

# ZA SRCE

KRKA

ustanovni sponzor društva

[www.krka.si/zdravje](http://www.krka.si/zdravje)



Letnik XVI • št. 3 • junij 2007 • cena: 1,67 EUR • Revija izdaja Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije



# Podajmo si roke za zdravo srce

**Elizabeta Bobnar Najžer**

Letošnje geslo svetovnega dneva srca, ki ga bomo obeležili 30. septembra 2007, je »Podajmo si roke za zdravo srce« s pripisom: »Zdrave družine – zdrava družba«.



Smisel združevanja v društva ali klube je prav druženje, medsebojna pomoč, podpora. Česar sami ne bi nikoli zmogli, nam uspeva skupaj. Oblačen dan in rahel vetrič nas že lahko odvrneta od rekreacije v naravi. Če pa je kljub temu na tak dan organiziran pohod, če vemo, da bomo zaželeni, ko se bomo – čeprav morda prvič – podali na zbirno mesto, potem nas ne ustavita ne dež, ne veter.

Posebej bi želela opozoriti na besede predsednice podružnice za Kras, Ljubislave Škibin, ki je

v svojem prispevku (na strani 38) zapisala:

**»V skupini nas je bilo 33 udeležencev starih od 5 do skoraj 80 let. ... Štiri ure zmerne hoje s postanki in vedno zanimivimi pojasnili našega vodiča so ob prijetnem medsebojnem klepetu udeležencev, ki so bili večinoma skupaj prvič, minile mimogrede.«**

Te besede, ne, to dejstvo, je vsebina letošnjega dneva srca. Rekreacija, ki je primerna hkrati za vse družinske člane, od vnučkov, morda pravnučkov, do babic in dedkov. Povezuje nas v družini in povezuje nas v prijetni družbi. Ne samo na Krasu, naše podružnice in društvi v Mariboru in Murski Soboti gojite duh »dobrega druženja« po vsej Sloveniji. Nikoli ne bomo izmerili in statistično dokazljivo preverili, koliko dobrega smo naredili. Vendar nam tega tudi ni treba. Ker se družimo zaradi sebe, zaradi izboljšanja tako zdravstvenega kot duševnega stanja.

V tej številki pišemo o kulturnem druženju ob vsakoletnih Melodijah za srce, o novi srčni poti po Golovcu v Ljubljani, o Kraški učni poti v Lipici, o pohodu po Kosovelovi poti, o nordijski hoji na Gorenjskem, o teku v Tivoliju, o športnem vikendu v Mariboru, o zdravem zelenjavno-zeliščnem vrtu v Murski Soboti.

V aprilu smo se predstavniki na skupščini družili tudi malo manj rekreativno, a zato nič manj zavzeto. Obravnavali in sprejeli smo poročilo o delu v preteklem letu ter načrte za letošnje. Spremembe statuta in nov pravilnik o podeljevanju priznanj in zahval sta namenjena še lažjemu in bolj učinkovitemu delu.

Med letošnjimi mednarodnimi stiki velja omeniti slovesen podpis pogodbe o financiranju raziskave Evropsko srce (EuroHearth). V torek 12. junija 2007 bo na slovesnosti v Evropskem Parlamentu v Bruslju med podpisniki tudi naše društvo.

In za konec naj omenim še eno humanitarno pobudo.

V tednu od 18. do 23. junija 2007 do Val 202 promoviral prvo pomoč ob nenadnem zastoju srca. Društvo bo sodelovalo dvakrat. V torek, 19. junija ob 11. uri bosta na valovih radia predsednica asist. dr. Danica Rotar Pavlič in podpredsednik prim. Boris Cibic predstavila svetovanje po internetu in po brezplačni telefonski številki društva. Ta dan do telefonska številka na voljo ves dan, od 8. do 20. ure. V četrtek, 22. junija ob 9. uri bo v gasilskem domu v vasi Veliki kamen blizu Krškega tečaj temeljnih postopkov oživljanja za prostovoljne gasilce, od 9. do 12. ure pa meritve krvnega tlaka, sladkorja in holesterola za okoliške prebivalce. Vabljeni! ♥



## UVODNIK

3 *Elizabeta Bobnar Najžer* Podajmo si roke za zdravo srce

## AKTUALNO

7 *Brin Najžer* Melodije za srce8 *Evropska mreža za srce, Društvo za zdravje srca in ožilja*  
Svetovni dan proti kajenju: 31. maj

## ZNAJJE ZA SRCE

10 *Aleš Žemva* Živeti s srčnim popuščanjem12 *Nada Rotovnik Kozjek* Telesna dejavnost, del življenjskega stila  
danes za boljši jutri

## NOVICE O ZDRAVJU

14 *Aleš Blinc* Dobre novice Slabe novice

## SRČIKA

16 *Učenke in učenci OŠ Ledina in OŠ Prežihov Voranc* Prosti čas  
in »muskelfober«

## NI GA ČEZ DOBER NASVET

18 *Boris Cibic* Stres

## S SRCEM V KUHINJI

22 *Cirila Hlastan Ribič* Pomen zelenjave v prehrani

## PREDSTAVLJAMO

25 *Boris Cibic* Willem Einthoven – izumitelj elektrokardiografa

## SRCE IN ŠPORT

27 *Borut Pistotnik* Gibljivost naša vsakdanja

## IZLETNIŠKO SRCE

30 *Stanislav Pinter* Kraljestvo visokogorskega krasa

## DRUŠTVENE NOVICE

33 *Brin Najžer* Srčna pot Becel po Golovcu34 *Andrej Porčnik* Tek Srce moja skrb

43 Napovednik dogodkov

## KRIŽANKA

46 *Marjan Škvorc*

Letnik XVI, številka 3, junij 2007, 1,67 EUR (400 SIT), ISSN 1318-2560

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

Aleš Blinc

**Namestnik glavnega urednika:**

Boris Cibic

**Odgovorna urednica:**

Elizabeta Bobnar Najžer

**Področni uredniki:**Maruša Pavčič (S srcem v kuhinji),  
Bernarda Pinter (Srčika),  
Stanislav Pinter (Izletniško srce),  
Janez Pustovrh (Srce in šport)**Člani uredništva:** Danica Rotar Pavlič,

Josip Turk, Vlado Žlajpah, Nataša Jan

**Tajnica:** Sandra Kozjek**Naslov uredništva:**Za srce, Dunajska 65, 1000 Ljubljana,  
T: 01/43 69 563 • F: 01/43 61 266  
E: [drustvo.zasrce@siol.net](mailto:drustvo.zasrce@siol.net)**Oglasno trženje:**Atelier IM, Breg 22, Ljubljana,  
T: 01/24 11 930 • F: 01/24 11 939**Tisk:** Tiskarna POVŠE,

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

**Računalniška postavitve in priprava za tisk:**Camera d. o. o., Knezov štraton 94, Ljubljana  
T: 01/42 01 200

Vse pravice pridržane

**Naklada:** 8.700 izvodov, tiskano: 12. 4. 2007V 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 vred-  
nost (na osnovi 37. člena Pravilnika o izvajanju zakona na dodano  
vrednost Ur. l. RS, št. 107/01).

Fotografija na naslovnici: Srčna pot Becel po

Golovcu odpira nove razglede na gibanje.

Foto: Andraž Gregorič

»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.«

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

novi član skupine Sandoz

**Ministrstvo za zdravje RS sofinancira** »program  
Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije na področju  
varovanja in krepitev zdravja« v letu 2006/2007**Dejavnost društva je podprla**  
**Mestna občina Ljubljana****ljubljska banka**  
Nova Ljubljanska banka d.d., LjubljanaZA  
SRCE

**EDITORIAL**3 *Elizabeta Bobnar Najzer* Team Up for Healthy Hearts

For World Heart Day 2007, taking place on Sunday 30<sup>th</sup> September, the theme is »Team Up for Healthy Hearts«. What is the message of this year's theme? It is much more motivating and fun to do physical activity with a friend or a group. If you've promised to join someone for a walk, it's much harder to cancel than if you were going on your own. It is proven that success is easier with the support of friends and family. The Slovenian Heart Foundation includes a lot of peer-to-peer support in its regular activities. In this issue there are reports from all over the state about guided walks and hiking, where the majority of participants, from the age 5 to almost 80, met for the first time. As of this year we will put even more emphasis on these aspects of "healthy heart".

**ACTUALITIES**7 *Brin Najzer* Melodies for the Heart

This year the SHF organized a charity concert for the tenth time. As each year this time also the biggest Slovenian concert hall in the Ljubljana Congress and cultural centre was full. The excellent Slovene Nation Theatre Opera and Ballet Ljubljana performed the programme.

8 *European Heart Network, Slovenian Heart Foundation* A World Anti-smoking day: May 31<sup>st</sup>**KNOWLEDGE FOR THE HEART**10 *Aleš Žemva* Living with heart failure12 *Nada Rotovnik Kozjek* Physical activities – a part of a healthy life-style today for tomorrow's good health**NEWS**14 *Aleš Blinc* Good news – Bad news

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

**ROSEBUD**16 *Pupils from elementary schools Ledina and Prežihov Voranc* Our free time and physical activities

Different pupils from two different elementary schools share their views on physical activity in their free time.

**THERE IS NOTHING BETTER THAN GOOD ADVICE**18 *Boris Cibic* Stress**IN THE KITCHEN, WITH YOUR HEART**22 *Cirila Hlastan Ribič* The role of vegetables in healthy nutrition**PRESENTING**25 *Boris Cibic* Willem Einthoven – the inventor of the electrocardiogram

Willem Einthoven was born on May 21, 1860, in Semarang on the island of Java, in the former Dutch East Indies (now Indonesia). After having passed the "Hogere Burgerschool" (secondary school), he in 1878 entered the University of Utrecht as a medical student. With P. Battaerd he took up the study of the heart sounds, followed by research into the retina currents with W.A. Jolly (begun earlier with H. K. de Haas) that resulted in the invention of the electrocardiogram. He published an article about his research results in 1903 which is the official year of this invention. For this research he earned the Nobel Prize in Physiology or Medicine for 1924. In addition to this, the string galvanometer has been of great value for the study of the peripheral and sympathetic nerves.

**THE HEART AND SPORTS**27 *Borut Pistotnik* Every day's flexibility

Flexibility is very important for physical activity as well as for every day's activities. The author gives valuable advice for the improvement of the body litness.

**THE EXCURSION HEART**30 *Stanislav Pinter* The kingdom of the mountain karst

The beautiful karst region in the mountain Kanin (alt. 2587 m) offers many possibilities for hiking. The broader region can be visited in all four seasons. There are many possibilities according to one's level of fitness. One can hike around 2000 meters up, others can take a cable car that can bring hikers as high as 2202 meters and then take a short walk at the top.

**HEALTH FOUNDATION NEWS**33 *Brin Najzer* The Heart path Becel in Ljubljana34 *Andrej Porčnik* Run SmS (Heart is my Concern)

## 43 Calendar of events

46 *Marjan Škvorc* Crossword**Podajmo si roke za zdravo srce***Akcija za nakup avtomatskega defibrilatorja*

Seznani smo se s kruto usodo družine iz Ljubljane, ki ima od petih družinskih članov kar štiri s hudo motnjo srčnega ritma, imenovano podaljšana doba mirovanja srca ali podaljšana doba QT. Trije, od tega dva otroka, so tako ogroženi, da morajo biti neprestano v dosegu številke 112 in prve pomoči. Spoznali smo jih, ko se je vsa družina udeležila temeljnih postopkov oživljanja in oživljanja z avtomatskim defibrilatorjem. Začasno jim je društvo posodilo enega od svojih avtomatskih defibrilatorjev ter s tem omogočila manj stresno vsakdanje življenje.

Takih družin je v Sloveniji po sedaj dostopnih podatkih vsaj osem. Da bi tem družinam omogočili mirnejše in varnejše vsakodnevne opravke in povečali možnost preživetja, saj se srce kateregakoli od bolnikov lahko brez predhodnega opozorila ustavi za vedno, smo se odločili izvesti humanitarno akcijo zbiranja sredstev za nakup avtomatskega defibrilatorja, ki bi jih družine prejele v trajno last.

Zato vas vabimo, da darujete po svojih močeh.

**Sredstva bomo zbirali na računu Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije, Dunajska 65, 1000 Ljubljana, št. SI 0297 0001 2437 214, sklic na številko: 30091999**

**SODELOVALI SO**

prof. dr. Aleš Blinc, dr. med., glavni urednik; Vanjo Benko, prof., OŠ Prežihov Voranc Ravne na Koroškem; Elizabeta Bobnar Najzer, prof. sl. in ru., odgovorna urednica in izvršilna direktorica Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije; prim. Boris Cibic, dr. med., namestnik glavnega urednika; Silva Ferletič, Podružnica za Slovensko Istro; Milan Golob, društvo za Maribor in Podravje; doc.dr. Cirila Hlastan Ribič, univ. dipl. inž. živil. tehn., CINDI Slovenija; mag. Nataša Jan, univ. dipl. biol., Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; Bogdan Kladnik; Olga Knez, Podružnica za Kras; Ema Mesarič, Društvo za zdravje srca in ožilja Pomurje; Brin Najzer, Društvo za zdravje srca

in ožilja Slovenije; dr. Stanislav Pinter, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport; izr. prof. dr. Borut Pistotnik, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport; Andrej Porčnik, vodja projekta Srce moja Skrb pri Društvu študentov medicine; mag. Nada Rotovnik Kozjek, dr. med., Onkološki inštitut, Ljubljana; Natalija Rožnik, prof., OŠ Ledina v Ljubljani; Nada Šifrer, Podružnica za Gorenjsko; Ljubislava Škibin dr. med., spec., predsednica Podružnice za Kras; Marjan Škvorc; Učenke in učenci 3. b razreda OŠ Ledina v Ljubljani in učenci 7. r OŠ Prežihov Voranc Ravne na Koroškem red. prof. dr. Aleš Žemva, dr.med., svetnik, Klinični center, SPS Interna klinika.

# ZA SRCE

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije

*se iskreno zahvaljuje vsem, ki so omogočili*

## Slavnostni koncert

10. jubilejni koncert Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije

# Melodije za srce

29. maja 2007 v Cankarjevem domu v Ljubljani

GLAVNI POKROVITELJ



VELIKI POKROVITELJ I



član skupine Sandoz



POKROVITELJA



*Iskrena hvala!*



# Melodije za srce

**Brin Najžer**

Že deseto leto zapored smo se zbrali v Galusovi dvorani Cankarjevega doma na slavnostnem dobrodelnem koncertu Melodije za srce. Kot pred desetimi leti so bili tudi tokrat z nami ustvarjalci SNG Opere in baleta Ljubljana. Solisti, zbor in orkester so nas popeljali v čarobni svet ljubezni, hrepenenja, bolečine, odločnosti in veselja.

Zbrane so pred koncertom pozdravili Elizabeta Bobnar Najžer, izvršna direktorica društva, asist. dr. Danica Rotar Pavlič, dr. med., predsednica društva ter g. državni sekretar Dorjan Marušič z Ministrstva za zdravje.



*Orkester SNG Opera in balet Ljubljana je pod vodstvom dirigenta Lorisa Voltolinija in zborom pod vodstvom zborovodkinje Martine Batič skupaj s solisti pričaral nepozaben večer*

Za naše čute so v preddverju partnerji društva pripravili zanimivo razstavo varovalnih živil, izdelali smo lahko več tudi o zdravilih za srce.

Ob koncu je predsednica društva SNG Operi in baletu Ljubljana podarila stojalo za note v stilizirani obliki srca, ki ga je ročno več kot leto dni koval in izdeloval član društva iz Posavja. Darilo je prevzel direktor SNG Opere in baleta Ljubljana.

Izbrani program je obetal prelep večer, ki ga je dirigent Loris Voltolini začel z manj znano medigro iz opere Priatelj Fritz skladatelja Pietra Mascagnija. Orkestralnemu uvodu je sledila arija Bazilija iz drugega dejanja Seviljskega



*Razstava v prvem preddverju*

brivca Gioachina Rossinija v izvedbi baritonista Slavka Sekulića. Iz opere La Wally skladatelja Alfreda Catalana je arijo Wally iz prvega dejanja zapela sopranistka Urška Žižek. Opero Macbeth Giuseppeja Verdija smo doživeli skozi arijo lady Macbeth iz prvega dejanja, ki jo je zapela sopranistka Ana Pucar Jerič. Verdijeva Aida je zvenela z arijo Aide iz prvega dejanja v izvedbi sopranistke Mirjam Tola. Sopranistka Martina Zadro je zapela arijo Julije iz prvega dejanja opere Capuleti in Montecchi skladatelja Vincenza Bellinija. Tenorist Matjaž Stopinšek se je prelevil v Des Grieuxa in zapel njegovo arijo iz prvega dejanja, kot jo doživljamo v Puccinijevi operi Manon Lescaut. Iz Verdijevega Plesa v maskah smo v izvedbi sopranistke Milene Morače doživeli arijo Amelije iz drugega dejanja. Nastop solistov je zaokrožil baritonist Jože Vidic z arijo Franka iz prvega dejanja Puccinijeve opere Edgar.

Izjemno glasovno čistost solistov je dopolnjeval zbor, ki je v samostojnih nastopih izvedel pesmi zbora cigank in matadorjev iz drugega dejanja Verdijeve La Traviate, zbora vojakov iz opere Faust skladatelja Charlesa Gounoda, Din don iz opere Glumači Ruggera Leoncavalla, pesmi zbora ciganov iz drugega dejanja Verdijevega Trubadurja in zbora Izraelcev iz četrtega dejanja Verdijevega Nabucca.

Poleg tega smo slišali še medigro iz opere Manon Lescaut, za konec nas je glasba popeljala po Lepi modri Donavi Johanna Straussa ml.

Sodeč po dolgem aplavzu polne Galusove dvorane sta izbor in izvedba navdušila naša srca.

Vsem, ki so omogočili izvedbo koncerta, hvala za prijeten večer. ♥

*Foto: Andraž Gregorič*



*V imenu Ministrstva za zdravje je zbrane nagovoril g. državni sekretar Dorjan Marušič, dr. med.*



*Član društva iz posavske podružnice je leto dni izdeloval kovano stojalo za note v stilizirani obliki srca, ki ga je predsednica asist. dr. Danica Rotar Pavlič v imenu društva ...*



*... predala umetniškemu vodji SNG Opera in balet g. Kristijanu Ukmarju.*

# Svetovni dan proti kajenju: 31. maj

*Izjava Evropske mreže za srce o uporabi tobaka, zmanjševanju škode in predpisih glede izdelkov Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije je član Evropske mreže za srce in podpisnik izjave.*

V državah EU umre vsako leto več kot 1,9 milijona ljudi zaradi srčno-žilnih bolezni (SŽB) in v več kot 180,000 primerih je vzrok teh smrti kajenje. (1)

Pri preprečevanju in zmanjševanju bolezni srca in ožilja igra Evropska mreža za srce (EHN) vodilno vlogo; s prepričevanjem, povezovanjem in vzgojo naj ta bolezen v Evropi ne bi bila več glavni vzrok prezgodnjih smrti in invalidnosti.

## Ozadje

Da bi tveganje za razvoj srčno-žilnih bolezni kot posledico uporabe tobaka in nikotinskih izdelkov učinkovito zmanjšali, moramo uporabo popolnoma zaježiti.

Da bi to storili, morajo EU in vse evropske države, ki si to želijo, najprej vzpostaviti celostno strategijo nadzora nad tobakom z visokimi davki, splošno prepovedjo posrednega in neposrednega oglaševanja, prepovedjo kajenja v javnih in delovnih prostorih (vključno z restavracijami in točilnicami) ter opaznimi opozorili na nalepkah (tudi slikovnimi).

