

ZA SRCE



Letnik XVIII • št. 7, 15. december 2009 • cena: 1,60 EUR • Revija izdaja Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije





Samo dva klika do zanesljivega vira informacij

Skrbite za svoje zdravje? Prebirate članke v različnih revijah in vztrajno iščete informacije na spletnih straneh?

Strokovna medicinska literatura, izvidi in zapisi diagnoz, celo članki v poljudnih časopisih pogosto vsebujejo strokovne izraze, ki si jih ne znamo razložiti.

Rešitev je sedaj tu!

Odslej lahko razlago strokovnih izrazov s področja medicine in sorodnih ved poiščete v Slovenskem medicinskem e-slovarju, ki so ga pripravili na Medicinski fakulteti v Ljubljani. Slovar je **vsem uporabnikom interneta brezplačno dostopen** na Lekovi spletni strani:

www.lek.si/medicinski-slovar

V slovarju boste našli **razlago za več kot 67.000 strokovnih izrazov:**

- **v slovenskem jeziku** (npr. zlom, rana, vročina, golša),
- **v latinskem in grškem jeziku** (npr. choroiditis, neoplasia, infarctus myocardi) in
- **razlago krajšav v medicini** (npr. DNA, AIDS).

Slovenski medicinski e-slovar

www.lek.si/medicinski-slovar



član skupine Sandoz

Lek farmacevtska družba d.d.
Verovškova 57, 1526 Ljubljana, Slovenija
www.lek.si



Pri nas doma

Elizabeta Bobnar Najžer



Pri nas doma smo družinski člani Društva za zdravje srca in ožilja. Čeprav smo dejavni tudi pri reviji, vsakokrat, ko nas v nabiralniku pričaka nova številka revije Za srce, tekmuje, kdo jo bo lahko prvi prebral.

Moški del se, moram priznati, najbolj navdušuje nad članki v rubrikah šport in izlet. V vsaki številki nekaj novega, privlačnega. Za konec tedna se na izlete vse pogosteje odpravljamo (in ponavljamo) po poteh, opisanih v naši reviji. Poseben čar imajo poti, ki jih v člankih o svojem delovanju opisujejo in opisujete naši dejavni člani. Odkrivali smo dolino Glinščice, lepote Dolenjskega hribovja, v prazničnih dneh načrtujemo izlet po poteh, ki ga v tokratni številki opisujejo naši Korošci. Kot vodnik gre vsakokrat z nami tudi revija Za srce.

Bolj izobraževalne članke prebere ženski del družine, ki potem ob vsaki priložnosti podaja posamezne dele vsebine, komurkoli meni, da bi mu lahko koristilo. Koristne napotke o vajah na delovnem mestu, objavljene v dveh nadaljevanjih v septembrski in oktobrski številki, so, na primer, fotokopirane prejele vse moje sodelavke in sodelavci, navodilo o koristih ene ure sprehoda na dan pa je že moj zaščitni znak pogovorov v vseh okoljih. Če sem bila še pred časom zadržana, da ljudi ne smem prav v vsakem pogovoru »posiljevati« z navodili o zdravem življenjskem slogu, sem sedaj spoznala, da se številni znanci sami obračajo name, kaj pa v tem in tem primeru? Z veseljem jih napotim po nadaljnje informacije na brezplačno telefonsko številko društva ali v številne posvetovalnice društva po vsej Sloveniji.

Pravzaprav sem ugotovila, da je tudi pogovor o (ne)zdravem življenjskem stilu še vedno stigmatiziran v okoljih izven našega društva. Ljudje se počutijo izpostavljene, okarane in izločene, če ne morejo podati »pravega odgovora«: da seveda, se »zdravo prehranjujejo in zdravo rekreirajo«.

Zato sem se odločila, da bom v letošnjih predprazničnih dneh kot svoje darilo poklanjala svoje znanje o zdravem življenju. Nevsiljivo bom priporočala zgolj in samo: eno ure zmerne hoje na dan.

Ne potrebujem drugih daril. Moje darilo sebi bo zavest, da delam nekaj dobrega.

Draga moja velika družina, drage članice in člani Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije! Vesela sem da smo skupaj ustvarjali v letu 2009, vesela živim v pričakovanju skupnega ustvarjanja in druženja v letu 2010. Hvala vam za darila, ki ste mi jih v obliki člankov v reviji, predvsem pa idej za zdravo preživljanje prostega časa, prinašali vse preteklo leto. Upam, da smo s tem, ko smo ustvarjalci revije ta darila prinašali k vam domov, prinesli veselje v vaše življenje, pripomogli k vašemu boljšemu počutju, vam dali občutek, da nam ni vseeno za vas. Obljubljamo, da vam bomo to darilo s vso skrbnostjo in zavzetostjo prinašali tudi v naslednjem letu.

V imenu uredništva in v svojem imenu vam želim mirne praznike, sreče in zdravlja!

Odpira.

Naravno!



Donat Mg je zelo učinkovito naravno odvajalo. Zakaj? Zaradi bogate vsebnosti magnezijevega sulfata, ki na podlagi osmoze iz celic črevesne stene odtegne vodo. Posledično se volumen vsebine v črevesju poveča od 3- do 5-krat. Vsečina zato močneje pritisne na črevesno steno in izzove peristaltiko. Magnezij sam pa še dodatno draži črevesne hormone, ki peristaltiko okrepijo.

Prednosti Donata Mg pred ostalimi odvajali je, da deluje vedno, je naraven in ne povzroča navajanja.

Več informacij in stik z zdravnikom na www.donatmg.net.

Druga Kolinska d.d., Kolinska ulica 1, 1544 Ljubljana

MAGNEZIJEV SULFAT IZ CELIC ČREVESNE STENE ODTEGNE VODO

VSEBINA MOČNEJE PRITISNE NA ČREVESNO STENO

VZPODBUDI PERISTALTIKO

PRIPOROČAMO:

ZIJUTRAJ NA TEŠČE TOPLEGA od 30° do 37° C 5 del ali več

DODATNO GA ŽUVAMO ZVEČER PRED SPANJEM od 23° do 25° C 2-5 del

PUJEMO GA STALNO ALI S KRAJŠIMI PERKINITVAMI.

Donat Mg[®]
Za zdravlje!



UVODNIK

3 *Elizabeta Bobnar Najžer* Pri nas doma

NAŠ POGOVOR

6 *Josip Turk Svetozar Guček*, častni član Društva za srce – 90-letnik

AKTUALNO

8 *Nataša Jan* Varovalna živila že sedemnajsto leto nosijo znak srčka

10 *Josip Turk* Razgibana Ljubljana

ZNANJE ZA SRCE

11 *Aleš Blinc* Poslušajmo notranjo uro

13 Kaj moramo vedeti o gripi

SRČIKA

14 *Učenke in učenci OŠ Prežihovega Voranca Ravne na Koroškem*
Lepa beseda lepo mesto najde

NOVICE O ZDRAVJU

16 *Aleš Blinc* Dobre novice Slabe novice

NI GA ČEZ DOBER NASVET

17 *Boris Cibic* Srčno popuščanje

S SRCEM V KUHINJI

18 *Maruša Pavčič* Prehranska dopolnila

PREDSTAVLJAMO

20 *Boris Cibic* WPW (Wolff – Parkinson – White)
ali pre zgodnje vzburjenje

SRCE IN ŠPORT

21 *Janez Pustovrh* Priprava na tekaško smučarsko sezono

IZLETNIŠKO SRCE

23 *Željko Kozinc* Po deželi desetega brata

DRUŠTVENE NOVICE

26 Društvene novice

32 Napovednik dogodkov

KRIŽANKA

34 *Marjan Škvorc*

Letnik XVIII, številka 7, 15. december 2009, 1,60 EUR, ISSN 1318-2560

Ustanovitelj in založnik:

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

Glavni urednik:

Aleš Blinc

Namestnik glavnega urednika:

Boris Cibic

Odgovorna urednica:

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

Področni uredniki:

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

Člani uredništva:

Josip Turk, Vlado Žlajpah, Nataša Jan

Tajnica revije:

Sabina Zorko

Naslov uredništva:

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

Oglasno trženje:

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

Tisk:

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

Računalniška postavitev in priprava za tisk:

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

Naklada: 8.000 izvodov,
tiskano: dan pred izidom

V skladu z zakonom o davku na dodano vrednost (Ur. l. RS, št. 89/98 in 4/99) je v ceno revije vključen 8,5 odstotni davek na dodano vrednost (na osnovi 37. člena Pravilnika o izvajanju zakona na dodano vrednost Ur. l. RS, št. 107/01).

Fotografija na naslovnici:

Snežne radosti. Foto: Igor Modic

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

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

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

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

ZA
SRCE



ustanovni sponzor društva



član skupine Sandoz

Dejavnost društva je podprla **Mestna občina Ljubljana**

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



Projekt »Nacionalni projekt Društva za zdravje srca in ožilja za promocijo pravilne in vame uporabe zdravil pri splošni slovenski populaciji« je na podlagi Javnega razpisa (Ur. list RS št. 9 z dne 06.02.2009) finančno podprl Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije.

EDITORIAL3 *Elizabeta Bobnar Najžer* In our home

Our responsible editor wishes all our members and readers happy holidays and an even happier New Year.

INTERVIEW6 *Josip Turk* Svetozar Guček, honorary member of the Slovenian heart association – 90th birthday

Svetozar Guček is one of the founding members of our Association. He follows a lifestyle which we want as many people as possible to know of. For his whole life he HAS BEEN an active member of many different organizations in the fields of sports and recreation. Our association would like to wish him a happy birthday and thank him for all his contributions.

ACTUALITIES8 *Nataša Jan* 17 years of safety foods label the "heart"

The Slovenian Heart Association has, for the last 17 years, been marking healthy food products with a "heart" label. So far, 300 products carry it, of which 27 attained it in 2009.

10 *Josip Turk* An exercised Ljubljana

On the 25th of October the city of Ljubljana organized its 14. annual "Ljubljana marathon". Thousands ran the several different tracks. 6000 kids and elementary schoolchildren, 4768 recreational runners, 5511 competitors for the 21 km run. The Grand Marathon (42 km) was completed by 113 women and 787 men. The Marathon is a special experience both for the competitors as well as for their supporters and spectators.

KNOWLEDGE FOR THE HEART11 *Aleš Blinc* Let's listen to our internal clock

Have you even wondered why we get sleepy in the evening even if we are sitting in a well-lit room? And how do we wake up in the morning even though the alarm is not set and the blinds are closed shut? We live our lives according to a rhythm dictated by our internal clock and the cycle of day and night. At around 6 AM our blood pressure rises, the level of adrenal gland hormones in our blood increases and our body prepares for the tasks of a new day. Both our mental and physical capacities are at their lowest between 2 AM and 5 AM. Physiological processes are optimal only when our internal clock is synchronized with the day and night cycle. This is why doctors advise even healthy people to limit their night life as it puts unnecessary stress on the organism.

13 What must we know about flu?

This article extracts the signs of the new flu and the preventive measures.

ROSEBUD14 *Students of the OŠ Prežihovega Vranca Ravne na Koroškem elementary school*

A nice word gets a nice spot

In these festive December days let us give each other a great many nice words and write them in our greeting cards. In the last few years the habit of sending cards was largely replaced by various electronic means but to convey your wishes verbally or in handwriting still holds a charm of its own for both the sender and the recipient. We just need to take some extra time for the people who are special to us.

NEWS16 *Aleš Blinc* Good news – Bad news

The editor in chief serves the most up to date news concerning cardiovascular problems from home and abroad in every edition.

THERE IS NOTHING BETTER THAN GOOD ADVICE17 *Boris Cibic* Heart failure

One of the many answers to questions on our website.

IN THE KITCHEN, WITH YOUR HEART18 *Maruša Pavčič* Food supplements

Food supplements are food products designed to supplement our ordinary diets. They are a concentrated source of nutrients or other substances with nutritious value. They are designed to supplement our diets with substances that are necessary for a well balanced, healthy diet but which people do not consume enough due to bad eating habits.

PRESENTING20 *Boris Cibic* WPW (Wolff – Parkinson – White) or pre-excitation

It's a heart condition that can only be diagnosed by the EKG. Named after Louis Wolff, Sir John Parkinson and Paul Dudley and commonly known as the WPW syndrome.

THE HEART AND SPORTS21 *Janez Pustovrh* Preparations for the Cross Country skiing season

Winter approaches and soon we will be able to pursue our love for winter sports. We used the time of autumn to get into peak condition which we can now use to our advantage in competitions, recreation or practice. A great way to get into shape for a new season of cross country skiing is walking with skiing or walking poles in a skiing fashion.

THE EXCURSION HEART23 *Željko Kozinc* Po deželi desetega brata

There are a number of themed routes in Slovenia, dedicated to great persons from our history. One of them follows the spots of the Slovenian writer Josip Jurčič.

26 News

35 Calendar of events

38 *Marjan Škvorc* Crossword**SODELOVALI SO**

Prof. dr. Aleš Blinc, dr. med., glavni urednik; Elizabeta Bobnar Najžer, prof. slov. in ruš.; odgovorna urednica; Reinhard Brecko, podružnica za Koroško; prim. Boris Cibic, dr. med., namestnik glavnega urednika; Milan Golob, Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje; mag. Nataša Jan, univ. dipl. biol., Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; Željko Kozinc, Ljubljana; Stanko Kovačič; podružnica za Koroško; Tjaša Mišček, podružnica za severno Primorsko; Vladimir Ovnič, podružnica za Koroško; Maruša Pavčič, univ. dipl. inž.,

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; Bernarda Pinter, prof., OŠ Mengeš; prof. dr. Janez Pustovrh, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport; Amadej Škibin, dr. med., podružnica Kras; Ljubislava Škibin, dr. med., podružnica Kras; Eta Val, podružnica za Slovensko Istro; prof. dr. Josip Turk, dr. med., častni predsednik Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije; Učenke in učenci OŠ Prežihovega Vranca Ravne na Koroškem, mentorica: Vanja Benk, in otroci iz skupine Sončki Vrta Vodmat v Ljubljani, mentorica: Jana Pevec.

Svetozar Guček, častni član Društva za srce – 90-letnik

Josip Turk

*Gospod Svetozar Guček bo 16. decembra 2009 star 90 let.
Ob tej priložnosti bi ga želeli predstaviti predvsem kot enega od
dejavnih članov našega Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije.*

S pomin mi seže v pomlad leta 1991, ko sem spremljal polete v Planici. V meni je takrat dozorevala želja, da ustanovimo društvo, ki bi ljudi navajalo k življenjskemu slogu, ki varuje zdravje. Prvo oporo sem našel v prim. Borisu Cibicu, dr. med., za uresničitev ideje pa smo potrebovali čim več uglednih podpornikov. Na ogled planiških poletov sem se odpravil s tekaškimi smučmi iz Kranjske Gore in na tribuni ob izteku uzrl gospoda Svetozarja Gučka. Poznal

sem ga kot človeka, ki je s svojim življenjskim slogom udeležal vse tisto, za kar smo želeli pridobiti čim več ljudi. Poznal sem ga tudi kot sodelavca v organizacijah, uveljavljenih na področju rekreativnih športov. Tovrstna organizacija je bil tudi turistični klub Skala. Člani so bili lahko le tisti, ki so omogočali njegovo delo z lastnim neposrednim vložkom. Klub je deloval na področjih fotografije, pisanja in plezanja.

V areni Planice sem se spustil na klop, kjer je sedel gospod Guček. Predstavil sem mu načrte za preprečevanje epidemije bolezni srca in ožilja, s katero smo se srečevali zdravniki ob svojem delu na kardioloških oddelkih. Povabil sem ga, da bi se nam pridružil v snovanju društva, ki bi kot nevladna organizacija zastavilo prizadevanje za osveščanje ljudi, ter jih od slabih razvad usmerjala v zdrav življenjski slog. Brez odlašanja se je odzval mojemu vabilu. Postal je eden od ustanovnih članov Društva za srce, ki so s svojim ugledom in predvsem zgledom omogočili uresničitev želja in načrtov za organizacijo, ki je rasla iz meseca v mesec, iz leta v leto, ter pripomogla k zmanjšanju smrtnosti zaradi bolezni srca in žil.

Gospod Svetozar Guček se je kot drugi otrok v družini rodil 16. decembra 1919 v Dvoru pri Žužemberku. Oče je prišel tja kot orožnik, mati je bila rojena v tistih krajih. Ker je bil oče večkrat službeno premeščen, je Svetozar v prvem življenjskem obdobju skupaj z družino spoznaval tudi druge kraje. Prvi in drugi razred osnovne šole je obiskoval v Žužemberku, tretji in četrti v Zagrebu, nižjo gimnazijo v Ljubljani. V Ljubljani je leta 1938 maturiral na trgovski akademiji in odšel na 9-mesečno služenje vojaškega roka. Ko je opravil to dolžnost, se je prijavil za službo na razpis Bratovske skladnice, to je Zdravstveno-pokojninskega zavarovanja rudarjev in metalurgov. Ko je prišel na predstavitev za službo, so



*Svetozar Guček je rad hodil na turno smučanje. S poti na Komno s sinom Alešem (viden le sinov nahrbtnik, saj je slednji fotografiral).
(Foto: Aleš Guček)*



Svetozar Guček z nepogrešljivim metuljčkom in pričesko »na krtačo«. Posneto ob njegovi 80. obletnici.



Svetozar Guček kot sodnik na prireditvi smučanja po starem v Kranjski Gori leta 1996 (ob njem sin Aleš z maketo starodobnih smučij).

mu po končanem razgovoru naročili, naj v nemškem jeziku napiše prošnjo. Nemščine se je naučil med šolanjem in je prošnjo napisal tako dobro, da so med mnogimi kandidati izbrali njega.

V Bratovski skladnici je služboval do junija 1944, ko je bil zaradi sodelovanja z OF aretiran, poslan najprej v Dachau in po treh tednih karantene v taborišče v Leitmeritz na Češkem. Tam je 9. 5. 1945 dočkal svobodo. Življenjska pot ga je vodila preko Ministrstva za socialno skrbstvo do zastopstva prodaje avtomobilov Ford v podjetju Intercommerce.

Deloval je v smučarski zvezi in se v njenem imenu leta 1978 udeležil kongresa FIS v Argentini. Svoj obisk je izkoristil tudi za raziskavo življenja našega rojaka Juana Benigarja (1883 – 1950) med Indijanci plemena Mapuče. Po njegovem gradivu je bil posnet film in predvajan na televiziji.

Sodeloval je tudi v snovanju slovenskega smučarskega muzeja. Zbirko so iz hotela Špik v Martuljku prenesli v zimsko – športni oddelek v okviru muzeja v Trziču.

Gospod Guček je bil zaradi svoje družabnosti dobrodošel v vsaki družbi. S pričesko »na krtačko« in metuljčkom za vratom nas je znal zabavati s številnimi smešnicami, povedanimi v izvirnem dialektu. Spomnim se ene ribniške.

Ribničana so vprašali, kakšna je pri njih navada glede mrliča. Ali ga nesejo iz hiše najprej z glavo in potem z nogami ali obratno?

Ribničan je odgovoril: »Ja, pri nas ga nesemo ven kar celega, ni navade, da bi ga prerezali.«



Pa še ena zagorska.

Dudeka so vprašali, zakaj tako žalostno gleda? Pa je odgovoril: »Kaj ne bi bil žalosten, ko pa našega dobrega predsednika nazivamo z imenom Tuđman«. »Dobro, kaj pa ti predlagaš?«

»Jaz predlagam, da ga ne bi klicali Tuđman, temveč doberman.«



Na strehi Koče pod Bogatinom (Foto: Aleš Guček).

