

ZA SRCE

KRKA

ustanovni sponzor društva

www.krka.si/zdravje



Letnik XVI • št. 2 • april 2007 • cena: 1,67 EUR • Revijo izdaja Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije

Celostno urejanje debelosti

Reklamna sporočila in njihova povezanost s povečano telesno težo pri otrocih in mladini

Anafilaksija pri srčnih bolnikih

Usihanje moškega spolnega hormona testosterona s staranjem



Darujmo del dohodnine za humanitarne cilje društva

Elizabeta Bobnar Najžer



Revija je bila že pripravljena za tisk, ko smo izvedeli, da bomo tudi vsa slovenska društva za srce upravičena do 0,5 % dohodnine, ki jih je dohodninska reforma vzpostavila z lansko spremembo zakona. Zato vse člane društva vabimo, da že pri letošnji dohodninski napovedi vpišete društvo med prejemnike dela vaše dohodnine. Da ne bo pomote. S tem ne bo v ničemer prizadet vaš del obveznosti, niti vam ne bo odvzet kakršen koli denar.

Razlika je le, da v kolikor ne izrazite svojega namena, bo denar odtekel direktno v državni proračun.

Kot humanitarno društvo, ki deluje v javnem interesu, si nenehno prizadevamo, da še tako majhne prispevke oplemenitimo in jih v obliki preventivnih zdravstveno-vzgojnih in medicinskih akcij vračamo vam in vsem, ki jih ogrožajo srčno-žilne bolezni.

Brezplačne meritve krvnega tlaka, neinvazivne meritve holesterola, maščob in sladkorja, brezplačna svetovanja po telefonu, posvetu s strokovnjaki brez čakalne vrste, ne nazadnje tudi revija s strokovnimi prispevki, kakršne ponuja le redkokatera društvena revija so le del ugodnosti, ki jih imate kot člani. Za zagotavljanje medicinskega, preventivnega in zdravstveno-vzgojnega programa zbiramo sredstva iz različnih virov. Hvaležni smo članom, sponzorjem, donatorjem, podpornikom in drugim, ki prispevajo. Vendar bi z več lahko naredili še več. Lahko bi okrepili medicinske ekipe, povečali število merilnih mest, podprli znanstvene raziskave za nove metode zdravljenja, da bi bile čim prej dostopne tudi nam v Sloveniji. Vse to in še več bi lahko naredili – če – bi imeli več sredstev.

Zato vas srčno vabimo in spodbujamo: darujmo za društvo za zdravje srca in ožilja. ♥

**Jaz in moja družina smo v svoje
dohodninske napovedi že zapisali:**

Davčna številka upravičenca:
87636484

Odstotek:
0,5%

UVODNIK

- 3 *Elizabeta Bobnar Najžer* Darujmo del dohodnine za humanitarne cilje društva

AKTUALNO

- 6 *Danica Rotar Pavlič* Reklamna sporočila in njihova povezanost s povečano telesno težo pri otrocih in mladini
- 10 *Željka Avgustinčič* Celostno urejanje debelosti

ZNAJJE ZA SRCE

- 15 *Mihaela Zidarn, Mitja Košnik* Anafilaksija pri srčnih bolnikih
- 19 *Marija Pfeifer* Usihanje moškega spolnega hormona testosterona s staranjem

SRČIKA

- 22 *Otroci in vzgojiteljice vrtca Vodmat v Ljubljani* V vrtcu jemo zdravo

NOVICE O ZDRAVJU

- 24 *Aleš Blinc* Dobre novice Slabe novice

NI GA ČEZ DOBER NASVET

- 25 *Boris Cibic* Zapis EKG-krivulje pri debelem preiskovancu

S SRCEM V KUHINJI

- 27 *Maruša Pavčič* Shujševalne diete

PREDSTAVLJAMO

- 30 *Boris Cibic* Karel Landsteiner (1868 – 1943), odkritelj krvnih skupin

SRCE IN ŠPORT

- 31 *Vojko Strojnik* Vadba za moč v starosti

IZLETNIŠKO SRCE

- 33 *Stanislav Pintar* Od fužinarstva do ključavnic

DRUŠTVENE NOVICE

- 35 *Akcija ozaveščanja javnosti* »Prva pomoč – pomagam prvi«
- 47 Napovednik dogodkov

KRIŽANKA

- 50 *Marjan Škvorc*



Letnik XVI, številka 2, april 2007, 1,67 EUR (400 SIT), ISSN 1318-2560

ZA
SRCE

Ustanovitelj in založnik:

Društvo za zdravje srca in ožilja
Dunajska 65, 1000 Ljubljana,
TTR: SI 02970-0012437214,
Davčna številka: 87636484,
M: <http://www.zasrce.si>

Glavni urednik:

Aleš Blinc

Namestnik glavnega urednika:

Boris Cibic

Odgovorna urednica:

Elizabeta Bobnar Najžer

Področni uredniki:

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

Člani uredništva: Danica Rotar Pavlič,

Josip Turk, Vlado Žlajpah, Nataša Jan

Tajnica: Sandra Kozjek**Naslov uredništva:**

Za srce, Dunajska 65, 1000 Ljubljana,
T: 01/43 69 563 • F: 01/43 61 266
E: društvo.zasrce@siol.net

Oglasno trženje:

Atelier IM, Breg 22, Ljubljana,
T: 01/24 11 930 • F: 01/24 11 939

Tisk: Tiskarna POVŠE,

Povšetova 36 a, Ljubljana, T: 01/23 01 542

Računalniška postavitve in priprava za tisk:

Camera d. o. o., Knezov štraden 94, Ljubljana
T: 01/42 01 200

Vse pravice pridržane

Naklada: 8.700 izvodov, tiskano: 12. 4. 2007

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: Naj vas cvetoča poljana narcis zvabi po poteh tokratnega izleta, opisanega na straneh 33-35. Foto: dr. Peter Skoberne

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije se zahvaljuje podjetjema Krka, d.d., in Lek, d.d., za pomoč in sodelovanje.



novi član skupine Sandoz

»Podatki, ki so objavljeni v prispevkih o zdravljenju, so namenjeni izključno splošnemu informiranju in ne morejo nadomestiti osebnega obiska pri zdravniku ali posveta s farmacevtom. Če menite, da potrebujete zdravniško pomoč, se obrnite na osebnega zdravnika ali farmacevta, ki sta edina poklicana za pravilno presojo in zdravstvene nasvete glede vaše bolezni oziroma vaših težav ter za izbiro in način jemanja zdravil.«

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

Ministrstvo za zdravje RS sofinancira »program Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije na področju varovanja in krepitev zdravja« v letu 2006/2007



Dejavnost društva je podprla
Mestna občina Ljubljana



EDITORIAL

- 3 *Elizabeta Bobnar Najzer* Let's donate a part of our tax money for humanitarian goals of the Slovenian Heart Foundation

Slovenian parliament passed the law, by which – for the first time – every tax payer is obliged to donate 0,5% of one's tax to a humanitarian, charity or other organisation, including churches, parties, trade unions, fire brigades and many more. Among the rightful claimants is also our Foundation. The executive director explains the new tax system and invites all members to donate to the Slovenian Heart Foundation.

ACTUALITIES

- 6 *Danica Rotar Pavlič* Advertisements and their influence on higher body weight of children and adolescents

European Heart Network had completed a three-year research on obesity in children influenced by advertisements. The Slovenian co-ordinator of the project, Danica Rotar Pavlič, M. D., Ph. D., explain principal results, as also published in the Heart Matters magazine.

- 10 *Željka Avgustinčič* An integrative approach towards obesity in adult population

One of the important risk factors for cardio-vascular diseases is also obesity. Fighting excessive weight alone can be a problem, because it is not only important to lose weight but to change the life style once and forever. Perhaps an integrated approach, based on art and music, can also become a successful approach to start with the new life-style.

KNOWLEDGE FOR THE HEART

- 15 *Mihaela Zidarn, Mitja Košnik* Anaphylactic shock in cardiovascular patients
The authors present the case of a 60-year-old patient who suffered anaphylactic shock during routine coronarography due to an allergic reaction to radiological contrast medium. Cardiovascular patients need special attention during those examinations because they often take beta-blockers, which make treatment of anaphylactic reactions difficult.

- 19 *Marija Pfeifer* The diminishing function of testosterone in ageing males
The male hormone testosterone is vital for the development from a boy into a man. It influences the development of male sexual organs, prostate, the development of sperm. As a consequence of the diminishing level of the testosterone, elderly males suffer from lower level of sexual activity, erectile dysfunction, changing temper, slight impairment of cognitive functions, reduction of body hair, thinner skin, reduction of muscle mass and bone tissue, metabolic syndrome, and anaemia.

ROSEBUD

- 22 Kindergarten children and their teachers from Vodmat in Ljubljana
We eat healthy meals in the kindergarten

Children from a kindergarten and their teacher explain their notions of a "healthy diet".

NEWS

- 22 *Aleš Blinc* Good news – Bad news

Each month the editor-in-chief prepares medical news concerning cardio-vascular diseases.

THERE IS NOTHING BETTER THAN GOOD ADVICE

- 25 *Boris Cibic* The Electrocardiogram in obese people

The electrocardiogram curves are different when the patient is obese. The visual differences in the EKG printout are explained.

IN THE KITCHEN, WITH YOUR HEART

- 27 *Maruša Pavčič* Slimming "cures"

There are many "modern" slimming "cures". All promise fast, healthy, and durable weight loss. The real problem is, that many such diets are harmful.

PRESENTING

- 30 *Boris Cibic* Karel Landsteiner (1868 – 1943)

The historic walk in the current issue is devoted to the discoverer of blood groups.

THE HEART AND SPORTS

- 31 *Vojko Strojnik* Practice for strength in elderly age

One of the important parts of the healthy life style in elderly age is also practicing for more muscle strength.

THE EXCURSION HEART

- 33 *Stanislav Pintar* From ironworks to daffodils

HEALTH FOUNDATION NEWS

- 35 Public awareness action »First aid – I help the first«

- 36 Health foundation news

- 47 Calendar of events

- 50 *Marjan Škvorc* Crossword

Darujmo del dohodnine za humanitarne cilje društva

Namenite prispevek iz dohodnine humanitarni nevladni organizaciji Društvu za zdravje srca in ožilja Slovenije, ki po sklepu Ministrstva za zdravje deluje kot društvo v javnem interesu. Namenili ga bomo za preventivne programe z namenom zniževanja smrtnosti zaradi bolezni srca in ožilja.
V obrazcu za dohodnino izpolnite rubriko:

Zahteva za namenitev dela dohodnine

Želim, da se 0,5 % dohodnine, ki mi bo odmerjena za leto 2007 in za nadaljnja davčna leta, nameni naslednjim upravičencem:

Davčna številka upravičenca	Odstotek (%)	Davčna številka upravičenca	Odstotek (%)	Davčna številka upravičenca	Odstotek (%)
87636484	0,5	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/

SODELOVALI SO

Željka Avgustinčič, Ljubljana; prof. dr. Aleš Blinc, dr. med., glavni urednik; Elizabeta Bobnar Najzer, prof. sl. in ru., odgovorna urednica in izvršilna direktorica Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije; Franci Borsan, predsednik podružnice za Dolenjsko in Belo Krajino; Radmila Bosnić, dipl. org. dela, vodja službe za prehrano in zdravstveno higienski režim, vrtec Vodmat, Ljubljana; prim. Boris Cibic, dr. med., namestnik glavnega urednika; Silva Ferletič, podružnica za Slovensko Istro; Milan Golob, društvo za Maribor in Podravje; mag. Nataša Jan, univ. dipl. biol., Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; Jasna Jukič Petrovič, prof. zdr. vzg., Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; Romana Kolbezen, pomočnica, vrtec Vodmat, Ljubljana; doc. Mitja Košnik, dr. med.; Bolnišnica Golnik, klinični oddelek za pljučne bolezni in alergijo; Andreja Lorber, vzgojiteljica, vrtec Vodmat, Ljubljana; Nina Mager, OŠ Prežihovega Voranca, Ravne na Koroškem; Ema Mesarič,

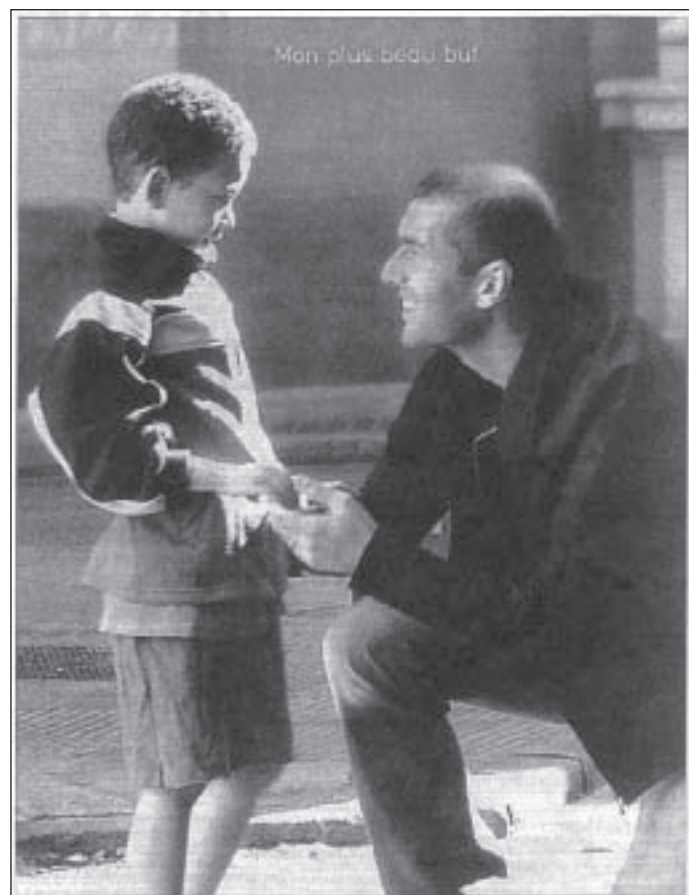
Društvo za zdravje srca in ožilja Pomurje; Biserka Mikac, podružnica za Posavje; Brin Najzer, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; Tjaša Mišček, podružnica za Severno Primorsko; Otroci in vzgojiteljice iz vrtca Vodmat v Ljubljani; Maruša Pavčič, univ. dipl. ing., Ljubljana; Jana Pevec, vrtec Vodmat; dr. Stanislav Pinter, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport; doc. dr. Marija Pfeifer, dr. med., Klinični center, Ljubljana, Klinični oddelek za endokrinologijo, diabetes in presnovne bolezni; asist. dr. Danica Rotar Pavlič, dr. med., predsednica, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; prof. dr. Vojko Strojnik, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport; Škibin Ljubislava dr. med., spec., predsednica Podružnice za Kras; Marjan Škvorc Suzana Talchmaister, vzgojiteljica, vrtec Vodmat, Ljubljana; Majda Zanoškar, podružnica za Koroško; asist. Mihaela Zidarn, dr. med., Bolnišnica Golnik, klinični oddelek za pljučne bolezni in alergijo.

Reklamna sporočila in njihova povezanost s povečano telesno težo pri otrocih in mladini

Danica Rotar Pavlič

Septembrska številka revije Evropske mreže za srce Heart Matters (2006) je bila v celoti posvečena naraščajočemu zdravstvenemu problemu – otrokom, ki čezmerno uživajo mastno, preveč sladko in slano hrano, ter tistim, ki so priporočilo o koristih gibanja omejili na najmanjšo možno mero.

Posebno skrb je zadnja leta zbudil podatek, da so vse pomembne klinike, ki delujejo v Evropski uniji, začele beležiti pojav sladkorne bolezni tipa II – in to že v otroštvu ter najstniških letih. Predvidevajo, da bodo stanja, kot so metabolni sindrom, sladkorna bolezen in srčno-žilne bolezni ponovno povzročila skrajševanje pričakovanega trajanja življenja v evropski populaciji.



Oglaševalci imajo najraje Zidana – tudi za otroke

Zidane je po petih francoske raziskovalne organizacije Giancom najljubši ambasador blagovnih znamk. Za legendarni adanci gavo na finalni tekmi lani svetovnega prvenstva v nogometu občine v Franciji ni v nikomur opazil na prižubjenost in izraži vrsto upokojenega nogometaša, ki dodalje z blagovnimi znamkami, kot so Orange, Danone, Generali, Conibat in Adidas.

V Evropi ima čezmerno telesno težo kar 14 milijonov otrok (to število naraste za 400 tisoč na leto), 3 milijone je debelih (število naraste za 85 tisoč na leto). Marsikomu so navedeni podatki znani ali je prepričan, da je problem debelosti prenapihnen. Prispevki v prej omenjeni reviji se zato ne lotevajo navedenega stanja, ampak podrobneje opisujejo dejavnike, ki vplivajo na življenjski slog.

Mednje vsekakor sodijo:

- Politično-ekonomski dejavniki (politika javnega zdravja, zakonodaja in predpisi, cenovna politika).
- Marketing (oglaševanje, označevanje živil, preventivne kampanje).
- Dostopnost (razširjenost restavracij s hitro prehrano, namestitev avtomatov s sladko pijačo, slanimi in kaloričnimi prigrizki, dostopnost centrov za rekreacijo).
- Tehnološki elementi (računalništvo, elektronski mediji, transport).

Dejavnosti razvitih držav bodo v prihodnje verjetno spremenile usmeritve tistih, ki problemu še ne posvečajo pozornosti. K temu bo gotovo prispevala tudi Evropska komisija, ki je nedavno vzpostavila koordinacijsko središče European Platform for Action on Diet, Physical Activity And Health. Pobudi je sledilo tudi uredništvo revije, ki v septembrski številki opisuje stanje v 20 državah, ki so članice EU in partnerice Evropske mreže za srce.

Zanimivi so podatki belgijske raziskave. En mesec so spremljali reklamna sporočila, ki so se na osrednjih televizijskih programih pojavljala od 16.30 do 18.00. ure. Zabeležili so kar 1016 sporočil, od katerih jih je 27 % oglaševalo prehrano, kar 72 % izmed teh pa se je nanašalo na izdelke, ki presegajo priporočila glede vsebnosti sladkorja in maščob.

Danska fundacija za srce je svojo dejavnost usmerila k omejevanju pitja sladkih pijač. Priporočajo, naj bi otroci na teden zaužili največ pol litra sladkih pijač. Dejavnosti je botrovalo dejstvo, da danski otroci danes popijejo 38 % več sladkih pijač kot pred desetimi leti (133 ml leta 1995 oziroma 184 ml danes). Danske osnovne šole so zato začele avtomate s sladkimi napitki nadomeščati s takšnimi, ki osnovnošolcem brezplačno ponujajo pitno vodo.

Estonci poročajo, da se pri njih problema debelosti otrok še ne zavedajo. Izsledki raziskave o pojavnosti debelosti pri otrocih – izvedli so jo nemški raziskovalci – kažejo, da je 8 % otrok v starosti od 13 do 15 let v Estoniji pretežkih. Ta podatek uvršča Estonijo na rep evropske lestvice. Strokovnjake kljub ugodnemu podatku skrbi dejstvo, da osrednji estonski proizvajalec sladkarij Kalev podpira športne dejavnosti in olimpijsko

gibanje. Otroci in mladostniki zato povezujejo gibanje s sladko nagrado. Neredko otroka, ki se je rekreativno udeleževal, nagradijo s sladkarijami.

Finsko v slovenski preventivni medicini poznamo v glavnem po prizadevanjih dr. Pekka Puske, ki je tudi pri nas spodbudil številne preventivne dejavnosti. Njegova prizadevanja so bila v zadnjih mesecih povezana s pojavnostjo in preprečevanjem debelosti, saj ima čezmerno težo na Finskem kar od 15 do 20 % otrok in najstnikov, starejših od 10 let. Ocenjujejo, da so k porastu delno prispevali tudi avtomati s sladkimi napitki in nezdravo hrano, ki so na voljo v šolskih prostorih.



Francija je država, ki poroča, da je debelost pri otrocih petkrat pogostejša kot pred 40 leti. Čeprav je 85 % otrok v starosti od 3 do 14 let v okviru šolskega programa vključenih v rekreativne dejavnosti, pa skrbi vzbujajo dejstvo, da kar polovica deklic in četrtnina dečkov v zunajšolskem času ni telesno dejavna. Kar 11 % osnovnošolcev med tednom gleda televizijo vsaj dve uri na dan, ob koncu tedna pa ta odstotek naraste na 46 %. Nič čudnega, če so zato v zakonodajo, ki je stopila v veljavo 1. septembra 2005, zapisali, da je vsako televizijsko in radijsko reklamno sporočilo, ki je namenjeno otrokom in ne vsebuje zdravstveno-vzgojnega sporočila, obdavčeno s 1,5 % stopnjo. V Franciji v letu 2005 poteka več akcij, katerih namen je, zmanjšati vsebnost soli v prehrani in povečati uživanje zelenjave.

V Nemčiji ima 20 % otrok čezmerno telesno težo in od tega je 8 % debelih. Morda k stanju prispevajo tudi reklamna sporočila, saj so že leta 1999 ob vikendih beležili 20 oglasov na uro, ki so vsebovali pretežno sporočila o hrani (sladka, mastna in slana živila). Leta 2003 je vrednost TV-oglaševanja znašala 87 % vseh

oglasov o hrani. Raziskovalni inštitut o prehrani otrok je ugotovil, da postaja vse pomembnejše oglaševanje s pomočjo interneta. Polovica reklamnih sporočil temelji na internetnih igricah, ki posebej vzbujajo otroško domišljijo. Poseben problem so sponzorstva proizvajalcev sladkih živil, ki podpirajo šolske športne igre ali pa šolarje nagradujejo z izleti. Z namenom, da bi vlada vplivala na spremembe življenjskega sloga, so v Nemčiji začeli izvajati dejavnost »Kinderleicht«, v kateri spodbujajo otroke in njihove starše, naj uživajo čim več sadja in zelenjave ter se čim več gibljejo.

Iz Grčije poročajo, da v reklamnih sporočilih, ki se nanašajo na hrano, prevladuje televizijsko oglaševanje predvsem hrane z veliko vsebnostjo sladkorja, soli in maščob. Zanj naj bi letno porabili 2 milijona evrov.

Na Madžarskem so raziskave usmerili k analizi stanja glede prodajnih avtomatov v 630 šolah. Vsaj en avtomat s sladkimi pijačami in prigrizki ima 54 % večjih šol. Po podatkih raziskovalcev se večina ravnateljev ne zaveda posledic, ki jih ima uživanje nezdrave hrane. Zato je madžarsko zdravstveno ministrstvo avgusta 2005 objavilo priporočila za 18 kategorij, ki se nanašajo na prehranske izdelke. Natančneje so opredelili meje glede vsebnosti sladkorjev, soli, maščob, konzervansov in biološko dejavnih snovi.

Islandija je imela leta 1938 le 1 % dečkov in 3 % deklic s čezmerno telesno težo. Leta 1998 je ta številka narasla na 17,9 % pri dečkih in 19,7 % pri deklicah. Velike spremembe v trendih so državo usmerile k izvajanju številnih dejavnosti, ki so jih že začele posnemati druge države (na primer projekt »Lazy town«).

Raziskovalci z Irske poročajo, da je debelih 9 % 5 do 12-letnih dečkov in 13 % enako starih deklic. Še večji odstotek beležijo pri tistih s čezmerno telesno težo. Razprave o povečani pojavnosti debelosti se na Irskem odvijajo tudi glede sponzoriranja Coca Cole pri ragbijskih tekmah, Kit Kata pri šolskih teniških igrah, Kelloggsa pri dnevih rekreacije v osnovnih šolah in Mc Donaldsa v kampanji »Go Active«.

V Italiji ima kar 36 % otrok čezmerno telesno težo; od 10 do 12 % med njimi je debelih. Italijansko pediatrično združenje poroča, da ima kar 4 % otrok v starosti od 6 do 11 let zaradi debelosti zvišan krvni tlak. Italijanski zdravstveni sistem naj bi zaradi bolezni, ki so povezane z debelostjo, letno porabil kar 22,8 milijarde evrov (oziroma 7 % vseh sredstev).

Nizozemska posveča oglaševanju precej pozornosti. Julija 2005 je namreč sprejela »Nederlandse Reclame Code«, ki opredeljuje, da je posredno sporočanje, da uživanje kakega prehranskega izdelka vodi k večji popularnosti otroka, prepovedano. Prav tako v reklamah, ki so namenjene otrokom, kot modeli ne smejo nastopati otroci. V osnovnih šolah je oglaševanje sladkih, slanih in mastnih prehranskih izdelkov prepovedano, medtem ko naj v srednjih šolah prevladujejo zdravstveno-vzgojne dejavnosti. Nas žalost predpisi niso obvezni, ampak so zapisani kot priporočila za samonadzor.

Norveška prednjači glede zaščite otrok pred oglaševanjem, saj so reklamna sporočila, ki se nanašajo na sladko, slano in mastno hrano v času, ko televizijo gledajo otroci, prepovedana. Norvežani se zadnja leta bolj ukvarjajo s sporočili, ki jih otroci dobijo prek interneta, ki ga uporablja kar 60 % otrok, starih od 13 do 15 let. Kar nekaj računalniških igric vsebuje skrito sporočilo, ki se nanaša na oglaševanje sladkih pijač ter slane, mastne in sladke hrane. Prav tako se jim zdi neprimerno, da lahko otroci spremljajo (na Norveškem omejena reklamna sporočila) prek

satelitskih programov.

Na Portugalskem je čezmerno težak vsak tretji otrok, star od 7 do 9 let. Svoje dejavnosti so v preteklem letu usmerili v sporočila s pomočjo plakatov, televizije in radia. Zdravstveno-vzgojne informacije so namenjene staršem, vzgojiteljem, učiteljem in otrokom.

Švedska spada med vodilne države glede preventivnih dejavnosti, ki so namenjene otrokom, staršem, vzgojiteljem in splošni populaciji. Čeprav so tudi pri njih z zakonom omejili oglaševanje, ki se predvaja v času, ko televizijo gledajo otroci, jih motijo nekateri novi »pristopi« trgocev. Tako so se začele v trgovinah pojavljati izložbene omare in hladilne skrinje, pri katerih je ogledovanje izdelkov na policah prilagojeno višini dveletnega otroka (predvsem pri razporejanju živil). Moti jih tudi, da se podjetja, kot sta Mc Donalds in Grandioza Pizza, pojavljajo kot sponzorji športnih tekmovanj za otroke. Tudi reklamna sporočila, ki jih najdemo v poštnih nabiralnikih in se nanašajo na mastno in sladko ter slano hrano, se jim zdijo neustrezna, saj jih prelistavajo tudi otroci.

Angleži že dlje časa razmišljajo o označevanju živil in o nadzoru nad avtomati v šolskih ustanovah. Prav tako bodo morda omejili oglaševanje in promocijo določene vrste izdelkov otro-

kom. Pričakujejo, da bodo proizvajalci prehranskih izdelkov do leta 2007 sami prilagodili svoje izdelke.

Slovenija ne spada med države, ki se glede otroške debelosti uvrščajo v prvo polovico evropske lestvice. Kljub temu pa bi bilo dobrodošlo, da bi z razpisi omogočili tudi raziskovanje področij, kot so oglaševanje otrokom ter nameščanje aparatov s pijačami in živili v šolske in zdravstvene ustanove. Na voljo imamo namreč le nekaj raziskav, ki so večinoma potekale pod okriljem Zveze potrošnikov Slovenije. Gotovo bi morali že pred začetkom epidemije debelosti, ki ji je priča večina evropskih držav, več sredstev namenjati preventivnim dejavnostim, ki podpirajo zdravo prehranjevanje in gibanje. Ob tem nas ne smejo ustaviti razprave, ali so bolj nezdravi jedilniki ali posamezni izdelki. Gotovo najdemo na obeh področjih izdelke, ki so škodljivi za zdravje. In nenazadnje se zdi, da takšne razprave spodbujajo prav proizvajalci zelo sladke, slane in mastne hrane ter sladkih pijač.