Po mnenju EHN se lahko, kljub celostni strategiji nadzora nad tobakom zgodi, da bodo mnogi kadilci težko opustili kajenje. To še posebno velja za revnejše ljudi, pri katerih obstaja še večja verjetnost, da bodo postali kadilci in ki običajno razvijejo višjo stopnjo odvisnosti. (2) Čeprav se bo v prihodnosti uporaba tobaka zmanjšala zaradi boljšega nadzora, bo kajenje še vedno vzrok za številne smrti, ki bi jih lahko preprečili in bo še povečalo socialne razlike glede zdravja.

Organizacija EHN ugotavlja, da je pomembna naloga zmanjšati škodo zaradi kajenja pri ljudeh, ki ne bodo prenehali kaditi.

EHN se strinja, da je nikotinska nadomestna terapija (NNT) učinkovita kot del strategije za promocijo odvajanja od kajenja (3). Priznava pa tudi, da NNT ni popolnoma brez tveganja, vendar je na lestvici nenehnih prizadevanj za zmanjševanje tveganja, uvrščeno nizko in je nedvomno manjše kot tveganje pri gorljivih tobačnih izdelkih (cigaretah).

EHN se zaveda, da vsi tobačni izdelki ne predstavljajo enakega tveganja. Raven tveganja je odvisna od vrste tobačnega izdelka.

Glavna razlika obstaja med gorljivimi in negorljivimi tobačnimi izdelki. Gorljive oblike predstavljajo najvišjo raven tveganja zaradi številnih škodljivih sestavin, ki so v dimu. Negorljive oblike tobaka pa običajno predstavljajo manjšo oz. precej manjšo raven tveganja, ker ne vključujejo gorenja. V okviru obeh kategorij pa so stopnje tveganja različne, odvisno od izdelka. (4)

## Izjava

Dolgoročni cilj organizacije EHN je, da se tobak in nikotinski izdelki prenehajo uporabljati in da tako sploh ne bodo več predstavljali tveganja za razvoj SŽB.

EHN meni, da je uvedba obsežne strategije za nadzor nad tobakom najpomembnejši in najučinkovitejši ukrep za izboljšanje pripravljenosti kadilcev, da opustijo kajenje.

V skrbi kako kar najbolje pomagati strastnim kadilcem opustiti kajenje in zmanjšati nevarnosti, EHN meni, bi morali imeti le-ti omogočen dostop do učinkovite strokovne podpore, vključno s farmakološkim zdravljenjem, če je to potrebno.

EHN je izrazila zaskrbljenost, ker se tobačni izdelki in nikotinski pripomočki lahko znajdejo na trgu brez natančni testov in ocen, za katere so se dogovorili.

EHN podpira priporočilo v poročilu *Tobak ali zdravje v Evropski Uniji, včasih, danes in jutri* (ki ga je pripravil konzorcij ASPECT (5) in objavila Evropska komisija oktobra 2004) za vzpostavitev celostne systemske ureditve, ki se nanaša na vse tobačne in nikotinske izdelke na ravni EU. Na ta način bi lahko najlažje dobili objektivno znanstveno informacijo o škodljivosti oz. o tistih lastnostih v določenih izdelkih, ki zmanjšujejo škodljivost.



1. European cardiovascular disease statistics 2005; European Heart Network and British Heart Foundation; February 2005
2. Jarvis MJ, Wardle J. Social Patterning of individual health behaviours: the case of cigarette smoking. In: Marmot M, Wilkinson R, editors. Social Determinants of Health. Oxford: Oxford University Press; 1999.
3. <http://www.euro.who.int/Document/E80056.pdf>
4. Tobacco or Health in the European Union, Past, Present and Future; European Commission; October 2004
5. Gopa-Cartermill, European Heart Network, European Network for Smoking Prevention and European Respiratory Society

# Živeti s srčnim popuščanjem

Aleš Žemva

---

*Pešanje srca je posledica številnih bolezni, ki oslabijo njegovo delovanje. Te bolezni so: visok krvni tlak, bolezen koronarnih arterij (srčni infarkt, angina pectoris), okvara srčnih zaklopk, bolezni srčne mišice, motnje srčnega ritma in sladkorna bolezen. Dejavniki, ki povečajo tveganje za srčno popuščanje, so: kajenje, debelost, čezmerno uživanje alkohola, telesna nedejavnost ter zvišan holesterol v krvi.*

Srce, ki peša, ni sposobno prečrpati dovolj krvi iz ven v arterije, zato kri v njih zastaja, kasneje pa tekočina prehaja v tkiva, kjer se kopiči. Ker srce ne črpa dovolj krvi, ta zastaja za srcem, kar povzroča zalivanje pljuč s tekočino. To je vzrok težkega dihanja, ki je navadno najbolj moteča in omejujoča težava. Posledica nabiranja tekočine v dihalih je tudi dolgotrajen dražeč kašelj. Slabši pretok krvi skozi ledvice vodi k zadrževanju tekočine v telesu. Posledica je povečevanje telesne teže, pojavijo se otekline nog, trebuha in notranjih organov. Bolj pozorni bolniki bodo opazili, da podnevi hodijo manj na vodo, pač pa morajo zaradi tega vstajati ponoči. Izguba apetita in slaba prebava sta posledica zadrževanja tekočine v prebavilih. Zaradi otekanja jeter se pojavi bolečina pod desnim rebrnim lokom.

Težave, ki jih ima bolnik s srčnim popuščanjem, so zelo raz-

lične. Nekateri bolniki ne občutijo ničesar, zlasti ne v začetnem obdobju bolezni. Kasneje se pojavi zmanjšana telesna zmogljivost, hitra utrujenost, občutek pomanjkanja zraka pri zmernih telesnih naporih, hitrejše ali neredno utripanje srca. Bolnik opazi, da nekega telesnega napora, ki ga je prej zmožel brez težav, ne zmore več, ne da bi vmes počival. Ko srčno popuščanje napreduje, je zmožnost premagovanja napora vse manjša, zadihanost in utrujenost nastopita že pri hoji po ravnem, nato pa se težave pojavijo tudi v mirovanju. Na poslabšanje srčnega popuščanja opozarja oteženo dihanje v ležečem položaju. Za spanje je pogosto potrebno vzdignjeno vzglavje (več blazin).

Znaki srčnega popuščanja se lahko razvijejo postopoma ali pa hitro, odvisno od srčne bolezni, ki je pešanje srca povzročilo. Od izraženosti težav je odvisno, koliko motijo bolnikovo življenje.



Težave so lahko tako neznatne, da jih bolnik opazi samo pri večjem naporu. Lahko pa so težave tako hude, da motijo bolnikovo vsakdanje življenje. Preveč potrpeživi bolniki šele v takem stanju poiščejo zdravniško pomoč. Do neke mere je to razumljivo, saj se nezdravljena bolezen lahko poslabšuje počasi, zato se bolniki na težave navadijo in jih pripisujejo drugim vzrokom, običajno staranju, debelosti ali slabi telesni kondiciji.

Ob znakih, ki vzbujajo sum, da gre za srčno popuščanje, naj bolnik čim prej obišče družinskega zdravnika in mu podrobno razloži svoje težave. Družinski zdravnik bo bolnika podrobno pregledal. Z osluškovanjem srca in pljuč bo prepoznal znake srčnega popuščanja, s tipanjem nog in trebuha bo ugotovil zadrževanje vode v telesu (srčno vodenico). Za podrobnejšo opredelitev bolezni, ki je povzročila srčno popuščanje, so potrebne dodatne preiskave, kot so elektrokardiogram, rentgen srca in pljuč, obremenilno testiranje, ultrazvok srca in laboratorijske preiskave krvi in vode.

### **Kaj bolnik lahko sam stori, da se mu bolezen ne bi slabšala?**

Prvenstvenega pomena je, da redno jemlje zdravila, ki jih je zdravnik predpisal. Če ima visok krvni tlak, naj si ga vsak dan izmeri in vrednosti beleži v koledarček, ki naj ga pokaže zdravniku, kadar ga obišče. Sol je največji sovražnik bolnika s srčnim popuščanjem. Preslana hrana povzroči zastajanje tekočine v telesu. Zato naj bolnik zmanjša uživanje soli na 3 do 6 gramov dnevno. Ta omejitev velja tudi za bolnika, ki jemlje diuretike, ki sicer povečajo izločanje soli iz telesa. Pretirano uživanje tekočin poslabša srčno popuščanje. Pomembno je, da se bolnik vsak dan stehta. Ob nenadnem povečanju telesna teža bo bolnik lahko pravočasno posumil, da se v telesu nabira tekočina. Redna telesna dejavnost pomaga bolnikom s srčnim popuščanjem. Intenzivnost in trajanje telesne vadbe naj bo zmerna in nekoliko manjša od tiste, ki bolniku povzroča težave (utrujenost, dušenje). Prekomeren napor utegne poslabšati delovanje srca, zmerni napor pa ohranjajo telesno kondicijo. Hoja, kadar ni mraz ali prevroče, je najbolj naraven napor, ki je dostopen vsakomur. Ob poslabšanju srčnega popuščanja, ko so težave prisotne že v mirovanju, je boljše vadbo prekiniti do izboljšanja bolezni. Prekomerno prehranjene in debele osebe naj shujšajo. Kadilci s srčnim popuščanjem morajo takoj opustiti to škodljivo razvado. Čeprav zdravniki dopuščajo, da bolniki popijejo kozarček vina na dan, nikogar ne spodbujajo k uživanju alkohola. Neugodno vplivajo tudi gazirane pijače, ker povzročajo napihovanje želodca, ki pritiska na srce. Če je le mogoče, naj se srčni bolnik izogiba stresom. Ker je čezmerno delo zdravju škodljivo, naj bolnik s srčnim popuščanjem poskrbi za urejen ritem dela in počitka. Kljub bolezni naj bolnik ostane dejaven, kolikor pač zmore. Spolno življenje pomembno prispeva k kakovosti življenja. Če ima nekdo hudo srčno popuščanje, mu je spolna dejavnost pretežka, saj še dodatno poslabša njegove težave. Hudi srčni bolniki se večinoma za spolnost ne zanimajo kaj dosti, saj imajo preveč drugih tegob, pa še strah jih je, da bi spolna dejavnost dodatno poslabšala srčno bolezen. Če je bolnik sposoben brez večjih težav priti po stopnicah v drugo nadstropje, mu spolna dejavnost ne bo predstavljala prevelikega napora. Seveda pa naj se izogiblje preveč burni spolni dejavnosti.

Čeprav se srčno popuščanje lahko postopoma poslabšuje, pa nekateri bolniki kljub bolezni živijo še vrsto let. Morda jih prav v teh letih čakajo stvari, za katere je vredno živeti. ♥

# Telesna dejavnost, del življenjskega stila danes za boljši jutri

Nada Rotovnik Kozjek

## Zakaj šport

Danes medicinska strokovna združenja priporočajo telesno dejavnost kot nujen del zdravega življenjskega stila. Ne samo zdrava hrana, izogibanje stresu in opuščanje škodljivih razvad, tudi gibanje je potrebno. Brez njega pravzaprav sploh ne gre, kadar hočemo izboljšati kakovost našega življenja in dodati življenje letom, ki nas čakajo.

Telesna dejavnost nam pomaga pri preprečevanju razvoja praktično vseh sodobnih bolezni, še zlasti pa tistih, ki so povezane z debelostjo. Če pa smo že zboleli, je prav telesna dejavnost dodatno zdravilo za preprečevanje napredovanja bolezni in ublažitev njihovega negativnega vpliva na telo. Zdravilo je poceni, brez resnega stranskega učinka in z njim utegnemo imeti celo veselje, kar bi za večino ostalih zdravil težko trdili. Za nekatere kronične bolezni, kot je na primer sladkorna bolezen in povišan krvni tlak, je zdravilen učinek enak učinku insulina in zdravil proti povišanemu krvnemu tlaku. Na ta način lahko dosežemo, da z minimalnim odmerkom zdravila (in tudi njegovih stranskih učinkov) vzdržujemo ustrezno raven sladkorja v krvi in krvni tlak.



## Kakšen šport in koliko?

Zato se zelo pogosto vprašamo, kakšna vadba je najbolj koristna. Nekatere to zanima, ker bi radi čim bolj učinkovito in v čim krajšem času opravili nekaj koristnega zase, mnogi pa si v resnici želijo začeti z neko obliko telesne dejavnosti, ki bi bila za njih koristna.

Zato najprej zelo poenostavljeno povzemimo splošna priporočila za telesno vadbo:

- ♥ vadba naj bo redna in to po možnosti vsak dan, najmanj pa 5-krat na teden,
- ♥ traja naj vsaj pol ure, še bolje 1 uro,
- ♥ pri vadbi se moramo vsaj zadihati in bolj je vadba intenzivna, tem boljše je to za naše telo,
- ♥ vaditi začnemo zmeraj postopno,
- ♥ vadba je tako pomembna kot ostale dejavnosti v našem življenju; nikakor ne sme postati še dodaten stres,
- ♥ če začnemo z vadbo po 40 letu, je dobro, da se poprej oglasimo pri našem osebnem zdravniku in preverimo naše izhodiščno stanje.

Težko bi trdili, da ima določena vrsta telesne dejavnosti bistveno prednost pred drugo; vsekakor je najboljši tisti šport, s katerim se redno ukvarjamo in nas veseli. Naj bo to hitra hoja, tek, kolesarjenje ali celo nogomet. S staranjem telesa se celo priporoča, da športne dejavnosti menjamo oziroma po poljedeljsko bi lahko rekli, da kolobarimo z njimi, ker na ta način bolj vsestransko vadimo telo. Tako zmanjšamo nevarnost poškodb zaradi enolične vadbe in imamo tudi več koristi od nje.

## Tek je primer športa, ki nam izboljša življenje

Kot je atletika kraljica športov, tudi za tek velja, da je praktično najbolj dostopen in tudi enostaven šport. Tekarska vadba predstavlja tudi osnovo in model za druge športe in osnovna pravila lahko prenesemo na praktično katerikoli šport. Tekači so tudi najboljši primer, kako lahko izjemno visoko raven telesne priprave vzdržujemo praktično do pozne starosti.

Ed Whitlock je danes star 75 let in je prvi, ki je star 70 let pretekel maraton v času pod tremi urami: 2:59,10. To je čas, ki se ga ne bi sramoval nihče izmed rekreativnih tekačev na ljubljanskem maratonu. Pravi, da ni posebej tekmovalen, le pri stvareh, ki jih počne v življenju, je rad dosleden.

Shirley Matson je danes stara 65 let. Svojo 50-letnico je praznovala s serijo veteranskih rekordov, med drugim je pretekla maraton v času 2:50,20. Še vedno postavlja rekorde in redno obiskuje ure joge. Ko med rednim pospravljanjem premika svoja pritečena priznanja, ji spomini na dogodke, povezane s tekom, napolnijo dušo in nemalokrat tudi orosijo oči zaradi lepih spominov.

John Keston je star 81 let. Preživel je se je z igranjem, med drugim je igral tudi na Broadwayu. Teči je začel precej pozno, šele po 50. letu, in danes je rekorder v malem maratonu v starostni skupini 80-84 let s časom 1:39:28. Na letošnjem kraškem malem maratonu je manj kot polovica tekmovalcev tekla hitreje in nihče ni bil star 81 let.

Takšne junake najdemo tudi pri nas. Pogosto med tekom na PST-ju tam nekje v Fužinah srečam prijazno gospo v krepkih 70-letih, ki teče s čilim korakom in nasmehom ter ob tem vidno uživa. Helena Žigon je lanski mali maraton v Ljubljani v starosti 77 let pretekla v času 2:16.

To so zgodbe, ki same po sebi ilustrirajo, da starost ni nujno povezana z betežnostjo. In ne samo tekači, tudi številni gorniki, kolesarji in smučarji so telesno zelo dejavni do pozne starosti. Aktiven življenjski stil nam ponavadi zelo obogati življenje in je lahko tudi vir energije za ustvarjalnost na drugih področjih, kot

so medosebni odnosi in profesionalne dejavnosti. Pot do njega pa skriva nekaj pasti, ki se jih moramo zavedati že od vsega začetka naše rekreativne dejavnosti.

### Telesna dejavnost za več kot samo zdravje

Marsikdo, ki v pozni mladosti odkrije športne radosti, ni zadovoljen samo z osnovno vadbo za zdravje. Zlasti tisti, ki so bolj talentirani ali vztrajni po naravi, hitro spoznajo, da je ugoden stranski učinek vadbe za zdravje povečana telesna zmogljivost. Hitro se srečajo tudi z danes že prav obsežno ponudbo rekreativnih prireditev ali tekmovanj. Tekmovalni uspeh, ali pa tudi samo dejstvo, da napredujejo, jih ponavadi motivira, včasih že kar sili v zagnano vadbo. S tem v resnici ni nič narobe, še posebej zato ne, ker imajo zagnani športniki z vadbo v resnici veliko veselje. Tako, kot jo imajo veterani, ki sem jih opisala kot primer dobre vadbe. Veselje v življenju pa je nekaj, kar ima zelo veliko (tudi zdravstveno!!) vrednost.

Včasih pa je med zagnanostjo in pretiravanjem zelo tanka meja in to spredimo zelo hitro, ko se nam zaradi naše ljube kratkočasne dejavnosti začne pojavljati problemi. Najpogostejši problem so vsekakor različne poškodbe, ki so povezane z nenadno pretirano, preveč dolgo in ponavadi tudi enolično telesno obremenitvijo. Poškodbam se lahko pridruži tudi pogostejše pojavljanje infekcij. Namesto, da bi si odpornost z redno telesno dejavnostjo krepili, si jo lahko s pretiranim naporom zelo hitro in na žalost tudi zelo učinkovito oslabimo. To lahko pripomore tudi k poslabšanju nekaterih kroničnih bolezni, če smo že lastniki katere izmed njih, ali pa celo dodatno pripomore k njihovem nastanku in razvoju.

Še posebej se poškodbe in drugi znaki pretiravanja s športom, čemur bi lahko rekli tudi pretreniranje, hitro pojavijo, če nenedoma zvečamo vadbene obremenitve in ob tem ne podpiramo našega telesa z ustreznimi hranili. Nezdosten vnos hranil že sam po sebi povzroči, da je obnova telesa po naporu slabša, ali še huje, prizadet je imunski sistem in naša odpornost močno pade. Ko se temu pridružijo tudi poškodbe, ki so tudi neposredno povezane s premalo prehranske podpore telesu, začne ugašati tudi naša volja do vadbe. Zato se je pri vsaki vadbi smiselno držati določenih pravil in to še zlasti v pozni mladosti, ko telo potrebuje več in je obnova organizma že upočasnjena.

### Osnovna pravila vadbe, ko se bliža jesen življenja

Prvo in osnovno pravilo je vsekakor, da je zelo pomembna **redna vadba s postopnim povečevanjem obremenitev**. Vsakdo, ki bi rad z vadbo izboljšal svojo osnovno telesno zmogljivost, začne iz nekega osnovnega stanja, ki je lahko že tudi bolj ali maj redna telesna dejavnost. In prvi ter najbolj pomemben ukrep je, da postane vadba redna. Torej ne samo dvakrat na teden, temveč vsaj vsak drug dan. Že osnovi poskrbimo, da ne vadimo enostransko. Nekajkrat na teden spodbujajmo srčno-žilni sistem z vztrajnostno vadbo (tek, kolesarjenje, hitra hoja), vsaj dvakrat na teden izvajamo tudi vaje za moč in, če se le da, naredimo vsak dan nekaj razteznih vaj. Na ta način bo telo močnejše in bolj elastično ter nevarnost za poškodbe veliko manjša. Intenzivne enote vadbe (na primer intervalna vadba ali hitri teki) naj bodo na programu naše vadbe le enkrat do dvakrat na teden in nikoli dva dni zapored. Med dve intenzivni vadbene enoti zmeraj vključimo dva dneva počitka ali regenerativnega treninga. Na ta način ima telo čas, da se po naporu obnovi in je pripravljeno za novo vadbo. Ko povečujemo obseg in intenzivnost vadbe, jo povečujemo postopoma, največ 10 % na teden. Tako stopenjsko večamo

obremenitev do zelenega obsega ali intenzivnosti vadbe.