Gospod Guček je znal družbo zabavati tudi z igranjem orglic. S svojimi spretnimi rokami je izdeloval domiselne spominke, ki jih je podarjal prijateljem.

Čas beži vsem, tudi g. Gučku. Želimo mu, naj mu bo usoda v tem obdobju čim bolj naklonjena, mu prizanese s hudim in nakloni še kaj dobrega.

Vse najboljše!



ZA SRCE

Prostovoljci – vabljeni v srčno družbo

Društvo za zdravje srca in ožilja vabi
k sodelovanju prostovoljke in prostovoljce
za delo na terenu:

meritve krvi, krvnega tlaka,
podajanje informacij o delu društva,
pridobivanje novih članov.

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

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

Varovalna živila že sedemnajsto leto nosijo znak srčka

Nataša Jan

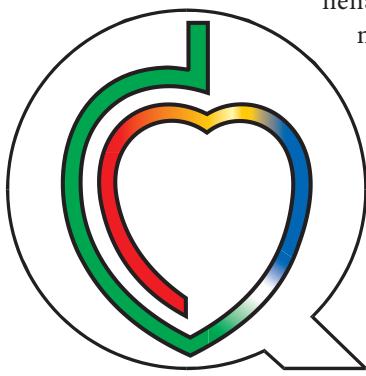
Društvo za zdravje srca že sedemnajst let označuje ustrezne živilske izdelke z znakom »srčka«, ki je letos zaradi spremenjene zakonodaje izgubil pod njim napisan slogan »VARUJE ZDRAVJE«. Z letošnjim junijem je namreč stopila v veljavo Uredba (ES) Evropskega parlamenta in Sveta o prehranskih in zdravstvenih trditvah na živilih. Kljub temu znak ostaja prepoznaven, saj se je že globoko zakoreninil v slovenskem prostoru. S srčkom je označenih že več kot 300 živilskih izdelkov, samo letos se jim je pridružilo kar 27 novih.

Kaj zagotavlja znak »srčka« na posameznem živilskem izdelku?

Ustrezno živilo mora podjetje, ki je znak pridobilo, označiti z znakom »srčka« in pod njim napisati lastnost-i, zaradi katere-ih je živilo pridobilo znak (malo maščob, malo nasičenih maščob, veliko prehranske vlaknine idr.). V tabeli osnovnih hranil mora navesti tudi vsebnost teh parametrov. Z znakom so lahko označeni samo pakirani živilski izdelki, na katerih je možna oznaka na deklaraciji. Pakiranje omogoča tudi pravilno kontrolo in sledljivost izdelka. Društvo

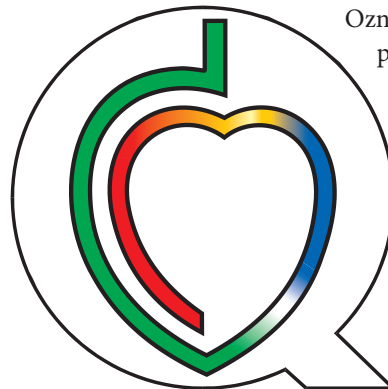
za zdravje srca in ožilja vsako leto izvede

nenapovedano kontrolo varovalnih živil. Predstavniki komisije kupi posamezno živilo kot potrošnik v prosti prodaji, društvo ga nato odda v analizo v laboratorij Inštituta za varovanje zdravja. V primeru, da živilo odstopa od določenega normativa, mora lastnik znaka v roku 2 mesecev zagotoviti ponovno ustreznost varovalnega živila, sicer izgubi pravico do uporabe znaka pri takšnem, neustreznem živilu.



VARUJE ZDRAVJE

Dosedanja podoba »srčka«



Nova podoba »srčka«

Oznaka »srčka« nam sporoča, da pakirano živilo vsebuje nizko vsebnost maščob, nasičenih maščob, soli, sladkorja, ima nizko energijsko vrednost ali pa veliko prehranskih vlaknin. Z njim označen polnovredni kruh, testenine in pecivo, različne vrste mšljev ter vložena zelenjava vsebujejo veliko prehranske vlaknine, ribe, mesni in mlečni izdelki imajo nizko vsebnost maščobe in nasiče-

nih maščob, ustrezna olja imajo ugodno sestavo maščobnih kislin.

Nepravilna prehrana je med najpomembnejšimi dejavniki tveganja za nastanek bolezni srca in ožilja. Znak »srčka« je zaradi tega postal vodnik pri nakupih živil v trgovinah, kar je do danes dokazalo že nekaj raziskav v slovenski javnosti. Po podatkih izvedene raziskave Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije pri 1.000 udeležencih dejavnosti društva znak pozna 77 % vprašanih. Z raziskavo smo ugotovili tudi, da se kar 58,3 % ljudi zaveda, da so pri njih potrebne spremembe načina prehrane, le 27,1 % ljudi meni, da se prehranjuje na zdrav, priporočljiv način, in 14,6 % ne razmišlja o svojem načinu prehrane.

Pri izbiri surovin za pripravo hrane si torej pomagajmo z varovalnimi živilmi – na policah v trgovini poiščemo srček, ki jih označuje. Predstavnike teh živil iščemo med polnovrednim kruhom, pecivom in testeninami, mšlji, vloženo zelenjavo, posnetim mlekom in mlečnimi izdelki iz posnetega mleka, nemastnim mesom in mesnimi izdelki (predvsem iz piščančjega, puranjega, kunčjega, pa tudi telečjega in govejega mesa), ribami, pa tudi med olji (oljčno, sončnično, repično, laneno, mandljevo,...). Iz teh varovalnih živil si pripravimo jed na način, ki bo ugodne lastnosti živil, ki jo sestavljajo, tudi ohranila. Ne bomo cvrli in pekli na velikih temperaturah, več bomo dušili, kuhali, kuhali v pari, v mikrovalovni pečici, pekli v pečici, pripravljali hrano na žaru, z načini, ki ne zahtevajo dodatne uporabe maščob (v posodah, v katere za pripravo ni treba zlivati velikih količin maščob – posode

Znak »srčka« je lahko naš vodnik pri nakupih živil v trgovinah

Komisija za podeljevanje pravice do uporabe znaka varovalnih živil je skupaj z društvom ustvarila trdne temelje za označevanje. Vseskozi je sledila smernicam zakonodaje in spremembam v prehranskih priporočilih. Temu primerno se je prilagajal Pravilnik za podeljevanje pravice do uporabe znaka in normativ za ocenjevanje živil. Komisijo je do letošnjega poletja vodil prof. dr. Dražigost Pokorn, dr. med., ki ga, žal, ni več med nami. Skupaj z Društvom za zdravje srca in ožilja Slovenije je širil bistvo tega znaka – promocijo zdravih prehranskih navad ljudi. Varovalna živila so društvu v pomoč pri spodbujanju ljudi k pridobitvi zdravega življenjskega sloga, k zdravemu in priporočljivemu načinu vsakdanje prehrane.

iz teflona, titana, AMC, Zepter). Pri pripravi jedi bomo uporabili zelo malo soli, saj prekomerno uživanje soli poveča možnost za zvišanje krvnega tlaka. Veliko soli je v nekaterih živilih: mesne konzerve, paštete, klobase, jušne kocke, juhe iz vrečke, namazi, slani prigrizki, zato se jim skušamo izogibati.

Bodimo zasvojeni z zdravim načinom prehrane

Velikokrat se izkaže, da se zavedamo napak, ki jih delamo – ne le pri načinu prehranjevanja – pa jih kljub temu ne uspemo odpraviti. Mnogih k spremembi ne prepričajo niti težave z zdravjem, ko se pojavijo. Ugodje, ki jim ga dajejo drobni, a redno ponavljajoči se »prekrški« odtehta njihove negativne posledice, ki se odražajo na poslabšanju zdravja. Ko osvojimo glavna pravila zdrave, priporočljive prehrane, jo počasi vključimo v naš vsakdan. Zdrava prehrana nas bo pričela navdajati z zadovoljstvom. Na začetku



Kuhana živila so bolj zdrava

bomo zavestno načrtovali naše prehranjevanje – kaj in kdaj bomo jedli, kmalu pa se bomo privadili na nov način. Občasno si bomo seveda še vedno izbrali obrok »hitre hrane«, na primer, pico, hamburger, dunajski zrezek, pommes frites, in

prigrizek, na primer, čips, čokolado, torto in druge slaščice. Preko dneva pa bomo pojedli 5 obrokov (zajtrk, kosilo, večerja ter med njimi dopoldanska in popoldanska malica). Jediti bomo pripravili iz več vrst kakovostnih živil. Čim več naj jih sestavljajo živila z veliko beljakovin, kot so ribe in meso (z mesa odstranimo vso vidno maščobo), ki nam dajejo tudi večji občutek sitosti. Mesa in mesnih izdelkov ni potrebno uživati vsak dan, od dva do trikrat na teden bo dovolj. Nadomestimo ju z ribo ali stročnicami (soja, fižol, grah in podobno). Dodamo jim jedi iz polnovrednih žitnih zrn (testenin ali kruh iz polnovredne moke) ali pa neprečiščenega riža, kuhane in surove zelenjave. Privoščimo si tudi veliko sadja na vse načine – surovega, kuhanega, pečenega, sušenega.

Pomembno je, da bomo čez dan popili dovolj tekočine, in se pri tem izogibali sladkim pijačam, ter se odžejali raje z vodo, nesladkanim čajem in občasno tudi s sadnimi sokovi (100 % sadni delež).

In ne pozabimo – uživajmo ob hrani, sami ali v družbi.



Polnovredna živila



NOVA
Izredna srečka

VESELI TRIO

VESELI TRIO

VESELI TRIO

najbogatejša praznična srečka

glavni dobitnik je 25.000 EUR

LOTERIJA SLOVENIJE
www.loterija.si
Sreča za vse

Obdaritev praznično paketa, ki vsebuje 10 paketic, je enaka, razen pomembnosti dodatka v vrednosti enega od teh enakovrednih paketov.

izredna srečka
2,50€

Razgibana Ljubljana

14. ljubljanskemu maratonu na rob

Josip Turk

K pisanju teh vrstic me je spodbudilo posebno počutje, ki sem ga doživljal ob sprehodu po Ljubljani v soboto, 24., še posebej pa v nedeljo, 25. oktobra. Posebno počutje mi je vzbudilo vrvenje po ljubljanskih ulicah. Napovedovalo je veliki tek, 14. ljubljanski maraton. O njem so že mesece vnaprej pisali časopisi, poročala sta radio in televizija, k udeležbi so vabili transparenti. Napovedi sem sprejemal zgolj kot ena v množici obvestil, ki sem jih tudi sicer navajen sprejemati. Da pa se dogaja nekaj posebnega, sem spoznal na nedeljsko jutro, 25. oktobra.

Iz običajne ljubljanske jutranje megle se je začelo kazati sonce. Na ulicah smo, kljub hladu, že od osmih zjutraj srečevali številne, za tek pripravljene ljudi, oblečene v kratke hlače in majice, obute v tekaške copate. Nekateri so se ogrevali s hojo na Ljubljanski grad in s pospešeno hojo po ulicah.

V soboto je bil tek za cicibane, otroke in mladino osnovnih šol. Bilo jih je okoli 6.000. Cicibani in nižješolci so tekli na 700 metrov, učenke in učenci 3, 4 in 5 razredov na 1.500 metrov, od 6. do 9. razreda na 2.100 metrov. Cicibani, stari 3, 4, 5 let so hodili po nekaj deset metrov dolgi progi brez staršev. Otroci so s svojim obnašanjem dali vedeti, da doživljajo nekaj posebnega, enako starši ob njih, pa tudi babice in dedki. Lotevala se jih je napetost, pričakujoč, da se z vložkom njihovega truda dogaja nekaj nevsakdanjega. In potem je prišla nedelja, ko je vse postalo še bolj zares.

Iz vež ljubljanskih hiš in iz avtomobilov najrazličnejših registracij, poleg slovenskih tudi hrvaških, italijanskih in avstrijskih, so se začeli vsipati za tek oblečeni ljudje vseh starosti, ženske in moški, in se pomikati proti startu na Šubičevi ulici. Ob 8.30 je na progi, dolgi 10 kilometrov, startalo 4.768 rekreativcev, od tega 2.190 moških in 2.578 žensk. Najhitrejši med moškimi je bil Boštjan Buč z rezultatom 29:03 minut, med ženskami pa Irena Vižintin, ki je pretekla progo v 34:46 minute. Ob 10.30 jih je na Šubičevi ulici na začetno skupno progo za enaindvajset in dvainštirideset kilometrov stopilo 6.411. Večina, 5.511, se jih je odločilo za 21 kilometrov. Ti so po opravljenem krogu končali svoj nastop. Od tega je bilo moških 3.989, žensk 1.522. Ni pa bilo malo junakov, ki so se odločili teči 42 kilometrov, to je veliki maraton. 787 moških in 113 žensk. Ti so morali odrejeni krog 21 kilometrov preteči dvakrat. Cilj za oboje je bil na Trgu republike.

Težko je z besedami opisati njihovo

doživljanje, pa tudi doživljanje deset tisoč gledalcev, ki so se razporedili na obeh straneh proge. Vsi so čutili nekaj posebnega. Napetost pozitivnega stresa tekačev pred začetnim startnim strelom in samega napora med tekom, se je na nek način prenašala tudi na gledalce, še posebej na tiste, ki so spremljali svoje znance, prijatelje ali bližnje. Po prečkanju ciljne črte je tekače prevzelo zadovoljstvo, ki je sledilo sprostitvi po opravljenem naporu. Sprostitev, ki jo poznamo, ko se zaključi izpolnitev izziva. Zadovoljstvo se je preselilo tudi med gledalce in na ljubljanske ulice prineslo občutek nečesa posebnega. Sam sem bil ob njem ne le zadovoljen, temveč kar ganjen.

Maraton je bil tudi primer medsebojne solidarnosti in pomoči. Zmagovalki velikega maratona, ki je progo pretekla v času 2:25:24, Kenijki Caroline Cheptonui Kilel, je, na primer, pomagal njen mož, ki je z njo tekkel prvih trideset kilometrov. Najhitrejši moški velikega maratona, William Biama, je dosegel čas 2:10:12. Najhitrejši moški malega maratona, Mitja Kosovelj, je dosegel čas 1:07:33; najhitrejša ženska, Lucija Krkoč, pa 1:18:29.

Namen tega sestavka ni poročati športnih izidov na običajen način, s točnimi razdaljami in časi. Je poskus predstaviti posebno vzdušje, ki je spremljalo ta mega športni in rekreativni dogodek.

Ko sem spremljal vrvež na ljubljanskih ulicah in trgih v času maratona, sem se spominjal vrveža, ki ga na ljubljanskih ulicah

doživljamo ob posebnih dogodkih, na primer ob slovesu od starega leta. Okoli Prešernovega trga so tedaj razporejeni reševalni avtomobili, da lahko odpeljejo tiste, ki so si veselo vzdušje skušali pričarati s preveč alkohola, pa tudi drog in drugih strupov. Pločniki, polni črepinj in sledov bruhanja ter uriniranja, so tedaj priče drugačnih naporov, kot je tek ob priložnosti maratona. Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije v okviru svojega delovanja poudarja tisto, kar zdravju koristi, in kar smo lahko zaznavali 24. in 25. oktobra letos. Tudi tokrat pa ne smemo izpustiti priložnosti za grajo vzdušja, ki ga lahko pričakujemo na Silvestrovo.

Naj bo vzdušje za Silvestrovo manj obteženo z vsem tistim, kar prinesejo alkohol, droga in hrup. V svoja srca raje vnesimo duh, ki je prežemal Ljubljano med maratonom, ter se srčno poslovimo od starega leta. Lepota našega mesta in ljudi, ki živimo v njem je vredna, da se zanjo potrudimo vsi. Bodimo zadovoljni tako med praznovanjem kot po njem. ♥



Maraton - podobni prizori so povsod po svetu

Poslušajmo notranjo uro

Aleš Blinc

Ste se kdaj vprašali, zakaj ponoči postanemo zaspani, tudi če sedimo v dobro osvetljenem prostoru, in zakaj se zjutraj zbudimo, tudi če je budilka izklopljena, in so zavese povsem zagrnjene? Naša življenja potekajo v ritmu, ki ga narekuje usklajeno delovanje notranje ure telesa z menjavanjem dneva in noči.

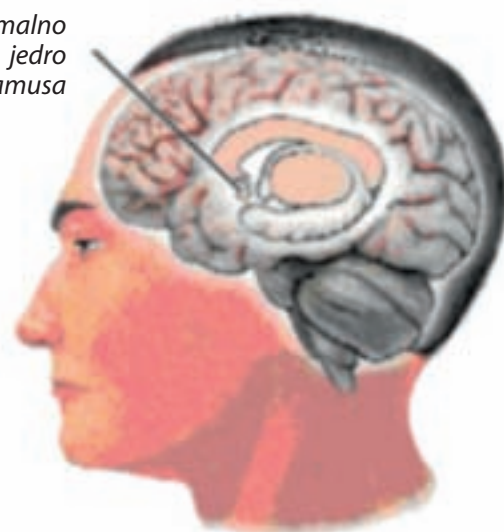
Okrog 6. ure zjutraj se nam poveča krvni tlak, v krvi se poveča raven hormonov nadledvične žleze in telo se pripravi na napore prihajajočega dne. Naše sposobnosti, ne zgolj telesne, pač pa tudi duševne, so najmanjše med drugo in peto uro zjutraj. Prostovoljci so v teh zgodnjih jutranjih urah tako slabo reševali matematične naloge, kot bi bili podnevi pod vplivom alkohola. Ne preseneča torej, da je ponoči nevarnost prometnih in industrijskih nesreč mnogo večja kot podnevi.

Iz generacije v generacijo starši opozarjajo svoje otroke, da je podnevi čas za dejavnost, ponoči pa čas za počitek. Otroci seveda komaj čakajo, da postanejo najstniki, ki ob koncu tedna prekršijo pravila staršev, in v družbi vrstnikov ob bučni glasbi ostanejo budni do zgodnjih jutranjih ur. Študentsko nočno življenje še močneje pretrga povezavo med ritmom spanja in dela ter ritmom dneva in noči. Ponočevanje je manj zabavno, ko ne gre več za svobodno izbiro bohemskega življenjskega sloga, temveč za delo v nočni izmeni. Medicinske sestre v bolnišnicah vsak tretji teden prebedijo noči ob bolniških posteljah, nočno delo pa opravljajo tudi varnostniki, policisti, gasilci, taksisti, vozniki reševalnih vozil, čedalje manj pa delavci v proizvodnji.

