje si bomo v društvu zapomnili po številnih uspešnih projektih.

Prejeli smo mednarodno priznanje in nagrado za projekt Ujemi svoj ritem, s katerim bomo pozornost posvetili osveščanju o atrijski fibrilaciji. Organizirali smo dobrodelni koncert za opozarjanje na drugačnost ženskega srca. Že kar ustaljeno potekajo dejavnosti za olajšanje življenja otrokom s prirojeno srčno napako. Številni redno prihajate v posvetovalnice

društva po vsej Sloveniji, kjer si brezplačno lahko izmerite krvni tlak. Nespremenjena ostaja naša telefonska številka za brezplačne nasvete kardiologa. Meritvam holesterola, maščobam in sladkorju v krvi, snemanju enokanalnega EKG, meritvam gleženjskega indeksa, ki je pokazatelj prehodnosti žil arterij na nogah, bomo z novim letom dodali merjenje krvnega tlaka z merilnikom, ki odkriva atrijsko fibrilacijo. Vedno več nas je, ki se udeležujemo organiziranih pohodov in na druge načine skrbimo zase.

Ohranimo dobra dejanja in navade tudi v letu, ki prihaja.

Lahko jih tudi nagradimo. V Društvu bomo zelo veseli vaših pobud, ki nam jih lahko posredujete na kakršen koli način – po telefonu, e-pošti, v pismih, na dopisnicah, osebno na naših srečanjih. Več o vsem zgoraj naštetem preberite v nadaljevanju naše revije, kjer se ustvarjalci trudimo, da vam v sedmih številkah na leto prinašamo najbolj aktualne novosti in drobne napotke, za katere upamo, da vam lepšajo življenje.

Sicer pa vam ob novem letu želim pozitiven pogled na prihodnost. Čim prej se – morda z dodatnimi telesnimi dejavnostmi – otresimo stresa, ki smo ga bili aktivno ali pasivno deležni ob predvolilnih premišljanjih o prihodnosti.

Kakršnakoli že bo, pričakajmo je dobre volje, nasmejani, v dobri telesni kondiciji. Tako bomo povratno vplivali na svojo prihodnost in jo s tem preoblikovali v naše lastno dobro. Ne pozabimo, da je naš odnos do dogodkov okoli nas tisti, ki realno vzpostavlja tudi naše telesno počutje. Če se jezimo, nam srce bije hitreje, manj enakomerno, zviša se krvni tlak. Zato je moj nasvet – in moj lastni sklep, ki ga ne nameravam prekršiti v prvih urah novega leta, kot so slikovito opisali izkušnje s svojimi dobrimi sklepi učenci v tokratni rubriki »Srčika«: ne vznemirjajte se »na zalogo«.

V misel vzemite toliko ur, dni in mesecev vnaprej, da lahko realno načrtujete svoje življenje. Ne postavite svojih ur, dni ali mesecev na kup, ki vas bo strašil s svojo veličastnostjo in vaša pleča obremenil z vsemi obveznostmi hkrati.

Postavite jih v vrsto. Nato na vsako uro, dan, mesec, tudi leto, pomislite posebej, ob času, ko pride na vrsto. Namesto kupa brezoblične mase boste dobili niz prečudovitih biserov – ure, dneve, meseca in leta vašega življenja.

Kot pravi Swami Rama: »Za dobro voljo se mora človek le potruditi. Dobro voljo si moraš ustvariti sam.« ♥



# Odpira.

Ste zaprti? Bolj zaprti ali najbolj zaprti?

Donat Mg je zelo učinkovito sredstvo za uravnavanje prebave, zaradi bogate vsebnosti sulfatnih soli, ki na osnovi osmoze iz celic črevesne stene odtegnejo vodo. Posledično se poveča volumen vsebine v črevesju od 3- do 5-krat. Vsebina zato močneje pritisne na črevesno steno in izzove peristaltiko. Prednosti Donata Mg so: da je naraven, varen, vedno deluje in ne povzroča navajanja.

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



Za zdravje!

## UVODNIK

3 *Elizabeta Bobnar Najzer* Srčno v novo leto 2012

## NAŠ POGOVOR

6 *Brin Najzer, Elizabeta Bobnar Najzer* Maestro Milivoj Šurbek

## AKTUALNO

9 *Franc Zalar* Volili bomo novo vodstvo društva9 *Aleš Blinc* Bodimo previdni pri razumevanju novic v dnevnih medijih10 *Josip Turk* 150 let Slovenskega zdravniškega društva

## ZNAJTE ZA SRCE

12 *Aleš Blinc* Ali se lahko zoperstavimo srčno-žilnim zapletom ob popuščanju ledvic?

## NI GA ČEZ DOBER NASVET

14 *Boris Cibic* Šumenje v glavi

## NOVICE O ZDRAVJU

16 *Aleš Blinc* Dobre novice Slabe novice

## SRČIKA

18 *Učenci in učenke OŠ Ledina Ljubljana* Novo leto – nov začetek

## S SRCEM V KUHINJI

20 *Vlasta Ivana Zupanc Isoski* Ko požiranje postane problem (2. del)24 *Brin Najzer* Naj zadiši

## PREDSTAVLJAMO

26 *Boris Cibic* Wilson Greatbatch – izumitelj srčnega spodbujevalnika

## SRCE IN ŠPORT

27 *Marko Pocrnjič* Nogomet v športni rekreaciji

## IZLETNIŠKO SRCE

29 *Alenka Veber* Bela gora – najvišji nealpski vrh

## DRUŠTVENE NOVICE

31 Društvene novice

38 Napovednik dogodkov

## KRIŽANKA

42 *Marjan Škvorc*

Letnik XX, št. 7, 9. december 2011; 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 Najzer  
E: [beti.bobnar@t-2.net](mailto:beti.bobnar@t-2.net)

**Področni uredniki:**

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

**Člana uredništva:**

Josip Turk, Nataša Jan

**Tajnica revije:**

Sandra Kozjek

**Naslov uredništva:**

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

**Oglasno trženje:**

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

**Tisk:**

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

**Računalniška postavitve in priprava za tisk:**

Camera d. o. o.,  
Knezov štraton 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:**

Čebele so pridno nabirale med, ki nas pozimi razveseljuje. Panjska končnica s simbolom dveh src je replika ene od končnih slovenskega slikarja in čebelarja Antona Janše (1734–1773). Izdelovalec replik panjskih končnic: Milan Plešec, mag. farm. Idejna zasnova: Elizabeta Bobnar Najzer. Fotografija in oblikovanje: Dragan Arrigler

»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 boleznizi 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.«

*Revija Za srce* sofinancira Javna agencija za knjigo Republike Slovenije, na podlagi javnega razpisa (Uradni list RS št. 85, z dne 29.10.2010).

Projekt »Nacionalni projekt Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije za promocijo pravilne in varne uporabe zdravil pri splošni slovenski populaciji« je na podlagi Javnega razpisa za sofinanciranje projektov za promocijo zdravja v letih 2011 in 2012 finančno podpril Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije»

Nacionalni program Društva za srce, za spodbujanje zdravega življenjskega sloga in zmanjševanja dejavnikov tveganja za srčno-žilne bolezni, sofinancira Ministrstvo za zdravje RS, na podlagi javnega razpisa (Uradni list RS, št. 22/2011, z dne 25.3.2011).

ustanovni  
sponzor  
društva



Živeti zdravo življenje.



Sanolabor

Ko gre za zdravje!

ZA  
SRCE

**EDITORIAL**3 *Elizabeta Bobnar Najžer* Hearty New Year 2012**INTERVIEW**6 *Brin Najžer, Elizabeta Bobnar Najžer* Maestro Milivoj Šurbek

Milivoj Šurbek is a renowned Slovenian conductor and professor at the Academy of Music who recently became the artistic director of the Slovene National Theatre Opera and Ballet. He is also the conductor of the Lek male choir, which has participated in a number of humanitarian events organised by the Slovenian Heart Association.

**ACTUALITIES**9 *Franc Zalar* We will elect new leadership of the association

At the end of March 2012 the mandate of the current leadership of the Slovenian Heart Association will expire. Members of the assembly will on that occasion evaluate the success of this mandate and then elect a new leadership which will lead the Slovenian Heart Association for the next four years. Therefore, in accordance with the statute the executive board on its meeting on the 10<sup>th</sup> of November 2011 passed a decision to begin the process of electing a new leadership.

9 *Aleš Blinc* We must be careful with how we understand the daily news

In the newspaper Dnevnik published on the 18<sup>th</sup> of November 2011 there was an article titled "With smoking, diabetes and high blood pressure against stroke". It is an excerpt from an article published by the German newspaper Der Spiegel which in turn wrote about a study done in the US about the survival of patients suffering from their first strokes between 1994 and 2006. Although the article is written correctly its title is misleading. We advise readers to exercise prudence when following the media.

10 *Josip Turk* 150 years of the Slovenian Medical Association

In the middle of October 2011 Slovenian doctors celebrated the 150<sup>th</sup> anniversary of the founding of the Slovenian Medical Association. In its long existence the association grew and established itself as the caretaker of professionalism, expertise, education and the reputation of Slovenian medical community as well as its problem solver. We are grateful that this professional expert association supported the founding and activities of the Slovenian Heart Association

**KNOWLEDGE FOR THE HEART**12 *Aleš Blinc* Can we prevent cardiovascular complications in renal failure?

Cardiovascular diseases are the prime cause of death for patients with renal problems. It is estimated that as many as 10% of adults suffer from chronic renal disease, fortunately not all in an advanced state. As renal function decreases, the risk of cardiovascular complications rises. We can avoid cardiovascular complications by avoiding the risk factors and if renal failure has advanced into a diseased state with medicine and alternative treatments.

**THERE IS NOTHING BETTER THAN GOOD ADVICE**14 *Boris Cibic* Tinnitus

A cardiologist answers questions from concerned readers. This time about tinnitus.

**NEWS**16 *Aleš Blinc* Good news – Bad news

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

**ROSEBUD**18 *Pupils and teachers from the Ledina Primary school* New Year - new beginning

Pupils of the Ledina Primary school in Ljubljana think about their New Year resolutions.

**IN THE KITCHEN, WITH YOUR HEART**20 *Vlasta Ivana Zupanc Isoski* When swallowing becomes a problem

Patients who suffer from dysphagia must adjust their diet based on the type and extent of their condition. There are several "dysphagial diets" which differ from one another based on texture. The purpose of such a diet is, to protect from complications such as aspiration pneumonia which is caused by food or liquid going the wrong way and into the lungs and to facilitate chewing and the movement of food inside the mouth. A dysphagial diet must ensure the patient receives enough energy and nutrients and must take into consideration the extent and the level of the disability as well as the patient's own wishes and capabilities

24 *Brin Najžer* Let there be an aroma

Recipes for healthy and creative meals.

**PRESENTING**26 *Boris Cibic* Wilson Greatbatch – the inventor of the cardiac pacemaker

Wilson Greatbatch (1919-2011) an electrical engineer invented the first implantable cardiac pacemaker. The pacemaker encourages the heart to beat in a desired rhythm and is one of the most widely used medical inventions, implanted into tens of thousands of patients each year.

**THE HEART AND SPORTS**27 *Marko Pocrnjič* Football in sporting recreation

Football is a sport that allows its participants to stay in peak physical and, in my opinion, psychological condition. Perhaps therein lays the bigger part of the reason why football is so popular in all fields of human endeavour (sport, economics, politics, science, etc.). It is not a very demanding sport as, if played non-professionally, there are not many demands in terms of technique, fitness, equipment and surroundings.

**THE EXCURSION HEART**29 *Alenka Veber* Bela gora – the highest non-alpine peak

An idea for a nice excursion in the Notranjsko – Kraška region.

**NEWS**

31 News

38 Calendar of events

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

Prof. dr. Aleš Blinc, dr. med., glavni urednik; Klinični oddelek za žilne bolezni, Univerzitetni klinični center Ljubljana; prim. Herbert Bernhard, dr. med., podružnica za Severno Primorsko; Elizabeta Bobnar Najžer, prof. slov. in ruš., odgovorna urednica; prim. Mirko Bombek, predsednik, Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje; prim. Boris Cibic, dr. med., namestnik glavnega urednika; Franc Černelič, podružnica Posavje; Jasna J. Petrovčič; prof. zdr. vzg., Posvetovalnica za srce, Ljubljana; Tjaša Mišček, podružnica za severno Primorsko; Brin Najžer, podružnica Ljubljana; Ema Mesarič, Društvo za zdravje srca in ožilja za Podravje; Bernarda Pinter, prof., OŠ Mengeš; Milan Plešec, mag. farm., Hafnerjeva 2, Ljubljana asist. dr. Marko Pocrnjič Univerza

v Ljubljani, Fakulteta za šport; Ljubislava Škibin, dr. med. spec., predsednica, podružnica Kras; Marjan Škvorc; prim. Janez Tasič, dr. med., predsednik, podružnica Celje; prof. dr. Josip Turk, častni predsednik Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije; Učenci in učenke OŠ Ledina, Ljubljana, mentorica Katarina Rigler Šilc, prof., mentorica Milica Tomšič, prof.; Alenka Veber, univ. dipl. soc. del., Zavod Rihtarjeva domačija; Majda in Berti Vrvnik, podružnica za Koroško; Franc Zalar, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; Majda Zanoškar, dipl. m. s., svet. za spec. klin. dietetiko, predsednica, podružnica za Koroško; dr. Vlasta Ivana Zupanc Isoski, univ. dipl. logopedinja, SPS Nevrološka klinika, Univerzitetni klinični center Ljubljana, Zaloška 2, SI-1525 Ljubljana

# Maestro Milivoj Šurbek

Brin Najžer, Elizabeta Bobnar Najžer

---

*Milivoj Šurbek, ugledni slovenski dirigent in redni profesor Akademije za glasbo, je nedavno postal umetniški vodja opere v SNG Opera in balet Ljubljana. Je tudi dirigent moškega komornega pevskega zbora Lek, ki že vrsto let sodeluje na humanitarnih prireditvah Društva za zdravje srce in ožilja Slovenije. Veselimo se rednih letnih srečanj z njim in zborom, ki naša srca vedno prežame z spevnostjo slovenskih in pesmi iz drugih narodnih okolij.*



Maestro Milivoj Šurbek (Foto: Zvonka Truden)

**M**aestro Milivoj Šurbek izhaja iz zanimive družine. Oče in mati sta bila naravna glasbena talenta, čeprav sta se za preživetje ukvarjala z drugim poklicem. Milivoj Šurbek se je rodil leta 1942 v Prelogu na Hrvaškem, svoje otroštvo pa je preživel v Lenartu. Rojen z glasbo v srcu ji sledi vse svoje življenje. Poleg gimnazije je obiskoval učiteljsko-teoretski in klavirski oddelek na srednji glasbeni šoli v Mariboru ter se kasneje na študiju na Akademiji za glasbo v Ljubljani posvetil klavirju in dirigiranju. Kot pravi, se je dirigiranja začel učiti, ker je želel razširiti glasbeno znanje s široko paleto orkestra. Dirigiranje mu pomeni v vsakem smislu širok pogled na glasbo in na glasbeno doživljanje ter prenašanje svojih čustev na druge. Klavir pa je s svojo preciznostjo po njegovem mnenju instrument »poštenosti in pridnosti«. Vsaka napaka se namreč sliši, zato je za vrhunsko izvedbo potrebno veliko ponavljanj in vaj, s tem pa urjenja v vztrajnosti in natančnosti.

Leta 1963 je diplomiral iz klavirja pri profesorju Janku Ravniku, pri katerem je leta 1966 opravil tudi diplomsko na tretji stopnji, leta 1964 pa je pri dr. Danilu Švari diplomiral iz dirigiranja.

Med letoma 1968 in 1979 se je izpopolnjeval v Londonu, kjer je v študijskem letu 1969/1970 končal mojstrski razred iz klavirja pod vodstvom Cimbra Martina in Kendalla Taylora, ter mojstrski razred iz dirigiranja, kjer so ga vodili mentorji: Leon Lovett, Rudolf Schwarz in sir Adrian Boult ter John Aldis posebej za zborovodstvo.

Svoje umetniško in pedagoško delo je začel leta 1963 na Glasbeni šoli Franc Šturm v Ljubljani, kjer je poučeval teoretične predmete in vodil šolski orkester Ljubljani.

Kmalu se je predal delu v SNG Opera in balet Ljubljana, najprej kot asistent in pozneje kot dirigent (1970–1985). Njegov vzor in učitelj je bil dirigent Bogo Leskovic. V teh petnajstih letih je svoj repertoar obogatil z več kot 70 opernimi deli, ki jih je skupaj z umetniki predajal hvaležnemu poslušalstvu.

Z neverjetno energijo se je hkrati z delom v operi posvetil tudi vzgoji mladih glasbenikov. Med letoma 1972 in 1982 je na Akademiji za glasbo v Ljubljani kot zunanji sodelavec predaval partiturno igro, instrumentacijo manjših sestavov, osnove dirigiranja in vodil operno šolo.

Kot je navada pri vrhunskih umetnikih, so sledila vabila v tujino. Odzval se je klicu dežele vzhajajočega sonca, kjer so v njem prepoznali dragocenega pedagoga, pianista, dirigenta in karizmatičnega voditelja. Prvo vabilo je bilo najprej vljudnostno, naslednje leto je že imel možnost dirigirati na treh koncertih. Ker je dobil zelo slabe pevce, je bila spretnost, preživeti in zdržati prvi koncert zelo pomembna. Na drugem je bilo že bolje, tretji koncert je bil »normalen«, kot pravi, izveden s solisti in ošaško filharmonijo. Honorar za vse je bila le plačana letalska karta. Na zadnjem koncertu so bili med gosti tudi profesorji z ošaške univerze, ki so ga kar takoj povabili k sodelovanju.

Nato je bil na univerzi Osaka Kyoiku na Japonskem od leta 1985 do 1991 redni profesor. Poučeval je mojstrska razreda za dirigiranje in klavir, vodil simfonični orkester, mešani zbor in operno šolo. Začetek je bil zahteven, saj so ga drugi profesorji, z izgovori, da jih zanimajo njegove ure, prve tri mesece nadzorovali prav na vsaki uri. Šele, ko so se vsi prepričali o visoki ravni kakovosti, ni bilo več »obiskov« na učnih urah. Simfonični orkester in mešani zbor sta v šestih letih izvedla veliko število del iz svetovne glasbene zakladnice, spoznali so tudi dela slovenskih avtorjev Gallusa, Osterca, Srebotnjaka, Kozine, Goloba in drugih.

Na Japonskem je navada, da mora vsak profesor prvo leto dela

delovati izključno znotraj hiše, šele po tem lahko sodeluje tudi z zunanji. Po preteku prvega leta so ga tako povabili, da je kot gostujoči dirigent nastopal s filharmoničnimi orkestri iz Tokia (Nihon), Osake, Kjota, Kansaia, Kobe in iz Nishinomiye ter sodeloval z japonskimi opernimi družbami. Ob 40. obletnici Kansai Opera Company je dirigiral Verdijevo *Aido* in nato še Ponchiellijevo *Giocond*, kar je bil zelo velik in prestižen dogodek. Z operno družbo iz Kobeja (Kobe Opera Company) pa Puccinijevo *La bohème*.

Po šestih letih v tujini se je leta 1991 vrnil v novo Slovenijo in prevzel mesto umetniškega vodje in glavnega dirigenta pihalnega orkestra Slovenske policije, ki je pod njegovim vodstvom (do leta 2000) dosegel zavirljivo profesionalno raven. Maestro Šurbek je zelo ponosen na to svoje obdobje. Takrat se je srečal z mojstrom Adamičem, ki je ravno v tem obdobju napisal dve svoji najpomembnejši deli: *Sneguljčico* in *Rekvjem*. Izvrstno ju je izvedel prav policijski pihalni orkester.

Od leta 2000 kot habilitiran redni profesor na Akademiji za glasbo v Ljubljani predava glavna predmeta dirigiranje in partiturno igro, poučuje ansambelsko petje in glasbeno interpretacijo ter vodi pihalni orkester. V svoji profesorski karieri je ponosen na številne učence, ki nadaljujejo tradicijo.

Vrsto let je deloval tudi kot gostujoči umetniški vodja in glavni dirigent orkestra Slovenske vojske. Leta 2001 je postal novoizvoljeni redni profesor Univerze v Ljubljani, leta 2003 predstojnik visokošolskega študija operne šole na Akademiji za glasbo, leta 2005 pa predstojnik oddelka za dirigiranje. Leta 2009 je bil ponovno imenovan za predstojnika oddelka za dirigiranje na omenjeni akademiji. Milivoj Šurbek je dvakrat prejel študentsko Prešernovo nagrado, in sicer za klavir in dirigiranje, nagrajen je bil tudi kot pianist na tekmovanju mladih umetnikov v Beogradu (1963) in kot dirigent na mednarodnem tekmovanju v Franciji (Besançon, 1964).

Za vsestransko umetniško delovanje in za uveljavljanje slovenske glasbe v svetu je leta 1998 prejel Betettovo nagrado. Bil je član pomembnih mednarodnih žirij, in sicer v letih od 1976 do 1983 na tekmovanju solopevcev *Mario del Monaco*; leta 1982, pa tudi v letih od 1985 do 1991, ko je mednarodni žiriji predsedoval Carlo Bergonzi, na pevskem tekmovanju *Verdi* ter v letih od 1981 do 1984 na mednarodnem violinskem tekmovanju *Rudolfo Lipizer*. Od leta 2000 je član Svetovnega združenja simfoničnih skupin in ansamblov (World Association for Symphonic bands and Ensembles).

Čeprav je vse umetniško življenje sodeloval z vrhunskimi šolanimi glasbeniki, se je in se še v svojem prostem času z enakim žarom posvečal vzgoji in rasti amaterskih ljubiteljskih pevskih zborov. Njegovemu vodstvu že dolga leta sledijo pevci Komornega moškega zbora Lek in oktet Deseti brat, nekdanje vodil oktet Galus. S tem sledi tudi svoji ljubezni do petja, predvsem pa svojemu prepričanju: »karkoli opravljaš, na kateremkoli mestu si, poskusi opraviti največ.«

Nenehno razpet med čustva in dolžnosti se je moral pred leti ustaviti, saj je njegovo srce ukazalo kratek odmor in razmislek. Takrat so se začele njegove sprehajalske poti po Rožniku in Šmarni gori.