**Pravilna prehrana.** Drugo in nič manj pomembno pravilo je, da telo za vadbo potrebuje **gorivo**. Boljši bencin bomo natočili v telo (beri: bolj kakovostno in ustrezno hrano) boljši bomo. Z dobro hrano bomo boljše predvsem zaradi tega, ker se bo telo po naporu lahko obnovilo ter napolnilo zaloge kuriva oziroma glikogena v mišicah. Ker je osnovno gorivo za telesni napor sladkor – glukoza, je pomembno, da pred samim naporom poskrbimo za vnos lahko prebavljivih sladkorjev (ali ogljikovih hidratov). Prav tako ali še bolj je pomembno, da jih vnesemo v telo takoj po naporu, v tako imenovani zlati uri po vadbi, ko se telesne zaloge glikogena najbolj učinkovito polnijo. In to veliko bolj kot zvečer na kavču pred televizijo, ko velikokrat polnimo predvsem zaloge maščob. Zato naj tudi tisti, ki s telesno vadbo kurijo maščobo, pred in po vadbi jedo. Naj se raje odrečejo hrani takrat, ko ne vadijo!

Razen prehrane, ki zagotavlja kurivo za vadbo, je pomembno da je prehrana zagnanih veteranov raznovrstna in kakovostna ter porazdeljena v več manjših obrokov na dan.

Ob prehrani je seveda pomembna tudi pijača. Pijemo čez ves dan, da nadomestimo izgube telesne tekočine med naporom. V pijači, s katero nadomeščamo izgubljeno tekočino, naj bo tudi nekaj soli. Kadar telesni napor traja več kot eno uro, že med telesnim naporom uživamo energetske pijače.

**Počitek.** Tretje pomembno pravilo za uspešno telesno vadbo pravi, da je tudi počitek del vadbe. Če bomo samo zagnano vadili in skoraj nič počivali, bo uspeh vadbe veliko manjši, kot bi bil sicer, stranski učinki vadbe pa bodo namesto veselja, predvsem bolezen in poškodbe. ♥

Foto: Rok Dežman



# Dobre Slabe

## NOVICE

### Kalcinacije povečujejo čvrstost aterosklerotičnih oblog v vratnih arterijah in zmanjšujejo tveganje za možgansko kap

Na tveganje za prehodni ishemični napad ali možgansko kap ne vpliva le stopnja zožitve vratnih arterij, temveč tudi sestava aterosklerotične obloge. Čim več je v lehi kalcija, tem bolj je le-ta stabilna in tem manj nevarna. Čim več pa je v lehi maščob, tem bolj je leha podvržena raztrganju in povzročanju zapletov. Dolgotrajno zdravljenje s statini lahko pretvori nestabilne maščobne lehe v stabilne kalcinirane. (vir: *Stroke* 2007; 38: 935-40)

### Majhni odmerki aspirina podaljšujejo preživetje žensk

Obsežna ameriška raziskava zdravja medicinskih sester je po 24 letih zbiranja podatkov pokazala, da jemanje majhnih odmerkov aspirina zmanjšuje umrljivost žensk za približno četrtno, pri čemer aspirin močneje ščiti pred srčno-žilnimi boleznimi kot pred rakom. Večjo korist od aspirina so imele starejše ženske in tiste z dejavniki tveganja za srčno-žilne bolezni, manjšo korist pa mlajše in bolj zdrave ženske. (vir: *Arch Intern Med* 2007; 167: 562-72)

### Manj pogosto hormonsko nadomestno zdravljenje žensk po menopavzi je zmanjšalo pojavnost raka na dojki

Po letu 2002, ko so bili objavljeni škodljivi učinki hormonskega nadomestnega zdravljenja žensk po menopavzi, se je pogostost tovrstnega zdravljenja zmanjšala za dve tretjini. Že leta 2003 se je pojavnost raka na dojki v ZDA zmanjšala za 6,7 % v primerjavi z letom poprej, v celoti na račun žensk po 50. letu starosti, ki so imele izražene estrogenske receptorje v tumorjih. Takega zmanjšanja pojavnosti niso zabeležili še nobeno leto poprej, v naslednjih letih se je pojavnost raka na dojki ustalila pri zmanjšanih vrednostih. (vir: *N Engl J Med* 2007; 356: 1670-4)

### Pitje kakava znižuje krvni tlak. Kakav vsebuje žilju koristne polifenole

Osebam, ki so pričele dnevno uživati 2 do 4 skodelice (240-480 kilokalorij) kakava, se je sistolični krvni tlak zmanjšal za skoraj 5 mmHg in diastolični za skoraj 3 mmHg, kar je primerljivo z učinki antihipertenzivnih zdravil. Strokovnjaki ocenjujejo, da takšno zmanjšanje krvnega tlaka pri veliki skupini ljudi zmanjša tveganje za možgansko kap za 20 %, tveganje za srčni infarkt za 10 % in tveganje smrti za 8 %. (vir: *Arch Intern Med* 2007; 167: 626-34)

### Dodatki vitaminov A, E in beta karotena so škodljivi

Donedavna je veljalo, da so antioksidativni vitamini tudi v obliki tablet koristni, žal pa je temeljita analiza vseh do sedaj objavljenih raziskav pokazala, da dodatki vitaminov A, E in beta karotena celo škodujejo zdravju in preživetju, medtem ko dodatki vitamina C in selena ne vplivajo na umrljivost. Ni še jasne razlage, zakaj vitaminski dodatki škodujejo. Morda tisti, ki jemljejo vitaminske nadomestke, živijo bolj nezdravo od vrstnikov, morda nadomestki motijo absorpcijo naravnih antioksidantov, morda pa gre za neposredne škodljive učinke, saj npr. vitamin E zmanjšuje koncentracijo »dobrih«  
lipoproteinov HDL-2 v krvi. (vir: *JAMA* 2007; 297: 842-57)

### Sočasno jemanje ibuprofena in aspirina povečuje tveganje za srčno-žilne zaplete

Protivnetno zdravilo ibuprofen moti delovanje aspirina, ki zavira zlepljanje krvnih ploščic – trombocitov. Pri bolnikih z degenerativnimi spremembami sklepov so ob sočasnem jemanju aspirina in ibuprofena opisali pomembno povečano tveganje za srčni infarkt in druge srčno-žilne zaplete, medtem ko novo protivnetno zdravilo lumirakoksib ni imelo škodljive interakcije z aspirinom. (vir: *Ann Rheum Dis* 2007; elektronska objava 5. aprila)

### Dolgotrajen telesni napor lahko poviša raven troponina v krvi enako kot srčni infarkt

Ameriški raziskovalci so pri več kot 10 % rekreativnih tekačev, ki so pretekli 42-kilometrsko maratonsko progo, našli toliko povečano raven srčne beljakovine troponin v krvi, da bi presegli diagnostični prag za srčni infarkt. Večje izplavljanje troponina so beležili pri manj izkušenih tekačih, mlajših tekačih in tekačicah. Nobeden od preiskovancev sicer ni navajal težav s srcem, gotovo pa s pretiranim naporom niso koristili svojemu srcu. (vir: *Ann Emerg Med* 2007; 49: 137-43)

### Pitje sladkih gaziranih pijač je povezano z debelostjo in sladkorno boleznijo

Zanimivo je, da s kalorijami bogate, sladke gazirane pijače ne nadomestijo drugih virov kalorij v prehrani, temveč povečujejo apetit, tako da njihovo redno uživanje pogosto vodi v debelost in sladkorno bolezen. Znano je tudi, da redni pivci gaziranih pijač pojedjo manj sadja in zaužijejo manj mleka kot njihovi vrstniki. (vir: *Am J Publ Health* 2007; 94: 667-75)

# Prosti čas in »muskelfiber«

Redki so srečneži, ki vedo, kaj v prostem času početi, kako se primerno zaposliti in narediti kaj za svojo dušo in zdravje. Ste med tistimi srečneži? Znete preživeti prosti čas v gibanju brez obveznosti in stresov? Kaj pa brez »muskelfibra«? Gotovo poznate neprijetno bolečino, za katero uporabljamo omenjeno popačenko. Včasih jo uporabljajo tudi naši mladi bralci, čeprav ne vedo vsi, kaj natančno pomeni. Da bi odgrnili tančico popačenki, smo za razlago povprašali osemletne šolarje, ki so besedo razkrili in odkrili kar nekaj novih razlag zanjo. Vseeno menim, da je bolje imeti prosti čas z »muskelfibrom«, kot da prostega časa ni, ali ga porabimo za poležavanje in lenarjenje.

Treniram odbojko. Treninge imam v torek, četrtek in petek popoldne uro in pol, ob sobotah pa imamo po navadi tekme. Na začetku treninga se vedno najprej ogrejemo, potem imamo različne vaje in poligone npr: blok, udarec, povalka, preval nazaj, preža itd. Nato igramo s prsti in čekičem čez mrežo, ki je napeta v višini dveh metrov. Sledi vaja zgornjih in spodnjih servisov, šele nato začnemo igrati. Včasih imamo kondicijski trening, ko skačemo s kolebnico in tečemo. Po treningu sem prepotena, zato vedno vzamem s sabo steklenico in cedevito ter si sama zmešam pijačo. Pome se običajno pripelje ati, včasih mama, da sem čim prej doma, ker me čaka še kup učenja in dela za šolo. Komaj čakam, da lahko grem spat, saj sem kljub kondiciji običajno kar precej utrujena.

Ana Mrdavšič, 7. r

Ko imam »muskelfiber«, mi kri teče hitreje po telesu.

Urban, 3. b

Ko grem na balet in se ne ogrejem dosti, me bolijo mišice. Tudi srce mi hitreje bije. Zdi se mi, kot, da se pripravajo možgani.

Iris, 3. b

Jaz sem že imela »muskelfiber« po športni, ker so me bolele mišice. Takrat kri teče hitreje po telesu.

Maša, 3. b

Pogosto kolesarim ali hodim v naravo s starši, saj nam hoja zelo veliko pomeni zaradi naravnih lepot in rekreacije. To nam tudi pripomore k zdravju. Sem članica planinskega društva na šoli. Ponosna sem nase, da prosti čas izkoristim zdravo. Tudi vam priporočam, da ga izkoristite primerno in neškodljivo zdravju.

Lucija Gošnjak, 7. r

»Muskelfiber« sem imel po krosu. Bolelo me je v nožnih mišicah. Komaj sem hodil. To ni bilo prijetno.

»Muskelfiber« sem imel tudi po tenisu. Mislim, da takrat kri počasneje potuje po telesu.

Mark, 3. b



Urban Šubelj, 9 let



Ko imam »muskelfiber«, imajo moje mišice slab dan.

*Tamara, 3. b*

Nekega dne sem na kabelski televiziji zasledila oglas, da se v našem kraju prične tečaj trebušnega plesa. Prijavila sem se in že po treh mesecih prvič nastopala v Avstriji. Imela sem precej treme, a so mi na pomoč priskočile profesionalne trebušne plesalke. Plešem na različno turško glasbo. Trening imam vsak ponedeljek od 20. do 21.30 ure. Ko pridem domov, se le še oprham in grem v posteljo. Drugače pa plešem vsak dan doma in vadim gibe rok in bokov.

Največ svojega prostega časa torej plešem in ob tem izredno uživam.

*Indira Begović, 7. r*

»Muskelfiber« sem imela v sredo po športni vzgoji.

*Hannah, 3. b*

Vsak dan si po napornem in natrpanem delovnem urniku šole vzamem uro ali dve, da sprostim svojo energijo. Rad se ukvarjam z različnimi dejavnostmi. Od vseh mi je najbolj pri srcu šport. Odkar pomnim, so me starši vzgajali tako, da sem se lahko preizkusil v različnih športih. Začel sem s kolesom pri petih letih. Groza! Jokal sem in se ga branil na vse možne načine. A na mojo srečo mi ni uspelo. Na koncu je očetu le uspelo, da me je navdušil za kolo. Ker so v družini smučali že vsi, so sklenili, da se moram smučanja naučiti tudi jaz. Vpisali so me v tečaj. Prve strmine sem preizkušal na domačem smučišču. Učil sem se v skupini fantov in deklic, zato možnosti za jok ni bilo. Gledal sem grdo in najraje bi že prvi dan pospravil smuči v zadnji kot hiše. Po nekaj napornih treningih mi je uspelo. Začel sem celo dobro smučati. Še danes veliko prostega časa preživim na snegu.

V petem razredu pa je mama odločila, da je čas, da se nekega športa resno lotim. Ampak katerega? Sledili so pogovori, ugibanja ter dolga premišljevanja. In nazadnje sem se odločil za namizni tenis. Treniram ga že dve leti dvakrat tedensko. Odlično sem se ujel z žogo, mizo in loparjem. Uživam, ko igram in se družim s prijatelji.

Mislil, da je moj prosti čas dobro izkoriščen. Mama doda: »Tako ti vsaj traparije ne bodo šle po glavi.«

*Rok Paradž, 7. r*

»Muskelfiber« so imeli že moj oči in mami. Jaz sem ga imel po krosu, v nogah. Do njega pride tako, da te nekaj zelo skrbi in te začne vse boleti. To ni najprijetneje. Včasih ga imam tudi po nogometu. Takrat kri teče zelo počasi. Telo je zelo nervozno.

*Val, 3. b*



Jan Sodja

Ko imam »muskelfiber«, se mi zdi, kot da mi mravljice lezejo po mišicah. Imela sem ga, ko smo tekli z razredom. Zelo me je bolelo v mišicah. To se zgodi, če se ne ogreješ dovolj.

*Aleša, 3. b*

Rada rolam, vozim kolo, igram odbojko in se sprehajam, saj menim, da je to zelo zdravo.

Mislil, da svoj prosti čas preživljam dobro, saj se ob tem zabavam in sproščam.

*Vita Čivnik, 7. r*

Ko imam »muskelfiber«, se mi zdi kot bi mi šlo pet nožev po telesu.

*Hannah, 3. b*

Jaz sem imel »muskelfiber« že večkrat. Imel sem ga tudi po teku na 600m.

Bolelo me je v prsnem košu. Dobim ga, če se ne ogrejem dosti.

*Jure, 3. b*

»Muskelfiber« je bolečina v mišici. Moja sestra ga je že imela. Tako so jo bolele mišice, da je morala k zdravniku.

*Barbara, 3. b*

Jaz imam »muskelfiber«, ker sem preobremenjen na plavanju, ker nas vaditelji preveč mučijo. Takrat me zelo bolijo noge in roke.

*Urban, 3. b*

Srčiko so pripravili učenci in učenke 3. b razreda OŠ Ledina v Ljubljani z mentorico Natalijo Rožnik in učenci 7. r OŠ Prežihov Voranc Ravne na Koroškem z mentorico Vanjo Benko.

*Likovni izdelki:* učenke in učenci 3. b OŠ Ledina v Ljubljani.

*Mentorica:* Natalija Rožnik

*Srčiko uredila:* Bernarda Pinter



# DOBER NASVET!

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

## Stres

**Boris Cibic**

**Vprašanje:** *Že več let sem član vašega društva in redno dobivam vašo revijo »Za srce«. Nisem pa še zasledil kakšnega daljšega prispevka o stresu, o dogajanju v človeku, ki doživlja stres in kako si lahko pomagamo proti njegovi škodljivosti.*

**P**ri človeku, ki se je rodil zdrav, se »zdravo« življenje nemoteno nadaljuje, če vsi telesni organi »normalno« delujejo in jih ne porušijo zunanji vplivi. Že manjša okužba postavi naše zdravje na preizkušnjo, in telo mora vključiti vse obrambne mehanizme, da vzpostavi normalno stanje. Pravimo, da v našem telesu delujejo prirojeni mehanizmi in sistemi, ki skrbijo za ohranitev stabilnosti našega notranjega okolja. V obrambi proti škodljivim vplivom se je v evoluciji življenja ponudila možnost preživetja le tistim bitjem, med njimi tudi človeku, pri katerih so se razvili specifični in nespecifični obrambni odzivi, oziroma prilagoditve na vse vrste škodljivih dejavnikov.

Švicarski zdravnik in raziskovalec Hans SELYE je leta 1956 objavil rezultate večletnih raziskav o velikem vplivu različnih škodljivih materialnih in duševnih dejavnikov na počutje človeka in na delovanje srca, prebavil, pljuč in osrednjega živčevja. Delujoče dejavnike je imenoval stresorji in nastalo bolezensko stanje »stres« (angleška beseda »stress« pomeni poudarek, napetost, pritisk, sila).

Selyejeva odkritja so sprožila plaz raziskav. Raziskovalci so sprejeli Selyejev predlog poimenovanja bolezenske slike in povzročiteljev bolezni. Ko so ugotovili, da iste dejavnike nekateri ljudje doživljajo kot ugodne (pozitivne, prijetne), drugi pa kot negativne (neprijetne), so predlagali bolj natančno opredelitev. V primerih ugodnega (pozitivnega) vpliva stresorja na človeka so predlagali izraz »evstres« (iz grške besede »eu = dobro) in v primerih negativnega (neugodnega) vpliva pa »distres« (iz grške besede »dys« = slabo). Ugotovitev, da ima isti dejavnik lahko dva povsem nasprotna učinka na človeka, ni pogost pojav. Na primer, vpliv strogega in zahtevnega učitelja na učence. Enim lahko pomeni vzor, ki jih motivira za študij in napredovanje, za druge je s svojimi strogimi zahtevami negativno delujoča osebnost.

Izraza »evstres« in »distres« nista postala del splošne vsakdanje rabe. Namesto njiju se je udomačilo poimenovanje »stres«. Opredeljuje dejavnike, ki delujejo na ljudi in njihovo bolezensko sliko, ki je hkrati posledica delovanja istih dejavnikov. Bolezensko sliko nekateri raziskovalci imenujejo »stresno stanje«.

Stresi in stresna stanja niso nekaj novega, nekaj, kar se dogaja samo sodobnemu človeku. Hude strese je doživljal tudi naš davni prednik. Pri srečanju z živalmi, ki se jim je zahotelo okusne malice, je moral zbrati vso svojo energijo, da je zver premagal (boj) ali da se ji je pravočasno umaknil (beg). Vse se je odigravalo s

»filmsko naglico«. Morda smo danes na slabšem. Prav tako kot naš prednik lahko vsakodnevno doživljamo hude kratkotrajne strese (akutni stres), pri katerih naše telo odgovori z »bojem« ali »begom«. Poleg tega nas lahko nenehno spremljajo dolgotrajni številni psihosocialni stresi (kroničen stres).

Reakcija posameznika na stres je odvisna od intenzivnosti in trajanja delovanja stresorja ter od reaktivnosti človekovega organizma, ki jo določajo spol, starost, genetski, socialni, spoznavni in kulturni dejavniki. Ni redek primer, da organizem odgovori vedno manj intenzivno na enako škodljivo delovanje stresorja, čemur strokovno pravimo »habitucija« (prilagoditev).