Nekoč so menili, da je prilagoditev na nočno delo le stvar discipline, danes pa vemo, da bedenje ponoči moti delovanje notranje ure telesa, ki uravnava številne fiziološke procese. Notranjo uro imajo skoraj vsi živi organizmi, vključno z rastlinami. Delovanje notranje ure temelji na ritmični dejavnosti posebnih genov, ki so si med seboj presenetljivo podobni, naj gre za vinsko mušico, miško ali človeka. Znanstveniki menijo, da so imeli že v pradavnini organizmi z dobro delujočo notranjo uro prednost pri rasti in razmnoževanju, saj so bili sposobni pravilno napovedati čas sončnega vzhoda in zahoda ter prilagoditi svojo dejavnost času, ko je bila na razpolago sončna svetloba. Pri človeku opravljajo vlogo osrednje notranje ure živčne celice v suprakiazmalnem jedru hipotalamusa, kjer je ritmično delovanje »genov notranje ure« še posebej močno izraženo, tako da suprakiazmalno jedro preko svojih povezav z ostalimi deli telesa koordinira ritem budnosti in spanja, prehranjevanja ter številne presnovne procese. S poskusi, pri katerih so prostovoljci dolgo časa živeli v podzemnih jamah, brez vsakega stika z dnevno svetlobo, so dokazali, da je naša osrednja ura naravnana na približno 25-urni cikel. To je sprožilo ugibanja, ali se je Zemlja v davni preteklosti vrtela okoli svoje osi nekoliko počasneje kot danes. Na to vprašanje ni mogoče zanesljivo odgovoriti, vemo pa, da je za uspešno usklajevanje notranje ure s 24-urnim ritmom dneva in noči potreben vsakodnevni stik z dnevno svetlobo, ki je kmalu po zori 50-krat močnejša od umetne svetlobe v naših stanovanjih, opoldne pa kar od 500 do 1000-krat močnejša. Celice notranje ure v suprakiazmalnem jedru so povezane s čutnicami v očesni mrežnici, ki jim sporočajo jakost svetlobe, ki smo ji izpostavljeni.

Kadar z letalom potujemo v drug časovni pas, potrebujemo približno teden dni, da notranjo uro uskladimo s tamkajšnjim dnevno- nočnim ritmom. Podobno velja za čas ob prehodu z letnega na zimski čas in obratno, čeprav gre zgolj za premik ene ure. Sinhronizacijo notranje ure z dnevno-nočnim ritmom lahko pospešimo z večernim zaužitjem melatonina, ki ga je v nekaterih državah mogoče kupiti v prosti prodaji kot prehranski nadomestek, naše telo pa ga pospešeno proizvaja pred spanjem pod vplivom notranje

suprakiazmalno
jedro
hipotalamusa



Sedež notranje ure v telesu je v živčnih celicah suprakiazmalnega jedra hipotalamusa, ki so povezane z očesno mrežnico in z žlezami z notranjim izločanjem. (Povzeto po spletni strani Fundacije Dana, ki širi znanje o možganih, www.dana.org/news/cerebrum/detail.aspx?id=1240).

ure v suprakiazmalnem jedru. Uživanje alkohola in zdravil proti depresiji zavira prilagajanje notranje ure na dnevno-nočni ritem.

Fiziološki procesi potekajo optimalno le takrat, ko je delovanje notranje ure telesa usklajeno z dnevno-nočnim ritmom. Osebe, ki opravljajo izmensko nočno delo, imajo za približno 40 % večje tveganje za razvoj bolezni srca in žilja kot njihovi vrstniki, ki delajo le podnevi. Bolezenski zapleti se pojavljajo vse pogosteje, čim dlje traja izpostavljenost nočnemu delu. Glavni krivec za razvoj srčnih in žilnih bolezni pri izmenschkih nočnih delavcih so presnovne posledice motenega dnevno-nočnega ritma, žal pa se pogosto pridružujejo tudi škodljivi vplivi klasičnih dejavnikov tveganja. Delavci in delavke, ki opravljajo izmensko nočno delo, so v primerjavi z osebami, ki delajo podnevi, v povprečju slabše izobraženi, imajo nižji družbeno-ekonomski status, pogosteje kadijo, se nezdravo prehranjujejo, pogosteje prekomerno uživajo alkohol, se ne gibljejo dovolj, so

izpostavljeni kroničnemu stresu in so nezadovoljni s kakovostjo svojega življenja. Izmensko nočno delo je povezano s pogostimi motnjami spanja, arterijsko hipertenzijo, moteno presnovo maščob in glukoze, povečano telesno težo in pospešeno aterosklerozo, ki se klinično kaže kot povečana pogostost srčnega infarkta in nekoliko povečana pogostost ishemične možganske kapi.

Zakaj se izmenski delavci ne prilagodijo na nočno delo, tako da preprosto prestavijo svojo notranjo uro za 12 ur? Odgovora sta dva. Prvič, redko kdo dela samo ponoči. Večinoma gre za menjavanje dnevne, popoldanske in nočne izmene, tako da telo težko sledi stalnemu menjavanju delovnega ritma. Drugič, notranja ura se usklajuje z dnevno svetlobo, ki je od 50 do 1000-krat močnejša od umetne svetlobe, ki so ji delavci izpostavljeni ponoči. Zanimivo je, da imajo podobne težave kot nočni delavci tudi astronauti, ki na vesoljskih plovilih hitro krožijo okoli Zemlje in so izpostavljeni sončni svetlobi v nefiziološko hitrem ritmu.

Ob neuskklajenosti notranje ure z dnevno-nočnim ritmom se zmanjša »učinkovitost« spanja, ki je opredeljena kot odstotek prespanega časa med ležanjem v postelji. Spanje podnevi torej ne more v celoti nadomestiti spanja ponoči. Nočno delo zmanjšuje fiziološko znižanje krvnega tlaka med spanjem in povečuje srednji arterijski tlak. Osebe, pri katerih se krvni tlak ponoči ne zniža za najmanj 10 %, imajo pogostejše okvare srca, žilja in ledvic kot njihovi vrstniki s primernim dnevno-nočnim ritmom krvnega tlaka. Zdravi prostovoljci imajo v fazi največjega, 12-urnega premika cikla budnosti in spanja glede na svojo notranjo uro v povprečju za 3 mmHg višji arterijski tlak kot v običajnih pogojih, pri bolnikih z arterijsko hipertenzijo pa so spremembe krvnega tlaka ob motenem

delovanju notranje ure še izrazitejše in bolj škodljive.

Pri izmenskih nočnih delavcih opisujejo povečano raven plazemskih trigliceridov in holesterola LDL ter moteno presnovo glukoze. Gre za slabšo odzivnost na inzulin, ki jo pojasnjujejo z zmanjšano ravni leptina. Leptin je beljakovinski hormon iz maščevja, ki signalizira sitost, v telesu povečuje nastajanje in oddajanje toplote in se vpleta v številne presnovne poti. Po nočnem obroku hrane se v obliki toplote sprosti za tretjino manj energije kot pri povsem enakem obroku hrane podnevi. Spremenjen presnovni odziv na zaužitje hrane ponoči torej vodi v presnovni sindrom, povečanje telesne teže in pospešeno aterosklerozo. Do zmanjšanja ravni leptina in povečanja ravni njemu nasprotno delujočega hormona grelina prihaja tudi pri pomanjkanju spanja, ki je v sodobni družbi zelo pogosto in praviloma sploh ni povezano z izmenskim delom.

Obstajajo številna priporočila, kako omiliti škodljive posledice izmenskega nočnega dela z zdravo prehrano, redno telesno dejavnostjo in vzdrževanjem družabnih stikov, ni pa podatkov o učinkovitosti teh priporočil. Sodobna družba se nočnemu delu ne more več v celoti odpovedati, vsekakor pa ga je potrebno omejiti na najmanjšo možno mero, ki še zagotavlja normalno delovanje zdravstva, policije in varnostnih služb. Nočno delo ni primerno za osebe z boleznimi srca in žilja. Tudi zdravim ljudem svetujemo čim manj ponočevanja, saj z njim po nepotrebnem obremenjujejo svoj organizem. Nočni počitek, ki naj bi za odrasle ne bil krajši od 7 ur, je za zdravje enako pomemben kot zdrava prehrana in redno gibanje. Bedenje do zgodnjih jutranjih ur, kot je navada za Silvestrovo v pričakovanju Novega leta, naj bo izjema, ne pravilo.



Nagradna akcija – člani pridobivajo nove člane

Spoštovane članice in člani!

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

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

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

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

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

V primeru, da želite postati član kot posameznik:

Ime in priimek: _____

Rojstni datum: _____

Poklic: _____

Ulica/cesta/naselje: _____

Kraj in poštna številka: _____

Telefon: _____

V _____ Dne _____ Podpis

PROSIMO, IZPOLNITE PRISTOPNO IZJAVO V VELIKIMI TISKANIMI ČRKAMI.

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

Ime in priimek: _____

Rojstni datum: _____

Poklic: _____

Ime in priimek: _____

Rojstni datum: _____

Poklic: _____

Ime in priimek: _____

Rojstni datum: _____

Poklic: _____

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

Član, ki je pridobil novega člana: _____

Kaj moramo vedeti o gripi

Gripa (influenca) je akutna virusna bolezen dihal, ki se pojavlja predvsem v zimskih mesecih. Približno tri dni po okužbi z virusom influence se pojavijo bolezenski znaki: mrznenje, izčrpanost, visoka temperatura, glavobol, bolečine v mišicah in kosteh, dražeč občutek v žrelu in suh kašelj. Razen kašlja, ki lahko traja več tednov, znaki ponavadi izginejo v dveh do sedmih dneh. Gripa ogroža vse prebivalstvo, še posebno starejše ljudi, bolnike s kroničnimi srčnimi, pljučnimi, presnovnimi in drugimi boleznimi in majhne otroke.

Virus influence poškoduje sluznico dihal in omogoči prodor bakterijam v pljučno tkivo, zato se lahko kot zaplet gripe razvije bakterijska pljučnica. Ta zaplet je pogostejši pri starejših ljudeh in kroničnih bolnikih. Pri kroničnih bolnikih se v času prebolevanja gripe poslabšajo osnovne bolezni, kot so srčno popuščanje ali dihalna stiska. Zaradi tega se v epidemiji gripe število sprejemov v bolnišnice močno poveča. Poveča se tudi umrljivost.

Povzročitelj gripe, virus influence, se prenaša s kužnimi kapljicami in preko površin, ki so onesnažene z izločki dihal obolelega z gripo. Kužne kapljice nastanejo ob kihanju, kašljanju in glasnem govorjenju. Prepotujejo razdaljo največ do enega metra, zato je za prenos virusa influence potreben tesnejši stik z obolelim, običajno v zaprtem prostoru. Na površinah v posušeni sluzi lahko virus influence preživi več ur. Če se onesnaženih površin dotaknemo s prsti, lahko virus influence zanesemo na sluznice nosu in ust.

Kako se obvarujemo gripe

Vzdrževati moramo dobro telesno kondicijo, se veliko gibati na svežem zraku in uživati zdravo hrano z veliko sadja in zelenjave. V mesecih, ko je okužb dihal veliko, se kolikor se le da izogibamo javnih zaprtih prostorov in si večkrat skrbno umijemo (ali razkužimo) roke, da ne zanesemo virusa influence in tudi drugih mikroorganizmov v lastna dihalna. **Najbolj učinkovita zaščita pred gripo pa je cepljenje.** Pri nas s cepljenjem začnemo v novembru. Cepljenje je priporočljivo za vsakogar, še posebej za starejše od 65 let, nekatere bolnike s kroničnimi boleznimi pljuč, srca, ledvic, za diabetike, za osebe z imunsko pomanjkljivostjo, zdravljene s kemo- ali radioterapijo in malignomi, ter za majhne otroke, stare od 6 do 23 mesecev. Cepljenje priporočamo družinskim članom vseh starejših oseb in kroničnih bolnikov, da virusa influence ne zanesejo v domače okolje in ob prebolevanju gripe ogrožajo svojca, ki ima težave z zdravjem. Poleg tega priporočamo cepljenje tudi družinskim članom majhnih otrok.

Ali naj se sredi zime še cepimo proti gripi?

Cepljenje proti gripi se začne proti koncu jeseni in traja, vse dokler ne prične število obolelih z gripo upadati. Po cepljenju se zaščita pri mlajših razvije po tednu dni, pri starejših traja razvoj imunosti 14 ali celo več dni.

Zakaj se moramo cepiti proti gripi vsako leto?

Ker se virusi gripe pogosto in hitro spreminjajo, strokovnjaki vsako leto na novo izdelajo cepivo proti virusom, za katere so ocenili, da bodo krožili. Prav zaradi tega moramo cepljenje proti gripi ponoviti vsako leto.

Prilagojeno po spletnih straneh Inštituta za varovanje zdravja Republike Slovenije

(<http://www.ivz.si/index.php?akcija=novica&n=572>)

Vsak dan naredi veliko za zdravo srce in ožilje.



Alpsko mleko z OMEGA 3 maščobnimi kislinami.



Vsak dan naredi veliko ALPSKO mleko



www.alpskomleko.si

Lepa beseda lepo mesto najde

V prazničnih dneh meseca decembra si poklonimo veliko prijaznih besed ali pa jih zapišemo v voščilnice. Zadnja leta te lepe navade pogosto zamenjajo kratka sporočila po elektronskih pripomočkih, vendar izrečena beseda ali napisana v voščilnico pomeni nekaj več, je posebna pozornost pošiljatelja in veselje prejemnika. Vzeti si je treba le malo več časa za dragocene reči in za ljudi.



Srna, 4 leta

Kaj je lepa beseda?

To je beseda, za katero te nihče ne krega, če jo izgovoriš.

Jaz sem jo enkrat slišala na morju, ko smo šli na sladoleđ.

Lepe besede so vse, ki na TV ne naredijo piiiii. Pri grdih pa tako naredi.

Meni je najlepša beseda mamica, ker jo imam rad.

Če ti kdo reče kaj takega, da ti postane lepo v srčku.

Če v vrtcu govoriš lepe besede, se prijatelji želijo s tabo igrati.

Če je veliko lepih besed v filmu, moja mamica joka.

Lepa beseda je vsaka beseda, ki nas razveseli.

Lepo besedo si rečeta dva, ki se imata rada.

Lepo besedo reče oči, ko pride domov in ga počakamo na dvorišču in ga tiskamo.

Lepo besedo rečem mamici, ko me zvečer v postelji pokrije.

Odgovore so povedali otroci skupine Sončki Vodmat

Ob novem letu se ljudje obdarujemo. Lepo darilo je tudi beseda, če je prava. In prave besede so tiste, ki svojo silo uporabijo za dobro, so iskrene in nas ne prizadenejo. Takšne besede najdejo mesto v našem srcu in rojevajo dragocena prijateljstva.

Klara Pavleković, 9. r.

Lepa beseda je tista prava, ki nas osrečuje in zabava. Zato zapomnimo si vsi in bodimo prijazni do ljudi. Premislimo, preden kaj nepremišljenega izrečemo, da bližnjih ne prizadenemo. Lepo besedo bo vsakdo rad sprejel in jo bo še dolgo v srcu imel. Če vsi bi na tem svetu prave besede uporabili, lahko bi naš planet na bolje spremenili.

Ksenija Strmčnik, 7. r.

Naboji sreče, veselja, zdravja in energije naj se nikoli ne izpraznijo. Podarite lep trenutek z lepo besedo tistim, ki jim ta trenutek vaše pozornosti pomeni sončni žarek v njihovem življenju.

Rok Bačnar, 7. r.

Ko nekdo nad tabo zakriči in z mrkim obrazom približa se ti, takrat se ti zdi, da cel svet podira se ti. Ko nekdo ti lepo razloži, kaj narobe naredil si, spet sonce sije ti.

Gaja Šipek, 7. r.

Če se jeziš in kričiš, nihče ti ne ustreže, nihče se v tvoje vajeti ne vpreže.

Ni lepo, če kdo te ujezi.

Poprosi ga, da gresta složno na skupno pot. Vse se uredi, če znamo lepe besede uporabljati in smo prijatelji. Na lep način se daleč pride.

Tara Ledinek, 7. r.

Isti Nekdo, ki ti pišem zdaj, rad bi ti prijazno in z lepo besedo povedal, da ima vsako življenje namen in nikoli se ne vdaj brez razloga! Bodi, kdor si, oziraj se naokrog, kajti slej ko prej boš videl, da se ne vrtiš ti okoli življenja, ampak življenje okoli tebe. Zato bodi prijazen do njega.

Lenart Zih, 8. r.



Maj, 5 let

Voščilo

Ne bom ti sreče, zdravja in veselja zaželela,
saj tega boš od drugih dovolj prejela.
Dem, da imaš rada delo na vrtu in splanje,
zato ti želim plodno zemljo in lepe sanje.
Rada bereš in se smeješ,
zato upam, da kakšno dobro knjigo v roke dobiš.
Če si želiš kak predmet ali stvar,
upam, da ti ne bo na poti stal denar.
Dse, kar ti želim, se bo izpolnilo,
če se boš kdaj vrne s pomnila,
bo zares fino.

Klara Pavleković, 9. r.



Liza, 3,5 let

kako gleda na našo vero, kako spoznava naše običaje in navade ... Imela je sošolce, prijatelje, sorodnike, med katerimi se je prijetno počutila in bila srečna, kjer so jo imeli radi in jo sprejemali takšno, kot je. Sedaj ima redke, na katere se lahko obrne, in ki ji stojijo ob strani. Kdo ji pomaga in jo razume? Vsakdo med nami po svoje razmišlja o njej in njenem življenju. Čeprav smo se in se veliko pogovarjamo o prijaznosti in spoštovanju vsakega posameznika, mislim, da je še vedno nekateri niso prav sprejeli. Njeni 'spodrseljaji' so marsikdaj zaznamovani s posmehom ali z norčevanjem, kar me boli. Naj se kdo postavi v njeno kožo. Ne dovolimo, da se to dogaja naši sošolki. Ponudimo ji pomoč in razumevanje. Pozabiti moramo na razlike med nami, držati moramo skupaj in si pomagati.

Lepa beseda lepo mesto najde. Dragi sošolci in sošolke, vrstniki in vsi učenci! Naj bo lepe in prijazne besede deležna tudi naša nova sošolka.

Tamara Komprej, 7. r.

Star slovenski rek »Lepa beseda vedno lepo mesto najde« v večini primerov drži, se pa najdejo tudi primeri, ko to ni čisto res. S tem merim predvsem na ultimate, ki jih postavljajo nadrejeni, ampak to je njihovo delo. Sporazumevanje z lepo besedo je predvsem znak vljudnosti in spoštovanja.

Jaz sam ne verjamem vedno v lepo besedo. Zakaj? Ker daš ljudem okoli sebe s pretirano vljudnostjo vedeti, da nisi pripravljen vztrajati in na koncu privoliš v ideje, ki ti morda niso všeč.

Lepa beseda! Da ali ne? Mislim, da je vse odvisno od okoliščin in svetujem vam, da je vsekakor bolje uporabiti lepo besedo, kot se spustiti v prepir.

Aljaž Turičnik, 9. r.



*V času, ki prihaja, vam ob obilici vsega
podarjam nekaj lepih besed.*

Teh ni nikoli preveč.

Naj vas obdajajo mir, sreča, ljubezen, zdravje

... Čeprav vse zveni kot fraza, so

moje besede in želje iskrene.

Ob uresničitvi le- teh

vam bo življenje postalo še vse costalo.

Tjaša Geršak, 9. r.



Jerca, 5 let

MISLI OTROK

Lepe besede

Ko rečemo BLAGOR TEBI, izgovorimo lepo besedo. To je tako lepo, ker je ta beseda od Boga. Na oratoriju sem slišala veliko lepih besed in takrat sem se počutila najboljše. Doma mi sestra reče RADA TE IMAM. To so tudi zelo lepe besede. Zahvalim se ji, da me je razveselila, in ji enkrat drugič tudi jaz kaj lepega povem.

Eva, 4 leta

Jaz poznam veliko lepih besed. Ena je Jana. Ta beseda mi je lepa zato, ker je moji vzgojiteljici ime Jana in jo imam zelo rad. Lepo besedo rečemo takrat, ko smo prijatelji in se dobro počutimo. Lepe besede slišim tudi doma, v muzeju in v vrtcu, pa tudi na morju sem jih enkrat slišal. Tudi moj bratec velikokrat reče lepo besedo. Če igra karte, reče PROSIM, daj mi karto.