Vendar je zadnje mesece spet v svojem elementu. Snuje nove podvige tako s študenti na Akademiji kot z umetniškim ansamblom SNG Opera in balet v Ljubljani, kjer je prevzel mesto umetniškega vodje opere. Ponujeno mesto je sprejel šele, ko se je po razmišljanju odločil, da je na tem mestu potrebno izvesti spremembe, ki jih je on voljan in sposoben izpeljati. Sedaj se vsak dan neutrudno razdaja, usmerja, kakovostno gradi vsakega, s komer pride v stik.

Ima visoka strokovno-umetniška pričakovanja, ki pa jih želi doseči tako, da jih poišče v vsakem posamezniku, jih zbudi v njem in mu jih preda v trajno last. Zaupa v svoje sodelavce, saj verjame, da se zaupanje povrne z zaupanjem. V glasbi, kjer je veliko čustev, pa zaupanje dela čudeže.

Še vsak telefonski pogovor z njim je dodatna poslastica, saj v ozadju odmeva živ glas napitnice iz Verdijeve *Traviate* ali arija Minke iz opere *Gorenjski slavček* Anton Foersterja.

Odgovorno nalogo umetniškega vodje opere opravlja z zavestjo, da mora biti program nacionalne operne hiše vseh poslušalcem ter hkrati omogočati rast domačemu ansamblu.

Meni, da imamo Slovenci zelo dobre skladatelje, avtorje, poustvarjalce, pevce, zборе in druge izvajalce. Temu sledi tudi njegov izbor del za novo operno sezono. Letos se bomo tako spomnili violinista in koncertnega mojstra Alija Dremlja, naslednje leto mojstra Bojana Adamiča. Skupaj z Glasbeno matico in APZ Tone Tomšič bodo sodelovali pri uprizoritvi krajših del na Kongresnem trgu – operete Viktorja Parme *Povodni mož* ter nagrajenega dela sodobne skladateljice Tadeje Vulc z naslovom *Stara Ljubljana*. V prihodnje bo na repertoarju predvidoma tudi več operet slovenskih avtorjev. Najpomembnejša produkcija te sezone bodo *Črne maske* Marija Kogoja, ki jo bodo pripravili v sodelovanju z EPK Maribor. Načrtujejo tudi realizacijo opere *Ljubezan in kapital* Janija Goloba.

Skupaj z ansamblom bo seveda poustvarjal različna dela iz svetovne zakladnice. Med njimi so tako železni klasiki, Bach, Mozart, Verdi, Puccini, Richard Wagner, Monteverdi, kot historična Purcellova opera *Dido in Enej*.

Vse glasbeno razkošje se kar samo po sebi umevno preliva iz mirnega in zbranega maestra.

Kako zmore dirigirati tako različnim sestavom: od solistov, do pihalnega orkestra, komornega pevskega zbora do simfoničnega orkestra in opernega orkestra skupaj z zborom in solisti?

Maestro Šurbek meni, da se dirigiranja pravzaprav težko naučiš, če tega ne nosiš nekje v sebi. Dirigiranje je dejanje, kjer z gestami prenašaš svoja čustva in glasbene občutke na nekoga, ki prav tako občuti. Zato je to zelo intimno dejanje. Lahko se sicer naučiš in izboljšaš dirigentsko tehniko, kontrapunkt in harmonijo, res dober dirigent pa mora biti dirigentska osebnost. V dirigiranju različnim sestavom zato ni posebnih razlik. Razen morda pri operi, kjer je spodaj orkester, na odru pa številni solisti in člani zbora. Vendar je vse odvisno od osebnosti dirigenta. Če je nekdaj veljalo, da se sestavom do 12 oseb dirigira z roko, večjim sestavom pa z dirigentsko palico, zato, da se skrijejo dirigentove geste z roko, da ne motijo publike, je danes ravno obratno. Bolj ko publika vidi geste dirigenta, bolj je navdušena. Tudi tu mejo postavlja dirigent.

Na vprašanje, kaj danes dela za svoje srce, pravi, da najraje sede za klavir in kaj zaigra. Na žalost vrhunski umetnik tega ne more delati doma, saj zgornji sosedje v bloku tega ne dovolijo. Klavir je zato odpeljal na vikend, kamor pa sedaj skoraj nima časa zahajati.

Maestro Šurbek, najlepša hvala za vas čas, ki ste si ga kljub preštevilnim zadolžitvam vzeli za našo revijo. Vašemu glasbenemu srcu iz vsega srca želimo še številne melodije. ♥



Drage bralke in bralci revije *Za srce*,  
drage članice in člani Društva za zdravje srca in ožilja  
Slovenije, spoštovani poslovni partnerji, dragi prijatelji!

Srčno vam voščimo vesele božične in  
novoletne praznike.

Uživajte leto 2012 v zdravju, sreči,  
miru in zadovoljstvu!

Uredništvo revije *Za srce*,  
vodstvo Društva za  
zdravje srca in ožilja





# Volili bomo novo vodstvo društva

Franc Zalar

Konec marca 2012 se izteče štiriletni mandat sedanjim organom našega društva. Poslanci skupščine društva bodo zato ob tej priložnosti ocenili uspešnost dela društva in njegovih organov ter izvolili novo vodstvo, ki bo društvo vodilo v mandatnem obdobju od 2012 do 2016. Zato je v skladu z določili statuta društva upravni odbor na svoji seji 10. novembra 2011 sprejel sklep o začetku postopkov izvolitve novih organov.

**P**rvo fazo predvolilnih opravil predstavlja postopek evidentiranja možnih kandidat in kandidatov za članice oziroma člane organov društva. Evidentiranje se bo po sklepu upravnega odbora zaključilo 20. januarja 2012. Volitve so zelo pomemben akt, saj bo novo vodstvo vodilo delo našega društva v naslednjem 4-letnem mandatnem obdobju.

Upravni odbor vabi vse članice in člane društva, podružnice in organe društva, da evidentirajo možne kandidatke in kandidate za članice oz. člane:

- ♥ upravnega odbora (v skladu z določili 15. člena statuta),
  - ♥ izvršnega odbora (v skladu z določili 18. člena statuta),
  - ♥ nadzornega odbora,
  - ♥ častnega razsodišča,
  - ♥ sveta društva;
- ter kandidatke oz. kandidate za
- ♥ predsednico oz. predsednika društva,
  - ♥ podpredsednice oz. podpredsednike društva,

♥ direktorico oz. direktorja društva.

Na kandidatno listo bodo uvrščeni le tisti, ki bodo podpisali pisno soglasje za kandidaturo.

Kandidatno listo bo izmed evidentiranih kandidat oz. kandidatov pripravil upravni odbor društva.

Zbiranje kandidatur za organe društva  
poteka do 20. 1. 2012.

Ni in ne sme nam biti vseeno, komu bomo zaupali vodenje našega društva mimo vseh čeri in pasti skozi prihajajoče, verjetno precej nemirno obdobje. Novo vodstvo bo gradilo na temeljih, ki so jih zgradili ustanovitelji ter dograjevale številne posameznice in posamezniki v preteklih več kot 20-tih letih dela društva.

Verjamemo, da veliki večini članic in članov ni vseeno, kdo bo krmaril našo barko v prihodnje. Zato je postopek evidentiranja zelo pomemben. Bodite dejavni udeleženci tega procesa. ♥



TO NI SAMO RDEČA OBLEKA,  
TO JE RDEČE OPOZORILO!

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

Obleci Me  
v rdeče!

www.zenskosrce.si

## Bodimo previdni pri razumevanju novic v dnevni medijih

V časniku Dnevnik je bil 18. 11. 2011 objavljen prispevek z naslovom »S kajenjem, sladkorno boleznijo in visokim tlakom lažje proti infarktu«. Gre za povzetek pisanja nemške revije Der Spiegel, v kateri so opisani rezultati ameriške raziskave preživetja več kot pol milijona bolnikov s prvim srčnim infarktom v letih od 1994 do 2006. Raziskava je pokazala, da so osebe s petimi dejavniki tveganja (kajenjem, povečano ravnino krvnih lipidov, visokim tlakom, sladkorno boleznijo in družinsko nagnjenostjo k boleznim srca in žilja) v povprečju doživele prvi srčni infarkt v starosti 57 let, osebe brez dejavnikov tveganja pa pri 72 letih. Res pa je, da je med skupino mlajših bolnikov z vsemi dejavniki tveganja ob prvem srčnem infarktu umrlo 3,6 % oseb, med starejšimi brez dejavnikov tveganja pa 15 %. Ta rezultat je na prvi pogled presenetljiv, še zdaleč pa ne pomeni, da se lahko s kajenjem, visokim tlakom in sladkorno boleznijo borimo proti srčnemu infarktu. Naslov v Dnevniku je torej zavajajoč, čeprav je članek sicer napisan korektno. Preživetje bolnikov z vsako hudo boleznijo je namreč močno odvisno od starosti. Pomembno se je tudi zavedati, da se srčni infarkt in boleznijo žilja ob prisotnih dejavniki tveganja pogosto ponavljajo. Oseba, ki doživi prvi srčni infarkt pri 57 letih in ostane kadilec, ne uravna krvnega tlaka, lipidov in sladkorja, ima veliko tveganje za ponovni srčni infarkt in možgansko kap ter ima posledično manjšo možnost, da dočaka starost 73 let, kot oseba brez dejavnikov tveganja, ki doživi prvi srčni infarkt pri 72 letih. Kot smo poročali v Novicah o zdravju, se zdrav življenjski slog vsekakor obrestuje. Tisti, ki nikoli niso kadili, se redno gibljejo, se zdravo prehranjujejo in uživajo zmerne količine alkohola živijo v povprečju 11 let dlje od kadilcev, ki se ne gibljejo redno, se prekomerno hranijo in uživajo prekomerne količine alkohola. ♥

# 150 let Slovenskega zdravniškega društva

Josip Turk

*Sredi letošnjega oktobra smo slovenski zdravniki praznovali 150. obletnico ustanovitve Slovenskega zdravniškega društva (SZD).*

Začelo se je leta 1861 z nazivom Društvo zdravnikov na Kranjskem. Področje, naseljeno pretežno s Slovenci, je v avstroogrski monarhiji pripadalo Kranjski, Štajerski in Koroški deželi. Ker so tudi Štajerski zdravniki čutili potrebo, da se združijo, so leta 1862 v Mariboru ustanovili svoje društvo, ki se je pozneje, predvsem po razpadu monarhije, povežalo s Kranjskim in se poimenovalo Slovensko zdravniško društvo. SZD je društvo, ki povezuje zdravnike in zobozdravnike v stanovskem pogledu.

Naj ob tem pojasnimo razliko med društvom in Zdravniško zbornico. Zdravniška zbornica povezuje zdravnike in zobozdravnike na področjih, za katera ima pooblastila države, in so predvsem povezana z organizacijo dela, tako v bolnišnicah kot v izvenbolnišnični dejavnosti, naj si bo javni ali zasebni. Vsak dejaven zdravnik za svoje delo potrebuje licenco. Članstvo v Zbornici je zanj obvezno. Vsakih 7 let mora licenco obnoviti, zato je potrebno nenehno izobraževanje, ki so ga zdravniki in zobozdravniki deležni na raznih strokovnih srečanjih, kjer se obravnavajo novejša

spoznanja v medicinski stroki. Udeležba se točkuje, odvisno od ravni predavanj in strokovnih sestankov. V sedmih letih mora posameznik, ki želi delovati kot zdravnik, pridobiti 70 točk. Če jih ne, izgubi licenco, lahko tudi zaposlitev. Zbornica organizira specializacije, daje dovoljenja za zaposlitev tujih zdravnikov in ureja še druga področja, povezana z zdravniško službo.

## Poslanstvo Slovenskega zdravniškega društva

Kot častnega predsednika Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije me je predsednik SZD, prof. dr. Pavel Poredoš, povabil, naj spregovorim nekaj besed o našem prazniku, ki sem ga občutil v svoji notranjosti s ponosom in hvaležnostjo do vseh, ki so dali skozi poldrugo stoletje pobude, da je društvo raslo in se uveljavljalo v skrbi za strokovnost, vzgojo zdravnikov, za njihove stanovske probleme in, ne nazadnje, tudi za ugled zdravniškega stanu. V svojem pozdravu slavnostni obletnici sem se osredotočil prav na naš ugled. 150 let je za neko društveno organizacijo dolga doba. Pomislimo, kaj vse se je v tem času dogajalo na področju zgodovine sveta, Evrope in tudi na področju naše slovenske dežele. V to obdobje se je umestilo tudi krvavo dvajseto stoletje z dvema svetovnjima vojnama. V burno dogajanje tistega časa je bilo še kako vpleteno tudi zdravništvo, podprto s svojo stanovsko organizacijo, s Slovenskim zdravniškim društvom. Njegov ugled ni bil odvisen le od predsednikov, uglednih slovenskih zdravnikov, ampak od vsega članstva. Obdobja naše politične zgodovine mu niso bila vedno prijazna. Ukinili so naziv »doktor medicine« in ga nadomestili z nazivom

»zdravnik« ter tako poskrbeli, da bi ta poklic ne bil kaj več od drugih. Delo zdravnika ni samo opravljanje nekega poklica, ampak je hkrati tudi poslanstvo, vezano na tradicijo prvega velikega zdravnika v stari Grčiji, Hipokrata, ter na prisego, ki izvira iz tistih časov. Z njo se je moral zdravnik zavezati, kako bo ravnal v svojem življenju, da bo izpolnil maksimalne zapovedi do bolnika, ki se mu je zaupal.

Pomemben zagovornik stanovskih vprašanj je bil v prejšnjem sistemu tedanji predsednik SZD prof. dr. Anton Dolenc, predstojnik Inštituta za patologijo in Inštituta za sodno medicino. Enkrat v tistem obdobju sem ga vprašal: »Tone, imaš kaj težav s partijo, ko se na predrzen način poteguješ za interese SZD?« Odgovoril mi je na njemu lasten šegav način: »Jaz težav s partijo nimam. Ima pa težave partija z menoj.«



## Ugled poklica

V tisto obdobje sodi tudi rezultat ankete, ki je raziskovala mnenje o priljubljenosti in ugledu posameznih poklicev na Slovenskem. Zdravniki so se uvrstili na prvo mesto, za njimi duhovniki in šele nekje na dnu tedanji politiki, čeprav se jim je izrekala velika hvala in so se jim gradili spomeniki. Danes bi bil rezultat take ankete verjetno precej drugačen. Niso vsi gradili na svojem ugledu, bili so tudi zdrsi pri posameznikih, ki so ga kvarili. Sedanji čas je zelo izpostavljen zanikanju človeških vrednot, izpostavljen nepoštenju in vsemu, čemur lahko dnevno sledite iz naših časopisov in drugih medijev, v prvi vrsti televizije. V mnogočem je izničeno medsebojno spoštovanje človeka do človeka. Slovenski zdravniki so se znali temu v veliki meri upirati in so se s svojim delom, predvsem pa z napredkom v stroki in poudarjanju človeških odnosov do sočloveka, tudi uprli. Predolga je zgodovina SZD, da bi jo lahko do potankosti predočil in ocenjeval. To naj bi znali prvenstveno ljudje, ki v svojih boleznih in stiskah iščejo pomoč pri zdravniku. Od vsakega posameznika je odvisno, kako si bo ustvarjal ugled s svojim znanjem, predvsem pa s tem, koliko je v njem človeka in vsega, kar sodi k človeškim vrednotam. To je bil tudi poudarek v nagovoru predsednika Slovenske akademije znanosti in umetnosti, prof. dr. Jožeta Trontlja, ki je tudi predsednik etične komisije SZD.

## SZD je podprlo delovanje Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije

Zasluga SZD je med drugim spoznanje, ki se je prebijalo v prostoru razvitega sveta, da je bolje bolezen preprečevati kot čakati, da se pojavi in jo potem zdraviti. To je bil tudi razlog,

da je SZD razumelo cilje Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije, kar je pomagalo tudi naši uveljavitvi in 20 letnemu delovanju.

Naj zaključim z željo, da bi bili tako slovenski zdravniki kot številni delavci na humanitarnem nevladnem področju tudi v prihodnje uspešni pri preprečevanju, zaustavljanju in zdravljenju bolezni, vključno z boleznimi srca in žilja.

Naša zahvala in čestitke predsedniku Slovenskega zdravniškega društva. ♥



*V novem letu vam želim veliko zdravja ter srečnih in veselih trenutkov!*

*Nataša Jan*



# Izdelki za zdravje in dobro počutje darila za vso družino



*Grelne blazine  
in termoforji*

*Masažni  
aparati*

*Merilniki krvnega tlaka*

*Grelno perilo  
in copati*

*Naravna kozmetika in prehranska  
dopolnila*

*Darilni boni Sanolabor*

*Srečno v letu 2012*

[www.sanolabor.si](http://www.sanolabor.si)

 **Sanolabor**  
*Ko gre za zdravje!*

# Ali se lahko zoperstavimo srčno-žilnim zapletom ob popuščanju ledvic?

Aleš Blinc

Gospod v poznih srednjih letih stoji pred prodajalno z oblačili in si ogleduje izložbo. Vendar pred izložbo ne stoji iz zanimanja za modo, pač pa čaka, da mine bolečina v mečih. Že kakšno leto se mora med hojo ustavljati, ker se po dobrih sto metrih pešačenja pojavlja tiščoča bolečina v mišičju desnih meč, ki se stopnjuje in mu skorajda ohromi nogo, če se ne ustavi ali vsaj močno upočasni korak. Gospod ima že vrsto let povišan krvni tlak in kadi. Nedavno je obiskal svojo zdravnico, ki je bila zaskrbljena nad njegovimi laboratorijskimi izvidi, saj so kazali na pešanje delovanja ledvic.

**S**tiskajoče bolečine v mečih, ki se pojavljajo med hojo in v nekaj minutah povsem izzvenijo ob počitku, so značilne za tesno zožitev ali zaporo stegenske arterije. Težave pri hoji imenujemo *intermitentna klavdikacija*, kar pomeni »prehodno šepanje«. V večini primerov je za takšno stanje kriva ateroskleroza, počasi napredujoča bolezen, ki desetletja ne povzroča težav, v napredovali obliki pa ovira dotok arterijske krvi različnim organom.

Najpogosteje se ateroskleroza bohoti v koronarnih arterijah, aorti, vratnih arterijah, ledvičnih arterijah in arterijah nog. Aterosklerotične obloge, imenovane *lehe* ali *plaki*, se lahko debelijo počasi in postopoma ožijo arterije, lahko pa se težave pojavijo nenadoma ob natrganju lehe in sočasem nastanku krvnega strdka, ki zapre žilo in povzroči odmrtje tkiva. Če se zapre koronarna srčna arterija, pride do *srčnega infarkta*, ob nenadni zapori možganskih arterij nastopi *možganska kap*, ob zapori arterij na spodnjih okončinah pa lahko pride do *gangrene stopala*. Kadar zožitve napredujejo počasi, se koronarna bolezen kaže kot *angina pectoris* s stiskajočo bolečino za prsnico ob naporu ali razburjenju. Zožitve vratnih arterij dolgo ne povzročajo klinično izraženih težav ali pa povzročijo *prehodni ishemični napad*, pri katerem se pojavijo možganski kapi podobni znaki, ki izzvenijo v nekaj minutah. Zožitve arterij nog pa lahko povzročajo *intermitentno klavdikacijo*.

Neredko imajo bolniki z aterosklerotično žilno boleznijo sočasno več klinično izraženih težav, npr. intermitentno klavdikacijo in angino pectoris, vsi pa imajo številne aterosklerotične lehe v velikih in srednje velikih arterijah skoraj povsod po telesu.

## Kaj povzroči aterosklerozo?

Razvoj ateroskleroze je močno povezan s povečano vsebnostjo holesterola v krvi, motenim delovanjem notranjega žilnega sloja in vnetnim dogajanjem.

Holesterol po telesu raznašajo beljakovinski lipoproteinski delci nizke gostote (LDL). Presežek holesterola se

po krvi vrača v jetra vezan na lipoproteinske delce visoke gostote (HDL), iz jeter pa se izloči z žolčem. Holesterol v delcih LDL imenujemo "slabi holesterol", tistega v delcih HDL pa "dobri holesterol". Ateroskleroza se bohoti hitreje pri ljudeh, ki imajo v krvi povečano vsebnost holesterola LDL in zmanjšano vsebnost holesterola HDL.

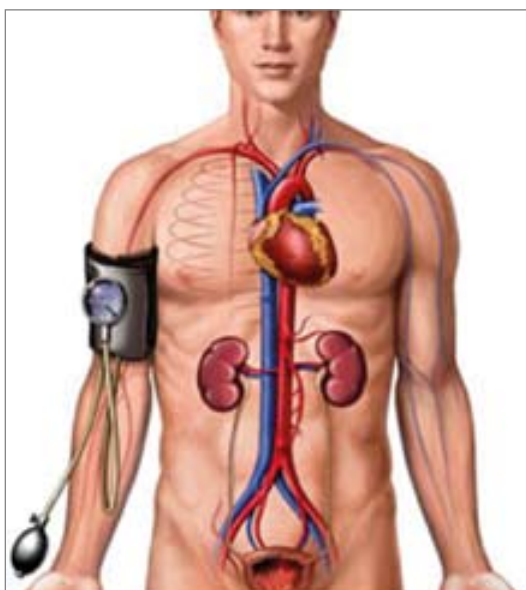
Notranji žilni sloj, *endotelij*, skrbi za pravilno napetost žilne stene in zagotavlja normalno prehodnost arterije. Endoteliju izrazito škodujejo prosti radikali, ki jih je obilo v tobačnem dimu, oksidirani delci LDL, povišan krvni tlak, presnovne spremembe pri sladkorni bolezni in ledvičnem popuščanju, nekatere dedne spremembe in napredovala starost.