### Dve veliki skupini povzročiteljev stresa

**Stresorjev iz okolja** (psihološki in socialni stresorji) je nešteto: prepiri, spori in nasprotovanja, grožnje, ponižanja, nesporazumi s sodelavci na delovnih mestih, pretirano zahtevni nadrejeni, konflikti v družini, nizki dohodki, stanovanjski problemi, itd. Vsa navedena stanja po zapletenih reakcijah neugodno vplivajo na obrambni sistem našega organizma, na naše zdravje in vitalnost, in so posredno socialno škodljiva. V naši družbi so v tem pogledu najbolj izpostavljene (prizadete) žene zaradi njihove večplastne vloge žene, matere, gospodinje in uslužbenke.

**Stresorji, ki nastanejo v našem organizmu** (sistemski stresorji) so manj pogosti a še vedno številni: akutne infekcijske bolezni, rane, operacije, nizek krvni tlak, nenadna huda izguba krvi, itd. pri katerih je bolezenski pojav bolj podoben stresnemu stanju našega davnega prednika.

### Kaj se dogaja v našem telesu ob akutnem stresu, ko se ustrašimo ali zelo razjezimo, oziroma, ko je prisoten stres zaradi telesne okvare?

Tudi danes, ko se ne znajdemo pred zverjo, se podzavestno sprožijo vsa dogajanja, ki so se odigravala v telesu našega prednika in so bila potrebna za samoohranitev. Ob nastanku nevarnosti za življenje (psihični stres) se v zgornjih predelih možganov (možganski skorji) sprožijo dražljaji, ki se bliskovito prenesejo na nižje ležeče predele, najprej na limbične celice, kjer nastanejo dražljaji za vegetativne živce (simpaticus in parasimpaticus) in nato v celice hipotalamusa, ki izločijo hormon CRF (corticotropin releasing factor). Le-ta pride po krvi v žlezo hipofizo (možganski privesek), ki izloči hormon ACTH (adrenokortikotropni hormon). Ta hormon pride po krvi v nadledvični žlezi, ki izločata dva hormona: adrenalin (epinefrin) iz sredice žlez in kortizol (kortizon) iz skorje žlez. Najhitreje se pokažejo znaki povečanega delovanja vegetativnega živčevja in adrenalina iz nadledvičnih

# DOBER NASVET!

žlez na srce in žile. Delovanje srca se pospeši, nastopijo prezgodnji srčni utripi, krvni tlak se zviša, prizadeti ima neprijetne zaznave srčnih utripov (palpitacije), ima neznačilno bolečino v predelu srca in čuti močno udarjajoče srčne utripe. Hkrati se razširijo žile v delujočih mišicah in se zožijo v nedelujočih organih in v koži, kar se kaže z bledico. Napetost mišic se poveča, lahko je prisotno drhtenje telesa, razširijo se zenice in dlaka se naježi. Tako stanje je Selye imenoval sindrom nespecifične zbolelosti ali splošni adaptacijski sindrom. Nekateri raziskovalci ga imenujejo hiperkinetični srčni sindrom. Če se v ta sklop pridružijo še psihogene motnje dihanja, znojenje, razdražljivost in občutek napetosti pravimo, da je prisoten sindrom anksioznosti. Z rahlim časovnim zamikom se začnejo kazati tudi znaki delovanja kortizola s pospešeno razgradnjo maščob, z zvišano koncentracijo prostih maščobnih kislin, zvišano vrednostjo trigliceridov in zvišano ravno sladkorja v krvi, zmanjšano odzivnostjo za insulin in povečano nagnjenostjo k strjevanju krvi. Kortizol dodatno zavira aktivacijo in delovanje številnih vrst imunskih celic in vnetno reakcijo.

Dogodki pri telesni okvari (rane, operacije, vdor mikroorganizmov) potekajo nekoliko drugače. V teh primerih je telo usmerjeno v popravilo nastalih okvar z aktivacijo mehanizmov naravne (prirojene) imunosti in s tvorbo posebnih beljakovin, kot so citokini in beljakovine akutne faze (CRP = C-reaktivni protein in fibrinogen), ki jih spremlja pospešena sedimentacija

krvi, itd. Od simptomov prevladujejo neješčnost, zaspanost, nedejavnost, šibkost. Nastaneta lahko še telesno propadanje (kaheksija) in slabokrvnost.

## In kaj se dogaja v primerih stalne prisotnosti blage oblike »distresa«: žalost, neskladje v družini, slabi uspehi v šoli, zapostavljenost, zastraševanje, v šoli ponižanje s strani vrstnikov, revščina, dolga bolezen?

V ospredju so negativni vplivi na človekovo duševnost s pestro sliko simptomov kot so: anksioznost, brezvoljnost, čustvena napetost, depresivnost, glavoboli, hladne in vlažne dlani, izčrpanost, »izgorelost«, negativen vpliv na razvoj kronične bolezni, nerodnost pri delu, nespečnost, neučinkovitost pri vsakdanjih delih, občutek nemoči in obupa, opuščanje dejavnosti, pogosti prehladi, potrtost, pomanjkanje samospoštovanja, prebavne motnje, pretirana občutljivost, spremembe teka, razdražljivost, tesnobnost, težave v medsebojnih odnosih, težave z zbranstvom, tiščanje pri srcu utrujenost, vznemirjenost. Vsa navedena stanja imajo negativne posledice na delovnem, poklicnem, socialnem področju in so lahko predstopnja psihosomatskih bolezni, kot so esencialna arterijska hipertenzija, hipersekrecija želodčnega soka, astma, pretirano znojenje, kronično vnetje debelega črevesa (iritabilen kolon), motnje prehranjevanja, itd.

Psihogeni stresni vplivi na imunske funkcije se kažejo tudi z dozvetnostjo za številne bolezni, npr. za respiratorne virusne infekcije, avtoimunske bolezni, alergijske bolezni in morda tudi rakave bolezni.

Ni zanemarljiva tudi ugotovitev, da psihični dejavniki prek delovanja na funkcije osrednjega živčevja lahko vplivajo tudi na hoteno motoriko in čustvene zaznave. Motnje te vrste imenujemo konverzivne motnje. Pri tem se duševni konflikt spremeni v telesni simptom, ki je simboličen izraz vsebine samega konflikta. Pri takih stanjih bolniki navajajo hude bolečine v raznih delih telesa (glavoboli, bolečine v trebuhu), neobčutljivost ali čezmerno občutljivost na posameznih predelih kože, nesposobnost premika okončin, itd. in vselej so objektivni izvidi normalni.

## Kako zmanjšati negativne vplive stresov?

Vzrokov kroničnega stresa največkrat ne moremo odpraviti, lahko pa si prizadevamo da premagamo njegove posledice. Zelo učinkovita metoda, s katero lahko vplivamo na svoje počutje, je redno gibanje. Telesna dejavnost blaži učinke stresa vsakdanjega življenja. Ljudje, ki redno vadijo, so manj občutljivi za negativne posledice stresa. Z aerobno vadbo zmanjšamo občutke depresivnosti. Gibanje ima tudi pozitivne učinke na čustveno stanje, samospoštovanje, samopodobo, doživljanje samega sebe. Druga učinkovita metoda proti stresu je zadosten počitek z ležanjem v udobnem položaju, v zatemnjenem prostoru, s poslušanjem prijetne glasbe, z izkoriščanjem tehnik sproščanja in dihanja, zadostno spanje, avtogeni trening. Zelo priporočamo tuširanje s toplo vodo, obiske savn, lahek tek, zabavo v prijetnih družbah, posvečanje »konjičkom«, izogibanje drogam. Pomembna je uravnotežena prehrana z dovolj tekočin. ♥

# Pomen zelenjave v prehrani

Cirila Hlastan Ribič

Zelenjava vsebuje številne zaščitne snovi, zato je nepogrešljiva v vsakodnevni uravnoteženi prehrani. Zadostno uživanje zelenjave ima velik pomen na optimalno delovanje organizma. Zelenjava je odličen vir beta-karotena, vitaminov C, B1, B6, folne kisline, kalcija, kalija, drugih antioksidantov, prehranske vlaknine ter drugih sekundarnih rastlinskih zaščitnih snovi, ki varujejo pred nastankom kroničnih nenalezljivih bolezni, ki so posledica dejavnikov tveganja v našem okolju. Sekundarne rastlinske snovi so na podlagi kemične strukture in funkcionalnih lastnosti razdeljene v različne skupine. Glavne skupine so karotenoidi, fitosteroli, glukozinolati, flavonoidi, fenolne kisline, inhibitorji proteaze, monoterpeni, fitoestrogeni in žveplove spojine.

## Zdravju koristni učinki uživanja zelenjave

Zaščitne snovi v omenjenih živilih lahko zmanjšajo posamezne dejavnike tveganja za prezgodnjo zboleznost in umrljivost. Prehrana z veliko zelenjave ima zaradi nižje energijske gostote tudi vpliv na regulacijo normalne telesne teže in preprečevanje debelosti, ki je velik dejavnik tveganja za nastanek nekaterih bolezni (sladkorne bolezni, povišanega krvnega tlaka, srčno-žilnih bolezni, povišanega holesterola). Zaradi vsebnosti posameznih zaščitnih snovi, ki se nahajajo v tipični barvi zelenjave, priporočamo uživanje različnih barv zelenjave. Znan in znanstveno potrjen je rek: »Vsak dan pojej nekaj rumenega, nekaj zelenega, nekaj rdečega, nekaj oranžnega in nekaj belega iz ponudbe zelenjave in sadja«.

Zelenjava je bogat vir prehranske vlaknine, ki naj bi zavirala nastanek številnih bolezni in funkcijskih motenj. Najpomembnejše med njimi so zaprtost, divertikuloza debelega črevesa, rak na debelem črevesu, žolčni kamni, prekomerna telesna teža, povišan holesterol v krvi, sladkorna bolezen in ateroskleroza. Vlaknina sodi med varovalne snovi, zmanjšuje energijsko gostoto hrane, upočasnjuje praznjenje želodca, hkrati pa pospešuje prebavo v tankem in debelem črevesu.

Številne raziskave potrjujejo povezanost uživanja zelenjave z zmanjšanim tveganjem za nastanek raka pljuč, požiralnika, žrela, trebušne slinavke, dojke in debelega črevesa. Raziskave navajajo sinergistično delovanje posameznih komponent v zelenjavi, kot so vitamini, minerali, antioksidanti, prehranska vlaknina in sekundarne zaščitne rastlinske snovi, ki preprečuje nastanek rakavih bolezni ter bolezni srca in ožilja. Sinergistično delovanje pomeni, da so posamezne snovi v takem razmerju, da se medsebojno dopolnjujejo in krepijo svoje delovanje, zato je učinek teh komponent bistveno močnejši, kot bi bil, če bi bila komponenta sama, na primer v prehranskem dopolnilu.

Tabela. Proti kancerogene snovi v zelenjavi

Snovi	Vir	Preventivni učinek
Antioksidanti	Vse rastline	Zmanjša oksidativne poškodbe
Folati	Zelena zelenjava	Zmanjša hipometilacijo DNA
Glukozinolati	Kapusnice	Poveča oksidativno dejavnost
Indoli	Kapusnice	Poveča oksidativno dejavnost
Flavonoidi	Zelenjava	Antioksidanti
Fenoli	Zelenjava	Inhibicija nitrozaminov
Inhibitorji proteaz	Semena, stročnice	Inhibicija proteaz
Izoflavoni	Soja	Inhibicija P450 encimov

Posebno pozornost velja nameniti zelenjavi iz družine križnic, kamor sodijo brokoli, brstični ohrovt, zelje, cvetače ter še druga zelenjava. Rastline iz družine križnic vsebujejo številne fitokemikalije (biološko dejavne snovi, ki jih najdemo le v rastlinskem svetu), ki zaradi antioksidativnega delovanja ščitijo pred boleznimi srca in ožilja, sladkorno boleznijo ter več vrstami raka, posebno pred rakom pljuč. Poleg tega so križnice tudi bogat vir beta-karotena, vitaminov B<sub>1</sub> in C, kalcija, železa, kalija in prehranske vlaknine. Paradižnik je pomemben vir likopena, ki spada med karotenoide in preprečuje nastanek srčno-žilnih bolezni in raka. Likopen je v maščobi topna snov, ki se bolje absorbira kuhana v maščobi. Sulfide, kot npr. alicin, vsebujejo česen in druge čebulnice, ki imajo antimikrobne, antikancerogene, antioksidativne in protivnetne učinke. Študije kažejo, da imajo tudi



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

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

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

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

**V primeru, da želite postati član kot posameznik:**

Ime in priimek: \_\_\_\_\_

Rojstni datum: \_\_\_\_\_

Poklic: \_\_\_\_\_

Ulica/cesta/naselje: \_\_\_\_\_

Kraj in poštna številka: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

V \_\_\_\_\_ Dne \_\_\_\_\_ Podpis

PROSIMO, IZPOLNITE PRISTOPNO IZJAVO V VELIKIMI TISKANIMI ČRKAMI.

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

Ime in priimek: \_\_\_\_\_

Rojstni datum: \_\_\_\_\_

Poklic: \_\_\_\_\_

Ime in priimek: \_\_\_\_\_

Rojstni datum: \_\_\_\_\_

Poklic: \_\_\_\_\_

Ime in priimek: \_\_\_\_\_

Rojstni datum: \_\_\_\_\_

Poklic: \_\_\_\_\_

Izpolnjeno pristopno izjavo pošljite na naslov: Društvo za zdravje srca in ožilja, Dunajska 65, 1000 Ljubljana. Po pošti boste prejeli položnico za plačilo. Po plačilu prejmete člansko izkaznico. Za družinsko članarino se lahko odloči družina z najmanj dvema in največ štirimi družinskimi člani, ki živijo v skupnem gospodinjstvu. Vsak član prejme člansko izkaznico, družina pa prejema samo en izvod revije »Za srce«.

ugoden vpliv na krvni tlak in imunski sistem. Korenje vsebuje veliko beta karotena, ki je prekursor (predstopnja) vitamina A. Rezultati epidemioloških študij kažejo, da karotenoidi, neodvisno od svojih značilnosti kot provitamini A, zmanjšujejo tveganje zbolevanja za rakom na pljučih, požiralniku in želodcu.

### Priporočila za uživanje zelenjave

Priporočila za zelenjavo so višja kot za sadje, ker so opravljene epidemiološke raziskave v primerjavi s sadjem pokazale močnejši zaščitni učinek zelenjave. Tako moramo v dnevno prehrano vključiti od 250 do 400 gramov sadja, odvisno od dnevnih energijskih potreb. Ta količina predstavlja od 3 do 5 enot na dan.

Ena enota predstavlja:

- ♥ 1 lonček brokolija ali brstičnega ohrovtu ali kisle repe ali kislega zelja;
- ♥ 1 skleda solate ali regrata ali radiča ali motovilca;
- ♥ 2 paradižnika ali 2 papriki;
- ♥ ¼ lončka graha;
- ♥ 1 manjša rdeča pesa ali čebula;
- ♥ 1,5 dcl sok iz sveže iztisnjene zelenjave.

### Postopki priprave zelenjave

Zelenjava je bogat vir vitaminov in mineralov, ki se hitro uničijo pri nepravilni pripravi in termično obdelavi. Postopki priprave so pomembni zaradi večjega izkoristka hranil, boljše prebavljivosti in, ne nazadnje, boljših senzoričnih lastnosti zelenjave. Priporočljivo je, da dnevno zaužijemo tako surovo kot tudi kuhano zelenjavo. Z rezanjem, sekljanjem, lupljenem zelenjave pospešimo oksidacijske procese, zato to opravimo tik

pred nadaljnjo pripravo hrane. Zelenjavo po čiščenju najprej operemo v mlačni vodi in nato speremo z mrzlo vodo. Za čim višjo biološko vrednost zelenjave in ohranitev mikrohranil, zelenjavo vedno kuhamo malo časa in v majhni količini vode. Priporočljivi postopki priprave zelenjave so poširanje, dušenje in kuhanje nad paro.

Hrana, bogata z zelenjavo, je povsem skladna z načeli varovalne prehrane, ki krepi in ohranja naše zdravje. Zaradi višje biološke vrednosti priporočamo uživanje čim več sveže sezonske zelenjave pridelane na lokalni način. ♥

#### Literatura

1. Rimm EB, Ascherio A, Giovannucci E, Spiegelman D, Stampfer M J, Willett WC (1996). Vegetable, Fruit, and Cereal Fiber Intake and Risk of Coronary Heart Disease Among Men. *JAMA* 275: 447-51
2. Block G, Patterson B, Subar A (1992). Fruit, vegetables and cancer prevention: a review of the epidemiological evidence. *Nutr Cancer* 18: 1-22.
3. Hennekens H. (1994). Antioxidant vitamins and cancer. *Am J Med* 97: 2S-4S.
4. Reed PI, Johnson BJ, Walters CL (1989). Effect of ascorbic acid on the intragastric environment in patients at increased risk of developing gastric cancer. *Gastroenterol* 96: A411-A413.
5. Carr AC, Frei B (1999). Toward a new recommended dietary allowance for Vitamin C based on antioxidant and health effects in humans. *Am J Clin Nutr* 69: 1086-107.
6. Whitney EN, Cataldo CB, Rolfes SR. *Understanding Normal and Clinical Nutrition*. Belmont, Wadsworth Thompson Learning, 2002.
7. Hark L, Deen D. *Nutrition for life*, United Kingdom Dorling Kindersley, 2005.
8. Watzl B, Leitzmann C. *Bioaktive Substanzen in Lebensmitteln*, Hippokrates Verlag, Stuttgart, 2. Auflage, 1999.
9. Garewal H.: Antioxidants in oral cancer prevention. *Am. J. Clin. Nutr.* 62 (1995), 1410S-1416S.

# Willem Einthoven (1860 – 1927) – izumitelj sedanjega elektrokardiografa

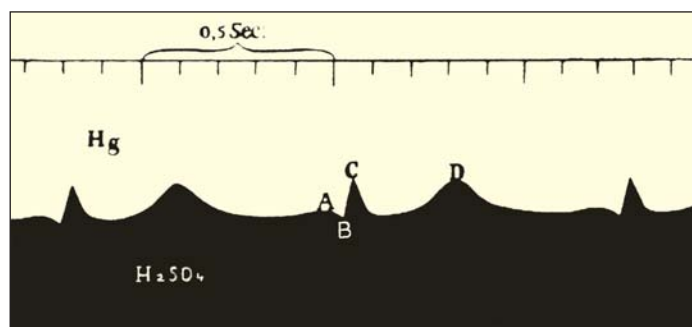
Boris Cibic

*V strmi krivulji, v kateri so prikazana nova odkritja in izumi v drugi polovici XIX. stoletja, so pomembno zastopana tudi odkritja in izumi na medicinskem področju. Zelo pomembno mesto imajo odkritja in izumi predstopnje današnjega elektrokardiografa, ki ga je izumil nizozemski fiziolog Willem Einthoven.*

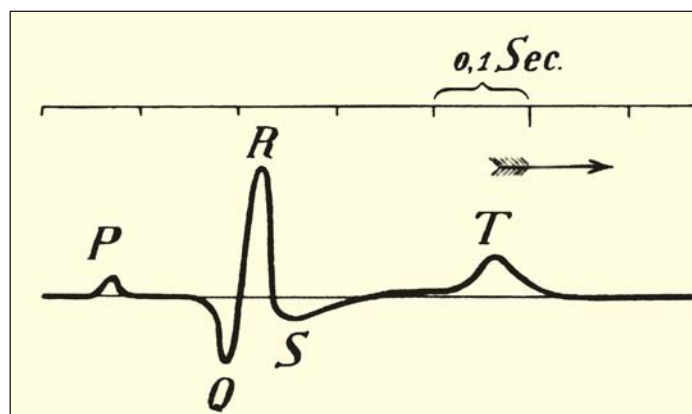
**W**illem Einthoven se je rodil v Semarangu (otok Java v Indoneziji). V starosti 6 let je izgubil očeta in kmalu za tem se je mati s šestimi otroki vrnila na Nizozemsko, kjer je Einthoven opravil vso obvezno učno dobo. Leta 1880 se je vpisal se na Medicinsko fakulteto v Utrechtu in leta 1885 promoviral za doktorja medicine. Istega leta je bil izvoljen za profesorja fiziologije na Medicinski fakulteti v Leidenu (Nizozemska), kjer je deloval še po upokojitvi do svoje smrti. V prvih letih se je posvetil predvsem raziskavam na področju očesnih bolezni. Kmalu so ga pritegnile raziskave, usmerjene v izpopolnjevanje aparatov na medicinskem področju. Na vrhuncu so bile raziskave na srcu.

