

ZA SRCE



član skupine Sandoz



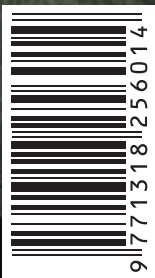
Za zdravje iz vsega srca!



DRUŠTVO ZA
ZDRAVJE SRCA
IN OŽILJA SLOVENIJE

15-letno partnerstvo
za boljše zdravje!

Letnik XV • št. 3 • april 2006 • cena: 400 SIT (1,67 EUR) • Revijo izdaja Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije



S krepkim srcem v slavnostno leto

Elizabetha Bobnar Najžer



Petnajst let je po eni strani dolga doba, po drugi je društvo prešlo šele v najstniška leta. Če se primerjamo v slovenskem prostoru, smo zagotovo uspešno prebrodili otroške bolezni, se okrepili in po zaslugi naših zvestih članov postali močan glasnik osveščanja prebivalcev Slovenije, kako pomembna je skrb za lastno zdravje.

V evropskem prostoru smo poznani po svoji strokovnosti, uspešno izvedenih projektih, zagnanosti in vztrajnosti. Vendar pa društvo čakajo nove naloge. Gospa Suzanne Volqvartz, predsednica Evropske mreže za srce, ki nas je nagovorila tako na slavnostni seji upravnega odbora kot med koncertom Melodije za srce, je hkrati tudi predsednica danskega društva za zdravje srca in ožilja. Med njenim obiskom pri nas smo izmenjali izkušnje o delovanju nevladnih organizacij, kjer nas je najbolj vzpodbudilo dejstvo, da je v petmilijonski Danski v društvo včlanjenih kar 90.000 prebivalcev. Če bi isti odstotek prebivalcev Slovenije povabili v naše članske vrste, bi nas bilo danes 36.000. Vemo, da našo revijo, ki izhaja v nakladi 9.000 izvodov, prebere okoli 20.000 bralcev, torej, naloga ne bi smela biti nedosegljiva.

S tem bi k zdravemu življenjskemu stilu pritegnili že 1,8 odstotkov Slovencev.

Tako upravni odbor kot poslanci skupščine so na rednih sejah, ki sta potekali 13. aprila 2006, kot dolgoročno nalogo sprejeli vizijo, da bi v desetih letih naše člane šteli v desetinah tisočev. Vabim vse člane, da aktivno predstavljajo ugodnosti društva prijateljem in znancem, kajti dober glas seže v deveto vas.

Redna letna skupščina je sprejela vsebinsko, finančno in gospodarsko poročilo o delu za leto 2006 ter vsebinski in finančni načrt dela za leto 2007. Podrobno so bile obravnavane in po razpravi usklajene sprejete nekatere spremembe statuta. Nanašajo se predsem na usklajitev z veljavno in predvidoma spremenjeno zakonodajo (zakon o društvih), zajete so tudi nekatere notranje organizacijske oblike dela, ki so zaradi narave delovanja društva potrebne in dejansko odstavljajo, a do sedaj niso bile pravno-formalno opredeljene. Vse gradivo in dokumenti se nahajajo na sedežu društva.

Skupščina je razpravljala tudi o predlogih za podelitev nazivov »častni član«. Procedura predlogov in potrjevanja so potekale v skladu z veljavnim Pravilnikom o podeljevanju naziva »častni član« iz leta 1998. Od predlaganih šestih kandidatov je skupščina sprejela in potrdila tri in sicer: Mirana Kendo, Blaža Mlačka in Vesno Vodopivec. Listine jim bodo slovesno podeljene v okviru prireditve ob svetovnem dnevu srca. V razpravi je bilo ugotovljeno, da bi društvo potrebovalo tudi druge oblike izražanja priznanj članom, ki v svojih okoljih resnično pomenijo stebre delovanja. Zato bodo pripravljene dopolnitve pravilnika, kamor bodo vključene tudi druge oblike priznanj.

V aprilu se je izteklo rok za prijave na nacionalne razpise za pridobitev sredstev iz proračuna. Prijavili smo se tako na razpis Ministrstva za zdravje, Ministrstva za delo družino in socialne zadeve kot Zavoda za zdravstveno zavarovanje. Glede na to, da tudi državne strukture priznavajo, da bo zdravstvo vse dražje, saj medicina znanstveno zelo napreduje in se s tem draži, smo prepričani, da bodo dejavnosti društva za srce, ki predvsem vzpodbujajo državljanje k lastni skrbi za zdravje, deležne pozornosti razpisnih komisij. Humanitarno poslanstvo društva je namreč predvsem usmerjeno v preventivo pred boleznimi srca in ožilja, prvega vzroka za smrtnost v razvitih deželah.



UVODNIK

- 3 *Elizabeta Bobnar Najžer S* krepkim srcem v slavnostno leto

15. OBLETNICA DELOVANJA DRUŠTVA

- 6 *Elizabeta Bobnar Najžer* Kratek, a slovesen postanek na naši skupni poti v prihodnost

AKTUALNO

- 7 *Elizabeta Bobnar Najžer* Melodije za srce
7 *Jana Brguljan Hitij, Barbara Salobir, Primož Dolenc, Rok Acceto*
Ob 2. svetovnem dnevu hipertenzije
8 *Boris Cibic* Ali res jeste zdravo?
10 *Dušica Breskvar* Osvežilci zdravja onesnažujejo in ogrožajo zdravje

ZNAJJE ZA SRCE

- 14 *Maja Bajt, Helena Koprivnikar* Kakšne so posledice kajenja na zdravje mladostnika ter kaj lahko starši storijo, da kajenje preprečijo?
16 *Marjan Fortuna* Debelost otrok in mladostnikov

NOVICE O ZDRAVJU

- 18 *Aleš Blinc* Dobre novice Slabe novice



NI GA ČEZ DOBER NASVET

- 19 *Boris Cibic* Esencialne aminokisliline

SRČIKA

- 20 *Učenci literarnega krožka OŠ Prežihovega Voranca*
Ravne na Koroškem Tabu teme

PREDSTAVLJAMO

- 22 *Boris Cibic* Florence Nightingale: »Gospa s svetilko«
25 *Anton Prijatelj* Revija Zdravje pred drugo svetovno vojno

SRCE IN ŠPORT

- 26 *Petra Zaletel* Aerobika – vadba za zdravo srce

IZLETNIŠKO SRCE

- 30 *Stanislav Pinter* Pomlad nad mestom vrtnic

DRUŠTVENE NOVICE

- 33 Društvene novice
38 Napovednik dogodkov

42 KRIŽANKA

Letnik XV, številka 3, maj 2006, SIT 400 (1,67 EUR), 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://zasrce.over.net>

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: Katja Kolenc**Naslov uredništva:**

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

Oglasno trženje:

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

Tisk: Tiskarna POVŠE,

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

Računalniška postavitvev in priprava za tisk:

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

Naklada: 8.700 izvodov

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

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



ustanovni sponzor društva



novi član skupine Sandoz

Fotografija na naslovnici:

V spomin Florence Nightingale, »gospa svetilko«, pri njenih prizadevanjih za vzpostavitev nege v časih krmskih vojn in drugih nadlog njenega časa.

Foto: Dragan Arrigler

ZA
SRCE

EDITORIAL

- 3 *Elizabeta Bobnar Najžer* With a strong heart into the anniversary year

15th ANNIVERSARY

Under the patronage of Andrej Bručan, Minister for Health

- 6 *Elizabeta Bobnar Najžer* Solemn meeting of the executive board and the »Melodies For the Heart« concert

Slovenian Heart Foundation celebrates its 15th anniversary. On the April 4th 2006 we held a solemn meeting of the executive board, later in the evening the biggest concert hall in Slovenia hosted more than 1600 members who attended the national celebration called »Melodies for the Heart«. We were proud that Susanne Volqvartz, president of the European Heart Network was with us. She addressed both the board meeting as well as members in the concert hall. We publish her speech for the occasion:



Suzanne Volkvartz: Speech at the celebration of the 15th anniversary

"Dear members and friends of the Slovenian Heart Foundation. It is very symbolic that we are here to enjoy and celebrate two strong symbols: The heart and the music – both have languages we all understand and both need to be treated with respect and care to work well and have the right rhythm. For the Slovenian heart Foundation the challenge has been for 15 years to make sure that Slovenian hearts beat in the right rhythm. Today we can celebrate the 15th anniversary of the Slovenian Heart Foundation. You have grown into a strong, healthy popular organisation along side the democracy in Slovenia. It was medical experts, people with vision and compassion who started the Foundation, and right from the beginning it was understood that prevention and care should go hand in hand. It was also understood that healthy lifestyle is not something you study or write about in theory – the amazing scientific results should be for the better of the entire population. And because of the relevancy for both the scientific world and the population as a whole the Slovenian Heart Foundation are on everybody's lips and in everybody's hearts in all parts of the country. The organisation played a major role when the national strategy for health was founded 15 years ago and it has ever since played a leading role on a national level. Today you also contribute to the European Heart Network through your President Dr. Danica Rotar Pavlic who has recently accepted to become member of the board. You are a role model for other organisations in the region and you play a very active role in planning and implementing a capacity building seminar. It is with both admiration and pride that EHN have watched how one of the younger sisters have grown into a valued and inspiring organization – one might say that if the organization didn't exist we would have to invent it. We can't do without it and we look forward to our future cooperation. Please accept on behalf of myself and your European colleagues my most heartfelt wishes for a happy anniversary and a prosperous future."