Aterosklerotičnih sprememb ni brez vnetnih celic. Že pri dojenčkih so opisali aterosklerotično spremembo *maščobno progno*, ki predstavlja nakopičenje vnetnih celic in s holesterolom bogatih lipoproteinskih delcev LDL. Maščobna progna nikoli ne povzroči žilne zapore, lahko pa postopoma napreduje v nevarnejše oblike bolezni, aterosklerotične lehe.

## Kako napreduje ateroskleroza?

Kadar se nabiranje oksidiranih delcev LDL in kopičenje vnetnih celic v aterosklerotičnih lehah nadaljuje, se oblikuje jedro aterosklerotične lehe in vezivni pokrov. Govorimo o napredovali aterosklerotični lehi, ki jo največkrat najdemo pri moških, ki so starejši od 40 let, in ženskah, ki so starejše od 50 let.

Če je vezivni pokrov aterosklerotične lehe čvrst, bo leha ostala stabilna. Žila se zaradi lehe lahko zoži, vendar se tok krvi ne prekine popolnoma. Huje je, kadar se pokrov lehe raztrga; v tem primeru pride do zlepljanja krvnih ploščic in strjevanja krvi, tako da se žila lahko nenadoma popolnoma zapre. Če se to zgodi v koronarni arteriji, nastopi srčni infarkt.



Visok krvni tlak kvira delovanje ledvic, ledvična okvara pa dodatno povečuje krvni tlak.

## Ledvično popuščanje in srčno-žilne bolezni

Bolezni srca in žil so na prvem mestu med vzroki smrti pri ledvičnih bolnikih. Ocenjujejo, da ima približno 10 % odraslih kronično ledvično bolezen, na srečo ne vsi v napredovali obliki. Čim slabše je delovanje ledvic, tem večje je tveganje za srčno-žilne zaplete. Pri bolnikih, ki potrebujejo dializno zdravljenje, je pogostost srčno-žilnih zapletov od 10 do 20-krat večja kot v splošni populaciji.

Delovanje ledvic in srčno-žilnega sistema je tesno povezano. Nezdravljen visok krvni tlak je pogost krivec za ledvično okvaro. Oslabljeno delovanje ledvic še dodatno povečuje krvni tlak ter

preobremeni srce in žilje zaradi zadrževanja vode in topljencev v telesu ter presnovnih in hormonskih odzivov na ledvično popuščanje. Srčna mišica se zadebeli in postaja toga, toge postajajo tudi arterije. Pri ledvični bolezni se hitreje bohotijo aterosklerotične lehe, ki postajajo močno kalcinirane. Poleg klasičnih dejavnikov tveganja za aterosklerozo, kot so povišan krvni tlak, povišana raven holesterola, sladkorna bolezen in kajenje, se pri ledvičnem popuščanju vpletajo v razvoj ateroskleroze tudi posebni dejavniki tveganja, ki so povezani z izgubljanjem beljakovin s sečem, zadrževanjem "uremičnih strupov" v telesu, povišano ravni fosfata in kalcijskih vnetja. Tako arterioskleroza kot ateroskleroza škodujeta srcu. Kadar srce opeša, se v ledvicah sprožijo živčno-hormonski odgovori, ki skušajo ohraniti ledvični pretok krvi in krvni tlak. Začarani krog je tako sklenjen.



*Kronična ledvična bolezen vodi v zmanjšanje velikosti ledvice (desno) v primerjavi z zdravo ledvico (levo).*

### Kako zavirati ledvično okvaro in srčno-žilne zaplete?

Ker vemo, da sta najpogostejša vzroka napredovale kronične ledvične bolezni sladkorna bolezen in arterijska hipertenzija, je jasno, da sta za preprečevanje ledvične bolezni in srčno-žilnih zapletov zelo pomembna zdrav življenjski slog in dodatno obvladovanje dejavnikov tveganja z zdravili.

Svetujemo redno, zmerno telesno dejavnost, najmanj pol ure hoje na dan večino dni v tednu. Prehrana naj bo pretežno rastlinskega izvora in naj vsebuje čim manj živalskih maščob in trans-nasičenih maščobnih kislin, ki jih vsebujejo pražena živila in industrijsko pripravljeno pecivo. Izogibati se velja hrani, ki vsebuje veliko soli, saj že brez dosoljevanja v našem okolju povprečno zaužijemo kar trikratno priporočeno količino natrijevega klorida, zaradi česar se viša krvni tlak. Vzdržujemo zdravo telesno težo. Odsvetujemo kajenje in pasivno vdihavanje tobačnega dima. Vsak dan je dobro poskrbeti za dejavnost, ki nas sprošča, saj kronični stres slabo vpliva na zdravje.

Kadar ne gre več za ohranjanje zdravja, temveč za zaviranje razvite žilne bolezni, je treba zdravemu življenjskemu slogu dodati zdravila. Ob aterosklerotični žilni bolezni praviloma svetujemo zaščitni odmerek aspirina, 100 mg/dan, z namenom preprečevanja lepljenja krvnih ploščic na aterosklerotične lehe, kar za približno 25 % zmanjša pogostost srčnega infarkta in drugih srčno-žilnih zapletov. Ledvično popuščanje ne predstavlja zadržka za jemanje majhnega odmerka aspirina. Če je krvni tlak pri ledvičnih in sladkornih bolnikih v povprečju večji kot 130/80 mmHg, je treba poseči po antihipertenzivnih zdravilih. Kadar vrednosti serumskega holesterola presegajo 4,5 mmol/l in holesterola LDL 2,5 mmol/l, svetujemo uvedbo zdravila iz skupine statinov.

### Kdaj se odločamo za revaskularizacijske posege na žilju?

Kadar arterijska bolezen povzroča pomembno motnjo prekrvavitve organov, poskušamo izboljšati pretok skozi zoženo ali zaprto žilo s katetskimi ali kirurškimi posegi.

Neugodna anatomija žilnih sprememb lahko onemogoči revaskularizacijo zlasti na srcu in v nogi, redkeje na vratnem žilju. V tem primeru nam pri napredovali koronarni bolezni ostane podporno zdravljenje z zdravili ter zahtevni tehnični pripomočki,

npr. posebni srčni spodbujevalnik. Včasih slabo prekrvljenega uda žal ni mogoče rešiti pred amputacijo.

### Kaj osebna zdravnica svetuje gospodu iz uvodnega odstavka?

Vključil se bo v terapevtsko skupino za odvajanje od kajenja in pričel jemati zdravila proti povišanemu krvnemu tlaku, povečani ravni holesterola in zaščitni odmerek aspirina. Zdravnica bo spremljala vrednost krvnega tlaka, krvnega sladkorja in holesterola, laboratorijske kazalce delovanja ledvic, gospoda pa bo tudi napotila

na ultrazvočno preiskavo trebuha za oceno strukture ledvic in k specialistu za žilne bolezni. Ta bo svetoval intervalni trening hoje – vsak dan vsaj pol ure hoje v udobni obutvi, s počitki preden bi nastopila polno izražena bolečina v mečih. Po nekaj tednih vadbe je mogoče pričakovati, da bo mož s krajšo zaporo stegenske arterije podvojil razdaljo, ki jo zmore prehoditi brez ustavljanja. Če ga bo kljub temu bolečina še ovirala, ga bodo povabili v bolnišnico, kjer bodo s katetrskim posegom »odpili« stegensko arterijo in poskrbeli za zaščito delovanja ledvic. Po posegu mu bodo priporočili, da nadaljuje z zdravim življenjskim slogom, redno hojo in jemanjem predpisanih zdravil. ♥

**Vir energije in dobrega počutja**



**C E F A L Y**<sup>®</sup>

www.cefaly.si





**Zakaj Cefaly®?**

- Odpravlja migrene, glavobole, stres.
- Pomaga zmanjšati uporabo zdravil.
- Je varen in učinkovit.
- Deluje enostavno in hitro.

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

V lekarnah, Sanolaborju in specializiranih prodajalnah z medicinskimi pripomočki!

**Odpravite glavobol, uporabite Cefaly®!**

# 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!

## Šumenje v glavi

**Boris Cibic**

### Vprašanje\*

»Pozdravljeni,

Stara sem 70 let in zadnje mesece, posebno pa zadnji mesec občutim intenzivno šumenje v glavi. Pri vstajanju iz ležečega položaja, pa močne vrtočglavice. Pritisk imam 135/82. Moja izbrana zdravnica je v daljšem bolniškem staležu, zaradi tega vas prosim, če si do njenega prihoda lahko na kakšen način pomagam sama.

Lepo se vam zahvaljujem za odgovor. Jana«

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

### Odgovor

V vprašanju ste navedli, da v zadnjem mesecu občutite intenzivno šumenje v glavi. Vzrokov za navedeno motnjo je mnogo. Zato dvomim, da bo moj odgovor zadovoljiv. Najprej pomislim na možnost nezadostne prekrvitve možganov v času, ko je prisotno šumenje. Ste morda ugotovili, v katerih urah dneva je najbolj prisotno šumenje? Ali šumenje spreminja svojo intenzivnost v teku dneva, odvisno od položaja telesa? Glede na podatek o višini krvnega tlaka bi težko posumil, da je vaša težava posledica visokega

ali nizkega tlaka. V dopisu ste navedli samo eno vrednost tlaka, za katero ne vem, ali je bila izmerjena tedaj, ko ste imeli šumenje v glavi. Glede na vašo starost smem pomisliti na možnost, da je šumenje posledica zoženih vratnih ali možganski arterij s posledično manjšo prekrvitvijo možganov. Napisali ste še, da imate močne vrtočglavice, ko se dvigate iz ležečega položaja. Ali je tudi ob tem prisotno močno šumenje v glavi? Ali pa gre za dve samostojni motnji? Morda pa imate ponoči tlak zelo nizek, ki raste bolj počasi, kot se dvigate iz postelje. Če se vam težave ponavljajo čez dan, poskušajte opraviti meritve tlaka v času težav. Trenutno se navedena težava ne zdi akutno nevarna. Če bodo težave trajale, bo potreben posvet pri kardiologu. Vsekakor priporočam, da si v zvezek vpišete izmerjene vrednosti tlaka v raznih urah dneva, oziroma, ko je šumenje najmočnejše, ko imate vrtočglavico, in ko navedenih motenj ni. Ali ste ugotovili, da šumenje sovпада z zelo nizko oziroma z zelo visoko srčno frekvenco?

Odgovor na vaše vprašanje naj vzpodbudi tudi druge bralke in bralce, naj si čim bolj natančno zapisujejo vse težave, da jih bodo lahko pojasnili svojemu osebnemu izbranemu zdravniku. ♥

# ZA SRCE

## V imenu otrok s prirojenimi srčnimi napakami – hvala

Dobra preventiva je najzaneslivejša pot do uspeha. Iz leta v leto gradimo preventivne poti. Imamo veliko idej, ki jih lahko udejanimo z zbranimi sredstvi. Tokrat nam je priskočil na pomoč tudi kolektiv Javnega podjetja Žale, d.o.o., in za naše programe, ki so namenjeni otrokom s prirojenimi srčnimi napakami, namenil zbrana sredstva od dobrodelne prodaje sveč.

Iskrena hvala. Sredstva bomo uporabili na najboljši možni način. Hvaležni nam bodo številni, ki jim bomo pomagali.



NAŠIM SRČKOM  
V letu, ki prihaja....  
v 2012 naj srce  
Vam radost daje.

Za danes: jutro – upanje Vam nudi,  
dan poln drobne sreče, prehojenih poti...,  
večer – pogled nazaj –  
v dan ljubezni se ozre  
in tiha želja – z upanjem,  
da noč in jutri ... – bosta lepa,  
polna srečnih dni ...

Majda Zanoškar, predsednica  
podružnice za Koroško



# ZA SRCE

## Vabilo za vaše pobude

Članice in člani Društva za zdravje srca in ožilja smo sila, ki premika meje preventive v Sloveniji. Veliko smo že dosegli. Radi bi še več. Zato iščemo nove ideje in pobude. Pišite nam na elektronski naslov: [drustvo.zasrce@siol.net](mailto:drustvo.zasrce@siol.net), pokličite na telefonsko številko: 01/234-75-50, pridite na sedež društva ali naših podružnic. Idej ne zavijajte v lep papir. Takoj se jih bomo lotili in jih poskusili udejaniti.

Z novimi idejami bomo še močnejši. Pogum velja. Veselimo se srečanja z vami in vašimi idejami!

SAVA  
HOTELS & RESORTS



**ZIMSKA PRAVLJICA V ZDRAVILIŠČU RADENCI**  
do 21.12.2011, od 2.1. - 6.2.2012.

*V letu 2012 praznujemo 130 let zdraviliške dejavnost. Praznično vzdušje bomo začeli že v veselem decembru s padajočimi cenami. Za vse goste, ki bodo v Zdravilišču Radenci bivali najmanj tri dni bomo podarili kupon za brezplačno mineralno kopalnico, s katero že od leta 1882 skrbimo za zdravje Vašega srca.*

**PROGRAM ZIMSKA PRAVLJICA VSAK DAN**  
**1 € MANJ, 2 noči že za 99 €.**

**NE SPREGLEJTE TUDI:**  
POSEBNA PONUDBA ZA UPOKOJENCE, 3 noči že za 126 €.  
Vljudbo vabljeni v objem mineralnih in termalnih vrelcev Zdravilišča Radenci.

Informacije:  
Telefon: 00386 2 520 27 20 ali 520 27 22, [www.zdravilisce-radenci.si](http://www.zdravilisce-radenci.si)  
[info@zdravilisce-radenci.si](mailto:info@zdravilisce-radenci.si)

ZDRAVILIŠČE RADENCI

# OMRON

## merilniki krvnega tlaka



PRIPOROČA  
DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA  
IN OŽILJA SLOVENIJE

### OMRON M6



### UGODNOST

Ob nakupu merilnika  
krvnega tlaka  
**OMRON M6** podarimo  
adapter.

VELJA DO 31.12.2011

diaFIT

# Dobre Slabe

## NOVICE

### Srčni spodbujevalniki umrlih oseb rešujejo življenja v Indiji

Srčni spodbujevalnik je dokaj draga naprava, ki pomaga bolnikom s prepočasnim srčnim utripom, sočasno spodbujanje levega in desnega prekata pa pomaga tudi pri srčnem popuščanju in pridruženi motnji prevajanja električnih impulzov po srcu. Srčni spodbujevalnik pokojnika je mogoče odstraniti, ga sterilizirati in koristno uporabiti za drugega bolnika. V ameriški zvezni državi Texas ob soglasju svojcev zbirajo srčne spodbujevalnike umrlih oseb in jih pošiljajo v indijski Mumbai, kjer jih s pridom uporabljajo za tamkajšnje bolnike. (vir: *Am J Cardiol* 2011; DOI: 10.1016/j.amjcard.2011.08.036)

### Britanski Inštitut za zdravje in klinično odličnost (NICE) je podprl zdravljenje z dabigatranom pri atrijski fibrilaciji

Analiza stroškovne učinkovitosti preprečevanja možganske kapi z novim antikoagulacijskim zdravilom dabigatranom pri bolnikih z atrijsko fibrilacijo je pokazala, da je cena za pridobljeno leto kakovostnega življenja manj kot 20.000 britanskih funtov (približno 23.000 EUR), kar je sprejemljivo po standardih NICE. Dabigatran je v odmerku 2 x 150 mg učinkovitejši, a enako varen kot standardno zdravljenje z varfarinom. V odmerku 2 x 110 mg pa je enako učinkovit, a varnejši od varfarina. Pri bolnikih, ki jemljejo dabigatran, je treba vsaj enkrat letno preveriti delovanje ledvic. (vir: [www.nice.org.uk/nicemedia/live/12225/56899/56899.pdf](http://www.nice.org.uk/nicemedia/live/12225/56899/56899.pdf))

### Ohranjena raven testosterona pri starejših moških podaljšuje preživetje

Pomanjkanje moškega spolnega hormona testosterona vodi v trebušno debelost, motnje presnove maščob in glukoze ter prispeva k srčno-žilnim zapletom. V skupini 2.416 švedskih moških, starih od 69 do 81 let, je imela četrtnina z največjo koncentracijo testosterona v krvi za približno 30 % manj srčno-žilnih zapletov in za 30 % boljše preživetje kot preostale tri četrtine z nižjo ravnijo testosterona. Ohranjena raven testosterona pri moških v starosti ni le posledica dobrih genov, temveč je povezana tudi z zdravim življenjskim slogom in normalno telesno težo. (vir: *J Am Coll Cardiol* 2011; 58: 1674-81)

### Zdrav življenjski slog krepko podaljšuje življenje

Ameriški raziskovalci so analizirali podatke o življenjskem slogu in zdravju 16.958 odraslih oseb. Tisti, ki nikoli niso kadili, se redno gibljejo, se zdravo prehranjujejo in uživajo zmerne količine alkohola, živijo v povprečju 11 let dlje od kadilcev, ki se ne gibljejo, se prekomerno hranijo in uživajo prekomerne količine alkohola. Osebe z najbolj zdravim življenjskim slogom zbolijo za rakom 14 let pozneje in za boleznimi srca in ožilja 10 let pozneje od oseb z najbolj nezdravim življenjskim slogom. (vir: *Am J Pub Health* 2011; 101: 1922-9 10.1136/bmj.d4488)

### Katetrsko popraviljanje mitralne zaklopke še ni primerno za klinično prakso

Puščanje mitralne zaklopke (med levim preddvorom in prekatom) je zelo pogosto pri oslabelem srcu in dodatno poslabšuje srčno popuščanje. V preteklih letih je vsaj 23 podjetij razvilo različne pripomočke za katetrsko popraviljanje mitralne zaklopke, a mnoga od teh podjetij so zaradi neuspešnosti že propadla. Za razliko od katetrske postavitve umetne aortne zaklopke, ki se je že uveljavila v praksi, je katetrsko popraviljanje mitralne zaklopke še povsem eksperimentalna. Zlati standard zdravljenja mitralne zaklopke za zdaj ostajajo kirurški posegi na odprtem srcu. (vir: *JACC Cardiovasc Interv* 2011; 4: 1-13)

### Dodatki nekaterih vitaminov in mineralov zdravim ljudem škodujejo

Številni ljudje redno uživajo vitaminske preparate. Nedavna analiza je pokazala, da so multivitaminski preparati, dodatki vitamina B6, folata, železa, magnezija, cinka in bakra, ki jih ljudje uživajo brez medicinsko utemeljenega razloga, škodljivi za zdravje. Uživanje omenjenih preparatov razen bakra povečuje umrljivost za od 3 do 6 %, baker pa kar za 18 %. Strokovnjaki zaključujejo, da zdravim osebam vitaminski in mineralni pripravki ne morejo ustrezno nadomestiti uživanja sadja in zelenjave. (vir: *Arch Intern Med* 2011; 171: 1625-33)

### Nesteroidna protivnetna zdravila povzročajo številne neželene učinke

Ker so bolečine v sklepih in mišicah zelo pogoste, je jemanje nesteroidnih protivnetnih zdravil zelo razširjeno. Omenjena zdravila pa ne povečujejo le tveganja za krvavitev iz zgornjih prebavil, temveč prispevajo k razvoju arterijske hipertenzije, bolezni ledvic in srčno-žilnih zapletov. Strokovnjaki opozarjajo, da je treba vsako uporabo nesteroidnih protivnetnih zdravil skrbno pretehtati in se zlasti izogibati dolgotrajnemu jemanju teh zdravil. (vir: *BMC Family Practice* 2011; 12: 70)

### Uživanje sladkanih pijač s fruktozo škoduje presnovi

Fruktozo, ki je najslajši sladkor, najdemo v sadju, v velikih količinah pa tudi v sladkanih pijačah, npr. gaziranih napitkih in industrijsko pripravljenih sadnih sokovih. S sadjem v povprečju zauzijemo do 20 g fruktoze/dan, s sladkanimi pijačami pa lahko hitro dosežemo od 80 do 100 g/dan. Čim več fruktoze zauzijemo, tem večje je tveganje za trebušno debelost, visok krvni tlak in presnovni sindrom, ki predstavlja predstopnjo sladkorne bolezni. (vir: *Nutr Metab (Lond)* 2011, 8: 50) ♥



# ZA SRCE

## 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](mailto:drustvo.zasrce@siol.net),  
[drustvo-zasrce@siol.net](mailto:drustvo-zasrce@siol.net)



*Plemenito srce je  
pravi vodnik mimo  
čeri življenja,  
še posebej v času,  
ko je okrog nas voda  
vse bolj mrzla.*

*Franc Zalar*



 **Sanolabor**  
*Ko gre za zdravje!*



## Za zdravo in dobro počutje

- Ⓢ **Vitami, minerali, dietetski proizvodi in prehranska dopolnila**, so namenjeni lažšanju bolezenskih težav ter krepitvi imunskega sistema, srca in ožilja, zgornjih dihal, ustne votline, prebavil, kosti, vezivnega tkiva, kože, las in nohtov.
- Ⓢ **Čaj** že od nekdaj velja za krepčilni napitek, ki si ga pripravljamo ob raznih priložnostih, zlasti takrat, ko nas pestijo različne težave. Pomagali vam bomo pri izbiri primerne čaja ali čajne mešanice.
- Ⓢ **Naravni sokovi** iz 100 % sadnega oz. zelenjavnega deleža so primerni za krepitev odpornosti, nadomeščanje pomanjkanja vitaminov in mineralov, lažšanje nekaterih bolezenskih težav in za boljše počutje.
- Ⓢ **Superhrana** - naravna, večinoma neprocesirana živila, ki vsebujejo največ antioksidantov, veliko koncentracijo vitaminov in mineralov, ter ogromno koristnih fitonutrientov, zato čim pogostejše uživanje superhrane, zagotavlja zdravje, vitalnost in močan imunski sistem.
- Ⓢ **Med in izdelki iz medu** našemu telesu dajejo dodatno življenjsko moč, bistrijo duha in blažijo tegobe sodobnega stresnega življenja. Ugodno vplivajo na dihalna, prebavila, kožo, lajšajo težave ob prehladih, utrujenosti ter povečanih psihičnih in fizičnih naporih.
- Ⓢ **Izdelki za osebno vadbo, za dobro spanje ...**

Upokojencem nudimo 5-odstotni gotovinski popust od 1. do 5. v mesecu. Izdajamo in izposojamo pripomočke, ki jih predpiše zdravnik na naročilnico .