Slovensko društvo za zdravje srca in ožilja, ki je v reviji *Heart Matters* objavilo samostojen prispevek, nikakor ne namerava vsiljevati svojih konceptov ali prepričevati prepričanih. Menimo, da je sam pregled stanja in dejavnosti, ki se odvijajo v evropskih državah, vodilo, ki bi moralo vplivati tudi na našo zavest o pomenu krepitve zdravja in preprečevanja bolezni. ♥

Celostno urejanje debelosti

Željka Avgustinčič

Debelost kot izziv, je postala pereč problem »sodobne družbe«. Vemo, da uspešno urejanje debelosti predstavlja precejšen izziv, ki se ga je potrebno lotevati z veliko entuziazma vseh, ki nas ta izziv nagovarja s svojo enkratnostjo, ki jo nosi sleherni posameznik v svoji zgodbi, ki izpričuje posebnost osebne zgodovine nabiranja odvečnih kilogramov. Debelost je v večini primerov psihosomatskosocialni bolezenski proces. Urejanje neprimerne življenjskega sloga, ki je osrednji del vzrokov za nastanek debelosti, je velik izziv za vse vpletene v boju zoper debelost.

Debelost je le vrh ledene gore, za katerim se nahaja marsikaj. Usmerjanje pozornosti na drugi obraz **some, psiho** običajno razkrije v ozadju vzrokov debelosti veliko lepega a neudejanjenega... *jaz pridem na vrsto, kasneje. Samo še to dokončam, pa še to in to...* Navzven je debeli večinoma dobrovoljček, a navznoter se nenehno sprašuje, kaj je razlog za debelost in išče vzroke za zagrenjenost, ogorčenost, nemoč. Desetletja minevajo kot za stavo, kilogrami se nabirajo. Energije, da bi začeli jutri, ni.

Kako zbrati voljo za hujšanje?

Pogovarjava se z znanko, ki bi rada pomagala fantu, da se loti hujšanja, pa ima vtis, da ne ve, kako naj bi se lotil *zadeve*. Voljo po njenem opažanju pravzaprav ima, vendar ne ve, kako začeti, da bo imel dober občutek, da je na poti proti cilju.

Ustrezen pristop do hujšanja zahteva, da *kristalno* jasno vemo, *kako* se bomo zadeve lotili, *koliko* časa bo trajalo, *kakšni* so naši cilji (in podcilji). Poudarek je na razumevanju, kako bomo *zadevo* peljali, da jo bomo sploh lahko izpeljali.

Ko imamo opravka z nalogo shujšati, ne bomo mogli preskočiti neizogibnega dela vzdrževanja primerne telesne teže. Kako zajeti eno in drugo nalogo, ne da bi zahajali v slepe ulice, je umetnost, ki zahteva veliko potrpljenja in poslušna za različna življenjska področja človekovega bivanja in delovanja, ki niso v direktni povezavi s hrano.

Skrivnost volje za hujšanje?

Eni se izgovarjajo na to, da čakajo, da jih zagrabi, in ko jih (bo), takrat ni problema, da shujšajo. Kmalu se spet zredijo in to se dogaja do skrajnega malodušja, da bi sploh začeli razmišljati o ponovnem hujšanju.

Druge nasploh muči pomanjkanje volje in je nikakor ne najdejo, pa naj si še tako prizadevajo, da bi se premaknili iz mrtve točke.

Čudežnih postopkov, kako do volje za hujšanje – ni. Obstaja pa pristna odločitev. Za kar koli. In ne samo za hujšanje. Hujšanje je samo na prvi pogled enostavno. V primeru, da je potrebno

shujšati, je nekaj prvin zdravega življenjskega sloga neizogibno ponotranjiti. Zdrav življenjski slog ali dieta v izvornem pomenu je tisto, kar bo pripeljalo do ustreznega odnosa do hrane in posledično primerne telesne teže.

Samo debeli ve, kje je šibek in kje ga spodnaša pri hrani. Odločitev, da hočemo shujšati pomeni, da želimo urediti naš odnos do hrane, temeljito odpraviti svoje razvade s hrano, da presegamo samega sebe, svoje predstave o sebi in o tem kaj zmoremo in kaj ne, tudi na drugih področjih našega življenja (npr. hočemo preseči vdajanje lenobi in odporom do (zmerne!) telesne dejavnosti itn.).

Ne smemo spregledati posameznikove stopnje vdajanja samopomilovanju oziroma izkrivljeni samopomembnosti, zaradi česar se hitro znajde »v negativnih občutkih«, ki jih večina na hitro omili s sladko tolažbo (čokolade, piškoti ali oboje skupaj in še kaj zraven). Za izbiro svojih odzivov smo odgovorni sami. Odločitev, poiskati dobro tudi v stvareh, ki nam niso všeč, je začetek bivanja v brezpogojnem miru in spokojnosti duha. Mir je največkrat tisto, kar debeli išče v hrani, kot tolažnici.

Volja za hujšanje nima zveze z močnim značajem, ampak s primernim strateškim pristopom in namenom, ki je podoben npr. gradnji hiše. Potrebno je vedeti, kje smo z zdravjem, kaj hočemo doseči, kako, čas trajanja akcije, ter čas za vzdrževalna dela. Torej ohranjanje primerne teže. Vseživljenjski projekt ohranjanja primerne telesne teže ima svojski značaj, ki ni lahek, je pa ravno zato bogat. Zahteva pristnost. Ne prenese sprenevedanja, odlašanja, potuhe, izgovorov, lenobe. Metaforično je debelost subtilen opazovalec, ki neprizanesljivo opozarja na preveč pozornosti početjem, ki niso usmerjena na bistvo pristnega bivanja posameznika.

Odprava običajne debelosti zahteva intenzivno, interdisciplinarno, timsko delo, usmerjeno k celostnem odpravljanju in preseganju odvisniškega miselno-vedenjskega vzorca v odnosu do hrane.

V Sloveniji obstaja možnost vključevanja v enoletni oziroma večletni program osnovne šole hujšanja, ki omogoča, da skupaj z

udeležencem programa kreativno iščemo in potrpežljivo sestavljamo učinkovite odgovore na pereča življenjska vprašanja.

Iskanje odgovorov izvajamo tudi s pomočjo elementov vseh štirih smeri umetnostne terapije: likovne, glasbene, dramske ter gibno-plesne. Uporaba različnih smeri Umetnostne terapije omogoča aktivacijo kreativnih potencialov globljšega izražanja pomembnih emocionalno-kognitivnih vsebin, ki jih sicer ne bi zajeli, če bi ostali le na verbalni ravni. Kakovostna sprememba življenjskega sloga – dieta, pogojuje doseganje uvida in razumevanje večpomenskih, nedokončanih življenjskih nalog in ciljev, ki jih je potrebno opraviti, preden lahko rečemo – uspelo mi je v odnosu do hrane.

Sprejetje izziva soočiti se z debelostjo »na dolgi rok«, je enkratna priložnost, da se posameznik sreča z najlepšim in najboljšim, kar se mu lahko v življenju zgodi: negi kontakta s samim seboj. Brez obsedenosti.

Program osnovne šole hujšanja

je s svojim celostno zastavljenim pristopom obravnave debelosti primeren za ljudi, ki so potrebni odprave prekomerne telesne teže in debelosti različnih stopenj. Sprememba neustreznega, odvisniškega odnosa do hrane, zahteva preklon v razmišljanju in posledično v delovanju. »Dieta« učinkuje le, če je mišljena v dobesednem izvornem pomenu, kot zdrav življenjski slog. Ne gre spregledati pomena poudarka, da predstavlja utrjevanje zdravega življenjskega sloga, doživljenjsko nalogo.

Pristop v okviru programa osnovne šole hujšanja je usmerjen celostno k posamezniku in s pomočjo posameznika prilagojen, osredotočen k spremembi neustreznega življenjskega sloga v zdrav življenjski slog in načrtno ter dolgoročno varno zmanjševanje in ohranjanje ustrezne telesne teže.

Program osnovne šole hujšanja je strokovno voden, primeren za duševno uravnovešene posameznike, ki so pripravljeni na dolgoročno odpravo debelosti. Njegov namen je doseči prepoznavo, preseganje oziroma obvladovanje odvisniškega miselno-vedenjskega vzorca v odnosu do hrane. Cilj pa udejanjanje zdravega življenjskega sloga.

Postopna sprememba obstoječih nezaželenih navad vključuje: spremenjen odnos do hrane, opustitev kajenja, opustitev občasne zatekanja v druge oblike omamljanja (alkohol, marihuana), spremenjen odnos do sebe, okolja ter zdravo in varno zmanjševanje odvečnih kilogramov, ohranjanje primerne telesne teže.

Spremenjen donos do hrane pomeni prenehanje zlorabe hrane v namene, ki jih ta nima: tolažilo, razvedrilo, poživilo ipd. Nekontrolirana zloraba hrane in bežanje v hladilnik kmalu za večino udeležencev postane preteklost.

Spremenjen odnos do sebe združuje spremenjen način razlaganja dogodkov in izkušenj v vsakdanjiku posameznika:

- skrajšan čas, ki je potreben za prepoznavno in dejavno preseganje odvisniškega miselno-vedenjskega vzorca v odnosu do hrane,
- preseganje nagnjenosti k potuhi, samopomilovanju, izkrivljeni samopomembnosti, lenobi, odlašanju, izgovorom ipd.

Spremenjen odnos do okolja predstavlja spodbujanje dejavnega odziva za dogajanja v širši socialni mreži posameznika oziroma družbi. Usmerjen je k spodbujanju posameznika k samoiniciativi pri nudenju pomoči članom skupnosti ter k samostojnem izvajanju le te.

Vsebinski pristop

V okviru programa osnovne šole hujšanja uporabljamo elemente umetnostne terapije različnih smeri, s ciljem celostne obravnave debelosti. Pacient je obravnavan individualno, ne glede na to, da je obvezni del programa udeležba v skupini. Izbira in oblikovanje individualnega programa hujšanja se določa glede na izkušnje z odpravo debelosti, ki jih ima posameznik za seboj in skupaj s posameznikom.

V okviru programa so tudi občasne skupne rekreativne dejavnosti ob vikendih (med 4. in 5. uro zjutraj). Skupina se sestaja enkrat na teden po 2 šolski uri in šteje 10 – 12 udeležencev. Starost udeležencev je v povprečju 45 let.

Program izvaja skupina strokovnjakov, specializiranih na svojih področjih delovanja: medicinska sestra, dipl.soc. delavka, specializ. umetnostne terapije, univ. dipl. psihologinja, nevropsihiater, psihoterapevt, zdravnica spec. splošne medicine. Program traja eno do dve leti.

Pogoji za vključitev v program so:

- ITM > 26,
- polnoletnost,
- zdravniški pregled, opravljene ustrezne laboratorijske preiskave
- duševna uravnovešenost.

Prednosti programa so celostna obravnava posameznika, daljše časovno obdobje dejavnega sodelovanja posameznika (1-2 leti), intenzivno delo v skupini, po potrebi individualna obravnava posameznika.

Vključeni v program osnovne šole hujšanja v povprečju izgubijo od 65 do 80 % odvečne telesne teže v prvem letu, za razliko od običajnih dietnih pristopov in rezultatov, ki po podatkih znanstvenih študij dosegajo razpon od 8 do 10 % zmanjšanje odvečne telesne teže.

Rezultati izvedbe programa osnovne šole hujšanja v letu 2005/2006

Kvantitativni rezultati za leto 2005/2006. Podatki so zbrani za 60 udeležencev.

• skupna odvečna teža	1.944 kg
• izgubljena teža	1.092 kg
• povprečje izgubljene odvečne teže na posameznika	18 kg
• povprečje odvečne teže v generaciji na posameznika	32 kg
• povprečje izgubljene teže za prvih 6 mesecev	23 kg
• razpon izgubljene teže	8 – 40 kg
• povprečna starost	44 let
• 9 diabetikov	

Dosedanje opravljene raziskave na podlagi doseženih rezultatov udeležencev programa osnovna šola hujšanja so pokazale, da se 98 % določenih zdravstvenih težav, povezanih z debelostjo, kot so bolečine v hrbtu, bolečine v kolkih, visok krvni tlak, težave s spanjem in apneja v spanju, sladkorna bolezen in depresija, močno izboljšajo oziroma izginejo običajno v prvih šestih mesecih udeležbe v programu osnovne šole hujšanja.

Preglednica pomembnejših zdravstvenih parametrov, ki smo jih spremljali pri diabetikih v letu 2005/06. (podatki so zbrani za 9 udeležencev)

• povprečna starost	56 let
• povprečen čas trajanja ugotovljene sladkorne	21 let
• inzulinsko odvisna sladkorna	2 udeleženci
• inzulinsko neodvisna sladkorna (oralni antidiabetiki)	4 udeleženci
• sladkorna, ki jo urejajo s primerno prehrano	3 udeleženci
• resnejše okvare organizma zaradi posledic sladkorne	4 udeleženci
• število kadilcev	1 udeleženec
• dodatne diagnoze	vseh 9 udeležencev

vrednosti krvnega sladkorja, glikiranega hemoglobina (HbA1c), vrednosti jetrnih testov, krvnih maščob, krvnega pritiska, je doseženo zaradi učinkovitega pristopa v spremembi življenjskega sloga in posebej odpravljanja neprimernih prehranskih navad.

Mene je (tudi skozi mojo osebno izkušnjo) izziv debelosti posebej ganil in prežal do ravni, ki ga besede težko dosežejo. Po več kot deset let trajajočem raziskovanju in loščenju razumevanja različnih aspektov debelosti opazujem skriti ples božanskega, ki se izmika preprosti definiciji debelosti: vnos = poraba. Debelost je med drugim osrednji nagovor lepote življenja in zato svetega, ki vabi h globljemu premisleku o Življenju., smislu našega bivanja, kdo smo, zakaj smo tukaj, kam gremo potem...?

Več o pripravljenosti bojevati se zoper debelost in kako do volje za hujšanje, skritih in manj skritih obrazih psihološkega ozadja debelosti, kot kamenčke v mozaiku razumevanja, kaj in na kakšen način debelost pripoveduje, prispevam skupaj z mojimi udeleženci, s katerimi doživljam sveti sij kot tudi trpke sence

Krvni pritisk (RR)	Krvni sladkor (KS)	Jetrni testi (SGOT, SGPT, gama GT)	Glikirani hemoglobin (HbA1c)	Holesteroli
Najvišja vrednost RR je bila 240/140 kljub terapiji z antihipertenzivi Normalizacija RR in opustitev terapije je bila dosežena po 4 mesecih udeležbe v programu OŠH*	Najvišja vrednost KS je bila 27-30, ki je bila v 3 tednih znižana na 6-12.	Nealkoholna zamaščenost jeter je bila evidentirana pri 2 diabetikih. Normalizacija izvidov dosežena po 3 - 6 mesecih udeležbe v programu OŠH*.	Najvišja vrednost HbA1c je bila 14 (KS 18) Normalizacija (iz 14 na 6) HbA1c je bila dosežena v roku 3 mesecev, brez uporabe oralnih antidiabetikov.	Ureditev nivoja krvnih maščob je bila dosežena po 3-6 mesecih.

Spodbudni rezultati programa osnovne šole hujšanja izstopajo iz standardnih povprečij ne samo pri populaciji debelih brez zdravstvenih težav, temveč izrazito pri pacientih s sladkorno boleznijo (na dieti, oralnih antidiabetikih ali na insulinu).

Objektivno izboljšanje zdravstvenega stanja: normalizacija

debelosti, v knjigi z naslovom - **KAKO ZBRATI VOLJO ZA HUJŠANJE?**, ki bo predvidoma na voljo konec marca 2007.

Več info na tel.: št. 01 423 91 00, 051 421 888 med 09 - 15 uro. ♥

Spoznajmo in preprečimo možgansko kap

N A R O Č I L N I C A

FIZIČNA OSEBA

Ime in priimek _____

Naslov _____

Poštna številka in pošta _____

Zavezanec za DDV (obkroži) DA NE

Nepreklicno naročam-o _____ izvodov knjige "Možganska kap" po ceni: • za člane Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije in naročnike revije "Za srce": 12,10€ • za vse ostale kupce pa 16,69€ • Kupnino bomo poravnali v 15-ih dneh po prejemu računa. V ceno je vračunan 8,5 % DDV.

Kraj in datum _____

PРАВNA OSEBA

Podjetje, ustanova ali podobno _____

Naslov _____

Poštna številka in pošta _____

Davčna številka _____

Žig _____ Podpis _____

Naročilnico pošljite na naslov **Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, Dunajska 65, Ljubljana** ali po faksu 01/436-12-66. Knjigo lahko naročite tudi po e-pošti: drustvo.zasrce@siol.net

ZA SRCE

ZA SRCE
Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije

Spoznajmo
in preprečimo
možgansko
kap!



Dieta za zmanjšanje vrednosti maščob v krvi

KAJ JE HOLESTEROL?

Holesterol je vosku podobna snov, ki nastaja v jetrih oz. pride v telo s prehrano živalskega izvora. Telo holesterol nujno potrebuje za normalno delovanje. Če pa ga je v telesu preveč, se kopiči v žilnih stenah in lahko povzroči zožitev in na koncu celo zamašitev žilne svetline. Ko se svetlina žile tako zoži, da ne more zadostno prehranjevati srca, ali pa se zamaši, nastane angina pectoris ali infarkt.

ALI OBSTAJA "KORISTEN" IN "ŠKODLJIV" HOLESTEROL?

Holesterol v vodi ni topen. Zato se po telesu prenaša vezan z beljakovinami v delcih, imenovanih lipoproteini. Lipoproteini velike gostote (HDL) so koristni, ker odstranjujejo holesterol iz žilne stene, lipoproteini majhne gostote (LDL) pa so škodljivi, ker holesterol v žilno steno odlagajo.

KAJ SO TRIGLICERIDI?

Trigliceridi so maščobe, podobno kot holesterol, ki se po telesu prenašajo s krvjo v lipoproteinskih delcih, pretežno z lipoproteini zelo majhne gostote (VLDL). Med vsemi maščobami jih je v telesu največ. Kemično so to glicerinski estri maščobnih kislin.

KAKŠNA NAJ BO RAVEN POSAMEZNIH MAŠČOB V KRVJI?

Zaželene vrednosti holesterola pri bolnikih s srčno - žilno in sladkorno boleznijo ter pri tistih, pri katerih obstaja veliko tveganje za pojav srčno - žilne bolezni (> kot 20 % v naslednjih desetih letih) so:

skupni holesterol < 4,5 mmol/l

holesterol LDL < 2,5 mmol/l

TG < 1,7 mmol/L

holesterol HDL moški > 1,0 mmol/L

 ženske > 1,3 mmol/L

Visoka raven skupnega holesterola in zlasti nevarnega holesterola LDL bistveno poveča nevarnost nastanka srčno - žilnih bolezni.

Srčno - žilno ogroženost povečujeta tudi prenizka raven "zaščitnega" holesterola HDL ter zmerno zvišanje ravni trigliceridov (1,7 - 5 mmol/l).

Izrazito zvišanje ravni trigliceridov (> 5 mmol/l) poveča nevarnost vnetja trebušne slinavke.

KAKŠNE MAŠČOBE V PREHRANI POZNAMO?

Maščobe v prehrani so lahko koristne ali škodljive. Za normalno delovanje potrebuje telo tudi maščobe. Zdrava prehrana pa temelji na tem, da znamo izbrati tiste maščobe oziroma hraniva, ki so telesu prijazna, in se izogniti tistim, ki mu škodujejo. Poznamo maščobe, ki vsebujejo nasičene maščobne kisline (nasičene maščobe), transmaščobne kisline (transmaščobe), mononenasičene maščobne kisline (enkrat nenasičene maščobe) in polinenasičene maščobne kisline (večkrat nenasičene maščobe). Maščobam, ki vsebujejo nasičene ali transmaščobne kisline, se je treba izogibati, saj zvišujejo raven holesterola in lahko škodujejo telesu.

KAKŠEN JE NAMEN ZDRAVE PREHRANE?

Z zdravo in uravnoteženo hrano želimo doseči, da prejme telo vse za normalno delovanje potrebne snovi v ustreznih količinah. Poleg tega želimo doseči, da v primeru prevelike telesne teže najprej shujšamo do ciljne teže, ki jo nato vzdržujemo.

KAKO NAJ BO NAŠA PREHRANA SESTAVLJENA?

Njen temelj naj bodo zelenjava, sadje, stročnice, kruh (po možnosti črni ali ovseni), testenine, krompir, kosmiči, posneto mleko. Meso lahko brez škode omejimo, po možnosti naj bo to perutnina (brez kože) ali ribe. Za zabelo uporabljamo olje (olivno), a tudi tega le nekaj čajnih žlic. Maslo, mast in večina margarin so škodljivi. Od jajc uporabimo beljak, v rumenjaku je mnogo holesterola in ga je treba opustiti.

Omejiti je treba uporabo soli in sladkorja.

DOVOLJENO

ODSVETOVANO

10-15 enot
1 enota = 30 g (2 veliki žlici)

Ogljikovi hidrati

črni, rženi, polnozrnati, grahamov kruh, do največ dve tanki rezini na dan; če obrok vsebuje riž, krompir ali testenine, kruha ne jemo; ješprenj, kaša, ovseni kosmiči, druga žita, nepoliran riž, polnozrnata pšenična moka, krompir, testenine



beli kruh in pecivo, listnato in masleno testo, čips, smoki, slane palčke, krompirjevo testo

3 - 5 enot
1 enota = 100 g

Zelenjava

sveže in kislo zelje, ohrovt, blitva, cvetača, koleraba, bučke, špinača, beluši, por, čebula, artičoke, rdeča pesa, paradižnik, paprika, kumare, zelena solata, radič, motovilec, korenje, zelena



2 - 4 enote
1 enota = 100 g

Sadje

jabolka, višnje, pomaranče, grenivke, mandarine, jagode, maline, robidnice, ribez, borovnice, limona; v omejeni količini lešniki, orehi, mandlji



grozdje, banane, češnje, hruške, dinja, lubenica, fige, rozine, posušeno in kandirano sadje, dateljni, kokosovi orehi, vse vrste kompotov s sladkorjem, sladko tropsko sadje

2 - 5 enot
1 enota = 40 g

Meso in mesni izdelki ter jajca

čim pogosteje ribe (zlasti morske), piščančje in puranje meso (brez kože), teletina, kuhana pusta govedina, jajčni beljak



mastno, zlasti svinjsko meso, mastna govedina, jezik, pašteta, mesni narezek in druge mesne konzerve, vsi izdelki iz svinjskega mesa (slanina, ocvirki, klobase, pršut, salama ipd.), jajčni rumenjak

2 - 5 enot (namesto mesa in mesnih izdelkov)
1 enota = 25 g

Stročnice

grah, fižol, leča, bob, čičerika, soja



2 - 4 enote
1 enota = 1 dl

Mleko in mlečni izdelki

delno posneto mleko (0,5 %, 1,6 % maščob), jogurt iz posnetega mleka, pivo, pinjenec, vse v manjših količinah



maslo, polnomastno mleko in izdelki iz njega, smetana, kajmak, polnomastni siri (> 25 % maščob)

Pijača

do dve skodelici črne kave ali čaja (grenak oz. z umetnim sladilom), mineralna voda, sadni sokovi brez sladkorja



vsi sokovi z dodanim sladkorjem, žgane pijače, likerji, kokakola in njej podobne pijače, kakav, vroča čokolada

Slaščice

marmelada za diabetike v manjših količinah



pecivo vseh vrst, torte, piškoti, čokolada, bonboni vseh vrst, med in sladkor v vseh oblikah, sladoled, palačinke, krofi in drugo cvrto pecivo

Začimbe

vse, tudi sol v majhni količini



majoneza

Anafilaksija pri srčnih bolnikih

Mihaela Zidarn, Mitja Košnik

Šestdesetletni Janez N. je prišel v laboratorij za koronarografijo. Zadnje tedne je namreč njegova angina pectoris postajala vse bolj nadležna. In to kljub temu, da je redno jemal 5 vrst zdravil. Danes naj bi se videlo, ali mu bodo lahko razširili zoženo venčno arterijo, ali bo moral na operacijo. Zdravnik mu je v venčno arterijo vstavil kateter in skozenj vbrizgal rentgenski kontrast, da bi prikazal mesto zožitve. Nekaj sekund po vbrizganju kontrasta pa je gospod Janez N. začutil srbenje dlani in podplato. Srbež se je hitro stopnjeval in širil na celo telo. Prevzel ga je strah in nemir. Čutil je hitro utripanje srca. Medicinska sestra je vidno zaskrbljena zavpila zdravniku, da je gospod Janez povsem rdeč v obraz ter otečen okrog oči in v ustnice. Takoj mu je začela meriti krvni tlak, ki pa je bil tako nizek, da ga aparat sprva sploh ni zaznal. Gospod Janez N. je slišal zdravnika, ki je naročil pripraviti injekcijo adrenalina, hkrati pa zaskrbljeno razlagal specializantu, da bi znal nastati problem. Gospod Janez N. namreč prejema blokator beta adrenergičnih receptorjev, ki oteži zdravljenje anafilaksije... Potem se gospod Janez N. spominja, kako se je na intenzivnem oddelku zbudil iz nezavesti.

Pred odpustom so mu povedali, da zaradi zapleta preiskava ni uspela in da bi jo bilo potrebno ponoviti. Bo pa problem, ker je preobčutljiv za rentgenski kontrast.

Kaj je alergija

Alergija pomeni, da je oseba preobčutljiva za snovi, ki jih večina ljudi normalno prenese. Prava alergija nastane zaradi napake v imunskem sistemu. Imunski sistem se je razvil zato, da nas brani pred mikroorganizmi iz okolja. Včasih pa imunski sistem povsem nenevarne snovi, npr. cvetni prah, hišni prah, živalski prhljaj, hrano, strup čebele ali zdravilo zamenja za škodljive tujke, in jih skuša uničiti. Tej nepotrebnim imunski reakciji rečemo alergija. Alergija se lahko pokaže kot neprijetna bolezen, npr. s srbenjem ali kihanjem, lahko pa poteka tudi burno in ogrozi življenje. Če hoče alergična oseba preprečiti nadaljnje alergijske reakcije, se mora povsem izogniti stiku z alergenom.

Zakaj nastane alergija

Razlog, zakaj imunski sistem prepozna in napada neškodljiv alergen, še ni dokončno pojasnjen. Ena od možnih razlag je, da se imunski sistem v zgodnji otroški dobi ne sreča z dovolj velikim številom mikroorganizmov (bakterijami, virusi) in zaradi tega začne reagirati na neškodljive snovi. To razlago imenujemo "higienska hipoteza". Vsekakor pa higiena ni edini razlog za nastanek alergije. Pomembna je tudi dednost, izpostavljenost alergenom in izpostavljenost cigaretnemu dimu.

Kako izgleda alergijska reakcija

Najbolj tipično alergijsko reakcijo povzročajo protitelesa, ki jih imenujemo specifična protitelesa IgE. Takšen tip obrambe je v evoluciji nastal z namenom obrambe pred paraziti, kot so npr. gliste ali trakulja. Ker so to veliki organizmi, je tudi način s katerim se telo brani pred njimi, zelo buren. Če pride parazit v pljuča, se bo izločala velika količina sluzi, dihalne poti se

bodo zožile, da nastane v njih hitrejši pretok zraka, pojavil se bo intenziven kašelj. Vse z namenom, da telo iz pljuč parazita čim prej odstrani. Pri alergičnih ljudeh pa se enaki simptomi, torej kašelj in dušenje, pojavljajo npr. ob vstopu alergena pršice v dihala. V tem primeru govorimo o astmi.

Alergijska reakcija poteka v dveh fazah. Pri zgodnji fazi se ob vstopu alergena v telo iz mastocitov sprosti histamin. Mastociti so posebna vrsta celic v človeškem telesu, ki jih v velikem številu najdemo v koži in sluznicah, torej v nosu, pljučih, celotnih prebavilih pa tudi v steni žil. V žilah jih je največ ravno okrog ateromskih leh. Histamin razširi krvne žile, ki postanejo tudi bolj prepustne za tekočino. Posledica je nastanek oteklina in urtik ter padec krvnega tlaka. Histamin povzroča intenziven srbež kože. Skrči tudi mišice v dihalnih poteh in v prebavilih. V pljučih se dihalne poti zožijo, kar bolnik čuti kot oteženo dihanje. V prebavilih se alergijska reakcija kaže z krčevitimi bolečinami v trebuhu, drisko, bruhanjem. Histamin povzroča tudi kihanje ter voden izcedek iz nosu. Kadar pride alergen v krvni obtok, se alergijska reakcija dogaja hkrati na več mestih, posledica je anafilaksija.