Nejc, 5 let

Poznam zelo veliko lepih besed: HVALA, PROSIM. Meni je lepo, če mi kdo reče LEPA SI. Takrat se zelo razveselim in tako vem, da je to lepa beseda. Potem rečem hvala. Če očku pomagam na vrtu, mi reče ZLATA SI. To sta tudi lepi besedi. Ko se ljudje sprehajajo po parku, pogosto govorijo lepe besede, ker je okoli njih vse lepo.

Dominika, 5 let

Ko nekemu rečeš lepo besedo, je zelo vesel. Rečemo jo vsakemu, ki ga imamo radi. Jaz poznam veliko ljudi, ki govorijo lepe besede in jih imam rad. V vrtcu je zelo prijazen naš hišnik. Če mu lepo rečemo, nam vse popravi in pomaga urediti igrišče. Tudi mi smo prijazni in mu pomagamo. To pa zato, da smo vsi skupaj veseli, ko imamo urejeno igrišče in vse popravljeno.

Gregor, 5,5 let

Pisali in razmišljali so učenci in učenke OŠ Prežihovega Voranca Ravne na Koroškem, mentorica: Vanja Benko, in otroci iz skupine Sončki Vrtca Vodmat v Ljubljani, mentorica: Jana Pevec.

Likovna oprema: Okrašena drevesa so ustvarjali otroci skupine Sončki, Vrtec Vodmat, mentorica Jana Pevec.

Srčiko uredila Bernarda Pinter.

Dobre Slabe

NOVICE

Zdravilo proti sladkorni bolezni metformin zmanjšuje verjetnost rakavih bolezni

Sladkorno bolezen tip 2 največkrat pričemo zdraviti z metforminom, ki povečuje občutljivost tkiv na inzulin in zmanjšuje proizvodnjo glukoze v jetrih. Britanski raziskovalci poročajo, da so imeli diabetiki, ki so se zdravili z metforminom in inzulinom, za polovico manjše tveganje za rakave bolezni kot tisti, ki so se zdravili le z inzulinom. Bolniki, ki so se uspešno zdravili le z metforminom, pa so imeli kar 6-krat manjše tveganje za raka kot diabetiki, ki so se zdravili z inzulinom. Mehanizmi zaščitnega delovanja metformina še niso znani. (vir: predstavitev na letnem kongresu European Association for the Study of Diabetes, 1. oktobra 2009)

Cepljenje proti sezonski gripi morda varuje pred hujšo obliko pandemske gripe

Genska analiza pandemskega virusa H1N1 je kazala na to, da cepivo proti sezonski gripi ne bo nudilo nikakršne zaščite proti novi, pandemski gripi. Mehiški raziskovalci pa so opisali, da je bilo med obolelimi za pandemsko gripo le malo tistih, ki so se prej cepili proti sezonski gripi, in da nihče od cepljenih zaradi nove gripe ni umrl. Kljub tem spodbudnim podatkom pa cepljenje proti sezonski gripi za ogrožene skupine prebivalstva ne predstavlja ustreznega nadomestila za cepljenje proti pandemski gripi. (vir: BMJ 2009; 339: elektronska objava 6. oktobra)

Kombinacija dveh cenениh generičnih zdravil varuje pred srčnim infarktom in možgansko kapjo

Med več kot 170.000 prebivalci Kalifornije z najmanj srednje veliko srčno-žilno ogroženostjo je 12 % dokaj redno jemalo kombinacijo dveh cenениh generičnih zdravil – 40 mg lovastatina (zdravila za zniževanje ravni holesterola iz skupine statinov) in 20 mg lizinopriila (zdravila za zniževanje krvnega tlaka iz skupine zaviralcev angiotenzinske konvertaze). 28 % preiskovancev je zdravila jemalo manj kot polovico časa, 60 % preiskovancev pa zdravil ni jemalo. Tisti, ki so redno jemali zdravila, so imeli za 80 % manjše tveganje srčnega infarkta ali možganske kapi in celo tisti, ki so zdravila jemali manj kot polovico priporočenega časa, so imeli za 60 % manj srčno-žilnih zapletov kot osebe, ki niso jemale zaščitnih zdravil. (vir: Am J Manag Care 2009; 15: e88-94)

Majhne, a ranljive aterosklerotične lehe povzročajo nestabilno angino pektoris, mnogo redkeje pa srčni infarkt ali smrt

Aterosklerotične lehe, ki ne povzročajo tesne zožitve koronarne arterije, imajo pa tanek vezivni pokrov, se lahko natrgajo pod vplivom lokalnega vnetja in strižnih sil tekoče krvi. Na srečo natrganje takšnih leh največkrat ne povzroča najhujših oblik akutnega koronarnega sindroma, kot sta srčni infarkt ali nenadna srčna smrt, pač pa pogosteje povzroča bolečine v prsih med mirovanjem – nestabilno angino pektoris. To je dobra novica predvsem zato, ker majhnih, a ranljivih aterosklerotičnih leh ne moremo prepoznati s klasično koronarografijo. (vir: predstavitev na letnem srečanju Transcatheter Cardiovascular Therapeutics, 25. septembra 2009)

Telesno dejavni ljudje imajo povečano verjetnost okvare mišic ob jemanju statinov

Statini so varna zdravila za zniževanje ravni holesterola, ki ščitijo pred srčno-žilnimi zapleti, vendar občasno povzročajo bolečine v mišicah. Pri prostovoljcih, starih od 18 do 65 let, ki so jemali statine, so po standardizirani telesni obremenitvi na tekočem traku zabeležili za približno 70 % večjo raven mišičnega encima kreatin kinaze kot pri enako starih prostovoljcih, ki statina niso jemali. V prid tezi, da statini ob telesnem naporu okvarjajo mišice, govori tudi podatek, da 16 od 22 poklicnih športnikov z družinsko hiperholesterolemijo ni prenašalo zdravljenja s statini. (vir: Am J Lifestyle Med 2009; 3: 287-9)

Bakterijske okužbe so prispevale k smrtim zaradi pandemske gripe

Ameriški patologi so opisali, da so med obdukcijami 77 oseb, ki so med majem in avgustom 2009 v ZDA umrle zaradi okužbe s pandemsko gripo H1N1, v tretjini primerov našli znake pridružene bakterijske pljučnice, največkrat pnevmokokne. Američani svetujejo, da se ogrožene skupine prebivalcev, med katere prištevajo otroke do 5. leta starosti, osebe, starejše od 65 let in vse kronične bolnike, cepijo proti pnevmokokom in proti sezonski gripi. Ko bo na voljo cepivo proti pandemski gripi, svetujejo tudi to cepljenje. (vir: Morb Mortal Wkly Rep 2009; 58: 1071-4)

Sočasne operacije na vratnih arterijah in srcu niso koristne

Možganska kap po operacijah na srcu večinoma ni povezana z zožitvijo vratnih arterij, temveč gre za embolijo – zagozdenje krvnih strdkov, ki odletijo iz srca in velikih žil ter se zagozdijo v možganskem žilju. Le dobrih 5 % možganskih kapi po operacijah lahko pripišemo kritični zožitvi karotidnih arterij. Rutinsko operiranje zmerno zoženih karotidnih arterij pred operacijo na srcu ne prinaša koristi, temveč dodaten operativni poseg celo povečuje nevarnost možganske kapi. Še vedno pa velja, da je operacija na karotidih pred operacijo na srcu koristna, če je zožitev vratne arterije najmanj 80-odstotna. (vir: Arch Neurol 2009; 66: 1091-6)

Osebe z negativnim pogledom na svet in zavrtim izražanjem čustev pogosteje umirajo zaradi srčno-žilnih zapletov

Na potek bolezni in različne zaplete ne vpliva le telesno stanje bolnikov, temveč tudi njihova osebnost in razpoloženje. Med bolniki z zožitvami ali zaporami arterij v nogah, ki so znanilec razširjenosti ateroskleroze po vseh velikih žilah v telesu in zato pomenijo zelo veliko ogroženost s srčnim infarktom in možgansko kapjo, so osebe s pesimističnim pogledom na svet in zavrtim izražanjem čustev – s t.i. osebnostjo tip D – pogosteje doživljale srčno-žilne zaplete kot osebe, ki so bile bolj optimistične in odprte, čeprav je bila pri obeh skupinah telesna bolezen enako huda. (vir: Arch Surg 2009; 144: 728-33)

Srčno popuščanje

Boris Cibic

Kako napreduje bolezen srčnega popuščanja?

»Mi lahko razložite, kako hitro lahko napreduje bolezen srčnega popuščanja, kljub uporabi zdravil? Zanima me predvsem življenjska doba, so to meseci, leta? Kako se kažejo znaki, poleg težke sape? Očetu je bila postavljena ta diagnoza pred enim letom. Od začetka je imel težave s težko sapo, po nekaj mesecih se je stanje dokaj umirilo, sedaj pa zopet že nekaj dni tarna, da je bolan, in da je konec z njim. Že nekaj časa ga boli leva noga, do gležnja ima oteklino, moram pa povedati še to, da ga je zadnjič noga zelo srbela, zato se je spraskal, tako da ima povrhu še rano. Dobil je od zdravnice neko mazilo, ki pravi, da ne pomaga. Se bo rana zacelila? Je možno, da tudi vreme vpliva na poslabšanje stanja pri srčnem popuščanju? Ko je bilo lepo vreme, se je kar dobro počutil, sedaj je pa slabše, pravi da zopet težko diha. Pa še to me zanima, če pri hudem srčnem popuščanju začneta zatekati obe nogi, ali lahko tudi samo ena. Kaj pa ostali deli telesa? Hvala vam Ladi«*

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

Kronično popuščanje srca

Srčno popuščanje je bolezensko stanje, ki ga v zelo majhnem številu lahko ugotovimo že pri mladih, v porastu pa je pri starejših bolnikih. Zaradi vedno daljšega splošnega preživetja posledično raste tudi število bolnikov s to boleznijo. Zato ne preseneča, da raste tudi število raziskav boleznij ter število oddelkov v splošnih in specializiranih bolnišnicah, v katerih se bolniki zdravijo pri poslabšanju zdravstvenega stanja.

Povsem zdravo srce zmore vse svoje funkcije uspešno opravljati tudi do visoke starosti. Najpomembnejše so zagotoviti prenos zadostne količine s kisikom in hrano bogate krvi za vse telo ter hkrati z urinom sprosti izločiti odvečne količine telesnih tekočin, ki se naberejo v teku presnove. Oslabelo srce tej nalogi ni več kos. Tkiva prejemajo vedno manj hranil, v telesu se nabira vedno več odvečne tekočine. Pešanje srca opredelimo s pojmom »kronično popuščanje srca«.

Kako ugotovimo bolezen? Z natančnim pogovorom z bolnikom ter z natančnim kliničnim pregledom, pri katerem si pomagamo z uporabo številnih sodobnih preiskovalnih aparatov, lahko bolezen ugotovimo že v zgodnjem obdobju njenega razvoja. Na podlagi značilnih znakov boleznij lahko tudi ugotovimo, na kateri strani je srce bolj prizadeto. Pri popuščanju desnega prekata srca se pojavi zatekanje nog, najprej v višini stopal in gležnjev, na obeh straneh enako, nabiranje vode v trebuhu in v ledvenih predelih, otekla jetra, modrikaste ustnice, nabrekanje vratnih žil, zmanjšano odvajanje vode čez dan, odvajanje temnega urina sredi noči.

Pri popuščanju levega prekata srca bolnik občuti vedno bolj izrazito zadihanost pri telesnih obremenitvah in pri ležanju z

nizkim vzglavjem. Pri napredovalem popuščanju levega prekata se pojavijo napadi težkega dihanja sredi noči, skupaj z vlažnim kašljem in izkašljevanjem rjavkastega izpljunka.

Pri popuščanju obeh prekatov, kar je še precej pogost pojav, ugotavljamo bolj ali manj izražene vse zgoraj navedene znake.

Srčno popuščanje povzročijo lahko ateroskleroza, srčni infarkt, pomanjkljivo zdravljenje visok krvni tlak, bolezen zaklopk, čezmerno uživanje alkoholnih pijač, kajenje, bolezen ščitnice, vnetne bolezni srčne mišice, itd.

Na napredovanje boleznij bolnik lahko vpliva sam. Upočasni jo lahko z zdravim načinom življenja, omejitvijo uživanja alkoholnih pijač, čim bolj omejenim uživanjem soli, prenehanjem hudih telesnih obremenitev. Priporočljiv je vsakodnevni sprehod po ravnem terenu. Zdravnik bo bolniku pomagal z zdravili in kontrolnimi pregledi. Za zdravljenje srčnega popuščanja imamo danes na voljo kar veliko število zdravil, s katerimi zaviramo napredovanje boleznij in s tem bolniku lahko zelo podaljšamo življenje. ♥

ZA SRCE

Vabljeni v prostore
Društva za zdravje srca in
ožilja Slovenije
v Ljubljani na Cigaletovi 9.

Uradne ure so
vsak ponedeljek od 9. do 12. ure in
petek od 9. do 12. ure.

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

Faks: 01/234 75 54

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

Prehranska dopolnila

Maruša Pavčič

Prehranska dopolnila so živila, katerih namen je dopolnjevati običajno prehrano. So koncentrirani viri hranil ali drugih snovi s hranilnim ali fiziološkim učinkom. Dopolnila naj bi neustrezno prehrano s snovmi, ki so nujno potrebne za uravnoteženo, zdravo prehrano, a jih jih ljudje, zaradi nepravilnih prehranskih navad, ne užijejo dovolj.

Na trgu so na voljo v različnih pakiranjih, tako v obliki kapsul, pastil, tablet, v vrečkah s praškom, ampulah s tekočino, kapalnih stekleničkah in v drugih podobnih oblikah. Vsa pakiranja so oblikovana tako, da jih uporabnik lahko uživa v odmerjenih majhnih količinskih enotah.

Prehranska dopolnila naj bi bila pravzaprav nekakšni »odpustki« za nepravilne prehranske navade. Kot »odpustki« pa so seveda zelo zanimivi za proizvajalce in prodajalce. Trgovci, novinarji rumenega tiska, ki se napaja predvsem iz reklam, nesojeni »prehranski svetovalci« v fitness centrih, prodajalci od vrat do vrat, vsi vas skušajo prepričati, da boste z uživanjem prehranskega dopolnila, ki vam ga ponujajo, nekaj naredili za svoje zdravje. V svojih reklamnih sporočilih poudarjajo, da je zdrava, uravnotežena, mešana prehrana tako osiromašena, da ne zagotavlja vseh potrebnih hranil v optimalni meri. Ne nasedajte jim. To ni res. Samo svojo denarnico bi radi napolnili.

Zaradi premajhnega uživanja zelenjave in sadja v nepravilni prehrani primanjkuje predvsem vitaminov, mineralov in fitokemikalij, to je snovi, ki imajo predvsem močan antioksidativni učinek in lahko preprečujejo pojav nekaterih oblik raka ter različne druge motnje v delovanju organizma. Zato prehranska dopolnila običajno vsebujejo prav različne kombinacije vitaminov in mineralov, ekstraktov zelišč in drugih rastlin, snovi, ki jih pridobivajo v eksotičnih krajih, in podobno. Ob pomanjkanju uživanja polnozrnatih škrobnih živil in zelenjave so se seveda pojavila tudi dopolnila, ki vsebujejo prehransko vlaknino. Zaradi uživanja hrane s preveč nasičenih maščobnih kislin, ki povečujejo tveganje za bolezni srca in ožilja, pa so na trgu prehranska dopolnila z omega-3 maščobnimi kislinami. Dopolnilom neredko pripisujejo, da so »čudežna, zdravijo vse in omogočajo večno mladost«.

Poleg tovrstnih prehranskih dopolnil so na trgu na voljo tudi dopolnila za »izboljšanje fizične kondicije« za športnike in rekreativce, ki pogosto vsebujejo snovi s seznama prepovedanih sestavin, ter dopolnila, ki vsebujejo posamezne aminokisliline, encime in podobno. Njihovo uživanje ni le metanje denarja skozi okno, ampak je lahko škodljivo za zdravje.

Priporočila za zdravo, uravnoteženo prehrano so sestavljena tako, da človek, ki jo uživa, dobi vse potrebne snovi s hrano. Še več, potrebna hranila so v živilih v takih količinah in razmerjih, da je

njihov učinek največji. Tega s prehranskimi dopolnili, ki dopolnjujejo samo posamezne sestavine hrane, ni mogoče doseči. Nekritično samozdravljenje z uživanjem prehranskih dopolnil lahko povzroči dodatne presnovne motnje ali dodatne bolezni, ki še poslabšajo zdravstveno stanje. Predvsem pri uživanju prehranskih dopolnil z vitamini in minerali velja, da so varne količine lahko zelo ozko postavljene (na primer, za v maščobi topne vitamine A, E in K, ki se nabirajo v telesnih maščobah), in da je njihovo preseganje hitro toksično. Po drugi strani pa se vitamini, ki so topni v vodi, izločajo z urinom. Telo izkoristi le toliko vitamina, kolikor ga potrebuje (običajno zelo majhen del), vse ostalo pa se izloči. Prav tako je treba biti previden pri prehranskih dopolnilih, ki vsebujejo različne ekstrakte rastlin, posebno nepreverjenih, eksotičnih.

Prehranska dopolnila pri motnjah v presnovi

Dejstvo je, da nekatere motnje v presnovi, na primer neurejena sladkorna bolezen ali druge presnovne bolezni, ter posebna stanja (na primer nosečnost) lahko povzročijo pomanjkanje nekaterih vitaminov, mineralov ali drugih zaščitnih snovi. Pomanjkanje pomeni, da vaše telo potrebuje bistveno večje količine določenega hranila, ki ga ne more dobiti z uravnoteženo prehrano. V takih primerih zdravnik lahko določi, da se vitamini, minerali in druge zaščitne snovi uživajo dodatno tudi v obliki prehranskih dopolnil. Vendar prehranska dopolnila nikoli ne smejo in ne morejo zamenjati predpisanih zdravil. Jemanje prehranskih dopolnil s folno kislino v času pred zanositvijo in v nosečnosti je priporočeno, saj preprečuje pojave hude razvojne motnje fetusa, to je *Spine bifide*.

Čeprav se občasno poskuša zmanjševati tveganje za razvoj ali poslabšanje posameznih bolezni, predvsem bolezni srca in žil, z uživanjem prehranskih dopolnil s točno določenimi sestavinami, pa so neodvisne, pravilno vodene raziskave njihove učinkovitosti večinoma pokazale, da so rezultati neprepričljivi ali sploh niso potrjeni.

Prehranska dopolnila morda pomagajo nekaterim ljudem, vendar za druge lahko predstavljajo nepričakovano tveganje. Veliko prehranskih dopolnil vsebuje aktivne sestavine, ki močno vplivajo na telo. Jemanje različnih kombinacij prehranskih dopolnil ali uživanje prehranskih dopolnil in posameznih zdravil lahko opovzroči težke, tudi smrtonosne zaplete. Nekatera prehranska dopolnila imajo lahko hude stranske učinke tudi pred, med ali po kirurških

Kako si lahko izberem ustrezno prehransko dopolnilo?