**Obiščite novi prodajalni  
v Kamniku in Novem mestu**

**Qlandia Kamnik**, tel.: 01 831 18 63  
**Qlandia Novo mesto**, tel.: 07 488 07 84



EKO KOTIČEK

[www.sanolabor.si](http://www.sanolabor.si)

Kakovost, strokovno svetovanje in tradicija so priporočila za obisk naših 24 prodajaln po Sloveniji

# Novo leto - nov začetek

Novoletni prazniki so idealna priložnost za nove začetke. Ljudje smo pač tako naravnani, da potrebujemo različne mejnike in pri meni je ta mejnik, ko si rečem *Od jutri naprej ...* prav novoletni dan. Tako v decembrskih dneh pogosto pregledam, kaj bi lahko še izboljšal. Sestavil sem seznam pravil, ki bi me kot človeka izboljšale:

1. Domačo nalogo bom naredil takoj, ko bom prišel domov.
2. Učil se bom sproti in imel boljše ocene.
3. Prijazen bom do ljudi.
4. Jedel bom zdravo hrano.
5. Čas pred televizorjem in računalnikom bom omejil.

In kaj se je zgodilo lani? Vstopili smo v še eno novo leto. Z dobrim občutkom in s še boljšimi nameni sem se odpravil spat. Ura je bila dve, jaz pa sem ravnokar v usta dal še zadnji krompirček čipsa. Četrto obljubo sem nehote prelomil že v prvih dveh urah novega leta. A v rokah sem imel še štiri adute. Bil je dvanajsti januar. Ko sem prišel domov, sem vrgel torbo v kot, vzela vrečko čipsa in začel gledati televizijo. Torej sem tri obljube že prekršil. Ko je prišla mama domov in me pozdravila s tradicionalnim pozdravom: *kako je bilo v šoli*, sem se nanjo zadril, da slabo, ker sem dobil dvojko.

In kaj mi je preostalo drugega? Dvanajstega januarja sem ugotovil, da to leto res ni pravi čas za tako korenite spremembe in živel staro življenje. Imam pa veliko srečo, da je pred nami novo novo leto in tako novo upanje, da morda prav to leto postanem boljši človek.

Jure Savnik, 8. b

## Želim se spremeniti

Želim se spremeniti.

Želim se bolj zdravo prehranjevati. In ko naredim načrt, je že ob meni sošolka Lučka, ki sešteva vse moje zaužite kalorije. Vsi moji načrti v hipu splavajo po vodi.

Želim si, da bi imela boljši nadzor nad sabo ko se kregam s sestrama, in da bi bila z njima bolj strpna.

Želim si pomagati mami in biti do nje prijaznejša. Želim si več časa posvečati šoli, učenju in domačim nalogam.

Želim se naučiti šivati.

Želim si, da bi se več časa pogovarjala z očetom in ga morda nekoč tudi obiskala.

Želim si, da bi se izpolnil le del mojih želja.

Pa ne preveč, ravno toliko, da bo ostalo kakšno seme želja tudi za prihajajoča leta.

Maša Kim Kestner, 9. b



Lana



Žana

## Zakaj si človek postavlja zaobljube ob novem letu?

Po mojem mnenju si ljudje postavijo zaobljube za novo leto zato, ker je takrat konec leta in imajo novo priložnost, da se odvadijo slabih navad. To uresničijo le tisti, ki res želijo kaj spremeniti.

Gaja Smodiš, 9. a

Verjetno zato, ker mislijo, da bo v novem letu drugače. Večina ljudi se le zaobljubi, le redko kdo pa tudi kaj uresniči.

Taja Sekelj, 9. b

Ljudje se zaobljubijo ravno za novo leto zato, ker niso zadovoljni sami s sabo. Mislijo, da je to prelomnica k boljšemu življenju, vendar pa se to po navadi ne zgodi.

Hannah Fras, 9. a

Ker se začenja novo leto in je to čas za nove začetke. Ljudje se trudijo živeti po novih pravilih, vendar jim to ne uspe.

Kaja Perme, 9. b

To je običaj – za novo leto si postavijo zaobljube, po novem letu pa na njih pozabijo.

Klemen Košič, 9. b

Med novoletnimi prazniki imamo čas za razmišljanje in zdi se nam vse lahko, vendar med letom teh zaobljub ne izpolnimo.

Tim Salecl Žižek, 7. b

Zaradi svečanosti in dobre volje. Te obljube niso namenjene takojšnji uresnitvi, ampak šele za naslednje leto.

Rostja Močnik, 7. b

Človek si postavi zaobljubo za novo leto zato, ker delno verjame v Božička, čeprav tega ne prizna. Vsi ljudje verjamemo v neke višje sile. Otroci dobijo ob novem letu darila, starejši pa najdejo darila v zaobljubah, da bodo po novem letu blesteli v službi in si ustvarili lepo družino.

Katarina Velkov, 7. b

Novoletni čas je najbolj ustrezen za postavljanje zaobljub zato, ker si rečeš: Naslednje leto bom ... To pa rečeš zato, ker se ti tega ne da narediti takoj.

Tara Lemajić, 7. b

**Literarni prispevki:** učenke in učenci Osnovne šole Ledina v Ljubljani.  
**Mentorica:** Katarina Rigler Šilc  
**Likovna oprema:** Novoletni skрати, izdelali učenci USTVARJALNE DELAVNICE Osnovne šole Mengeš.  
**Mentorica:** Milica Tomšič. **Srčiko uredila:** Bernarda Pinter

## Ko sem začela hujšati v ...

Odločila sem se. In to dokončno! Od jutri naprej bom nehala jesti testenine, čokolade, kruh in vse ostale redilne stvari. Čeprav me mika, da bi ta od jutri naprej prestavila na od naslednjega meseca naprej, se bom potrudila in jedla žitarice, sadje, zelenjavo in podobno neokusno hrano. Z veseljem bi začela hujšati, če bi bila na jedilniku bolj okusna hrana, tako pa bom hujšala z muko. Zakaj si sploh želim shujšati? Prvič, ker so mi moje najljubše hlače premajhne. Vendar to ni edini vzrok. Glavni vzrok mojega hujšanja je, da mi je učitelj rekel, da imam predebel jezik. Sicer ne vem, kako naj shujšam v jezik, ampak po dolgem premišljevanju sem prišla do ugotovitve, da je gibanje tisto, ki ti izbrusi postavo. Tako kot hujšaš z gibanjem, da dobiš izklesano telo, hujšaš tudi z jezikom – ga giblješ, vrtili oziroma veliko govoriš. Mogoče pa je učitelj s tem mislil, da sem pri pouku pretiha in da moram biti bolj glasna? Ne, to skoraj ni mogoče! Zadnjič me je predsedel s posvetilom, da imam preveč energije, a žal ni dojel, da je nimam preveč, temveč le hujšam v jezik. Je s tem kaj narobe? Je to greh? Konec koncev mi je on sam rekel, da imam predebel jezik in hujšam samo zaradi njega. Ah, odraslim ni nikoli nič prav!

Gaja Filač, 8. a



Ana

## Nasvet življenja

Če zdravo živiš, kalorije hitro izgubiš.

Če prezdravo živiš in vedno hitiš, se lahko zgodi, da življenje izgubiš.

Veliko hodi v naravo in uživaj zdravo hrano.

To nasvet je za življenje pravo, upoštevaj ga in bo sijajno!

Anja Sedej, 9. b

## Zaobljubili smo se

Jaz sem si za novo leto zadal zaobljubo, da se ne bom vtikal v pretepe ali spore in da bom to šolsko leto zelo priden z domačimi nalogami.

Jan Ključevšek, 6. a

Zaobljubil sem se, da bom več časa preživel ob branju knjig kot ob gledanju televizije.

Vid Zorko, 6. a

Zaobljubil sem se, da ne bom več kot pol ure na dan na računalniku. Zdržal sem le kakšne tri ure ...

Matic Zavادل, 6. a

En mesec ne bom gledal televizije. Brez televizije sem zdržal dva dni.

Jan Ključevšek, 6. a

Zaobljubil sem se, da se bom do novega leta nehal igrati z lego kockami.

Blaž Jošič, 6. a

Enkrat sem se zaobljubil, da ne bom več zapravljaj, a nisem zdržal niti en teden.

Marko Oblak, 6. a

Za novo leto sem si zadal, da se bom naučil smučati.

Mi namreč tečemo na smučeh, ne smučamo. Uspelo mi je.

Domini Ogrin, 6. a

Zaobljubil sem se, da ne bom nikoli kadil. Nikoli v življenju.

Matic Merljak, 9. b

Velikokrat sem se zaobljubila, da ne bom več grizla nohtov, ker se to res ne spodob, vendar kljub prizadevanju tega nisem uresničila.

Gaja Smodiš, 9. a

Zaobljubila sem se, da bo pospravljala svojo sobo in tega se držim.

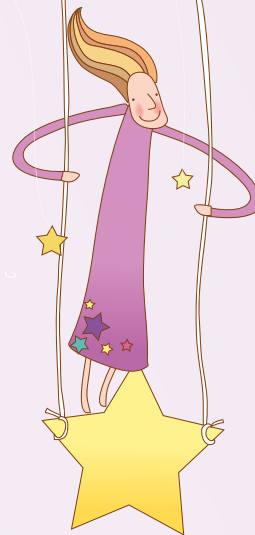
Ina Daniela Sikošek, 7. b

Ko bo leto 2011 obrnilo zadnjo stran na koledarju, sem se odločila, da si bom iz glave izbila dejstvo, da mi angleščina in matematika ne ležita. V letu 2012 se bom oba predmeta učila sproti in bolj dosledno ter tako naredila nov seznam svojih IN-predmetov. Z novim letom pa se bom potrudila tudi zato, da bom postala bolj redoljubna in bo moja soba še lepša in bolj urejena.

Tea Perme 6. a



Žan



## V kolikšni meri ljudje izpolnijo noveletne zaobljube?

Ljudje noveletne zaobljube izpolnijo, zato so si jih tudi zadal. Včasih pa seveda komu tudi kaj spodleti.

Vida Zabukovec, 6. a

Mislím, da večina ljudi svojih noveletnih zaobljub ne izpolni. Po navadi si zadamo preveč zahtevne zaobljube.

Zarja Mörec, 6. a

Mislím, da samo v 10 % – gre za daljše obdobje, vendar ti po štirih mesecih zmanjka motivacije.

Domen Pinter, 6. a

Ali se boš držal zaobljube ali ne, je odvisno od vsakega posameznika. Če si res nekaj želiš, potem boš uspel.

Marko Oblak, 6. a

## Pretirano zdravo življenje

Dedkov brat Hajmi živi pretirano zdravo življenje. Pretirava pa tudi s higieno. Vsak dan si petkrat umije zobe ter se štirikrat tušira. Mislím, da malo pretirava, saj do zdaj ni imel nikakršnih zdravstvenih problemov. Pred in po vsaki jedi si tudi umije roke z milom. V žepu ima vedno robček za kihanje. Drugače pa je zelo prijazen.

»Bolje je pretiravati o zdravem življenju, kot ga ne imeti«, je njegova modrost, ki mi jo včasih pove.

Tim Salecl Žižek, 7. b

## Kdo sploh ve?

Če bom kdaj bolj urejena, kdo sploh ve? In če naloga prav bo narejena, kdo sploh ve?

Če bom v življenju dobro vzgojena, in čokolada zame bo bolj omejena, kdo sploh ve?

Če nikoli ne bom okajena, in pri odločitvah z modrostjo omejena, kdo sploh ve?

Če na koncu bom komu podrejena in ne z zlo usodo zaslepljena, kdo sploh ve?

Hannah Fras, 9. a

# Ko požiranje postane problem

Vlasta Ivana Zupanc Isoski

Pri motnjah požiranja je potrebno prehrano prilagoditi glede na tip in obseg motenj požiranja. Poznamo več »disfagičnih diet«, ki se med seboj razlikujejo po teksturi. Namen disfagične diete je, da štiti pred zapleti, kot so aspiracijska pljučnica zaradi hrane, ki je zašla v sapnik in nato naprej v pljuča, ter da omogoči lažje žvečenje in premikanje hrane v ustih. Disfagična dieta mora zadostiti bolnikovim individualnim potrebam po energiji in hranilih, upoštevati obseg in stopnjo prizadetosti žrela ter bolnikove lastne želje in sposobnosti.

Logoped pri bolnikih s sumom na disfagijo opravi oceno motenj požiranja in predlaga stopnjo prehrane, ki je primerna glede na tip in obseg motenj požiranja. Za napredek v stopnjah prehrane pri disfagiji je nujna redna komunikacija med člani prehranskega tima.

**D**isfagične diete so zelo individualizirane. Specifičnost teh diet je v tem, da se spreminja tekstura hrane in/ali viskoznost tekočine. Tekstura hrane se pogosto spreminja z oralno gibljivostjo jezika. S prehranskega vidika je disfagična dieta primerna toliko časa dokler bolnik uživa normalne količine hrane pri vsakem obroku. Pri bolnikih, ki uživajo gladko hrano brez grudic, homogene teksture (stopnja 1), je zaradi podaljšane časa hranjenja tveganje, da ne bodo pokrili svojih prehranskih potreb, povečano. Če je potrebno, je disfagična dieta lahko dopolnjena z visoko-energijsko, visokobeljakovinsko hrano. Bolniki lahko začnejo na katerikoli stopnji prehrane in glede na sposobnost požiranja lahko napredujejo tudi za več kot eno stopnjo. Zato je bolnika potrebno prehransko spremljati in s ponovno oceno stanja prehranjenosti in oceno stanja požiranja preveriti ustreznost prehranskega načrta.

Poznamo 5 stopenj disfagične diete (Preglednica 1). Razvrščene so od najlažje do najtežje za požiranje. Hrana je mehansko spremenjena. Lahko je v obliki žele pirejev, sesekljana, zrnata, zrezana ali prilagojena običajna hrana. Tekočine so zgoščene do ene izmed štirih stopenj viskoznosti; redke, nektarju podobne, medu podobne in goste, da jih lahko jemo z žlico.

## Preglednica 1: Stopnje diet pri oteženem požiranju

- STOPNJA 1 – hrana v obliki žele pirejev
- STOPNJA 2 – sesekljana hrana
- STOPNJA 3 – zrnata hrana
- STOPNJA 4 – zrezana hrana
- STOPNJA 5 – prilagojena normalna hrana

Opisi gostote hrane in pijač so v preglednici 2.

## Preglednica 2: Gostote hrane in pijač z opisom

HRANA	
TEKSTURA	OPIS
žele pire	gladka brez grudic, homogena tekstura, gostote pudinga
zrnata ali mleta	živila, ki so enostavna za žvečenje, za pripravo potrebujemo mešalnik, brez semen, lupin in živil z grobo teksturo, brez svežega sadja in zelenjave z izjemo pretlačene banane

mehka ali enostavna za žvečenje	mehka živila, pripravljena brez uporabe mešalnika, mleto meso ali meso narezano na kocke v velikosti 1 cm ali manj, brez grobih semen, lupin, kož, oreščkov ter surovih ali hrustljavih živil
prilagojena normalna hrana	mehke teksture, pripravljena brez mletja ali rezanja, brez oreščkov ali hrustljavih živil

## PIJAČE

VISKOZNOST (.. X 10 <sup>-3</sup> KG/MS)		OPIS
redke	1-50	običajne tekočine brez zgoščevanja
nektarju podobne	51-350	dovolj redke, da jih lahko srkamo po slamici ali iz skodelice, vendar dovolj goste, da počasi zdrse iz žlice (npr. pinjenec, liker)
medu podobne	351-1750	goste tekočine, da jih lahko jemo z žlico, ne morejo ohraniti svoje oblike, pregoste za pitje po slamici (npr. gosti jogurt, paradižnikova omaka in med)
goste, da jih lahko jemo z žlico	>1750	puding podobne tekočine, ki jih jemo z žlico, na žlici ohranijo svojo obliko (npr. gost mlečni puding, zgoščena jabolčna čežana)



## Stopnja 1 – hrana v obliki žele pirejev

To stopnjo prehrane obravnavamo kot resno spremembo prehrane. Uporablja se samo za tiste posameznike, ki imajo težave z žvečenjem in/ali s požiranjem pri drugih stopnjah disfagične diete. Hrana je spremenjena tako, da je bolniku ni potrebno žvečiti. Bolus (grizljaj) mehansko že obdelane hrane je treba le še potisniti proti zadnjemu delu ust in ga pogoltniti. Vsa hrana mora biti gladko pasirana do oblike pudinga ali krompirjevega pireja.



## Stopnja 2 – sesekljana hrana

Se uporablja pri tistih posameznikih, ki imajo težave z žvečenjem in/ali s požiranjem hrane običajne teksture. Običajno je uporabljena za posameznike z blagimi do zmernimi motnjami požiranja v

ustni votlini in/ali žrelu. Pri tej stopnji je zahtevano nekaj sposobnosti žvečenja. Hrana, ki je težka za požiranje in žvečenje, naj bo sesekljana, zmleta, narezana, kuhana ali drugače mehansko spremenjena. Biti mora dovolj mehka in dovolj vlažna, da se oblikuje bolus. Pri pripravi hrane naj se upošteva individualna toleranca posameznika. Stopnja 2 služi kot prehod iz stopnje 1 na višje stopnje teksture. Koščki hrane naj ne bodo večji od sesamovega semena (cca 3 mm).

V našem okolju je ta stopnja mnogim znana kot »pasirana«, »mleta« hrana. Hrani, pripravljeni po načelih stopnje 2 sledimo, dokler se požiranje ne izboljša, in bo varno preiti na naslednjo stopnjo prehrane. Najprimernejša hrana za stopnjo 2 so pireji z dodano tekočino in mehka hrana. Tekočina naj bo gostote nektarja ali gostote, ki jo priporoči logoped.

Da bo bolnik tudi s tako pripravljeno hrano dobil uravnoteženo prehrano, je zelo pomembno, da izbira živila iz vseh skupin živil. Za izdelavo individualno prilagojenega načrta naj se posvetuje z dietetikom.

### Pomoč in koristne informacije pri težavah s požiranjem

**PAZITE DA DOBRO SEDITE IN NA PRAVILNO DRŽO GLAVE**  
Sedimo zravnano, in če je mogoče, naj bo položaj v kolkah 90 stopinj.

Glava naj bo v sredinskem položaju, brada rahlo nagnjena naprej. Ostanimo v sedečem položaju še vsaj pol ure potem, ko smo pojedli.

**PAZITE DA IMATE DOBRO SE PRILEGAJOČO ZOBNO PROTEZO**

**IZKLJUČITE RADIO IN TELEVIZOR, KONCENTRIRAJTE SE NA HRANJENJE**

**V KOLIKOR JE POTREBNO, SI HRANO ZMANJŠAJTE ALI JO PRIPRAVITE TAKO, DA BO MEHKEJŠA**

**V KOLIKOR JE POTREBNO, JEJTE S ČAJNO ŽLIČKO**

**TABLETE JE VELIKOKRAT LAŽJE POGOLTNITI S PASIRANO HRANO, NPR. ČEŽANO ALI Z GOSTEJŠIM NAPITKOM**

**NA KROŽNIK SI NALOŽITE MAJHNE PORCIJE**

**DIHAJTE PRI JEDI! OKUŠAJTE JO! ALI VAM OKUS USTREZA? DODATNO SI JO ZAČINITE.**

**JEJTE MALE GRIŽLJAJE NPR. V VELIKOSTI ČAJNE ŽLIČKE**

**HRANO NESITE V USTA S ČAJNO ŽLIČKO IN OB TEM RAHLO PRITISNITE NA JEZIK, ZAPRITE USTNICE IN IZVLECITE ŽLIČKO**

**HRANO DOBRO OSLINITE IN PREŽVEČITE**

**PO POŽIRANJU ŠE ENKRAT ALI DVAKRAT POGOLTNITE**

**PRED PONOVNIM GRIŽLJAJEM IZPRAZNITE USTA**

**MED ŽVEČENJEM IN POŽIRANJEM NE GOVORITE**

**ZAVESTNO POGOLTNITE!**

**PREDEN POGOLTNETE HRANO, PROSIMO UPOŠTEVAJTE:**

- KONICO JEZIKA PRITISNITE NA NEBO
- ISTOČASNO ZAŽVEČITE
- ISTOČASNO ZAPRITE USTNICE
- GLAVO NARAHLO POTISNITE NAPREJ... IN SEDAJ POGOLTNITE



Primer sesekljanje hrane

Hrana mora biti zmleta ali zrezana na do 0,6 cm velike koščke oz. do velikosti riževega zrnja.

### Stopnja 4 – zrezana hrana

Posamezniki, katerim je bila dodeljena ta prehrana, nimajo posebnih omejitev. Izogibati se je potrebno izdelkov, ki vsebujejo suho sadje, oreščke in semena. Pomembno je, da dobijo dovolj hranil in energije.

Hrana te stopnje mora biti zrezana na do 1,3 cm velike koščke, oziroma do podobne velikosti, kot so kruhove kocke ali pa nekuhani polžki (testenine).

### Stopnja 5 – prilagojena normalna hrana

Hrana na tej stopnji naj bo mehka, sočna in okusno pripravljena. Še vedno naj se izogibajo izdelkov, ki vsebujejo suho sadje, oreščke, semena, lupine, suhe drobtine, hrustance, koščke kosti ali igel. Pri tem je pomembno upoštevati individualno prenašanje hrane posameznika.

Glede na gostoto in teksturo razdelimo tudi tekočine na več stopenj (Preglednica 3).