V drugi fazi alergijskega odziva se razvije alergijsko vnetje. V nosu se zadebeli sluznica, zato ima bolnik zamašen nos in stalen izcedek iz nosu. V pljučih je kasna faza alergijskega odziva pomemben del astmatskega vnetja. Na koži pa se alergijsko vnetje pokaže kot srbeč in luščeč ekcem.

Anafilaksija

Anafilaksija je najtežja oblika alergijske reakcije. Anafilaksija se pri odraslih najpogosteje pojavlja po pikih žuželk iz reda kožekrilcev (čebele, ose, sršeni), hrani (arašidih in oreščkih, ribah in morskih sadežih, zeleni, ajdi, soji) in zdravilih. Prvi

simptomi so odvisni od tega, kje je vstopil alergen v telo. V primeru anafilaksije zaradi preobčutljivosti za hrano so lahko prvi znaki srbež v ustih in otekanje ustne sluznice. V primeru pika žuželke ali prejetja zdravila, za katerega je bolnik preobčutljiv, vstopi alergen zelo kmalu v krvni obtok, zaradi tega je reakcija še posebej burna. Bolniki najprej čutijo srbež dlani in podplatov, zbadanje v ustnicah. Po koži se pojavi izpuščaj, ki mu pravimo koprivnica. Koža je dvignjena, na dvignjenih delih lahko bleda, izpuščaj je neenakomerne oblike, okolica je pordela, značilen je izrazit srbež. Pojavijo se oteklina, sprva na mehkih predelih kože, npr. okoli oči, otečejo ustnice, kasneje tudi roke in noge. Pri hujših oblikah se pojavi stiskanje v grlu, dušenje, krči v trebuhu, lahko driska in bruhanje. Pri anafilaktičnem šoku, ki je najhujša oblika anafilaksije, pade krvni tlak. To bolnik čuti kot omotičnost, splošno nemoč, pojavi se lahko slabost in siljenje na bruhanje. Bolnik lahko izgubi zavest.

Med zdravili se anafilaksija najpogosteje pojavlja po antibiotikih, s katerimi zdravimo bakterijske okužbe in sicer največ po penicilinskih antibiotikih. Pogosteje pride do anafilaksije, če se zdravilo da v žilo ali v mišico, možno pa je, da se anafilaksija zgodi tudi po tableti antibiotika. Anafilaksija se zgodi kmalu po prejetju zdravila, večina težkih reakcij se zgodi znotraj 20 minut po prejetju zdravila. Antibiotiki povzročajo poleg anafilakse še nekatere druge alergijske reakcije, ki so bolj pogoste in manj nevarne, npr. makulopapulozni izpuščaji. Zelo rado se izpuščaj, ki je posledica okužbe, pripiše alergiji za penicilinski antibiotik in se potem vsa zdravila iz te skupine osebi po nepotrebnem prepovejo. Vsak sum preobčutljivosti za zdravila je zato smiselno dokončno opredeliti z alergološko obravnavo.

Anafilaksija je možna med splošno anestezijo, torej med operativnim posegom. V času operacije se uporabijo številna zdravila, zaradi tega je tudi precej možnih vzrokov anafilaksije. Še najpogosteje jo povzročajo mišični relaksanti, pa tudi zdravila za lajšanje bolečine, antibiotiki, med redke vzroke sodijo npr. rokavice iz lateksa, ali razkužilo – klorheksidin. V nasprotju s splošnim prepričanjem pa lokalni anestetiki ne delajo alergije.

Med pogostimi vzroki reakcij za zdravila so rentgenska kontrastna sredstva. To so barvila, ki so potrebna pri določenih rentgenskih preiskavah. V tem primeru ne gre za pravo alergijo, ker reakcije ne posreduje imunski sistem. Znaki pa so praktično enaki. Kontrastna sredstva so sposobna sama po sebi sprostiti histamin iz mastocitov. Ob uporabi sodobnih kontrastnih sredstev se je pogostnost teh reakcij bistveno zmanjšala, so pa še vedno možne. Pri bolnikih z znano preobčutljivostjo za rentgenska kontrastna sredstva je potrebno skrbno pretehtati nujnost preiskave. Kadar se uporabi kontrasta ne moremo izogniti, bolnika prej s protialergijskimi zdravili pripravimo na preiskavo.

Zdravila za lajšanje bolečin in zniževanje telesne temperature, predvsem aspirin in sorodna sredstva rada povzročajo preobčutljivostne reakcije. Možne so anafilaksiji podobne reakcije. Pri nekaterih bolnikih z astmo in rinitisom (vnetje nosne sluznice) pride po zaužitju aspirina in sorodnih snovi do hudega poslabšanja astme. Bolnikom s kronično urtikarijo (koprivnico) se lahko stanje poslabša po zaužitju aspirina. Bolnik, ki je preobčutljiv za eno zdravilo iz te skupine, naj do obravnave pri alergologu ne prejema nobenega sorodnega zdravila. Večina

dobro prenaša paracetamol. Opiatni analgetiki niso sorodni in so načeloma varni.

Prva pomoč pri anafilaksiji

Ko se anafilaksija zgodi prvič, je edino možno ukrepanje takojšnja nujna zdravniška pomoč.

Pri tistih osebah, ki so že kdaj utrpeli anafilaksijo, je potrebno najti vzročni alergen, ki se ga mora v bodoče bolnik izogibati. V nekaterih primerih je to relativno enostavno. Kadar gre za preobčutljivost za zdravilo je pomembno, da bolnik na to opozori pri vsakem stiku z zdravstveno službo. Osebe preobčutljive za pik kožekrilcev naj se izogibajo situacij, v katerih je verjetnost pika večja. Včasih je izogibanje težavno pri hrani. Alergogena hrana je namreč lahko skrita. Alergogena hranila, recimo sojo, mleko, arašide, jajca najdemo v številnih pripravljenih živilih. Bolnik mora skrbno pregledati oznake na živilu, posebna pozornost je potrebna tudi pri vsaki hrani, ki je ne pripravljamo sami (npr. v restavraciji).

Osebe, ki so kdaj doživele anafilakso za snovi, s katerimi se lahko nenamerno srečajo v okolju, naj vedno nosijo s seboj set za samopomoč. Najpomembnejše zdravilo je adrenalin v obliki avtoinektorja, ki si ga bolnik lahko vbrizga sam. V alergološki ambulanti bolnika poučimo o tem, kdaj in kako naj si da injekcijo. Poleg tega mora imeti pri sebi tablete antihistaminika in glukokortikoida, ki jih je potrebno zaužiti ob prvih znakih anafilaksije.

Preobčutljivost za zdravila, ki se uporabljajo pri srčnih bolnikih

Aspirin je temeljno antiagregacijsko zdravilo. Kadar bolnik potrebuje aspirin zaradi njegovega antiagregacijskega delovanja, vendar obstaja sum, da aspirina ne prenaša, se prevečkrat odpovemo najbolj racionalnemu zdravilu in posežemo po manj racionalnih alternativah. Dejansko je pri večini teh bolnikov možno izvajati zdravljenje z aspirinom. Precej bolnikov z aspirinsko intoleranco namreč prenaša 75-100 miligramski odmerek, kajti težave se pogosto pojavijo šele pri odmerkih okrog 250 miligramov. Večino bolnikov z neprenašanjem aspirina je možno po precej enostavnem postopku desenzibilizirati in po tem prenašajo aspirin, vendar pa ga morajo potem vzeti vsakodnevno. Če bolnik za nekaj dni prekine s prejetjem aspirina, je potrebno desenzibilizacijo ponoviti.

Če se pri bolniku kadarkoli v življenju pojavi zaplet ob prejetju analgetika, je ta zaplet treba opredeliti. V diagnostičnem postopku se je treba nujno opredeliti do varnosti prejetja aspirina in do tega, v kakšnem odmerku je aspirin pri tem bolniku varen. Ta podatek nam bo namreč precej verjetno prišel prav, če se bo pri tem bolniku nekoč razvila ishemična bolezen srca ali cerebrovaskularna bolezen.

Zaviralci angiotenzinove konvertaze so med najpogosteje predpisovanimi zdravili. Včasih povzročajo kašelj. Tudi ta zaplet ni prava alergija, ampak je posledica delovanja zdravila na molekule bradikininina, ki povzročajo kašelj. Zaplet ni nevaren. Kadar je kašelj preveč nadležen, je treba zdravilo ukiniti in ga morebiti nadomestiti z zaviralcem angiotenzinskih receptorjev.

Posebnosti anafilaksije pri srčnih bolnikih

Bolniki, ki se zdravijo zaradi srčnih bolezni, pogosto prejemajo zdravila iz skupine blokatorjev beta adrenergičnih receptorjev. Ta zdravila upočasnjujejo srčni utrip in imajo še druge ugodne učinke za srce. Zelo pomembno je, da jih prejemajo bolniki, ki so pred kratkim utrpeli srčni infarkt ali se zdravijo zaradi srčnega popuščanja. Raziskave so pokazale, da se pri teh bolnikih smrtnost pomembno zmanjša, če jemljejo beta blokatorje.

Vendar je pri bolnikih, ki prejemajo beta blokatorje, bistveno težje zdraviti anafilaksijo. Najpomembnejše zdravilo za zdravljenje anafilaksije, to je adrenalin, ne učinkuje dovolj dobro, saj beta blokatorji zasedejo receptorje za adrenalin. Pri bolniku s srčno boleznijo in večjim tveganjem za anafilaksijo je treba skrbno pretehtati kaj bolnika bolj ogroža, anafilaksija ali srčna bolezen.

Beta blokatorji se uporabljajo tudi za zdravljenje povišanega krvnega tlaka. Vendar za ta namen obstaja več enakovrednih vrst

zdravil. Zato bolnikom z zvišanim tveganjem za anafilakso nikoli ne predpišemo beta blokatorjev kot antihipertenzivov.

Tudi bolniki z astmo naj načeloma ne prejemajo beta blokatorjev, oziroma je treba dobro pretehtati tveganje in pričakovane koristi takega zdravljenja in bolnika še bolj skrbno nadzirati.

Kaj je bilo z gospodom Janezom N.?

Gospod je obiskal alergologa s prošnjo testiranja alergije. Alergolog mu je pojasnil, da reakcija po rentgenskem kontrastu ni prava imunska alergija, ampak je posledica zelo velike gostote rentgenskega kontrasta, in ga nekateri ljudje ne prenesejo. Zaradi tega je alergolog svetoval, da za naslednje rentgensko slikanje uporabijo nizkomolarno kontrastno sredstvo ter bolniku pred posegom dajo glukokortikoid in antihistaminik ter prehodno ukinejo beta blokator. V tem primeru je verjetnost zapleta vsaj stokrat manjša.



Usihanje moškega spolnega hormona testosterona s staranjem

Marija Pfeifer

Testosteron

Glavni moški spolni hormon se imenuje testosteron. Izločajo ga specializirane celice mod. Pred puberteto je izločanje testosterona zanemarljivo, v puberteti pa močno naraste in ostaja visoko do četrtega desetletja življenja. Po 40. letu začneta tvorba in izločanje testosterona počasi usihati – približno za 1 odstotek na leto. Pravzaprav se koncentracija dejavnega – prostega testosterona manjša še hitreje – za 2-3 odstotke na leto, saj s starostjo narašča tvorba vezalne beljakovine za spolne hormone, ki veže večino testosterona in ga napravi nedejavnega. Upadanje koncentracije testosterona se lahko pojavi že prej in je večje, če moški nezdravo živi – se premalo giblje, se zredi do debelosti, zbolijo za različnimi kroničnimi boleznimi.

Učinki testosterona

V puberteti testosteron sproži nastanek moških spolnih znakov – rast in razvoj spolnega uda, prostate, nastanek spermijev, razvoj moške poraščenosti. Povečuje tvorbo mišične mase in rast ter krepitev kosti. Povzroča moški način mišljenja in obnašanja. Omogoča nastanek želje po spolnosti in spolno dejavnost. Spodbuja tvorbo rdečih krvničk v kostnem mozgu, zato imajo moški več krvnega barvila hemoglobina in več rdečih krvničk kot ženske. Moški imajo zaradi delovanja testosterona tudi večje in močnejše kosti, večjo mišično maso in manjši odstotek maščobnega tkiva.

Pomanjkanje testosterona ali hipogonadizem

Hipogonadizem je pri moškem lahko posledica bolezni ali okvare mod (primarni hipogonadizem) ali pa motenega delovanja hormonske žleze hipofize, ki ne uspeva spodbujati mod k izločanju testosterona in tvorbi semenčic (sekundarni hipogonadizem). Obe obliki sta bolezenske narave. Zadnja leta pa je veliko pozornosti pritegnila posebna oblika hipogonadizma, ki se zdi »naravna«, saj nastane počasi in slej ko prej pri vsakem moškem, če le ta dovolj dolgo živi. To obliko imenujemo **pozno nastali hipogonadizem**. Vzroka pozno nastalega hipogonadizma sta zmanjšano delovanje mod zaradi starostnih sprememb, sočasno pa tudi zmanjšano delovanje žleze hipofize. Ker nastane s staranjem, ga nekateri nepravilno imenujejo andropavza, drugi pa hipogonadizem starostnika, kar prav tako ne ustreza, saj se začne pojavljati že po 50. letu. Njegova pojavnost narašča z vsakim naslednjim desetletjem, vzporedno z manjšanjem izločanja testosterona. Tako so ugotavljali pomanjkanje testosterona in pozno nastali hipogonadizem pri 6 % moških starih 39 - 70 let (na začetku obsežne epidemiološke raziskave o staranju moških

v državi Massachusetts v ZDA, ki je zajela 1709 preiskovancev). Po 7 - 10 letih je v isti populaciji moških imelo pozno nastali hipogonadizem že 12,3 % moških. Nekateri druge raziskave navajajo še večjo pojavnost zmanjšane izločanja testosterona. Pomanjkanje testosterona z vsemi posledicami je še pogostejše pri bolnikih, ki imajo sladkorno bolezen tipa II in pri tistih z metaboličnim sindromom (trebušna debelost in še vsaj dva od naslednjih kriterijev: arterijski tlak >130/85; krvni sladkor na tešče >5,6 mmol/l; znižan zaščitni HDL holesterol <1 mmol/l; povečani trigliceridi >1,7 mmol/l), saj se pojavlja pri 30 odstotkih teh bolnikov, neodvisno od njihove starosti. Pomanjkanje testosterona naj bi dodatno večalo odpornost tkiv za insulin, nadomestno zdravljenje s pripravki testosterona pa dokazano zmanjša insulinsko odpornost in količino trebušne maščobe, ki je kriva zanjo. Nasprotno pa moški, ki zdravo živijo in se redno rekreirajo, izločajo več testosterona in redkeje ali veliko kasneje razvijejo pozno nastali hipogonadizem.

Klinični znaki hipogonadizma

- Zmanjšana želja po spolnosti in slabše ali odsotne erekcije.
- Nihajoče razpoloženje, zmanjšane kognitivne sposobnosti (motnje pomnjenja, koncentracije in pozornosti), utrujenost, depresivno razpoloženje in razdražljivost.
- Manjša telesna poraščenost in spremenjena (tanjša, suha) koža.
- Zmanjšani mišična masa in moč.
- Zmanjšana mineralna kostna gostota (osteopenija in osteoporozna).
- Povečano kopičenje maščevja v trebušni votlini.
- Slabokrvnost.

Opisanim simptomom se lahko pridružijo še navali vročine, podobni menopavzalnim pri ženskah.

Opredelitev hipogonadizma

Pomanjkanje testosterona se pri različnih moških pokaže pri različnih serumskih koncentracijah testosterona, občutljivost moških na pomanjkanje testosterona je torej različna.

Nadomestno zdravljenje s testosteronom je upravičeno, ko je serumska koncentracija testosterona znižana pod 10 nmol/L, obvezno pa morajo biti prisotni klinični znaki in simptomi hipogonadizma, ki so naštetih zgoraj. Testosteron določamo med 7. in 11. uro zjutraj in znižane vrednosti potrdimo vsaj dvakrat. Če je znižan celokupni testosteron, določimo še prosti testosteron ali spolne hormone vežečo beljakovino in prosti testosteron izračunamo. Vzrok znižane koncentracije testosterona opredelimo še z

določitvijo hipofiznih hormonov, ki spodbujajo delovanje mod. Izključiti moramo tudi povečano izločanje hormona prolaktina iz hipofize, ki prav tako lahko povzroči hipogonadizem, vendar ga zdravimo čisto drugače.

Če ob prisotnih kliničnih znakih in simptomih potrdimo pozno nastali hipogonadizem še z znižanimi koncentracijami testosterona, je bolnik kandidat za nadomestno zdravljenje s testosteronom. V Sloveniji sta na voljo dva pripravka testosterona: gel v blazinicah, ki si ga bolnik nanese na kožo ramen, nadlahti ali zgornjega dela trebuha vsako jutro, in testosteron v injekcijah, ki jih bolnik prejme vsake tri mesece v mišico. Obe zdravili vzpostavita normalne koncentracije testosterona, kot jih izmerimo pri zdravem moškem. Prednost testosterona v gelu je hitro prenehanje delovanja po ukinitvi zdravljenja, na primer ob porastu koncentracije PSA in sumu na karcinom prostate.

Pred uvedbo zdravljenja s testosteronom je obvezno napraviti nekaj preiskav, ki izključijo sum na rak prostate. Določiti moramo PSA (prostata specifični antigen) in pregledati prostato še z ultrazvokom pri urologu. Poleg tega določimo še volumski delež rdečih krvničk (hematokrit), ki ne sme biti previsok, in mineralno kostno gostoto z DXA, da se prepričamo, ali ima bolnik tudi osteopenijo ali osteoporozo.

Številne študije so dokazale ugodne učinke testosterona na telesno sestavo, mišično moč, mineralno kostno gostoto, erektilno funkcijo, izboljšanje miselnih sposobnosti in razpoloženja ter življenjske kakovosti. Dokazali so tudi, da nadomestno zdravljenje s testosteronom poveča periferno občutljivost za insulin in pri diabetikih izboljša urejenost sladkorne bolezni.

Stranski učinki zdravljenja s testosteronom: prehodno, vendar redko, se lahko pojavijo akne, prav tako redko povečanje prsi (ginekomastija), pojav prekinitvev dihanja med spanjem in povečanje deleža rdečih krvničk v krvi ($Ht > 0,52$). Ni dokazov, da bi testosteron povzročil nastanek raka prostate, prav gotovo pa spodbuja njegovo rast. Zato je potrebno pred uvedbo testosterona z gotovostjo izključiti skrite oblike raka prostate.

S testosteronom ne smemo zdraviti bolnikov s karcinomom prostate, karcinomom dojke in tistih s prevelikim deležem rdečih krvničk – previsokim hematokritom - Ht (pogosto pri bolnikih s kroničnimi pljučnimi boleznimi). Zdravljenje odsvetujemo tudi tistim, ki imajo povečano prostato. Če nastopijo težave z odvajanjem vode, testosteron ukinemo. Testosteron ni primeren niti za bolnike s srčnim popuščanjem.

Vodenje bolnika med zdravljenjem s testosteronom

V prvem letu zdravljenja s testosteronom kontroliramo pri bolnikih starejših od 50 let delež rdečih krvničk in PSA na tri mesece. Če vrednosti Ht ne porastejo čez 0,52, PSA pa ne za več kot 0,4 – 0,6 na leto, bolnika naročamo na kontrole enkrat letno. Vedno mu določimo hematokrit in PSA, opraviti mora tudi pregled pri urologu. Odmerek testosterona ali časovni razmik med injekcijami prilagodimo glede na bolnikovo poročanje o učinkovitosti zdravljenja in serumsko koncentracijo testosterona.

Povzetek

Pojavnost pozno nastalega hipogonadizma s starostjo narašča. Kaže se s splošnimi znaki upadanja energije, razpoloženja, zmogljivosti in s spremenjeno telesno sestavo. Dokažemo ga z določitvijo koncentracije moškega spolnega hormona testosterona, ki mora biti znižana. Nadomestno zdravljenje pozno nastalega hipogonadizma s pripravki testosterona ugodno vpliva na telesno sestavo (poveča mišično maso in zmanjša količino maščobnega tkiva, predvsem centralno, poveča mineralno kostno gostoto), normalizira spolno funkcijo, razpoloženje in izboljša miselne sposobnosti ter nekatere presnovne kazalce. Pred uvedbo testosterona je potrebno izključiti rak prostate in prevelik delež rdečih krvničk v krvi, med zdravljenjem pa redno kontrolirati hematokrit, PSA in prostato. ♥

ZA SRCE

V VRTCU JEMO ZDRAVO

Moja najljubša hrana v vrtcu je brokolijeva juha, ker mi je ta zelenjava poleg radiča najbolj všeč. Ker nisem izbirčna, po navadi pojem vse tako za kosilo kot tudi za malico. Malica mi je najljubša, ker je vedno kakšen dober kruh in včasih še zelo dober jogurt. Pri kosilu mi ena omaka s papriko ni všeč in takrat rečem, da bi kosilo brez omake. V vrtcu se zdravo prehranjujemo, ker imamo velikokrat zelenjavo, meso- tudi ribe in veliko sadja.

Hana Julija, 5 let

Načrtovanje prehrane v vrtcu

Splošno znano je, da zdrava prehrana zmanjšuje dejavnike tveganja za najbolj množične kronične bolezni, ki se začenejo v otroštvu, ogrožajo pa nas v kasnejši življenjski dobi. Predšolsko obdobje ima poseben pomen pri osvajanju zdravih prehrabnih navad. Prehrana predšolskih otrok je bistvenega pomena za zdravje, skladno rast in dobro psihofizično kondicijo. Zato mora biti strateško premišljena in načrtovana. Vzgojne naloge v tem obdobju predstavljajo skupek prizadevanj za zdrav stil življenja in so stalnica v življenju in delu vrtca. Pri načrtovanju in izvedbi prehrane v vrtcu moramo upoštevati osnovna strokovna pravila in narediti vse, da so obroki varni, uravnoteženi, pestri in da imajo varovalni učinek.

Varna prehrana pomeni, da morajo vsa živila, pribor, oprema ter postopki pri manipulaciji z živili, pripravi, transportu ali ponudbi hrane biti takšni, da imajo za rezultat zdravstveno-higiensko



Lucija, 5 let, 3 mes.

neoporečne jedi. Živila morajo biti kakovostna, pripravljene obroki vedno sveži in brez škodljivih snovi oziroma primesi. Izredno pomembno je, da je ponujena hrana mikrobiološko neoporečna in varna, tako da ne ogroža zdravja otrok. Veliko pozornosti je potrebno posvetiti izbiri in nabavi živil ter higijenskim razmeram v vseh segmentih dela.

Z **uravnoteženo prehrano** zadovoljimo energetske in biološke potrebe otrok. Hrana mora biti sestavljena iz hranil in varovalnih snovi. Vsebovati mora za predšolsko obdobje priporočeno količino energije dobljene iz beljakovin, maščob, ogljikovih hidratov, vitaminov, mineralov in balastnih snovi v optimalnem razmerju in enakomerno porazdeljeno čez dan. Pri tem seveda ne smemo pozabiti na količinski normativ za posamezno starost otrok in energetske gostote posameznih obrokov.

Pestra prehrana mora otroku ponuditi mešano hrano, različne vrste jedi iz živil živalskega in rastlinskega izvora, brez pogostega ponavljanja istovrstnih

jedi in okusov. Pri načrtovanju upoštevamo sezonsko ponudbo, pa tudi prehrabne navade.

Varovalna prehrana je prehrana, ki preprečuje nastanek t.i. civilizacijskih bolezni (bolezni srca in ožilja, visok krvni pritisk, sladkorna bolezen ipd). Temelj takšne prehrane so polnovredna žita in izdelki iz žit, sadje, zelenjava, mlečni izdelki, ribe in manj mastno meso, jajca ipd.

Varovalna prehrana je zagotovljena, če je prehrana uravnotežena, mešana in čimbolj raznolika v skladu s »prehrabno piramido«.

Idealno je, če je načrtovanje jedilnikov računalniško podprto. Večina programov vsebuje vse potrebne podatke za preverjanje kakovosti posameznih obrokov v smislu izračunavanja energetske in tudi biološke vrednosti.

Obroki se morajo posebej skrbno tudi pripravljati in ne samo načrtovati. Za sodobne načine priprave morajo vrtci razpolagati z ustrezno strokovno usposobljenim kuharskim kadrom. Izbrati morajo ustrezna živila, primerno tehnologijo priprave hrane, ki omogoča, da surovine čimbolj ohranijo svojo biološko vrednost ter poskrbeti, da živila in obroki v vseh fazah potujejo po najkrajši poti in ostanejo mikrobiološko neoporečni. Način priprave naj sledi najbolj sodobnim trendom, vendar skladno z veljavno zakonodajo, normativi, smernicami in priporočili medicinskih in nutricionističnih znanosti za prehrano otrok.

Radmila Bosnić



Maja, 5 let, 10 mes.

Ker je meso moja najljubša hrana, se ga v vrtcu vedno razveselim. Po navadi pojem vse ali pa prosim za polovičko. Vedno je dobra hrana, razen pese, ki je nimam rada zaradi rdeče barve. Vedno se bojim, da mi bo padla na majico, pa tudi okus mi ni všeč. V vrtcu imamo zdravo hrano. To vem zato, ker imamo zjutraj in popoldan sadje in druge zdrave stvari.

Eva, 5 let

Umivanje rok

Ko enoletni otrok prestopi prag vrtca, se znajde v njemu prilagojenem okolju (nizek lijak, mala wc školjka). Malemu otroku umiva roke odrasla oseba, predvsem pred in po obroku, kar sodi v dnevno rutino in hkrati že v navajanje na samostojno umivanje. Že dvoletni otrok pa je lahko toliko samostojen, da si roke poskuša umiti sam ob pomoči odraslega. Takrat se tudi že zave, da so roke umazane, hkrati pa je že navajen na neko »notranjo uro« v sklopu dnevnega reda v vrtcu. Kasneje je otroku potrebno na njemu razumljiv način predstaviti posledice neumivanja rok. Le tako bo to opravilo postalo smiselno in neobhoden del vsakdanjega življenja.

*Suzana Talchmaister,
Romana Kolbezen*



Andrej, 5 let in pol

Družaben dogodek

Vzgojno osebje v vrtcu se trudi, da z mirno in prijetno klimo v skupini hranjenje postane družaben dogodek. Uporabljamo pogrinjke, papirnate prtičke in ustrezen pribor glede na starost otrok. Spodbujamo medsebojno pomoč pri pripravljanju in pospravljanju obroka. Otrokom zagotavljamo samostojnost in neodvisnost pri jedi. Otroke s spodbudo postopno navajamo na nove jedi. Omogočamo dovolj časa, da otroci pojedjo brez hitenja. Navajamo jih na kulturno vedenje pri jedi.

Andreja Lorber

V našem vrtcu imamo zelo dobre špagete. Jaz jih grem včasih kar dvakrat iskat. Drugače pa po navadi ne pojem vsega, ker veliko stvari nimam preveč rad. Najbolj se razveselim malice, ker mi je bolj všeč kot kosilo in velikokrat pojem kar vse. Pri kosilu se ne razveselim riževega narastka, repe in pomaranč. V vrtcu vem, da se prehranjujemo zdravo, ker v hrani ni nobenih bakterij, ki jih po navadi najdemo v umazaniji. Moji možgani dobro vejo, da je hrana v vrtcu zdrava. Včasih imamo pa res čokolado, ki pa ni najbolj zdrava ker se potem mučimo, da gre ven kakec.

Andrej, 5 let in pol



Nik, 6 let

V vrtcu imam najraje govejo juho. Drugače pa ne pojem vsega, ker veliko stvari ne maram, a jih vsaj »probam«. Dobra mi je popoldanska malica, ni pa mi všeč meso razen piščanca v drobtincah. Čeprav meni ni vedno dobro kosilo vem, da nam dajejo kuharice zdravo hrano.