Varnost je na prvem mestu. Nekatere sestavine, tudi hranila in sestavine rastlinskega porekla, so za človeka lahko strupene. Nikoli ne zamenjajte predpisanega zdravila ali načina zdravljenja s prehranskim dopolnilom.

Dvakrat premislite o tistem, kar je zapisano v drobnem tisku. Jasen zdravstveni nasvet temelji na dolgotrajnih raziskavah. Bodite pozorni na rezultate, ki se sklicujejo na »hitro ugotovljene« znanstvene učinke ali obstoječe prehranske smernice.

Naučite se spoznavati neresnične trditve. Nekaj primerov neresničnih trditvev:

- »Hitro in učinkovito. Zdravi vse«
- Lahko ozdravi bolezen.
- »Popolnoma varno«, »naravno« in »zagotovo nima stranskih učinkov«.
- Omejena količina, »nič ne tvegate, zagotovimo vam denar nazaj« ali če se zahteva plačilo vnaprej.

Več ni vedno bolje. Nekateri proizvodi so, če se jemljejo v večjih količinah ali dalj časa ali v kombinaciji z nekaterimi dru-

gimi sestavinami, škodljivi.

Beseda »naravno« ne pomeni vedno tudi »varno«. V nekaterih prehranskih dopolnilih lahko »naravne sestavine« učinkujejo z zdravili in so lahko v večjih količinah nevarne za posameznike. Na primer, čaj iz listov peperminta je varna pijača, pepermintovo olje (ekstrahirano iz listov) pa je veliko bolj koncentrirano, in je lahko, če se ne uporablja pravilno, strupeno.

Ali je proizvod vreden svojega denarja?

Vedno je vredno premisliti. Ne podlezite pritisku, da je treba kupiti proizvod ali kuro »na licu mesta«. Nekatera prehranska dopolnila so izredno draga, a nimajo učinka, ki ga pričakujete. Na primer, večje količine v vodi topnih vitaminov, kot so vitamin C ali skupina vitaminov B, se v telesu ne izrabijo in se izločijo z urinom.

Ne postavljajte si diagnoze sami ter ne izbirajte zdravil in prehranskih dopolnil brez posveta z zdravnikom.

Zdrava, uravnovešena prehrana je vedno boljša izbira kot prehransko dopolnilo.

posegih. Zato je svojega zdravnika vedno potrebno seznaniti z jemanjem vitaminskih, mineralnih ali rastlinskih preparatov.

Sestavine prehranskih dopolnil, ki lahko povzročijo neželene medsebojne učinke s posameznimi zdravili so, na primer:

- **kalcij** in zaviralci kalcijevih kanalčkov (zdravila za uravnavanje krvnega tlaka ali srčnega ritma); kalcij in digitalisovi preparati (stara zdravila za srčno popuščanje) – vendar v praksi ti učinki niso pomembni; kalcij in tiazidni diuretiki in antacidi, ki vsebujejo aluminij ali magnezij;
- **magnezij** in tiazidni diuretiki (na primer hidroklorotiazid), nekatera zdravila za raka in antacidi, ki vsebujejo magnezij;
- **vitamin K** in zdravila, ki redčijo kri;
- **šentjanževka** (v Evropi uradno prepovedana v prehranskih dopolnilih, uporablja pa se v domačih pripravkih) in nekateri inhibitorji serotonina, zdravila proti depresiji, tablet za kontrolo rojstev ipd.

Jemanje prehranskih dopolnil je zelo razširjeno. Podatkov za Slovenijo ni, v ZDA pa ocenjujejo, da uživa prehranska dopolnila več kot polovica vsega odraslega prebivalstva, pa tudi preko 20 % otrok. Podatki za Nemčijo in Francijo govorijo o 30 oziroma 40 % prebivalstva. Dodatni problem v ZDA je pogosto nelegalna proizvodnja prehranskih dopolnil, zaradi katerih vsebujejo močne psihofarmakološke sestavine. V avgustu 2009 so našli kar 140 takih izdelkov. Mediji zato že pišejo o »ameriški ruleti«.

V Sloveniji je do sedaj na Ministrstvu za zdravje prijavljenih preko 2.000 prehranskih dopolnil. Proizvajalec ali trgovec jih je po veljavni zakonodaji sicer dolžan prijaviti, navesti mora tudi njihovo sestavo, ni pa potrebno dokazati, ali podatki držijo. Zdravstvena inšpekcija zaradi množice izdelkov in omejenih sredstev le redko preverja, ali so prehranska dopolnila varna ali ne. V manjši študiji,

ki so jo v Sloveniji naredili pred kratkim, so ugotovili, da prehranska dopolnila ne vsebujejo toliko ali sploh ne vsebujejo posameznih snovi, ki jih navajajo na označbi. Torej Slovenci potrošimo velike denarje za prazen nič. ♥

ZA SRCE

Prostovoljci – vabljeni v srčno družbo

Društvo za zdravje srca in ožilja vabi
k sodelovanju prostovoljke in prostovoljce
za delo na terenu:

meritve krvi, krvnega tlaka,
podajanje informacij o delu društva,
pridobivanje novih članov.

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

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

WPW (Wolff – Parkinson – White) ali prezgodnje vzburljenje

Boris Cibic

Otroška leta sem preživel na Krasu v številni kmečki družini. Teh let se spominjam z nostalgijo in skušam vrednotiti njihove resnično lepe trenutke. Kot zdravnik se rad spominjam tedanjega italijanskega splošnega zdravnika, starejšega gospoda s sivo brado in z očali, dr. Bechtingerja, stanujočega v vili, nekaj kilometrov stran od vasi. V vasi je imel veliko avtoriteto, kjub svoji redkobesednosti. Zaradi jezikovnih pregrad se je trudil, da je bolniku na kratko in na najbolj razumljiv način povedal vse, kar je bolnik nujno moral vedeti. Ljudje so ga zelo spoštovali in mu zaupali. Imel je globoko in široko znanje tedanje medicine. Vedno je znal ugotoviti naravo bolnikove bolezni, tako pri otrocih kot pri odraslih in starejših ter znal pravilno ukrepati – predpisati ustrezno zdravilo ali bolnika napotiti v bolnišnico s pravilno diagnozo. Tako moj nostalgični spomin. Vendar, ali je bilo res vse tako idealno?

Po končani srednji šoli, še vedno pred začetkom zadnje svetovne vojne, sem se vpisal na Medicinsko fakulteto v Padovi in začel študij iz tedaj sodobnih učbenikov, napisanih v letih od 1933 do 1936. Hitro sem ugotovil, da moji učitelji niso tako samozavestno opredelili naravo bolezni, kot jo je dr. Bechtinger. Ni bilo redko, da so napisali »visoka vročina neznanega vzroka« ali so navedli bolezensko stanje z imenom raziskovalca ali znanstvenika, ki je prvi opisal podobno sliko bolezni (eponim bolezenskega stanja). Zavedel sem se, da je medicina zelo široka veda, v kateri so orali ledino številni zagnani raziskovalci. Seveda bolniki na vasi od svojega zdravnika nismo pričakovali znanstvenih ekspertiz, temveč hitro in jasno rešitev, ki smo je bili deležni z vso odgovornostjo in takratnim znanjem.

Naučil pa sem se tudi, da so številna bolezenska stanja ohranila kar ime pionirjev, ki so jih prvi proučevali. K današnjemu prikazu naj dodam pojasnilo, kaj pomeni beseda »sindrom«. To je sinonim za zapleteno bolezensko sliko, ki je v našem primeru sestavljena iz začetnic priimkov njenih raziskovalcev. Kateri od njih ima največ zaslug? Ali je prvi najbolj zaslužen? Ali je bil samo prvi, ki je nakazal obstoj samostojnega bolezenskega dogajanja?

Sindrom WPW (Wolff, Parkinson, White)

Louis Wolff, severnoameriški kardiolog (1898 – 1972), je bil predstojnik elektrokardiografskega laboratorija v Beth Israel Hospital (v ZDA) in mnogo let predavatelj kardiologije v Massachusetts General Hospital.

Sir John Parkinson, angleški zdravnik (1885 – 1976), je deloval v številnih inštitucijah in bolnišnicah (London Hospital, v času prve svetovne vojne v Royal Army Medical Corps, pred drugo svetovno vojno v London's National Heart Hospital in v Royal Air Force). Plemiški naslov je dobil leta 1948. Bil je tudi predsednik prvega kongresa Evropskega kardiološkega društva.

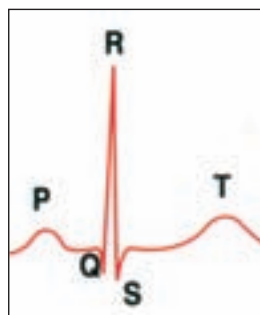
Paul Dudley White je bil severnoameriški kardiolog (1886 – 1973), ki je deloval v številnih vodilnih kardioloških ustanovah

v ZDA in Veliki Britaniji. V času prve svetovne vojne je zasedal vodilna mesta zdravniških služb v angleških in severnoameriških vojaških enotah.

Odkritje sindroma WPW dejansko pripisujemo Paulu Dudleyu Whitu, ki je 2. aprila 1928, ko je pregledoval EKG 35 – letnega univerzitetnega učitelja, ugotovil neobičajno sliko posnetka. Bolnika je predal svojemu asistentu Louisu Wolffu v nadaljnje opazovanje in diagnosticiranje. Obema se je kmalu pridružil John Parkinson, ki je pokazal velik interes, da bi opazovani izvid objavili. Članek (v prostem prevodu) »Kračni blok s kratkim intervalom PR pri mladih zdravih ljudeh, ki se so nagnjeni k napadom hitrega bitja srca (paroksizmalne tahikardije)« je izšel leta 1930 v časopisu American Heart Journal.

Kaj je sindrom WPW?

Bolezensko stanje srca, ki ga lahko ugotovimo samo na posnetkih EKG. V preddvoru desnega srca je pri človeku skupek celic, v katerih nenehno in samoniklo nastajajo električne napetosti, ki se sproščajo in vzdražijo bližnja tkiva srca. Dražljaji potujejo po preddvorih in sprožijo krčenje preddvorov. Ko dražljaji dosežejo mejo med preddvori in prekati, preskočijo na prevodne niti, ki potujejo v prekate in jih vzdražijo, da se skrčijo. Dogajanje je vidno na posnetkih elektrokardiografskih krivulj. Posnetek EKG pri zdravem človeku je v primerjavi s posnetkom pri sindromu WPW tako značilen, da ga ne more zgrešiti niti zdravnik začetnik. Pri zdravih ljudeh

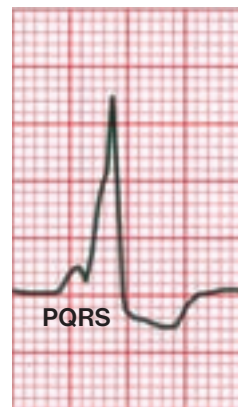


Slika 1

doba od začetka električne krivulje, ki kaže na krčenje preddvorov, do začetka krivulje, ki kaže na krčenje prekatov, traja vsaj 120 milisekund (slika 1). Pri ljudeh, pri katerih je ta doba krajša in je zobec QRS širši, (slika 2) pravimo, da imajo sindrom WPW ali preekscitacijski sindrom, za katerega je značilno, da so bolniki s to okvaro zelo nagnjeni k napadom hitrega bitja srca. Sin-

drom WPW je rahlo bolj pogost pri moških in je prisoten pri 1 - 3 na 1.000 oseb. Sindrom WPW je prisoten pri bolnikih, ki imajo v srcu poleg rednih prevodnih niti električnih dražljajev še posebne dodatne (Kentove) niti.

Bolniki s sindromom WPW so nagnjeni k napadom hitrega bitja srca (napadom paroksizmalne tahikardije), ki jim lahko močno poslabšajo počutje in lahko predstavljajo oviro za nastop na delo v nekaterih zahtevnih poklicih. ♥



Slika 2

Priprava na tekaško smučarsko sezono

Janez Pustovrh

Zima se nezadržno približuje in spet se bomo lahko kmalu predali zimskim športom. V jesenskem času smo si vestno nabirali kondicijo, ki jo bomo zelo potrebovali pri športni vadbi in na tekmovanjih na snežni podlagi. Nordijska hoja oziroma hoja s palicami po smučarsko je idealno sredstvo za pripravo na hojo in tek na smučeh v tehničnem in kondicijskem smislu. Poleg tega so palice zelo dobrodošel pripomoček pri izvajanju gimnastičnih vaj, tako v sklopu ogrevanja in ohlajanja organizma kot pri razvoju gibljivosti in moči.



Tehnična priprava

Pri nordijski hoji posnemamo gibe, ki jih izvajamo pri hoji in teku na smučeh v klasični tehniki, in tako povsem namensko krepimo mišične skupine telesa, ki bodo tudi pozimi najbolj obremenjene. Tako se posredno učimo oziroma vadimo glavni element klasične tehnike hoje in teka na smučeh, dvotaktni diagonalni korak. Začetniki na tekaških smučeh, ki že tehnično dovršeno obvladajo nordijsko hojo, ponavadi zelo hitro tudi shodijo oziroma stečejo na smučeh. Pravimo, da je velik prenos znanja z ene na drugo dejavnost.

Gibanje v dvotaktnem diagonalnem koraku pri nordijski hoji je podobno navadni hoji, le da so koraki podaljšani, roke pa intenzivno, koordinirano spremljajo gibanje nog po načelu pravilno koordinirane navadne hoje, kjer se v isti smeri hkrati gibljeta nasprotna roka in nasprotna noga. S poudarjenimi koraki, daljšimi v primerjavi z navadno hojo, lahko tudi z rokami, delujemo na precej

daljši amplitudi gibanja kot pri klasičnem pohodništvu s palicami. Pri nordijski hoji uporabljamo posebne palice za nordijsko hojo, na katerih je napis »nordic walking« ali prilagojene dolžine palic za hojo in tek na smučeh. Te palice imajo raven ročaj (nimajo utorov za prste, kot jih imajo tiste za alpsko smučanje ali običajne pohodne), ki je v zgornjem delu tudi nekoliko zaobljen naprej. To nam omogoča, da lahko z rokami naredimo odziv, ki se konča za našim bokom. Pri tem iztegnemo komolec odzivne roke in z dlanjo popolnoma sprostimo palico, tako da obvisi na njenih pasovih. Takšno gibanje s poudarjenimi koraki in odzivi s palicami zahteva nekoliko večji napor in s tem hitrost gibanja, saj samo tako lahko ohranjamo primerno dolžino in frekvenco koraka. Z intenzivnejšo vadbo, ki jo vsak posameznik seveda prilagodi svojim potrebam, lahko v primerjavi z navadno hojo učinkoviteje vplivamo na vse vitalne funkcije organizma. To hojo lahko vadijo tudi starejši in kondicijsko slabše pripravljene ljudje. Pri njih bo dolžina koraka v začetku krajša in tudi roke bodo delovale na nekoliko krajši razdalji, s postopno vadbo in osvojenimi temelji pravilne tehnike hoje pa bo njihov korak vse daljši in gibanje elegantnejše.

Praktičen nasvet, kako izbrati ustrezno dolžino palic: stojimo vzravnano in v čevljih ter sproščeno prislonimo roko ob bok telesa. Komolec upognemo pod kotom 90 stopinj. V tem položaju sproščeno primemo z dlanjo ročaj palice, ki je navpično nad podlago. Bolj izkušeni pohodniki z več moči in tisti, ki obvladajo hojo ali tek na smučeh, lahko izberejo nekoliko daljše palice. Proizvajalci jih izdelujejo v dolžinah od 100 do 135 cm, na 5 cm natančno.

Kondicijska vadba

Nordijska hoja po razgibanem terenu, zlasti pa v vzponu, je idealno sredstvo kondicijske vadbe za smučarje tekače. Obseg in intenziteta vadbe bo predvsem odvisna od naše trenutne pripravljenosti in od postavljenih ciljev v smučarski sezoni (športna rekreacija za zdravje, športna rekreacija, katere cilj je nastopanje na tekmo-





valnih množičnih športno-rekreativnih prireditvah itd.). Metoda kontinuirane obremenitve je glavna metoda za razvoj vzdržljivosti pri nordijski hoji. Imenujejo jo tudi vadba na dolge razdalje. Pri uporabi te metode za razvoj vzdržljivosti vadimo nordijsko hojo od 30 minut pa tudi do nekaj ur. Intenzivnost napora je na nizki do srednji stopnji. To pomeni, da se izvaja v okvirnih mejah od 60 do 75 odstotkov naše najvišje srčne frekvence. Okvirno teoretično vrednost za maksimalno srčno frekvenco lahko dobimo tako, da od števila 220 odštejemo leta starosti (primer izračuna okvirne teoretične maksimalne srčne frekvence za udeleženca, ki je star 60 let: $220 - 60 = 160$ utripov na minuto). Ta šestdesetletnik bo uspešno izvajal metodo kontinuirane obremenitve v mejah srčnega utripa od 96 do 120 utripov na minuto. Natančno kontrolo glede doseganja višine srčnega utripa med vadbo je mogoče opraviti z merilniki srčnega utripa. Izračunane meje srčnega utripa vnesemo oziroma nastavimo v merilniku utripa. Če med vadbo ne dosegamo nastavljenih spodnje meje, ali če presežemo nastavljeno zgornjo mejo srčnega utripa (v tem primeru 96 - 120), nas bo merilnik s piski opozoril, da je potrebno ustrezno popraviti hitrost naše hoje. Če med vadbo ne uporabljamo merilnika, si frekvenco srca lahko izmerimo tudi brez njega. Ustavimo se in otipamo utrip na zapestni arteriji desne roke. Z drugim in tretjim prstom leve roke otipamo arterijo oziroma srčno frekvenco, ki jo štejemo ob hkratnem merjenju časa na zapestni uri. V petih ali desetih sekundah preštejemo utripe srca in seštevek pomnožimo z 12 oziroma 6. Tako dobimo približno trenutno frekvenco srčnega utripa v minuti. Namesto merjenja na zapestni arteriji lahko otipamo tudi veliko vratno arterijo.

Gimnastične vaje s palicami

Za jesenski in zimski čas so značilne nižje temperature okolja, v katerem se rekreiramo. To pomeni, da je treba v sklopu priprave na športno vadbo še večjo pozornost posvetiti ustreznemu ogrevanju organizma. Gimnastične vaje so nepogrešljivo sredstvo za temeljito ogrevanje v uvodnem delu vadbene enote. V glavnem delu vadbe jih uporabljamo zato, da razvijamo določene motorične sposobnosti (gibljivost, moč), v sklepnem delu pa izvajamo raztezne in sprostilne gimnastične vaje. Raztezne, krepilne in sprostilne gimnastične vaje lahko zelo učinkovito izvajamo tudi s palicami za nordijsko hojo.