ACTUALITIES

- 7 *Jana Brguljan Hitij, Barbara Salobir, Primož Dolenc, Rok Acceto* Celebrating the 2. World Day of Hypertension

Preventive blood pressure measurements will be provided at one of the central squares in Ljubljana on the 13th of May.

- 8 *Boris Cibic* Do you really eat healthy food?

A presentation of a new booklet. It brings proper diet instruction for people with high level of blood cholesterol and some examples of practical menus.

- 10 *Dušica Breskvar* Air refreshers pollute air and endanger health

The article was written by a member of the Slovenian Consumer Association. It brings findings from the research about health hazards during the use of air refreshers in our homes.

KNOWLEDGE FOR THE HEART

- 14 *Maja Bajt, Helena Koprivnikar* The consequences of smoking on the health of the youngsters and tips for parents to prevent youngsters from smoking

- 16 *Marjan Fortuna* Obesity in children and teenagers

NEWS

- 18 *Aleš Blinc* Good news – Bad news

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

THERE IS NOTHING BETTER THAN GOOD ADVICE

- 19 *Boris Cibic* Essential amino acids

One of our readers asked for an explanation of the amino acids. Dr. Boris Cibic gives an explanation about the nature and role amino acids play in human metabolism.

ROSEBUD

- 20 *Pupils of the Prežihov Voranc Ledina primary school from Ravne na Koroškem* Taboo themes

Pupils explain their views on the so-called "taboo" themes such as: incest, rape, paedophilia, homosexuality, pornography, home violence, school violence, drug abuse, alcohol abuse, corruption, cannibalism, human death.

PRESENTING

- 22 *Boris Cibic* Florence Nightingale: "The Lady with the lantern"

Visionary healer who is famous and well known for introducing the nurse care.

- 25 *Anton Prijatelj* "Health" magazine

A history review about the magazine, published in Slovenia from 1920 until 1924, and again from 1925 until 1940.

THE HEART AND SPORTS

- 26 *Petra Zaletel* Aerobics – exercise for a healthy heart

THE EXCURSION HEART

- 30 *Stanislav Pinter* Spring over the City of Roses

HEALTH FOUNDATION NEWS

- 33 News from regional branches of the Foundation and Heart Associations for Maribor and Podravje and Pomurje

- 38 Calendar of events

- 42 *Marjan Škvorc* Crossword

SODELOVALI SO

Doc. dr. Rok Accetto, dr. med., KC, SPS Interna klinika, KO za hipertenzijo; Maja Bajt, univ. dipl. psih., Center za promocijo zdravja, Inštitut za varovanje zdravja RS; Prof. dr. Aleš Blinc, dr. med., glavni urednik; Elizabeta Bobnar Najžer, prof. sl. in ru., odgovorna urednica; Dušica Breskvar, Zveza potrošnikov Slovenije; Asist. mag. Jana Brguljan Hitij, dr. med., KC - Bolnišnica dr. Petra Držaja, KO za hipertenzijo; prim. Boris Cibic, dr. med., namestnik glavnega urednika; Asist. Primož Dolenc, dr. med., KC, SPS Interna klinika, KO za hipertenzijo; Silva Ferletič, podružnica za Slovensko Istro; prim. Marjan Fortuna, dr. med., KC, SPS Interna klinika; Ana Godnik,

podružnica za Kras; Helena Koprivnikar, dr. med., Center za promocijo zdravja, Inštitut za varovanje zdravja RS; Matjaž Ovsenek, podružnica za Škofjo Loko s Poljansko in Selško dolino; Dragica Rojc, Drenovka iz Divače; Bernarda Pinter, prof., OŠ Ledina; dr. Stanislav Pinter, Fakulteta za šport; dr. Anton Prijatelj, dr. med., Nova Gorica; mag. Barbara Salobir, dr. med., KC, SPS Interna klinika, Bolnišnica dr. Petra Držaja; Marjan Škvorc; Tatjana Šubic, podružnica za Gorenjsko; Janez Tasič, dr. med., celjska podružnica; Učenci literarnega krožka OŠ Prežihovega Voranca Ravne na Koroškem, mentorica: Vanja Benko, prof.; asist. mag. Petra Zaletel, Fakulteta za šport;

Kratek, a slovesen postanek na naši skupni poti v prihodnost

Pred 15. leti je bila sklicana prva skupščina našega društva. Obetavnemu začetku smo zavezani, da bomo gradili tudi prihodnost. Prepričani smo, da nam bo to uspelo – skupaj z zvestimi člani na eni strani in prav tako zvestimi sponzorji na drugi. Že petnajst let si podajamo roke in pomagamo čim več prebivalcem približati svoje pozitivne izkušnje in nasvete pri preprečevanju bolezni srca in ožilja. Zato smo na slovesni seji upravnega odbora društva s posebnimi listinami izrekli besede zahvale in hvaležnosti za doseda-

njih skupnih petnajstih let. Slovesno sta jih predala asist. mag. Danica Rotar Pavlič, predsednica društva, in g. Vlado Žlajpah, dolgoletni direktor.



Direktor podjetja Prema, g. Marko Prezelj, prevzema priznanje iz rok g. Žlajpaha.



Podjetje Krka d. d. je z društvom že vse od ustanovitve. Zahvalo in priznanje je v imenu predsednika uprave g. Jožeta Colariča, prevzela ga. Lili Voušek.



Častni predsednik prof. dr. Josip Turk je osvetlil prehojeno pot. Pozorno so mu prisluhnili: ga. Maja Prah, podpredsednica, asist. mag. Danica Rotar Pavlič, predsednica, ga. Susanne Volqvartz, predsednica Evropske mreže za srce, in prim. Boris Cibic, podpredsednik (z leve)



Solastnica podjetja Fidimed, ga. Nina Kuhar, s priznanjem društva za petnajst let sodelovanja.



V imenu podjetja Lek, novega člana skupine Sandoz, je priznanje prevzel g. Aleš Süßinger, direktor prodaje za Slovenijo.

EBN, Foto: Amadej Lah, Brin Najžer

KARDIO MOBIL na poti

POČE NAD CERKNIM

MOŽJANCA

GRIŽE PRI ŽALCU

ŽELEZNIKI

LJUBLJANA

MOST NA SOČI

SV. ANTON

URŠNA SELA

MARKOVCI
NA DRAVSKEM
POLJU

LOKACIJE, KJER
BO KARDIOMOBIL
POTOVAL:

12. maj, petek LJUBLJANA z Matjažem Javšnikom (od 15. do 17. ure)	
16. maj, torek POČE NAD CERKNIM (od 14. do 18. ure)	18. maj, četrtek GRIŽE PRI ŽALCU (od 14. do 18. ure)
23. maj, torek URŠNA SELA (od 14. do 18. ure)	25. maj, četrtek ŽELEZNIKI (od 14. do 18. ure)
30. maj, torek SV. ANTON (od 14. do 18. ure)	1. junij, četrtek MARKOVCI NA DRAVSKEM POLJU (od 14. do 18. ure)
6. junij, torek MOŽJANCA (od 14. do 18. ure)	8. junij, četrtek MOST NA SOČI (od 14. do 18. ure)

19. junij, ponedeljek
OBISK PARLAMENTA (od 10. do 14. ure)



Melodije za srce

Tradicionalne, a vendarle vsakič drugačne. Letošnje melodije za srce so še posebej očarale. Refinirana ubranost Simfoničnega orkestra RTV Slovenije pod vodstvom maestra Milivoja Šurbka je skupaj s solisti Janezom Lotričem (tenor), Petjo Ivanovo (sopran), Janjo Hvala (sopran), Jankom Volčanškom (bas) in Komornim moškim zborom Lek ponesla melodije do src poslušalcev.



Predsednica društva, asist. mag. Danica Rotar Pavlič, pred skoraj 1600 člani društva, ki so si 4. aprila 2006 napolnili srca z glasbo na tradicionalnem koncertu Melodije za srce.



Častni pokrovitelj koncerta in častni pokrovitelj jubilejnega leta, minister za zdravje, mag. Andrej Bručan, je spregovoril o pomenu nevladnih humanitarnih organizacij pri preventivi pred boleznimi srca in ožilja.



Gallusova dvorana Cankarjevega doma je bila polna.



Susanne Volqvartz, predsednica Evropske mreže za srce med nagovorom.



Zbrano so prisluhnili...

Ob 2. svetovnem dnevu hipertenzije

Jana Brguljan Hitij, Barbara Salobir, Primož Dolenc, Rok Accetto

“O, ati poglej kakšni lepi balončki” je zaklical Aljaž.

“Pojdiva malo bližje. Kaj se dogaja?”

“Ali lahko dobim en balonček?”

“Seveda.”

“Kaj pomeni napis 140/90?”

“Uh, to bo malo pretežak odgovor zame, povprašajva tele ljudi tukaj v bližini šotorčka.”

Takšna in podobna vprašanja je bilo večkrat slišati lani 14. maja v Zvezda parku v Ljubljani, kje je potekala prireditev ob prvem svetovnem dnevu hipertenzije.

Ljudje živimo z vedno hitrejšim tempom življenja. Obremenjuje nas služba, domače težave in velik stres, ki se ga niti ne zavedamo, dokler za trenutek ne zastanemo in dojamemo, da le stalno nekam hitimo in pozabljamo nase, dokler smo zdravi. Zato se nam zdi pomembno, da z različnimi prireditvami opozarjamo ljudi na nevarnosti sodobnega časa, ki preživijo na nas. Večkrat, ko nas nekdo opozori na določeno stvar, bolj se nam vtisne v spomin. Če se cel svet združi v eni akciji, je ta klic še močnejši.