Daša, 5 let

Zakaj so nekateri ljudje debeli?

Ker

- preveč jejo (*Jaka D., Peter*),
- imajo v trebuhu dojenčka (*Tjaša*),
- ne jejo zdrave hrane (*Nik*),
- popijejo preveč alkohola ali pa jejo hrano, ki ima veliko maščobe (*Maja*),
- pojejo preveč nezdrave hrane in morajo potem vsi organi nahraniti preveč celic (*Andrej*),
- pojejo preveč nezdrave hrane in popijejo veliko kokakole z mehurčki (*Lara*),
- pojejo preveč lizik, čokolade in bonbonov (*Lucija*),
- pojejo preveč sladkarij (*Daša*),
- otroci pojejo preveč čokolade, starši pa če popijejo preveč piva (*Eva*),
- jejo preveč pomfrija in hamburgerjev (*Liza*),
- preveč jejo in se premalo gibajo (*Rok*),
- popijejo preveč piva in pojejo preveč sendvičev (*Hana Julija*),
- nočejo jesti sadja in zelenjave (*Ula*),
- preveč gledajo televizijo in zraven jejo (*Jakob*).

V vrtcu mi je najboljša hrana polenta in golaž. Po navadi pojem čisto vse, ker nisem izbirčen in tudi doma jemo različne stvari. Najljubši obrok v vrtcu mi je kosilo, ker takrat dobimo največ raznolike hrane. Edino kosilo, ki pa mi res ni všeč je repa, a jo vseeno pojem, ker rečem, da jo bom čisto malo. V vrtcu vem, da se zdravo prehranjujemo, saj nas imajo kuharice rade in nam skuhamo zdravo hrano, pa nikoli nam ne dajo čipsa, ki ni preveč zdrav.

Jaka, 5 let in pol

V vrtcu imam najraje puding. Največkrat pojem čisto vse, včasih pa pustim krompirjev golaž. Od obrokov mi je najbolj všeč malica, ki je bolj kratka. Jaz jem zelo počasi in hrano dobro zgrizem. Ričeta nimam najbolj rada, ker je notri veliko zelenjave. V vrtcu se mi zdi, da se zdravo prehranjujemo, saj imamo na razpolago veliko različnega sadja.

Maja, 6 let

V Srčiki so sodelovali otroci in vzgojiteljice v Vrtcu Vodmat v Ljubljani. Z otroki se je pogovarjala Jana Pevec. Mentorica likovnih del: Jana Pevec Srčiko uredila Bernarda Pinter.

Dobre Slabe

NOVICE

Učinkovina D-4F izboljšuje delovanje lipoproteinov z veliko gostoto (HDL)

S statini znamo učinkovito znižati raven škodljivega LDL holesterola, le malo pa lahko vplivamo na »dobre« lipoproteine HDL. Ameriški raziskovalci poročajo, da je spojina iz 18 aminokislin, imenovana D-4F, ki so jo preiskovanci zaužili skozi usta, izboljšala delovanje delcev HDL. D-4F posnema delovanje zelo učinkovite protiaterogene beljakovine iz delcev HDL, imenovane Apo A1-Milano, ki pa se v prebavilih razgradi in jo je treba vbrizgavati v veno, kar je za zdravljenje nepraktično. Patent za D-4F je odkupila farmacevtska firma Novartis, ki napoveduje razvoj novega zdravila v najboljšem primeru okrog leta 2010. (vir: www.medscape.com/viewarticle/551350)

Če vsak teden prepešačimo 12 km, lahko vzdržujemo stalno telesno težo

Znano je, da se teža telesno nedejavnih oseb povečuje v povprečju za 2% na leto, kar sčasoma ogrozi njihovo zdravje. Ameriški raziskovalci so ugotovili, da za ohranjanje stalne telesne teže v povprečju zadostuje, če tedensko prehodimo ali pretečemo dobrih 12 kilometrov ali kako drugače porabimo enako količino energije, pri tem pa uživamo primerno količino zdrave hrane. Žal se večina odraslih Američanov ne drži niti minimalnih priporočil o telesni dejavnosti. (vir: Exerc Sport Sci Rev 2007; 35: 18-23)

Telesna vadba koristi ženskam s policističnimi jajčniki

Ocenjujejo, da ima od 5 do 10 % žensk v rodni dobi policistične jajčnike, ki so povezani z motnjami menstrualnega cikla, prekomerno poraščenostjo, slabo odzivnostjo na inzulin in trebušno debelostjo. Ženske s policističnimi jajčniki so s 3-mesečnim programom redne aerobne telesne vadbe znatno povečale svojo telesno zmogljivost, izboljšale občutljivost na inzulin, zmanjšale obseg pasu in telesno težo, pri skoraj dveh tretjinah pa se je vzpostavil tudi reden menstrualni cikel. (*J Clin Endocrinol Metabol* 2007; elektronska objava 30. januarja)

Vareniklin je trenutno najučinkovitejše zdravilo pri opuščanju kajenja

Vareniklin je novo zdravilo, ki zasede receptorje za nikotin v živčevju in preprečuje, da bi se nanje vezal nikotin, kar napravi kajenje manj privlačno, vendar sam rahlo spodbuja delovanje nikotinskih receptorjev, dodatno pa spodbuja izločanje dopamina v osrednjem živčevju, kar izboljšuje počutje. Ob jemanju vareniklina je prenehalo kaditi 3-krat več kadilcev kot ob placebo in 1,6-krat več kadilcev kot ob uporabi bupropiona, donedavna najučinkovitejšega »protikadilskega« zdravila. (vir: Cochrane Database Syst Rev 2007; 1: CD006103)

Kronični stres, nezaupanje in cinizem povečujejo srčno-žilno ogroženost

Raziskave o povezanosti negativnih čustev in srčno-žilne ogroženosti so že dobro znane, šele nedavno pa so ugotovili, da cinično nezaupanje in stres spodbujata vnetno dogajanje v telesu, ki pospešuje aterosklerozo in veča verjetnost trombotičnih zapletov. Tudi debelost in sladkorna bolezen sta povezani s kroničnim, »tlačim« vnetjem v žilju. (vir: Arch Int Med 2007; 167: 174-81)

Sintetično kokosovo maslo ni zdrava zamenjava za trans-nenasičene maščobe

Živilska industrija mrzlično išče nadomestke za zdravju škodljive trans-nenasičene maščobe, ki jih uporabljajo v margarinah in pecivu, in ki naj bi bile krive za približno 20 % srčnih infarktov. Malezijski raziskovalci so ugotovili, da je sintetično »kokosovo maslo«, ki ga iz sojinega olja pridobivajo s postopkom interesterifikacije, enako škodljivo za presnovo holesterola kot so trans-nenasičene maščobe. Za zdaj ostaja naravno kokosovo maslo edina trdna maščoba, ki ne škoduje presnovi holesterola v telesu. (vir: [Nutr Metab \(Lond\) 2007; 4: 3](http://Nutr Metab (Lond) 2007; 4: 3))

Vrhunski trening vzdržljivosti lahko škodi desnemu srčnemu prekatu

Belgijski raziskovalci so dokazali, da so motnje srčnega ritma pri vrhunskih vzdržljivostnih športnikih, zlasti kolesarjih, povezane z zmerno raztegnitvijo in nekoliko slabšo krčljivostjo desnega srčnega prekata. Bolj verjetno, kot da gre pri teh športnikih za zgodnjo obliko prirojene aritmogene displazije desnega prekata, se zdi, da dolgotrajni, pretirani telesni naporji prej okvarijo desni srčni prekat kot levega. Človeško srce sicer nujno potrebuje telesno vadbo, ni pa ustvarjeno za prenaprežanje. (vir: Eur Heart J 2007; 28: 345-53)

Osamljenost povečuje tveganje za Alzheimerjevo demenco

Starostniki, ki se počutijo osamljene, imajo 2-krat večjo verjetnost, da bodo zboleli za Alzheimerjevo demenco kot tisti, ki so dobro povezani s svojo okolico. Še preden pride do demence, osamljene osebe slabše rešujejo miselne probleme, se slabše znajdejo v prostoru, slabše govorijo, pišejo in pomnijo. Ljudje smo družabna bitja, zato je nujno, da tudi v starosti vzdržujemo trdne vezi s svojci in prijatelji. (vir: Arch Gen Psychiatry 2007; 64: 234-40)

Zapis EKG – krivulje pri debelem preiskovancu

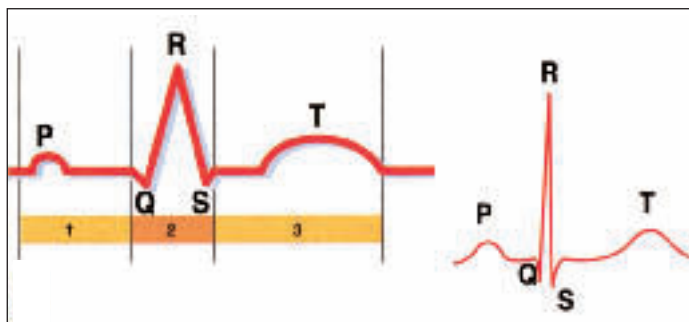
Boris Cibic

Vprašanje: Svojega zdravnika zelo cenim in sem z njim prav zadovoljen. Škoda le, da ima vselej premalo časa, da bi bolj obširno odgovarjal na moja, sicer redka vprašanja. Pred kratkim je ugotovil, da bi bil po daljšem času potreben kontrolni pregled EKG. Izvid je praktično enak izvidu izpred nekaj let, s samo eno razliko, da je pokazal, da sem se zredil, kar je sicer res. Ali se res da, iz oblike zapisa EKG, razbrati stanje prehranjenosti preiskovanca? Ali omogoči nekaj podobnega tudi ultrazvočni pregled srca?

Bojan T.

Vaše vprašanje me je zelo razveselilo. Z njim ste dokazali, da želite izvedeti, iz katere spremembe v elektrokardiografskem posnetku lahko sklepamo, da je posnetek od debelega preiskovanca.

V zadnjih številkih naše revije smo predstavili dve veliki odkritji na področju kardiologije. Prvo, objavljeno leta 1816, s katerim ugotovimo zvoke in šume, ki nastanejo pri delovanju srca (oslušovanje srca) in drugo, objavljeno leta 1895, ki nam omogoča vpogled v obliko srca (rentgenski pregled srca). V eni naslednjih številki bomo predstavili tretje veliko odkritje, objavljeno leta 1903, s katerim dobimo vpogled v električna dogajanja v delujočem srcu. Za ta namen skonstruirano napravo imenujemo elektrokardiograf in dobljene posnetke delovanja srca pa elektro-



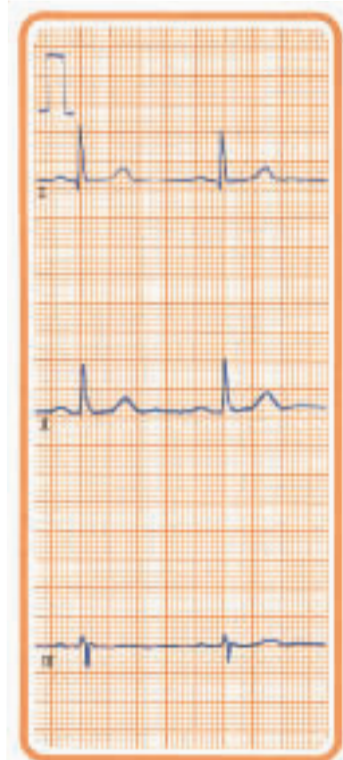
Slika 1: Shema krivulje EKG. Zobec P nastane ob skrčenju preddvorov, zobci QRS ob skrčenju prekatov, val T, ko se srce pripravlja na ponovno skrčenje.

kardiogram (EKG). Za preiskavo se je udomačil izraz »EKG«, ki ga verjetno poznajo vsi ljudje, ki so imeli količkaj težav pri srcu in so zaradi njih šli na pregled k zdravniku.

Pri svojem delovanju srce ustvarja zelo šibke električne tokove, ki se širijo v vse smeri, od srca proti površini trupa in v vse okončine. Po večletnih raziskavah je nizozemskemu fiziologu Einthovnu uspelo s posebno napravo, ki jo je sam iz-



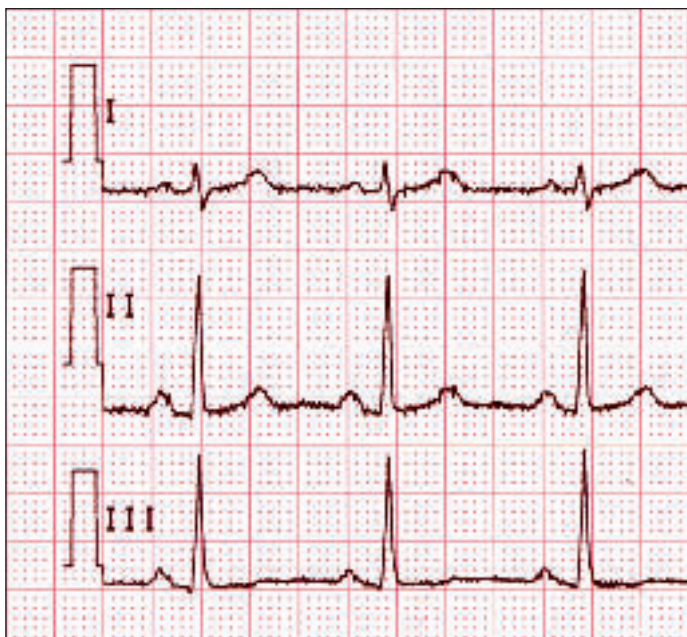
Slika 2: Krivulja EKG v I., II., III. odvodu pri normalno prehranjenem preiskovancu. Vsi zobci R so približno enako visoki.



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

DOBER NASVET!

umil (galvanometer na struno) ugotoviti prisotnost električnih tokov srca in jih prikazati v obliki ravnih črt, zobcev in krivulj na premikajočem se papirju. Kot je tudi pričakoval, je opazil, da se na papirju pokaže različna krivulja vselej, ko spremeni mesto, s katerega snema električni tok srca. Dodatno je opazil, da je



Slika 4: Krivulja EKG v I., II., III. odvodu pri suhem preiskovancu. Zobci R v I. odvodu so zelo nizki in v III. odvodu zelo visoki.

podoba krivulj odvisna od številnih dejavnikov in vplivov, med ostalim od debelosti preiskovanca in velikosti srca.

Danes, eno stoletje po odkritju, je preiskava EKG še vedno ena med najbolj pomembnimi in v nekaterih ozirih nenadomestljiva (slika 1).

In kako izgleda krivulja EKG pri debelem, normalno prehranjenem ali suhem preiskovancu? To ni težko ugotoviti, če snemamo električne tokove s treh mednarodno dogovorjenih električnih povezav, ki jih imenujemo prvi, drugi in tretji (I, II, III) odvod (slika 2). Pri snemanju električnih tokov srca se na papirju ali zaslonu prikaže ravna črta, ko srce miruje, in jo prekinajo zobčki in valovi, ko srce deluje. Zobec P nastane, ko električni dražljaj potuje skozi preddvora, zobci QRS nastanejo ko električni dražljaj potuje skozi prekata, val T prikazuje električne dražljaje v času, ko se srce pripravlja za naslednje krčenje. Razlika v podobi elektrokardiograma, odvisno od stanja prehranjenosti, zadeva višino in usmerjenost zobcev R in S. Pri debelem človeku je zobec R v prvem odvodu visok in kot zrcalna slika je zobec S v tretjem odvodu globok (slika 3). Pri suhem človeku je slika obratna. Zobec R v prvem odvodu je zelo nizek in kot zrcalna slika je zobec R v tretjem odvodu visok (slika 4). Vse to nastane zato, ker je srce pri debelem človeku obdano z maščobo in se »uleže« na prepono, pri suhem človeku pa visi v prsnem košu bolj pokončno. Da ne bo pomote: krivulja EKG pravzaprav pokaže glavno smer električne osi srca.

Ker pri ultrazvočni preiskavi srca ne ugotavljamo srčne električne osi, se pri tej preiskavi dotaknemo vprašanja debelosti le v toliko, kolikor debelost predstavlja neko oviro pri natančnem pregledu srca. ♥

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: 12,52€ **b)** družinska članarina: 16,69€

V primeru, da želite postati član kot posameznik:

Ime in priimek: _____

Rojstni datum: _____

Poklic: _____

Ulica/cesta/naselje: _____

Kraj in poštna številka: _____

Telefon: _____

V _____ Dne _____ Podpis

PROSIMO, IZPOLNITE PRISTOPNO IZJAVO V VELIKIMI TISKANIMI ČRKAMI.

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

Ime in priimek: _____

Rojstni datum: _____

Poklic: _____

Ime in priimek: _____

Rojstni datum: _____

Poklic: _____

Ime in priimek: _____

Rojstni datum: _____

Poklic: _____

Izpolnjeno pristopno izjavo pošljite na naslov: Društvo za zdravje srca in ožilja, Dunajska 65, 1000 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«.

Shujševalne diete

Maruša Pavčič

Večina ljudi, predvsem žensk, pa tudi moških, ni zadovoljna s svojo telesno težo in »hujša«. Trg shujševalnih diet cveti, kar velja za knjižne uspešnice, za dvigovanje naklade revij, za proizvodnjo takoimenovanih »funkcionalnih živil«, ipd. Ljudje prostovoljno tvegajo ogromne vsote denarja in pozabljajo na zdravstvene posledice. Marketing in promocijske dejavnosti na tem področju so razvite do skrajnosti.

Pa vendar zdravstveni delavci ugotavljajo drastično povečevanje telesne teže prebivalstva in posledic, ki jih čezmerna telesna teža in debelost predstavljata za telesno zdravje na eni strani in učinkov, ki jih imajo ponavljajoči se »neuspehi« na duševno zdravje. Kaj je narobe?

Debelost je zdravstveni problem. Po zadnjih raziskavah ima v Sloveniji kar 19 odstotkov otrok pri petih letih čezmerno telesno težo, 8,5 odstotka je predebelih. Pri mladostnikih je čezmerno težkih 17,1 odstotka in 5,2 odstotka debelih, medtem ko pri odraslih (v starosti od 25 do 64 let) delež čezmerno težkih naraste kar na 54 odstotkov in debelih na 15 odstotkov. Povečana telesna teža, še posebno, če je povezana s prevelikim obsegom trebuha (pri odraslih ženskah več kot 80 cm in pri odraslih moških več kot 94 cm), predstavlja veliko tveganje za razvoj metaboličnega sindroma, stanja, ki vodi po eni strani do neučinkovitega delovanja insulina, motene tolerance za krvni sladkor in pojava sladkorne bolezni tipa 2, po drugi strani pa do povečanih maščob v krvi, kroničnega vnetnega in protrombotičnega stanja ter srčno-žilnih bolezni. Tveganje za pojav motenj v presnovi, ki vodijo do kroničnih bolezni, se bistveno zniža, če se telesna teža in obseg pasu zmanjšata. Kako to doseči in znižano težo obdržati?

Raziskave o življenjskem slogu Slovencev in njegovem vplivu na zdravje so pokazale, da s hrano zaužijemo več energije, kot jo porabimo (moški za 4,4 odstotka, ženske pa kar za 23,3 odstotka več), v hrani je preveč maščob in premalo ogljikovih hidratov ter zelenjave in sadja. Imamo nepravilen ritem prehranjevanja in nismo dovolj fizično dejavni. Uspešen program za zmanjšanje telesne teže mora tako temeljiti na negativni energijski bilanci, to je na porabi energije, ki je približno za 500 kcal/dan večja, kot je njen vnos. Pri tem se izhaja iz sprememb sestave hrane in njene prilagoditve priporočilom za zdravo uravnoteženo prehrano, spremembe oziroma povečanja fizične dejavnosti in vedenjskih sprememb, predvsem spremembo prehranskih in gibalnih navad. Program mora biti individualiziran, to je upoštevati fiziološke, psihološke in socio-ekonomske razmere posameznika.

Smernice za »zdravo shujševalno dieto«

- Vsebuje naj najmanj 1200 kcal/dan (5 MJ/dan).
- Vsebnost maščob, ogljikovih hidratov in beljakovin naj bo taka kot za uravnovešeno, zdravo prehrano.
- Velika vsebnost prehranske vlaknine (polnozrnat žita, zelenjava, sadje).
- 5 porcij zelenjave in sadja (cca 700 g/dan).

- Taka dnevna prehrana pokriva vse hranilne potrebe (dovolj visok vnos vitaminov, mineralov in drugih hranil s hrano, prehranska dopolnila zato niso potrebna).
- Čim bolj raznolik izbor živil (prepovedanih živil čim manj).
- Dieta ne vsebuje nobenega hranila ali živila, ki bi lahko povzročil zdravstvene težave.
- Dieta ne vsebuje nobenega sredstva za omejevanje uživanja ali izrabe hrane kot sestavnega dela diete.
- Najmanj trije obroki na dan.
- Lahko tudi *lacto-ovo* vegetarijanska oblika izbora živil.
- Brez ali samo zmerno uživanje alkohola (1 oz. 2 kozarčka vina/dan).
- Čas, potreben za pripravo vseh obrokov, naj bo manj kot 60 minut/dan.
- Dieta naj se lahko izvaja tudi pri hranjenju zunaj.
- Možnosti sočasne priprave hrane tudi za ostale družinske člane, ki ne hujšajo.

Trg shujševalnih diet izhodišča za »zdravo shujševalno dieto« upošteva le redko in še to ne v celoti. Večina teh programov je namenjena »neznanemu potrošniku« in praviloma so »samopostrežni«, to pomeni, da izvajanja ne nadzoruje zdravnik ali dietetik. Ciklično se pojavljajo v pomladnih in poletnih mesecih in so bolj usmerjeni na izboljšanje estetskega videza uporabnika, kot pa na izboljšanje njegovega zdravstvenega stanja in preprečevanje kroničnih bolezni, vezanih na motnje metabolizma zaradi čezmerne telesne teže ali debelosti. Prav na področju sprememb sestave hrane in prehranskih navad obstaja izredno veliko različnih »shujševalnih diet«, ki so često prehransko neuravnotežene in zato direktno vplivajo na zdravstveno stanje uporabnika (na primer diete z minimalno vsebnostjo ogljikovih hidratov ali maščob, diete z veliko vsebnostjo beljakovin, diete, ki »kurijo maščobe«, ločevalne diete, diete za krvne skupine, dietne kure, posti, diete na psiholoških osnovah ipd.)

Glavne pomanjkljivosti večine takih diet

- Prenizka vsebnost energije, kar sicer na hitro privede do drastičnega zmanjšanja telesne mase, vendar po zaključku »diete« telesna teža hitro naraste na ali preko teže pred začetkom hujšanja (jo-jo efekt).

- Neuravnotežen prehranski vzorec v primerjavi s smernicami zdrave prehrane, kar lahko povzroči motnje normalnega metabolnega procesa.
- Pri dietah, ki vsebujejo manj kot 1200 kcal, premajhen vnos esencialnih, telesu nujno potrebnih hranil, kar pri daljšem uživanju lahko vodi do zdravstvenih problemov.
- Nekatere diete vsebujejo živila ali snovi, ki direktno zastrupljajo telo (znani primeri vsebnosti efedrina, kave kave, večjih količin aloae vere, šentjanževke, ipd.).
- Diete temeljijo na izsušitvi (dehidraciji) telesa oziroma ne spodbujajo pitja zadostnih količin tekočine.
- Pomen povečanja telesne dejavnosti je v večini primerov podcenjen ali pa so izbrane neustrezne oblike.

Avstrijsko potrošniško združenje je v sodelovanju z avstrijskim in nemškim združenjem za prehrano (DGE) ocenilo 90 shujševalnih programov oziroma diet, ki se v knjižni, revialni ali spletni obliki pojavljajo na nemško govorečem tržišču. 18 od teh jih je na razpolago tudi v Sloveniji. Ocena je upoštevala prehransko sestavo, izpeljavo, predvideno trajanje, potreben čas za pripravo hrane in možnosti nabave potrebnih živil ter s tem tudi stroške izvajanja. Posebej so poudarjene vse prednosti in slabosti posameznega programa ter končna ocena z zdravstvenega vidika. Učinkoviti programi, s katerimi se da shujšati in doseženo težo tudi obdržati, so bili ocenjeni z 1, če so bili dosežki slabši z 2 do 4, če pa je imel program jo-jo efekt in je bil zato za namen zniževanja telesne teže neprimeren, pa s 5.

Rezultati tega ocenjevanja so zaskrbljujoči. Le 10 (12 %) programov za zmanjševanje telesne teže iz skupine diet na osnovi mešane prehrane je dobilo oceno 1, kar 42 (49 %) pa je bilo ocenjenih kot popolnoma neprimernih za doseganje dolgotrajnega zmanjšanja telesne teže (ocena 5). V tej skupini so predvsem vse diete na osnovi izločanja sladkorja, na osnovi krvnih skupin, ločevalne diete, diete z velikim deležem beljakovin in diete, ki temeljijo na psiholoških osnovah. In te so pri nas zelo popularne. Še slabše so bile ocenjene tiste diete oziroma programi, za katere so se naši založniki, knjigotržci in novinarji odločili, da jih ponudijo tudi na slovenskem trgu. Le 1 program od 18-ih je bil ocenjen kot primeren (ocena 1), kar 67 % pa jih je bilo ocenjenih kot popolnoma neprimernih za doseganje dolgotrajnega zmanjšanja telesne teže. In med njimi so knjižne uspešnice, ki so bile kar po nekaj mesecev na seznamu 10 najbolje prodajanih knjig.

Zakaj so bile te, tako oboževane diete oziroma programi za hujšanje ocenjeni kot neprimerni? Razlogi so lahko neučinkovitost, zavajanje potrošnikov ali direktno škodljivost za zdravje.

Ločevalna dieta, ki je v Sloveniji zelo priljubljena, je bila ocenjena kot neučinkovita na dolgi rok, njeni učinki so le kratkotrajni. Zanj ni znanstvene podlage. Ločevanje hranil, ki dajejo energijo telesu (beljakovin, maščob, ogljikovih hidratov) ne pomeni, da bo človek zaužil manj energije kot jo potrebuje, pomeni pa, da pravilni potek presnove ne bo stekel tako, kot je predvidela narava. Za pravilni potek presnove je potrebno zaužiti dovolj ogljikovih hidratov (vsaj 150 do 200 g/dan), da telo pridobi dovolj energije za razgradnjo in presnovo zaužitih beljakovin in maščob. Če energije iz ogljikovih hidratov primanjkuje, se beljakovine in maščobe ne razgradijo do konca, v krvi se

pojavi ketoni, ki telo zastrupljajo. Stalno menjavanje pravilnega in nepravilnega poteka presnove pomeni za telo stres in poveča tveganje za pojav motenj metabolizma (presnove). V dieti se tudi ne uporabljajo pravilni pojmi (škrobna živila vsebujejo enake ogljikove hidrate kot ogljikohidratna živila). Dieta vsebuje veliko zelenjave in sadja, kar je pozitivno, po drugi strani pa se zaužije tudi veliko več maščob (predvsem v beljakovinskih dneh), kot jih predvidevajo priporočila za »zdravo, uravnoreženo prehrano«. Ločevalna dieta obravnava samo hrano (pa še to nepravilno), medtem ko je telesna dejavnost, ki je nepogrešljivi sestavni del vsakega uspešnega shujševalnega programa, popolnoma zanemarjena. Ta dieta ne spreminja življenjskih navad, zato po njenem zaključku posameznik hitro pridobi težo nazaj.

Še bolj kot običajna ločevalna dieta je neustrezna »**Dieta Hollywoodskih zvezd**« iz rumenega tiska. Le-ta poleg tega, da je ločevalna, uvaja sadje, ki vsebuje encime, ki naj bi pospešili presnovo. Encimi so res potrebni za uravnavanje različnih biokemičnih procesov, ki potekajo v človeškem organizmu. Vendar jih mora telo samo tvoriti. Ker so v osnovi beljakovinske sestavine, se encimi, ki jih zaužijemo, med prebavo pod vplivom kisline v želodcu sesirijo (koagulirajo) in tako kot vse beljakovine razgradijo v aminokislino, ki prehajajo preko črevesne stene v telo in iz katerih telo samo sestavi tiste beljakovine, ki jih potrebuje za mišično maso, za hormone in za encime. Encimi iz sadja v nobenem primeru ne bi mogli delovati v človeškem telesu saj biokemični procesi v rastlinah potekajo drugače kot biokemični procesi v živalskem ali človeškem telesu. Ocenjevalci so v komentarju k tej dieti dobesedno svetovali »prste stran«.