Gimnastične vaje so smotno izvedeni gibi z zamahi (dinamične vaje) oziroma statične vaje ali naloge (raztezanje - stretching), pri katerih ohranjamo določene telesne segmente v bolj ali manj skrajnih položajih. Za gimnastične vaje je značilno, da imajo lokalni

vpliv na organizem, saj s posamezno vajo vplivamo na točno določen sklep ali mišično skupino. Medtem ko s posamezno športno panogo bolj ali manj celovito vplivamo na gibalni sistem pri človeku, nam gimnastične vaje omogočajo, da z njimi lokaliziramo učinek na točno določeno mišično skupino ali sklep. Gimnastične vaje uporabljamo, da ogrejemo organizem pred glavnim delom vadbene enote oziroma treningom, ter razvijamo nekatere motorične sposobnosti in sprostimo mišice. Poznamo različne komplekse gimnastičnih vaj. To so skupine izbranih gimnastičnih vaj, ki so urejene v logično celoto. Tako ločimo kompleks gimnastičnih vaj za splošno in posebno ogrevanje, za razvoj moči in gibljivosti in za mišično sprostitve. V sklopu ogrevanja skušamo s smotno izbranimi gimnastičnimi vajami vplivati na vse glavne mišične skupine in sklepe. Tako povečamo delovno sposobnost celega gibalnega aparata v glavnem delu vadbene enote in zmanjšujemo možnost poškodb. Z ogrevanjem se poveča prenos energije v organizmu, poviša se njegova delovna temperatura in mišice postanejo bolj elastične. S kompleksom gimnastičnih vaj za splošno ogrevanje želimo načrtno ogreti vse glavne mišične skupine in sklepe organizma tako, da v kompleks zajamemo raztezne, krepilne in sprostilne gimnastične vaje.



V takšnem kompleksu najprej izvedemo raztezne gimnastične vaje, sledijo jim krepilne in sprostilne. Kompleksu gimnastičnih vaj za splošno ogrevanje sledi kompleks za posebno ogrevanje. Njegov namen je, da z njim še izdatneje ogrejemo tiste mišične skupine in sklepe, ki bodo v glavnem delu vadbene enote ali treninga najbolj obremenjeni. Te gimnastične vaje prilagodimo sami strukturi gibalnega vzorca, ki se bo večinoma izvajal v glavnem delu vadbene enote. Kompleksi gimnastičnih vaj za razvoj moči in gibljivosti so namenjeni glavnemu delu vadbene enote, kjer želimo z njimi vplivati na razvoj omenjenih motoričnih sposobnosti. Gimnastične vaje, s katerimi razvijamo moč, imenujemo krepilne gimnastične vaje, tiste, s katerimi razvijamo gibljivost, pa raztezne gimnastične vaje. Za mišično sprostitve uporabljamo sprostilne gimnastične vaje. Z njimi želimo zmanjšati mišično napetost ali tonus, ki je nastal zaradi intenzivne mišične aktivnosti pri športni vadbi.

Glede na topološki kriterij ločimo gimnastične vaje za roke in ramenski obroč, gimnastične vaje za trup ter vaje za noge in medenični obroč. Nekatere vaje lahko izvajamo tudi v parih. ♥

Po deželi desetega brata

Željko Kozinc

Jurčičeva pešpot iz Višnje Gore (389 m) prek planote Polževo (630 m) na Muljavo (320 m) sodi med najbolj cenjene in priljubljene kulturne poti na Slovenskem. Hoje je za tri ure.

Vsako leto se 4. marca, na rojstni dan pisatelja Josipa Jurčiča (1844 – 1887), poda po njegovi poti na tisoče pohodnikov. Hvalijo jo tako utrjeni planinci, ki v zgodnji pomladi preizkušajo svojo telesno kondicijo, kakor trpežni izletniki, ki jih zvabi na pot lep dan v deželi desetega brata. Usmerjevalna tabla, označena s parom starih gozderjev, ki jih je pretežno bosil Jurčičev Martinek Spak najraje nosil kar okoli vratu, vabi na vandranje v vsakem letnem času, tudi v snegu.



Usmerjevalna tabla

Prve korake Jurčičeve poti zastavite na železniški postaji Višnja Gora, še posebno, če se odločite, da pot začnete z vlakom (in se s poti vrnete iz Ivančne Gorice). Višnja Gora je bila že leta 1478 povzdignjena v mesto in opasana z obzidjem, od katerega je dan-današnji ohranjen komaj kakšen ostanek v stenah hiš. Mestni trg je ohranil svojo srednjeveško zasnovo in si ga je vredno ogledati. Simbol nekdanje višnjanske veličine in tudi svojske samoironije je priklenjen polž, ki se »plazi« tudi v Jurčičevih pripovedkah. Fantiček Jurčič je sicer gulil hlače v tem mest(ec)u in vsakdanje prepešal pot, danes ovenčano z njegovim imenom. Gotovo si je znal pot skrajšati z bližnjicami, tako da ne vemo, ali je ubiral mehko gozdno pot do razvalin starega gradu nekoč mogočnih gospodov Višnjegorskih, ki krene vkreber takoj za njegovo šolo. Gotovo mu je grad, postavljen verjetno že konec 11. stoletja, buril zgodovinsko

domišljijo, ki se mu je že v ranih letih čudežno razcvetela. Grad je opuščen že od konca 18. stoletja. Dvometrski zidovi izdajajo trdno srednjeveško gradnjo, še zlasti na trinadstropnem osrednjem stolpu, ki ima ohranjenih nekaj svetlobnih lin, vogale pa poudarjajo mogočni klesanci.

Od gradu se pot, enako mehka in prijazna, vendar nič več strma, vzpenja naprej proti vasi Pristava. Tu je videti nekaj ostankov starega kmečkega gradbeništva in tesarstva. Tabla z napisom »Dobrodošli na Polževem« izletniku oznani, da je stopil na hribovito kraško planoto, visoko od 400 do nekaj več kot 600 metrov, ki zajema ducat vasic in zaselkov, in ki je ime Polževo dobila šele v novjšem času, kajpak po višnjanskem polžu. Planota je kraljestvo sprehodov, samotnega užitkarjenja v naravi, gobarjenja, kolesarjenja... Kot na velikanski in zaobljeni zeleni preprogi se pojavijo tudi obdelana polja. Mimo nesrečnega hotela Polževo, ki kar naprej išče sposobnejše lastnike, in po vzponu po poseki, namenjeni nekdanjemu smučišču, pridete do vrha planote, do cerkvice sv. Duha, kjer se znajdete na sredi Jurčičeve poti, na njenem najlepšem delu. Videti je naše alpske vršace, Krim, Snežnik, Trdinov vrh in Kum, naokrog torej pol Slovenije. Za trošt ob slabem vremenu si lahko ogledate lep detalj: čudovit gotski portal na sv. Duhu, ki ga je v srednjem veku izdelal neki ljudski klesar. V vasi Male Vrhe, ki je od cerkve oddaljena 2 km, lahko povprašate za ključ; tako si boste lahko ogledali tudi nadvse zanimive konzole pod gotskimi rebri, na katerih so upodobljeni obrazi lastnikov gradu Roje. Grad, ves razvaljen, ves v robidovju in srobotini, sicer čaka na nadaljnji poti proti Muljavi. Presunjeni od občutka prazničnosti in lepote, ki ga odseva prostor okoli cerkve na vrhu Polževega, boste z mehke



Planota Polževo



Grad Višnja gora

travne ravni videli, se vam bo zdelo, pol Dolenjske. S »štacija«, kakor Višnjani kličejo svojo železniško postajo, je do tod poldruga ura hoda. Opravili ste planinsko turo! Naprej bo pot lažja. Kot polž boste s seboj tovorili hišico, napolnjeno z lepimi doživetji.

Od Roj, prizorišča Jurčičeve povesti Grad Rojinje, se pot spusti v dolino, ki je bila prizorišče prvega slovenskega romana *Deseti brat*. Od Kravjeka, gradu, ki ga je Jurčič preimenoval v Slemenice, ni več sledu. V tej deželici lahko s poti, ki si kmalu izposodi asfaltno cesto vse do Muljave, opazujete sodoben slovenski kmečki svet. Kravjek je bil v Jurčičevih časih še lep grad, last nemške družine Otto. Pred 150 leti so mile zvezde v omikano družino pripeljale bistrega, domišljije in domače srčne kulture polnega študenta iz komaj pol ure hoda oddaljene Muljave. Kravjeku je bilo tik pred njegovim koncem namenjeno, da postane mitičen slovenski grad in da zamudniški slovenski književnosti ponudi prizorišče za prvi slovenski roman. Dvajsetletni Jurčič se je takrat z vsem žarom nesrečno (kajpak) zaljubil v grajsko gospodično Johanno. *Deseti brat* je v bistvu njegova ljubezenska zgodba in je kot literatura dejanje ljubezni. Tudi druge povesti je Jurčič umestil v to okolje, vse svoje Peharčke, Zmuznete, Trpke, Frnatke, Smrekarje ..., in seveda Krjavlje. Deželica še zdaj duhovno živi z Jurčičevimi opisi njihovega tako pisanega, tako toplega življenja.

S počitkom v mehki travi, pod tepko, ki cvete ali pa je ravnokar rodila, se lahko zasanjate v Jurčičevo romantiko: da neke viharne temne noči Kravjek razpokan, zatohel in trohoben, poln podganje in sršenje zalege, zagori. Da ga je zažgal neki Muljavec, ki se je bil ravnokar vrnil iz Amerike. Trgovec Fortuna, zadnji lastnik Kravjeka, ga za to nagradi, sam pa pobere zavarovalnino. Potem Kravjek poruši do konca, porabi le nekaj kamnitih skladov za



Mehka gozdna pot

temelj nove hiše. In tu je konec romantike, tu gre zares. Le še te kamne si lahko ogledate na kmetiji.

In že smo na Jurčičevi Muljavi

»Da so bile hiše po večini lesene ali samo ometane, da so bili posamni tramovi čeravno iz bukvine, vendar že črvojedni in črno zakajeni, da so bile nekatere strehe, kakor se je iz zaréz na slémenu bralo, že petnajstkrat s slamo prekríte in je skoraj sploh že v šestnajsto tu in tam kaka luknja krovca prosila; to nam potrjuje, da je bil Obrhek star.«

Ta sočni Jurčičev opis njegove rojstne Muljave iz leta 1866 danes ne velja več; Muljava je pač moderna turistična vas. Ostal pa je v njej otok starosvetnosti, tako imenovana Jurčičevina, pisateljeva domačija, pravi etnografski muzej na prostem.

Jurčičevo ostro oko je etnologom zapustilo veliko dragocenih opisov iz življenja kmetov na tem koncu Dolenjske, kar jim je pomagalo, da so lahko tudi njegov rojstni dom uredili kot dom revnega dolenjskega kmeta sredi prejšnjega stoletja. K sami hiši so selili še druge stare stavbe iz okolice. Jurčičevina je zdaj nazoren muzej tukajšnje ljudske arhitekture.

Po nekaj kamnitih stopnicah, ki so bile potrebne zaradi nagnjenosti terena, vstopimo v veliko vežo, ki zavzema srednji del hiše. Tu je odprto ognjišče, kurišče za peč, na desni pa vhoda v majhno sobo, imenovano »štibelc«, kjer je na ogled čevljarско orodje, in sobo, ki je bila nekoč kevder, shramba za živila in svinjsko krmo, zdaj pa lahko obiskovalec v njej vidi zbirko litoželeznega in lončenega posodja iz teh krajev. Pri vhodu v vežo sta sklednik in žličnik, ob steni stoji omara. V njenih predalih je gospodinja hranila moko, ješprenj, kašo in kar je še drugih takih reči za hrano družini. Ob



ognjišču najdemo pripravna pomagala za kurjenje, kuho in peko: burkle, omelo, lopar, grebljo in kozico za praženje žitne kave. Levo vodijo vrata v »hišo«, glavni družinski prostor. Tu je za veliko mizo pod bohkovim kotom jedla vsa družina, tu sta na postelji spala gospodar in gospodinja, tu so pozimi opravljali vsa hišna dela, pletli košare, predli na kolovratu in luščili koruzo; in tu je, v večnem boju za denar, že prvi hišni gospodar uvedel žganjarijo. Korak vodi obiskovalca v malo kamro, kjer so spali tudi po trije otroci na eni postelji.

Ker so bili Pajštbarjevi, kakor se je po domače reklo Jurčičevim, revni kajzarji, razen svinjaka niso imeli posebnih gospodarskih poslopij. Hišo so na severni strani podaljšali za majhen hlev, nad katerim so imeli le še lesen skedenj. To je tisti prostor, kjer so danes na ogled Jurčičeva literarna dela. ♥

Besedilo in foto: Željko Kozinc



Rojstna hiša Josipa Jurčiča

PODRUŽNICA ZA SEVERNO PRIMORSKO

Izvolili smo novo vodstvo

Septembra so številne prireditve usmerile pozornost k »sve-tovnemu dnevu srca« in vsebinam, ki pred nas vsako leto postavljajo vprašanja o naši skrbi za zdravje, o tistem, kar lahko storimo sami.

Pomena lastne skrbi za zdravje se k sreči zaveda vsak dan več ljudi, vztrajnost in množičnost priporočil in nasvetov je že obrodila sadove, razveseljivo je dejstvo, da vse več mladih opušča slabe življenjske navade in jih nadomešča s športom in zdravim življenjskim slogom, nemalokrat so mladi tisti, ki svetujejo svojim staršem, naj živijo bolj zdravo in se več gibljejo.



*Predavanje prim. Herberta Bernhardta, dr. med.:
»Iz izkušenj kardiologa«*

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije je v glavnem mestu, področne podružnice pa so v svojih okoljih izvedle številne opažene prireditve. V severno-primorski podružnici smo se za praznovanje svetovnega dne srca odločili na 10. oktober in dobro smo izbrali. Dan nam je bil naklonjen, poča-

si smo se zbirali v lepem okolju Dijaškega doma v Novi Gorici, ki nam je prijazno ponudil svoje prostore ter zeleno okolico parka in igrišča. Veselo razpoloženje udeležencev je napovedovalo prijetno popoldne in kasnejši pozdravi ob slovesu so to potrjevali.

Iz Posočja smo udeležencem zagotovili poseben prevoz in upamo, da ga bodo prihodnje leto izkoristili v še večjem številu.

Z veliko mero skrbi in pozornosti do našega številnega članstva v podružnici smo se odločali za program prireditve, ki naj bi imel značaj prijetnega, koristnega in poučnega, skratka za vsakogar nekaj.

Izjemno zanimivo je bilo predavanje prim. Herberta Bernhardta, dr. med., internista, na temo: »Iz izkušenj kardiologa«. Sleherni poslušalec je lahko iz tega pregleda bogatih izkušenj iz ambulante dobil odgovor na marsikatero vprašanje, seveda pa tudi nasvet in spodbudo glede zdravljenja, ki v zadnjih letih zagotavlja številne boljše možnosti.

V program prireditve smo vključili volitve predsednika in treh nadomestnih članov upravnega odbora podružnice. Za predsednico podružnice je bila izvoljena Cvetka Melihen – Bartolič, dr. med., spec. internistka, novi trije člani upravnega odbora pa so postali: Dušan Ambrožič, Zorka Rajko in Lucija Mozetič.

Ogrevanje in razgibanje na domskem igrišču je vodila Alenka Naglost, dipl. med. sestra.

Udeleženci so pokazali veliko potrpežljivosti v vrsti za meritve holesterola in krvnega tlaka, radi so se ustavili pri pokušini zdravega obroka brez maščob in soli, ki ga je pripravilo podjetje AMC, pri ponud-



Za novo predsednico podružnice je bila izvoljena Cvetka Melihen – Bartolič, dr. med., spec. internist

bi izdelkov podjetja Medigo in podjetja Kalivita. Posebno zanimiva je bila tudi stojnica društva za pomoč pri demenci – Spominčica.

Gost prireditve je bila delegacija sorodne organizacije »Cuore amico« iz italijanske Gorice. Z zanimanjem so spremljali program, v nagovoru pa opisali svoje izkušnje.

Posebej postavljena info točka je bila dobro obiskana, poučne zloženke in revije so dobile svoje lastnike, v kardio fitness so se vpisali novi člani, številni dosedanji simpatizerji pa so se vpisali v društvo.

Veliko je bilo tudi zanimanje za vpis v tečaj prve pomoči oz. oživljanja pri nenadnem zastoju srca in seznanitev z uporabo defibrilatorja. Izobraževanje je vodila dr. Katja Šantelj s svojo ekipo. Prvi termin je bil 19. in 26. novembra (dvakrat po dve uri), od 17. do 19. ure v kletnih prostorih Zdravstvenega doma Nova Gorica, Ul. Gradnikove brigade. Možno se je vključiti tudi v spomladanske termine (031 818 530). Prireditve je izpolnila tudi moralno dolžnost podružnice, ki se je ob tej priložnosti, obdana z večjim delom svojega članstva, oddolžila dosedanjemu predsedniku g. Frideriku Rusjanu - Mirku, ter njegovi vdovi in družini v imenu Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije izročila zlato priznanje za ustvarjalno večletno vodenje. Priznanje je družini v imenu Društva podelil g. Franci Zalar.

Srečna je bila tudi naša odločitev, da na prireditvi zapoje Nonet Brda, ki je svojemu rojaku Mirku posvetil del programa. ♥

Besedilo in foto: Tjaša Mišček

PODRUŽNICA KRAS

Jesen v dolini Glinščice



Utrinek s Krasa (Foto: Ljubislava Škibin)

Sončnega, nekoliko hladnega, vendar poživljajočega in svežega nedeljskega jutra, 17. oktobra, smo se na parkirišču pri nekdanjem mejnem prehodu Lipica zbrali udeleženci pohoda po dolini reke Glinščice. Vsi smo bili opravljeni, kot se za preizkušene pohodnike spodobi. Nadejali smo se lahko vsaj 4 ure trajajočega pohoda čez sicer nič kaj težaven teren, ki bi od nas nikakor ne zahteval kaj več od osnovnih gibalnih veščin, ali na test postavljaj naše kondicije, vendar nam je vsekakor obetal več kot čudovito izkušnjo. Takoj na začetku sem med nami zapazil nekaj obrazov,



Na razgledišču (Foto: Amadej Škibin)

ki so bili prvokrat z nami, in se razveselil ob spodbudni misli, da glas naše kraške podružnice seže tudi čez meje območja, ki ga pokriva, ter privablja celo ljudi iz oddaljenejših krajev, kot je Ljubljana. Takoj po družabnem zblíževanju in spoznavanju, ko smo se dokončno prepričali, da smo vsi zbrani, smo v koloni zapeljali z makadamskega dovoza in zavili proti Trstu, natančneje proti naselju Boljunec, odkoder smo krenili v dolino. Ker organizatorji vemo, da je med nami velik delež pohodnikov, ki je bolj naklonjen okolju prijaznejšemu prevažanju, smo si omislili minibus, v katerega se je nagnetla 20 članska posadka vključno z voznico. Ostali smo se do parkirišča pred okrajnim gledališčem zapeljali z osebnimi avtomobili.