Med drugim se teh dejstev zavedamo tudi zdravniki združeni v Sekciji za arterijsko hipertenzijo pri Slovenskem zdravniškem društvu. Zato smo se tudi letos pridružili akciji ob Svetovnem dnevu hipertenzije. WHL (Svetovna liga za hipertenzijo) pri WHO (Svetovni zdravstveni organizaciji) je za letošnji svetovni dan hipertenzije proglasila 13. maj 2006. Že lani smo ob tem dnevu pripravili prireditev v Ljubljani, Mariboru in Novem mestu. Letos pa bi želeli ta glas še

razširiti in smo se odločili pripraviti prireditev s pomočjo naših kolegov še na Bledu, v Celju, na Jesenicah, v Kopru, Murski Soboti, Novi Gorici. Pri tem nam bodo priskočili na pomoč navedeni zdravniki: Ljubica Gašparac, Orjana Hrvatin, Jerica Maver, Mija Mulej, Igor Praznik, Janez Toplišek, Marjana Ujčič-Navotnik, Leopold Zonik. Glavno sponzorstvo je tudi letos prevzela tovarna zdravil Krka d.d., z Omronovimi avtomatskimi merilniki pa nas bo oskrbelo podjetje Diafit.

Skupaj bomo še močnejši in odmevnejši.

Seveda se ob tem porodi vprašanje zakaj le to delamo? Odgovor je na dlani. Želeli bi zmanjšati umrljivost in obolevnost naših ljudi za kardiovaskularnimi obolenji. Mogoče je tole povedano malo preveč strokovno, zato naj skušamo zadevo malo bolj enostavno obrazložiti.

Hipertenzija pomeni namreč povišan krvni tlak nad normalo. Pomeni, da je tlak krvi na žilne stene v telesu povečan. To pomeni, da pride do okvare žilne stene, ki tolikšnega tlaka ne more prenašati. Na ta način pride do pojavnosti možganske kapi, okvare ledvic, ki nas lahko privede celo do dialize. Srce, ki mora več let črpati proti večjemu uporju, se kot vsaka mišica odebeli, vendar pa prehrana, ki jo ima na voljo ne zadošča, in tako pride do srčnega infarkta. Ob tem moramo seveda povedati, da poleg krvnega tlaka pomembne tudi maščobe v krvi in ostali dejavniki tveganja za razvoj ateroskleroze.

Slišati je grozno kajne? Tako tudi je, ko pride

do strašnega dogodka. Zato pa je potrebno vse te bolezni kolikor je v naši moči preprečiti. Kako le, se boste vprašali? Čisto enostavno: najprej izmeriti krvni tlak in ga po potrebi zdraviti. Kaj pa je normalen krvni tlak? Tukaj lahko odgovorimo Aljažu, kaj pomenijo številke na balončkih. Pod 140/90 mm Hg so normalne vrednosti krvnega tlaka. To je naš cilj. Vsaj do teh vrednosti moramo znižati krvni tlak našim bolnikom. Ob tem človek pomisli: »Le zakaj toliko poudarjajo merjenje krvnega tlaka? Saj ko se bom počutil slabo, mi bodo pomerili krvni tlak in me nato zdravili.« Vendar temu ni tako. Dostikrat človek ne čuti visokega krvnega tlaka, zato zvišanemu krvnemu tlaku rečemo tudi tihi ubijalec. Ko ga bolnik začuti, je namreč že prepozno in so že razvite posledice na življenjsko pomembnih tarčnih organih: srcu, možganih, ledvicah.

Zato storimo nekaj zase. Pridružite se nam na svetovni dan hipertenzije. 13. maja 2006. Vabimo Vas, da si na omenjenih mestih brezplačno izmerite krvni tlak in dobite napotke o tej zahrbtni bolezni.

Kje nas lahko najdete?

13. maja 2006 med 10. in 13.uro:

Bled: Trgovsko poslovni center Bled • Celje: trg v Celju • Jesenice: Mercator center • Koper: parkirišče za tržnico • Ljubljana: park Zvezda v Ljubljani • Maribor: Trg svobode • Nova Gorica: Bevkov trg • Novo mesto: glavi trg

Pričakali vas bomo z balončki 140/90. ♥

Ali res jeste zdravo?

Boris Cibic, dr. med.

Nimam več v spominu, kdo je moja mamo kmetico pred skoraj 100 leti naučil tako dobro in raznovrstno kuhati, da nas je bilo vseh njenih devet otrok vselej zadovoljnih z jedmi, ki nam jih je pripravljala za kosilo in večerjo.



tako glede dnevnih potreb kalorij in delno tudi po sestavi. Avtorico moramo posebej pohvaliti zaradi natančnega, skoraj lekarniškega prikaza utežnega deleža posameznih hranil v obrokih hrane in na koncu zaradi preglednice s prikazom vsebine beljakovin, maščob, ogljikovih hidratov, holesterola, nasičenih in nenasičenih maščobnih kislin ter kalorij v 100 gramih posameznih živil.

- ♥ več informacij ali naročilo brošure dobite na www.lek.si
- ♥ tudi revija Za srce bo v prihodnjih številkah predstavila posamezne recepte.

Vselej je tudi zelo skrbela, da je potešila našo lakoto. In vse brez kuharskih knjig v hiši. Morda se ji je kdaj zgodilo, da se ji je kakšna jed prismojila, ko so jo zmotile druge skrbi. Nismo pa bili zaradi tega nejevoljni. Celo obratno.

Prav tako nimam v spominu, da bi kdaj koga od nas peljala k zdravniku zaradi prebavnih težav ali zastrupitve s hrano.

Vse je dolgo nazaj. V teku zadnjih generacij se je naše življenje spremenilo in pojavila so se vprašanja pravilne zdrave prehrane. Danes si želimo čim bolj pestro hrano, po možnosti obogateno z živili, ki jih ni obrodila naša zemlja in pripravljeno za sladokusce. Želimo tudi bolj natančno vedeti o kalorijah, ki jih zaužijemo pri vsakem obroku in še in še. Skratka, nismo več zadovoljni z nekdanjo domačo »kmečko« hrano. Radi pojemo nekaj dobrega in če se le da nekaj, kar je nekoč bilo samo na mizah bogatih. Zato radi segamo po knjigah, ki

nas poučijo o količini beljakovin, maščob, ogljikovih hidratov, vitaminov, mineralov v vsakem hranilu. Posebno pozorni smo postali na količino holesterola, ki ga smemo uživati v res omejenih količinah, da čim bolj zadržimo napredovanje ateroskleroze v naših žilah, bolezni od katere sta močno odvisni naše zdravje in preživetje.

V knjigarnah se danes police šibijo pod debelimi knjigami in drobnimi knjižicami o hrani. Z vprašanji pravilne, zdrave prehrane se bavi nešteto institucij, ki nam s svojimi zgibankami, zloženkami in brošurami nenehno ponujajo nove recepte za okusno zdravo hrano. Vendar še vselej vse premalo, da bi bile izpolnjene vse naše želje.

Predstavljamo vam Lekovo knjižico »Ali res jeste zdravo?«, v kateri je avtorica Andreja Širca Čampa, klinični dietetik na Pediatrični kliniki v Ljubljani, šla še korak naprej. Kot novost nam ponuja jedilnike za en teden, ločene za ženske in za moške

Osvežilci zraka onesnažujejo in ogrožajo zdravje

vir: BEUC in ICRT

Dušica Breskvar

Potrošniške organizacije smo pod okriljem BEUC-a, evropske zveze potrošniških organizacij, izvedle raziskavo o vplivu uporabe osvežilcev na kakovost zraka v prostoru. Kemične analize so pokazale, da je lahko v zraku, ki ga odišavamo z osvežilcem zraka, celo več strupenih kemikalij kot sredi najprometnejše ulice večjega mesta.

Ugotovitve raziskave so zaskrbljujoče. Po dvournem gorenju dišečih svečk, kadilnih paličic oziroma stožcev, izhlapevanju eteričnih olj, tekočin in gelov, oziroma po trikratni „osvežitvi“ prostora s pršilci je zrak močno obremenjen s številnimi organskimi spojinami. Med njimi so tudi kemikalije, ki so nevarne zdravje in v koncentracijah, ki presegajo dovoljene meje. Kar 65 % vseh testiranih izdelkov oddaja v prostor preveč zdravju nevarnih snovi, 15 % preizkušenih osvežilcev pa je doseglo komaj kaj boljše rezultate. Meritve dokazujejo, da uporaba osvežilcev onesnažuje zrak in lahko ogroža naše zdravje, še zlasti, če prostor močno odišavamo in osvežilce, ki delujejo počasi, uporabljamo dalj časa. Ti izdelki predstavljajo večje tveganje za rizične skupine ljudi, otroke, nosečnice, starejše, ljudi z astmo ali z alergijami in ljudi s povečano občutljivostjo. V večini primerov se je pokazalo še, da proizvajalci izdelke slabo označujejo. Le redki na etikete napišejo tudi varnostna opozorila. Mnogi izdelke opremijo z zavajajočimi sporočili o njihovih učinkih.

Kako smo raziskovali?

Namen testiranja je bil ugotoviti, katere zdravju nevarne ali domnevno nevarne snovi nastajajo v zraku, ki ga vdihavamo, koliko jih je in kakšnemu tveganju smo izpostavljeni, če v zaprtem prostoru uporabljamo izdelke za osveževanje zraka. Testiranje je izvedla mednarodna neprofitna organizacija za izvajanje potrošniških testiranj ICRT.