Zelo nevarne so **diete, ki vsebujejo veliko beljakovin in malo ogljikovih hidratov** (značilna predstavnica teh diet je Atkinsova dieta). Sestava hranil je neuravnorežena, premalo vsebuje ogljikovih hidratov in preveč beljakovin glede na potrebe organizma in ostala energijska hranila. Ker je v hrani več beljakovin, kot jih telo potrebuje za tvorbo lastnih beljakovin, naj bi se preostale razgradile in ob tem sproščale energijo. Vendar zaradi pomanjkanja energije iz ogljikovih hidratov presnova beljakovin ne poteka normalno, v telesu ostanejo nepresnovljeni ostanki, ki zakislijo organizem (ketoacidoze) in ga na ta način zastrupljajo. Presnovni ostanki beljakovin se izločajo skozi ledvice, ki so veliko bolj obremenjene, kot bi bile ob uravnoreženi prehrani, zato se lahko pojavijo bolezni ledvic. Ob tem prihaja tudi do povečanega izločanja vode iz telesa (hitre izsušitve telesa in zato zmanjšanja telesne teže). Zaradi nesorazmerno velikega deleža beljakovin se začne iz kostne mase izločati kalcij, kar lahko vodi do pomanjkanja kostne mase in pojava s tem povezanih bolezni (npr. osteoporoze), povečuje se tveganje za tvorbo ledvičnih kamnov. Povečuje se tudi tveganje za povečanje soli sečne kisline (uratov) in pojav protina.

Človek sicer shujša, ob tem pa zapravi svoje zdravje. Ali je bil to njegov namen? In kakšna je bila etika tistih, ki so predlagali izvajanje za zdravje tako nevarnih diet?

Zmanjšanje telesne teže je za posameznika in kot javnozdravstveni ukrep nujno. Vendar morajo biti programi pripravljani na osnovi znanstveno potrjenih dejstev s ciljem doseganja trajnostnega zmanjšanja in ohranjanja dosežene teže in nikakor ne smejo povzročati tveganja za dodatna bolezni. Tega bi se morali poleg zdravstvenih delavcev zavedati tudi vsi založniki, uredniki in novinarji, ki objavljajo taka čtiva, saj so pomemben člen v informiranju in vzgoji prebivalstva. ♥

Mag. Andrej Bručan o zakonu o koncesijah

Elizabeta Bobnar Najžer

Najprej se ozriva k razlogom, torej, zakaj ste se na ministrstvu odločili, da boste pripravili Zakon o koncesijah za izvajanje javne zdravstvene službe v zdravstveni in lekarniški dejavnosti in o svobodnih zdravnikih specialistih?

Razlogov je več. Prva zakonodaja je bila za to področje sprejeta pred 15 leti in je nespremenjena ostala do danes. To so namreč kritiki, ki so se ob nastopu mojega mandata glasno začeli pojavljati s trditvami, da podeljujem koncesije brez zakonske podlage, pozabili. Vsi ministri v zadnjih 15 letih smo imeli isto zakonsko podlago. In vse koncesije so bile podeljene v skladu z veljavnim zakonom. Jasno je, da se je v tako dolgem časovnem obdobju tudi v Sloveniji marsikaj spremenilo, bogatejši smo za izkušnje tako koncesionarjev kot koncedentov. Stvari, ki jih takratni zakonodajalec ni mogel predvideti, so danes videti kot neurejene in nejasne. Dejstvo je, da bi zakon lahko spremenil vsak minister pred mano, a očitno nihče ni hotel ugrizniti v to. Poleg tega smo po vstopu v Evropsko unijo morali pregledati še morebitne dodatne obveznosti iz bruseljske zakonodaje. Po pregledu smo ugotovili, da posebnih obveznosti na področju koncesionarstva do sedaj ni bilo. Če strnem, smo s spremembo zakona želeli zagotoviti bolj učinkovito izvajanje javne službe v zdravstveni in lekarniški dejavnosti s spodbujanjem koncesij in drugih oblik javno-zasebnega partnerstva v tej javni službi, zagotoviti pregledno in konkurenčno podeljevanje koncesij za izvajanje javne službe v zdravstveni in lekarniški dejavnosti ter svobodno in samostojno delo zdravnikov specialistov v okviru javne službe v zdravstveni dejavnosti ter ponuditi možnost za vzpostavitev večjega obsega zasebnih vlaganj v izvajanje zdravstvene dejavnosti.

V javnosti se skuša uveljaviti občutek, da bo normiranje podeljevanja koncesij zmanjševalo pravice zavarovancev. Kako odgovarjate na to?

Trditve, da je javno zdravstvo ogroženo zaradi podeljevanja koncesij, so povsem napačne. V javnosti se s temi trditvami agresivno pojavlja Gibanje za ohranitev javnega zdravstva, ki ima po mojem napačni naziv. Glede na svoje izjave bi se moralo preimenovali v gibanje proti koncesijam in zasebnemu delu, kar smo imeli še pred 15 leti. Če bi namreč dejansko sledili ciljem, ki so jih zapisali v svojem nazivu, bi bil zagotovo njihov dejavni član. Ohranitev javnega zdravstva je namreč eden od mojih prednostnih ciljev. Zakonu nasprotujejo tudi nekateri farmacevti, ki lekarnam – javnim zavodom, prodajajo blago preko svojih d. o. o.-jev. Predlagani zakon nikakor ne posega v pravice zavarovancev iz zdravstvenega zavarovanja, ne omogoča razslojevanja prebivalstva, sploh pa ne pomeni dodatnega plačevanja storitev iz zdravstvenega zavarovanja, kot poudarjajo nekateri nasprotniki zakona. To ni predvideno niti v eni točki zakona. Odpor do zasebnega dela v zdravstvu in zaviranje sprejema predlaganega zakona ne upošteva globalnega okolja, katerega del je tudi Slovenija. Cilj sprememb, ki se odvijajo, seveda ni komercializacija zdravstvenih storitev, ampak zagotoviti bolnikom, da dobijo čim boljše zdravstvene storitve v katerikoli državi članici. Financiranje zdravstvenih sistemov v Evropski uniji temelji na načelih solidarnosti med revnimi in premožnimi, bolnimi in zdravimi, in Slovenija pri tem ne bo izjema. Čimprejšnji sprejem pripravljenega novega zakona, ki bo urejal podeljevanje koncesij za izvajanje javne službe v zdravstveni in lekarniški dejavnosti, je tako nujen, zavedamo pa se, da samo to ni dovolj. Ministrstvo bo pred sprejemom zakona sprejelo tudi mrežo in v prihodnje še okrepilo nadzor, tako pri javnih izvajalcih kot pri zasebnikih. Pomembna novost je predvidena uvedba zdravstvene inšpekcije, ki bo delovala v okviru Ministrstva. ♥

Povzeto po: Isis št. 3, 1. marec 2007

Karel Landsteiner (1868 – 1943), odkritelj krvnih skupin

Boris Cibic

Ko je bila naša zemlja stara že nekaj milijonov ali milijard let, je z nastankom prvega živega bitja nastala nova doba, ki še traja. Morda danes na Zemlji ni več nobenega neposrednega potomca prvotnega bitja. A lahko si ga zamislimo. Bilo je enocelično bitje, v katerem so se odigravale najbolj osnovne zakonitosti življenja: vsrkavanje kisika in hranil, izločanje škodljivih presnovkov in razmnoževanje. Če preskočimo vsa vmesna obdobja razvoja živih bitij, se znajdemo pred današnjim »najpopolnejšem bitjem« – človekom – ki ga sestavlja milijardo dvesto vrst različnih celic, ki tvorijo tkiva in organe, v katerih ima vsaka od njih svoje natančno odrejeno delovanje in dolžino preživetja.

Kaj vemo o celicah v človekovem telesu?

O celicah v našem telesu vemo veliko. Razlikujejo se po obliki, velikosti, trajanju življenja in, kar je najbolj pomembno, po sestavi, ki odloča o njihovem delovanju. Npr., povsem drugačna je sestava celice, ki v očesu dojemá svetlobo, od sestave celice v prebavilih, ki predeluje hranila. Takih razlik je veliko. Pri vsem tem imajo celice tudi mnogo skupnega: vse potrebujejo kisik in hranila za svoje življenje in delovanje, v vseh se odigrava kopičenje energije, potrebne za delo, itd.

Celice so tako majhne, da jih s prostim očesom ne vidimo. Vidimo jih pod mikroskopom in to šele v zadnjih nekaj stoletjih, odkar je veliki holandski raziskovalec Anton van Leeuwenhoek (1677) prvi opisal krvne celice in semenčice. Čim večja je povečava, toliko več podrobnosti vidimo v njih. Razen jedra, ki je v vsaki celici, vidimo še druge sestavine ali kot mala zrnca, ali kot trakave tvorbe. Ne vidimo kemijskih spojin, ki jih je neskončno število. Pri vseh celicah so pomembne kemijske spojine, ki so v njihovi notranjosti, pri nekaterih pa tudi kemijske snovi, ki so na njihovih opnah.

Zakaj nas zanima opis celic, ko govorimo o krvnih skupinah?

V iskanju zdravil in načinov zdravljenja se je v zgodovini zdravstva marsikateremu zdravniku utrnila misel, kaj pa, če bi bolniku, ki je krvavel in izgubil mnogo krvi, nadomestili manjkajočo kri s krvjo živali? Kateri zdravnik je prvi prišel na to misel, morda ne bo nikdar znano. Prvi sedaj obstoječi zapisi so iz 17. stoletja, v njih so opisani poskusi prenosa krvi iz živali v žival in iz živali v človeka. Žal vsi s ponesrečenim koncem. Šele leta 1824 je slučajno uspela prva transfuzija krvi s človeka na človeka. Osamljen uspeh ni preprečil sprejema strokovnega stališča o brezizglednosti poskusov zdravljenja z vbrizgavanjem (transfuzijami) krvi zdravega krvodajalca v žile prejemnika krvi. Kljub temu raziskovalci niso vrgli puške v koruzo. Med njimi Karl Landsteiner.

Življenje

Karl Landsteiner se je rodil na Dunaju 14. junija 1868. Bil je sin doktorja prava in zelo uveljavljenega novinarja. Medicino je študiral na medicinski fakulteti na Dunaju in tam leta 1891 diplomiral. Že za časa študija se je posvetil biokemičnim raziskavam in ob diplomii objavil delo o vplivu sestave hrane na sestavo pepela krvi. Predan raziskovalni dejavnosti je neposredno po diplomii nadaljeval z biokemičnimi raziskavami pri priznanih raziskovalcih na inštitutih v Zuerichu, Wuerzburgu in Muenchnu. Po petih letih dela v izključno kemičnih laboratorijih, se je zaposlil najprej v splošni bolnišnici na



Karel Landsteiner (1868 – 1943), odkritelj krvnih skupin

Dunaju in kmalu za tem na Inštitutu za higieno na Dunaju (1896). Na Inštitutu so že potekale obsežne raziskave o imunosti (znanost, pri kateri raziskujemo posebne kemijske tvorbe v krvi (protitelesa), ki nas varujejo pred delovanjem škodljivih snovi, ki jih imenujemo antigeni). Mnoga posebna protitelesa in posebni antigeni nastanejo že v teku razvoja ploda v materinem telesu in mnoga ob prebolevanju raznih bolezni. Landsteiner je skozi več let intenzivno sodeloval s številnimi raziskovalci (tudi s slovenskim patologom Janezom Plečnikom) in večkrat menjal ustanove, v katerih je delal. Nekaj časa se je posvečal raziskavam o sifilisu (luesu) in tifusu. Ko je delal poskuse na opicah na Pasteurjevem inštitutu v Parizu (1908), je odkril virus otroške paralize. Bil je bolj samotar, natančen, vsesplošno priznan raziskovalec, opazovalec ter zahteven do sebe in sodelavcev. Prispevki Landsteinerja k napredku medicinske znanosti so res veliki, nesporno največji pa je njegovo odkritje krvnih skupin pri človeku.

Odkritje krvnih skupin

Leta 1901 je objavil svoje prve ugotovitve o prisotnosti posebnih spojin, ki so že od rojstva prisotne na opnah naših rdečih krvnih teles. Raziskave so trajale še več let (do leta 1909), ko je ugotovil, da se ljudje glede tega ločimo po štirih različnih spojinah, ki jih je imenoval krvna skupina A, B, AB in O (ničla). To odkritje je bilo ključno pri odgovoru na vprašanje, zakaj je bila transfuzija krvi s človeka na človeka včasih uspešna in včasih ne. Uspešna je bila v primeru, ko sta imela dajalec in prejemnik krvi slučajno isto krvno skupino. V primerih pripadnosti dvema različnima krvnima skupinama, protitelesa, že od rojstva prisotna v krvi prejemnika, prepoznajo rdeče krvničke krvi krvodajalca kot škodljive snovi in jih uničujejo. Neposredna posledica te reakcije je huda prizadetost prejemnika, ki se lahko konča s smrtjo. V znanstvenem svetu je bilo Landsteinerjevo odkritje deležno največjih priznanj in postalo je vzpodbuda za še bolj zagnane raziskave na področju imunoloških lastnosti krvi in rdečih krvnih teles. Zaradi neugodnih razmer za raziskovalno delo je Landsteiner kmalu po koncu prve svetovne vojne zapustil Dunaj in nadaljeval svoje raziskave najprej na Nizozemskem (Rimskokatoliška bolnišnica v Haagu) in nato v ZDA (Rockefellerjev inštitut v New Yorku). Leta 1940 je v sodelovanju z Levine-om in Wiener-jem odkril še Rhesus faktor (Rh-faktor). Tako so ga imenovali, ker je prisoten tudi pri opicah »Rhesus«. Rh-faktor je prisoten v rdečih krvničkih pri 85 % ljudi in je dejavnik, ki ga tudi moramo upoštevati pri transfuzijah krvi. Landsteiner je sodeloval tudi pri odkritju krvnih podskupin M in N, ki pa nista posebno pomembni pri transfuzijah krvi.

Zaradi odkritja krvnih skupin A, B, AB in O je Landsteiner leta 1930 prejel Nobelovo nagrado za fiziologijo in medicino.

Landsteiner je 24. junija 1943, med delom v svojem laboratoriju, zbolel za akutnim srčnim infarkt in dva dni kasneje umrl v bolnišnici inštituta. ♥

Vadba za moč v starosti

Vojko Strojnik

Vadba za moč v starosti ni modna muha ampak način ohranjanja mobilnosti in vitalnosti. Vse več raziskav govori o številnih koristnih učinkih. Vendar vsaka vadba ni enako učinkovita za doseganje izbranih ciljev.

Moč kot gibalna sposobnost

Moč kot gibalna sposobnost je povezana s premagovanjem velikih obremenitev. Te obremenitve se lahko nanašajo na dvigovanje težkih bremen (maksimalna moč), na eksplozivna gibanja, kot so skoki in meti (eksplozivna moč), ter na dolgotrajnejše premagovanje velikih obremenitev, kot so prenašanje težkih predmetov ali vztrajanje v prisilnih držah (vzdržljivost v moči).

Skozi življenjska obdobja se moč kaže na različne načine. Z odraščanjem se povečuje in v dvajsetih letih doseže najvišjo raven. Nato ostaja na visoki ravni do petdesetega leta, ko začne postopno padati. Padanje je pospešeno in postane bolj intenzivno po 65., še bolj očitno po 85. letu. Do 50. leta normalno dejavne osebe praviloma ne občutijo posebnih problemov pri gibanju zaradi pomanjkanja moči. V poznejši starosti pa moč postane temelj gibanja, zato je njeno ohranjanje v pozno starost eden od najbolj pomembnih ciljev vadbe.



Živčno-mišične osnove moči

Moč je tesno povezana z delovanjem živčno-mišičnega sistema. Mišica je stroj, ki razvija silo, živčni sistem je sistem nadzora. Je potencial za proizvodnjo sile, živčni sistem je odgovoren za njen izkoristek. Velikost sile, ki jo lahko razvije mišica, je odvisna od njene debeline. Večji prečni presek mišice običajno pomeni večjo silo. Da je res tako, mora biti mišica ustrezno dejavna. Osebe, ki se ne ukvarjajo s športno vadbo in niso posebej dejavne, so običajno sposobne izkoristiti okoli 60 odstotkov mišičnega potenciala za

razvijanje sile. Z ustrezno vadbo je mogoče izkoristek dvigniti blizu 100 odstotkov. Za povečanje mišične moči je potrebno povečati mišično maso in izboljšati njeno aktivacijo.

Mišica je največji organ našega telesa. Pri odraslem moškem znaša okoli 40 odstotkov telesne mase (pri ženskah okoli dve tretjini te vrednosti). Kot organ ima pomembno vlogo v mnogih fizioloških procesih v organizmu, kot so nadzor telesne temperature, hidracije in uravnavanje krvnega sladkorja. Mišica je tudi glavni organ za proizvodnjo toplote. Ker se mišična masa v starosti zmanjša, je uravnavanje temperature v starosti poslabšano (na to vplivajo še drugi dejavniki). Mišice so tudi pomemben zbirnik vode. To je pomembno zlasti pri znojenju, ko telo izgublja vodo (ki gre predvsem na račun krvnega volumna), zato bodo osebe z malo mišične mase hitreje dehidrirale. Dejavne mišice so največji porabniki krvnega sladkorja. Pomanjkanje dejavnosti lahko prispeva k razvoju diabetesa tipa 2, z vadbo pa je mogoče njegove učinke zmanjšati.

Moč in staranje

Zmanjšanje mišične moči v starosti je povezano predvsem z nazadovanjem živčnega sistema. Zniža se sposobnost mišične aktivacije, hkrati pa se prekinjajo povezave med živčnimi in mišičnimi celicami, ki povzročajo pospešeno zmanjševanje mišične mase (sarkopenijo). Odmiranje je večje pri hitrih mišičnih celicah, zato je še posebej prizadeta eksplozivna moč, ki je, kot so dokazale raziskave, v visoki starosti najbolj povezana s sposobnostjo izvajanja gibanja in ravnotežjem. Zato je moč tista sposobnost, ki jo je potrebno ohraniti v pozno starost kot osnovo za vse ostale gibalne dejavnosti. Sodobne strategije vseživljenjske vadbe priporočajo v mladosti večji poudarek na razvoju vzdržljivosti (srčno-žilnega sistema), v starosti pa večji poudarek na vadbi za moč (živčno-mišični sistem).

Vadba za moč ima številne učinke, ki so pomembni za starostnike. Je najbolj učinkovita izmed vseh oblik vadbe za boj proti osteoporozi. Hkrati izboljša dejavno gibljivost, ravnotežje, samozavest in samopodobo, pomaga zmanjšati simptome različnih kroničnih bolezni, kot so artritis, depresija, diabetes tipa 2, bolezni srca, motnje spanja in hranjenja ter v povezavi z vadbo ravnotežja zmanjšajo verjetnost padcev. Pomemben vidik vadbe za moč v starosti je tudi hormonski odziv, saj je to edina oblika vadbe, kjer pride do njega, čeprav je manjši kot pri mlajših osebah. Zlasti je pomemben odziv ravnega hormona, ki je povezan z rastjo in obnovo različnih tkiv.



Značilnosti vadbe za moč v starosti

Čeprav se morda sliši nenavadno, vadba za moč pri starejših osebah temelji na povsem istih mehanizmih, kot pri ostalih odraslih osebah. Glavni cilj vadbe za moč je ohranjanje mišične mase. Drugi vidik je izbira vaj oziroma ključnih mišičnih skupin. Za ohranjanje (pri manj dejavnih osebah pa tudi povečanje) mišične mase v starosti se uporabljajo iste metode kot pri športnikih. Najbolj učinkovite so tiste, kjer je obremenitev okoli 80 odstotkov največjega bremena, ki so ga vadeči sposobni dvigniti in kjer se izvede največje možno število ponovitev vaje (običajno med 8 in 12) v eni seriji. Običajno se izvedejo tri serije. Takšna vadba je zelo zahtevna, saj v mišicah pri zadnjih ponovitvah v seriji prav pošteno peče. Seveda je mogoče vadbo izvesti tudi manj intenzivno, vendar je potem tudi njen učinek temu ustrezno manjši.

Glavni poudarek pri izbiri vaj je na stabilizaciji ledvenega dela in medenice ter iztegovalk nog. Naslednja stopnja je skočni sklep s stopalom in ramenski obroč. Prvi del je namenjen pokončni drži kot izhodišču za vse ostale dejavnosti, drugi del ravnotežju. Vaje za glavne mišične skupine lahko izberemo tako, da vključujejo tudi druge (manjše) mišične skupine (na primer upogibalke prstov).



Pri vadbi za moč (kot tudi pri drugih vadbah) so pomembne postopnost, rednost in dolgotrajnost. Uspehov na kratki rok ni. Za spremembe je potreben čas. Na začetku so obremenitve majhne in vključujejo učenje izvajanja vaj. Ko so vaje osvojene, se začne stopnjevanje obremenitve. Zdrave odrasle osebe običajno potrebujejo od 3 do 4 tedne, da pridejo do zgoraj opisanih obremenitev, nato pa traja najmanj 3 mesece, da se začnejo kazati

učinki vadbe v obliki povečanja mišične mase (in vezivnega tkiva). Pri starostnikih je stopnjevanje nekoliko počasnejše. Vadba za mišično maso mora biti izvedena za isto mišično skupino dvakrat tedensko. Pred vadbo se je potrebno primerno ogreti, po vadbi pa sprostiti.

Vadbo za mišično maso se da najbolj učinkovito izvesti s pomočjo uteži v fitnessu. Nekoliko manj uporabne so gimnastične vaje. Njihova prednost je enostavnost in možnost izvajanja doma, brez posebnih pripomočkov. Kljub temu so lahko zelo učinkovite za mišično aktivacijo in mišično vzdržljivost. Običajno se izberejo vaje, ki se izvajajo v zaporedju (krožna vadba). Primer take vadbe je prikazan v prilogi 1. Vaje se izvedejo v dveh ali treh krogih. Na začetku se samo ohranjajo položaji, časi njihovega trajanja pa se podaljšujejo (od 10 do 30 sekund, 5 sekund vsaka 2 tedna oziroma glede na individualni napredek). Nato sledi izvajanje ponovitev, kjer dviganje traja približno 1 sekundo, spuščanje pa 2. Gibanje je tekoče, brez sunkov, zlasti je treba biti pozoren na prehod med spuščanjem in dviganjem (sunek v spodnjem položaju). Število ponovitev oziroma trajanje ohranjanja opore se določi glede na težavnost izvedbe zadnje ponovitve oziroma konca trajanja ohranjanja položaja. Če je mogoče izvesti več kot 20 ponovitev, je potrebno vajo otežiti ali zamenjati. Med ponovitvami ni počitka (dotika tal). Pred začetkom izvajanja in med izvajanjem je potrebno imeti napete trebušne mišice (pritisk v trebušni votlini).

Varnost vadbe za moč

Vadba za moč je varna vadba tudi za starostnike, ob pogoju, da se pravilno izvaja. Glavni izključitveni pogoji so povečan krvni pritisk 3. stopnje, močno izražene srčne bolezni, akutna bolezenska stanja in poškodbe. Pred vadbo se je pametno posvetovati z zdravnikom, vadbo pa izvajati pod nadzorom strokovnjaka.

Tudi starejši vadimo

Fakulteta za šport v sodelovanju z Visoko šolo za zdravstvo, Fakulteto za socialno delo in družbo Visport d.o.o. izvaja projekt TUDI STAREJŠI VADIMO, katerega glavni pokrovitelj je farmacevtska družba Lek d.d. V okviru tega projekta želimo z vadbo za moč, gibljivost in ravnotežje doseči izboljšanje mobilnosti starostnikov, ki živijo v domovih za starejše osebe. Pri tem uporabljamo vsa prej omenjena načela. ♥

Primer izbire vaj za moč

- Počepi nad stolom: iz sedenja na stolu se dvignemo do kota okoli 30-45 stopinj v kolenu in se spustimo nazaj, vendar se ne dotaknemo sedala. Po potrebi imamo oporo za ravnotežje.
- Dvig bokov leže bočno: posebej za levo in desno stran. Gležnji so dvignjeni (od 15 do 20 cm). Vadeči dvigne boke, da je telo poravnano z vzdolžno osjo, opora je na gležnju in ramenu. Gornja roka skrbi za ravnotežje.
- Dvig bokov leže trebušno: Pesti stisnjene pod zgornjim delom prsnice. Vadeči dvigne boke in se opre na pesti in prste nog.
- Dvig bokov leže hrbtno: Gležnji so dvignjeni (od 15 do 20 cm), kolena rahlo pokrčena. Vadeči dvigne boke.

Od fužinarstva do ključavnic

Stanislav Pintar

Že od rimskih časov dalje so naši predniki iz Gornjesavske doline zahajali v pobočja Karavank iskat, kopat in talit železovo rudo. Dandanes novodobni raziskovalci v teh krajih odkrivajo geološke znamenitosti in se navdušujejo nad naravnimi lepotami. Vsako pomlad prihajajo ljudje od blizu in daleč občudovat cele preproge »ključavnč«, kakor domačini pravijo snežno belim narcisam.

Golica – Karavanska lepota

Na kaj najprej pomislite, kadar vam naključni sogovornik omeni besedo Golica?

Na travnat vrh v Karavankah, ki je znamenit predvsem zaradi gorskih narcis, ki pobelijo njena južna pobočja predvsem v maju in začetku junija, ali pa na svetovno znano instrumentalno polko, ki jo je že pred dobrimi petdesetimi leti napisal in s svojimi muzikanti prvič zaigral Slavko Avsenik?

Golico bi lahko predstavili še s katerega drugega gledišča. Zanimivo, da je prav v zadnjih letih postala nepogrešljivi del slovenske identitete tudi med športnimi navdušenci, zlasti mladimi, ki so jo na novo odkrili ob tekmovalnih nastopih in uspehih slovenskih športnikov. Mnogi se radi tudi dobresedno odpravijo »na Golico«, saj 1835 metrov nadmorske višine in ne preveč zahtevne pristopne poti ponujajo v zameno čudovite razglede in zvrhan koš planinskih dobrot.



Javorniški Rovt – skriti biser v soseščini Golice

Nedaleč od opevane Golice in planin pod njo leži v povirju potoka Javornik raztreseno naselje Javorniški Rovt ali tudi Rovt nad Javornikom. V davnih časih je mimo potekala rimska pot. Imenovali so jo tudi »jantarjeva pot«. Po njej so proti osrednji Evropi tovorili sol, začimbe, vino, v obratni smeri pa med drugim tudi jantar. Prvi stalni prebivalci so se v teh krajih naselili ob koncu 16. stoletja. Imenovali so jih »Rotarji«. Največji razcvet kraja sega v prvo polovico 19. stoletja. Večina prebivalstva se je ukvarjala s kmetijstvom. Revnejši kajzarji in dninarji pa so si vsakdanji kruh

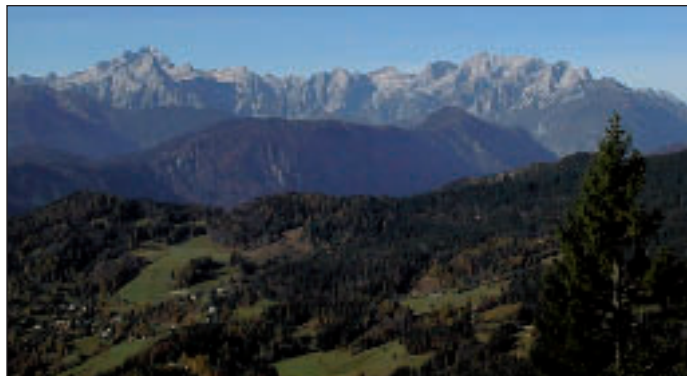
Viktor Ruard

Viktor Ruard je ostal v spominu Jeseničanov kot prijazen brkat gospod, lastnik Savskih jam in blejskega gospodarstva. Pod njegovim vodstvom so savske fužine doživele še zadnji razcvet. Svoje posestvo je prispeval kot delež h Kranjski industrijski družbi – predhodnici Železarne Jesenice, ki je bila dolga desetletja gonilo gospodarskega razvoja Gornjesavske doline. V spomin na njegova prizadevanja je postal maskota turistične ponudbe Občine Jesenice. Na vaših potepanjih po Javorniškem Rovtu boste našli na prikupne oznake: »Viktor – pohodnik«, »Viktor – kolesar« in »Viktor – jezdec«.

služili tudi z delom v rudnikih in železarskih obratih.