## Kaj sproži redno delovanje srca?

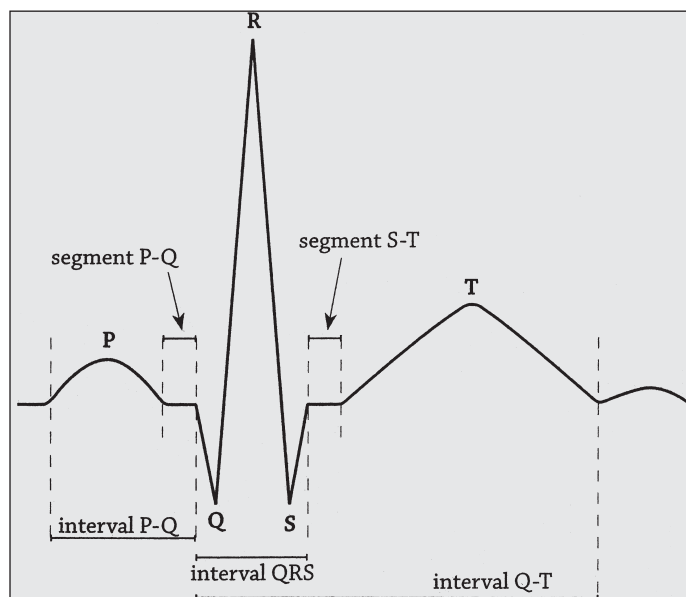
Italijanski raziskovalec Galvani je leta 1794 s poskusom na mišici žabjega kraka dokazal, da z draženjem živca, ki jo oživčuje, sproži krč mišice. Kmalu so se začele raziskave zakonitosti krčenja srčne mišice. Med prvimi je italijanski fiziolog Matteucci



Slika 1



Slika 2



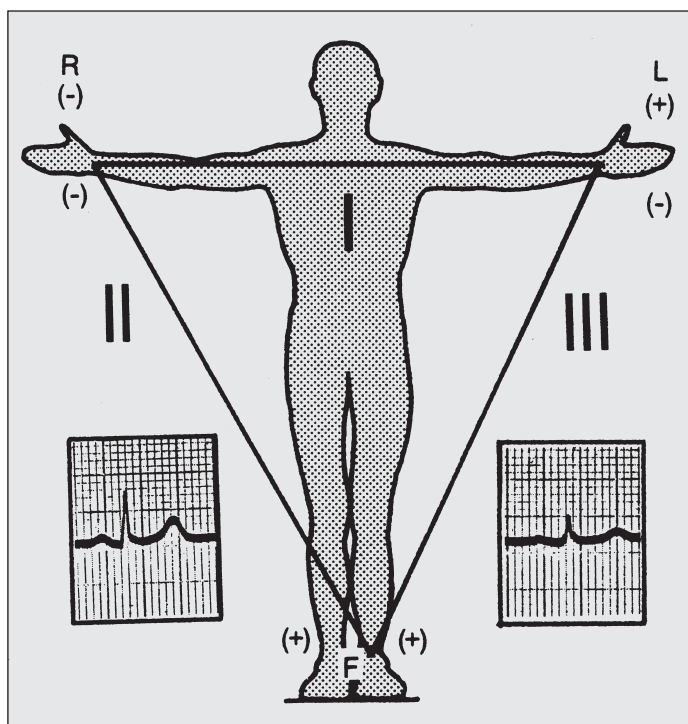
Slika 3

leta 1843 s poskusi na golobjih srcih dokazal, da spremljajo vsak gib srca električni pojavi, ki sta jih Koelliker in Mueller leta 1856 imenovala »akcijski tok«. Kmalu je sledila doba izdelave vedno bolj občutljivih aparatov za registracijo zelo šibkih električnih tokov na delujočih srcih poskusnih živalih (žabja, želvina srca). Leta 1875 je Lipman izumil »kapilarni manometer«, s katerim je na telesni površini poskusne živali snemal električne spremembe pri delujočem srcu. Leta 1887 je angleški raziskovalec Waller z izpopolnitvijo istega aparata, ki ga je imenoval »kapilarni elektrometer«, uspel na papirju registrirati električno dogajanje pri krčenju človekovega srca. Posnetek je imenoval »kardiograf« in odklone v krivulji ABCD (Slika 1).

## Einthovnov izum

Sočasno s številnimi drugimi raziskovalci se je intenzivno posvečal vprašanju registriranja električnih dogajanj pri delujočem srcu tudi Einthoven. Pri svojih raziskavah je uporabljal različne galvanometre na struno (galvanometer po Aderju, galvanometer po d'Arsonvalu), vendar je dosegel uspešen izid raziskav šele z galvanometrom, ki ga je sam izpopolnil (galvanometer na struno po Einthovnu) (slika 2 in 3). Rezultat svojih raziskav je objavil leta 1903, ki velja za leto izuma elektrokardiografa (s kratiko EKG). Zakaj je odklone v električni krivulji imenoval »PQRS«,





Slika 4

ni zaupal nikomur. Obstaja več razlag, morda nobena prava. Kmalu je ugotovil, da se na zaslonu prikaže slika EKG tudi, če snema srčne tokove z žicami (kablji) galvanometra postavljenimi na desno in levo roko ter levo nogo, ter da so smeri in velikosti odklonov odvisne od tega, katere tokove srca želi predvsem prikazati. Za lažjo predstavbo je telo shematsko prikazal kot enakostraničen trikotnik v katerem srce plava (slika 4). Povezavo desne roke z levo je imenoval I odvod, desne roke z levo nogo II odvod in leve roke z levo nogo III odvod.

Enkrat en Einthovnov izum in odkritje sta strokovni in znanstveni svet sprejela z odprtimi rokami zaradi ugotovitve, da je elektrokardiografska preiskava srca nenadomestljiva v prikazu električnih dogajanj v delujočem srcu in posledične srčne funkcije. Za epohalno odkritje je Einthoven leta 1924 prejel Nobelovo nagrado.

Po Einthovnu so se še mnogi raziskovalci posvetili elektrokardiografskemu snemanju električnih tokov srca s postavljanjem električnih kablov (elektrod) na razne dele telesa (npr. na prsni koš, na hrbet) in z različnimi električnimi povezavami. V veliki večini elektrokardiografov v uporabi pri nas imamo tri metode snemanja, ki jim pravimo »bipolarni, standardni, periferni odvodi I, II, III po Einthovnu, unipolarni, periferni odvodi po Goldbergerju in unipolarni prekordialni odvodi po Wilsonu. ♥

# Gibljivost naša vsakdanja

Borut Pistotnik

**Gibljivost** (fleksibilnost – ang. flexibility) je gibalna sposobnost, ki omogoča doseganje velikega razpona gibov v sklepkih ali sklepkih sistemih. Predstavlja pomemben dejavnik optimalne telesne pripravljenosti posameznika, tako v športu, kakor tudi pri vsakodnevnih opravilih. V pogovornem jeziku se pojavljajo še nekateri pojmi, s katerimi se skuša opredeliti to sposobnost, vendar ti pojmi običajno niso ustrezno uporabljeni. Tako izraz **prožnost** (elastičnost), označuje le značilnost mišice, ki se pod vplivom zunanje sile raztegne in se po prenehanju delovanja le-te, ponovno vrne v prvotni položaj. Pojem **gibčnost** pa označuje lastnost človeka, da neko gibanje opravlja hitro, koordinirano in z ustreznimi obsegi gibov.

## Kakšen pomen ima gibljivost?

Na osnovi mnogih raziskav, ki so obravnavale gibljivost, ter in na osnovi praktičnih izkušenj, se spoznanja lahko strnejo v naslednje zaključke:

- ♥ Primerna gibljivost je dejavnik splošnega dobrega počutja. Mišična sproščenost, ki je pogojena z gibljivostjo, je povezana z manjšo psihično napetostjo, zato telesna sprostitev zaradi dobre gibljivosti, vpliva tudi na duševno sprostitev človeka.
- ♥ Z nedejavnostjo se zmanjša gibljivost, s tem pa tudi delovna sposobnost. Razpon gibov lahko zato pade celo pod raven, ki je nujna za izvajanje vsakdanjih opravil, kot so: zavezovanje čevljev, vzvratna vožnja avtomobila, pobiranje predmetov s tal ipd., zato se zmanjša človekova mobilnost in njegova neodvisnost v vsakdanjem življenju.
- ♥ Manjša gibljivost osiromaši gibalno izraznost človeka (kakovost in estetiko gibov), ki je pomemben dejavnik polnosti življenja vsakega posameznika, saj človek preko gibalnega izraza gradi tudi svojo duševnost. Okorno, nespretno gibanje, običajno kaže tudi na duhovno okorelega in neprožnega človeka.
- ♥ Manjša gibljivost je pogost vzrok slabe telesne drže in z njo povezanimi okvarami gibalnega aparata. Velika večina bolečin v križu je posledica zmanjšane gibljivosti v kolku in neustrezno pripravljenega mišičnega steznika, ki naj bi podpiral hrbtenico.
- ♥ Ustrezna gibljivost omogoča večjo ekonomičnost gibanja. Primerna prožnost in sproščenost mišic zmanjša energijsko porabo, saj se v manjši meri upirajo raztezanju, ki ga opravljajo nasproti ležeče mišice, zato procesi utrujenosti nastopajo pozneje.
- ♥ Slabša gibljivost je pogost vzrok poškodb (mišična vnetja, natrganine...), zato je nujno zagotoviti izvajanje gibov v primernih razponih. Pred vsakim delom je potrebno mišice ogreti (jih raztegniti in jim zvišati temperaturo), pa naj bo to šport ali domača opravila.
- ♥ Gibljivost je nujna za pojavnost ostalih gibalnih sposobnosti (koordinacije, moči, hitrosti, ravnotežja), saj se brez ustreznega

razpona gibov le-te ne morejo izraziti v celoti.

Dejstva kažejo, da je gibljivost res ena temeljnih gibalnih sposobnosti, ki vplivajo na kakovost človekovega življenja. Ker pa je primeren obseg gibov povezan z mobilnostjo v vsakem posameznem sklepu, se mora tudi pripraviti vsak sklep posebej, tako da se doseže ustrezne učinke, ki jih zahteva izbrana dejavnost v celoti.

## Od česa je gibljivost odvisna in kako to izkoristiti?

Razpon gibov je delno odvisen od genskih zasnov, delno pa od sistematičnega vpliva na nekatere dejavnike, ki gibljivost pogojujejo. Ti dejavniki se delijo na notranje in zunanje, pri čemer so notranji tisti, ki so vezani na zgradbo in delovanje človekovega telesa, zunanji pa vsi ostali, ki na telo vplivajo iz okolja (temperatura, dnevno obdobje, prehrana ipd.).

Zgradba telesa pomembno določa stopnjo gibljivosti. Od elementov zgradbe pa se z vadbo, v večji meri, lahko vpliva le na sklepne ovojnice in mišice, ki se jih skuša raztegniti. Vendar se s tem ne sme pretiravati, saj njihova ohlapnost zmanjša stabilnost sklepov in poveča možnost poškodb. Z obremenjevanjem in s

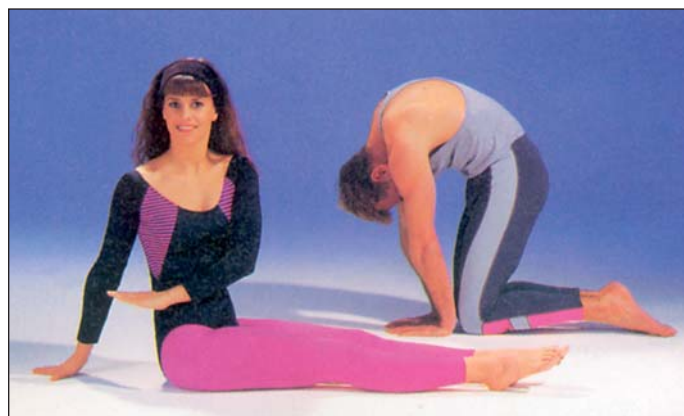
staranjem, se mišice krajšajo ter izgubljajo svojo elastičnost, zato mora biti vadba usmerjena predvsem v ohranjanje njihove dolžine in elastičnosti. V ta namen se uporabljajo raztezne gimnastične vaje, kot edino primerno sredstvo za izboljševanje gibljivosti.



Ker debelejša plast podkožnega maščobnega tkiva ovira izvedbo gibov z velikimi razponi, je za boljšo gibljivost potrebno uživati primerno hrano in izbrati tako telesno dejavnost, s katero se poveča potrošnja energije in s tem plast maščevja stanjša. Za primerno gibljivosti je zelo pomembno tudi dobro delovanje telesnih sistemov. Tako večja mišična napetost, ki je v možganih centralno nadzorovana, negativno vpliva na gibljivost, zato se skuša s sprostilnimi gimnastičnimi vajami (stresanje mišic, sproščeni zamahi ipd.) in z zavestnim miselnim sproščanjem, znižati vzburjenost možganskih centrov. S povišanjem telesne temperature (ogrevanje) pa se zmanjša gostota mišic in s tem se poveča možnost njihove raztegnitve. Za lokalno ogrevanje mišic se uporabljajo: raztezne in krepilne gimnastične vaje ter dovajanje toplote iz okolja (topla prha, savna, obleka ipd.); za globalno ogrevanje telesa pa različne, bolj dinamične oblike gibanj (teki, poskoki, lazenja ipd.). Čeprav staranje negativno vpliva na gibljivost (zakostenevanje sklepov, dehidracija in poškodbe tkiv, skrajševanje mišic ipd.), pa se lahko, z redno telesno dejavnostjo in uporabo razteznih vaj, primerno stopnjo gibljivosti ohrani tudi v pozna leta, še posebno ob vnosu dovolj tekočine in kakovostne hrane, ki sta pogoj za delovanje gibalnega aparata. Ustrezno izbrana prehrana, ki pozitivno deluje na gibljivost:

- ♥ beljakovine in kalij – za izgradnjo mišic,
- ♥ magnezij-kalcij in natrij-kalij v ustreznem ravnovesju ter kompleks vitaminov B – za sproščenost in učinkovito delovanje mišic,
- ♥ vitamin E – za boljšo prekrvljenost tkiv,
- ♥ magnezij, kalij, natrij, vitamin B3, omega 3 maščobne kisline – za boljše delovanje živčnega sistema in
- ♥ omega 3 maščobne kisline, vitamin E, glukozamin – za boljše delovanje sklepov.

Zadosten vnos tekočine ohranja primerno židkost mišic in s tem njihovo elastičnost ter omogoči lažji transport elementov, ki jih različna tkiva potrebujejo za svoje delovanje.



## Kako izboljšati gibljivost?

Raztezne gimnastične vaje, ki se vključujejo v različne metode vadbe, so v resnici edino učinkovito sredstvo za razvoj gibljivosti. Glede na način raztezanja mišic ločimo:

- ♥ dinamične raztezne vaje, pri katerih se maksimalen razpon giba doseže z zamahom in le za krajši čas (*pri starejših uporabne predvsem za ogrevanje, ne pa za razvoj gibljivosti*);
- ♥ in statične raztezne vaje, pri katerih se maksimalen razpon giba doseže postopno in počasi ter se zadrži določen čas (*priporočljive za razvoj gibljivosti*).

Ne glede na to, kateri tip razteznih vaj se uporabi, pa bodo le-te svojo vlogo opravile samo, kadar se bodo gibi izvajali do skrajnega razpona (do praga bolečine). Manjši razponi ne prispevajo k izboljšanju gibljivosti, temveč le k njenemu ohranjanju. Vpliv posamezne vaje pa mora biti ozko usmerjen na raztezanje posamezne mišice, oz. mišične skupine, ker preveč splošen pristop nima ustreznih učinkov. Uspešno izvajanje razteznih vaj mora vsebovati tudi psihično komponento, saj se brez popolne sprostitve in občutenja lastnih mišic ne more varno izvesti maksimalnih razponov giba.

Pred vsakršnim močnejšim raztezanjem se je potrebno dobro pripraviti, oz. ogreti. Z ogrevanjem (uporaba dinamičnih razteznih vaj z manjšimi razponi) se povisa lokalna mišična temperatura, zaradi česar se zmanjša židkost mišic. S tem se poveča njihova delovna učinkovitost in hkrati zmanjša možnost poškodb, ker se mišice hitreje odzivajo na dražljaje. Šele potem se lahko razvija gibljivost, a le do stopnje, ki je opredeljena s potrebami v življenju. Njeno raven nato le še ohranjamo z jutranjo gimnastiko ali med ogrevanjem. Pretirana gibljivost ima namreč lahko tudi negativne posledice, saj zmanjša čvrstost sklepov in tako poveča možnost poškodb. Zato naj se gibljivost razvija le v mejah potrebe, hkrati pa naj se ohranja čvrstost ob sklepnih struktur.

## Statični postopki razvoja gibljivosti

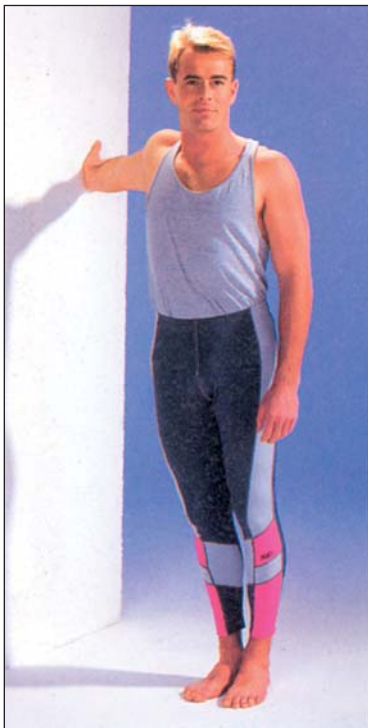
Statični postopki so najuporabnejši za starejše, saj omogočajo dober nadzor nad raztezanjem. Zahtevajo *zadrževanje maksimalnega razpona giba*, kar naj bi trajalo 10 do 30 sekund in se večkrat ponovilo (3 – 10x). Med ponovitve naj se vključijo odmori za dejavno sprostitve, ki so vsaj dvakrat daljši od raztezanja. Po vadbi je priporočljivo segrevanje mišic s toplo vodo, z masažo ali v savni ter njihovo sproščanje s plavanjem. Pozitivni učinki take korektno vadbe se kažejo v povečanju razpona gibov in v zmanjšanju mišične napetosti, s tem pa v telesni in duševni



sprostitutvi.

Bistvo statičnih načinov vadbe je v postopnem raztezanju mišice, s čimer se prepreči aktiviranje refleksa na nateg, ki varuje mišico pred trganjem in se sproži kot posledica njenega prehitrega raztezanja (npr. pri dinamičnih razteznih vajah). Postopno raztezanje omogoči, da je *mišica med raztezanjem sproščena*, kar je eden od pglavitnih pogojev za doseg velikih razponov giba. Zaradi izostanka refleksa, ki zavira raztezanje, pa obstaja tudi manjša možnost trganja mišičnih vlaken, saj se mišico razteza kontrolirano in samo do praga bolečine.