Skupno je bilo na testu 76 osvežilcev v različnih oblikah: pršila s trenutnim delovanjem in sredstva s počasnimi učinki v obliki gelov in tekočin, električni osvežilci, dišeče sveče, eterična olja, kadilne palčke in stožci. Izdelki so bili kupljeni na evropskem trgu, za objavo so izbrani podatki o izdelkih tistih znamk, ki jih lahko kupimo tudi pri nas.

Vzorci zraka so bili odvzeti pred in po uporabi osvežilca. Ugotavljali so, kako močan je vonj ter izmerili prisotnost ter koncentracijo kemičnih spojin po uporabi posameznih vzorcev.

Prav tako so preizkuševalci pregledali, kako so označeni tovrstni izdelki, kakšna so navodila za uporabo ter ali obstajajo opozorila za varno uporabo. Zakonskih zahtev po označevanju sestavin na teh izdelkih ni, zato se morajo potrošniki zadovoljiti le s podatkom, da izdelki vsebujejo dišave. Za ljudi, ki imajo težave z alergijami ali astmo, to seveda še zdaleč ne zadostuje, saj ne morejo ugotoviti, če med kemikalijami ni morda tudi alergena, ki je zanje nevaren.

Evropske potrošniške organizacije so želele z raziskavo ugotoviti, če po uporabi osvežilcev ostanejo v zraku tudi organske spojine, ki ogrožajo ali domnevno ogrožajo zdravje ljudi. Ana-

lizirali so, če so v zraku prisotne naslednje kemikalije oziroma skupine kemikalij:

- **alergene snovi in dražila (iritanti)** - ogrožajo predvsem kožo, sluznico in respiratorne poti,
- **mošus (dušikove spojine)** - domnevno motijo delovanje žlez z notranjim izločanjem,
- **ftalati** - prav tako domnevno motijo delovanje endokrinih žlez,
- **benzen** - ta kancerogen ogljikovodik je znan kot povzročitelj levkemije in limfnega raka, dveh bolezni, ki ju vedno pogosteje odkrivajo tako pri odraslih kot pri otrocih. Svetovna zdravstvena organizacija priporoča, da bi čim hitreje zmanjšali koncentracijo te zelo strupene kemikalije v izdelkih splošne rabe do absolutne ničle;
- **formaldehid** - na seznam nevarnih snovi je uvrščen iz dveh vzrokov: ker je močan iritant in je dokazano kancerogen.
- **stiren, naftalen, acetaldehid** - sodijo med domnevno kancerogene kemikalije.
- **druge obremenilne snovi** - v vzorcih zraka so bili tudi tolueni, ksileni, acetaldehidi, ki sodijo med domnevno kancerogene substance, in diklor benzen, ki draži dihalne poti.

Ocena obremenitve zraka je podana glede na tveganje, ki so mu izpostavljeni ljudje, ko uporabljajo osvežilce. Pri tem je upoštevano več vidikov: koliko nevarnih in koliko domnevno nevarnih kemikalij se nahaja v zraku po uporabi posameznega izdelka, kakšne so njihove koncentracije in za kakšno tveganje gre.

Na končno oceno zdravstvenega tveganja je vplivala predvsem koncentracija močnejših strupov, torej bolj kot skupna emisija, vonj in število kemikalij. Prisotnost benzena, ki je med analiziranimi snovmi za zdravje najnevarnejši, pa je bila za oceno izdelka vedno „usodna“, tudi takrat, ko skupna količina emisije v prostoru ni presegla meje, ki pomeni še zdrav zrak.

Meja onesnaženosti zraka v prostoru je bila določena na podlagi vrednosti, ki veljajo v ZDA. Zrak je „zdrav“, če koncentracija škodljivih snovi ne presega 200 mikrogramov v kubičnem metru zraka. Z uporabo večine testiranih osvežilcev je bila ta meja presežena, pri nekateri pa so v kubičnem metru zraka namerili celo več kot 4.000 ali 5.000 mikrogramov škodljivih oziroma domnevno zdravju škodljivih snovi.

Priporočilo Zveze potrošnikov Slovenije

Raziskava je opozorila na pomembna tveganja, ki smo jim uporabniki izpostavljeni pri uporabi osvežilcev. Pokazalo se je, da z njihovo uporabo po nepotrebem povečujemo zdravstveno tveganje in onesnaženost zraka. Osvežilci zraka v življenju niso nujno potrebni, zato priporočamo, da jih potrošniki čim manj uporabljajo. Prezračevanje prostorov je zagotovo mnogo boljše in bistveno cenejša rešitev.

 Zveza potrošnikov Slovenije

Ugotavljanje prisotnosti nevarnih in domne

Vrsta izdelkov	pršilci		koncentrirani pršilci			geli					
Znamka in ime proizvoda	BRISE	AIR WICK	AIR WICK ambiance, les eaux parfumees	AMBI PUR instant parfum	BRISE touch&fresh	AIR WICK crystal'air design	AIR WICK aroma	BRISE gel	AIR WICK crystal'air	BRISE	AMBI PUR diffuseur de parfum
Opis	pomaranča& jasmin	sivka	mandarina& zeleni čaj	kašmir	steblo šmarnice	bombažni cvet	mango in zelena limona	sivka	breskvin cvet	ocvrto jabolko	"odyssey"
Vonj*	srednje močan	srednje močan	zelo močan	srednje močan	srednje močan	manj močan	srednje močan	srednje močan	srednje močan	močan	manj močan
Označevanje	pomanjkljivo	pomanjkljivo	nezadovoljivo	pomanjkljivo	dobro	zadovoljivo	zadovoljivo	nezadovoljivo	zelo dobro	zelo dobro	pomanjkljivo
alergeni in iritanti	da	da	da	da	da	da	da	da	da	da	da
mošus, dušikove spojine - dišave (endokrini disruptorji)								da			
ftalati (DEP) (endokrini disruptorji)		da		da	da			da			
benzen (kancerogen)											
formaldaehid (kancerogen)											da
stiren, naftalen, acetaldehid itd. (domnevno kancerogen)	da	da	da	da				da	da		da
druge nevarne snovi			da	da	da	da		da	da		da
Skupna emisija (mikroagram/m3)	187	378	788	934	4655	76	222	481	1172	104	620
Ocena emisije	zadovoljivo	zadovoljivo	pomanjkljivo	pomanjkljivo	nezadovoljivo	zadovoljivo	zadovoljivo	nezadovoljivo	nezadovoljivo	zadovoljivo	zadovoljivo
Skupna ocena	zadovoljivo	zadovoljivo	pomanjkljivo	pomanjkljivo	nezadovoljivo	zadovoljivo	zadovoljivo	nezadovoljivo	nezadovoljivo	zadovoljivo	zadovoljivo

Lestvica ocen: zelo dobro, dobro, zadovoljivo, pomanjkljivo, nezadovoljivo

* Lestvica ocen vonja: manj močan, srednje močan, močan, zelo močan

Tabelo z rezultati smo povzeli po francoski reviji za potrošnike Que Choisir 12/04.

evno nevarnih snovi v osvežilcih prostorov

tekočine			električni osvežilniki					dišeče sveče			
AIR WICK decosphere	AIR WICK meche active	AIR WICK decosphere	AIR WICK mobil'air	AIR WICK mobil'air	AMBI PUR harmony	AMBI PUR april	BRISE circul'air	AIR WICK bougie rayonnante	AIR WICK	BRISE	BRISE 3 parfums
mango in zelena limona	zeleno jabolko in kovačnik	vanilija&kovačnik	vanilija&orhideja	mandarina &zeleno limona	vanilija in lilija	dinamični zeleni čaj	poletno veselje	karamela in vanilija	začimba in cimet	jabolko in cimet	sadna mešanica
zelo močan	srednje močan	manj močan	zelo močan	srednje močan	srednje močan	zelo močan	srednje močan	manj močan	močan	srednje močan	srednje močan
zadovoljivo	nezadovoljivo	nezadovoljivo	zelo dobro	zelo dobro	zadovoljivo	zelo dobro	zelo dobro	nezadovoljivo	zelo dobro	zelo dobro	dobro
da	da	da	da	da	da	da	da	da	da	da	da
							da			da	
		da	da	da	da	da	da	da		da	da
da	da	da	da	da	da		da	da	da	da	da
da	da	da	da		da					da	da
480	153	629	146	552	633	1161	1268	12	331	620	233
pomanjkljivo	nezadovoljivo	nezadovoljivo	pomanjkljivo	pomanjkljivo	pomanjkljivo	pomanjkljivo	pomanjkljivo	dobro	pomanjkljivo	pomanjkljivo	nezadovoljivo
pomanjkljivo	nezadovoljivo	nezadovoljivo	pomanjkljivo	pomanjkljivo	pomanjkljivo	pomanjkljivo	pomanjkljivo	dobro	pomanjkljivo	pomanjkljivo	nezadovoljivo

Kakšne so posledice kajenja na zdravje mladostnika ter kaj lahko starši storijo, da kajenje preprečijo?

Maja Bajt, Helena Koprivnikar

Kajenje škoduje tako rekoč vsakemu organu v človeškem telesu in je na prvem mestu med vzroki umrljivosti in zbolewnosti, ki bi jih lahko preprečili.

Raziskave so potrdile vzročno povezavo med kajenjem in različnimi rakavimi boleznimi, boleznimi srca in ožilja ter boleznimi dihal. Na splošno velja, da je večje število pokajenih cigaret in daljše trajanje kajenja, povezano z večjim tveganjem za razvoj naštetih bolezni. Tveganje za zdravje se ne razlikuje bistveno, četudi kadilec kadi cigarete z manjšo vsebnostjo nikotina, katrana in ogljikovega monoksida.