Kljub oddaljenosti od doline in dobrin tamkajšnjega prebivalstva (trgovine, gostilne), so Rotarji znali izkoristiti geografske danosti in obmejno lego. Mnogi so se preživljali tudi s tihotapljenjem ali »veriženjem«. To njihovo zgodovinsko posebnost in odličnost v »krivolovstvu« je omenjal že Valvazor.

Koncem 19. stoletja so za potrebe delovanja valjarne na Jesenicah, kjer so vse stroje gnale vodne turbine, zajezili pritoke potoka Javornik in jih speljali v umetno jezero na Javorniškem Rovtu, ki so ga poimenovali »jezervar«. Iz njega so do valjarne napeljali 3900 metrov dolg visokotlačni cevovod, po katerem je tekla voda do turbine, ki je bila takrat največja te vrste na svetu. Da bi uredili problem odtekanja velikih količin vode iz lesenega vodnega zajetja, je Kranjska industrijska družba leta 1908 zgradila majhno hidroelektrarno. Pridobljena električna energija je poganjala črpalke, ki so iz nižje ležečih vodnih zajetij, črpalke (vračale) vodo nazaj v »jezervar«. Čeprav danes ne deluje več pa s svojo ohranjenostjo, sistemom zajetij in cevovodov predstavlja poseben tehnični spomenik.





TRILOBIT je ime za skupino davno izumrlih morskih živalih, katerih najbližji danes živeči sorodniki so raki. Prvo in najbogatejše slovensko najdišče njihovih okamenelih ostankov je prav

ob cesti pod vasjo Javorniški Rovt. Kar nekaj vrst je bilo odkritih prvič v svetu in so poimenovani po naših krajih, znanstvenikih in po najditelju Jožetu Bediču z Jesenic.

Zoisov park na Pristavi

Pristava je stoletja služila kot bivališče rudarskim in gozdnim nadzornikom, ki so bdeli nad transportom teh surovin v dolino. Letnica nad vhodnimi vrati iz leta 1647 priča o bogati zgodovini te zgradbe. V času, ko je bil lastnik rudnikov in fužin na Javorniku Žiga Zois, je hodil v Javorniški Rovt in planine nad njim njegov brat botanik Karel Zois. Kot eden prvih botanikov in gornikov je nabiral rastline v Julijcih, Kamniških Alpah in Karavankah. Odkril je Zoisovo zvončnico – »hči slovenskih planin« in Zoisovo vijolico. Njegova najpomembnejša zapuščina je herbarij z okrog 2100 primerki rastlin. Predstavlja pravo botanično beležnico, ki je vir številnih podatkov o nahajališčih rastlin. Hrani ga prirodoslovni muzej Slovenije.

V spomin na »glasnika cvetne lepote naših Alp«, Karla Zoisa so po njem poimenovali botanični park ob zdajšnjem planinskem domu Pristava. Krasijo ga številne prvotne (avtohtone) in tujerodne (alohtone) drevesne vrste; med njimi: omorika, smreka duglazija, kanadska čuga in grška jelka ter mnoga listnata drevesa. Posebnost parka predstavljajo tri pretočna jezera, ki so imela nekdanje leseno dno, da so jih lažje čistili mulja, ki se je tam nabiral.

Pristava predstavlja tudi domačinom eno glavnih stičišč rekreativnega in zabavnega življenja. Kadar so ugodne snežne razmere pripravijo memorialno smučarsko tekmovanje »Kurirski smuk«. Maja meseca pa snežno belino okoliških travnikov nadomesti na tisoče snežno belih cvetov »ključavnic« (*Narcissus poeticus*). Teh je največ na tistih travnikih, ki jih še ni zajelo sodobno kmetijstvo z intenzivno uporabo umetnih gnojil, jih pa še kosijo in s tem ohranjajo pred zaraščanjem.

Naravoslovna in rudarska učna pot

- Obiskovalec jo prepozna po značilnem logotipu na smerokazih in opisnih tablah (rumena pika in rudarski znak – prekrižani kladivi);
- narejena je bila z namenom, da bi v čim večji meri zaobjeli značilnosti kraja v katerem je postavljena. Obiskovalce seznanja z naravo, zgodovino železarstva in rudarjenja ter o potrebi varovanja naravne in kulturne dediščine;
- začetek poti je pri domu Centra šolskih in obšolskih dejavnosti (CŠOD) TRILOBIT; nadaljuje se v smeri Medjega dola in avstrijske meje, prečka Konjske peči do Mavrov, se spusti po cesti do Lepen, nato pa poteka ob potoku Lepena do planinskega doma na Pristavi in s povratkom do doma Trilobit;
- pot je dolga okoli 8 kilometrov, z višinsko razliko 600 m, na njej pa je 14 opazovalnih točk. Pot služi kot naravni in zgodovinski »laboratorij«, v katerem predvsem mladi obiskovalci CŠOD Trilobit raziskujejo in tako na podlagi lastnih izkušenj

odkrivajo zakonitosti narave in ostankov preteklosti;

- zasnovana je krožno, z možnostjo obiska le posameznih delov poti, prilagojeno posameznikovim sposobnostim in razpoložljivemu času;
- pot poteka po že obstoječih in markiranih poteh, izogiba se predelov, kjer se v večjem številu zadržuje divjad. Človeku nudi duševno in telesno sprostitev, spremembo okolja, mir, zdravje;
- poleg bogatega rastlinskega sveta lahko obiskovalci na poti srečajo živali, kot so: gams, lisica, zajec, alpski svizec, planinski orel, ruševca ter divja raca
- glavna informativna tabla, z grafično predstavitevijo poti in opazovalnih točk, je pri domu Trilobit;
- Težavnost : Tehnično je pot lahka - zahtevna, pri orientaciji pa morajo biti pohodniki pozorni na oznake.

Po rovtih nad Jesenicami domačini narcisam še vedno pravijo ključavnice. To naj bi bilo po njihovem, v kljuko upognjenem cvetu. Prav zaradi tega čebele ne morejo prodrati v notranjost cveta. Po eni od ljudskih zgodb naj bi se to zgodilo zato, ker so bile čebele tako pridne, da so opravljale svoje delo tudi na nedeljo, ko je »Gospodov dan«. In Gospod naj bi jim zato v poduk »zaklenil cvetove«.



Dostop do izhodišča

Iz smeri Ljubljane po glavni cesti Ljubljana - Jesenice, mimo Vrbe in Žirovnice do prvega semaforiziranega križišča na Slovenskem Javorniku, nato pa desno v podvož in še 5 km po lokalni cesti do Javorniškega Rovta (oznake Pristava). V križišču, kjer cesta ostro levo zavije proti Javorniškemu Rovtu, je avtobusna postaja. Tu lahko na primernem mestu parkirate, ali pa se usmerite levo – proti Pristavi, oziroma desno – proti CŠOD Trilobit.

Z Jesenic ali iz Javornika vodi do Javorniškega Rovta in Pristave več pešpoti:

najbolj obiskana je z Javornika (ali Koroške Bele) po Gajškovi poti čez Kres in po spodnjem pobočju Debelega brda. Vzpon traja 1h 45 min;

z Jesenic pa vodi pot mimo gimnazije, po dolini Ukove, mimo razgledne točke Kalvarija ter čez Jelenkamen (1096 m), od koder je lep razgled po Gorenjski, na Stol, Zgornjo Savsko dolino in Julijce. Zanj boste potrebovali 2 uri. ♥

Literatura:

Tone Konobelj: Javorniški Rovt. Občina Jesenice, Gornjesavski muzej, 2006.
Kolesarski izleti po občini Jesenice
Zemljevid: Karavanke, 1 : 50.000, PZS
Več o naravnih znamenitostih in zgodovini Gornjesavske doline lahko najdete na www.gornjesavskimuzej.si

Foto: Tomaž Jekler, CŠOD Trilobit

Akcija ozaveščanja javnosti »Prva pomoč – pomagam prvi«

Na pobudo Območnega združenja Rdečega križa Ljubljana je od 28. avgusta do 17. septembra 2006 je prvič potekala intenzivna akcija ozaveščanja laične javnosti o pomembnosti zgodnjega in pravilnega nujenja prve pomoči. Akcija Prva pomoč

– pomagam prvi je potekala v sodelovanju z Mestno občino Ljubljana, s Svetom za preventivo in vzgojo v cestnem prometu, Društvom za zdravje srca in ožilja, Reševalno postajo Kliničnega centra Ljubljana, Srednjo zdravstveno šolo in Prešernovo družbo.

V letošnjem letu bo akcija ozaveščanja potekala od 1. do 17. septembra z že obstoječimi partnerji, pobudi pa so se pridružili tudi Oddelek za zaščito, reševanje in civilno obrambo pri MOL, Visoka šola za zdravstvo, Policijska uprava Ljubljana, Gasilska brigada Ljubljana, AMZS, Tosama d. d., Avtošola AMZS in Avtošola Bolit.

Namen akcije je predvsem opozoriti na to, da še vedno obstaja veliko nujnih stanj, pri katerih bi očitvidci nesrečnih dogodkov lahko z razmeroma preprostimi ukrepi pomagali pri ohranitvi kakovostnega življenja žrtve. Po podatkih Reševalne postaje Ljubljana se je laična javnost na ljubljanskem območju ob takih dogodkih v letu 1993 pred prihodom reševalnih ekip odzvala v 2.5 odstotka primerov, pri čemer je bila prva pomoč pravilno

**PRVA
POMOČ**
POMAGAM
PRVI!

izvajana le v polovici teh primerov. Deset let kasneje, leta 2003, pa beležijo le 1,5 odstotni odziv očitvidcev na kraju življenja ogrožajočega dogodka.

Akcija »Prva pomoč – pomagam prvi« poskuša opozoriti tudi na to, da je znanje o prvi pomoči treba osveževati in nadgrajevati. Tako so organizirani tudi tečaji iz prve pomoči za laike, na katere se je še vedno možno prijaviti na brezplačni številki 080 88 84 ali na spletni strani www.pomagamprvi.si. Tečajji ponujajo priučitev znanja temeljnih postopkov oživljanja pod vodstvom strokovnjakov, poleg tega pa v ljudeh skušajo vzbuditi zavest, da je dobro znanje temeljnih postopkov oživljanja in ostalih nujnih ukrepov prve pomoči tisto, ki ohranja življenje. Ključno je, da znanje prve pomoči ponudimo široki javnosti, saj bo le tako mogoče preprečiti marsikatero nepotrebno izgubo življenja.

Akcijo ozaveščanja javnosti so z brezplačnim oglaševanjem podprli praktično vsi slovenski mediji, več kot 35 medijev na nacionalni ravni. Ljubljanskim srednjim šolam je Območno združenje Rdečega križa Ljubljana v okviru akcije podarilo brezplačne tečaje prve pomoči za bodoče voznike motornih vozil, vključilo pa se je 17 srednjih šol, skupaj kar 2385 tečajnikov. Spletno stran www.pomagamprvi.si si mesečno ogleda nad 1000 različnih uporabnikov, ki si po novem lahko osvežijo svoje znanje prve pomoči tudi s praktičnimi primeri.

Več podatkov o poteku akcije in tečajih prve pomoči je na voljo na spletni strani www.pomagamprvi.si. ♥

MODRA ŠTEVILKA



Ugodnosti za člane

Zdravilišče Laško je članom Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije v letu 2007 namenilo še bolj ugodne popuste kot so navedeni pri ugodnostih za člane v letu 2007 v reviji Za srce št1/07:

ZDRAVILIŠČE LAŠKO, medicina in turizem d. d., Zdraviliška cesta 4, 3270 LAŠKO, tel.: 03/734-51-11,
spletna stran: <http://www.zdravilisce-lasko.si>, elektronski naslov: info@zdravilisce-lasko.si

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

- bazen,
- savna,
- fitnes
- kombinacija teh storitev.

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

- koplanje + kosilo ali večerja,
- koplanje + pizza,
- savna + kosilo ali večerja ter
- savna + koplanje + kosilo

10% popust pri gotovinskem plačilu na kopalniški recepciji za:

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

PODRUŽNICA LJUBLJANA

Posvetovalnica Za srce sedaj tudi v Cityparku v Ljubljani!

Obveščamo vas, da je Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije v sodelovanju z Bazilico-zel odprlo novo Posvetovalnico za srce v prostorih Bazilice-zel v Cityparku v Ljubljani, ki je z delovanjem pričela 5. aprila 2007. V posvetovalnici vam bodo strokovnjaki izmerili krvni tlak, holesterol, trigliceride in sladkor v krvi, nudili zdravstveno vzgojno svetovanje, na voljo bodo tudi brošure in revije z zdravstveno vsebino. Urnik dela posvetovalnice preberite v napovedniku. Vljudno vabljeni! ♥

Otvoritev prve srčne poti v Ljubljani-26. maj

Gibanje, še posebej v naravi, prav gotovo sodi med najpomembnejše preventivne ukrepe za ohranjanje zdravja našega srca in ožilja. Ljubljancanke in Ljubljancani sicer radi hodimo po okoliških vzpetinah, vendar pa smo v naši podružnici že dalj časa mnenja, da bi kazalo pripraviti čimveč organiziranih dejavnosti tako za članstvo kot za tiste, ki še niso v društvu in verjamemo, da bodo spoznali dobre strani članstva in se nam pridružili. Na našo pobudo so se prijazno odzvali tako v Športni zvezi Ljubljane kot v Mestni turistični zvezi. In tako bomo v soboto, 26. maja 2007, odprli prvo srčno pot v Ljubljani. Pot bomo speljali po Golovcu, enem izmed priljubljenih sprehajalnih koncev glavnega mesta. Pripravili bomo dve izhodišči za srčno pot (eno na vzhodni moščanski strani in drugo na zahodni rakovniški strani). Do takrat bomo vse lepo označili, sprehajalci pa bodo na informacijskih tablah lahko prebrali mnogo za zdravje koristnih napotkov. Na dan otvoritve bomo pripravili vodene pohode oziroma sprehode, pred in potem pa bodo naše medicinske ekipe izvajale meritve. Vodene pohode z meritvami bomo kasneje organizirali enkrat mesečno. Poti bodo različno zahtevne, tako da bodo na njih lahko dejavni prav vsi od tistih, ki že imajo težave s srcem oziroma ožiljem pa do tistih, ki so še v najboljši kondiciji. Skratka v soboto, 26. maja 2007 se bomo skupaj sprehajali po novi srčni poti na Golovcu. Podrobnosti vam bomo še sporočili. Ta dan pa si že kar sedaj zaznamujte v vašem koledarju. Ne bo vam žal. Prijetno bo in seveda koristno za zdravje vseh udeležencev. ♥

Franc Zalar

Naša prva vodena telovadba

V marcu smo pričeli z vadbo v prostorih Športnega društva Tabor. Zbralo se je 12 telovadcev, nekateri so v vsakdanjem življenju bolj sprehajalci, drugi celo smučarji, nekaj pa je takih, ki se s športom niso ukvarjali že nekaj časa.

Dvorana je v centru mesta, tako da je dostopna z avtobusi 5, 9, 2, 10, 11 in 20. Na vadbi, ki traja uro in pol, uporabljamo različne rekvizite: žoge, palice, stepe, blazinice in še marsikaj. Telovadci so se prvič preizkusili na stepih in prav za vse je bilo zanimivo in zabavno.

Vaditeljica Barbara Sluga jih je energično popeljala v svet

vadbe in večina je bila zelo navdušena. Poskrbela je tudi za vaje za krepitev telesa, za pravilno držo in še marsikaj. Tudi za telesno boljše pripravljene je bilo poskrbljeno, saj se intenzivnost prilagaja vsakemu posamezniku. Po zaključeni telovadbi je sledila sprostitvev, kratek klepet ter slovo z lepimi željami do naslednjic. ♥

Nataša Jan

Na Valentinovo se učimo o srcu



*Meritve krvnega tlaka učencem OŠ Božidarja Jakca
(Foto Marina Kovač)*

Ob Valentinovem je Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije pripravilo delavnico za OŠ Božidarja Jakca. Učenci 8. razreda so skupaj z mentorico prišli v posvetovalnico Za srce v Ljubljani, kjer jim je strokovna sodelavka društva Brigita Valenčič, v. m. s., predala pomembne informacije o srcu kot središču našega fizičnega, psihičnega in socialnega stanja, povedala, kaj slabo in kaj dobro vpliva na zdravje srca in na splošno zdravje, kako vpliva na zdravje dednost, spol in starost. Poudarila je škodljivost kajenja, prekomernega uživanja alkohola, telesne nedejavnosti, neustrezne prehrane. Opisala jim je pravilno, uravnoteženo prehrano, pomen zadostnega pitja vode, uživanja sadja, zelenjave, predstavila jim je pomen antioksidantov, vitaminov, mineralov. Učencem smo izmerili tudi krvni tlak. Učenci, ki so prišli v posvetovalnico Za srce, bodo svoje znanje prenesli tudi svojim sošolcem, da ga bodo lahko vsi uporabili v svojem vsakdanjem življenju. ♥

Jasna Jukič Petrovič

Priprava obrokov za zdravo prehrano

V četrtek, 15. februarja smo v prostorih AMC skuhali veliko zdravih in okusnih jedi. Trinajst tečajnikov, članov društva, se je naučilo, kako pripraviti zdrav obrok hrane, kako kupovati živila, prebirati deklaracije na živilskih izdelkih in osnov zdrave vsakodnevne prehrane. Podjetje AMC Slovenija nam je nudilo prostor in posodo s katero smo skuhali in spekli še bolj zdrave obroke kot bi jih sicer, na koncu pa je za nas opravilo še žrebanje lepih nagrad. Udeleženci so bili zadovoljni s pridobljenim znanjem in z okusno večerjo, domov pa so lahko odnesli poučna gradiva Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije. ♥

Nataša Jan

Delavnica na OŠ Polhov Gradec ob Valentinovem

Delavnico, ki je potekala 12. 2. 2007 sta vodila študenta medicine, člana projekta Srce moja skrb, udeležili so se je predstavniki vseh razredov šole. Osnova delavnice je bil pogovor o srčno-žilnih boleznih in načinu življenja, ki jih pospeši in poslabša. Voditelja sta bila izredno presenečena nad znanjem učencev, posebno tistih iz nižjih razredov. Da je majhen fantek vedel, kako infarkt povzroči strdek v žili, je navdušujoče. Na delavnici so se ves čas dvigovale roke in pogovor se je poglobil bolj kot sta voditelja sprva pričakovala. En ura je bila ob takih nabudnežih skoraj premalo. Na Valentinovo, 14. februarja so otroci pridobljeno znanje posredovali še svojim sošolcem in znanje razširili tudi mednje. Tako smo priomogli k osveženosti vseh učencev na šoli. ♥

Nataša Jan

Varovanci podjetja Želva

Za varovance podjetja Želva, ki so v večini mladostniki z motnjami v duševnem in pogosto tudi telesnem razvoju, ter njihove spremljevalce, smo 14. 2. 2007 v predavalnici podjetja



Želva, Samova ulica 9, Ljubljana, organizirali kratko predavanje o temi pomena varstva zdravja srca. Predavanje je bilo posebej prilagojeno odraslim osebam z motnjami v razvoju. Podelili smo jim 20 video igrice o zdravem življenjskem stilu ter varovancem in njihovim spremljevalcem nudili brezplačne meritve krvnega tlaka, holesterola in sladkorja. V podjetju so bili veseli, ker so prvič prejeli tovrstno ponudbo za sodelovanje s humanitarno organizacijo. Predhodno so z akcijo seznanili vse svoje udeležence ter predvsem skrbnike, ki so podali tudi pisno soglasje za izvajanje meritev za svoje varovance.



Direktor g. Vinko Bilič je prejel video igrice za varovance iz rok naše predsednice

Dejavnosti v podjetju Želva sta poleg društva omogočila: podjetje Pfizer in podjetje Unilever. ♥

Brin Najžer

(Foto: Andraž Gregorič)

Srčni vlak

Društvo za zdravje srca in ožilja je na valentinovo, 14. februarja 2007, svoje člane v poznejšem življenjskem obdobju povabilo na **srčni vlak**, ki je na brezplačno plavanje v vodno mesto Atlantis odpeljal 50 parov. Poleg kopanja so jim usposobljeni vaditelji pripravili še predstavitev klasične telovadbe v vodi, telovadbo na suhem in telovadbo z rekviziti v vodi. Dejavnost sta poleg društva omogočila tudi: Lek, član skupine Sandoz, in vodno mesto Atlantis. ♥

Brin Najžer

PODRUŽNICA ZA KRAS

Na sestanku upravnega in nadzornega odbora 27. 02. 2007 smo obravnavali kratko poročilo o delu Podružnice Kras v letu 2007, pregledali plan dela za leto 2007 in finančno poročilo za leto 2006.

Kratko poročilo o naših dejavnostih v letu 2006

S februarjem 2006 smo pričeli izvajati meritve krvnega tlaka in svetovalnice z 9 prostovoljnimi zdravniki v Sežani, Divači, Komnu, Štanjelu, Dutovljah, Povirju, Tomaju, Križu, Hruševici, Kazljah in Senožečah, v okviru organizirane telovadbe s strani kluba Kraški dren. Skupno smo opravili več sto meritev in svetovanj.

Meritve krvnega tlaka smo opravili tudi po rednem letnem obnem zboru 20. 03. 2006 vsem zainteresiranim udeležencem.

V sodelovanju s ŠD Hitre noge Senožeče smo 23. aprila opravili meritve krvnega tlaka in svetovanja na športni prireditvi Tekmovanje za pokal LIV v Senožečah. Opravili smo 50 meritev tlaka in pulza pred in po teku.

V maju smo izvedli pohod po Ludvikovi kraški učni poti v Lipici in 45 udeležencem opravili brezplačne meritve krvnega tlaka, pulza, krvnega sladkorja in holesterola.

21. maja smo bili prisotni na 4. atletskem mitingu v Sežani za morebitna svetovanja in pomoč, v sodelovanju s športnim društvom Kraški tekači.

V soboto 10. junija smo v velikem številu (kar 102 udeležencev) obiskali tovarno zdravil Krka v Novem mestu. Po vodenem ogledu tovarne in pogostitvi s strani Krke smo si ogledali tudi Otočec in Valvazorjevo tiskarno na gradu Otočec.

Tudi 30. julija smo sodelovali pri gorskem teku na Kokoš. 62 tekačem in kolesarjem smo na startu in kasneje na cilju izmerili krvni tlak in pulz.

V okviru občinskega praznika v Sežani, 26. avgusta smo ob Pohodu in teku na Tabor, ki ga vsako leto organizira športno društvo Kraški tekači izvedli meritve krvnega tlaka in pulza pred in po teku 79 udeležencem.

Ob svetovnem dnevu srca smo organizirali in izvedli več pohodov z meritvami in svetovanji:

1. 24. 9. je 40 pohodnikov odšlo na jesenski Pohod po Lipiški učni poti pod vodstvom Ludvika Husu. Pohod smo zaključili z ogledom Kobilarne Lipica, ki je imela ta tega dne Dan odprtih vrat. Pridružila se nam je skupina pohodnikov tudi iz goriškega. Pred pohodom zjutraj smo opravili 30 meritev krvnega tlaka in sladkorja v krvi.
2. Čez en teden smo organizirali pohod z meritvami tudi v Senožečah. Tudi ta pohod smo v sodelovanju s Krajevno skupnostjo izkoristili za ogled kraja, njegovih znamenitosti in prijetno druženje, ki so mu predhodile meritve krvnega tlaka in sladkorja v krvi. Pohoda se je udeležilo 30 udeležencev.
3. Nekaj pohodnikov se je udeležilo tudi pohoda na Gorjansko v nedeljo 17. novembra 2006 v sodelovanju s Klubom kraški dren.

Novembra smo v sodelovanju s klubom Kraški dren pripravili

tradicionalno kulturno umetniško in zdravstveno vzgojno 12. prireditev "Z razumom, pesmijo in plesom za zdrava srca Krasa", v Kosovelovem domu v Sežani. Številni sodelujoči vseh starosti so navdušili polno dvorano obiskovalcev, ki smo jim na njihovo željo 2 uri pred kulturno umetniško prireditvijo v preddverju brezplačno izmerili krvni tlak in maščobe v krvi. Prireditvev so spremljale tudi predstavitve številnih proizvajalcev zdrave prehrane in drugih izdelkov z njihovimi izdelki in drugih predmetov namenjenih varovanju zdravja. Prostovoljke so izvedle 252 meritev. Prireditvev so nam številni donatorji obogatili in delno omogočili tudi izvedbo brezplačnih meritev.

V letu 2006 smo izvedli nekaj zdravstveno vzgojnih predavanj na teme preprečevanja bolezni in poškodb ter zmanjševanja dejavnikov tveganja v življenjskem slogu v vseh življenjskih obdobjih. Predavanja je izvajala predvsem Vodopivec Vesna dr. med. spec. internistka, ki se je v tem letu udeležila tudi mednarodnega izobraževanja v Novi Zelandiji, ki so ga omogočile farmacevtske tovarne.

Iz zgornjega poročila je razvidno tudi okvirno število opravljenih meritev v letu 2006 v naši podružnici. Vse meritve so bile izvedene brezplačno, stroški meritev so bili pretežno stroški podružnice, manjši del je bil pokrit z donacijami.

V letu 2006 so bili uresničeni naslednji glavni cilji Podružnice Kras:

1. povečali smo sodelovanje z drugimi socialno, zdravstveno, humanitarno, športno, rekreativno, kulturno, umetniško usmerjenimi organizacijami in društvi;
2. razširili smo krog prostovoljcev.

V letu 2006 niso bili izpolnjeni naslednji cilji:

1. Izvedba testov hoje, ker je premalo interesa in tudi izvedba je zahtevna zaradi nujnosti dobrih vremenskih razmer in terena.
2. Kardiomobil ni uspel pripeljati tudi v naše kraje, kot smo obljubili. ♥

Plan dela za Podružnico Kras v letu 2007

S februarjem so začele delovati zdravniške posvetovalnice z 9 prostovoljnimi zdravniki v Sežani, Divači, Komnu, Štanjelu, Dutovljah, Povirju, Križu, Hruševici, Kazljah in Senožečah v okviru organizirane telovadbe s strani kluba Kraški dren.

V aprilu, maju, avgustu in septembru bo enkrat mesečno, verjetno prvo nedeljo v mesecu organiziran, voden pohod po kraških učnih poteh (Ludvikova učna pot, Pot na Stari Tabor iz Lokve ali Povirja in druge) s spremljajočimi meritvami in svetovanjem.

Aprila bodo meritve in zdravniško svetovanje na tekaški prireditvi Za pokal Liva v Senožečah v sodelovanju s športnim društvom Hitre noge Senožeče.

Organizaciji in izvedbo testov hitre hoje na 2 km načrtujemo v maju, juniju in oktobru v Tomaju, Komnu in Lokvi, če bo zanimanje, lahko tudi drugje.

V okviru občinskega praznika v Sežani, konec avgusta, bomo imeli meritve in svetovanje ob Pohodu in teku na Tabor, ki ga organizira društvo Kraški tekači.

Novembra bomo organizirali v sodelovanju s klubom Kraški dren tradicionalno kulturno umetniško in zdravstveno vzgojno 13. prireditvev "Z razumom, pesmijo in plesom za zdrava srca Krasa".

V sodelovanju s sedežem društva upamo na obisk Kardiomobila v občini Komen in Divača ter predstavitev defibrilatorja, ki je bil obljubljen že v letu 2006.