Osnovni postopek statičnega raztezanja se imenuje *enostavno raztezanje*. Pri njem je vaja sestavljena le iz počasne raztegnitve mišice, zadržanja maksimalnega razpona in dejavne sprostitve. Maksimalen razpon se zadrži do 10 sekund (do zmanjšanja napetosti v mišici), nato se počasi nekoliko poveča in ponovno zadrži, ter tako še do dvakrat. Na tak način se doseže res maksimalen razpon giba. Celotno raztezanje pri tem postopku naj traja do 30 sekund. Po počasnem približanju mi-



šičnih pripojev sledi dejavno sproščanje, s stresanjem in nihanjem obdelovanega telesnega segmenta. Pri postopku imenovanem *samodejno popuščanje*, pa se najprej izvede maksimalno statično napenjanje izbrane mišice (kontraktija – izraz maksimalne mišične moči v mirovanju), ki naj traja do 10 sekund, temu sledi hitra popustitev napenjanja in takojšna, vendar počasno raztezanje, do maksimalnega razpona. Razpon se, z občasnim povečevanjem (ob upadu napetosti v mišici), zadržuje do 30 sekund. Sledi počasno zmanjšanje razpona giba in dejavno sproščanje mišice. Ta postopek je zahtevnejši od prvega, vendar omogoča doseganje večjih razponov in hkrati ohranja učinkovitost mišičnih kontrakcij.

### Načela izvedbe in organizacije vadbe

Za učinkovito izvajanje statičnega raztezanja se mora upoštevati nekatera načela izvedbe in organizacije vadbe, saj šele to daje optimalne rezultate. Zato naj se upošteva:

- ♥ **Postopnost raztezanja in izogibanje zamašnim gibom** (nikakršnih zamahov ali nihanj, počasi doseči maksimalen razpon giba, ga zadržati in nato počasi še povečati).
- ♥ **Občutenje mišic** (z mislijo spremljati gibanje ter občutiti položaj in stanje mišice).
- ♥ **Zavestna sprostitvev nedejavnih mišic**, še posebej tistih, ki se raztezajo (ob raztezanju sprožiti sproščajočo misel ali celo glasno izgovoriti – relaaaxsssss).
- ♥ **Preprečitev neugodja** (ne izzvati bolečine – razteg le do praga bolečine, udoben položaj).
- ♥ **Umiritev dihanja** (sproščeno dihanje – ne zadrževati dihanja, razteg izvesti ob izdihu).
- ♥ **Individualnost izvedbe** (izvajati sam, izključiti vplive okolja – delo ob umirjeni glasbi).

# Kraljestvo visokogorskega krasa

Stanislav Pinter

*Kaninsko pogorje nad dolino Soče s slikovitimi Skednji, Prestreljenikom, Visokim Kaninom, Podi in Rombonom ponuja poleti obilo možnosti za potepanje in raziskovanje.*



*Kaninski masiv*

Značilno trikotno obliko Kaninskega pogorja oblikujejo s slovenske strani dolini Koritnice in Učje ter Bovška kotlina, z italijanske pa Reklanska in Jezerska dolina ter Rezija. Od tod poteka v jugozahodni smeri osrednji greben z dolgo verigo vrhov. Po njem poteka državna meja z Italijo. Na Visokem Kaninu (2587 m) se greben razcepi. Južni do doline Učje, po katerem teče tudi državna meja, se zniža, severozahodna veja pa se nadaljuje na italijansko stran. Ta greben ločuje dolini Reklanice in Rezije. Vršna planota Kaninskega pogorja je značilno vodoravna. Vzroki za to so v poličasti strukturi ostenij ter prostranih kraških podih. To so Kaninski podi, ki ležijo na višini 2000 do 2200 m. Kraška planota se strmo lomi (ponekod tudi prepada) proti dolini Soče, vmes pa potekajo kaninski Skednji – to so ostri stranski grebeni. Najvzhodnejši pada proti severu s strmo steno v dolino Možnico. Zadnji vrh tega dela je edini pomembnejši kaninski vrh, ki leži v celoti na slovenskem ozemlju – Rombon.

Večina pozna Kanin kot najvišje ležeče slovensko smučišče, ki ga več kot pol leta prekriva debela snežna odeja. Čeprav nikjer drugje v Sloveniji ne pade toliko padavin (kakih 4000 mm na kvadratni meter) pa boste poleti na Kaninskem pogorju zaman iskali vodo, s katero bi potešili žejo. Vsa padavinska voda in tista, ki nastaja pri taljenju snega, se takoj porazgubi v razpokah, s katerimi so prepletena tla. Površje golih kraških podov

je ena največjih posebnosti tega dela zahodnih Julijskih Alp. Svet kričeče tišine je bil Kanin od vekomaj, česar pa ne občuti več prenekateri popotnik, ki izstopi na gornji postaji bovške ali nevejske žičnice. A Kanin je tako razsežen, da se na njem še vedno lahko umaknemo uvoženemu dolinskemu hrupu.

## Biseri kaninskega visokogorskega krasa

V tej »kamniti puščavi« lahko na vsakem koraku opazimo umetnine, ki jih je ustvarila prav umetnica voda, v njej najbolj priljubljeni kamenini – apnencu, katerega je na Kaninu v izobilju. Apneniški skladi so naloženi več kot 1500 metrov na debelo. Pozornost ljubiteljev narave pritegnejo zanimive skalne oblike s škrapljami, razpokami, kotlički, škavnicami pa lašte – značilne plošče ali mize, ledeniško oblikovane krnice

ter predvsem mogočna kraška brezna, ki spadajo med najgloblja na svetu. Zato ta skrajni zahodni del naše dežele vsako leto obišče pisana množica ljudi z različnih koncev sveta.

Pod Hudim Vrščem (pod potjo proti Visokem Kaninu) si lahko ogledamo slikoviti naravni most, viden že od daleč. Dolg je 10 m, širok do 5 m in se dviguje do 15 m visoko nad koritom s snegom. Prav v bližini Doma Petra Skalarja se nahaja zanimiva kamnita goba. Od cele vrste kaninskih naravnih znamenitosti je najzanimivejši Prestreljenik, zaradi lepo oblikovane odprtine tik pod grebenom 10 x 6 m, kjer lahko pogledamo na italijansko stran proti Nevejskemu sedlu. Okno se lepo vidi tudi iz doline in je dalo vrhu tudi ime (italijansko Monte Forato – preluknjana gora).

O nastanku Prestreljeniškega okna govori več ljudskih pripovedk. Ena pravi, da je luknja nastala po vesoljnem potopu, ko Noe ni imel kam privezati svoje barke. Usmilil se ga je Bog in s prsti stisnil greben, da je nastala odprtina, skozi katero je Noe napeljal vrh. Druga pravi, da je okno prebil hudič, ki je pozabil v žepu šivanko in se je zvečer ulegel nanjo. Od bolečin je poskočil, zadel v steno in nastala je velika luknja. Bolj zanesljivi viri pa pravijo, da je okno nastalo ob prelomu, ki se je razširil v pravilno oblikovano odprtino.





*Kaninski podi*

### Dom Petra Skalarja

Je prijetna visokogorska postojanka, ki stoji na nadmorski višini 2260 metrov, na sedlu pod Konjcem in je edina v vsem po-

gorju! Prva postojanka na Kaninskih podih je bila odprta že leta 1895, vendar ni bila v lasti slovenskih planincev. Današnjo lokacijo in obliko je dobil dom v začetku osemdesetih let, saj so ga bovški planinci morali po požaru leta 1972 praktično postaviti na novo. Ime nosi po domačinu Ferdu Kravanji-Petru Skalarju (1911-1944) iz Čezsoče. Dom je odprt od sredine junija do konca prvega tedna v septembru in po posebnem dogovoru za organizirane skupine. Oskrbniki vas ob klasični planinski ponudbi hrane in pijače presenetijo tudi s katero od

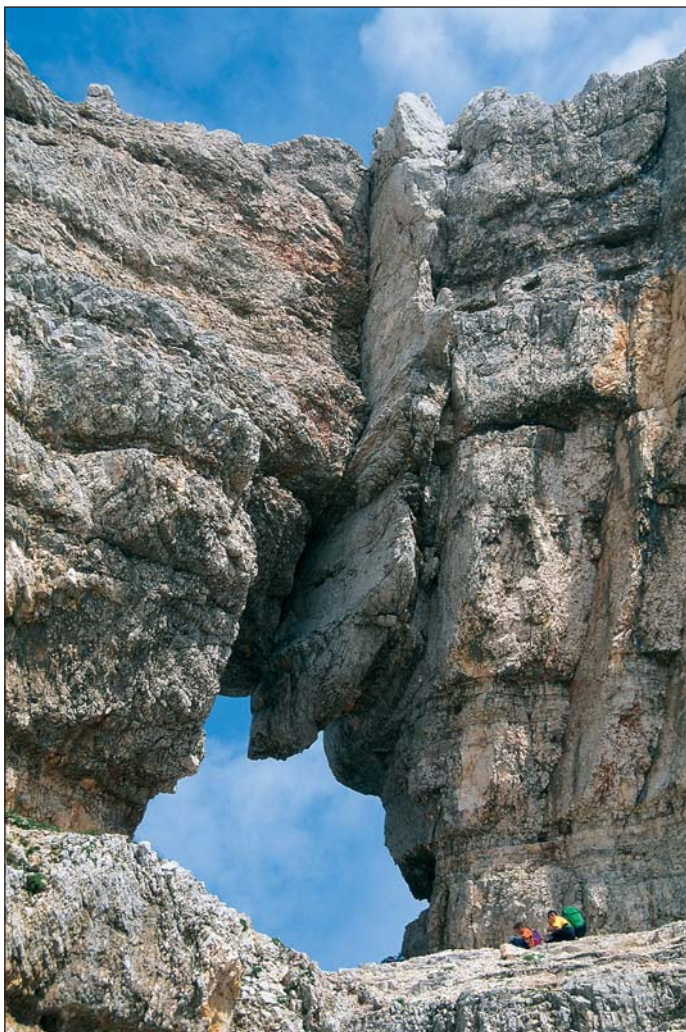
bovških specialitet: čompe s skuto, bovške krafe, ovčji sir (na Bovškem redijo eno od avtohtonih slovenskih ovčjih pasem).

Vzpon do najbolj zahodno ležeče slovenske planinske po-



*Koča Petra Skalarja*





Okno v Presteljniku

stojanke je vreden zaradi veličastnega razgleda, ki seže tudi daleč preko slovenskih meja: od severovzhoda do jugovzhoda se za Bovško kotlino dvigajo Vzhodne Julijske Alpe z vrhovi od Razorja prek Triglava do Krna; južno vidimo pobočja Kanina, ki padajo v Soško dolino in spodnji del glavnega grebena Kaninske skupine z vrhovi Vrh Laške Planje, Kamen in Velika Baba, v tej smeri pa se na levem bregu Soče dviga Polovnik, na desnem pa Stol, še naprej pa se za Matajurjem širi Furlanska nižina; ob dobri vidljivosti vidimo tudi Jadransko morje s Tržaškim zalivom; zahodno in severno se v bližini vleče glavni greben Kaninske skupine z Visokim Kaninom in Prestreljenikom, desno od grebena pa se za vzhodnimi pobočji Kanina kažeta vrhova Mangrta in Jalovca.

### Zanimivi izleti po Kaninskem pogorju

Bovčani se radi pohvalijo, da mora tisti, ki hoče osvojiti njihov najvišji vrh, za razdaljo med vasjo Žaga in Visokim Kaninom prehoditi kar 2000 višinskih metrov, kar je največja višinska razlika med izhodiščem in vrhom v Sloveniji. Za omenjeno turo morajo biti izpolnjeni številni pogoji: zelo dobra telesna in psihična pripravljenost, primerno gorniško znanje in ustrezna tehnična oprema, vključno s čelado in kompletom za samovarovanje. Bralcem rubrike Izletniško srce priporočamo uporabo Kaninske žičnice, ki vas bo pripeljala do izhodišč za krajše ture in izlete na postaji B ali pa na postaji D, ki stoji kar na 2202 metrih nad-

morske višine. Od tod se največ obiskovalcev napoti proti domu Petra Skalarja oziroma do Prestreljeniškega okna, skozi katerega radi pokukajo na italijansko stran. Poti so tod dobro označene, vendar zahtevajo od obiskovalcev primerno stopnjo previdnosti in upoštevanje vseh posebnosti visokogorske narave. Pripravljeni moramo biti na hitre vremenske spremembe, zato moramo imeti v nahrbtniku vedno zaščito pred vetrom, mrazom in padavinami, kakor tudi pred močnim visokogorskim soncem!

Za pot od postaje D do Doma Petra Skalarja potrebujemo 45 min hoje, za vzpon do Prestreljeniškega okna pa dobre pol ure. Kdor se želi povzpeti na njegov vrh, bo porabil še dodatne četrt ure, ob predpogoju, da ima ustrezne gorniške izkušnje.

### Izhodišče poti in dostop:

V Bovec, ki je središče Bovškega – gorate pokrajine v Julijskih Alpah – je možno priti prek gorskih prelazov Predel, Vršič, Učja ali prek krajev od juga skozi Tolmin in Kobarid, v smeri proti izviru Soče.

Pri naselju Dvor je odcep za parkirišče ob spodnji – A postaji krožne kaninske kabinske žičnice. Le ta vas v 26-30 minutah prepelje do zgornje postaje D, na višino 2202 metra.

### Urnik obratovanja kabinske žičnice:

Vsaki dan v juliju in avgustu od 7. do 17. ure (vsako polno uro);

V juniju in septembru pa le ob koncu tedna in praznikih od 8. do 16. ure.

Podrobnejše informacije in cenik so dostopni na spletnem naslovu: <http://www.kanin.si>

### Trdnjava Kluže

Le 4 km od Bovca proti prelazu Predel stoji ena najbolj slikovitih utrdb na Slovenskem. Ima bogato zgodovino, ki seže v čas turških vpadov, pomembno vlogo je odigrala tudi ob prodoru francoske armade pod vodstvom Napoleona Bonaparta in med 1. svetovno vojno. Danes se v njej odvijajo številne kulturno-umetniške prireditve. Tik za njo se odcepi cesta v idilično dolino Bavšica, kjer v njenem zatrepju stoji Učni center Mladinske komisije Planinske zveze Slovenije.

### Slap Boka

Je najbolj vodnat in nasploh najbolj veličasten slap pri nas. Vode, ki jih zbira v pogorju Kanina, so tu naletele na mogočen prag. Količina pretoka vode niha, je pač odvisna od letnega časa in padavin. Prosto pada slap 106 m globoko, takoj zatem še 30 m. Slap je dobro viden s ceste Žaga - Bovec. Z razgledišča na levi strani mostu se odcepi označena pot proti vznožju slapu.

### Zemljevidi in vodniki

Zemljevidi: Julijske Alpe zahod (1:50.000) Planinska zveza Slovenije.

Turistična karta Bovec z okolico (1:25.000)

Slovenija: turistični vodnik. Urednik: Marjan Krušič. Mladinska knjiga. Ljubljana, 2006.

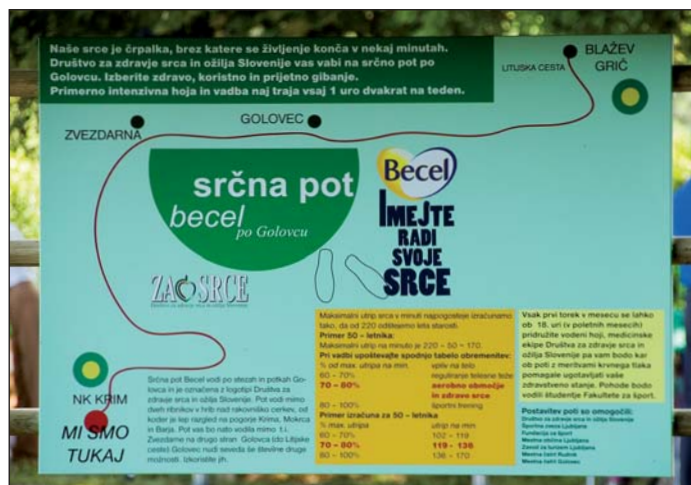
Uporabne informacije boste našli tudi na spletni strani: <http://www.gore-ljudje.net>

Fotografije: Bogdan Kladnik

PODRUŽNICA LJUBLJANA

# Srčna pot Becel na Golovcu

Gibanje, še posebej v naravi, prav gotovo sodi med najpomembnejše preventivne ukrepe za ohranjanje zdravja našega srca in ožilja. Ljubljancanke in Ljubljancani sicer radi hodimo po okoliških vzpetinah, a smo člani že dalj časa načrtovali več organiziranih dejavnosti. Seveda so vabljeni tudi nečlani, saj verjamemo, da bodo spoznali dobre strani članstva in se nam pridružili.



Srčna pot Becel

Srčno pot Becel smo skupaj pripravili: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, Športna zveza Ljubljane, Fundacija za šport, Mestna občina Ljubljana, Zavod za turizem Ljubljana, mestni četrtni skupnosti Rudnik in Golovec ter podjetje Unilever. V soboto, 26. maja 2007, je gospod župan Zoran Janković odprl prvo srčno pot v Ljubljani. Na dan otvoritve smo pripravili vodene



Srčno pot Becel je otvoril župan g. Zoran Janković.

pohode oziroma sprehode, naše medicinske ekipe so izvajale meritve.

Označene so različne težavnostne stopnje poti, tako da bodo na njih lahko dejavni prav vsi. Tako tisti, ki že imajo težave s srcem oziroma žilami kot tisti, ki so še v najboljši kondiciji. Izhodišče Srčne poti Becel z zahodne strani se začnja le streljaj od Dolenjske ceste in rakovniške cerkve, ob nogometnem igrišču NK Krim. Pot nas še po ravnini vodi mimo dveh ribnikov, potem pa v hrib nad rakovniško cerkev, od koder je lep razgled na pogorje



Gneča ob meritvah pred pohodom

Krma in Mokrcra ter seveda ljubljanskega Barja, do Zvezdarne. Nekaj sto metrov poteka po gozdni učni poti in zavije na drugo stran, navzdol proti Litijski cesti.

Prebivalce vzhodnega dela mesta pa srčki (logotip Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije) vodijo na pot kar iz Litijske ceste. Golovec prav vsem sprehajalcem nudi še številne druge možnosti hoje v čistem naravnem okolju v zavetju različnih drevesnih vrst.

Ob poti so postavljeni trije kozolčki, na katerih lahko preberete koristne nasvete za zdravo rekreacijo. Pot je označena s smerokazi, na nekaj mestih pa bodo utrujene noge našle tudi klopi za počitek. Več o poti smo zapisali tudi v lični zloženki.

Zmeren korak vas pripelje iz enega konca na drugega v dobri uri. Ko ste enkrat na Golovcu za svoje zdravje naj vas pot pelje preprosto naprej, smerokazi pa vas bodo usmerili na obe začetni točki. Vsak naj dolžino poti, hitrost in čas rekreacije prilagodi svojim sposobnostim in zmožnostim. Pretiravanje ne koristi nikomur.



Naslovna stran zloženke

Preprosto svetujemo, hodite čim večkrat, vsak prvi torek v mesecu pa se lahko pridružite vodeni hoji, naše medicinske ekipe pa vam bodo kar ob poti z meritvami krvnega tlaka pomagale ugotavljati vaše zdravstveno stanje. Če bo potrebno, bo prav prišel tudi kakšen nasvet.

Storite nekaj več zase!