Raziskave kažejo, da zaradi s kajenjem povzročenih bolezni umre okoli polovica rednih kadilcev, pol od teh prezgodaj. V povprečju kadilci, ki umrejo zaradi kajenja, umrejo 14 let prej kot njihovi vrstniki, ki niso nikoli kadili. Kadilci, ki zaradi kajenja umrejo v srednjih letih, izgubijo 22 let svojega življenja. Poleg prezgodnje smrti pa lahko kadilci zaradi bolezni povezanih s kajenjem znatno število let preživijo v slabem zdravju.

V današnjem času začne kaditi v odrasli dobi le manjši del kadilcev. Kar 80-90 odstotkov odraslih kadilcev je postalo rednih kadilcev pred koncem najstniškega obdobja.

Začetek kajenja pri mladih se prestavlja v vse zgodnejša leta, to pa pomembno vpliva na njihovo zdravje že v mladosti in tudi na razvoj s kajenjem povezanih bolezni pri nižji starosti.

Kajenje ima mnoge takojšnje učinke na zdravje in telo mladega kadilca. Napačno je razmišljanje marsikaterega mladega kadilca, da bo kadil nekaj let, potem pa zdrav in brez težav opustil kajenje. Že razvita zasvojenost z nikotinom bo večini mladih kadilcev otežila opustitev kajenja, obenem pa bo nekajletno kajenje že pustilo posledice na zdravju.

Med posledice kajenja, ki se pojavijo kmalu, ne uvrščamo samo slabega zadaha iz ust, vzdraženih oči in grla, smradu obleke in las. Sem sodijo številne spremembe, ki vplivajo na izgled in privlačnost mladega kadilca in mnoge, ki vplivajo na razvoj s kajenjem povezanih bolezni v kasnejšem obdobju:

- Zasvojenost z nikotinom se lahko razvije že po nekaj dneh ali tednih po začetku kajenja. Prej ko začne mladostnik kaditi, večja bo stopnja njegove zasvojenosti.
- Kajenje privede do prezgodnjega gubanja kože, koža postane tanjša in slabše prekrvljena. Pojavijo se značilne gube okoli ust in oči. Kadilci izgledajo starejši. Ženske kadilke so bolj dovzetne za te spremembe. Prve spremembe na koži se začno pojavljati že okoli 20. leta, resda še nevidne prostemu očesu. Kombinacija kajenja s pogostim sončenjem prezgodnje

gubanje kože le še pospeši.

- Barva kože pri kadilcih je rumeno-siva. Kadilčevi prsti in nohti se obarvajo rumeno.
- Kajenje povečuje občutke stresa. Stopnja stresa pri mladih kadilcih narašča, ko se pogostnost kajenja povečuje.
- Kajenje povzroča obarvanje zob, umetnih zob in popravljenih zob. Kadilci imajo več zobnega kamna, neprijeten zadah iz ust in zmanjšano ostrino vonjanja in okušanja.
- Kajenje poveča pogostost in resnost parodontitisa, to je vnetne bolezni dlesni in kosti, ki obkrožajo zobe. Prve spremembe se lahko pojavijo že po petih letih zmernega kajenja.
- Kajenje je dejavnik tveganja za razvoj motenj erekcije pri moškem v vseh starostnih obdobjih.
- Predvsem pri kadilkah se telesna maščoba prerazporedi centralno. Poveča se torej obseg pasu in s tem tudi izgled. Kajenje ima sicer le neznamenit vpliv na težo mladih kadilcev in kadilk.
- Kajenje upočasni rast pljuč in pljučnih funkcij v otroštvu in adolescenci ter povzroči prezgodnji začetek upadanja pljučnih funkcij.
- Pri mladih kadilcih se pogosteje pojavljajo kašelj, povečano izločanje sluzi, piskanje in oteženo dihanje, pogostejše in resnejše pa so tudi okužbe dihal.
- Kajenje spremlja zmanjšana telesna zmogljivost, posebej pri mladih kadilcih moškega spola.

Opustitev kajenja privede do pomembnih izboljšanj zdravja pri bivšem kadilcu, vendar pa določenih posledic kajenja ni več možno zaobrniti nazaj. Prej, ko se bo mladi kadilec odločil za opustitev kajenja, manj bo trajnih okvar na njegovem zdravju in izgledu. Najboljše je seveda še vedno, da mladostnik sploh nikoli ne prične kaditi.

V nadaljevanju vam ponujamo nekaj nasvetov, ki jih lahko kot starši upoštevate, da bi s čimmanj težavami vzgojili nekadilca.

Mnogo mladostnikov prižge prvo cigareto že pri 11. letih ali celo prej. Prav nič ni prezgodaj, če se s svojim otrokom pričnete pogovarjati o kajenju pri petih ali šestih letih, vendar pa pazite, da pogovor prilagodite otrokovi starostni stopnji.

1. Bodite dober zgled: Otroci so zelo dobri opazovalci in najbolj zgodnja otrokova doživetja so vezana na prav na družino. Radi oponašajo vsa odrasla opravila, med katera pa na žalost pogosto spada tudi kajenje. Če je kajenje v vaši družini nekaj samoumevnega, bo vaš otrok do kajenja razvil nekritičen in pozitiven odnos. Raziskave kažejo, da se kajenje bolj pogosto in prej pojavi pri otrocih, katerih starši sami kadijo. Če je le mogoče,

kajenje opustite ali pa vsaj ne kadite v otrokovi prisotnosti. Če vas otrok vpraša zakaj sami kadite, mu priznajte svojo napako, da ste prižgali svojo prvo cigareto. Povejte mu, da bi zagotovo ravnali drugače, če bi bili še enkrat mladi. Če ne kadite, razmislite o prepovedi kajenja v vašem stanovanju, kadar imate obiskovalce, ki so kadilci. Poleg dobrega zgleada, boste sebe in vašega otroka zavarovali pred škodljivostjo cigaretne dima.

2. Otroku pojasnite škodljivost in zasvojljivost tobačnih izdelkov: Najverjetneje bo vaš otrok zelo kmalu opazil, da nekateri ljudje kadijo in ga bo zanimalo več o tem. Razložite mu, da je sicer večina ljudi nekadilcev in da kadijo le redki. Bodite iskreni in otroku povejte, da je cigareta zelo strupena in da zaradi kajenja ljudje lahko zbolijo za hudimi boleznimi ali celo umrejo. Pojasnite mu tudi, da cigareta vsebuje snovi, zaradi katerih ljudje s težavo prenehajo s kajenjem.

3. Otroku razložite, da kajenje v resnici ni privlačno in odraslo dejanje: Tobaki izdelki so pri nas lahko dostopni, prav tako pa je promocija tobačnih proizvajalcev močno orientirana prav na otroke in mladostnike. Kljub prepovedi oglaševanja se kajenje množično pojavlja v najbolj gledanih filmih in glasbenih spotih, kar pomeni, da cigareto pogosto promovirajo filmski in glasbeni zvezdniki in celo junaki v risankah, ki so otrokom pogosto idoli. Tovrstno vedenje daje otrokom vtis, da je kajenje zaželeno, moderno, prefinjeno, elegantno in da odraža odraslo in socialno zaželeno vedenje. Z otrokom se pogovorite o napačnih prepričanjih v zvezi s kajenjem in mu pojasnite, da kadilci velikokrat niso zaželeni v družbi in da lahko svojo zrelost dokazujejo na mnogo drugih, a manj škodljivih načinov.

4. Otroku ne ponujajte izdelkov, ki so imitacija cigaret: V Sloveniji, so za razliko od drugih evropskih držav, še vedno v prodaji izdelki iz sladkorja, ki so imitacija cigaret. Raziskave kažejo, da preko uporabe tovrstnih izdelkov otrok dobiva občutek, da je kajenje sprejemljivo, poleg tega povečuje verjetnost, da si bo otrok čez nekaj let želel poizkusiti prave cigarete. Če sami kadite, pospravite cigarete na nedostopno mesto in ne dovolite, da bi vaš otrok uporabljal cigaretno škatlico ali celo vžigalnik za igračko.

5. Prevzemite ustrezen način vzgoje: Raziskave kažejo, da avtoritativni tip vzgoje pomembno doprinese k manjši verjetnosti pričetka kajenja pri mladostnikih. Avtoritativni tip vzgoje pomeni pozitiven, fleksibilen in spodbujajoč način vzgoje, pri čemer je pomembno, da otroku postavite jasne, smiselne in razumsko postavljene meje. Nujno je, da se otroku zagotovi kvalitetno in varno otroštvo, saj le tako lahko vzpostavi dobro čustveno navezanost. Nikakor se ne poslužujte bodisi preveč popustljive in zaščitniške ali pa pretirano omejevalne vzgoje, prav tako niso primerne oblike vzgajanja zastraševanje, pretirano konfrontiranje ali moraliziranje. Starši pa vendarle otroku najbolj pomagajo s tem, da mu nudijo pozitiven zgled ter da ga opremijo s socialnimi veščinami, s katerimi se bo, ko bo starejši, znal upreti pritisku vrstnikov.