Pripravili in organizirali bomo zdravstveno-vzgojna predavanja na teme preprečevanja bolezni in poškodb ter zmanjševanja

dejavnikov tveganju v življenjskem slogu v vseh življenjskih obdobjih. Predstavitev temeljnih postopkov oživljanja za laike in predstavitev avtomatskih defibrilatorjev.

Glavni cilji dela v letu 2007 so:

1. Nadalje krepiti sodelovanje z drugimi socialno, zdravstveno, humanitarno, športno, rekreativno, kulturno, umetniško usmerjenimi organizacijami in društvi tudi zunaj naših meja.
2. Povečati število članov vseh starosti.
3. Še razširiti krog prostovoljcev. ♥

Škibin Ljubislava

PODRUŽNICA ZA DOLENJSKO IN BELO KRAJINO

Dolenjci in Belokranjci smo zadovoljni

kar dokazuje poročilo predsednika upravnega odbora Francija Borsana na občnem zboru podružnice 6. marca 2007.

Čas tako hitro beži. Zdi se, da je leto od marca 2006 do danes minilo izredno hitro. Ali ta občutek navdaja dejstvo, da prave zime sploh nismo imeli ali pa smo tako zavzeto opravljali številne dejavnosti. Toda resnica je zagotovo ta, da je za nami že prvo leto novega 4-letnega mandata.

Namen zbora članov podružnice Društva za zdravje srca in ožilja za Dolenjsko in Belo krajino je bil najmanj trojen: da prisluhnemo poročilom upravnega in nadzornega odbora podružnice o njenem delu in finančnem poslovanju za leto 2006, ju ocenimo ter sprejmemo, potrdimo nove cilje za leto 2007 in se prijetno družimo!

Upravni odbor je poglobljeno obravnaval – analiziral poročilo o uresničitvi delovnega programa in finančnega načrta za leto 2006 na svoji redni seji, 17. januarja 2007, ko se je tudi odločil za sklic zbora članov. Ugotovil je, da smo delovni program in finančni načrt 2006 uspešno uresničili. Na isti seji je upravni odbor na podlagi programskih usmeritev društva Slovenije sprejel konkreten program dela in finančni načrt za leto 2007.

Izhajajoč iz teh dejstev ne bomo naštevati vseh dejavnosti, ampak izpostavili le nekatere najpomembnejše za obstoj in nadaljnji razvoj naše podružnice.

Kot prvo želim izpostaviti število članstva. Zakaj? Preprosto zato, ker upravni odbor meni, da je število članstva in njegovo povečanje eno od najpomembnejših ciljev. Člani smo najboljši ambasadorji za osveščanje ne samo sebe, ampak tudi okolja – se pravi ljudi, s katerimi živimo, delamo in se družimo za zdrav način življenja in s tem preprečujemo bolezni srca in žilja. Tistim, ki pa so jih že prizadele tovrstne bolezni, pa poskušamo pomagati, da jim je živeti z njimi čim lažje. Že pred leti smo si zadali cilj, da imamo do leta 2010 včlanjenih v društvo najmanj 2 % na območju Dolenjske in Bele krajine živečega prebivalstva. Uresničitev tega cilja pomeni, da bo imela podružnica preko 2.000 članov. To je

še vedno veliko manj od Danske, ki ima ta delež najvišji v EU in je 5 %. Ob tako zastavljenem cilju pa se zavedamo, da se to ne bo samo po sebi uresničilo, še posebej zato ne, ker približno 100 članov letno odpade zaradi neplačane članarine. Zato smo že na lanskem zboru sprejeli tudi stimulatívno vzpodbudno nagraditev vseh tistih, ki bodo v letu 2006 pa do današnjega zbora pridobili 10 in več novih članov. V letu 2006 in januarja 2007 je bilo iz članstva podružnice črtanih 208 članov, ki za leto 2005 in 2006 kljub opominom in prijaznemu povabilu za nadaljnje članstvo niso poravnali članarine. Z dejavnostjo na novoustanovljene več članske komisije za ohranjanje in pridobivanje novih članov, ki teritorialno pokriva celotno območje Dolenjske in Bele krajine, smo uspeli ne le pokriti izpad članov, ampak le tega povečati, tako da imamo danes 1428 članov, kar predstavlja dobro četrtno celotnega društva Slovenije. Še posebej se želim zahvaliti osmim najdejavnijim članom, ki so skupno pridobili 175 novih članov in bodo sodelovali v nagradnem žrebanju, za kar jim tudi čestitam. Iskreno se zahvaljujem tudi vsem ostalim, ki ste sodelovali pri pridobivanju novih članov in želim, da bi se v letu 2007 vsi, ki smo tu prisotni, ponašali s pridobitvijo vsaj enega člana in da bo nekajkrat več takih, ki bodo sodelovali v nagradnem žrebanju z več kot 10 novimi člani. Prepričan sem in verjamem v to, da bomo v letu 2010 izpolnili cilj, da bo imela podružnica nad 2.000 članov.

Kot drugo želim opozoriti na prepoznavnost podružnice društva za Dolenjsko in Belo krajino med drugimi društvi in delujočimi humanitarnimi organizacijami na tem območju. Poudarjam, da je bila, je in bo ena od temeljnih nalog podružnice, da je le-ta prepoznavna med drugimi številnimi društvi v občinah (saj je teh okoli 200) in ne samo med občani, ampak tudi pri županih in vodstvih podjetij, saj je to pomemben predpogoj za uspešno dolgoročno delovanje. Zato smo člani organov podružnice med obema zboroma članov nastopali, organizirali, izvajali in sodelovali v sredstvih javnega obveščanja (TV Vaš kanal s posebnimi oddajami), radijskih oddajah – rednih in občasnih, organizirali in izvajali številna predavanja, učne delavnice, objavljali strokovne članke in obvestila v reviji Za srce, izvajali meritve krvnega tlaka na sedežu podružnice in ob množičnih prireditvah, organizirali že 9. tradicionalni pohod po Andrijaničevi in Štukljevi poti z 982 udeleženci, organizirali občasne pohode v Novem mestu in Metliki, počastili Svetovni dan srca, izvajali brezplačno posvetovalnico na sedežu podružnice,

nastopali v vzgojno izobraževalnih organizacijah se udeležili ogleda farmacevtske tovarne zdravil Krka (s predstavniki iz vse Slovenije) udeležili smo se koncerta Melodij za srce v Ljubljani, sodelovali z nekaterimi drugimi podružnicami v Sloveniji, zagotavljali članom in zainteresiranim občanom dostopnost do letakov, plakatov, zgibank in druge strokovne literature, ki jo je izdalo društvo in še bi lahko našteval.

Vse našete in še vrsta drugih dejavnosti je pripomoglo, da je ostala podružnica še naprej prepoznavna ne samo za člane in simpatizerje, ampak po oceni tistih, ki ocenjujejo naše delo tudi toliko dejavna, da dovolj opazno odstopa od drugih društev na tem območju in ima zato za svoje delo še vedno solidno donatorsko podporo pri Mestni občini Novo mesto, vodstvih podjetij, kar se počasi širi še na ostale dolensjske in belokranjske občine.

Na ta način smo uspeli uresničiti 6,2 mio SIT prihodkov, s katerimi smo pokrili vse odhodke in ustvarili tudi simboličen presežek. Vse to nam je uspelo zato, ker vseh 9 let delovanja podružnice nihče od članov upravnega in nadzornega odbora ni prejel nobenega denarnega plačila, kot tudi ne uveljavljal povračil potnih ali drugih stroškov, ker smo se že na začetku ob ustanovitvi podružnice odločili, da bo naše humanitarno delo brezplačno. Za tako ponašanje in spoštovanje dogovora čestitam vsem članom upravnega in nadzornega odbora in se jim hkrati v svojem in imenu vseh naših članov tudi zahvaljujem.

Delovni program in finančni načrt za leto 2007 obsega 23

konkretnih nalog, ki so po namenu in vsebini podobne le-tem v letu 2006. Vse naloge so vsebinsko opredeljene, imajo določene nosilce z imeni in priimki in postavljene roke izvedbe. Iz teh razlogov želim omeniti le nekatere najpomembnejših, kot so: povečati število članov nad 1.700 (vzpodbude ostanejo najmanj enake dosedanjim, to je, da vsak novi član dobi majico z napisom Za srce, vsak, ki bo pridobil 10 ali več novih članov, bo sodeloval v nagradnem žrebanju na občnem zboru 2008 in vsak, ki bo pridobil več kot 50 novih članov bo deležen še posebne nagrade upravnega odbora), več predavanj in učnih delavnic v jesenskem in zimskem času, organizacija in izvedba 10. tradicionalnega pohoda po Andrijaničevi in Štukljevi poti, drugo soboto v septembru (8.9.2007) s posebno svečanostjo na zaključku poti v Šmarjeških Toplicah, delovanje posvetovalnice v prostorih podružnice, okrepiti delovanje internetne posvetovalnice in meritve, nastopi na TV Vaš kanal, v radijskih oddajah in v časopisih, krepiti sodelovanje z obstoječimi in novimi donatorji.

Za izvedbo celotnega programa je upravni odbor sprejel finančni načrt, kjer so vsi stroški ocenjeni na 32.000 EUR, prav toliko pa naj bi znašali tudi prihodki. Zavedamo se, da jih ne bo lahko zagotoviti, vendar upamo, da bomo s kvaliteto programa prepričali donatorje za finančna sredstva in uspeli na javnih razpisih občin in drugih institucij, tako da bomo čez leto dni lahko poročali o uspešno realiziranem programu. ♥

Franci Borsan

PODRUŽNICA POSAVJE

Predavanja

26. januarja 2007 je gospod Rudolf Ladika, dr. med., pripravil zanimivo predavanje z naslovom »Nevarnost za srce in žile«.

Leto 2006 je hitro minilo in spet smo se zbrali na našem občnem zboru, ki je bil 23. februarja 2007 v veliki konferenčni dvorani hotela Terme Čatež. Naša podružnica stopa že v osmo leto svojega delovanja. S svojim delovanjem si upravičeno lasti nekaj zaslug, da se je način življenja naših članov pozitivno spremenil – mnogo jih teče, smuča, kolesari, hodi in uživa v svežem zraku. To je preverjen način za nižanje krvnega tlaka, ublažitev stresa, za boljši krvni obtok – vse to koristi srcu in ožilju. Paziti je treba tudi pri prehrani, saj vemo, da hrana, ki vsebuje veliko maščob, ogljikovih hidratov, soli povečuje tveganje za razvoj debelosti, bolezni srca in ožilja, sladkorne bolezni. Zato se v našem društvu stalno izobražujemo in s tem skrbimo za svoje zdravje.

Občnega zbora se je udeležilo okoli 210 članov in povabljenih. Poleg uradnega dela, kjer smo pregledali naše preteklo delo in se dogovorili o bodočih dejavnostih (predavanja in pohodi), smo pripravili kratek kulturni program (nastopila sta Andreja Zlatič in Daniel Ivša). Po kulturnem programu je sledilo predavanje doc. Simone Gaberšček, dr. med. »Vpliv motenj v delovanju ščitnice na srce in ožilje«.

Povzetek predavanja: Ščitnica je majhna žleza metuljaste oblike

in se nahaja na sprednjem delu vrata pod Adamovim jabolkom. Je žleza z notranjim izločanjem in tvori hormona tirkosin (T4) in trijodtironin (T3), ki ju oddaja v krvni obtok. Ko hormoni potujejo po telesu, prenašajo signale in informacije, ki kontrolirajo delovanje in dejavnost celic ter vplivajo skoraj na vsa tkiva in pospešujejo presnovo beljakovin, maščob in ogljikovih hidratov. Nastajanje obeh hormonov je odvisno od joda, ki ga človeško telo samo ne tvori. Zato se moramo, da ne pride do pomanjkanja joda, pravilno prehranjevati – uživati morske ribe, dovolj mleka, sira, hruške, breskve, jagode ter uporabljati jodirano sol. Ščitnica lahko povzroči več težav in problemov. Lahko deluje preveč – hipertiroidizem, premalo – hipotiroidizem ali pa se poveča. Povečana dejavnost ščitnice pa je pogosto vzrok za povečano dejavnost srca – pojavlja se naglo in močno razbijanje srca, občutek vročine, po naporu pa srce močno razbija.

23.03.2007 smo imeli predavanje z naslovom »Motnje srčnega ritma in srčni spodbujevalci«. Predaval je docent Igor Zupan, dr. med. Spregovoril je o motnjah srčnega ritma in pomenu terapije ter varnosti telesne dejavnosti. V mesecu aprilu bomo imeli predavanje o telesni dejavnosti pri bolnikih, ki imajo težave z dihalci. Ker se velikokrat znajdemo v situaciji, ko je potrebno pomagati in pravilno ukrepati pri bolniku, ponesrečencu oziroma ljudem, ki jim postane nenadoma slabo, bomo v mesecu maju organizirali predavanje o oživljanju. V mesecu juniju bo predavanje o tem, kaj je dobro vedeti o meritvah ravni maščob v krvi. Organizirali bomo tudi meritve holesterola in krvnega sladkorja ter krvnega tlaka.

Pohodi

V mesecu januarju (27. januar 2007) smo se odpravili na lažji zimski pohod na Grmado. 17. februarja 2007 smo organizirali pohod na Kopitnik in Gore. Pohoda je zelo lepo opisal v svoji pesmi »Posavski srčniki« naš član gospod Ajlec Vladimir. ♥

Biserka Mikac

Posavski srčniki

Januarja bili smo na Grmadi,
februarja nas Kopitnik vabi,
Brežičani velik avtobus smo napolnili,
Sevničanom in Krčanom pa smo malega
pustili.

Gospod Štih za gripo je zbolel,
vodenje pa Tone Lipej je prevzel,
od Turja do Kopitnika 1 uro je hoda,
raztegnjena je naša vrsta šla.

Avto za avtom na cesti nas ovira,
v gozd pobegnila naša je skupina,
imeli pa smo tak razgled,
le 20 metrov segel je pogled.

Na Kopitniku je kočja mala,
okoli klopi nas je večina stala,
namesto prtov ledeni je oklep,
gledali smo v megleni svet.

Naprej proti Grmadi se nam mudi,
pada sodra, malo pa rosi,
v 1 uri smo na cilj prišli,
ob poti pa teloh, pljučnik in volčji zob cveti.

Na Gorah za obzidjem cerkvica stoji,
v koči s čajem smo se grelji vsi,
na avtobusu pa smo močno ploskali,
ko Artičani so odšli.

Pa ne vem zakaj!

Pesem napisal: Vladimir Ajlec

PODRUŽNICA ZA KOROŠKO

Mislinjska dobrava v januarju

Bližnja okolica Slovenj Gradca je obdana z ravnino okoliških polj in bogatim predelom gozda, ki ima mnogo prehojenih poti. Rečemo ji Mislinjska Dobrava, je »srce« pohodov za domačine. V njej se zlahka tudi izgubiš ...



Telovadba v gozdu

V januarski soboti smo jo z našimi »srčki« malo bolje spoznali in doživeli s pomočjo Marije Stvarnik. Postanek sredi gozda - pogled nam je dal slutiti, da je to nekoč verjetno res tekla

pot, kolovoz. Po njej se je s koleslji vozila gospoda z bližnje velike lovske kočice, ki se je imenovala Hartnštajn. V prebujanju jutra smo slekli jopiče in globoko zajeli sapo. Proste vaje v naravi so pravi užitek, pretegujemo se in z veličastnim občutkom miru, uživamo v ogrevanju, obdani v objemu dreves.

Pot nas je peljala po pobočju, kjer smo se ustavili ob kapelici. Naša knjižničarka Mojca Močilnik nam je prebrala dva odlomka



- iz dveh knjig, ki sta opisovali življenje tod okoli v prvi polovici preteklega stoletja. Gusti Stridsberg je v knjigi Mojih pet življenj opisovala lepe trenutke njenega bivanja, življenje gospode tudi v tej »lovski koči«.

Lepe in žalostne spomine iz svojega poklica - babice, je Marija Ovčar zapisala kot resnične zgodbe, ki jih je doživela. V predstavljeni zgodbi opisuje kako je ravno v tej bogati hiši spala in rodila na slami njihova dekla. Ko je babica prišla na poporodni obisk k mladi mamici in dojenčku je zavohala smrad. Potegnila je rjuho s slame in v slamnati postelji zagledala: črve! Zakričala je. Tesnobo smo prepodili s hojo naprej. Prišli smo na griček obdan z gozdom. Na jasi je cerkev Sv. Marije. Šmarški dekan Ratej nam je slikovito pričaral zgodovino nastanka in obnove cerkve.

Bogati v duhu doživetega dne in prijetni utrujenosti smo sedli za mizo... ter se znova razšli z velikim zadovoljstvom pripadajoče »družine«.

Majda Zanoškar



Nam je uspelo! Pridružite se tudi vi!

PODRUŽNICA ZA SRCE ZA SLOVENSKO ISTRO

Uspešno delo posvetovalnice za zdravo prehranjevanje v Podružnici za srce za Slovensko Istro

Posvetovalnica za zdravo prehranjevanje, ki deluje v okviru podružnice za srce za Slovensko Istro v Zdravstvenem domu Izola – odprli so jo lani ob svetovnem dnevu srca, je naletela na dober odziv. Posvetovalnica deluje dvakrat mesečno in je vedno polno zasedena.

Vodilna misel ob odprtju posvetovalnice je bila, da je prehrana poleg gibanja najpomembnejši dejavnik tveganja pri nastanku kroničnih bolezni, med njimi tudi bolezni srca in ožilja, čemur namenjajo svoje preventivno delo v podružnici za srce za Slovensko Istro. V kratkem se je pokazalo, da so potrebe po tovrstnem svetovanju velike, začetno enkrat mesečno delo so povečali na dvakrat mesečno - svetovalnica deluje sedaj vsak drugi ponedeljek od 15,00 do 17,00, brezplačno po predhodnem telefonskem naročilu.

Prihajajo odrasli ljudje, obeh spolov, v največjem številu zaradi prekomerne telesne teže, pove vodja posvetovalnice, živilska tehnologinja Tamara Poklar - Vatovec.

“Večina obiskovalcev je v starostnem razponu od 30 do 50 let. Kot zanimivost naj povem, da prihajajo moški skupaj z ženami oziroma partnericami z namenom, da bi se naučile pripravljati ustreznejše obroke.”

Najprej jim z analizatorjem izmerijo indeks telesne mase, ki se pri večini giblje med 30 in 35. Želja je, da bi se približali indeksu TM do 25, kar je še zgornja meja za definicijo normalne hranjenosti.

“Večjih zdravstvenih težav osebe v tej starosti nimajo, pri starejših od 50 let, ki so obiskali našo posvetovalnico, pa je bil najpogosteje prisoten povišan holesterol.”

Pregledu prehranskega stanja, izmeri obsega pasu ter indeksa telesne mase sledi izdelava jedilnika ter tabelarični prikaz katera živila in v kakšnem razmerju so za posameznika primerna. Vsakomur izračunajo njegovo energijsko potrebo in jo korigirajo - odvisno od tega, ali želi nekdo shujšati ali morda tudi pridobiti kakšen kilogram.

“Približno 20 odstotkov ljudi, se po prvem obisku posvetovalnice na svojo željo vrne ponovno in informacije, ki jih dobimo od njih glede učinkov svetovanja so zelo pozitivne.”

Posvetovalnica, ki deluje v okviru Podružnice za srce za Slovensko Istro v sodelovanju z Zdravstvenim domom Izola seveda na more pokriti vseh potreb po tovrstnem svetovanju, ugotavlja Tamara Poklar-Vatovec. Pri njih poiščejo pomoč praviloma le odrasli ljudje, takšno svetovanje pa bi bilo zelo potrebno tudi za mlade - v srednjih šolah in pri študentih.

Na delo posvetovalnice so se pozitivno odzvali v izolskem zdravstvenem domu, kjer so se na pobudo glavne sestre Majde Herbst odločili, da bodo o prehranskem svetovanju dodatno izobrazili svoje zdravstvene delavce, ki bodo to znanje potem uporabljali pri svojem delu. ♥

Silva Ferletič

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA ZA MARIBOR IN PODRAVJE

Še dva štipendista Fundacije prim. dr. Janka Držečnika

Fundacija prim. dr. Janka Držečnika, ki deluje v okviru Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje, je na svečanosti v Glazerjevi dvorani Univerzitetne knjižnice Maribor 10. januarja letos podelila še dve štipendiji tega dobrodelnega sklada, namenjenega pomoči potrebnim študentom mariborske medicinske fakultete.

Štipendiji za študijsko leto 2006/2007 sta prejela Anja Potočnik in Samir Šabić. Direktor fundacije, prim. prof. dr. Erih Tetičkovič, dr. med., je dejal, da sta prejemnika štipendije odlična študenta tretjega letnika Medicinske fakultete Univerze v Mariboru. Štipendistka Anja Potočnik, doma je na Hočkem Pohorju, je takole opisala, kaj ji pomeni štipendija: "Šele v tretjem letniku sem občutila, kako težko je kupiti vse pripomočke za vaje in knjige ob majhnih družinskih prihodkih. Mama dela kot trgovka, oče pa doma upravlja manjšo kmetijo. Na razpis za štipendijo se prijavljam prav zato, da bi vsaj delno razbremenila starše in bi si lahko sama kupovala nekatere knjige in pripomočke. Imam brata, ki za srednjo šolo tudi potrebuje svoje knjige. Nobeden od naju nima štipendije in zato je še toliko težje.

Štipendist Samir Šabić iz Maribora pa se je v svoji prošnji za štipendijo takole predstavil: "Po osemletki sem bil sprejet na Tretjo gimnazijo v Mariboru. Od tretjega letnika dalje sem v okviru ljubljanskega Zavoda za kulturo dialoga dejavno sodeloval na regijskih debatnih tekmovanjih. Prav tako sem zadnji dve leti sodeloval na regijskih tekmovanjih iz znanja biologije in prejel priznanje. Kot srednješolec sem vse štiri letnike zaključil z odličnim uspehom in bil nagrajen s posebnim priznanjem ravnatelja šole ter župana mesta Maribor. Pri maturi sem poleg obveznih slovenskega ter angleškega jezika in matematike izbral še biologijo in psihologijo. Na splošni maturi sem zbral 27 točk in se vpisal na študij medicine na Medicinski fakulteti Univerze v Mariboru. Kot študent sem od drugega letnika demonstrator pri predmetu anatomija s histologijo."

Za štipendijo dobrodelnega sklada Fundacije prim. dr. Janka Držečnika se je tokrat potegovalo osem kandidatov, o izbiri pa so odločile že povsem majhne odličnosti. Štipendija fundacije znaša 210 evrov na mesec.

Svečani dogodek je z monodramo Pavlek popestril igralec Peter Ternovšek, dobitnik Borštnikovega prstana za leto 2006.

Prva štipendista sklada prim. dr. Janka Držečnika sta bila študenta mariborske Medicinske fakultete Martina Babič in Robert Kelc, ki sta sedaj že v tretjem letniku medicinskega študija. Štipendijo sta prejela leto dni iz sklada, v katerega je prispevala na povabilo direktorja Fundacije prim. prof. dr. Eriha Tetičkoviča, dr. med., skupina likovnih umetnikov šest umetniških del. Znana mariborska galerija LM, ki jo vodi skupaj s hčerko Lejlo novinar Smail Festić, je fundaciji podarila sliko akademskega slikarja Hama Ibrulja (Impresija Maribora), ki je bila na predlanski dražbi teh umetniških del v Kazinski dvorani SNG v Mariboru ocenjena na 800.000 tolarjev, zanjo pa je v korist fundacije odšel še 50.000 tolarjev več Miklavž Borec, direktor finančnega svetovalnega holdinga.

To je bil tedaj tudi največji prispevek v omenjeni sklad. Štipendista, ki sta leto dni prejela štipendijo v znesku 50.000 tolarjev, sta pred kratkim obiskala galerijo LM na povabilo njenih lastnikov in se tudi ob tej priložnosti zahvalila družini Festić za njihovo dobrotništvo v korist pomoči potrebnim odličnim študentom mariborske medicinske fakultete.

♥
Milan Golob



Podelitev še dveh Držečnikovih štipendij, od leve: dekan Pravne fakultete Univerze v Mariboru prof. dr. Šime Ivanjko, dekan Medicinske fakultete Univerze v Mariboru prof. dr. Ivan Krajnc, štipendist Simon Šabić, direktor Fundacije prim. dr. Janka Držečnika prof. dr. Erih Tetičkovič, prof. dr. Radovan Hojs, štipendistka Anja Potočnik in predsednik Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje prim. Mirko Bombek, dr. med. (Posnetek: Jože Pristovnik)

V prvih dveh letnikih ni bilo treba kupiti tako dragih knjig, letos pa smo si morali kupiti stetoskop za vaje in si zaradi tega nisem mogla kupiti obeh knjig za interno medicino in kirurgijo, vendar upam, da bom kmalu zbrala dovolj denarja, da si ju bom lahko kupila. Doma gre namreč večina denarja, ki ga prislužimo na kmetiji, za stroške in delovanje kmetije, mamina plača pa nam ostane za druge stroške."

101 odgovor na vprašanja o diabetesu

Damjan Justinek, Darja Lovšin
Založba Tales-Lovšin, Ljubljana 2006



Živimo v času velikih napredkov medicine, v času, ko je bolnik vedno bolj osveščen pri ohranitvi svojega zdravja in v času, ko zdravnik pogosto nima dovolj časa za izčrpen razgovor z bolnikom, ki bi rad izvedel kaj več o svoji bolezni. V iskanju poti iz te zagate smo ugotovili, da lahko prebrodimo stisko (vrzel) v

zadovoljstvo bolnikov in zdravnikov z objavljanim drobnih zgibank in brošur ter malo bolj obširnih priročnikov, z opisom dejansko možnih zapletov posameznih bolezni in njihovih rešitev. Pri tem je kar pohvale vredna ugotovitev, da se vsi, ali skoraj vsi pisci potrudijo napisati svoje prispevke čim bolj poljudno in s čim večjo rabo poslovenjenih ali v slovenščino prevedenih »težko razumljivih«, latinskih besed, ki so vsakdanji jezik vseh slovenskih zdravnikov.

Pred kratkim je na tem področju uspešno obogatil naš trg izredno domiselno pripravljen, kar obsežen priročnik, ki s preko stotimi vsebinsko izčrpnimi prispevki zanesljivo odgovori, morda prav na vsa vprašanja, ki bi jih lahko postavili sladkorni bolniki tipa 1 ali tipa 2, od nosečnic, do doječih mater, otrok, odraslih, starejših, vrhunskih športnikov, ki bolehajo samo za sladkorno boleznijo ali dodatno še za drugimi kroničnimi boleznimi, ki pospešujejo napredovanje ateroskleroze, kot so npr. visok krvni tlak, debelost, povišane maščobe v krvi. Vprašanja so nekoliko predelana vprašanja, ki so jih bolniki poslali v uredništvo revije »Dita«, s katero avtor priročnika že več let sodeluje. Pisec je res obširno opisal usodno pomembnost sladkorne bolezni tako za posameznega bolnika kot za celotno družbo in na več mestih poudaril, da ne smemo zavajati bolnikov z besedama lahki oziroma težki diabetes, zato, ker je tudi »blago« ali »bolj blago« povišan krvni sladkor nenormalen in se pri prezrtju bolezni lahko kmalu prevesi v težak diabetes. Hvalevredni so številni odgovori v zvezi

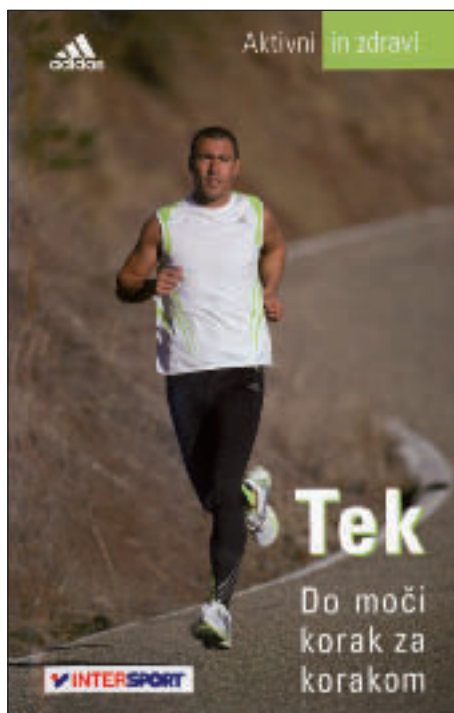
s pravilnim zdravljenjem bolezni. Priročnik na koncu obogatijo še dve preglednici (Glikemični indeks in indeks škodljivih maščob) ter slovarček pogostih pojmov s področja diabetologije.