Tam smo se vnovič zbrali in se odpravili proti skalovju, ki se je belilo v ozadju. Ko smo prečesali ulice Boljunca, smo se kmalu znašli na kolovozu, ki nas je v položni legi najprej skozi grčav gozdiček, pozneje pa ves čas kot steza speljana ob pobočju melišča spremljal vse do strmejšega odcepa, ki pelje do cerkvice, posvečene sv. Mariji na Pečeh. Po krajšem vzpenjanju se nam je pred očmi prikazala ta skromna cerkvice, obkrožena s prelepim razgledom, ki je segal vse tja prek celotne doline in se zaključil v meglici. Pred cerkvico smo se pokrepčali, naredili nekaj skupinskih fotografij in se vrnili na pot ob spodnjem robu doline. Vendar pa skromen obrok, ki smo ga prinesli od doma, ni zadoščal. Približeval se je tudi opoldanski čas, namenjen kosilu, zato se nam je zahotelo prave jedače, ki bi po možnosti še sovpadala z okoljem. Tudi v teh nadah smo prišli na svoj račun, ko smo prečkali slovito Glinščico, smo na drugem bregu v Botaču naleteli na lično gostilno, kjer so nam postregli z joto, zeljem s klobasami, njoki z golažem in drugimi raznovrstnimi domačimi jedmi. Tam smo se tisti najbolj pogumni avanturisti napotili še ob toku Glinščice, ki del svoje struge vije prav ob slovensko – italijanski meji. Ko smo se torej podkrepili, smo zakoračili na sosednji breg doline, po katerem smo se pričeli vračati nazaj proti izhodišču. Ko smo se vzpeli na višjo točko smo prispeli do široke makadamske poti, ki se na odsekih izgublja v tunelih. Tam je namreč davno tega potekala trasa železnice, ki jo je zgradila avstrijska oblast za namene transporta blaga med Istro in Trstom. Leta 1966 je bil promet ukinjen, tiri pa odstranjeni. Danes na istem mestu poteka tekaška treking steza, na okoliških stenah pa se urijo plezalci. Ko smo prispeli do konca poti, smo nadaljevali pot po asfaltni cesti do razgledišča, kjer smo se naužili krasnega razgleda na Trst in Jadransko morje, ter znova pozirali



Pred cerkvijo (Foto: Amadej Škibin)

za naslednjo skupinsko fotografijo. Za tem smo sestopili navzdol nazaj v Boljunec in se zbrali pri avtomobilih. Vsi smo se na koncu strinjali, da je bila pot vredna ogleda in se jo je izplačalo znova obiskati, kajti ob vsakem obisku te znova navduši s svojim kraškim šarmom in zgodovinskim bogastvom. Je pa tudi prava izbira za ljudi, ki radi nekaj naredijo za svoje srce. ♥

Amadej Škibin

PODRUŽNICA ZA SLOVENSKO ISTRO

Ozavestimo gibanje

Blagodejna metoda gibanja ozavesti neustrezne gibalne vzorce, ki smo jih pridobili v našem življenju, in jih spreminja. Naše gibanje je tesno povezano tudi z našim umom. Saj z izboljšanjem gibanja izboljšujemo splošno dobro počutje. In še več, z gibanjem si izboljšamo tudi lastno samopodobo in samozavest. Naše telo bolje spoznamo, naučimo se ga bolj smotrno in učinkovito uporabljati. Telo po rednih vadbah postaja lahkotnejše in je iz dneva v dan bolj motivirano za gibanje. Izboljša se kakovost našega življenja, zaradi splošnega boljšega zdravja se lahko podaljša naše življenje. S spremembo življenjskega sloga, običajno na bolje, spremenimo tudi naše prehranjevalne navade, posledično se nam zniža krvni tlak, zniža se vrednost »škodljivega« holesterola in poveča vrednost »koristnega« holesterola v krvi, zmanjšajo se povečane vrednosti sladkorja v krvi in poveča se izločanje inzulina, kar zelo ugodno vpliva na zmanjšano maščevje v telesu, pomaga zmanjšati telesno težo in posledično debelost.

Telesna dejavnost mora postati del našega življenja. Vadba pa mora ustrezati našim sposobnostim in željam. Intenzivnost telesne dejavnosti je potrebno izbrati ciljno. Videti moramo cilj, oceniti svojo telesno nedejavnost ali dejavnost do trenutka odločitve, zdravstveno stanje, starost in dosedanji način življenja in seveda naše želje.

Glavni ključ za doseganje pozitivnih učinkov vadbe je rednost in vztrajnost. Zdravilni učinki se pokažejo relativno hitro, če vadimo vsaj dva do trikrat na teden po eno uro. Pred in po vadbi moramo biti pozorni na pravilno prehranjevanje in pitje vode. V zadnjem času strokovnjaki še posebej priporočajo vadbo v jutranjih urah. Priporočljiv je lahek zajtrk, vsaj eno uro pred pričetkom vadbe. Če vadimo na tešče, vadba ne sme biti intenzivna.

Za premagovanje telesnega napora telo potrebuje energijo, ki pa

jo dobi s sladkorjem in maščobami ali beljakovinami. Pri večjem naporu porabi predvsem sladkorje, pri manjšem pa maščobe. Primerna intenzivnost telesne dejavnosti za nas je tista, ko se dobro počutimo, nismo preveč zadihani in se ne znojimo pretirano. Šele po 20 minutah zmerne vadbe se začne izgorevanje maščob, zato je najboljša vadba tista, ki traja vsaj eno uro.

Vsaka vadba naj bi bila sestavljena iz treh delov. V uvodnem se ogrejemo, sledi glavni del vadbe, ki smo si jo določili, na koncu si privoščimo počasno raztezanje in ohlajanje ter sprostitve, da se telo umiri. Med vadbo je najpomembnejše pravilno in poglobljeno dihanje in pitje vode!

V podružnici za srce za Slovensko Istro smo prilagodili vadbeni program, ki ustreza našim udeleženkam in udeležencem.

Poimenovali smo ga »VADBA VAL« in je sestavljen iz mirnega, enostavnega, netekmovalnega načina vadbe, ki je primerna za ženske in moške vseh starosti. Je mešanica raztezne vadbe, pilatesa in joge. Vaje so sestavljene tako, da zajamejo človeka kot celoto. Izvajamo dihalne vaje, vaje za moč, gibljivost, ravnotežje, koordinacijo. Močno aktiviramo mišice trupa, da sodelujejo pri različnih nalogah, kar vpliva na mišično ravnovesje in izboljšanje telesne drže, razvijamo sposobnosti zavedanja lastnega telesa in duha. Mišice medeničnega dna, trebušne in hrbtne mišice se okrepijo, razvijejo se v center moči in presenetljivo hitro sami spoznamo moč, ki izhaja iz tega centra. S temi vajami ohranjamo prožnost mišic, zmanjšujemo možnost vsakdanjih poškodb in prisluškujemo svojim dobrim občutkom. Blažimo, lahko pa tudi odpravljamo, bolečine v nogah, kolenih, hrbtu, vratu in ramenih, omilimo težave, ki spremljajo srčno-žilne bolezni in osteoporozo ter ostale »moderne« zdravstvene nevšečnosti.

K tej vadbi smo dodali plavanje, zdaj dodajamo še eno uro navadne ali nordijske hoje ob ponedeljkih. Obilo priložnosti za druženje v jesenskem in zimskem času torej.

Skozi vse te dejavnosti si očistimo marsikateri osebni miselni vzorec, ki nam ne služi več, krepimo si samopodobo in samozaupanje, učimo se ljubiti sebe in druge. Bistvo teh druženj je spletati socialno mrežo, ki nam pomaga, da osebno rastemo in zorimo v zdravo, trdno osebnost ter odgovorno vzamemo zdravje in življenje v svoje roke.

Ko pride človek v stik sam s seboj, tedaj šele spozna in začuti, kakšen pravzaprav je, in kakšne so njegove potrebe. Sčasoma se potruji ter opogumi, da te potrebe tudi uresniči.

Pred nami so kratka obdobja dnevne svetlobe. Pomanjkanje le-te in sonca nas delajo zaspane, lenobne in slabe volje. Z vsemi razpoložljivimi sredstvi se moramo upreti tej sivini. Najučinkovitejše orožje za premagovanje malodušja je »redna« telovadba.

Pozabimo na slabo vreme in se čim prej odločimo za eno izmed vadb, ki so nam na razpolago v zaprtih telovadnicah. Kadar pa posije sonce, izkoristimo vsak trenutek za gibanje v naravi. Gibanje oskrbi telo s kisikom, po njem se počutimo odlično, zaradi prijetne utrujenosti tudi spimo bolj spokojno. Izogibati se je potrebno mastni in sladki hrani, saj ta zaradi upočasnjene prebave povzroča nenadne upade človeške energije. Kadar nas obdaja sivina, zaprimo oči in se osredotočimo na pozitivne misli. Pomaga tudi avtosugestija, dobra afirmacija ali meditacija.

Prisluhnimo sebi, spoznajmo hrano, ki je prava za nas, ugotovimo, kakšna oblika gibanja nam najbolj ustreza, in videli bomo, kako prijetno se bomo počutili, še posebej, če bomo v dobri družbi.

Čas je ravno pravi, saj se približuje novo leto, ko vsi delamo revizijo svojega početja – inventure za preteklost in načrte za

prihodnost.

Ostanimo dejavni in uživajmo v gibanju. Tam, kjer je volja, je tudi pot... Pa srečno, zadovoljno, zdravo, predvsem »gibljivo« leto 2010 želim vsem članicam in članom naše velike družine »ZA SRCE«! ♥

Eta Val

PODRUŽNICA ZA KOROŠKO

Koroški srčki pod Košenjakom

Člani podružnice društva za srce za Koroško smo za septembrski pohod in druženje izbrali področje severno od Dravograda in reke Drave, po raztegnjenih krajih pod Košenjakom. Na pohod smo se odpravili v soboto, 26. septembra. Prav na vrh Košenjaka bi bil nekoliko pretežak zalogaj za naše člane, predvsem zadnji del med planinskim domom in samim vrhom, kjer je treba premagati zadnjih 353 m višinske razlike, po relativno strmi poti. Sploh je na poti od Dravograda do vrha potrebno premagati višino 1169 m, saj se vrh Košenjak nahaja na višini 1522 m. Posamezni deli poti so za Srčke le nekoliko prestrmi.

Košenjaki je najjužnejša »visoka« vzpetina Golice, gorovje severno od Drave, med Vičem in Muto, ki se na drugi strani državne meje širi proti severu med Labodsko dolino na zahodu in Graško kotlino na vzhodu.

Srčki smo si zato za svoj cilj izbrali Planinski dom na Košenjaku. To je zgradba nekdanje »karavle« – stražarnice, ki jo je maja leta 1992 od Ministrstva za obrambo v najem dobilo PD Dravograd. Stražarnica je bila s prostovoljnimi delom temeljito prenovljena in je sedaj prijetna planinska postojanka. Leži na višini 1169 m z lepim razgledom na južno stran proti Pohorju, Uršlji gori – Plešivcu, Peci, Raduhi in tja naprej proti Kamniško – Savinjskim Alpam.

Odločili smo se, da se po zboru v Dravogradu odpeljemo do začetka Ojstrice in tam na križišču v smeri proti Goriškemu vrhu pustimo jeklene konjičke. V lepem sončnem vremenu smo se podali po makadamski cesti proti zahodu in mimo posameznih hribovskih kmetij proti področju, imenovanem Trije križi. Tukaj smo izvajali gimnastične vaje in vaje za sproščanje. Pri nadaljevanju poti smo se za nekaj časa držali planinske poti Dravograd – Košenjak (poti preko Goriškega vrha) in na mestu, kjer pot zapusti cesto, nadaljevali svoj pohod po cesti, ki vodi proti planinskemu domu. Tam nas je že čakal varovalni obrok.

V povratku smo pot nadaljevali po cesti proti cerkvi sv. Janeza Krstnika na Ojstrici. Od tam pa po asfaltni cesti navzdol, do svojih avtomobilov, kjer smo se poslovili. Zahvalili smo se naši članici, gospe Jožici, za vzorno pripravljeno pohod in vodenje prijetnega druženja. Razšli smo se polni prijetnih občutkov in lepih vtisov v čudoviti naravi. Nekateri so v dolino ponesli bero gobanov in dežnikaric, darov prelepe in bogate narave. ♥

Stanko Kovačič

Dežela Koroška

Dežela Koroška je bila za slovenske obiskovalce, pa tudi za nas, ki bivamo neposredno ob meji, vedno zanimiva. Nostalgični odnos do »zibelke slovenstva« je že mnoge skupine pred nami napotil na Gosposvetsko polje, mi pa smo se napotili še v nekatere druge kraje, kjer prav tako lahko iščemo slovenske korenine.

V lepi sončni oktobrski soboti smo se, ne prezgodaj jutraj, z majhnim avtobusom odpravili proti Koroški. Brez carinskih formalnosti smo na Holmcu zapeljali proti Pliberku, srednjeveškemu trgu, z več kot 600 letno sejensko tradicijo. Pri Blatu smo zavili



Djekše – Diex so znane po gotski obrambni cerkvi in heliografu, ki meri čas sončnega sevanja v vasi, ki ima na leto več kot 2000 ur sonca

čez most proti Grebinju, kjer smo lahko opazovali impozantno grebinjsko utrdbo, ki je bila v zadnjih letih obnovljena in je namenjena najrazličnejšim kulturnim prireditvam. Še lepši pogled na utrdbo se nam je prikazal zvečer, ko smo se vračali domov, in je bila utrdba obsijana s svetlobo luči. Na vožnji mimo Grebinja smo omenili tudi pomembno dejavnost grebinjskega samostana v preteklosti in se spomnili blizu Grebinja rojenega avstrijskega pisatelja slovenskih korenin, Petra Handkeja. Med drugim je prevedel v nemščino tudi roman Florjana Lipuša Zmote dijaka Tjaža.

Cilj našega enodnevnega potovanja je bil spoznavanje južnega dela Koroške, zibelko našega slovenstva. Zato je bil tudi naš prvi postanek na Djekšah (Diex), na najsevernejši točki naše etnične meje, ki se je oblikovala do konca 15. stoletja. To je lepa vasica na južnem robu Svinjške – po svinču in ne po svinjah poimenovane planine. V vasi, ki se v virih prvič omenja že leta 895 kot »Mons Diehse«, smo si ogledali cerkev sv. Martina, ki ima tudi lepo protiturško obzidje iz začetka 16. stoletja. Na Djekšah je dolga leta služboval župnik Ignacij Muri, ki je tu ohranjal slovenski jezik, tako da je tudi sedaj nekaj otrok še prijavljenih k dvojezičnemu pouku. Ob vikendih lahko srečamo tudi koroškega politika Filipa Warascha.

Iz Djekš smo se spustili proti Mostiču in od tam po dolini reke Krke, eni najlepših dolin koroške dežele, kamor je narava postavila strmo, v nebo molečo in 150 metrov visoko apneniško skalo, ki ima dober pregled nad soslednjimi gorami, hribi in pokrajino. Na vrhu skale pa stoji veličasten grad Ostrovica. V najstarejših virih se imenuje Astarvizza, kar priča o keltskem poreklu. Od 16. stoletja je grad v rokah rodbine Khevenhüllerjev. Poleg 14 vrat, ki branijo dostop do gradu, je na gradu tudi zavidanja vredna zbirka



Ostrovica – Hochosterwitz

srednjeveškega orožja, predmeti iz rimske in keltske dobe.

Na poti proti Gospe svete smo osvežili znanje o naselitvi Južnih Slovanov v vzhodne Alpe in nastanek Karantanije. Spomnili smo se karantanskih knezov, obreda ustoličevanja pri Krnskem gradu in začetkov pokristjanjevanja z misijonarjem Modestom. Nato pa smo si ogledali mogočno cerkev Gospe svete, ki ji domačini pravijo tudi Svatne. Cerkev v sedanji obliki je iz 16. stoletja, je troladijska z dvema zvonikoma. Cerkev je bogat zgodovinski umetnostni spomenik. Na fasadi cerkve so vzdane znane rimske plošče: rimska volkulja z Romulom in Remom, vaza s panterjema, Ahil s Hektorjem in poštna kočija, pa kamnita krogla, ki spominja na obleganje ogrskega kralja Matije Korvina. V severnem zvoniku visi največji koroški zvon, ulit leta 1687 iz turških topov. Ob cerkvi je bilo nekoč pokopališče. Na to nas spominja lep gotski svetilnik. V notranjosti cerkve je celotna severna stena poslikana s prizori pokola betlehemskega otroka in begom svete družine v



Sele – Zell



Zbrani ob knežjem kamnu

Egipt. V spodnjem delu pa pohod in poklon svetih treh kraljev. V glavni ladji je mrežast rebrast obok ves poslikan s freskami. Slike predstavljajo Kristusov rodovnik po Mateju. Iz cvetnih čaš rastejo Kristusovi predniki. Na slavoloku je upodobljen Kristus, sodnik sveta, z Marijo in Janezom, pod tem pa poslednja sodba. Oгледа vredna je tudi ostala oprema v cerkvi.

Celovec s svojo bogato preteklostjo in zanimivo sedanostjo je bil naš naslednji postanek. Zgodovino mesta smo obnovili še na avtobusu, prav tako smo se ob tej priložnosti spomnili bojev za severno mejo in koroškega plebiscita. Po kratkem sprehodu po mestu smo si ogledali meščansko hišo, celovski teater, deželni dvorec, Stari trg z rotovžem in drugimi, pretežno renesančnimi stavbami, ter Novi trg z novo mestno hišo, kipom Marije Terezije in zmajem. Oгледа vrednih je še vrsta drugih stavb, vendar smo morali poskrbeti tudi za telo, zato smo si privoščili polurni premor, ki ga je vsak izkoristil po svoje.

Že v popoldanskem času smo se odpeljali proti Vrbskemu jezeru, ki je največje in najbolj obiskano koroško jezero. Najlepši kraj ob južni obali je Otok. Tu smo v zimski ali rožnovenski cerkvi občudovali ostanke najstarejših fresk na Južnem Koroškem. Spomnili smo se brižinskih rokopisov, ki so okoli leta 1000 nastali prav v tem centru pokristjanjevanja Karantancev. Naslednji odcep vodi v Vrbo, ki je najbolj obiskan, pa tudi najdražji turistični kraj ob Vrbskem jezeru. V bližini so Kostanje, kjer se je rodil pesnik Andrej Koot in bil doma koroški bukovnik Andrej Šuster Drabosnjak

Med Vrbo in Rožekom so Žoprače, kjer je leta 1870 potekal velik tabor, na katerem se je zbralo skoraj 10.000 koroških Slovencev. Toliko jih nekateri avstrijski statistiki danes ne naštejejo več na vsem Koroškem. Pri kraju Rožek smo vstopili v Rož, v drugo v vencu treh dolin. Velik del Podjune je bil že za nami, v Ziljsko dolino bomo odšli kdaj drugič. Med vožnjo skozi Šentpeter smo se spomnili narodne šole, ki tu deluje že od leta 1908. V bližini so Svatne z Miklovo Zalo, pa Leše z jezikoslovcem Antonom Janežičem, nekoliko naprej so Sveče s kulturnim društvom Kočna in galerijo kiparja Franceta Goršeta. Skozi železarske Borovlje, ki so najbolj znane po svojih puškah, smo se odpeljali visoko pod karavanško Košuto, kjer je sedež ene najmanjših občin v Avstriji, z nekaj več kot 800 prebivalci, ki so v večini slovensko govoreči.



Gostilna Kovač



Gospa Sveta – Maria Saal



Košuta

Krajevne znamenitosti so moderna cerkev arhitekta Osvalda, pa domače kulturno društvo Planina, odlični so selški nogometaši, običaji na Florjanovo in še kaj. Najbolj znan Selan danes pa je pesnik in slikar Gustav Januš.

Čez prelaz Šajdo smo se po serpentinah spustili na Obirsko, kjer smo v pri znani gostilni – Kovaču in v kulturnem središču Obirskega strnili vtise in se že po temi mimo Miklavčevega in Tihojskega jezera vrnili nazaj proti Sloveniji. ♥

Vladimir Ovnič

Foto: Reinhard Brecko

PS: V nas tli želja..., se še bomo vrnili. Hvaležni smo našemu vodji: pedagogu in zgodovinarju Vladimiru Ovniču za odlično vođen izlet. Iskrena hvala v imenu vseh udeleženiH KOROŠKIH SRČKOV.

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA ZA MARIBOR IN PODRAVJE

Kako okrepiti srčno prostovoljstvo?