6. Naučite otroka reči "ne": Otrok je v začetku življenja v glavnem v stiku z ljudmi znotraj družine. Starejši kot postaja, več je v družbi s svojimi vrstniki in vrstniška skupina ima nanj

večji vpliv. Poleg tega se je potrebno zavedati, da otroku zares veliko pomeni, da ga vrstniška skupina sprejme medse. Raziskave potrjujejo, da je pri razvoju kadilskega vedenja socialni pritisk vrstnikov ključnega pomena in ravno pritisk vrstnikov je običajno razlog za prvo pokajeno cigareto. Če otroka naučite, kako reči »ne« cigareti in še vedno ostati »junak«, mu boste naredili veliko uslugo. Kajenje pri mladostnikih je namreč pogosto povezano tudi z drugimi tveganimi vedenji. Otroka moramo torej naučiti, da se zna vesti v različnih situacijah in tudi zavrniti stvari, ki niso v skladu z njegovimi prepričanji. To lahko storimo z vrsto zabavnih igravic, ko otroka postavimo v namišljeno situacijo in mu damo možnost, da se skozi igro nauči primernega odzivanja.

7. Posebno pozornost namenite krepljenju zdravega življenjske sloga in otrokove samozavesti: Kajenje mnogim kadilcem služi kot blago pomirjevalo, način sproščanja ali sredstvo

za vzdrževanje telesne teže in urejanja prebave. Glede na to, da je kajenje ena izmed najbolj škodljivih človekovih razvad je potrebno, da otroka usmerite v zdrave življenjske navade, s katerimi bo dosegal pozitivne telesne učinke in ohranjal prijetno počutje: skupaj z njim izvajajte redno telesno aktivnost, naučite ga zdravega prehranjevanja, poskrbite za doživljanje prijetnih občutij ter osvajanje načinov sproščanja. Usmerite otroka v aktivnosti, ki ga veselijo in mu dajejo občutek vrednosti ter zadovoljstva.

Kajenje ima mnoge takojšnje negativne učinke na zdravje in izgled, od katerih mnogih, kljub opustitvi kajenja ne moremo več zaobrniti nazaj. Ko mladostnik prične kaditi, postane kajenje del njegove samopodobe, zaradi česar je opuščanje poleg globoke zasvojenosti še težje. Da bi preprečili kajenje pri mladostniku, lahko naredijo največ starši sami: tako so dober zgled, ustreznega vzgoja kot tudi zagotavljanje zraka brez tobačnega dima v svojem domu najboljša zaščita pred prežgodaj prižgano cigareto. ♥

Debelost otrok in mladostnikov

Marjan Fortuna

Prekomerna telesna teža postaja tudi pri nas čedalje večji zdravstveni problem. O prekomerni telesni teži govorimo, ko je indeks telesne mase (ITM, t.j. razmerje med telesno težo v kilogramih deljeno s kvadratom telesne višine v metrih) enak ali višji kot 25. Tveganje za prekomerno telesno težo je večje pri tistih s prekomerno porodno težo in kjer so debeli že starši.

Debelost je povezana s pomembnimi posledicami za zdravje. Tako imajo že otroci stari 5-10 let v 50-60 odstotkih vsaj en dejavnik tveganja za srčno-žilne bolezni, kot so povišan krvni tlak, povečano koncentracijo holesterola in/ali maščob ali povečano koncentracijo inzulina, in kar 25 % ima dva ali več dejavnikov tveganja. Takoimenovana sladkorna bolezen tipa II predstavlja čedalje večji odstotek vseh novo odkritih sladkornih bolnikov pri otrocih. Število stanj, ki so povezana s prekomerno telesno težo, kot so motnje dihanja med spanjem (»sleep apnea«) in obolenja žolčnika (predvsem žolčni kamni), se je v zadnjih letih pri otrocih precej povečalo.

Ugotavljanje ITM pomeni prvo stopnjo pri diagnostiki in zdravljenju prekomerne telesne teže. Tako za dečke kot deklice velja, da od rojstva do nekako četrtega leta starosti, ta indeks nekoliko pada in nato do 20. leta precej strmo narašča. Če vzamemo kot še normalen ITM do 25, potem je denimo v ZDA kar pri 25 % mladostnikov in 30 % mladostnic na koncu najstniških let ta višji od te vrednosti.

Za preprečevanje in zdravljenje debelosti je pomembno vedeti o debelosti v prvem in drugem dednem redu. Poleg družinske obremenjenosti moramo iskati tudi podatke o boleznih, povezanih z debelostjo (to so zlasti srčno-žilne bolezni, kot so nenadna smrt, srčni infarkt, možganska kap, povišan krvni tlak, sladkorna bolezen tipa II in rak prebavil). Pomembni so simptomi in znaki, povezani z motnjami delovanja žlez z notranjim izločanjem, kot so hipogonadizem (zmanjšano delovanje jajčnikov in testisov), majhna čokata postava, telesne nenormalnosti in duševna za-

ostalost. Klinične izkušnje kažejo, da so ugotovljive endokrine motnje krive le za kak odstotek ali manj med vzroki za prekomerno telesno težo. Med posledicami prekomerne telesne teže ni nepomembno omeniti ortopedskih težav, kot so ploska stopala, prizadetost kolen in kolkov ter hrbtenice. Predebeli otroci so pogosto deležni šikaniranja s strani sošolcev in sovrstnikov.

Določanje koncentracije holesterola, trigliceridov in krvnega sladkorja priporočamo pri otrocih s prekomerno telesno težo že v starosti okrog 10 let. Sočasno je priporočljivo tudi določanje jetrnih testov, ker patološke vrednosti nakazujejo možnost zamaščenosti jeter. Kot pri vseh presejalnih testih, se moramo od primera do primera odločiti, ali bomo na osnovi laboratorijskih preiskav spremenili strategijo zdravljenja.

Za pretežke otroke, stare od 2 do 6 let, se priporoča, če nimajo s telesno težo povezanih bolezni, vzdrževanje aktualne teže. Če pa imajo že bolezni, povezane s prekomerno telesno težo, ali so starejši od 6 let, je nujno zmanjšanje teže. Stanja, ki zahtevajo bolj rigorozno zmanjšanje telesne teže, so sladkorna bolezen tipa II, hipertenzija, ortopedske težave in pavze dihanja med spanjem. Dodatni dejavniki so večje psihološke ali socialne težave.

Motiviranje družine je ključno za uspeh terapije. Če niti otrok, niti starši ali vzgojitelji niso motivirani, potem uspešnega zdravljenja ne moremo pričakovati in lahko povzročimo samo dodatne frustracije. Motivacije ne smemo izvajati po načelu vse ali nič, ker tako dosežemo nasprotni učinek, kot ga želimo. Otroke moramo hrabriti in ne omaloževati. Pomembno je že samo izrazoslovje - raje ne govorimo o debelosti ampak o

prekomerni telesni teži.

Pomembne so štiri med seboj povezane strategije: kontrola okolja, spremljanje vedenja, postavljanje ciljev in nagrajevanje uspešnih sprememb vedenja. Ti cilji morajo biti prilagojeni starosti. Tako je odgovornost staršev pri spremljanju vedenja majhnih otrok, medtem ko odrasčajoči to vedenje nadzirajo že sami. Seveda pa ukrepi za zmanjšanje telesne teže ne smejo vplivati na normalno rast in razvoj. Za večino otrok s prekomerno telesno težo je prvi cilj vzdrževanje telesne teže. Če je potrebno hujšanje, naj to ne bo preveč drastično. Tako naj bi bil cilj hitrosti hujšanja največ 400-500 g na mesec. Dolgoročni cilj je zmanjšanje telesne teže pod 85 % povprečja za starost in spol predvsem zato, ker je ogroženost odraslih pogojena že s prekomerno telesno težo v otroštvu.

Na prvem mestu sta pomembni dieta in telesna dejavnost. Pri dieti je ključno zmanjšanje vnosa ogljikovih hidratov in maščob ter hkratno povečanje dnevnih telesnih dejavnosti, vključno z zmanjšanjem sedenja pred televizorjem ali računalnikom. Stalno spremljanje telesne teže nam omogoča vpogled v to, ali so naši ukrepi pravilni, ali so preblagi ali preveč strogi. Najbolje je spreminjati način življenja z lastnimi zgledi in opredelitvijo ciljev, saj brez spremembe okolja, v katerem otroci odrasčajo, ne bo uspeha. Tako npr. ne bo uspeha, če denimo otrok nima možnosti dobivati bolj zdravih prehranskih navad v šoli in če je zdrava hrana predraga. Prav tako naporji ne bodo obrodili sadov, če je okolje neprimerno za aktivnosti na prostem in če telesni vzgoji ni dan večji poudarek v šoli.

V neki raziskavi so ugotovili resne psihiatrične motnje kot depresija, motnje hranjenja (zlasti anoreksija) in uživanje prepovedanih substanc. To vsekakor kaže na to, da se moramo problema lotiti na način, ki ne bo iz ene psihične motnje povzročil druge. Spreminjanje navad lahko povzroči tudi konflikte v družini. Opisani so primeri otrok z zaostankom v rasti in znaki nezadostne prehrane (predvsem pomanjkanje vitaminov in nekaterih elementov). Ti primeri so sicer možni vendar malo verjetni, če je pristop pravilen in ne preveč vsiljen. Navedeni ukrepi so potrebni tudi v preprečevanju debelosti otrok s še normalno težo ali otrok, kjer je tveganje za porast telesne teže veliko. Študije kažejo, da je tudi trajanje dojenja povezano z normalno telesno težo. Zato lahko rečemo, da se borba proti prekomerni telesni teži začne dobredno že z rojstvom.

Mnogo je še neznank, kar se tiče zdravljenja debelosti s kirurškimi metodami, čeprav je liposukcija že kar uveljavljena metoda pri odraslih. Obstajajo tudi nekatere druge še bolj agresivne metode. Dve zdravili in sicer sibutramin, ki zavira delovanje nekaterih endogenih snovi in orlistat, ki zavira prehajanje maščob iz prebavil v kri, sta že preizkušeni pri odraslih, vendar pa njihova varnost in učinkovitost pri otrocih, mlajših kot 12 let, nista znani in zato zaenkrat ostajata še vedno v fazi preizkušanja.