♥  
Brin Najžer  
Foto: Andraž Gregorič



## Tek Srce moja Skrb

*Kdor se je 17. aprila sprehodil skozi park Tivoli je lahko videli gručo ljudi, ki teče v prelepem sončnem dnevu.*



Ti tekači niso tekli kar tako, ampak so bili udeleženci teka Srce moja Skrb, ki ga je že drugo leto zapored organiziralo Društvo študentov medicine Slovenije. Udeležba je presenetila tudi organizatorje saj je teklo kar okoli 500 tekačev. Teklo se je na 2 km in 4 km, tisti pravi sladokusci pa so se lahko pomerili na veličastnih 10 km. Startnine ni bilo in čisto vsak je dobil tudi nagrado. Poskrbljeno je bilo tudi za tiste, ki jim tek ni ravno domač. Ti so si lahko izmerili krvni tlak, holesterol in krvni sladkor,



ki so vodilni dejavniki tveganja za hitrejši razvoj ateroskleroze. Vse meritve je brezplačno izvajalo Društvo za srce, ki podpira delo Društva študentov medicine, projekt Srce moja skrb. Študenti medicine smo delili razne brošure in svetovali o zdravem življenju. Udeleženci so bili zadovoljni, vsak je našel kaj zase.

Namen samega teka je bila promocija zdravega načina življenja in osveščanje ljudi, da gibanje preprečuje nastanek srčno-žilnih bolezni, ki so glavni vzrok umrljivosti v našem razvitem svetu. Tek je primer rekreacije, ki je relativno poceni in tako dostopen za vsakogar.

Organizatorji teka upamo, da smo prepričali vsaj enega, če ne več udeležencev, da bodo spremenili svoje navade ter v svoj delavnik uvrstili več rekreacije. Nagrada je občutno zmanjšanje tveganja za razvoj bolezni srca in žilja ter bolj kakovostno življenje.

Za zdravo srce v starosti začnimo skrbeti že v mladosti! ♥

*Andrej Porčnik*

*Foto: Rok Dežman*

## Spoznajmo in preprečimo možgansko kap

### N A R O Č I L N I C A

#### FIZIČNA OSEBA

Ime in priimek \_\_\_\_\_

Naslov \_\_\_\_\_

Poštna številka in pošta \_\_\_\_\_

Zavezanec za DDV (obkroži)  DA  NE

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

Kraj in datum \_\_\_\_\_

#### PRAVNA OSEBA

Podjetje, ustanova ali podobno \_\_\_\_\_

Naslov \_\_\_\_\_

Poštna številka in pošta \_\_\_\_\_

Davčna številka \_\_\_\_\_

Žig \_\_\_\_\_

Podpis \_\_\_\_\_

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

**ZA SRCE**





## PODRUŽNICA ZA KRAS

## Preprečujemo nevarnosti bolezni srca in ožilja

*Na nedavnem občnem zboru (16. marca 2007) so člani kraške podružnice za srce, le-teh je blizu 140 iz vseh štirih kraških in brkinskih občin, pridružuje se jim tudi 300 članov Kluba Kraški dren, pregledali opravljeno delo v preteklem letu in sprejeli program dela podružnice za letošnje leto.*

Zbora se je udeležil tudi podpredsednik slovenskega društva za srce, prim. Boris Cibic, sicer bivajoč v Ljubljani, a rojen 1921 leta na Proseku, zato vedno rad zahaja na rodni Kras.

Predsednica Kraške podružnice za srce, zdravnica Ljubislava Škibin, dr. med., ki je sicer tudi direktorica sežanskega zdravstvenega doma, je poudarila veliko dejavnost društva v preteklem letu, ko so izvajali meritve in svetovanja z devetimi prostovoljnimi zdravniki v Sežani, Divači, Komnu, Štanjelu, Dutovljah, Povirju, Tomaju, Križu, Hruševici, Kazljah in Senožečah v okviru telovadbe Kluba Kraški dren. Na najrazličnejših prireditvah (kot so teki ŠP Hitre noge, pohodi po Ludvikovi poti, atletski miting v Sežani, gorski tek na Kokoš, občinski praznik v Sežani itd.) opravljajo brezplačne meritve krvnega tlaka, pulza, krvnega sladkorja in holesterola. Ob svetovnem dnevu srca so organizirali več pohodov z meritvami in svetovanji (jesenski pohod po Lipiški učni poti pod vodstvom Ludvika Husuja z ogledom dresurnega programa Kobilarne Lipica, pohod po poti Drstence v Senožečah in pohod ob podelitvi Štrekljeve nagrade iz Komna v Gorjansko). Najbolj odmevna je vsekakor tradicionalna prireditev Z razumom, pesmijo in plesom za zdrava srca Krasa, ki so jo lani že 12. organizirali v Kosovelovem domu v Sežani. Številni sodelujoči vseh starosti so navdušili polno dvorano obiskovalcev, ki so si dve uri pred kulturno-umetniško prireditvijo v preddverju doma lahko brezplačno izmerili krvni tlak in maščobe v krvi. Prireditve so spremljale tudi predstavitve številnih proizvajalcev zdrave prehrane in drugih izdelkov, namenjenih varovanju zdravja. Prostovoljke društva so ob tej priložnosti izvedle kar 252 meritve. »Opravili smo tudi nekaj zdravstveno-vzgojnih predavanj na temo preprečevanja bolezni in poškodb ter zmanjševanja dejavnikov tveganja v življenjskem slogu v vseh življenjskih obdobjih na različnih lokacijah. Predavanja je izvedla predvsem Vesna Vodopivec, dr. med., ki se je v zadnjem času udeležila tudi mednarodnega izobraževanja na



Občni zbor kraške podružnice

Novi Zelandiji,« je poudarila Ljubislava Škibin. Za opravljanje meritev so v podružnici kupili dva merilca krvnega tlaka.

Preko sto članov društva si je lani ogledalo tovarno zdravil Krka v Novem mestu, Otočec in Valvazorjevo tiskarno na gradu Otočec.

Tudi za letošnje leto podružnica pripravlja zanimiv program. Še naprej bodo krepili sodelovanje z drugimi socialno, zdravstveno, humanitarno, športno, rekreativno, kulturno in umetniško usmerjenimi organizacijami ter društvu tako na Sežanskem kot tudi v širšem slovenskem in zamejskem prostoru. Načrtujejo, da bo občini Komen in Divača obiskal kardiomobil, V vseh štirih občinah nameravajo izvesti še predstavitev defibrilatorjev. Povečati želijo svoje članstvo, saj imajo številne ugodnosti kot so: vsaka dva meseca izhaja revija Za srce, udeležba na pohodih, ugodnosti v zdraviliškem turizmu, toplicah itd.). Njihovi člani so deležni tudi brezplačne pomoči po telefonu prim. Borisa Cibica na tel: 031/334 334 vsak delavnik med 12. in 14. uro. Kdor se želi včlaniti v Kraško podružnico, lahko dobi več informacij in pristopno izjavo v Internistični ambulanti Vesne Vodopivec v sežanski bolnišnici, po tel. 05/732 22 91 ali po e-pošti: vesna.vodopivec@siol.net.

Po končanem uradnem delu je sledilo krajše predavanje Vesne Vodopivec o vtisih iz Nove Zelandije. Druženje so zaključili ob klepetu, meritvah krvnega tlaka ter ogledom publikacij, ki jih je izdalo društvo v zadnjih letih. ♥

Besedilo in slike: Olga Knez

### Knjiga »Kozje meso in mleko« po ugodni ceni za člane Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije

Jožef Škof je avtor knjige »Kozje meso in mleko«, ki je izšla v samozaložbi. Knjiga vsebuje obsežne podatke o kozjem mesu in mleku, ki jih spremljajo številni recepti. Cena knjige je 15 EUR, vendar je za člane društva nižja in sicer stane 10 EUR. Dobite jo na naslovu avtorja: Jožef Škof, univ.dipl.ing, Spodnji Rudnik c. 1/30, 1000 Ljubljana, telefon: 01/427 52 06.

# Drenovci po Kosovelovi poti iz Sežane do Tomaja

V soboto, 17. marca 2007, dan pred rojstnim dnevom Srečka Kosovela, smo se Drenovci odpravili po Kosovelovi poti iz Sežane do Tomaja. Prvi spomladanski pohod je združeval prijetno s koristnim, dodali smo mu še kulturni naboj. Na pot smo odšli izpred stare šole v Sežani, kjer se je leta 1904 Srečko rodil. Nato smo se povzpeli na Tabor, od koder je čudovit pogled na gručasto posejane kraške vasi in na del avtoceste pri Danah. Prisluhnilo smo šumečim borom, se prepustili kraškim gmajnam in z vso spoštljivostjo podarili pogled vinogradom in že zoranim njivam. Po poti, ki so jo skrbno utrli in markirali člani Planinskega društva Sežana, nas je vodila naša članica, tudi sama planinka ter velika ljubiteljica narave in gibanja, gospa Fani Čebren. Dve uri smo podarili hoji in prijetnemu druženju, saj je bila skupina 32 pohodnikov, tako po starosti kot po življenjskih izkušnjah raznolika



*Pohodniki*

in zato »neobremenjena« z ničemer. Hitro smo se sporazumeli in dogovorili, nihče iz drobnih, tudi organizacijskih problemov, ni ustvarjal še večjih. V Tomaju smo bili deležni presenečenja, saj so nam domačinke Drenovke pripravile pravo čajanko na domačiji pri Mariji Tavčar sredi vasi. Posebej nas je ob klepetu razveselila vest, da je telovadba skupina v Tomaju »živa«, da dekleta telovadijo in so premagale težave na začetku telovadne sezone, ko je kazalo, da bo skupine prenehala z delom. Fizioterapevtka je namreč zaradi delovnih obveznosti skupino zapustila, pa so Drenovke v Tomaju sklenile: četudi ne bo visoke strokovnosti, pomembno je, da se gibljemo. In prav je tako! V klubu Kraški dren – Društvu za preprečevanje aterosklerotičnih zapletov Sežana, je prav gibanje osnova našega dela. 11 telovadnih skupin, s skoraj 300 člani, 7 fizioterapevtkami oziroma vaditelji in 9 zdravniki, ki občasno obiskujejo telovadne skupine in spremljajo krvni tlak ter splošno počutje telovadcev. To je naša osebna izkaznica in ponosni smo nanjo. Pridružite se nam in storite kaj zase, za zdravje.



*Ob spomeniku*

*Ana Godnik*

# Kraška učna pot v Lipici vabi vedno znova

*Polni pričakovanja smo se tokrat že četrtič podali na pot, ki nam je vedno do sedaj postregla s prelepimi vtisi, ki jih lahko pričara le narava.*



*Slika skupine udeležencev pohoda z vodičem v sredini*

V nedeljo, 6. maja 2007, smo po jutranjih meritvah krvnega tlaka in sladkorja v krvi v predverju Hotela Maestozo v Lipici odšli na 12 km dolgo pot po zaenkrat še skrivnostnih poteh in stezicah kraške gmajne. Kot ponavadi nas je vodil gospod Ludvik Husu. Tudi tokrat po čisto novi različici, ki jo je odlično prilagodil vremenu, času in željam pohodnikov. V skupini nas je bilo 33 udeležencev starih od 5 do skoraj 80 let. V krogu, ki smo ga pričeli in zaključili v isti točki, nas je narava očarala s svojimi sicer očem zakritimi kraškimi lepotami in značilnostmi. Narava, ki jo je prejšnji dan osvežil prepotreben dež, se je bleščala v sončnih žarkih. Od



*Kraški pojavi izdolbeni v kamen*

ogleda Lurške matere božje, ki je bila prva točka, so si v enakomernih presledkih sledile še vse ostale značilnosti, ki jih bom samo naštel. S svojim opisom bi jih samo blede opisala, zato prepuščam, da si vtis ustvari vsak sam, ki se bo kdaj podal na to pot. Ogledali smo si pastirske hiške, skrite rudnike črnega premoga, naravna vrata in okna, kamnite mejnike, kamnito gobo, ledenico, številne vrtače, kamnite plošče z vsemi možnimi tipičnimi kraškimi pojavi, kot jih lahko ustvari le voda s svojo močjo skozi tisočletja na tem čudovitem belem kamnu, dva kamnoloma s svojo veličastno grozečo globino, vhod v skrivnostno jamo, kjer so bili najdeni okrog 5000 let stari predmeti, v kamen izklesano staro pastirsko igro in še in še...



*Kamnita gobica*

Štiri ure zmerne hoje s postanki in vedno zanimivimi pojasnili našega vodiča so ob prijetnem medsebojnem klepetu udeležencev, ki so bili večinoma skupaj prvič, minile mimogrede. Nekoliko utrujeni in tudi že ravno prav lačni smo se med mogočnimi hrasti vračali skozi zelene pašnike polne cvetja in mimo kot zelene preproge urejenih površin za golf na drugi strani ceste.

V hotelu Maestozo so nas zelo prijazno postregli z že prej dogovorjeno joto in po želji še s čim. Poslovili smo se z željo, da se še vrnemo ali srečamo ponovno tu, ko bo v jeseni Kras zažarel kot škrlat in nas bodo vse te lepote znova očarale v novi preobleki.

Iz lastnih izkušenj vem, da je to res, saj do sedaj nisem izpustila še niti enega pohoda. In vsak do sedaj je bil nekaj novega in posebnega. Ponovno vabim vse tako člane kot nečlane od vsepovsod, da se nam pridružijo naslednjic. Ponovno v jeseni.



*Ljubislava Škibin*

## PODRUŽNICA ZA GORENJSKO

# Gorenjci hodimo po nordijsko

Hoja je tradicionalna telesna dejavnost, ki jo izvaja veliko Slovencev. Planinarjenje, pohodništvo in hitra hoja so oblike telesne dejavnosti, ki so dobro poznane, medtem ko si nordijska hoja šele utira svojo pot v naš vsakdanjik. Primerna je za vsak dan in za vsakogar – za mlade in starejše, za manj ali bolj trenirane, kot dopolnilna vadba za kondicijske priprave vseh športnih zvrsti, za rekreativce in športnike. Je rekreacija za 365 dni v letu, primerna za vse letne čase, poceni, in, kar je najpomembnejše, izvedljiva kar izpred svojega doma. Uspeh in zadovoljstvo pri nordijski hoji nista odvisna od telesne moči. Hitrost hoje, dolžino in obremenitev na telo si določate sami.

## V čem se razlikuje od drugih »hoj«?

Nordijska hoja je ena najbolj učinkovitih, celovitih in varnih oblik telesne dejavnosti, prav za vse starostne skupine in ravni telesne pripravljenosti.

Je specifična pojavna oblika hoje s palicami, pri kateri človek hodi čimbolj naravno (gibanje rok je takšno kot pri hoji brez palic, le koraki so nekoliko daljši), kar mu omogočajo posebej za to oblikovane lahke in ergonomske palice.

Največji pomen nordijske hoje je v namerni dodatni obremenitvi gornjega dela telesa, tako da so dejavne skorajda vse mišice! Končno smo našli športno-rekreativno zvrst za 365 dni



v letu, s katero na telesu prijazen način skrbimo za zdravje in dobro počutje!

Strokovnjaki pritrjujejo, da je v gibanje vključeno celo telo - do 90 % vseh mišic. Nordijska hoja je intenzivnejša, zato krepi srčno-žilni in dihalni sistem ter razbremenjuje obremenitve na skočni in kolenski sklep, kolk in hrbtenico. Izboljšuje aerobno vzdržljivost, moč rok in ramenskega obroča ter povečuje gibljivost, zlasti hrbtenice. Zmanjšuje ali odpravlja bolečine v vratu in ramenih ter križu. Srčna frekvenca je v primerjavi z običajno hojo višja do 20 udarcev/minuto in tudi zato je kalorična poraba v primerjavi z običajno hojo višja od 20 do 40 %, poraba kisika pa je v primerjavi z običajno hojo višja do 25 %.

Nordijska hoja izdatneje učvrsti mišice nog in zadnjice, trebušne in hrbtne mišice ter vodi k bolj pokončni drži, popravlja vzorec hoje.

Ni zanemarljivo niti to, da je cenovno dostopna, saj zanjo potrebujete le dobre pohodne čevlje in prave palice.

## Zakaj nordijska hoja tako privlači ljudi?

Ker je zelo učinkovita, poceni in ima velik sociološki učinek medsebojnega povezovanja ljudi. Čeprav se nam zdi nordijska hoja enostavna oblika vadbe, strokovnjaki opozarjajo, naj se posamezniki ne spuščajo v vadbo kot samouki, ampak naj poiščejo strokovnjaka – vodnika, da jih bo naučil tehnike nordijske hoje. V ta namen imamo v Športnem društvu Sokol izšolane vodnike za nordijsko hojo, ki so povezani z Združenjem za nordijsko hojo Slovenije.

Tudi v mesecu juniju bomo organizirali tečaje nordijske hoje za začetnike, v raznih krajih po Gorenjski. Pokličite nas za urnike, primite za palice, potem pa – v korak z nami (informacije so v napovedniku). Da pa vam po opravljenem tečaju palice ne bodo ležale v kotu, se nam pridružite na katerem od naših nordijskih izletov.

♥  
Nada Šifrer

## PODRUŽNICA ZA SRCE ZA SLOVENSKO ISTRO

### Za zdravo srce

**K**ako pomembno je zdravje, se ponavadi zavemo, ko zbolimo. Bolezni srca in ožilja so med tistimi, na katere nastanek lahko vplivamo. S to mislijo se je pred 15-timi leti začelo gibanje za zdravo srce z ustanovitvijo društva za zdravje srca in ožilja, ki so se mu z leti pridružile podružnice po vsej Sloveniji. Med zelo dejavnimi je podružnica za slovensko Istro, ki jo je ustanovil in več let vodil kardiolog Lovro Korsič, v zadnjem obdobju pa ji predseduje prav tako zdravnik, specialist internist Stojan Kariž.

Dejavnosti podružnice so, kljub prostovoljnemu delu članov odbora, vsako leto večje in jih tudi prilagajajo času in potrebam ljudi, z namenom, da bi se jih vključilo čimveč, da bi pridobili koristne informacije, predvsem pa, da bi sami dejavno prispevali k svojemu zdravju.

Na prvem mestu so gotovo že ustaljeni pohodi za srce, ki jih pripravljajo enkrat mesečno, vsako drugo nedeljo, po opuščeni

poteh in stezah v zaledju slovenske Istre. Pohode vodi neutrujen organizator – član odbora podružnice, Darko Turk, ki se mu na posameznem pohodu pridruži tudi več kot 100 pohodnikov, da skupaj raziskujejo in spoznavajo lepote istrske pokrajine. V dobrem desetletju dejavnosti je nastalo tudi že več označenih poti za srce, v zadnjem letu na novo pohodna pot od Ankarana do Hrvatina.

Na pohodih, ki imajo poseben namen, kot so tradicionalni pohod po poti za srce od Vanganela do Marezig, pohod ob svetovnem dnevu zdravja ter pohod na Slavnik ob svetovnem dnevu srca, si pohodniki lahko izmerijo krvni tlak.

Meritve, ki jih opravljajo zdravstveni sodelavci podružnice, so tudi ena od pomembnih dejavnosti, ki se odvijajo v okviru podružnice predvsem v zadnjih letih. Poleg meritve krvnega tlaka opravljajo ob različnih priložnostih tudi meritve holesterola in krvnega sladkorja. V lanskem letu so tako izmerili krvni tlak preko 1.300 osebam, opravili so tudi nekaj manj kot 750 meritve holesterola in krvnega sladkorja.

Nova dejavnost v okviru podružnice za srce za Slovensko Istro je posvetovalnica za zdravo prehranjevanje, ki deluje v prostorih zdravstvenega doma Izola. Vodi jo živilska tehnologinja mag. Tamara Poklar Vatovec. Obisk svetovalnice je brezplačen po predhodnem naročilu na telefonsko številko 031-547-106 vsak ponedeljek med 9. in 12. uro.