#### Preglednica 3: stopnje gostote tekočin

##### GOSTOTA VODE:

sem sodijo redke pijače, kot so voda, mleko, naravni sok, kava, čaj, gazirane pijače, džemi, sladoled, sorbeti, čiste juhe

##### GOSTOTA SIRUPA:

sem sodijo pijače, podobne nektarju, npr. sadni nektar, javorjev sirup, formule osnovne sondne prehrane, liker, paradiznikov sok, kremne juhe

##### GOSTOTA KREME:

sem sodijo pijače, ki imajo gostoto in teksturo medu

##### GOSTOTA PUDINGA:

sem sodijo zgoščene tekočine, ki jih jemo z žlico, npr. puding.

Nekaterim bolnikom z motnjami požiranja lahko pitje redkih pijač predstavlja težavo. Za varno požiranje hrane in pijače je potrebno zgoščevanje tekočin in redkejših jedi. Nekatere pijače so naravno goste, redke pijače pa lahko zgostimo s posebnim škrobom ali gelom.

Gostila spremenijo gostoto pijač, ne da bi pri tem vplivala na okus. Dodaja se jih lahko k toplim in hladnim napitkom.

Primeri jedilnikov za bolnike z motnjami požiranja – stopnja 1, 2, 3, 4. Krepak tisk označuje razlike od običajne prehrane (stopnja 4).

Običajna prehrana STOPNJA 4 – zrezana hrana	Disfagija - nadaljevalna stopnja prehrane STOPNJA 3 – zrnata hrana	Disfagija - mehansko spremenjena prehrana STOPNJA 2 – sesekljana hrana	Disfagija pireji STOPNJA 1 – hrana v obliki žele pirejev
<b>Zajtrk</b> *180 ml pomarančnega soka 180 ml kuhanih ovsenih kosmičev 60 g umešanih jajc Rezina polnozrnatoga toasta Čajna žlička sadnega džema Čajna žlička margarine *240 ml posnetega mleka Sladkor, sol, poper	<b>Zajtrk</b> *180 ml pomarančnega soka 180 ml kuhanih ovsenih kosmičev 60 g umešanih jajc <b>Mufin s cimetom (brez oreščkov)</b> Čajna žlička sadnega džema Čajna žlička margarine *240 ml posnetega mleka Sladkor, sol, poper	<b>Zajtrk</b> *180 ml pomarančnega soka, brez sadne kaše 180 ml žitnih kosmičev (rižolino, frutolino, 7 žit..) 60 g umešanih jajc <b>Mufin s cimetom (brez dodatkov)</b> Čajna žlička sadnega džema Čajna žlička margarine *240 ml posnetega mleka Sladkor, sol, poper	<b>Zajtrk</b> *180 ml pomarančnega soka, brez sadne kaše 180 ml žitnih kosmičev (rižolino, frutolino, 7 žit..) <b>60 g umešanih jajc s toastom – zmiksano</b> <b>125 g sadne kaše z rižem (otroška hrana)</b> Čajna žlička sadnega džema Čajna žlička margarine ali masla *240 ml posnetega mleka Sladkor, sol, poper
<b>Kosilo</b> Skodelica zelene solate s čajno žličko solatnega preliva 90 g goveje pečenke v naravni omaki 140g začinjenega riža ½ (120g) skodelice graha z gobami Rezina kruha (50g) Čajna žlička margarine ali masla *70 g sladoleda (kepica) če so dovoljene redke tekočine) *240 g posnetega mleka	<b>Kosilo</b> ½ <b>skodelice razrezane zelene solate</b> s čajno žličko solatnega preliva <b>90 g sesekljane goveje pečenke ali mletega govejega mesa</b> v naravni omaki 140g začinjenega riža ½ <b>skodelice kuhanega brokolija</b> *70 g sladoleda (kepica) če so dovoljene redke tekočine) *240 g posnetega mleka	<b>Kosilo</b> <b>180 ml zelenjavnega soka</b> <b>90 g sesekljane pečenke</b> v naravni omaki <b>ali mletega govejega mesa</b> <b>125 ml riževega pireja</b> ½ <b>skodelice dobro kuhanega brokolija</b> *70 g sladoleda (kepica) - če so dovoljene redke tekočine) *240 g posnetega mleka	<b>Kosilo</b> <b>180 ml zelenjavnega soka</b> <b>90 g gladko zmiksane mesa</b> z naravno omako <b>125 ml riževega pireja</b> ½ <b>skodelice pireja brokolija</b> *70 g sladoleda (kepica) - če so dovoljene redke tekočine) *240 g posnetega mleka
<b>Večerja</b> 180 ml kremne ali paradižnikove juhe 60 g pečenega piščanca 120 g pire krompirja 120 g pretlačene špinače Rezina kruha (50g) Čajna žlička margarine ali masla Pečeno jabolko *240 ml - skodelica posnetega mleka	<b>Večerja</b> 180 ml kremne ali paradižnikove juhe <b>60 g sesekljane piščanca v naravni omaki</b> 120 g pire krompirja 120 g pretlačene špinače Pečeno jabolko (brez kože) *240 ml - skodelica posnetega mleka	<b>Večerja</b> 180 ml kremne ali paradižnikove juhe <b>60 g sesekljane ali mletega piščanca v naravni omaki</b> 120 g pire krompirja 120 g pretlačene špinače Pečeno jabolko (brez kože) – pretlačen v kašo *240 ml - skodelica posnetega mleka	<b>Večerja</b> 180 ml kremne ali paradižnikove juhe <b>60 g gladko miksane piščanca</b> z naravno omako 120 g pire krompirja 120g pireja špinače <b>Pečeno jabolko</b> (brez kože) – miksano *240 ml - skodelica posnetega mleka
<b>Povečerek</b> 2 graham krekerja *180 ml pomarančnega soka	<b>Povečerek</b> <b>120 ml kremnega deserta (brez sadja in oreščkov)</b> *180 ml pomarančnega soka	<b>Povečerek</b> <b>120 ml kremnega deserta (brez sadja in oreščkov)</b> *180 ml pomarančnega soka	<b>Povečerek</b> <b>120 ml kremnega deserta (brez sadja in oreščkov)</b> *180 ml pomarančnega soka

\*pijača

Običajno se bolnikova dieta sčasoma spreminja in je povezana z izboljševanjem požiranja.

Poznamo različne pripomočke, ki olajšajo hranjenje in pitje. Posebno oblikovane skodelice, ki omogočajo pitje brez nagibanja glave nazaj, in take, kjer je količina tekočine za požirek že vnaprej določena. Različne oblike, možnosti držanja in različne teže skodelic omogočajo posamezniku učinkovito pitje. Posebno so oblikovane tudi žlice za bolnike z motnjami požiranja.



Kremna juha iz bučk (stopnja 2)

## Nekaj receptov za jedi v disfagični dieti stopnje 2

### KREMNA JUHA IZ BUČK

#### Sestavine

75 dag bučk (cukinov)  
 4 stroki česna  
 1 manjši krompir  
 1,5 dl tekoče sladke smetane  
 sol, poper  
 šopek drobnjaka  
 oljčno olje

#### Priprava

Bučke olupimo, del ene bučke, dolg kakih pet cm, pustimo neolupljen in shranimo. Nerežemo jih na kocke.

V primerni posodi segrejemo oljčno olje in dodamo zrezane bučke. Malo jih popražimo in dodamo malo vode ter na zmernem ognju,

v pokriti posodi, dušimo. Vmes očistimo česen in ga drobno sesekljammo ter dodamo bučkam.

Krompir olupimo in ga naribamo ter dodamo bučkam.

Med dušenjem bučke večkrat premešamo, po potrebi dolivamo vodo (lahko tudi kakšno jušno osnovo), vmes dodamo sol in poper.

Ne dolivamo preveč tekočine, da juha ne bo prerodka; bučke naj med dušenjem ne bodo pokrite s tekočino, le toliko je dodajamo, da sega približno do polovice bučk.

Ko začno bučke razpadati, vse skupaj obdelamo s paličnim mešalnikom, da nastane gosta zmes (bučke lahko tudi zmeljemo v multipraktiku ali spasiramo). Posodo z gosto juho damo nazaj na ogenj, zmeren naj bo, in po želji dodamo še sol in poper ter malo sladke smetane.

Kos bučke, ki smo ga prihranili, neolupljenega drobno naribamo. Drobniak sesekljammo. Oboje damo v posodice in si vsak doda k juhi po želji. Zraven lahko postrežemo opečene kocke kruha ali zlate krogljice.

### ŠPINAČNI PIRE KROMPIR

Špinačni pire krompir je pire krompir z dodano špinačo. Priprava je skoraj povsem enaka navadnemu pireju, dodamo le pripravo špinače. Za 4 lačna usta potrebujemo:

#### Sestavine

5 - 6 velikih krompirjev  
400 - 450 g špinače  
2 - 3 dcl mleka  
kisla smetana  
maslo ali margarina  
začimbe

#### Priprava

Pav tako kot pri navadnem pire krompirju, krompir najprej olupimo, razrežemo na večje kose in ga damo kuhat. Krompir pustimo vreti okoli 20 minut ali dokler se ne zmehča. Medtem špinačo operemo in odcedimo. Na štedilnik pristavimo in zavremo od 2 do 3 dl mleka. V drugi posodi segrejemo malo masla, ki mu dodamo očiščeno špinačo. Posodo pokrijemo in kuhamo le toliko časa, da špinača upade in se zmehča.

Ko je krompir kuhan, ga odcedimo, zmečkamo in dodamo še vroče mleko. Špinači primešamo še kislo smetano in kuhamo toliko dolgo, da se tekočina ukuha. Špinačo primešamo krompirju in jed je pripravljena.

### JAGODNI SORBET

#### Sestavine

80 dag manjših zrelih, sladkih jagod  
2 limoni  
10 dag kristalnega sladkorja  
1/2 šopka melise



Jagodni sorbet  
(stopnja 2)

#### Priprava

Jagode operemo, očistimo in osušimo s kuhinjskim papirjem. Narežemo jih na polovice ali četrtine. Jagode v plastični vrečki za eno uro položimo v zamrzovalnik. Limoni operemo in ožamemo. Jagode, ki so medtem že napol zmrznile, limonin sok in sladkor zmešamo. Dve žlici limoninega soka in žlico sladkorja prihranimo za kasneje. Če je mešanica zelo kislja, dodamo še malo sladkorja. Vse skupaj pretlačimo ali zmeljemo s paličnim mešalnikom. Jagodni pire prelijemo v nižjo posodo, pokrijemo s plastično ali aluminijasto folijo ter položimo v zamrzovalnik za vsaj dve uri. Vmes ga večkrat dobro premešamo.

Nasekljamo skoraj vso meliso in jo zmešamo z limoninim sokom, ki smo ga prihranili, in žlico sladkorja. Sorbet naložimo v kozarce ali skodelice, ga potresite z „melisinim sladkorjem“ ter okrasimo s celimi lističi melise.

### Kje dobiti pomoč in nasvete?

Če imate težave pri požiranju, obiščite svojega zdravnika, ki vas bo napotil h govorno-jezikovnemu terapevtu, ki je usposobljen za disfagijo. Dodatne informacije in primere za prehrano pa najdete tudi v brošuri Disfagija in prehrana.



*V zadnjih letih sem bil nekajkrat vznemirjen ali bom dočakal 90 let. Šel sem gladko skozi. Zdaj sem pred 100. obletnico. Ta pa me še ne skrbi. Vsem članom in prijateljem Društva za srce zdravo in srečno 2012 želi*  
*Boris Cibic*



*Čas teče,  
lahko nam dodaja le leta,  
lahko pa tudi žlahtnost in  
zrelost.*

*Primarij Herbert Bernhardt,  
podružnica za  
Severno Primorsko*



# Naj zadiši

Kuha: Brin Najžer

## Predjed:

### Korenčkova juha

Sestavine (za 4 osebe):

6 korenčkov

1l vode

1 srednje velika čebula

oljčno olje

sol, poper, petršilj, šetraj

Korenje umijemo in na grobo nastrgamo. Čebulo nasekljamo in jo popražimo na malo oljčnega olja. Ko postekleni, dodamo korenje in vse skupaj pražimo 2-3 minute, zalijemo z vodo, dodamo začimbe po okusu in pustimo, da zavre. Zmanjšamo ogenj in kuhamo pokrito 20 minut. Ko je juha gotova, jo lahko tudi pretlačimo s paličnim mešalnikom. Juho lahko zgostite tako, da zmanjšate količino vode, za bolj lačne ji lahko dodate koruzni zdrob. Skupni čas kuhanja naj ne preseže 20 minut.



## Glavna jed:

### Jagnjetina s krompirjem in stročjim fižolom

Sestavine (za 4 osebe):

800 g jagnjetine (kare)

150 ml tekočega manj mastnega jogurta

2 stroka česna

sok ene limone

pest svežega petršilja

300 g krompirja

400 g stročjega fižola

oljčno olje

Meso operemo in damo v večjo posodo. Česen zmečkamo, ga zmešamo z jogurtom in limoninim sokom, ter vse skupaj prelijemo na



meso. Meso nekajkrat obrnemo, da so vsi kosi namazani, ter damo v hladilnik za približno 20 minut. Medtem olupimo krompir, ga narežemo na kose, ter ga nad soparo kuhamo do mehkega (od 15 do 20 minut). Stročji fižol operemo in očistimo, ga stresemo v vrelo vodo ter kuhamo približno 10 minut. Ko meso odleži, ga vzamemo ven in otresemo odvečno marinado. Pečemo ga na nizkem ognju 10 minut na vsaki strani, oziroma dokler ni tudi pri kosti povsem pečen. Krompir in stročji fižol stresemo skupaj v posodo, dodamo nasekljan svež petršilj, malo popra in jedilno žlico oljčnega olja ter postrežemo kot prilogo k mesu. Vse jedi so odlične brez soljenja, saj lahko bolj polno okusimo dodane začimbe.

## Stadica:

### Pečene banane z rozinami

Sestavine (za 1 osebo):

1 banana

dve žlici rozin

muškatni orešček

margarina (brez holesterola)

Banano najprej olupimo in po dolžini prerežemo na polovico. Damo jo v pekač, ki smo ga na tanko namastili z margarino. Z njo lahko namažemo tudi banano. Zraven stresemo rozine in začinjimo z nastrganim muškatnim oreščkom. Vse skupaj pečemo v predogreti pečici na 200 stopinjah 10 minut. Banano po 5 minutah obrnemo. ♥



Besedilo in fotografije: Brin Najžer



# Brez laktoze. Brez skrbi.



Izdelki brez laktoze so prepoznavni po modrem znaku na embalaži.

*Mleku in mlečnim izdelkom se ni treba odpovedati!*



www.l-m.si

## Brez laktoze. Brez skrbi.

Mlečni izdelki brez laktoze ohranjajo vse pomembne sestavine mleka, ki jih telo potrebuje. Od zdaj jih lahko uživate vsak dan, brez nepotrebnega odrekanja!

Med mlečnimi izdelki brez laktoze Ljubljanskih mlekarn so vam na voljo: **Alpsko mleko** brez laktoze, naravni in marelični **jogurt MU** brez laktoze z 1,6 % m. m. in **sir Jošt** s 45 % m.m. brez laktoze.



LJUBLJANSKE MLEKARNE

Ljubljanske mlekarnе, d.d., Ljubljana, Tolstojeva 63, 1000 Ljubljana.

# Wilson Greatbatch – izumitelj srčnega spodbujevalnika

**Boris Cibic**

*Rimski zdravnik Scribonus Largus je leta 38 n.š. napisal anekdoto o sužnju rimskega cesarja Tiberija, ki je imel hude bolečine v palcu desne noge. Ko je pri hoji na plaži na otoku Capri v mivki spregledal skata in stopil nanj, ga je močno streslo in hkrati ga je prenehalo boleti. Morali smo počakati na raziskovalca in znanstvenika Mareya, ki je leta 1871 izračunal čas trajanja »električnega« udara skata. Natančno 14 stotink sekunde.*

## Odkritje dr. Marka Gerbca

V svoji knjigi »Epidemične konstitucije«, ki jo je napisal leta 1717 in je izšla leto dni po njegovi smrti (1718), je naš slavn rojak dr. Marko Gerbec prvi na svetu opisal bolnika, ki je padal v nezavest, in pri katerem je bil edini znak bolezni izredno počasno bitje srca (glej prispevek »Marko Gerbec (Marcus Gerbezius) – oče slovenske kardiologije« v naši reviji Za srce, marec 2006, str. 50-51). Kmalu po Gerbčevem opisu bolezni so v evropski medicinski literaturi sledile podobne objave slavnega italijanskega anatoma in klinika Giovannija Morgagnija, ki so za daljši čas zameglile primat slovenskega zdravnika. Danes, zahvaljujoč tudi prizadevanjem slovenskih kardiologov, se vedno bolj uveljavlja pravilen naziv bolezni »Sindrom GMAS = sindrom Gerbec – Morgagni – Adams – Stokes« s katerim navajamo, po časovnem zaporedju njihovih raziskav, vse štiri najbolj zaslužne raziskovalce te bolezni.

Kot zgoraj navedeno, je sindrom GMAS bolezen, pri kateri se nepričakovano ponavljajo napadi nezavesti ob hudem zmanjšanju hitrosti srčnega bitja ali pri zastoju srca.

Ob ugotovitvi, da je bolezen dokaj pogosta in za bolnika pogosto usodna, ne presenečajo napori raziskovalcev za odkritje ustreznega zdravila. Ves trud je do danes ostal brez uspeha. Sodobna medicina je, kljub najnovejšim odkritjem, povsem brez moči.

Po daljših raziskavah so znanstveniki našli drugo pot do pomoči tem bolnikom. Izkazalo se je, da je potrebna uporaba električnih naprav, s katerimi bi v rednih presledkih izzvali krčenja srčne mišice s ponazoritvijo krčenja srca v naravnih pogojih.

## Spodbujanje srca

Prvi poskusi spodbujanja (stimulacije) srca skozi kožo, ki jih je leta 1869 objavil francoski zdravnik Duchenne de Boulogne, so šli kmalu v pozabo in potrebno je bilo skoraj še eno stoletje raziskav številnih raziskovalcev (Hyman, 1932, bostonski kardiolog Paul Zoll in John Hopps 1950), da imamo danes učinkovito napravo. Glavni problemi, ki so jih morali rešiti raziskovalci, so bili: velikost, teža, sestavine, izolacija spodbujevalnika, trajanje baterij, jakost in pogostost električnih impulzov.

Po mukotrpnih, dolga leta trajajočih raziskavah na poskusnih laboratorijskih živalih in na bolnikih, na katerih so preizkušali najrazličnejše rešitve, sta 8. oktobra 1958 inženir dr. R. Elmquist in kirurg prof. A. Senning pri srčnem bolniku (Arne Larsson) starem 77 let, ki je bil mesece privezan na posteljo zaradi napadov nezavesti, vsadila prvi srčni spodbujevalnik (pacemaker, beri »pejsmeiker«), ki je izpolnjeval vsa pričakovanja, razen komaj nekaj ur delujoče

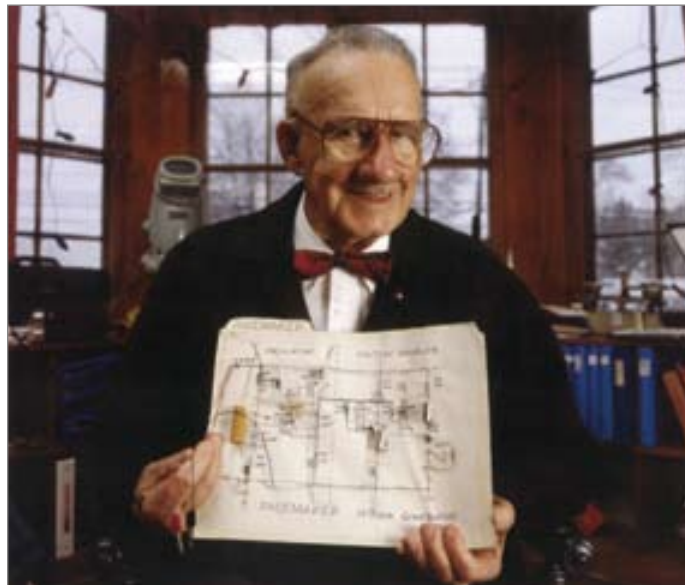
baterije. To je bilo prelomno dejanje, plod sodelovanja sodobne medicine in elektronike v zdravljenju in reševanju življenj. Nastal je prvi uspešni srčni spodbujevalnik, ki ga je izumil elektroinženir Wilson Greatbatch (1919-2011)

Srčni spodbujevalnik spodbuja srce k delovanju, k utripanju v zelenem ritmu in je ena najbolj uporabnih iznajdb, ki jo vsako leto vgradijo desettisočim bolnikom.

Prvotni spodbujevalnik je hitro doživel vsestranski razvoj in številne izboljšave, pri katerih je bilo opazno tudi nadaljnje sodelovanje našega današnjega »gosta«. Leta 1983 so prvi vsadljivi srčni spodbujevalnik, izum W. Greatbatcha in drugih raziskovalcev, proglasili za enega od desetih najpomembnejših inženirskih prispevkov za človeštvo.

Raziskave o spodbujevalniku so bile sicer v centru delovanja inženirja Greatbatcha, ki je ob tem sodeloval še pri mnogih drugih inženirskih podvigih. Greatbatch ima priznanih več kot 150 patentov in je prejel številne nagrade. Desetletja je strastno deloval kot inovator, zato ni naključje, da so ga leta 1998 umestili med najpomembnejše ameriške izumitelje. Skromen po naravi ni nikdar pričakoval uspešnega izida prve raziskave. Njegov življenjski moto »Toda deseta zadeva nazadnje poplača vse prejšnje neuspehe« ga je spremljal vse življenje.