Navade otrok moramo kvantificirati, ker tako lažje dosežemo spremembe, ne pa, da so nasveti posplošeni in vsiljivi. Ob doseganju pozitivnih rezultatov jih moramo hrabriti, sicer pa ne grajati. Za doseganje ciljev moramo poleg otrok in staršev pritegniti tudi druge sorodnike, učitelje, vzgojitelje in čim širšo družbeno skupnost. ♥

Dobre Slabe

NOVICE

Intenzivno zdravljenje s statinom zmanjšuje aterosklerotične obloge.

Že vrsto let vemo, da zdravljenje s statini zavira napredovanje ateroskleroze, nedavno pa so ameriški raziskovalci dokazali, da intenzivno zmanjševanje ravni škodljivega holesterola LDL z rosuvastatinom v 40 mg-skem dnevnem odmeku celo zmanjšuje prostornino aterosklerotičnih oblog - po dveh letih v povprečju za 7 %. Pri zdravljenih preiskovancih je se raven holesterola LDL zmanjšala s 3,30 mmol/l na vsega 1,56 mmol/l. (vir: *JAMA; elektronska objava 13. marca 2006*)

Omejitev zaužitih kalorij zavira staranje srca in žil.

Že dolgo vemo, da omejitev kaloričnega vnosa podaljšuje življenjsko dobo miši, zdaj pa so koristne učinke dokazali tudi pri ljudeh. Skupina, ki je v povprečju 6 let uživala uravnoteženo prehrano z zgolj 1671 kcal/dan, je imela v primejavi z vrstniki, ki so zaužili v povprečju 2445 kcal/dan, boljše delovanje srca v fazi polnitve, manjši krvni tlak in nižjo raven označevalcev vnetja v krvi. V praksi je ljudi težko motivirati za dolgotrajno omejevanje pri hrani. (vir: *J Am Coll Cardiol 2006; 47: 398-404*)

Ultrazvok pomaga pri raztapljanju krvnih strdkov v nogah.

Podobno, kot so že dokazali za zdravljenje sveže možganske kapi, obsevanje krvnega strdka z ultrazvokom pomaga pri farmakološkem raztapljanju trombov v arterijah in venah spodnjih udov s trombolitičnimi zdravili. Zdi se, da ultrazvok pospešuje prodiranje trombolitičnih zdravil v strdek. Kombinacijo ultrazvoka in trombolitičnih zdravil bo treba še preizkusiti v kliničnih raziskavah. (vir: www.medscape.com/viewarticle/522360)

Polurna intenzivna telesna vadba izboljša razpoloženje depresivnih oseb.

Vse več je dokazov, da redna telesna dejavnost izboljšuje počutje in zmanjšuje depresivnost. Ameriški znanstveniki so dokazali, da se je po polurni vadbi s 60-70 % maksimalne srčne frekvence razpoloženje depresivnih bolnikov pomembno izboljšalo vsaj za eno uro. Glede na to, da zdravila proti depresiji učinkujejo šele po 2-4 tednih, je vadba zelo koristna za kratkoročno uravnavanje počutja pri tistih osebah z depresijo, ki se zmorejo pripraviti h gibanju. (vir: *Med Sci Sports Exerc 2005; 37: 2032-7*)

Dodatek vitaminov B₁₂, B₆ in folata ne zmanjšuje pogostosti srčno-žilnih zapletov.

Zmanjševanje ravni škodljivega homocisteina v krvi z vitaminskimi preprati naj bi varovalo pred srčno-žilnimi zapleti, vendar žal ni tako. Kanadski in norveški raziskovalci so v dveh obsežnih študijah dokazali, da je redno jemanje vitamina B₁₂, B₆ in folata sicer zmanjšalo raven homocisteina, vendar se pogostost srčno-žilnih zapletov v primerjavi s kontrolno skupino ni prav nič zmanjšala. Možno je, da se ob jemanju vitaminov izničita koristni učinek zmanjševanja ravni homocisteina in škodljivi učinek spodbujanja rasti celic v aterosklerotičnih oblogah. (vir: *N Engl J Med, elektronska objava 12. marca 2006*)

Čustvena stiska lahko povzroči prehodno poslabšanje delovanja srca.

Čeprav so izreki, kot npr. »na smrt se je prestrašil« ali »žalost mu je strla srce« že dolgo ponarodeli, so šele v zadnjih destoletjih dokazali, da huda čustvena stiska lahko prehodno močno oslabi črpalno sposobnost levega prekata. Pri 19 bolnikih, ki so poiskali zdravniško pomoč, ko jih je doletela vest o nepričakovani smrti bližnjih ali druga močno stresna situacija, so opisali zelo povišane vrednosti stresnih hormonov v krvi in v povprečju le 20-odstotni iztisni delež levega prekata, ki pa se je po 2-4 tednih vrnil na normalno vrednost. (vir: *N Engl J Med 2005; 352: 539-48*)

Ženske pogosteje umirajo po srčnih operacijah zaradi okužb.

Ameriški raziskovalci poročajo, da se razvijejo okužbe po operacijah na odprtem srcu za polovico pogosteje pri ženskah (v 16 %) kot pri moških (v 10 %). Ker so nekatere okužbe usodne, umre po operacijah na odprtem srcu v povprečju 9 % žensk in 6 % moških. K večji dovzetnosti žensk za okužbe najbrž prispevata pogostejša sladkorna bolezen in imunske bolezni pri operirankah kot pri operirancih. (vir: *Arch Intern Med 2006; 166: 437-43*)

Virus lahko povzroča raka prostate pri genetsko dovzetnih moških.

Rak prostate se pogosteje pojavlja pri moških, ki imajo spremenjen gen za obrambo pred virusi na 1. kromosomu. V vzorcih rakavega tkiva prostate teh moških so kar v 45% potrdili prisotnost virusa XMVR, ki je soroden virusom mišje levkemije. Virus se najbrž prenaša s spolnimi stiki in pri dovzetnih posameznikih povzroča kronično vnetje, ki lahko vodi v rakave spremembe. (vir: www.medscape.com/viewarticle/524296)

Esencialne aminokislino

Velik napredek znanosti in tehnike v zadnjem stoletju nam brez predaha omogoča prodirati vse globlje v poznavanju tajnosti narave in zakonitosti življenja. Zato je danes znanje o tem kaj naše telo nujno potrebuje za svoj obstanek, delovanje in rast že na do nesluteni višini. Ustavimo se za hip pri prikazu aminokislin (aminskih kislin), ki jih pri obravnavi naše prehrane, ločimo v dve skupini, v esencialne (nepogrešljive) in neesencialne (pogrešljive).

Aminokislino so zelo velika skupina organskih kemijskih spojin, ki jih sestavljajo ogljik, kisik, vodik in dušik. Nekatere vsebujejo tudi žveplo. To so snovi, ki so gradbeni kamen vseh beljakovin v živalskem in rastlinskem svetu in v teku zamotanih dogajanj presnove postanejo gradniki specifičnih beljakovin v vsakem posameznem organizmu.

Aminokislino se med sabo razlikujejo po velikosti in teži, imajo pa skupnih nekaj značilnosti. V naravi jih je različnih okrog 300, za človekovo življenje pa potrebnih samo okrog 20. Od vseh vrst aminokislin potrebnih za naše življenje jetra lahko ustvarijo dobro polovico iz drugih snovi, osem pa moramo nujno dobiti s hrano. Tem pravimo esencialne (žlahtne, nepogrešljive) aminokislino. Imenujejo se fenilalanin, izolevcin, levcin, lizin, metionin, treonin, triptofan, valin. V otroški dobi jetra ne morejo ustvariti še dveh aminokislin, ki tudi sodita v skupino esencialnih. Ti sta arginin in histidin.

V teku presnove se v mnogih primerih spojita po dve aminokislino in tvorita samostojno snov, ki jo imenujemo dipeptid. Ko se jih spoji več imenujemo tako snov polipeptid. Tako sestavljeni so nekateri hormoni in encimi. V mnogo več primerov se aminokislino vključijo v proces obnavljanja ali nastajanja beljakovin, ki se vgradijo v vse celice organizma, v največji meri v mišice telesa in srca. Od zaužitih aminokislin, oziroma od zaužitih beljakovin, en del telo uporabi za tvorbo energije.

Ker so v vsaki hrani živalskega izvora (mleko, mlečni izdelki, jajca, ribe, meso) zastopane vse esencialne aminokislino si vselej zagotovimo njihov zadosten vnos za potrebe presnove če z njimi krijemo 15 - 20 odstotkov dnevno potrebnih kalorij, tudi če ne uživamo jajc. Ob ugotovitvi, da je izkoristek beljakovin iz hranil živalskega izvora tudi pri zdravih ljudeh razmeroma nizek, največ 50 g / 100 g živila, se zna zgoditi, da bo tudi pri njih vnos potrebnih esencialnih aminokislin nezadosten. V takih primerih nam lahko pridejo v pomoč prehranski dodatki, ki vsebujejo tako pripravljene vse esencialne aminokislino, da se resorbirajo skoraj 100 %. Posebej pa je vprašanje zadostnega vnosa esencialnih aminokislin pri hrani, ki vsebuje samo proizvode rastlinskega izvora, za katere je ugotovljeno, da, noben proizvod, razen soje, ne vsebuje vseh aminokislin. V takih primerih se lahko izognemo nezadostnemu vnosu esencialnih aminokislin samo z uživanjem večjih količin zelo mešane hrane rastlinskega izvora, kar je včasih težko uresničljivo zaradi različnih vzrokov, npr. slaba založenost trga s tako hrano, pomanjkanje apetita, itn. V tem je bojazen, da bi ljudje, ki uživajo samo hrano rastlinskega izvora (vegetarijanci) zapadli v nevarnost nezadostnega vnosa esencialnih aminokislin, nujnih za rast in obnovo celičnih sestavin. Zadostuje, da je

pomanjkljivo uživanje samo ene esencialne aminokislino in že nastopijo motnje ali celo bolezen. Tega se osveščeni vegetarijanci zavedajo in si prizadevajo, da v svoje jedilnike čim bolj redno vključijo sojo.