Priročnik s tako bogato vsebino lahko pripravi samo zdravnik z velikimi izkušnjami z zdravljenim bolnikom s sladkorno boleznijo, ki mu gre pisanje od rok, ki je pripravljen žrtvovati ogromno časa v ta namen in ne nazadnje, ki ima veliko empatijo do bolnega človeka. Spoštljivo pohvalo zasluži tudi urednica, ki je z iskrenim pristopom in toplino svojega značaja napravila priročnik lahko-tno berljiv za bolnike in za ljudi, ki skrbijo zanje.

Vsem bolnikom s sladkorno boleznijo priporočam, da v miru preberejo vsa poglavja priročnika – v celoti 120. ♥

Boris Cibic

Tek in kolesarjenje – Ali se gibate dovolj?



Kolesarjenje nas zabava, nam popestri življenje in skrbi za naše dobro počutje»

je govorila o življenju svoje none, ki so ji ostale v spominu grobosti francoskih vojakov v času Napoleonove zasedbe naših dežel. In če preidem na manj stare dogodke, bi omenil pripovedovanja mojega očeta. Nekega dne, ko sem ga vprašal, kaj mu je najbolj ostalo v spominu iz časa vojne, sem se zdrznil, ko mi je odgovoril » O kateri, o prvi ali drugi svetovni vojni?« Za razliko od njega, jaz svoji vnukinji govorim samo o eni – o drugi svetovni vojni. In če gre vse po sreči, bo naša sedanja mlada generacija preskočila obe poglavji, v katerih smo se mi, njihovi predniki, skozi leta, dan za dnem soočali z osnovnimi vprašanji preživetja.

Ali živimo sedaj v »zlati dobi«?

Nikakor! Vendar v taki, da lahko brez vojnih grozot in pomanjkanja uresničujemo naša trenutna hotenja in daljnosežne načrte. Nič ni zastoj. Za doseg ciljev moramo vlagati mnogo truda, ki nas nenehno izčrpa in nam ogroža zdravje. Te ugotovitve ne smemo nikakor zanemariti. Pri vsej naši vnemi pri delu in pri vsem našem stremljenju po udobnem življenju in lovu na bogastvo, ki sta naši stalnici vse življenje, preseneča ugotovitev, kako malo mislimo na zdravje, ki je naše glavno bogastvo. Pogosto zelo pozno ali celo prepozno, ker se nam zdi, da je zdravje nekaj, kar je samo po sebi umevno. To pa ni res.

Še ne daven čas

Radovednost človeka spremlja vse življenje. Razlikujemo se pa zelo po vrsti zanimanja. Otročička zanima vse, kar se dogaja, polagoma pa zanimanju za »vse« sledi zanimanje za posamezna dogajanja, predmete, itd. Živel sem na vasi in še kot otrok sem rad poslušal pripovedovanja vaških babic, ki bi zdaj šteje 150 in več let. Posebno mi je ostala v spominu pripoved moje none, ko mi



»Kdor teče, ne vnese v svoje življenje samo športa; tek pomeni veliko več.

dnjem času smo jih izluščili. Ti so debelost, nezadostno gibanje, kajenje in morda še kakšen. Raziskovalci so v zadnjem času nesporno ugotovili, da nezadostno gibanje spada v prvo vrsto. Z izdatnim gibanjem dosežemo nešteto pozitivnih rezultatov. Izognemo se debelosti ali shujšamo, znižamo previsok krvni tlak, krepimo srčno-žilni in imunski sistem, boljše obvladamo presnovne bolezni, manj kadimo,boljšamo razpoloženje, dobimo bolj pozitiven odnos do vseh življenjskih problemov, ki nas tarejo, in še več. O posledicah nezadostnega gibanja slišimo in beremo vsepovsod, vendar vselej premalo sistematsko. Zato z velikim navdušenjem pozdravljamo izid dveh priročnikov v žepnem formatu o dveh najbolj popularnih in verjetno najlažje izvedljivih in dovolj učinkovitih oblikah gibanja – o teku in o kolesarjenju. Obe obliki športa sta v priročnikih izčrpno prikazani. V njih dobijo začetniki vse potrebne informacije o potrebnih predpripravih in izkušeni tekači ter kolesarji priporočila za doseg vrhunskih uspehov, primeru tekačev do maratonskih tekov. Priročnika prihajata na trg o pravem času, v času ko se narava prebuja in nas vabi k uživanju njenih lepot. Priskrbite si jih in se ravnajte po tam napisanih priporočilih – Ne bo vam žal.

Boris Cibic

Knjigi je izdala Tehniška založba Slovenije in sta na voljo v knjigarnah.

NAPOVEDNIK DOGODKOV

Melodije za srce

- **29. maj:** tradicionalna kulturna prireditev Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije Melodije za srce, v izvedbi orkestra, zbora in solistov Ljubljanske Opere, v Gallusovi dvorani v Cankarjevem domu v Ljubljani.

PODRUŽNICA LJUBLJANA



Predavanja vsako prvo sredo v mesecu ob 17. uri v dvorani Krke na Dunajski 65 v Ljubljani.

- **9. maj ob 17. uri:** asist. Tanja Ručigaj, dermatovenerologinja, flebologinja: »Zdravljenje krčnih žil«
- **6. junij ob 17. uri:** mag. Simona Šteblaj, dr. med.: »Oživiljanje bolnika z možgansko-žilno ali srčno-žilno boleznijo«
- **26. maj:** otvoritev Srčne poti v Ljubljani
- **2. junij ob 9. uri:** Kolesarsko - pohodniška prireditev Za srce. Pričetek prireditve bo pred OŠ Vrhovci v Ljubljani. Start bo ob 9. uri, vrnitev do OŠ Vrhovci bo do 13. ure. Sledila bo topla malica, osvežitev in razvedrilni program z žrebanjem.

Prijave za šolske skupine in športna društva sprejema **Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, Dunajska 65, 1000 Ljubljana, pisno ali po telefonu 01/436 95 62, po faxu: 01/436 12 66, e-mail: drustvo.zasrce@siol.net**. Prijava naj vsebuje ime in naslov šole ter ime, priimek, naslov in letnico rojstva posameznega udeleženca.

Individualni udeleženci se prijavijo na dan prireditve od 8. ure dalje na startnem mestu pred OŠ Vrhovci.

Telovadba za zdravo srce

Priključite se lažji obliki telesne vadbe, primerne tudi za starejše, ki temelji na ohranjanju vzdržljivosti, moči in gibljivosti, je zabavna in hkrati povezovalna ter kot takšna lahko pripomore k dvigu kakovosti vašega življenja. Vadbeni urici bosta sestavljeni iz uvodnega, pripravljalnega dela, ogrevanja ob glasbi, vadbe krepitev ter v zaključku vadba povečanja gibljivosti in sprostitvev.

Za prijetno počutje boste obvezno potrebovali: dobro voljo, primerno udobno športno opremo, čisto športno obutev, platenko vode in ležalno podlogo (almaflex).

Vadbo bo vodila Barbara Sluga, profesorica športne vzgoje z večletnimi izkušnjami vodenja vadbe za vse starosti.

Kraj vadbe: dvorana ŠD Tabor, Tabor 2, 1000 Ljubljana.

Termini: ponedeljek od 14.30 do 16.00 ure, torek 10.00 do 11.30 ure in sreda 14.30 do 16.00 ure. Sporočite nam, kateri termin vam ustreza, mi pa vas bomo obvestili o datumu začetka vadbe, ko bo v posamezno skupino prijavljenih od 15 do 20 oseb. Cena: 5,00 EUR za eno vadbo - dve šolski uri. Prijavite se lahko za najmanj enomesečno udeležbo (4 vadbe - cena 20,00 EUR). DDV že vključen v ceno.

Informacije in obvezne prijave na telefonsko številko 01/436 95 62 ali na elektronski naslov: drustvo-zasrce@siol.net

Ob prijavi nam napišite vaš naslov in telefonsko številko, da vas bomo lahko poklicali in uvrstili v skupino, ki vam bo časovno ustrezala.

Tečaj zdravega kuhanja

Vabimo vas, da se prijavite na tečaj priprave zdravih obrokov hrane, ki ga bo Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije organiziralo v Ljubljani, skupaj s podjetjem AMC Slovenija.

Na tečaju vas bomo naučili:

- priprave zdravih obrokov hrane,
- kako kupovati živila, prebirati deklaracije na živilskih izdelkih,
- osnov zdrave vsakodnevne prehrane.

Posamezni tečaj bo trajal 2 uri, podaljšali pa ga bomo še za pokušino pripravljene obroka ter pogovor. Prejeli boste tudi recepte in informativno - izobraževalna gradiva.

Kraj tečajev: prostori AMC Slovenija, Cesta ljubljanskih brigad 23, Ljubljana (pri Telemachovi poslovni stavbi)

Termini: tečaji bodo ob četrtek ob 18. uri, v skupini bo lahko največ 15 oseb. O terminih tečaja boste obveščeni ob formiranju skupine.

Cena tečaja: 17,50 EUR (DDV že vključen v ceno).

Informacije in obvezne prijave na telefonsko številko 01/436 95 62 ali na elektronski naslov drustvo-zasrce@siol.net.

Ob prijavi nam sporočite vaš naslov in telefonsko številko, da vas bomo lahko poklicali in vas uvrstili v skupino, ki vam bo časovno ustrezala.

Tečaj izvajanja relaksacijske tehnike

Relaksacijske tehnike so med najbolj uporabljanimi strategijami obvladovanja stresa, vključno z možnostjo vplivanja na bolečino. Nekatere teh tehnik so stare že več tisoč let – egipčanski duhovniki so pogosto zdravili z različnimi oblikami vidnih predstav, joga, tehnike dihanja. Žal, pa so namenjene predvsem vzhodnjaško mislečemu človeku, z drugačnim načinom življenja, kot to velja za zapadnega človeka. Strokovnjaki so razvili dve pogosto uporabljani tehniki, ki so prilagojene zapadnemu človeku - tehniko progresivne mišične relaksacije, njen avtor je Jakobson (ZDA), avtogeni trening pa je razvil nemški strokovnjak J.H. Schultz.

V zadnjih letih narašča zanimanje znanosti in spoznanja o rušilnih učinkih izpostavljenosti prolongiranemu stresu; tako so kliniki razvili različne strategije intervencije z namenom obvladovanja stresa. Med njimi imajo pomembno mesto relaksacijske tehnike. Pozitivne fiziološke, psihološke in emocionalne spremembe so podprte z znanstveno podprtimi dokazi.

Komu je namenjena:

zdravim osebam, ki se želijo naučiti sproščanja in preprečiti neugodne učinke stresa,

Osebam z migrenskimi in tenzijskimi glavoboli, po prebolelem srčnem infarktu, motnjami spanja, hipertenzijo, cerebrovaskularnimi težavami, težavami z želodcem, kronično bolečino, itd.

Ne priporočamo je osebam, ki so se zdravile ali se še zdravijo zaradi psihoze, prve tri mesece po možganski kapi in srčnem infarktu; osebam z epilepsijo. Prav tako ne priporočamo tovrstno relaksacijo pri osebah, ki so zasvojene z alkoholom ali drugimi opojnimi substancami.

Vodja tečaja je dr. Alenka Sever, specialistka klinične psihologije.

Tečaj traja 8 tednov (2 meseca), skupinsko, v enkrat tedenskih srečanjih, ki bodo ob petkih ob 16.30 (do 18.00 ure), v skupini je največ 8 oseb.

Kraj: Posvetovalnica za srce, Cigaletova 9 v Ljubljani.

Termin vam bomo javili ob formiranju skupine, zato nam ob prijavi napišite telefonsko številko in vaš naslov. Cena tečaja (za 8 srečanj): 228,00 EUR (DDV že vključen v ceno)

Informacije in obvezne prijave na telefonsko številko 01/436 95 62 ali na elektronski naslov drustvo-zasrce@siol.net.

Brezplačni telefon - nasveti kardiologa: prim. Boris Cibic, dr. med.

Brezplačna telefonska številka za uporabnike linij 031, 041 in 051: 031/334 334 (vsak delovni dan od 12. do 14. ure).

Posvetovalnica za srce, Cigaletova 9

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

- **ponedeljek: od 9. do 12. ure:** meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi,
- **torek in četrtek: od 9. do 12. ure in od 16. do 18. ure:** meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi,
- **sreda od 12. do 15. ure:** meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi.

Posvetovalnica za srce, Maximarket

Posvetovalnica za srce je z januarjem 2007 ponovno pričela z meritvami krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi v pasaži Maximarketa v Ljubljani. Vljudno vabljeni!

Delovni čas:

- **torek in četrtek** od 10. do 12. ure
- **prvi petek** v mesecu od 10. do 13. in od 15. do 18. ure
- **prva sobota** v mesecu od 10. do 13. ure

Posvetovalnica Za srce sedaj tudi v Cityparku v Ljubljani!

Obveščamo vas, da je Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije v sodelovanju z Bazilico-žel odprlo novo Posvetovalnico za srce v prostorih Bazilice-žel v Cityparku v Ljubljani, ki je z delovanjem pričela 5. aprila 2007. V posvetovalnici vam bodo strokovnjaki izmerili krvni tlak, holesterol, trigliceride in sladkor v krvi, nudili zdravstveno vzgojno svetovanje, na voljo bodo tudi brošure in revije z zdravstveno vsebino. Urnik dela posvetovalnice preberite v napovedniku. Vljudno vabljeni!

Delovni čas:

- **četrtek** od 16. do 18. ure
- **sobota** od 11. do 13. ure

Cenik meritev v SIT in v EUR

	člani		nečlani	
	EUR	SIT	EUR	SIT
Krvni sladkor	1,70	(400)	2,10	(500)
Holesterol	2,95	(700)	3,35	(800)
Trigliceridi	2,95	(700)	3,35	(800)
Krvni sladkor + holesterol	4,20	(1.000)	5,00	(1.200)
Krvni sladkor + trigliceridi	4,02	(1.000)	5,00	(1.200)
Holesterol + trigliceridi	5,85	(1.400)	6,70	(1.600)
Krvni sladkor + holesterol + trigliceridi	7,10	(1.700)	7,95	(1.900)
LDX *	16,70	(4.000)	20,90	(5.000)
Tečaj prve pomoči in oživljanja	21	(5.032)	30	(7.189)

* LDX = krvni sladkor, holesterol, HDL, LDL, trigliceridi

Tečaji temeljnih postopkov oživljanja dojenčkov in otrok

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

Tečaji temeljnih postopkov oživljanja odraslih

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

PODRUŽNICA ZA SEVERNO PRIMORSKO

V severno primorski podružnici si prizadevamo pritegniti naše članice in člane, njihove družine, sosede in prijatelje – k dejavnostim, ki jih priporočajo strokovnjaki za zdrav način življenja, obenem pa želimo, da bi bili seznanjeni o pristopu k problematiki, kadar bolezen že nastopi.

Zato vas vabimo in vam priporočamo:

- **ob ponedeljkih in četrtek od 17. ure dalje:** vadba v »Kardio fitnesu« na Cankarjevi 60 v Novi Gorici, ob ambulantni dr. Bernhardt
- **vsako tretjo soboto so pohodi po »Srčni poti« v Panovcu, start ob 10. uri.** V primeru slabega vremena pohod odpade. Zbirališče pri okrepčevalnici Panovec.

Informacije: tjasa.miscek@arctur.si

PODRUŽNICA CELJE

Posvetovalnica Za srce, Glavni trg 10, Celje

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

Vsak torek: med 10 in 12. uro 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. a v City Centru Mariborska 100 v zeliščni lekarni Biotopic.

Vsako soboto: med 10. in 12. uro svetovanje in določanje holesterola in sladkorja v krvi ter krvnega tlaka.

Vsak ponedeljek: v mestnem parku voden pohod in po dogovoru šola nordijske hoje. Pričetek hoje pri splavarju ob 15. uri.

PODRUŽNICA ZA DOLENJSKO IN BELO KRAJINO

• **ob sredah ob 20. uri - NOVO!** na televiziji Vaš kanal bo po novem potekala oddaja »V skrbi za vaše zdravje«, po naslednjih datumih in temah:

- **11. april:** Po lepoto v lekarno
- **9. maj:** Hipertenzija in ledvice
- **13. junij** – Počitniška lekarna

Oddaje vodi podpredsednica upravnega odbora naše podružnice prim. mag. Tatjana M. Gazvoda, dr. med., njeni gostje pa so priznani strokovnjaki s področja medicine in drugod.

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

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

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

PODRUŽNICA ZA SLOVENSKO ISTRO

• **vsaka druga nedelja v mesecu ob 8. uri:** pohod. Pohodne poti so speljane po stezah in opušenih kolovozih v notranjosti Slovenske Istre in kraškem robu. Zbirno mesto je vsakokrat na parkirišču pri VINAKOPER na parkirišču MERKUR v Kopru, odhod je ob 8.00 uri z osebnimi avtomobili do izhodišča poti kamor se po okoli 5 urah (4 ure hoje 1 ura počitkov, malice, razlage itd.), vrnemo. Pohode vodi član odbora podružnice Darko Turk, zmerne hoje je vsakokrat približno 4 do 5 ur. Tem uram je treba dodati še čas za malico in seznanjanje z zgodovino in zanimivostmi krajev, ki jih bomo obiskali. Priporočljiva primerna obutev! Vabimo vas, da se nam pridružite.

- **13. maj ob 8. uri:** Idila - Korte - Medoši - Krog - Dragonja

- Idila

- **10. junij ob 8. uri:** Tradicionalni pohod po poti Za srce: Vanganel - Marezige - Vanganel

Posvetovalnica za zdravo prehranjevanje

- **vsak drugi ponedeljek v mesecu v popoldanskem času:** Posvetovalnica za zdravo prehranjevanje v Zdravstvenem domu v Izoli. Vodja posvetovalnice: višja predavateljica mag. Tamara Poklar Vatovec, univ. dipl. ing. živilske tehnologije.

PODRUŽNICA ZA KOROŠKO

- **17. april ob 17. uri:** na Ravnah na Koroškem bo v sejni sobi Zdravstvenega doma predavanje z naslovom: "Z gibanjem do zdravja". Predavala bo Milena Tisovnik, viš. fiz. Cilj predavanja je, da vzpodbujamo fizično dejavnost kot ljubezen do sebe in jo predstavimo kot pomemben steber življenjskega sloga, ki prispeva k ohranjanju zdravja. Po predavanju bomo imeli osebno svetovanje o "vašem" gibanju. Veselimo se srečanja z vami. Pristrčno vabljeni. Meritve krvnega tlaka bomo izvajali 45 minut pred predavanjem.
- **19. maj ob 9. uri:** zberemo se v Legnu pri gostišču Plesnik. Pot nas bo vodila po Bernekerjevi poti (6 km). Vodja pohoda bo Franja Zorman, T.: 041/620 157.
- **29. maj ob 13.30 uri:** zberemo se na avtobusni postaji v Radljah ob Dravi in gremo na tradicionalni koncert Melodije za srce v Cankarjev dom v Ljubljano. Vodja: Franjo Kniplič, T.: 041/332 939.
- **23. junij ob 8. uri:** zberemo se pri OŠ Sele. Pot nas bo vodila po delu Meškove poti (6km). Vodja pohoda bo: Mojca Močilnik.

V primeru močnih padavin na kraju lokacije (telefon) – bo pohod predstavljen kot ponavadi na naslednjo soboto.

Predavanja bodo objavljena na Koroškem radiu in v Večeru.

Posvetovalnica za srce, bolnišnica Slovenj Gradec

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

PODRUŽNICA ZA GORENJSKO

Vabimo vas, da se udeležite delavnic v letošnjem šolskem letu: **PREHRANA IN POVIŠAN HOLESTEROL** - (5 ur; izvedba konec aprila 2007)

PREHRANA IN POVIŠAN KRVNI TLAK - (5 ur; izvedba v maju 2007)

Cena posamezne delavnice na udeleženca je 8.000 SIT (člani Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije imajo 10% popust na podlagi veljavne članske izkaznice), prijavite se lahko po T.: 04/277 21 20 ali e-pošti tina.kosir@guest.arnes.si. Programi so predstavljeni tudi na spletnih straneh www.s-bts.kr.edus.si V mesecu maju se bomo udeležili tradicionalnega »Županovega teka« okrog Brda. Več informacij o tem bo v medijih.

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA MARIBOR IN PODRAVJE

Športno rekreativne prireditve Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje, 2007:

- **12. maj** – srčna pot Mestni park Maribor (ob svetovnem dnevu gibanja)
- **13. maj** – srčna pot pri OŠ Miklavž na Dravskem polju

- **19. maj** – test hitre hoje – srčna pot Mariborski otok
- **2. in 3. junij** – Športni vikend Maribora
- **2. junij** – Kolesarski maraton po sadno-vinskih cestah – Pesnica
- **5. junij** – test hitre hoje na 2 km v Rušah (ob svetovnem dnevu okolja)
- **23. junij** – srčna pot pri OŠ Miklavž na Dr. polju
- **24. junij** – Kolesarski maraton okoli Pohorja
- **25. junij** – pohod Ruše - Areh (ob Dnevu državnosti), v sodelovanju s Planinskim društvom Ruše
- **20. avgust** – test hitre hoje Lovrenc na Pohorju
- **1. ali 8. september** – test hitre hoje – srčna pot Mariborski otok
- **17. september** – test hitre hoje na 2 km v Rušah
- **22. september** – srčna pot pri OŠ Miklavž na Dravskem polju (ob Dnevu brez avtomobila v okviru evropskega tedna mobilnosti)
- **23. september** – test hitre hoje Mestni park Maribor
- **14. oktober** – rekreativni pohod na Urban (ob Dnevu hoje) Preizkusite svojo telesno vzdržljivost! Vabimo vas, da se v kar največjem številu udeležite naših akcij!

Meritve

V Mariboru in Podravju bodo organizirane meritve krvnega tlaka ter holesterola in sladkorja v krvi kot doslej:

- **vsako prvo soboto v mesecu** v prostorih Društva upokojencev Maribor-Center,
- **vsak prvi torek v mesecu** v prostorih Društva upokojencev Maribor-Tabor,
- **vsako prvo sredo v mesecu** v Mestni četrti Maribor-Pobrežje.

Te in vse druge meritve, predavanja sproti objavljamo v dnevniku Večer, in Regionalni radijski postaji Maribor, Radiu Slovenske gorice in Radiu Štajerski val.

Odslej bo Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje merilo krvne vrednosti tudi

v Mercatorjevih prodajnih centrih v Mariboru in na Ptuj. Gostovali pa bomo tudi v prodajnem centru Europark v Mariboru.

Predavanja o temeljnih postopkih oživljanja

Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje bo imelo vsak mesec v odročnih krajih Podravja predavanje o temeljnih postopkih oživljanja z uporabo defibrilatorja z namenom, da bi zunanje občine pomagale pri nabavi tega nujno potrebnega aparata. V primeru odločitev v posameznih krajih, bo društvo usposobilo tamkajšnje tečajnike.

Seminarji temeljnih postopkov oživljanja

Pri čakanju na reševalce moramo nuditi prvo pomoč z oživljanjem, sicer bolnik lahko umre. Pri tem poskrbimo za umetno dihanje in zunanjo masažo srca, lahko pa uporabimo defibrilator, ki ureja delovanje srca in rešuje življenje. Obbolelemu avtomatski defibrilator podaljša življenje do prihoda reševalcev.

Morda ne veste, da prav vi lahko daste nenadomestljivo prvo pomoč ob nenadnem zastoju srca.

Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje vas vabi na 6-urni tečaj temeljnih postopkov oživljanja z uporabo defibrilatorja.

Tečajniki se bodo zvrstili do aprila prihodnje leto v kirurški stolpnici Splošne bolnišnice Maribor, vodili pa jih bodo izkušeni zdravniki kardiologi.

Projekt je podprla Zavarovalnica Maribor. Za tečaj se lahko prijavite osebno ali po telefonu v pisarni Društva za srca, Partizanska 12/II, vsak ponedeljek od 8. do 12. ure in vsako sredo od 15. do 18. ure. T.: 02/228 22 63.

TUDI VI LAHKO REŠITE ŽIVLJENJE SOČLOVEKU.

			ZEMLJA ZA OSEBNO OBDELAVO V NEKATERIH SOCIALIST. DRŽAVAH	ENOTA RTV PROGRAMA	PRIPRAVA ZA PODVODNI RIBOLOV	DNEVI V RIMSKEM KOLEDARJU	ŠČAVJE	KEMIJSKI SIMBOL ZA NIKELJ	IZOMERNA SPOJINA	MESTO V SREDNJI ITALIJI	GLAVNO MESTO JORDANIJE					
			UMETNIŠKA SMER													
			SLOVENSKI KIPAR (MARJAN)				7	PIKAJOČA ŽUŽELKA SKRIVN. ZNANOST								
			ALENKA PINTERIČ ODPRTINE V STENI			AZ. DRŽAVA (SANA) POKRAJINA V VOJVOD.						ZNAČAJ				
SESTAVIL MARJAN ŠKVORC	PERZIJSKI KRALJEVI NAMESTNIK	BRITANSKA PRINCESA CELOTA IZ TREH DELOV					MOŠKI LIK V MOLITVI GL. MESTO GRČIJE	12					MANJŠA TOČILNICA	PLAČILO ZA DELO ENE URE	POBIRALEC SMETI	
KRAJ NA PELJEŠCU			4		FENIČ BOG. LJUBEZNI ŽENSKO IME. NEJA				KATOLIČAN	VRSTA SLIKOVNE UGANKE						
IME PEVCA DEDIČA					OČKA SREČKO NIEDORFER					ZNAK ZA PREPLAH						
TRAČNICA				REDKO ŽENSKO IME MRAVLJA						FR. PISEC (JULES) PRESTOL						
RACAK						IT. SLIKAR (GIUSSEPE) 2							IVAN TAVČAR ŽALOST	6		
MESEC ŽIDOVskega KOLEDARJA				LAHKOTA	OKRAS SVETILKA NA OLJE	5					DEVETI TON OD OSNOVN. ŠPORTNA IGRA					
PETER ADAMIČ		RUSKI FILMSKI REŽISER (ALEKSANDER)					ŽIVOPIŠANA RIBICA	JELEN Z VEL. ROG. JAP. UTEŽNA MERA				1				
					8											
				HORVAT JOŽE		11	SODNIK V GR. PODZ. KOŽNA PLESNOBA			NERESNICA STALIŠČE					MITOLOŠKI PRVI LETALEC	MUSLI-MANSKI SODNIK
				ZABOJ ZA TOVOR NA VOZILU					PRAVOSODNI POKLIC PIANIST BERTONCELJ							
				REKA V MONGOLIJI				ANTON TRSTENJAK IVAN SIVEC			SLAP V SOŠKI DOLINI	9				
				ŽABICA						SIRSKI PREDSEDNİK (HAFEZ EL)						
				RUSKI PISATELJ (ALEKSANDER)							2	GLAVNI ŠTEVNIK, VEČJI OD DVE IN MANJŠI OD ŠTIRI			10	

Geslo prejšnje križanke je bilo: »DAN PROTI KAJENJU«. Za pravilno rešitev križanke iz prejšnje številke je žreb razdelil nagrade takole: Anselma Klančič, Cankarjeva ul. 50, 5000 Nova gorica; Marija Kralj, Brodarska 10, 1270 Litija; Ludvik Hočevnar, Stopiče 95, 8322 Stopiče; Marija Hartman, Gradišče na Kozjaku 40, 2361 Ožbalt; Albert Horvat, Igriška 8, 2000 Maribor.

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 20. maja 2007 na naslov: Društvo ZA SRCE, Dunajska 65, 1000 Ljubljana. Izžrebanci lahko nagrade prevzamejo na sedežu Društva oz. po pošti.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

7	8	9	10	11	12
---	---	---	----	----	----