Inženir Greatbatch je bil tudi družinski človek. Z ženo Eleanoro, s katero je bil poročen več kot 60 let, sta imela 5 otrok. Greatbatch je bil rojen leta 1919 in je umrl leta 2011 v starosti 92 let. ♥



# Nogomet v športni rekreaciji

Marko Pocrnjič

*Nogomet je športna dejavnost, ki omogoča, da učinkovito skrbimo za telesno in po našem prepričanju še mnogo bolj za duševno kondicijo. Morda prav v tem tiči večji del resnice, zakaj je nogomet v svetu tako priljubljen na vseh področjih človekovega delovanja (šport, ekonomija, politika, znanost, ipd.). Nogomet ni zahteven za vsakdanje igranje, ni zahteven glede igrišča, opreme, pravil, pa tudi tehnika, taktika in kondicija niso potrebne na vrhunski ravni. Seveda vse, kar je „več ali na višji ravni“, povečuje ugodne učinke in zabavo.*

## Zgodovina nogometne igre

Zgodovina nogometne igre sega v tretje tisočletje pred Kristusom. Tako imenovanemu kitajskemu »rumenemu kralju« Huang Tiu pripisujejo iznajdbo igre, ki se je imenovala Zu-Qui. Zu pomeni udariti z nogo, Qui pa žogo. Podobne igralne oblike udarjanja žoge kažejo tudi različne najdene podobe v antični Grčiji, pri Rimljanih in na Japonskem. Grški »episkyros« se je razvil v rimski »karpastum«, zelo grobo igro, podobno rugbyju. V Južni Ameriki, pri Majih in Aztekah, je bila igra z žogo zadeva kulta, o kateri pa niso znana pravila. V srednjem veku in začetku novega veka so bile znane »igre« v Angliji in Franciji, s ciljem tekanje in borbe za »žogo« (iz različnih materialov oblikovana krogla). Po knjigi Antonia Skaina iz časa italijanske renesanse so v Firencah ob sodelovanju vsega prebivalstva igrali »nogomet« z nekoliko manjšo in lažjo žogo. Število igralcev je bilo različno, od 20 do 40 na vsaki strani. Razdeljeni so bili v štiri linije in vsaka je imela svoje ime glede na osnovno nalogo v igri. Vratar, ki so ga posebej imenovali, je edini smel igrati z roko. Najverjetneje se je današnji nogomet razvil iz iger, igranih v tem času v Angliji, ki so se razvile ločeno in neodvisno od tistih v Franciji in Italiji. Nogometna igra, kakršno poznamo in razumemo danes, je bila oblikovana leta 1863. Kasneje so sprejeli spremembe pravil (zmanjšanje števila igralcev na 11, spremembe v velikosti igrišča, z roko lahko igra le vratar, offside). Pravila so bila sprejeta 1877 in takrat se je dokončno ločil nogomet od grobega rugbyja. Ta igra se je iz Anglije po letu 1875 počasi prenesla v ostale evropske države.

## Organiziranost nogometa v svetu in Sloveniji

Leta 1904 so v Parizu ustanovili Mednarodno združenje nogometnih zvez (francosko: Fédération Internationale de Football Association – FIFA), leta 1954 pa Združenje evropskih nogometnih zvez (angleško Union of European Football Associati-

ons – UEFA). Prvo svetovno prvenstvo v nogometu je bilo organizirano leta 1930 v Urugvaju, prvo evropsko prvenstvo pa leta 1960 v Franciji. V Slovenijo je nogomet prišel po eni strani z Dunaja, glavnega mesta takratne Avstro-Ogrske monarhije, kamor smo takrat po državni ureditvi spadali tudi Slovenci, po drugi pa iz Prage, s katero smo imeli izredno dobre kulturne zveze. Že kmalu po letu 1900 je v poročilih iz srednjih šol zapisano, da so dijaki takrat igrali »mejni in nemški« nogomet. Kasneje se je pojavil »angleški« nogomet, najprej v Mariboru leta 1906, nato pa še v Ljubljani, Gorici, Celju itd. Leta 1910 so v Ljubljani ustanovili prvi dijaški nogometni klub Hermes. Velike zasluge za razvoj nogometa v Sloveniji ima inž. Stanko Bloudek, ki je prinesel v Ljubljano prve nogometne čevlje in žogo ter tudi z dresi opremil ekipo Hermes. Prvo organizacijo, ki je združevala klube v Sloveniji, smo dobili leta 1920, ko je bila ustanovljena Ljubljanska nogometna podzveza (LNP). Leta 1948 je bila ustanovljena (obnovljena) Nogometna zveza Slovenije (NZS), ki je delovala v okviru Nogometne zveze Jugoslavije (NZJ) s sedežem v Beogradu. Po ustanovitvi samostojne slovenske države se je Nogometna zveza Slovenije osamosvojila in bila kot enakopravna članica leta 1992 sprejeta v FIFO in leta 1993 v UEFA.

## UEFA in NZS – Nogometna zveza Slovenije

Združenje evropskih nogometnih zvez – UEFA (ang. Union of European Football Associations) je organizacija, ki povezuje evropski nogomet in se ukvarja z organizacijo evropskih prvenstev ter prestižne Lige prvakov in Evropske lige. Vanj je vključenih 53 državnih nogometnih zvez.

Nogometna zveza Slovenije je organizacija, ki že 90 let bdi nad slovenskim nogometom. Med osnovna poslanstva NZS sodi skrb za razvoj in širjenje nogometa v Sloveniji, izobraževanje nogometašev, sodnikov, trenerjev in drugih strokovnih delavcev



itd. Z zadnjo uvrstitvijo na svetovno prvenstvo v Južnoafriški republiki so se tudi za NZS odprle nove možnosti popularizacije sicer svetovno najbolj popularne moštvene igre, ki z dobrim in načrtnim delom NZS ter uspehi članske reprezentance dobiva zaslužen status tudi znotraj meja športno raznovrstne in izjemno uspešne Slovenije. Zadnji velik projekt, ki ga z večjim deležem financira evropska nogometna zveza (UEFA) je "Grassroots", katerega glavni cilj je približati nogomet vsem ljudem.

### Oblike rekreativnega nogometa

Rekreativni nogomet se lahko igra na velikem nogometnem igrišču, rokometnem igrišču, lahko v parku, lahko doma na dvorišču. V zadnjem času tudi na majhnih ograjenih igriščih z umetno podlago (sintetična trava in tudi tartan) in na mivki. Igramo v različnih številčnih odnosih z vratarjem in tudi brez vratarja. Vrata so različnih velikosti (od 1 do 7,20 metra). Vrata lahko improviziramo (sami označimo) ali uporabimo že napravljena. Najpogosteje se igra 4:4+1 (vratar) ali 5:5+1 na rokometnem igrišču, na polovici igrišča velikega nogometa od 6:6+1 do 8:8+1. Nekateri pa izberejo tudi igranje nogometa 10:10+1. Za rekreativne nogometaše po vsej Sloveniji obstajajo številne rekreativne lige. Največ za igro 4+1 na rokometnem igrišču, nekaj lig pa je tudi za 10+1. Posebna oblika nogometa je "futsal", katere glavna značilnost je ne-odbijajoča žoga, ki je za rekreativnega igralca, ki se redkeje srečuje z gibanjem (1-2 krat tedensko) precej neprijetna (pogostejše so poškodbe križnih vezi kolenskega sklepa in vezi v skočnem sklepu), zato uporabo te žoge odsvetujemo.

### Potrebna oprema

Nogometna igra je prav tako nezahtevna glede opreme. Bistveni sta žoga in obutev. Velja pravilo, da cena pove veliko. Na tržišču je ogromna količina žog in obutev za nogomet. Svetujemo odbijajočo se žogo, pri kateri pri otipu občutimo, da je plast materiala tanka in nima občutka "plastičnosti" ali "blaga" ali "papirja". Razmerje med kakovostjo in ceno se vrti nekje med 60 in 80 €. Žoge z nižjo ceno zagotovo niso kakovostne niti za rekreativno raven. Obutev lahko razvrstimo na tisto za travo (kopačke z različnim številom in velikostjo čepkov), umetno travo (kopačke s samo kratkimi čepki), za asfalt in dvorano (športni copati s tanjšim podplatom). Športni copati z debelim oziroma visokim podplatom (npr. za rokomet



ali košarko) močno zmanjšujejo potreben občutek in natančnost vodenja in udarjanja žoge.

### Pravila rekreativnega nogometa

Kadar izberemo igranje nogometa za zabavo in druženje, naj se s pravili ne obremenjujemo. Bistveno je, da se ne udarjamo po nogah, da se ne potiskamo ali objemamo z rokami, in da se žoge ne dotikamo z rokami. Če igramo z vratarjem, lahko ta v posebej označenem prostoru pred vrati lovi in podaja žogo tudi z roko. Uradna pravila nogometne igre so precej natančnejša, kar še zlasti velja za pravila „futsala“.

### Positivni učinki ukvarjanja z rekreativnim nogometom

Poseben pomen pripisujemo druženju. Rekreativni igralci, ki igrajo nogomet v svojem prostem času s prijatelji in znanci večinoma poudarjajo, da komaj čakajo vsako srečanje. V današnjem času povečane obremenitve na delovnih mestih, v družini, hitenju „na vse strani“, ki povečujejo našo izbiro „stresnega počutja“, nam rekreativna nogometna skupina daje občutek pripadnosti, varnosti in sprejetosti. Ob igranju nogometa zadovoljujemo še potrebe po zabavi in gibanju. Ker je moštvena igra, lahko ob njej izrazimo tudi ustvarjalnost in sodelovanje.

Če se na kratko dotaknem učinkov neposredno na naše telo, se pri rekreativnem nogometu bolj ohranja kot razvija aerobna vzdržljivost (sposobnost dolgotrajnega teka), koordinacija (usklajenost naših gibov, obvladanje žoge), hitrost (hiter tek brez žoge in z žogo), moč (največ hitra oz. eksplozivna moč pri udarjanju žoge, prehodu v hiter tek, skokih in tudi splošna moč celega telesa). Za razvijanje teh sposobnosti telesne kondicije bi se morali ukvarjati z nogometom vsaj 3 krat na teden.

### Varnost

Pred začetkom igranja priporočam vsaj deset minut ogrevanja s počasnejšim tekom in večkratnim vmesnim izvajanjem razteznih vaj. S tem se lahko precej izognemo manjšim poškodbam, ki so lahko pri nogometu zaradi intenzivnosti gibanj, dvobojev in udarjanja žoge dokaj pogoste. Manjše poškodbe ("micro poškodbe") se časovno seštevajo in preidejo v vnetja ali večje poškodbe. Najpogostejše neprijetne bolečine, predvsem zaradi neogretosti, čutimo v predelu kolčnega sklepa, križnem predelu hrbtenice, kolenskem sklepu in gležnju. ♥



# Bela gora – najvišji nealpski vrh

Besedilo in fotografije Alenka Veber

*Najmogočnejši naravni vladar Notranjsko-kraške regije je zagotovo Veliki Snežnik (1796 m). Njegov dolgo v pomlad zasnežen stožec je viden širom Slovenije, seže pa tudi prek državnih meja. A zasneženi stožec ni edina in samcata prepoznavnost te magične gore. Se pa mogoče z njegovega vrha zaključiti ali pa začne edinstvena zgodba Snežniške planote, ki se vzpenja nad Cerknjskim, Loškim in Babnim poljem na SV ter nad Reško dolino in dolino Zgornje Pivke na JZ.*

O dvisno, kje jo bomo začeli dojemati. S prvim vzponom na goro bomo začutili začetek pripovedi, ki je bogato povezana z zgodovino slovenskega planinstva in življenjem ljudi.

Tik pod vrhom stoji zavetišče na Velikem Snežniku, kasneje so ga preimenovali v kočo Draga Karolina. Prav Drago Karolin (1901–1993) je bil eden izmed neutrudnih planinskih zanesenjakov, ki so bili predani ideji slovenskega planinstva. Svojo predanost goram je posvetil Snežniku. Pod njegovim vodstvom je bilo zavetišče odprto leta 1961.

## ... čisto šiljasta in pravi nebni sveder ... (Valvasor)

Da gre res za pravo goro, se je prepričal tudi polihistor Janez Vajkard Valvasor in ji dal častno mesto v opisu gora na Srednjem Kranjskem v *Slavi vojvodine Kranjske* leta 1689. Danes je Snežnik cilj mnogih občasnih in rednih planincev. Vrh Velikega Snežnika je vključen tudi v nekatere slovenske planinske obhodnice, med

drugimi tudi v Razširjeno slovensko planinsko pot. Evropska slovenska pešpot E-6 doseže celo najvišjo točko na vrhu Snežnika, nanj je pot speljana prek sosednjega vrha Mali Snežnik (1688 m), ki ga od Velikega loči le sedlo.

Na Snežnik vodijo označene, a tudi neoznačene poti – le-te raje prepustimo dobrim poznavalcem. V zimskem času si za izhodišče izberimo Sviščake (1242 m), kjer je stalno odprt gostoljubni Planinski dom na Sviščakah, stoji pa na robu gozdne jase pod vznožjem Snežnika v bližini naselja počitniških hišic. Do tod vodi deloma asfaltna deloma prašna cesta iz Ilirske Bistrice, ki je pozimi plužena. Tisti manj uhojeni se zimskemu veselju lahko prepustijo že kar na Sviščakah, drugi pa bomo po dveh urah hoje dosegli vrh. A nanj se moramo povzpeti z vsem spoštovanjem in previdnostjo, ki jo zahteva gibanje v zimskih razmerah.

Od tod do vrha vas bomo prepustili lastnim iskanjem in hote-njem – zimske podobe Snežnika bodo govorile same zase.



V zaledju toplega morja

## Snežnik skoz okno gleda me ves čas, kako pero mi teče po papirju ... (Oton Župančič)

Zvedavemu Valvasorju so zlasti v 19. še posebej pa v 20. stoletju sledili tudi številni geologi, botaniki, gozdarski strokovnjaki, pisatelji, pesniki, glasbeniki, slikarji, fotografi, snemalci in za vedno zapustili svoje vidne in nevidne stopinje. Tako se gozdnatega območja, in v njegovih časih tudi domovanja razbojnikov, ni ustrašil prvi botanični popotnik na Snežnik, slovenski botanik, farmacevt, kartograf in naravoslovec Henrik Freyer (1802–1866). Arhiv Slovenije hrani seznam na Snežniku opaženih rastlin, ki ga je Freyer zapisal 16. in 17. julija 1827. Čeprav se Snežnik kot gora ne kaže ravno z izredno bogato floro, je vendarle izredno zanimiva fitogeografsko in zato pomembna tudi kot raziskovalno in posledično učno ter naravovarstveno. Na snežniško rastlinstvo med drugimi dejavniki vpliva tudi človek. Nekoč odročna in skrivnostna gora zaradi množičnega obiska postaja manj prijazna do flore. Zaradi izjemno zanimive mešanice rastlinstva je bil leta 1964 vrh Snežnika zavarovan kot botanični rezervat. Zato se držimo označenih poti.

## Romantični soimenjak

Z Snežnikom in življenjem v snežniških gozdovih je povezan tudi soimenjak, grad Snežnik. Po gori naj bi se nekoč imenovala tudi današnja Loška dolina. Grad Snežnik je svoj prestol našel na obronkih obsežnih snežniških gozdov, ki se od tod širijo vse do njegovega vrha. Skupaj s kočevskimi gozdovi tvorijo enega zadnjih velikih evropskih gozdnih kompleksov. Od tod nas ena izmed gozdnih poti mimo Leskove doline popelje tako do Sviščakov kot do gozdne pristave Mašun (1024 m). A tu se začne nova zgodba. Srečali se bomo namreč s križiščem gozdnih cest, ki bi nas znale

kaj kmalu zapeljati ali pa pripeljati kam drugam. Kar pa tudi ni nič narobe. Tudi tu zna biti snežna kraljica radodarna.

## Pod vznožjem gore ali Bela gora je lepa tudi od spodaj

Vsak vzpon na katerokoli goro se začne ob njenem vznožju. Razkošnih pogledov na Veliki Snežnik tod naokrog ne zmanjka. Nanj se odpirajo pogledi s kar treh gozdnih poti. Na Sviščakih vas bo odtis rumene medvedje šape na rdečem krogu popeljal po Gozdni učni poti Sviščaki, nekoliko krajša je sprehajalna pot Pogled na Snežnik. Na Mašunski gozdni učni poti se vam bo z razgledišča Anina skala Veliki Snežnik razkril v vsej polnosti. ♥



Snežniški ples



Po uhojenih poteh proti Beli gori



Izziv za turne smučarje

## Želite izvedeti več

**Izhodišče in cilj:** Planinski dom na Sviščakih (1242 m)

**Oznaka poti:** Knafelčeva markacija

**Informacije:**

Planinski dom na Sviščakih, *Sviščaki*, 6250 Ilirska Bistrica (GSM 051/613-601 in 051/219-799) in Koča Draga Karolina na Velikem Snežniku (GSM 051/615-356 in 041/595 879).

**Zemljevid:** Snežnik 1 : 50 000. Ljubljana: PZS, 1999.

**Spletna stran:** <http://www.sviscaki.com/>

**Potrebna oprema:** letnemu času primerna planinska oprema, v zimskem času priporočamo dereze in cepin.

**Priporočamo, berite:** Čeligoj, Vojko (ur.). 2000. *Knjiga o Snežniku*. Ilirska Bistrica: Planinsko društvo Snežnik

## PODRUŽNICA LJUBLJANA

## Ali veste, koliko je staro vaše srce?

**A**li veste, koliko je staro vaše srce? Izračunajte starost svojega srca! Obiščite spletno stran [www.imejteradisvojesrce.si](http://www.imejteradisvojesrce.si).

**V Evropi zaradi posledic bolezni srca in žilja vsakih 7 sekund umre ena oseba. Iz enakega razloga tudi v Sloveniji zbolijo več kot 19.000 ljudi na leto, kar 9.000 jih umre. To predstavlja skoraj 40 % vseh smrti v Sloveniji.**

**Ste že kdaj razmišljali, v kakšnem stanju je vaše srce? Starost vašega srca preprosto izračunajte na spletni stran [www.imejteradisvojesrce.si](http://www.imejteradisvojesrce.si), ki je nastala na podlagi večletnih znanstvenih raziskavah, podpira pa jo tudi Svetovna zveza za srce.**

Spletna stran [www.imejteradisvojesrce.si](http://www.imejteradisvojesrce.si) je nastala pod okriljem skupine Unilever in blagovne znamke Beceel. Njuno poslanstvo je osveščanje ljudi, naj varujejo svoje zdravje in srce, zato jih po vsem svetu spodbujata k dejavnemu življenjskemu slogu in uživanju zdravju prijazne prehrane. Del tega poslanstva je tudi interaktivno orodje za izračun starosti srca, ki so ga na podlagi dolgoletnih raziskav bostonske univerze pomagali ustvariti priznani strokovnjaki s področja medicine in prehrane. Interaktivno orodje je osebno prilagojeno oceni splošnega stanja vašega srca, poleg njega pa boste na [www.imejteradisvojesrce.si](http://www.imejteradisvojesrce.si) našli še mnoge koristne nasvete in druge zanimive informacije. ♥

## Gleženjski indeks – pokazatelj prehodnosti žil arterij na nogah

**B**olezni srca in žilja so še vedno na prvem mestu bozbolevnosti in umrljivosti v razvitem svetu. Pomembni srčno-žilni in možgansko-žilni dogodki se pogosto zgodijo pri osebah brez znane ogroženosti. Prav zato je pomembna preventiva, predvsem pa prepoznavanje ogroženih posameznikov.

Žilam, po katerih teče kri, bogata s kisikom in hranili, pravimo arterije. Arterije, ki so čiste in normalno prehodne, omogočajo nemoteno oskrbo tkiv in organov s krvjo. V procesu ateroskleroze oz. poapnenja žil, se v notranje stene arterij odlagajo holesterol oz. maščobe, kalcij in vnetne celice. Takšna arterija se prične ožiti, zato se skozi pretoči vedno manj sveže krvi, bogate s kisikom. Žilna stena postaja trša in neelastična. Na koncu bolezenskega procesa se arterija povsem zamaši, krvni pretok se ustavi.

Periferna arterijska bolezen (PAB) je ena najpogostejših oblik napredovale ateroskleroze. Pojavne oblike ateroskleroze so poleg PAB še koronarna bolezen, možgansko-žilna bolezen, bolezen aorte in ledvičnih arterij. Ta bolezen je pogostejša na spodnjih kot na zgornjih okončinah. Tipični znak PAB so bolečine v nogah, zato je pomembna presejalna preiskava, s katero odkrivamo aterosklerozo žil spodnjih okončin, gleženjski indeks (v nadaljevanju GI).

GI je razmerje med vrednostjo sistoličnega/zgornjega krvnega tlaka na arterijah stopala oz. na gležnju in sistoličnega krvnega tlaka na nadlakti. GI je tudi neodvisni napovedni dejavnik srčno-žilne ogroženosti. GI je tem nižji, čim hujša je zožitev ali zapora arterij spodnjih okončin. Bolnike, ki imajo zapore arterij na spodnjih okončinah, najbolj ogrožata srčni infarkt in možganska kap. Zato že prav vsako, še tako majhno zmanjšanje GI nakazuje

## Evropski poslanci so se pridružili svetovnem dnevu srca

**E**vropska zveza za srce (EHN) je pred nekaj leti povabila poslance v evropskem parlamentu, naj se vključijo v »Srčno skupino« (an. Heart Group). Danes skupina šteje že 63 poslancev. Ob letošnjem svetovnem dnevu srca je EHN povabila člane, da se fotografirajo s simbolnim srcem, ter tako ponovno izrazijo pripadnost idejam o zdravem srcu. Od slovenskih poslancev se je vabilu odzval g. Lozje Peterle, ki se mu ob tej priložnosti iskreno zahvaljujemo. ♥



*Evropski poslanec g. Lozje Peterle je član poslanskega kluba »Heart Group«*

*Elizabeta Bobnar Najžer*

aterosklerotično bolezen arterij spodnjih okončin, kljub temu, da oseba nima še prav nobenih bolezenskih znakov. Vsako znižanje GI za 0,10 poveča verjetnost srčnega infarkta ali nenadne srčne smrti za kar 10 %.