Zanimanje je veliko, največ zaradi prekomerne telesne teže. Čeprav ima Slovenska Istra veliko pogojev za zdravo, mediteransko prehranjevanje, ima kar precej ljudi, ugotavlja Poklar Vatovec, neprimerne prehranske navade. Po pogovoru in oceni prehranskega stanja v posvetovalnici vsakomur pripravijo individualni prehranski načrt.

Pričakujejo, da se bo v tem letu strokovnjakinji za prehrano pridružil tudi zdravnik, v podružnici pa si želijo, da bi ponovno oživel tudi posvetovalnico za srce, ki jo je do svoje smrti v gorah pred dvema letoma vodil Lovro Korsič.

Z ustanoviteljem podružnice, ki si je tudi z lastnim zgledom neutrudno prizadeval za ozaveščanje o preventivi bolezni srca in ožilja, sta letos povezana še dva načrta podružnice. Prvo pot za srce od Vanganela do Marezig, ki so jo uredili v okviru podružnice, bodo poimenovali v spominsko pot Lovra Korsiča. Pod njegovim imenom pa bodo pripravili tudi memorialno strokovno srečanje o pomenu preventive bolezni srca in ožilja. ♥

Silva Ferletič



*Zdravstveni sodelavci podružnice za srce za Slovensko Istro se pogosto pridružijo organizatorjem rekreativnih in drugih preventivnih prireditev z meritvami krvnega tlaka, sladkorja in holesterola. Posnetek je z nedavnega pohoda od Montinjana do Marezig, ki ga je organiziralo turistično društvo Montinjan. Na terenu sta bili tokrat medicinski sestri Laura Leban in Roberta Skaza.*

## DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA POMURJE

## Zelenjava in zelišča pridelana na domačem vrtu so okusnejša in bolj zdrava (primer dobre prakse)

**P**rehrana in zdravje sta tesno povezana. Pestra in raznovrstna prehrana varuje in krepi zdravje. V naši prehrani je še vedno premalo zelenjave in sadja, ter polnovrednih žit in žitnih izdelkov. Le-ti so vir pomembnih hranil, vitaminov, mineralov vlaknin in zaščitnih snovi.

Vključevanje zadostnih količin omenjenih skupin živil v vsakdanjo prehrano prispeva k boljšemu zdravju, delovni uspešnosti, počutju ter preprečevanju kroničnih nenalezljivih bolezni. Izboljšanje lastnega zdravja ter preprečevanje ali upočasnitev pojava dejavnikov tveganja in kroničnih bolezni (bolezni srca in žil, rakave bolezni, sladkorna bolezen, debelost, bolezn



lezni gibal...) s sodelovanjem ljudi dosežemo pozitiven učinek.

Znano sporočilo je: »Uživajte veliko sadja in zelenjave«. Veliko raznovrstne zelenjave in zelišč, ki jih najdemo na poličkih v trgovinah, si lahko pridelamo doma, na svojih vrtovih. Skozi program »Živimo zdravo«, ki poteka v Pomurju že peto leto, je ena izmed dejavnosti - zasaditev vzorčnega zeliščno-zelenjavnega vrta.

Manjšo lokalno skupnost Lipovce v beltinski občini smo motivirali, da zasadi vrt, na katerem naj raste raznovrstna zelenjava in zelišča. Namen zasaditve vzorčnega vrta je bil vzbuditi pridelovanje raznovrstne zelenjave in zelišč na svojih vrtovih na ekološki način, povečati uporabo vrtnin in zelišč v vsakodnevni prehrani, samooskrba z zelenjavo v domačem gospodinjstvu, zagotoviti svežo in raznovrstno zelenjavo skozi vso leto.

Zasaditev vzorčnega zelenjavno-zeliščnega vrta je bil inovativen pristop promocije uporabe zelenjave in zelišč v prehrani.

In kaj pravi gospa Vera, ki je prva sprejela pobudo:

»Skozi program, ki je potekal v naši lokalni skupnosti, smo zaznali, da vsak posameznik lahko veliko stori za svoje zdravje. V naši prehrani je zelenjave premalo, zato smo se odločili, da bomo z zasaditvijo vrta vzbudili večjo porabo zelenjave in zelišč v naši prehrani. K sodelovanju smo povabili skupino gospodinj in jim predstavili načrtovano dejavnost v naši lokalni skupnosti. Bilo nas je deset gospodinj, ki smo pristopile k tej dejavnosti. Strokovnjaki iz Zavoda za zdravstveno varstvo Murska Sobota so nam predstavili namen zasaditve vrta.

Pri izbiri lokacije smo upoštevali okolje, ki ni izpostavljeno pesticidom. Izbrali smo skrbnico vrta, ki je tudi lastnica površine, na katerem je vrt zasajen. Skupno smo izbrali sadike, nekatere so gospodinjje same zasejale. Nekaj sadik smo dobili od g. Lebarja iz Lipovec, ki prideluje sadike zelenjave in zelišč. Vrt nam je bogato obrodil. Plodove smo pobirali vse leto in podarili tudi tistim, ki nimajo možnosti za zasaditev lastnega vrta. Zrasle so nam številne



slastne buče, korenje, ohrovt, komarček, zelje, repa, od zelišč pa številna paleta, preko trideset vrst. Za zimske dni smo kisali zeljo in repo, ki jo uporablja kar nekaj gospodinjstev v vasi.

Na ogled vrta smo povabili otroke iz vrtca

Lipovci. Otroci so si ogledali vrt, spoznali različno zelenjavo in zelišča. Zanje smo pripravili zeliščni čaj in zeliščne namaze. Več skrivnosti vam izdamo pri samem ogledu vrta in vas že sedaj vabimo, da si poleti ogledate vrt in poskusite dobrote z vrta, ki vam jim pripravimo.«

Zelenjavno zeliščni vrt je postal prostor za druženje in izmenjavo izkušenj, vrtnarjenje pa ena izmed oblik sproščanja, kar pa je pri današnjem načinu življenja poleg zdrave prehrane prav tako pomembno.

♥  
Ema Mesarič

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

## Mariborčani so se razgibali in prijetno družili

*Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje se je tudi letos dobro pripravilo na kar nekaj že tradicionalnih junijskih športno-rekeracijskih prireditev v Mariboru in okolici.*

**T**o so kolesarski maraton po sadno-vinskih cestah na območju obmejnih občin Pesnica in Sladki vrh, kolesarski maraton okrog Pohorja in pohod Ruše – Areh ob dnevu državnosti, v sodelovanju s Planinskim društvom Ruše.

Največja športno-rekreativna prireditev, pri kateri je mariborsko društvo soorganizator skupaj z mariborskim Zavodom za šport in Športno zvezo, je bil tudi letos prvo junijsko soboto in nedeljo 17. športni vikend Maribora, ki razgiba na tisoče Mariborčanov in okoličanov. Kot vsakič je nudil prijetno priložnost za preizkus telesne zmogljivosti, spoznavanje z različnimi športi in oblikami rekreacije, ter seveda za druženje z vsemi, ki jih je že nagovorilo sporočilo aktivistov Društva za srce o tem, kako z gibanjem do boljšega zdravja.

## Redna letna skupščina društva

*V Glazerjevi dvorani Univerzitetne knjižnice Maribor je bila 29. marca 2007 redna letna skupščina društva.*

**T**udi tokrat je dobilo vodstvo društva za opravljeno delo zelo dobro oceno. Predsednik društva prim. Mirko Bombek je ob tej priložnosti poudaril: »Nekega dne je tudi v nas dozorelo spoznanje: zakaj samo zdraviti, zakaj ne zavzeto in načrtno, v široko odprtem civilnem gibanju preprečevati epidemije srčno-žilne bolezni. In prav v tem je dragocenost vloge Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje, te nevladne humanitarne organizacije, ki je v tem delu Slovenije že številnim pokazalo pot, kako varovati zdravje, kako odmakniti čas, ko bo vendarle treba prestopiti prav zdravniške ordinacije. Nekateri so z nami že od vsega začetka – zavzeto, odgovorno in delovno uspešno. Brez nekaterih preprosto ne bi mogli naprej, delovanje bi se ustavilo, ne bi bili to, kar smo.«

Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje je tudi letos pred rednim letnim občnim zborom izdalo časopis Mariborski srčni utrip z bogato vsebino o društveni dejavnosti v preteklem letu, prvič pa je v časopisu posebna priloga, naslovljena Zakaj zdrav k zdravniku. To je snopič informacij in nasvetov, zakaj se velja odločiti vsake toliko časa za redni preventivni zdravstveni pregled, ki nas lahko še pravočasno napoti na dodatne preiskave in zdravljenje. Komentarje k predlaganim testom in pregledom so prispevali: mag. Marija Menih, dr. med., specialist nevrolog, Marko Bombek, dr. med., specialist internist, prim. prof. dr. Erih Tetičkovič, dr. med., specialist nevrolog, prim. as. Miro Čokolič, dr. med., specialist internist - diabetolog, Dejan Urlep, dr. med., specialist internist, Gregor Završnik, dr. dent. med., specialist stomatološke protetike, mag. Dejan Bratuš, dr. med., specialist urolog, prim. doc. dr. Jovan Miljković, dr. med., specialist dermatovenerolog, prof. dr. Dušica Pahor, dr. med., specialist oftalmolog, prim. Mirko Bombek, dr. med., specialist internist, in Tamara Župevc, dr. med., otorinolaringologinja in akupunkturologinja.



Časopis Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje

Mariborski srčni utrip

Maribor, marec 2007

Prvi častni član Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje prim. Dagvorin Valenti, dr. med., v družbi skupine aktivistov našega društva. Ob njem sta Rosvita Svenešek, direktorica mariborske Območne enote Zavoda za zdravstveno zavarovanje Slovenije in predsednik društva prim. Mirko Bombek, dr. med.

Zakaj zdrav k zdravniku  
Defibrilator - najhitrejša prva pomoč  
Medvedki učiteljice Metke

Naslovnica revije Srčni utrip

Mariborski srčni utrip je izšel v nakladi 3000 izvodov in bo na voljo vsem novim članom, prejeli pa ga bodo tudi udeleženci društvenih prireditev: tečajev, preventivnih akcij, predavanj, razgovorov ipd.

Milan Golob



# NAPOVEDNIK DOGODKOV

## PODRUŽNICA LJUBLJANA



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

- **5. september ob 17. uri:** dr. Vlasta Zupanc Isoski, dipl. logopedinja: »Pogovor ni samo govor – večine komunikacije«.
- **vsak prvi torek v mesecu ob 18. uri:** voden pohod po Srčni poti Becel po Golovcu. 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 bo možno izmeriti krvni tlak. Pri zvezdarni brezplačne meritve krvnega tlaka.
- **vsako prvo nedeljo v mesecu od 11 do 15 ure:** meritve na Rožniku. V primeru slabega vremena so meritve naslednje nedelje.

## Telovadba za zdravo srce, za člane Društva za srce

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

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

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

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

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

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

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

## Tečaj zdravega kuhanja, za člane Društva za srce

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

Na tečaju vas bomo naučili:

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

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

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

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

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

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

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

## Tečaj izvajanja relaksacijske tehnike – avtogeni trening, za člane Društva za srce

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

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

### Komu je namenjena:

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

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

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

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

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

**Kraj:** Posvetovalnica za srce, Cigaletova 9 v Ljubljani.

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

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

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

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

**Posvetovalnica za srce, Cigaletova 9**

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

- **ponedeljek: od 9. do 12. ure:** meritve krvnega tlaka, holeste-

rola, trigliceridov in sladkorja v krvi,

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

#### Posvetovalnica za srce, Maximarket

Meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi v pasaži Maximarketa v Ljubljani. Vljudno vabljeni!

Delovni čas:

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

Posvetovalnica v Maximarketu bo zaprta od 9. julija do 31. avgusta 2007!

#### Posvetovalnica za srce, v trgovini Bazilica-zel, Citypark Ljubljana

Meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi, zdravstveno-vzgojno svetovanje, na voljo so brošure in revije z zdravstveno vsebino. Trgovina Bazilica-zel, Citypark v Ljubljani.

Vljudno vabljeni!

Delovni čas:

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

### Cenik meritev v SIT in v EUR

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

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

#### Tečaji temeljnih postopkov oživljanja dojenčkov in otrok

Namenjeni so vsem bodočim staršem, staršem, starim staršem, varuškam in drugim, ki jih tovrstno znanje zanima. Informacije in prijave: 01/ 23 75 55 ali posvetovalnicazasrce@siol.net

#### Tečaji temeljnih postopkov oživljanja odraslih

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

### PODRUŽNICA ZA SEVERNO PRIMORSKO

V severno-primorski podružnici si prizadevamo pritegniti naše članice in člane, njihove družine, sosede in prijatelje k dejavnostim, ki jih priporočajo strokovnjaki za zdrav način

življenja, obenem pa želimo, da bi bili seznanjeni o pristopu k problematiki, kadar bolezen že nastopi.

Zato vas vabimo in vam priporočamo:

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

### PODRUŽNICA CELJE

Posvetovalnica Za srce, Glavni trg 10, Celje

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

- **vsak torek 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. a v City Centru Mariborska 100 v zelišni lekarni Biotopic.
- **vsako soboto od 10. do 12. ure:** svetovanje in določanje holesterola in sladkorja v krvi ter krvnega tlaka.
- **vsak ponedeljek ob 15 uri:** v mestnem parku voden pohod in po dogovoru šola nordijske hoje. Pričetek hoje pri splavarju.

### PODRUŽNICA ZA DOLENJSKO IN BELO KRAJINO

- **13. junij ob 20. uri:** TV Vaš kanal oddaja »V skrbi za vaše zdravje« s tematiko Počitniška lekarna. Oddaje vodi podpredsednica upravnega odbora podružnice prim.mag. Tatjana M. Gazvoda, dr.med., njeni gostje pa so priznani strokovnjaki s področja medicine in drugod.
- **20. junij ob 19. uri:** predavanje prim. Iztok GRADECKI, dr.med., spec.internist: »Kaj mora vsak vedeti o oživljanju«. Predavanje bo v Ekonomski šoli Novo mesto, Ulica talcev 3a, predavalnica P-3, III.nadstropje. Prosimo, da vašo udeležbo sporočite na telefon 07/337 41 71 najpozneje do 18. junija 2007.
- **vsak četrtek:** pohod po Trški gori. Start je ob 17. uri pri Kmetijski šoli Grm na Bajnofu. Pohod traja približno 2 uri.

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

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

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

### PODRUŽNICA ZA SLOVENSKO ISTRO

- **vsak drugi ponedeljek v mesecu v popoldanskem času:** Posvetovalnica za zdravo prehranjevanje v Zdravstvenem domu v Izoli. Vodja posvetovalnice: višja predavateljica mag. Tamara Poklar-Vatovec, univ.dipl.ing. živilske tehnologije.
- **vsaka druga nedelja v mesecu ob 8. uri:** pohod. Pohodne poti so speljane po stezah in opušenih kolovozih v notranjosti Slovenske Istre in kraškem robu. Zbirno mesto je vsakokrat na parkirišču pri VINAKOPER na parkirišču MERKUR v Kopru, odhod je ob 8.00 uri z osebnimi avtomobili do izhodišča poti kamor se po okoli 5 urah (4ure hoje 1ura počitkov, malice, raz-

lage itd.), vrnemo. Pohode vodi član odbora podružnice Darko Turk, zmerne hoje je vsakokrat približno 4 do 5 ur. Tem uram je treba dodati še čas za malico in seznanjanje z zgodovino in zanimivostmi krajev, ki jih bomo obiskali. Priporočljiva primerna obutev! Vabimo vas, da se nam pridružite.

- **7. oktober ob 8. uri:** Tradicionalni pohod na Slavnik (organizator obalno planinsko društvo), ki se mu vsakokrat pridruži Društvo za srce, ob svetovnem dnevu srca: Podgorje – Slavnik – Zajčji vrh (grižan) – Udornica – Podgorje
- **11. september ob 8. uri:** Mostičje – Loka – Marčev hrib – Ladrica – Zjat – Podpeč – Pod Štrklevico – Zanigrad – Pod Hrastovljami – izvir Rižane – Mostičje
- **9. december ob 8. uri:** izvir Rižane (vrtina) – Zanigrad – Jerebine – ŽP Zazid – Jampršnik – Brežec – nad Štrklevico – izvir Rižane.

## PODRUŽNICA ZA KOROŠKO

- **23. junij ob 8. uri:** zberemo se pri OŠ Sele. Pot nas bo vodila po delu Meškove poti (6km). Vodja pohoda bo: Mojca Močilnik, T.: 031 316 533.
- **7. julij ob 8.30 uri:** zberemo se pri hotelu Krnec (Črna na Koroškem), pot nas bo vodila do Najevske lipe (približno 7 km). Vodja pohoda bo Stanko Kovačič, T.: 041 477 648.
- **18. avgust ob 8.30 uri:** zberemo se pri hotelu Krnec (Črna na Koroškem), pot nas bo vodila po Dolini Tople (približno 6 km). Vodja pohoda bo Stanko Kovačič, T.: 041 477 648.
- **8. september ob 6.30 uri:** zberemo se na parkirišču Mercator (Slovenj Gradec), odpravili se bomo na izlet v neznano. Oprema – kopalke. Vodja: Franjo Kniplič, T.: 041 332 939.  
V primeru močnih padavin na kraju lokacije (telefon)- bo pohod prestavljen kot ponavadi na naslednjo soboto.

### Posvetovalnica za srce, bolnišnica Slovenj Gradec

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

## PODRUŽNICA ZA GORENJSKO

V mesecu juniju organizira športno društvo »SOKOL« v raznih krajih po Gorenjski tečaje nordijske hoje. Vsi, ki imajo željo naj pokličejo in se dogovorijo za termin in kraj. Športno društvo Sokol, Stražišče, Gasilska ulica 10, Kranj. T: 04/231 59 56.

## DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA MARIBOR IN PODRAVJE

- **23. junij** – srčna pot pri OŠ Miklavž na Dr. polju
- **24. junij** – Kolesarski maraton okoli Pohorja
- **25. junij** – pohod Ruše - Areh (ob Dnevu državnosti), v sodelovanju s Planinskim društvom Ruše
- **20. avgust** – test hitre hoje Lovrenc na Pohorju
- **1. ali 8. september** – test hitre hoje – srčna pot Mariborski otok
- **17. september** – test hitre hoje na 2 km v Rušah
- **22. september** – srčna pot pri OŠ Miklavž na Dravskem polju (ob Dnevu brez avtomobila v okviru evropskega tedna mobilnosti)
- **23. september** – test hitre hoje Mestni park Maribor

- **14. oktober** – rekreativni pohod na Urban (ob Dnevu hoje) Preizkusite svojo telesno vzdržljivost!

Vabimo vas, da se v kar največjem številu udeležite naših akcij!

### Meritve

V Mariboru in Podravju bodo organizirane meritve krvnega tlaka ter holesterola in sladkorja v krvi kot doslej: vsako prvo soboto v mesecu v prostorih Društva upokojencev Maribor-Center, vsak prvi torek v mesecu v prostorih Društva upokojencev Maribor-Tabor in vsako prvo sredo v mesecu v Mestni četrti Maribor-Pobrežje. Te in vse druge meritve, predavanja sproti objavljamo v dnevniku Večer, na Regionalni radijski postaji Maribor, Radiu Slovenske gorice in Radiu Štajerski val.

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

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

### Predavanja o temeljnih postopkih oživljanja

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

### Seminarji temeljnih postopkov oživljanja

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

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

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

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

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

TUDI VI LAHKO REŠITE ŽIVLJENJE SOČLOVEKU.