V Društvu za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje se že pripravljajo na pregled, kako so potekale zdravstveno–vzgojne akcije, predavanja, tečaji temeljnih postopkov oživljanja, meritve dejavnikov tveganja skladno s programom, ki je bil sprejet na začetku leta. Samo v novembru so ekipe društva opravile 20 meritev dejavnikov tveganja. Za Zbornico zasebnega varovanja so priredili še en tečaj temeljnih postopkov oživljanja, v Univerzitetni knjižnici Maribor pa je vodja projekta »Temeljni postopki oživljanja« prim. Borut Kamenik, dr. med., predaval o nenadni smrti in kako lahko v tem primeru pomagamo. O prehrani v mladosti in starosti je v Zg. Kungoti predavala specialistka za prehrano iz mariborskega UKC, Majda Herlič. Decembra bo društvo v sodelovanju z Društvom živilskih in prehranskih strokovnih delavcev Severovzhodne Slovenije povabilo v Izobraževalni center Piramida (prej Živilska šola Maribor) na dve aktualni pred-

vanji: Majda Bagar – Povše, dr. med., bo predavala o vodi v trikotniku – narava, človek, industrija, predstojnik infekcijskega oddelka UKC Maribor, asist. mag. Rajko Saletinger, dr. med., pa o novi gripi in o pomislekih, ki jih imajo ljudje glede cepljenja proti tej bolezni. Predsednik društva, prim. Mirko Bombek, dr. med., pravi: »Člani našega društva, Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje, neprofitne in humanitarne nevladne organizacije, ki deluje v javnem interesu, delamo v prostem času, skoraj zastoj, ljubiteljsko. Smo motivirani in sodelujemo z vsemi, ki mislijo in želijo dobro. Del programov ponujamo zastoj, s še večjo vero v uspeh. V dobrotelčnosti nas podpirajo sponzorji in donatorji, posamezniki in podjetja.« Tudi v tem letu so aktivisti društva veliko delali z ljudmi in za ljudi. Mnogim so izmerili holesterol, krvni sladkor, trigliceride in krvni tlak, izrečenih je bilo nešteto nasvetov, napotitev k osebnim zdravnikom. Prav gotovo so aktivisti društva s tem prostovoljnim delom pomagali ljudem, po svoje tudi družbeni skupnosti. Aktivisti so veseli podatkov, da se umrljivost zaradi srčno-žilnih bolezni vztrajno niža tudi pri nas, zaradi zgodnejšega odkrivanja bolezni, boljšega zdravljenja in dobre rehabilitacije. Zagotovo pa tudi zaradi boljše preventive, kjer že vrsto let zgledno sodeluje mariborsko društvo kot nevladna organizacija v okviru civilne družbe. Medtem ko potekajo v Mariboru in okolici še zadnje letošnje akcije mariborskega društva, pa se izvršilni odbor že pripravlja na volilno letno skupščino, ki bo v začetku prihodnjega leta. In ko izvršilni odbor snuje težišča novega društvenega programa in nabor projektov, ki bi jih bilo vsekakor dobro uresničiti tudi v novem letu, si izkušeni mariborski srčni vitezi znova postavljajo vprašanje, kako okrepiti svoje vrste z mlajšimi sodelavci – prostovoljci. To pričakovanje je namenjeno someščanom in sokrajanom, ki bi bili pripravljeni vzgledati, nasveti, voljo, novimi idejami in dejanji obogatiti in morda prenoviti že tradicionalne društvene programe in projekte. To je velika prednovoletna društvena želja. Mariborčani upajo, da se jim bo vsaj deloma uresničila. Medtem pa velja njihovo vabilo – stalnica: »Pridružite se nam!« ♥

Milan Golob

NAPOVEDNIK DOGODKOV

PODRUŽNICA LJUBLJANA

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

- ♥ **6. januar ob 17. uri:** Alenka Kofol, dr. med.: O infekcijah in gripi
- ♥ **3. februar ob 17. uri:** prof. dr. Irena Keber, dr. med.: Rehabilitacija po srčnem infarktu

Srčna pot Becel po Golovcu

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

5. januar ob 14. uri

2. februar ob 14. uri

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

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

Meritve krvnega tlaka, holesterola in glukoze na Rožniku

pod pokroviteljstvom podjetja Unilever, d.d.

♥ V zimskem času meritev vsako prvo nedeljo v mesecu od 11. do 15. ure ne bo, ponovno se bodo pričele marca 2010.

Telovadba za zdravo srce

Za člane Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije skupaj s ŠD GIB Ljubljana v prostorih na Drenikovi v Šiški organiziramo vodeno vadbo. Ugodnost: člani Društva za zdravje srca in ožilja ne plačajo letne članarine (identificirate se s člansko izkaznico), ampak samo mesečno vadbino. Vadba poteka v 4 skupinah, v ŠD Gib in jo vodi Barbara Sluga, prof. ŠVZ po naslednjem urniku:

ponedeljek - sreda 8.30 - 9.30	torek - četrtek 8.30 - 9.30
ponedeljek - sreda 9.30 - 10.30	torek - četrtek 9.30 - 10.30

Informacije in prijave: Športno društvo GIB Ljubljana Šiška, Drenikova 32, 1000 Ljubljana, telefon: 01/514 13 30.

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

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

Posvetovalnica za srce, Cigaletova 9

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

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

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

Posvetovalnica za srce, pasaja Maxi, živilska prodajalna

♥ **torek, od 10. do 12. ure in od 16. do 18. ure** meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi

♥ **četrtek, od 10. do 12. ure:** meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi

♥ **sobota, od 10. do 13. ure:** meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi

♥ vsak torek od 18. do 20. ure: osebni posveti s kardiologom, prim. Boris Cibic, dr. med., obvezna predhodna prijava v Posvetovalnici za srce.

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

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

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

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

Tečaji temeljnih postopkov oživljanja dojenčkov in otrok

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

Tečaji temeljnih postopkov oživljanja odraslih

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

PODRUŽNICA ZA SEVERNO PRIMORSKO

♥ **ob ponedeljkih in četrtek od 17. do 20. ure: kardio fitnes** na Cankarjevi 60 v Novi Gorici - skozi poletje je zaprl vrata, ponovno bo odprt oktobra.

♥ **vsako tretjo soboto v mesecu ob 10. uri:** pohodi po »Srčni poti« v Panovcu, zbirališče pred okrepčevalnico Panovec.

♥ **tečaj temeljnih postopkov oživljanja** in seznanitev z uporabo defibrilatorja (bodo v kletnih prostorih Zdravstvenega doma Nova Gorica), vabimo k vpisu na spomladanske termine - prijave na T: 031/818 530 (Tjaša Mišček).

♥ **10. december ob 17. uri,** v knjižnici Franceta Bevka Nova Gorica: predavanje dr. Viljem Ščuka » Srce in izgorelost«.

♥ **predavanja** v Tolminu, Novi Gorici in Ajdovščini. O vsebini in terminu bo podružnica odločala sproti in pravočasno obveščala.

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

PODRUŽNICA CELJE

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

Posvetovalnica za srce, Glavni trg 10, Celje

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

♥ vsak torek, od 10. do 12. ure: svetovanje in določanje holesterola

in sladkorja v krvi ter krvnega tlaka. Med 17. in 19. uro svetovanje in določanje holesterola in sladkorja v krvi ter krvnega tlaka v City Centru Mariborska 100 v zeliščni lekarni Biotopic.

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

PODRUŽNICA ZA DOLENJSKO IN BELO KRAJINO

- ♥ **vsak četrtek ste vabljeni na pohod po Trški gori** pri Novem mestu: zberemo se ob 17. uri pri Grmu Novo mesto, na Bajnofu (bivša Kmetijska šola Grm). Pohod traja približno 2 uri.

Predavanja

bodo v prostorih Ekonomske šole v Novem mestu, Ulica talcev 3a, predavalnica P-2:

- ♥ **25. januar ob 18. uri:** prim. mag. Tatjana Gazvoda, dr. med.: Obvladovanje stresa

Posvetovalnica za zdravo življenje, Glavni trg 10, Novo mesto
T: 07/337 41 71, E: drustvozasrce.novomesto@siol.net

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

PODRUŽNICA ZA SLOVENSKO ISTRO

- ♥ **Vsaka druga nedelja v mesecu, ob 8. uri:** pohod »Za srce in dušo«. Člani Društva za srce, podružnice za Slovensko Istro in tudi drugi občani tega področja, so lahko ponosni, da imajo v svoji okolici več prijetnih pohodnih poti. Ene so označene s srčki, druge pa prehajajo z vodnikom, Darkom Turkom. Pohodne poti so speljane po stezah in opuščeni kolovozih v notranjosti Slovenske Istre in kraškem robu tako, da so primerne za hojo v vseh letnih časih. Zbirno mesto je vsakokrat na parkirišču pri VINAKOPER na parkirišču MERKUR v Kopru. Odhod je ob 8. uri z osebnimi avtomobili do izhodišča poti, kamor se vrnemo po okoli 5 urah (3-4 ure hoje in 1 ura počitka, malice, seznanjanje z zgodovino in zanimivostmi krajev, ki jih bomo obiskali razlage itd.). Pohode vodi član odbora podružnice Darko Turk. Priporočljiva je primerna obutev! Vabimo vas, da se nam pridružite.

- ♥ **13. december ob 8. uri:** pohod: Mostičje – Loka – Marčev hrib – Ladrica – Zanigrad – Mostičje
- ♥ **10. januar ob 8. uri:** pohod: Robida pri Sv. nedelji – Brdo – Tinjan – Colombar – Robida
- ♥ **14. februar ob 8. uri:** pohod: Trebeš – Slap – Pičuri – Stolpi – Mazurinov mlin – Trebeše
- ♥ **14. marec ob 8. uri:** pohod: Hrastovlje – Lačna – Kubed – Rižana – Hrastovlje
- ♥ **11. april ob 8. uri:** pohod: Vrhpolje (S. Tomaž) – Velikogradišče – Vroček – Jermanec – S. Tomaž
- ♥ **9. maj ob 8. uri:** pohod: Pot narcis – Zazid (pri Kalu) – Lipnik – Kojnik – Prehod Jampršnik – Zazid
- ♥ **13. junij ob 8. uri:** pohod Za srce: Vanganel – Okrog jezera – Marezige – Bržani – Vanganel

Vpisujemo v program »VADBE VAL«, ki bo v zimskem času potekala dvakrat tedensko in sicer ob torkih in četrkih, v dopoldanskem času v Športni dvorani v Kopru. Do **1. maja 2010** bo potekala vadba ob torkih od 8.30 ure in ob četrkih od 10.00 do 11.00 ure. V skupino sprejememo do 15 udeleženk-cev.

Vadba je raztezna, netekmovalna, mirna, enostavna, primerna za oba spola in vse starosti in traja 1 uro. Cena vadbene ure z materialnimi stroški znaša 2 EUR. Vadbene stroške poravnava za dva meseca vnaprej. Denarja za mesečno neudeležbo ne vračamo.

S programom bomo pričeli, ko bomo zapolnili vsa vadbena mesta.

Dodatne informacije dobite vsak delovni dan po 20. uri na T.: 031/672 851, vaditeljici gospe Eti Val.

- ♥ **Vsak ponedeljek v mesecu, ob 15. uri:** pohod. Zbor pohodnikov pred trgovino Mercator v Semedeli, za bivšim Slavnikom. Pohodi trajajo približno eno uro. Pridružijo se nam lahko vsi ljudje dobre volje. Novo aktivnost bomo izvajali ob vsakem vremenu, vsak ponedeljek, skozi vse leto. Vodja pohodov je gospa Eta Val.

Posvetovalnica za zdravo prehranjevanje, Zdravstveni dom Izola

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

PODRUŽNICA ZA KOROŠKO

- ♥ **16. december ob 16. uri:** praznovanje novega leta – zadnjič v tem desetletju. Večerja s plesom. Prijave članov: lokalni vodje, člani Upravnega odbora podružnice društva.
- ♥ **9. januar ob 10. uri:** pohod 6 km, proste vaje. Zbor v Kotljah pred Mercatorjem. Cilj: po Prežihovi poti. Kontaktna oseba: Jože Prednik, 02/822 14 64.

V primeru močnih padavin bomo aktivnosti prestavili na naslednji teden (prestavi se enkrat).

Pokličite zjutraj, na dan pohoda kontaktno osebo. Pohodi so lažji/krajši. Za naše društvo je zaželeno, da vsak pridobi v novem letu enega novega člana ali še bolje, »članstvo za družino«.

Ostale prireditve (zdravstveno vzgojna predavanja) bodo objavljena v Večeru, koroških radijskih postajah ali sproti v naši reviji Za srce.

Posvetovalnica za srce, bolnišnica Slovenj Gradec

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

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA ZA MARIBOR IN PODRAVJE

Tako kot vsak mesec, bomo tudi v nadaljevanju o meritvah, predavanjih in posvetovanjih, obveščali v dnevniku VEČER, na regionalni radijski postaji Maribor in na krajevno običajen način tudi v Mestni občini Maribor in občinah Podravja.

Člane našega društva in vse ostale prosimo, da naše objave zasledujejo v navedenih medijih.

Meritve opravljamo v mestnih četrtih Mestne občine Maribor, Občini Šentilj, Lenart v Slov. Goricah, Pesnica, Miklavž na Dravskem Polju in Starše, Rače-Fram, Slovenska Bistrica, Poljčane, Kungota, Lovdrenc na Pohorju in Oplotnica.

Še v letošnjem letu bomo ponovili nekatere teme naših aktualnih predavanj, zasti tistih, ki so namenjena učiteljem, vzgojiteljem in mladim – višjim razredom osnovnih šol, dijaškim domovom in srednjim strokovnim šolam. Pozabili pa tudi ne bomo na mlade starše in ostale, ki delajo z otroci, da jim predstavimo temeljne postopke oživiljanja.

Prav tako smo letos že 5. razpisali podelitev štipendij iz sklada Fundacije prim. dr. Janka Drževnika, ki jih podelujemo študentom Medicinske fakultete v Mariboru. Svečano podelitev bomo opravili predvidoma v mesecu decembru.

Kje in kdaj nas lahko dobite?

Uradne ure Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje s sedežem v Mariboru, Partizanska cesta 12, so:

- ♥ vsak ponedeljek od 8. do 12. ure in
 - ♥ vsako sredo od 8. do 12. ure dopoldan in od 15. do 18. ure popoldan
- Telefon društva je: 02/228 22 63, Elektronska pošta: srce.mb@siol.net

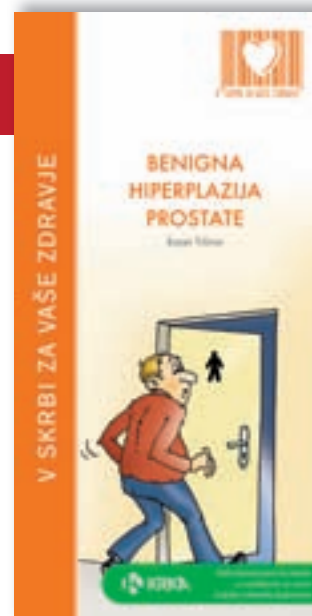
				ZA SRCE	GRŠKA ČRKA	ŠVICARSKI FILOZOF (HENRI FREDERIC)	ROBERT REDFORD	SPLOŠNO PRIZNANE RESNICE	KITAJSKA POSODA ZA KUHANJE	IME IGRALCA DELONA	SOL DUŠIKOVE KISLINE	JANEŽ									
				DOLGA VRSTA LJUDI																	
				RAZPOSAJEN, OBJESTEN FANT							17										
				RIMSKA DVOJKA			MORSKE RIBE	1													
				SL. GLED. IGRALEC (VOLODJA)	EDWARD					MAVRAH											
	KRAJ PRI AJDOVŠČINI					DEL OBRAZA					GLAVNA SESTAVINA MAŠČOB										
SESTAVIL MARJAN ŠKVORC	DEJAVNIK	DEL TENIŠKE IGRE	16			NAZIV				STARA ENOTA ZA TLAK					9	VRSTA OČAL	IME SL. VESLAČA TULA				
ŠVICARSKI REFORMATOR (GUILLAUME)		MESTO V EGIPTU				AFRIŠKI VELETOK				ITALIJANSKI POLITIK (GIOVANNI)							14				
						MONGOLSKI POGLAVAR				REALNOST	IZUM. TELEF. (PHILIPP)										
NOVI SVET							10	SL.FIZIK (MILAN)	18												
								RASTLINSKO SOCETJE													
SLOVENSKI PISATELJ (JANKO)						IME OPTIKA ZEISSA				ALKALOID V ČAJU						NIKOLAJ IGNJATOV	OBMOČJE OB EKVATORJU				
RASTLINSKA BODICA						OBLIKA IMENA ANA				OKTOBER	13										
						ŽIVEC				KRAJ V. OD LJUBLJANE											
REKA V MONGOLJI			12			TURISTIČNO MESTO NA NIZO-ZEMSKEM						15	ŠVICARSKI SMUKAČ KAELEN				SPODNJI DEL POSODE				
						KNJIGA ZEMLEVIDOV															
EGIPČANSKI BOG SONCA	2					IZJEME							ROMUNSKI PISATELJ (MIRCEA)	VISOKA KARTA PRI TAROKU			5				
								VODNI VRTINEC													
								ATLETSKA DISCIPLINA													
				TEKOČA VODA									MORSKI GLAVONOŽEC						OSEBNI ZAIMEK	TELOVADNI ELEMENT	STOPNJI DEL PROSTORA
													PESNICA SEIDEL								
DARKO MARIN						ŽIVLJENJSKA SILA										6					
						KONEC POLOTOKA															
TELEVIZIJSKI ZASLON												8	UMETNO VLAKNO								
MESTO NA SLOVAŠKEM													VERGILOVA PESNITEV								

Geslo prejšnje križanke je bilo: »**PLODOVI JESENI ZA SHRAMBO**«. Za pravilno rešitev iz prejšnje številke je žreb razdelil nagrade takole: Katja BREMEC, Rutarjeva 6, 5000 Nova Gorica, Igor KOS, Trg revolucije 22, 1420 Trbovlje, Marjan STREL, Liminjanska 3, 6320 Portorož, Karlo URBANČIČ, Kal 1/A, 6257 Pivka, Zdravko STOPAR, Pečje 6, 8290 Sevnica. Čestitamo!

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

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

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----



Revija in knjižica

V skrbi za vaše zdravje

Revijo *V skrbi za vaše zdravje* najdete v lekarnah in zdravstvenih domovih. Tema tokratne številke je motnja erekcije.

Knjižice so v tiskani obliki na voljo pri vašem splošnem/družinskem zdravniku. Celotna zbirka *V skrbi za vaše zdravje* je objavljena tudi na spletni strani www.krka.si.



Svojo inovativnost in znanje posvečamo zdravju. Zato odločnost, vztrajnost in izkušnje usmerjamo k enemu samemu cilju – razvoju učinkovitih in varnih izdelkov vrhunske kakovosti.



“V popolnem notranjem ravnovesju.”

Eko izdelki Zdravo življenje.

Linija izdelkov Zdravo življenje ponuja tudi ekološke izdelke, ki ustrezajo kriterijem ekološke pridelave in predelave. Večji izbor Eko živil nudijo vsi Mercatorjevi Hipermarketi po Sloveniji.



**Ekstra deviško
oljčno olje**
750 ml



**Eko lonček
bazilika**



Eko jabolčni sok
1 l



**Eko rdeča
pesa**
670 g



**Eko sojin
napitek**
1 l



**Eko lonček
peteršilj**

Naredite nekaj dobrega zase


zdravo življenje