### Kako ločimo ali ima bolnik težave zaradi ven ali zaradi arterij?

Pri venskih boleznih kri zastaja v okončinah, noga je otekla in ponoči otekline splahni, pomaga dvignjeno vzožje. Krči v nogah se pojavljajo ponoči, koža je temno rdeča in vroča, stopalni pulzi so dobro tipni.

Pri boleznih arterij pa je pritok krvi v okončine slabši, krčevite bolečine se pojavljajo v mečih ali stegnih pri hoji – že pri kratki razdalji (občasno šepanje). Koža je bleda, stanjšana in hladna, zmanjša se poraščenost. Ponoči pomaga, da bolnik spusti nogo navzdol s postelje, stopalni pulzi so slabo tipni oz. celo odsotni.

### Meritev GI svetujemo vsem, ki:

- ♥ so starejši od 50 let in hkrati kadijo,
- ♥ imajo sladkorno bolezen,
- ♥ so starejši od 70 let,
- ♥ imajo koronarno, možgansko-žilno ali ledvično arterijsko bolezen,
- ♥ imajo krčevite oz. stiskajoče bolečine v nogi, bolečine so hujše med telesno dejavnostjo in izginejo že po nekaj minutah počitka,
- ♥ občutijo šibkost v nogah,

- ♥ imajo občutek mraza in hladno kožo,
- ♥ imajo stanjšano in spremenjeno barvo kože.
- ♥ imajo rane, ki se slabo celijo,
- ♥ imajo razjede ali gangreno.

Najbolj ogroženi so ljudje s sladkorno boleznijo, kadilci, ljudje s povišanim krvnim tlakom, ljudje, ki imajo koronarno, možgansko-žilno ali ledvično arterijsko bolezen ter vsi, ki so starejši. Smrtnost zaradi srčno-žilnih bolezni je pri teh bolnikih dva do trikrat pogostejša kot pri ljudeh brez periferne arterijske bolezni nog.

### Kaj lahko storimo sami, da ohranimo arterije čim bolj prehodne?

- ♥ Pregledovanje in skrbna nega stopal in nog (umivanje z blagim milom, mazanje z negovalno kremo).
- ♥ Udobna obutev: dovolj široka, da ne utesnjuje stopal in prstov, ima prožen podplat, je usnjena in zračna, da koža v njej diha. Obutev je potrebno redno menjati.
- ♥ Redna rekreativna telesna dejavnost vsaj pol ure vsakodnevno z obveznimi počitki. Intervalna hoja je priporočljiva v vseh stadijih bolezni, razen pri bolnikih s kritično ishemijo. Z redno telesno dejavnostjo lahko telo ustvari nadomestne žile oz. žile obvodnice, ki zadostno oskrbujejo tkivo s kisikom. Ob pojavu

bolečine v mečih naj se bolnik ustavi in počiva od 3 do 5 minut, da bolečina popusti. Če človek prehodi do prve bolečine manj kot 200 metrov, mora na pregled k zdravniku specialistu angiologu.

- ♥ Redne kontrole krvnega tlaka.
- ♥ Takošnje prenehanje kajenja.
- ♥ Zdrava prehrana.
- ♥ Znižanje povišane telesne teže in zmanjšanje povečanega obsega pasu.
- ♥ Redna kontrola maščob in sladkorja v krvi.
- ♥ Redno jemanje vseh potrebnih zdravil.
- ♥ Naučiti se katerega od načinov sproščanja (dihalne vaje, avtogeni trening, joga,...).

Preiskava GI je povsem neboleča, neinvazivna in nenevarna, traja približno do 15 minut in jo lahko poljubno ponavljamo. Povprašajte osebnega zdravnika, če v vašem zdravstvenem domu izvajajo te meritve, lahko pa preiskavo opravite v Društvu za zdravje srca in ožilja, v Posvetovalnici za srce, Cigaletova ulica 9 v Ljubljani. ♥

Jasna Jukić Petrovčič

## Bolečine v nogah so lahko znanilec bolezni

V Lekovi zbirki za bolnike je izšla nova knjižica z naslovom So bolečine v nogah lahko nevarne? Ob branju se lahko poučite o aterosklerotični bolezni arterij v nogah oz. periferni arterijski bolezni. Opisani so opozorilni telesni znaki te bolezni, ki jih ne smemo spregledati, saj je za uspešno zdravljenje pomembno, da bolezen pravočasno odkrijemo. Osnovna preiskava za odkrivanje periferne arterijske bolezni je t. i. meritev gleženjskega indeksa, ki je v knjižici podrobneje opisana. Zadnje poglavje je posvečeno zdravljenju bolezni in različnim ukrepom, s katerimi lahko sami pripomoremo k boljšemu zdravju.

Avtorica knjižice je Jasna Jukić Petrovčič, prof. zdr. vzg., strokovni recenzent pa zdravnik prof. dr. Aleš Blinc, predstojnik Kliničnega oddelka za žilne bolezni na Univerzitetnem kliničnem centru v Ljubljani.

*Knjižico lahko dobite pri svojem osebnem zdravniku in v nekaterih lekarnah, vsebine pa so vam dostopne tudi na Lekovi spletni strani [www.lek.si/zdravje/](http://www.lek.si/zdravje/).*

SI1111019978 - oglasno sporočilo

**So bolečine v nogah lahko nevarne?**

Bolečine v nogah so lahko znanilec nevarne srčno-žilne bolezni – **PERIFERNE ARTERIJSKE BOLEZNI.**

**MERITEV GLEŽENJSKEGA INDEKSA** je preprosta in neboleča preiskava za odkrivanje bolezni žil na nogah.

**lek**  
član skupine Sanodiz

[www.lek.si/medicinski-slovar](http://www.lek.si/medicinski-slovar)  
zanesljiv vir informacij

## V Posvetovalnici za srce z novim letom pripravljamo novosti pri zdravstveno-preventivnih meritvah

Po nekajmesečnem premoru bomo pričeli z meritvami lipidnega oz. maščobnega profila, kjer bomo iz kaplje krvi določili poleg celokupnega holesterola in trigliceridov posebej še »dobri« holesterol HDL in »slabi« holesterol LDL. Za to analizo je potrebno biti tešč.

Pričeli bomo opravljati meritve krvnega tlaka z merilnikom, ki odkriva atrijsko fibrilacijo. Merilnik deluje na podlagi nove tehnologije za zgodnje odkrivanje atrijske fibrilacije in tako omogoča preventivno diagnosticiranje.

Pomembne novosti se obetajo tudi pri merjenju gleženjskega indeksa. Med prvimi bomo orali ledino tudi na tem področju.

Seveda bomo nadaljevali tudi z že dobro znanimi ostalimi meritvami in s snemanji EKG.

Več informacij dobite osebno v Posvetovalnici za srce, Cigaletova 9 v Ljubljani, preko elektronske pošte na naslovu [posvetovalnica-zasrce@siol.net](mailto:posvetovalnica-zasrce@siol.net) ter preko telefona na številkah T.: 01 234 75 50 in 01 234 75 55. ♥

Jasna Jukić Petrovčič



## PODRUŽNICA POSAVJE

*Ko hodiš,  
pojdi zmeraj do konca.  
Spomladi do rožne cvetice,  
poleti do zrele pšenice,  
jeseni do polne police,  
pozimi do snežne kraljice*

.....

P esem pokojnega pesnika Toneta Pavčka je prava tudi za nas »srčnike«. Pa ne samo ta. Tudi mnoge druge nas vodijo skozi življenje. V soboto, 22. oktobra 2011, smo se Posavski člani Društva za srce in ožilje kljub spremembi vremena, z avtobusom odpravili do Podnanosa in peš na Nanos. Izbrali smo si sicer položnejšo pot. Kmalu nas je začela bičati burja, ki je Posavci nismo vajeni. Bila je neprijetna in je na obronkih pohodnike spravljala iz ravnotežja. Začeli smo prihajati tudi na področje snega. Ker smo imeli pred pohodom predavanje zdravniškega osebja NMP Krško o možnih poškodbah na pohodih in predavanje planinskega vodiča o potrebni opremi na pohodih, smo bili dobro pripravljani. Topla oblačila, kape in rokavice so, poleg dobre obutve in pohodniških palic, zagotovili, da smo vsi prišli do Vojkove koč, kjer smo se preoblekli



Pri Vojkovi koči (Foto: Peter Simonišek)



Po grebenu do vrha (Foto: Peter Simonišek)

in okrepčali. Čestitke vsem udeležencem za rekorden čas vzpona na Nanos, glede na našo starostno in zdravstveno sposobnost. Kakšnih večjih težav ni bilo. Morda je bilo kaj skritega strahu in obžalovanja za odločitev o pohodu.

V topli Vojkovi koči je bil potreben malo daljši počitek. Pogovarjali smo se in smejali. Naš vodič Vinko Novak je zaradi varnosti odločil, da gremo nazaj po daljši dostavni cesti. Za varno pot navzgor in navzdol smo mu hvaležni. Nekajkrat nam je uspelo skrajšati pot po bližnjicah. Ker je v obnovi tunel na dostavni cesti, nam avtobus ni mogel priti nasproti. Tako je dolgotrajna hoja navzdol načela naše mišice in v naslednjih dneh je bila hoja zato malce težka. Ko smo se v poznih večernih urah vrnili v avtobus, ni bilo nikogar več, ki bi obžaloval pohod. Nekaj je bilo tudi tistih, ki so šli na potepanje v Vipavo in v bližnji Zemono. Tudi tem ni bilo dolgčas. Tako smo doživeli nekaj, česar v Posavju ne moremo doživeti. Bilo je naporno in lepo hkrati.

### Poškodbe pri pohodništvu

Kot že omenjeno, smo v ponedeljek, 17. oktobra 2011, v Mladinskem centru Brežice z veseljem prisluhnili predavanju na temo možnih poškodb pri pohodništvu. Predavala sta gospod Milko Zrnič dr. med., in gospa Andreja Kodrič, zdravstveni tehnik reševalec. Oba imata z interventnimi ukrepi veliko izkušenj. Predavanje in prikazi so bili zelo nazorni in praktični, zato smo jih z zanimanjem spremljali ter postavljali tudi vprašanja. Posebna pozornost je bila namenjena tudi oživljanju in sklenili smo, da bomo na enem od naslednjih predevanj ponovno uvrstili praktično delo oživljanja. Ura predavanja je minila kar prehitro. Prav tako zanimiv je bil tudi Vinko Novak, ki je iz nahrbtnika vlekkel vse, kar je potrebno imeti na pohodu v različnih tudi nepričakovanih razmerah. Posebno pozornost je namenil ustrezni obutvi in uporabi pohodniških palic.

Kombinacija strokovnih predavanj in pohodništvo članov našega društva nas povezuje in motivira za zdravo nadaljnje življenje. ♥

Franc Černelič



## PODRUŽNICA KRAS

## Na Krasu živahno in zanimivo vse leto

S koraj leto je naokrog od našega zadnjega oglašanja v reviji. Vzrok, da se nismo oglašali, ni bil v tem, da ne bi imeli česa povedati, ampak ravno obratno. Uresničili smo vse načrtovane dejavnosti v tem letu in še več. Časa za pisanje prispevkov pa je preprosto zmanjkalo. Leto je namreč minilo hitro, prehitro, kot še nikoli.

Skupaj smo preživeli veliko lepih trenutkov predvsem v naravi in pri druženju tako, da jih je težko opisati. Zato jih bom z nekaj širšimi opisi le navedla in priložila kakšno fotografijo, ker jih je toliko, da je težko izbrati, katera je lepša in bolj pomembna.

Začeli smo v začetku februarja, ko smo se podali na hrib Stari Tabor nad vasjo Lokev, se potem sprehodili po vasi Lokev, ter si ogledali nekatere od številnih znamenitosti te prekrasne kraške vasi: svetovno znani vojaški muzej Tabor, staro Fabianijevo trgovino z mešanim blagom iz leta 1869 in bogato zbirko starih radijskih aparatov Trioda v kulturnem domu. Zelo veseli smo bili velikega števila udeležencev. To nam je dalo zagon za naprej. Po občnem zboru in spremljajočem predavanju v dvorani kobilarne Lipica v Lipici sredi marca, smo se čez teden dni podali na pohod čez mejo v sosednjo Italijo. Namesto v dolino Glinščice smo prehodili lepo označeno in urejeno poučno pot Natura Alpe Adria.

Dobili smo se v Proseku in odšli skupaj v smeri Gozd pod Pavljinim vrhom in mimo gozda pod Svetim Primožem. Nato smo se vrnili v krogu nazaj skozi Gradišče do Pavljinega vrha ter po poti po grebenu s pogledom na Miramar nazaj na izhodišča. Jasen, sončen dan nas je nagradil s čudovitim razgledom na morje pod nami in dvorec z njegovimi vrtovi, ki veličastno govori o neki preteklosti in usodi ljudi, ki so ga dali zgraditi in v njem preživeli nek del njihovega življenja. Po prijetnih strminah so nas mamili že prvi šparglji, ki smo si jih sproti nabrali za poslastico. Po štirih urah smo se poslovili z vabilom na naslednji pohod po dolini Glinščice čez en mesec.

Pred tem smo se pridružili tekačem na teku za Pokal Liv, ki ga organizira prizadevno Športno društvo Hitre noge iz Senožeč. Kot že nekaj let, smo jim tudi tokrat ponudili možnost meritev dejavnikov tveganja za srčno-žilne bolezni in svetovanje. Temu je čez nekaj tednov sledilo tudi zdravstveno-vzgojno predavanje za zaposlene v tovarni Cimos v Senožečah.

Tretjo nedeljo v aprilu nas je gospod Paolo Čurman, kot že nekaj zadnjih let, popeljal v dolino reke Glinščice. Odhod je bil izpred nekdanjega mejnega prehoda Lipica, od koder smo se skupaj odpeljali do Boljunca v Italiji. Od tam smo šli po markirani poti do cerkvice Marije Snežne. Nato do gostilnice v Botaču, ki je bila tokrat prvič zaradi težav s pitno vodo zaprta, in se nato vračali po grebenu po drugi strani doline, kjer teče stara železnica, do razgledišča. Mislim, da sem bila tam z društvom že petič, in vedno znova me je pot navdušila. Prepričana sem, da jo bomo prehodili tudi naslednje leto. Tokrat verjetno odeto v jesenske barve, ki ji dajejo še poseben čar. Po krajšem spustu smo bili zopet na izhodišču. Cikel spomladanskih potepov malo čez mejo oz. v naše zamejstvo, smo zaključili maja z obiskom prenovljenega botaničnega vrta Carsiana v Zgoniku. Zaradi dežja je bila udeležba slabša, a se je vseeno izplačalo, saj smo udeleženci na neverjetno majhnem terenu v naravnem okolju lahko videli veliko raznolikost rastlinja, ki ga najdemo sicer po celem Krasu. Simpatična vodička nam je z veseljem odgovorila na marsikatero vprašanje, ki smo ji ga zastavili. Tudi tja se bomo še vrnili, le da verjetno naslednjič raje nekoliko prej v spomladanskem času in upam, da v lepšem vremenu.

Tudi na poti po dolini reke Raše nas je spremljalo deževje. Kljub temu smo se podali na pot ob potoku Krajšek do vasi Sela, se ustavili pri cerkvi Sv. Antona in se nato vrnili v dolino ter nazaj v Kazlje. Pri cerkvi smo našli prijetno zavetišče v času večjega naliva.

Predavanje za zaposlene nam je uspelo tokrat izvesti junija v tovarni Mitol v Sežani, kjer imajo tudi vodilni velik posluš za pomen preventive in radi prisluhnejo pobudam za zdravstveno-vzgojne dejavnosti, tako kot v Cimosu in v kobilarni Lipica.



Združeni na pohodu na stari Tabor februarja 2011  
(Foto: Ludvik Husu)



Previdno in strpno (Foto: Ludvik Husu)

Meritve tekačem smo v sodelovanju s športnim društvom kraški tekači izvedli tudi letos v okviru tekov na Kokoš v sklopu tekov za pokale Primorskih novic, ki se tu odvijajo vsako leto. Zanimanja za meritve je vsako leto več in z veseljem opažamo vedno večjo zdravstveno osveščenost. Na teh meritvah pred in po teku ugotavljamo, da je nenormalnih vrednosti krvnega tlaka, pulza, krvnega sladkorja in kisika v krvi zelo malo pri vseh generacijah udeležencev. Pri mladih pa praktično samo izjemoma. Marsikaj že vedo o pozitivnih učinkih telesne dejavnosti in z veseljem sprejmejo naše nasvete tudi glede morebitnih škodljivostih pretiravanja ali nepravilnega načina obremenjevanja. Tako smo uspešno končali spomladansko-poletni del naših dejavnosti.

V pričakovanju jesenskih smo odšli na zaslužene počitnice. Vsak pri sebi si je lahko zamislil, kam vse se bo odpravil sam, s prijatelji ali z družino v mesecih, ki so prihajali. Prepričani smo, da se je kdo spomnil tudi poti, ki smo jih že spoznali in prehodili na naših poteh. In če je bilo tako, smo dosegli svoj namen in cilj.

Neraziskanih koticov nam prav gotovo ne bo zmanjkalo, saj idej zanje ni konca. Veseli smo vsakega, ki nam je pripravljen pokazati novo pot po tej čudoviti naravi in še poseben čar je v tem, da jo doživimo skupaj, v prijetni družbi dobro mislečih ljudi, ki se teh poti udeležujejo. Tudi to je bogastvo, ki ga cenimo in želimo spodbujati. Načeloma je vsaka tretja nedelja tisti dan v mesecu, ki se je veselimo, ko podarimo nekaj ur samo sebi. Upamo, da bo tako tudi naprej, in da nam ne zmanjka dobre volje, s katero je možno uresničiti prav vse. To nam dokazujejo tudi naši prijatelji iz sosednje podružnice iz Kopra pod vodstvom Darka Turka, ki se udeležujejo naših dejavnosti in s tem dokazujejo, da niso samo zvesti prijatelji Istre, ampak tudi Krasa.

Upam, da nam bo uspelo stkati take vezi tudi z našimi sosedi iz novogoriške podružnice in drugimi podobno mislečimi. ♥

Ljubislava Škibin



*Društvo »Za srce«,  
srce pomaga,  
da na življenja strmi poti,  
bolno ne omaga.*

*Zato posluh za dobre svete,  
ki edini nosijo obete,  
vsak dan v bližnji zeleni log,  
po zdravje, trdnost,  
lahkih nog.*

*Tjaša Mišček,  
podružnica za  
Severno Primorsko*



## Kamen in jaz

Kamen sivi v zidu tam.  
Za trenutek zastrmim.

»Kaj imaš, kar nimam jaz?«

Mislím.

Mir, tišino, globok spokoj.

»Kaj nimaš, kar ima moj Jaz?«

Mislím.

Nemir, vrvenje, slutnjo končnosti.

Zdaj vem.

Kamen-počitek v neskončnosti.

Jaz-hitenje v minljivosti.

Zaprem oči.

Čez kamen črička melodija

noter vame se upija:

»V obeh, od sonca, dežja in od joka

je razpoka,

ki združuje vaju in ubija.«

Ljubislava Škibin



Ljubislava Škibin, dr. med., predsednica podružnice za Kras

## DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA POMURJE

## Tudi v Pomurju smo obeležili svetovni dan srca

Moto letošnjega svetovnega dneva srca je bil: En svet, en dom, eno srce. Prav zaradi tega smo dejavnosti ob svetovnem dnevu usmerili v različne ciljne skupine. Plakate ob svetovnem dnevu smo posredovali v različna okolja, v šole, vrtce, domove za starejše, zdravstvene ustanove. Motivirali smo številne deležnike za izvedbo različnih dejavnosti v okolju.

V vrtcu Lendava so dan srca praznovali ves dan. Pogovor, hrana, gibanje, ljubezen do prijateljev, vse so usmerili v dobro počutje in srečo. Otroci so v ritmu glasbe zaplesali s svojim vzgojiteljicami in ta dan je bil srčni dan.

V lokalni skupnosti Lipovci smo ta dan organizirali pohod. Dolžina poti je bila prilagojena, tako da so se ga lahko udeležili tako najmlajši kot tudi starejši.

Člani društva smo se udeležili tudi izobraževanja in okrogle mize, ki je potekalo v Radencih, pod geslom »Delam s srcem«

Skupaj z Zavodom za zdravstveno varstvo Murska Sobota smo v trgovskem centru izvajali meritve dejavnikov tveganja in mimoidočim delili različna zdravstvena vzgojna gradiva.

Gibanje, igra, druženje, so popestrile in združile tri generacije. Vsem je isti cilj »biti zdrav in zadovoljen – imeti zdravo srce« ♥

*Emma Mesarič*



Stojnica z meritvami (Foto: Emma Mesarič)



Meritve dejavnikov tveganja v trgovskem centru (Foto S. Lendvaj)



Vrtec Lendava (Foto: T. Hozjan)



Pohod ob Muri (Foto: Emma Mesarič)



*Srečno!*

## PODRUŽNICA ZA SEVERNO PRIMORSKO

## Podružnica načrtuje praznično vzdušje v Bovcu

Iz Posočja so vključeni v Društvo za zdravje srca in ožilja številni ozaveščeni občani. Četudi je področje veliko, slabše dostopno in po številu dogodkov siromašnejše od večjih mest, so ti člani vztrajni, zadovoljni s tem, kar jim prinašajo vrstice v reviji Za srce, z neprecenljivimi informacijami, ki jim odpirajo vrata k vedenju o pomenu preventive pred boleznimi srca in ožilja.

Prav za občane iz krajev, ki so oddaljeni od Nove Gorice, je vodstvo podružnice že pred leti pokazalo zanimanje in uvidelo potrebo po prenosu dela programa v njihovo okolje.

Tako je eden prvih kardiomobilov obiskal Drežnico in zatem Most na Soči in Volče. To so bila sodobno opremljena vozila z laboratorijskimi pripravami za meritve holesterola, glukoze in krvnega pritiska. Spominjamo se velikega zanimanja in obiska, glas o tem, da si lahko izmerijo krvni pritisk, holesterol in sladkor v krvi, se je kaj hitro razširil brez posebnih naporov. Tudi take priložnosti dokončno prepričajo ljudi k včlanitvi v društvo.

Velik pečat in pomemben pozitiven vtis v teh krajih je pustil tudi primarij Herbert Bernhardt, ki je iz svojih delovnih izkušenj kardiologa poslušalcem na predavanjih v Tolminu, Bovcu in Kobaridu podajal zanimive tematike o boleznih srca in kako se jih ubraniti. Spodbude so vedno slonele na preventivi, zdravemu življenju, hrani in gibanju. Predavanja je bilo možno spremljati tudi po lokalni televiziji in so bila večkrat ponovljena.

Podružnica za severno Primorsko ima lepo navado, da članom iz oddaljenih krajev ponudi brezplačen prevoz na prireditve, organizirane v Novi Gorici. Želeli bi si, da se na to vabilo odzove več udeležencev in tudi tako ponese pomembne informacije v svoje kraje.

Že nekaj časa je zorela ideja, da v najbolj oddaljenem mestu, v Bovcu, organiziramo prireditve s soudeležbo domačih aktivistov in ponudbo programa podružnice z naše strani. Dogovor je bil uspešen, poleg kulturnega programa z dvema zboroma pevk in recitatorjev iz bovške osnovne šole, bo predsednica podružnice Cvetka Melihen Bartolić, dr. med., kardiologinja, spregovorila o aktualnih dogajanjih s področja bolezni srca in o vlogi društva pri zmanjševanju števila bolezni, predvsem pa o tem, kaj lahko storimo sami za boljše zdravje.

Prireditve daje možnost domačim podjetjem, da predstavijo svoje programe in ponudijo prisotnim njihove dobrote. Sodeloval bo Posoški razvojni center, Mlekarna Planika iz Kobarida, Pekarna Brumat iz Bovca, bratje Berginc z blagovno znamko Kilc in drugim, podjetje AMC s pripravo zdravih živil. Presenetili nas bodo tudi z Bovškimi krafi. ♥

Tjaša Mišček



## PODRUŽNICA ZA KOROŠKO

## Koroški srčki so se podali po Malgajevi poti



Generacije za skupno dobro (Foto: Majda in Berti Vravnik)



Skupaj gre lažje (Foto: Majda in Berti Vravnik)



# NAPOVEDNIK DOGODKOV

## Podružnica Ljubljana

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

♥ **4. januar 2012:** Gorazd Požlep, dr.med.: Lajšanje kronične bolečine

♥ **1. februar 2012:** Viljem Ščuka, dr. med.: Psihične (duševne) težave srčno-žilnega bolnika

♥ **7. marec 2012:** dr. Tanja Pajk Žontar, Mednarodni inštitut za potrošniške raziskave: Kako izbirati živila, da pri tem ne bomo zavedeni?

## Telovadba za zdravo srce

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

Ugodnost: člani Društva za zdravje srca in ožilja ne plačajo letne članarine (identificirate se s člansko izkaznico), ampak samo mesečno vadbino. Vadba poteka v 2 skupinah, v ŠD Gib in jo bosta vodili Barbara Sluga, prof. ŠVZ in Tina Porenta, prof. ŠVZ po naslednjem urniku:

**ponedeljek – sreda: 9.00 - 10.00**

**torek – četrtek: 9.00 - 10.00 (nadaljevalna skupina)**

Prvi obisk je brezplačen, vljudno vabljeni!

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

## Srčna pot Becel po Golovcu

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

♥ **3. januar ob 14. uri**

♥ **7. februar ob 14. 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, potem pa lahko skupaj krenemo nazaj. Na začetku poti in ob vrnitvi nazaj vam lahko izmerimo krvni tlak (na zbirnem mestu ob nogometnem igrišču Krim). V zimskem času v primeru slabega vremena ali zelo nizke temperature, meritve krvnega tlaka odpadejo.

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

## Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije vabi na voden pohod »Z Egom na pohod«.

Vodeni pohodi so vsak drugi četrtek v mesecu. Start je pred Halo Tivoli. Pohod poteka skozi park Tivoli, na Rožnik in nazaj do Hale Tivoli. Na startu in cilju bomo udeležencem izmerili krvni tlak in posneli EKG. Priporočamo, da se primerno obujete in oblečete. Pohod v primeru zelo slabega vremena odpade! Vse dodatne informacije: Društvo za srce, tel.: 01/234-75-50.

♥ 12. januar: ob 14. uri

♥ 9. februar: ob 14. uri

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

**V zimskem času meritev vsako prvo nedeljo v mesecu od 11. do 15. ure ne bo, ponovno se bodo pričele s 4. marcem 2012.**

**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 Mobilnetovih linij 031, 041 in 051, ostali plačajo običajni telefonski pogovor).

**Posvetovalnica za srce, Cigaletova 9 (poleg prodajalne Sano-labor), Ljubljana**

Meritve gleženjskega indeksa!

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

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

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

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

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

**Posvetovalnica za srce, pasaža Maxi:** Vljudno vabljeni na novo lokacijo Posvetovalnice za srce v prodajalni Maxi zelišča v kletni pasaži Maximarketa: vhod v pasažo s Šubičeve ulice, prva trgovina na desni strani.

♥ **torek, od 10. do 12. 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

**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.

♥ **snemanje EKG**, ki ugotovi različne motnje srčnega ritma  
 Urnik snemanj EKG: četrtek od 16. do 18. ure in sobota od 11. do 13. ure.  
 Za snemanje se ni potrebno predhodno najaviti.  
 Vabljeni!

**Cenik storitev za leto 2012** (cenik velja od 1. 1. 2012)

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

**Tečaji temeljnih postopkov oživljanja dojenčkov in otrok**

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

**Tečaji temeljnih postopkov oživljanja odraslih**

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

**PODRUŽNICA ZA SEVERNO PRIMORSKO**

Vabimo vas k vadbi v kardio fitness, na Srednji lesarski šoli v Novi Gorici, **od ponedeljka do petka od 14. do 21. ure**. Prijave v pisarni fitnesa. Vadbo usmerjajo strokovno usposobljeni vaditelji, za nadzor nad obremenitvijo udeležencev z zdravstveno diagnozo skrbi primarij Herberta Bernhardt, dr. med, spec. internist.

♥ **vsako tretjo soboto v mesecu ob 9. uri**: pohodi po »Srčni poti« v Panovcu, zbirališče pred okrepevalnico Panovec.

**Informacije o vseh dejavnostih podružnice:**  
 info@zasrce-primorska.si, 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, Mariborska100, v zeliščni lekarni Biotopic.

♥ **vsako soboto, od 10. do 12. ure**: svetovanje in določanje holesterola in sladkorja v krvi ter krvnega tlaka.

**PODRUŽNICA ZA GORENJSKO**

Vsem članom društva in ostalim priporočamo udeležbo na predavanjih, ki se bodo vršila v Osnovni šoli Preddvor:

- ♥ **8. december 2011 ob 18.30**: Zdrav način priprave jedi
- ♥ **15. december 2011 ob 18.30**: Zgodnje odkrivanje raka
- ♥ **8. januar 2012 ob 18.30**: Zdravo srce
- ♥ **22. januar 2012 ob 18.30**: Pridelava zelenjave – samooskrba

**PODRUŽNICA ZA DOLENJSKO IN BELO KRAJINO**

♥ **20. december 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 7 EUR. Prijava je obvezna, zato pokličite na telefon 07/ 337 41 71 ali 040 863 513.

**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. Pogovor z zdravnikom in meritve krvnega tlaka. Prosimo, da se predhodno najavite **vsaj teden dni prej**.

**PODRUŽNICA KRAS**

♥ **20. november ob 9. uri**: pohod iz vasi Merče do vasi Plešivica. Od tam pot v Povir in obisk čebelarstva Atelšek. Povratek po poti preko Gure nazaj v Merče. Odhod iz stare avtobusne postaje v Sežani, ob 9. uri z avti do Merč. Skupno z obiskom čebelarstva, bo 4 ure zmerne hoje brez vzponov. Primerno za vse. Vodi Ludvik Husu, spremljata pa Ljubislava Škibin in Olga Knez.

♥ **18. december**: pohod po Lipiški učni poti do Lurške matere božje. Obisk drsališča v Lipici ali kobilarne s programom po pohodu. Odhod izpred hotela Maestozo **ob 9. uri** z možnostjo meritve dejavnikov tveganja pred tem od **8. do 9. ure**.

Pot je popolnoma ravna s številnimi zanimivimi točkami. Zelo priporočljiva za vse praktično v vsakem vremenu s primerno opremo. Vodi Ljubislava Škibin s strokovnimi sodelavci.

Vse spremembe bodo pravočasno javljene v medijih. Informacije možne en teden pred vsakim pohodom: Ludvik Husu, T.: 041 350 713, Ljubislava Škibin T.: 040 900 021, vsak dan po 15. uri.

**PODRUŽNICA ZA SLOVENSKO ISTRO**

**Rekreativni pohodi »Za srce in dušo« na področju Slovenske Istre**

Društvo za zdravje srca in ožilja – podružnica Slovenska Istra pripravlja redne pohode, ki bodo trajali vse do junija 2012, ko nas toplota začne zaustavljati in smo raje v morju ali v visokogorju. Poti po katerih hodimo so nekje označene z zdaj že vsem znanimi rdeče - modrimi srčki. V kolikor jih ni, vodnik Darko Turk že najde take poti in steze, da se po štirih urah (ne upoštevajoč malico) pride na izhodišče pohoda. Poti v Istri in Krasu so primerne v vseh letnih časih. Tega se društvo zaveda, zato vabi vse, da se te vrste rekreacije, v čim večjem številu udeležite. Marsikdaj vodnik zaradi slabega vremena ali prilagajanja posameznikom, krajša ali spremeni pohod oz. potek pohoda. Izhodišče, oziroma odhod z avtomobili je vedno ob 8. uri pri Vinakoper (blizu pokopališča) v Koprju.

Pohode vodi Darko Turk, T.: 040 564 800. Priporočljiva je primerna obutev! Vabimo vas, da se nam pridružite.

### Pohodi:

♥ **11. december ob 8. uri:** Izola – ob morju – Strunjan – Mala Seva – Malija – Šared – Izola

**Vsako sredo, ob 15. uri:** hoja po okolici Kopra. Zbor pohodnikov je pri trgovini Mercator v Smedeli (avtobusno postajališče za podrtimi Slavnikovimi garažami). Pohod traja približno 1 uro. Pokličite T.: 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

### Pohodi:

♥ **7. december ob 12.30 uri:** vabljeni ste na zaključek leta, v »dom upokojencev« Preša (pri občini v Slovenj Gradcu. Imeli bomo tudi slavnostno kosilo, pokaži kaj znaš in še kaj. Prijavite se čimprej, Majdi Zanoškar T.: 040 432 097 ali predstavnikom upravnega odbora (Stanko Kovačič, T.: 041 477 648, Kniplič Franjo, T.: 041 332 939, Jožica Heber, T.: 040 296 140)

♥ **7. januar ob 10. uri:** zbrali se bomo v Slovenj Gradcu na parkirišču nasproti gostilne Murko. Planiramo pohod po okolici mesta. Vodja pohoda bo naša planinka – Joža Slatinek. V primeru nestanovitnega vremena jo pokličite zjutraj na telefon 031 486 993. Ob močnih padavinah se pohod prestavi na naslednjo soboto.

♥ **28. januar ob 10. uri:** zbrali se bomo v Bukovski vasi pri Kozamurniku (mehanična delavnica) na križišču za Sele. Pohod bo vodila Jožica Heber, informacije na dan pohoda na T.: 040 296 140. S čajem se bomo ogreli na domačiji pri Medvedu. Na skupno kosilo pa gremo po delu Benediktove poti v Šentjanž. Oglede muzejskih zanimivosti. Vabljeni – s sorodniki in prijatelji.

### Izobraževanja:

♥ **10. januar ob 16. uri:** predavanje v knjižnici v Dravogradu. Tema: Varna in varovalna prehrana starejših, predavateljica bo Majda Zanoškar, dipl.m.s., svet. za spec. klin. dietetiko. Po predavanju sprejemamo naročila za osebno dietno svetovanje. Razprava. Vstopnine ni. Vabljeni k sodelovanju.

♥ **18. februar ob 10. uri:** zberemo se na parkirišču za občino Slovenj Gradec. V okviru kulturnega praznika si bomo ogledali razstavi v Koroškem pokrajinskem muzeju ter Koroški likovni galeriji Slovenj Gradec. Vabljeni k sodelovanju na aktivno predstavitev kulturnih utrinkov...

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

Aktivisti društva nadaljujejo z meritvami krvnega tlaka in vrednosti sladkorja, holesterola in trigliceridov v krvi in svetovanjem zdravnika na stalnih merilnih mestih:

♥ **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 7.30. in 11. 30. 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.

Na stalnih merilnih mestih in na akcijah na terenu bomo po poprejšnjem dogovoru izvajali snemanje srčnega utripa in odkrivanje aritmij z **enokanalnim EKG monitorjem**, ki takšno motnjo odkrije, če je med snemanjem prisotna. V primeru nepravilnosti prejmete posnetek s kratkim komentarjem na dom. Mogoče se ob naši meritvi razkrije vaša težava!

»Posvetovalnica Za srce« je odprla svoja vrata ob letošnjem svetovnem dnevu srca, natanko 29. 9. 2011 na sedanji lokaciji društva. Zbrali smo ekipo aktivnih zdravnikov, ki bodo delali menjaje. Zaželjena vprašanja so kako preprečiti, šele nato kako zdraviti. Predhodne informativne prijave za posvetovalnico zaenkrat ob četrtkih med 16. in 18. uro, v času uradnih ur našega društva in po e-pošti. Skupaj z županstvom MOM se trudimo in upamo na dodelitev primernejših prostorov.

Uvajamo obveščanje po elektronski pošti, prosimo, javite nam svoje e-naslove na naslov Društva: srce.mb@siol.net. Pripravljamo pa tudi svojo spletno stran, najverjetneje v sklopu slovenskega društva.

Za dvodnevne **tečaje temeljnih postopkov oživljanja** (tudi z uporabo defibrilatorja) se lahko prijavite na sedežu društva v času uradnih ur. Prejeli boste tudi pisno gradivo. Projekt je usklajen z novimi evropskimi smernicami in posodobljen.

V jeseni 2011 so ponovno stekla **redna predavanja**, v oktobru, novembru in decembru. Izbiramo aktualno tematiko, usklajujemo datume s predavatelji. Predlagali ste vsebine iz srčnožilnih bolezni in mejnih področij - npr. ledvične bolezni, sladkorna bolezen, prehranski dodatki, med, joga. Vstop prost tudi za nečlane, lahko pa nam izkažete zaupanje in z vpisom podprete v skupnih prizadevanjih. Vabljeni tudi člani Koronarnega kluba, Društva diabetikov, Kluba možganskožilnih bolnikov, Društva invalidov in vsi, ki jih teme zanimajo.

Predavanja so v Glazerjevi dvorani Univerzitetne knjižnice v Mariboru, Gospejna ul. 10/I.

Vse akcije in prireditve Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje redno objavljamo v dnevniku Večer in na Radiu Maribor.

Pokličete nas lahko tudi po telefonu: 02/228 22 63 v času uradnih ur na sedežu društva v Mariboru, Partizanska c. 12/II, ki so:

♥ vsak ponedeljek od 8. do 12. ure in

♥ vsako sredo od 15. do 18. ure.

ali na elektronski naslov: srce.mb@siol.net.

**Razstava** – z Društvom za zdravje srca in ožilja slovenije se dogovarjamo za postavitve razstave, ki je bila v Ljubljani na ogled ob 20-letnici Društva. Ker je razstava postavljena v Ljubljani in se za razstavo zanimajo tudi v drugih okoljih – podružnicah in društvih, bo prišlo do časovnega zamika glede na svetovni dan srca.

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



Kot člani ste vi in vaši družinski člani (če prispevate družinsko članarino) deležni številnih ugodnosti, ki so objavljene v tej številki revije in prejimate kvalitetno revijo Za srce, ki izide šestkrat letno (ena izmed njih je dvojna), člani mariborskega društva pa še eno številko njihovega glasila.  
Podprite naša prizadevanja za zdrava srca, skupaj bomo glasnejši

in prodornejši, učinek civilne družbe in nevladnih organizacij, ki jim pripadamo pa bo bolj prepoznaven.  
Članstvo in članarino lahko tudi podarite tistim, ki jih imate radi in za njih skrbite.  
**Vsi tisti člani, ki pridobite 3 nove člane, boste prejeli praktično darilo Društva za zdravje srca in ožilja.**

**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: ..... E-pošta: .....

.....

Datum: ..... Podpis: .....

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

**Nagradna akcija – člani pridobivajo nove člane**

**Spoštovane članice in člani!**

Skupaj smo močnejši, skupaj lahko premagamo še več ovir. Zato se je vodstvo društva odločilo za nagradno akcijo »Člani pridobivajo nove člane«. Člani, ki pridobite 3 nove člane, boste prejeli praktično darilo Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije. Na obrazec pristopne izjave, ki je dostopen tudi na spletni strani in na sedežu društva, v ustrezno okence vpišite svoje ime in obrazec, seveda izpolnjen, oddajte ali pošljite v vašo podružnico ali na naslov, ki je na pristopni izjavi.

**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 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: \_\_\_\_\_

V \_\_\_\_\_ Dne \_\_\_\_\_ Podpis  
PROSIMO, IZPOLNITE PRISTOPNO IZJAVO Z VELIKIMI TISKANIMI ČRKAMI.

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: \_\_\_\_\_

			ZA SRCE	POKRAJINA V NEMŠKI DEŽELI SASKI	SULTANOV DVOR	LETOVIŠČE PRI OPATJI	KRAJ PRI GROSUPLJEM	<b>3</b>	BISTVO V SHOLASTIČNI FILOZOFIJI	BIVŠA SMUČARKA BOKALOVA	IME NORV. SMUČARKE BAKKE						
			PREDAVAT. SODELAVEC NA FAKULTETI													5	
			APOTEKAR														
			RED STROGIH MENIHOV														
			MIRAN ALIŠIČ DUH PRI PLATONU			BUDISTIČNI SVEČENIK V AZIJI	OBMORSKA OLJARICA	TUJE MOŠKO IME	ANDREJ NOVAK JURE KOŠIR								
SESTAVIL MARJAN ŠKVIORC	HITROST IZVAJANJA V GLASBI	DOMAČA ZABAVA FRANCOŠKA REKA	<b>2</b>		LEPO VEDENJE PRINCIP ZLA (PERZIJCI)					ČERNE DAMJANA KIT. JUDOISTKA (FUMING)			RDEČA POLJSKA RASTLINA	RIMSKA BOGINJA JEZE			
UDARJANJE Z JEZIKOM OB NEBO							<b>6</b>		IZVIRNO IME ZA FINSKO NAMIZNO PREGRINJALO								
GRŠKI BOG VETROV	<b>8</b>			MESTO OB AZOVSKEM MORJU	PREGOVOR TANČICA, PAJČOLAN				BIVŠI SL. SMUČARSKI SKAKALEC (DANILO) PRIVLAČNOST, MIK		<b>16</b>						
GOROVJE V BOSNI					<b>4</b>				SLADKOVODNA RIBICA RAZJEDA NA ŽELODCU								
PREJEMANJE			<b>15</b>			ENOGRBA KAMELA	ZADNJICA IGRALNICA			<b>7</b>	VLADE DIVAC DEL ŠKROPILNICE		PLAČILO ZA PORABLJEN EL. TOK	DRŽAVA NA BLIŽNJEM VZHODU			
OSKAR AUTOR		KRISTALNA SNOV ZA SLAJENJE			<b>13</b>					MUSLIM. VERSKA SKUPINA							
			POLITIK ADENAUER					<b>11</b>	POKRAJINA V ZAHODNI SLOVENIJI	OTVORITEV		<b>9</b>					
			TELIČEK		OZEBA IZOLA (ITAL.)		<b>10</b>			KRAJ NA KRKU JURE IVANUŠIČ							
			M. IME, TIMOTEJ JURE PERVANJE		<b>3</b>				ŽELEZOV OKSID JUTRANJA ZARJA				VEČJI KOS DEBLA				
												KRADLJIVEC	IVAN VIDAV ZDA	<b>14</b>	<b>100</b>		
												DRŽAVA V S. AFRIKI KAREL NOVAČEK		<b>1</b>			
PISATELJICA PEROCI						POBIRALEC NAROČNINE											
RUSKI VLADARSKI NASLOV			<b>12</b>			ČRNILO							ANDREJ OCVRK				

Geslo prejšnje križanke je bilo: »DRUŽINA, DOM, SVET«. Za pravilno rešitev iz prejšnje številke je žreb razdelil nagrade takole: Marica DOBNIK, Ul. br. Mivšek 15, 1353 Borovnica, Silva TUBAKOVIČ, Bratov Hvalič 127, 5000 Nova Gorica, Marija VEHOVAR, Poljanska 14, 1000 Ljubljana, Ivanka JAKOVAC, Ragovska 6 a, 8000 Novo mesto, Sonja ČOK-CIGLENEČKI, Kersnikova 11/II, 2000 Maribor. 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 10. januarja 2012 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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----



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

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

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

# Za tople pogovore v hladnih dneh.



**Samsung  
E1170i**

**24 €**

Moj Mobi s SIM-kartico

**LG  
A250 Hornet**

**59 €**

Moj Mobi s SIM-kartico

**Alcatel  
OT-891 Soul**

**99 €**

Moj Mobi s SIM-kartico

**Moj Mobi. Moj svet.**

[WWW.MOBITEL.SI](http://www.mobitel.si)

Bonus velja za Mobipakete Samsung E1170i, LG A250 Hornet in Alcatel OT-891 Soul (bonus je v obliki prednaloženega dobroimetja na Mobiračunu). Ponudba velja do odprodaje zalog. Cene vključujejo DDV. Slike so simbolične. Družba Telekom Slovenije si pridržuje pravico do spremembe cen in pogojev. Več na [www.mobitel.si](http://www.mobitel.si).



**mobi**