Odveč je opozoriti, da pretirane količine hrane živalskega izvora, zlasti mesa, zaradi njihove preobremenitve presnove bolj škodujejo kot koristijo.

Na koncu še vprašanje. Če uživamo zadostno količino hrane, za katero smo ugotovili, da je po sodobnem gledanju zdrava ali je to že zagotovilo, da dobimo vse sestavine, ki jih naše telo potrebuje? Zdaj, ko vemo, da je naša zemlja osiromašena glede številnih sestavin in ni naše biološko okolje tako kot bi moralo biti, resnično ne moremo jamčiti, da bo uravnotežena prehrana, tudi zaužita v zadostnih količinah, izpolnila naša pričakovanja in nam zagotovila vse sestavine, ki jih naše telo nujno potrebuje za zdravo in dolgo življenje. Zato ne preseneča, da si vsa sodobna prehranska industrija na vso moč prizadeva, da sproti razbini naše bojzani pred pomanjkanjem ene ali druge spojine s ponudbo številnih raznovrstnih dodatkov k prehrani in kemično čistih proizvodov s katerimi lahko pokrijemo naše potrebe po vitaminih, mineralih, esencialnih aminokislinah in antioksidantih.



Boris Cibic

TABU TEME

Tabu teme so teme, ki najbolj kličejo po sogovorniku in pomoči okolice. Vendar se o njih ne govori. Ostajajo v srcih otrok, mladostnikov, žensk..., za zaprtimi vrati, med štirimi stenami. Mladi zapišejo, da se v šoli zadnja leta veliko pogovarjajo o drogah, dozorevanju, zavedanju razlik med spoloma, zelo redko ali nikoli pa o nasilju v družini, spolnih zlorabah, družinskih prepirih, mislih na samomor. Tema letošnjega otroškega parlamenta je bila TABUJI-PREPOVEDANE STVARI, s katero so odgovorni želeli spodbuditi mladostnike, pa tudi starše in učitelje, da bi se o tabu temah več pogovarjali. Pa se bomo res?

Tabu, to tema je, o kateri se redko govori in še raje molči. Tabu čudna je beseda, je brez pravega reda. Redko kdo o TABU temah govori, redko katerega sram ni.

Ko pa kdo o TABUJIH spregovori, se mu svet smeji, misleč, to zanj ni. Zato skrivnostna tema je TABU, o njej nihče ne reče ne bu ne mu.

Tim Lampret, 8. c/9

KAJ JE TABU?

TO JE NEKAJ PREPOVEDANEGA OZIROMA TEMA, O KATERI SE NERADI POGOVARJAMO. TO SO PREDVSEM NASILJE V DRUŽINI, SPOLNE ZLORABE, SAMOMOR, DROGE, LOČITVE...

V slovarju SSKJ beremo: TABU - 1. prepoved; 2. nedotakljiv predmet; 3. nedotakljiv, prepovedan

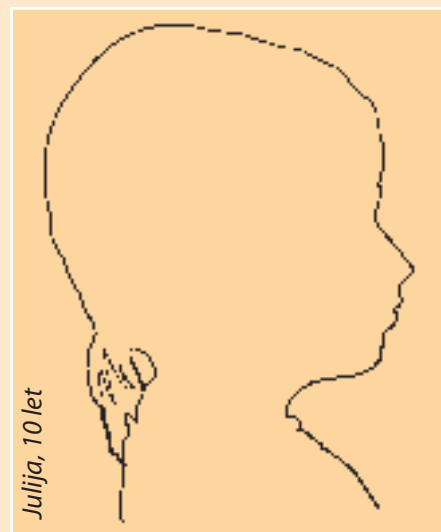
ŽIVLJENJE IMA DVA OBRAZA

Življenje, ne vem, kako naj te opišem, saj imaš dva obraza. Prvi je prijazen, ljubezniv, prisrčen, poln dobrote, ljubezni, prijateljstev, radosti. Tvoj drugi obraz pa mi sploh ni všeč. Zelo veliko je žalosti, neuspeha, jeze, sovražstva, zavisti, nasilja, zlorab in tudi krenitev s prave poti.

Kadar se nam dogajajo dobre stvari in gre vse tako rečeno kot »po maslu«, pravimo, da si pravi raj, v katerem lahko uživamo. Kadar pa ne gre nič po načrtih, te tudi ozmerjamo in rečemo: »Življenje je pa res pravi pekel, saj je tako kruto in neusmiljeno!«

Življenje se poigrava z nami. Dobri plavalci moramo biti, da zmoremo vedno plavati v pravo smer. In veliki optimisti. Tabu tema?

Jure ŠULER



O TABU TEMAH SE JE TEŽKO POGOVARJATI

Ko se v šoli pogovarjamo o takšnih temah in razvijamo vedno nova vprašanja, ob tem prihaja tudi do konfliktov. Nekateri ne odprejo ust, nekateri pa neprestano skačejo v besedo drugim. Nato nam v razredu ostanejo le še tisti najbolj samozavestni posamezniki, ki glasno razglabljajo o temi. Pogosto se tudi norčujejo..

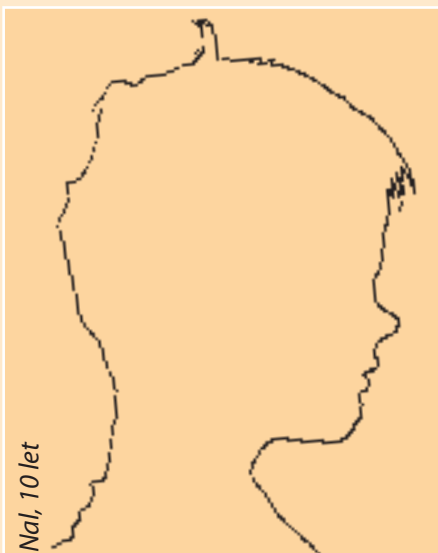
Za razpravljanje o tabujih sta potrebna pogum in volja, da se odpremo in začnemo debatirati. Pa dober vodja pogovora. In če se želimo iz pogovora kaj naučiti, moramo znati prisluhniti drug drugemu in strokovnjakom, ki o teh temah vedo več od nas.

Mitja Navotnik, 8. c

PRISLUHNIMO DRUG DRUGEMU!

POGOVARJAJMO SE!

IZOBRAŽUJMO SE!



TABU TEME::

- incest (spolni odnos med najožjima (krvnima) sorodnikoma, krvoskrunstvo);
- pedofilija;
- seks;
- homoseksualnost (spolna nagnjenost do oseb istega spola);
- biseksualnost (nagnjenost k obema spoloma);
- varanje;
- pornografija (prikazovanje, obravnavanje spolnosti samo zaradi erotičnega draženja, ugajanja);
- posilstvo;
- nasilje v družinah;
- nasilje v šolah;
- droge;
- alkohol;
- korupcija (dajanje ali sprejemanje nagrad zaradi hitrejšega, ugodnejšega, navadno nezakonitega reševanja uradnih zadev; podkupovanje);
- kanibalizem (pojav, da človek je človeško meso, ljudožerstvo);
- smrt.

NE SKRIVAJMO SE PRED VSAKDANJIMI STVARM

Tabu je tu,
povsod okoli nas,
kjer dogajajo čudne se reči,
to ni noben špas,
ki skozi eno uho not in skozi drugo ven drči.
Ali se moramo temu res izmikati?
Bodimo iskreni
in naravnost povejmo, kaj nas muči!
Trikrat preverimo, da nam nič, kar nam
leži na srcu, ne ostane v buči.

Bolje je, da se o težavah ali o nevsakdanjih vprašanjih prej pogovorimo, saj jih po nekem času lahko iz glave izgubimo. Če pa nam že ostanejo v našem motorju, nas še naprej preganjajo v vsakdanjem življenju, v našem trpljenju in poštenju.

Ugrizniti pri tem ne smemo se v jezik. Sploh pa pri za nas prepovedanih in nasploh zelo pomembnih stvareh, saj nam bo po kratkem pogovoru lažje pri srcu, na usta se nam bo vrnil nasmeh, in spet se bomo lahko naprej učili o novih poteh.

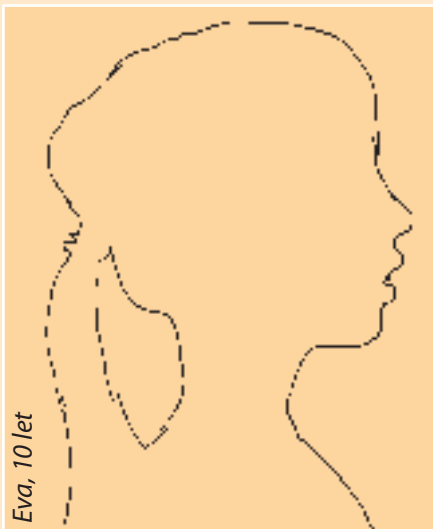
Robert Erat, 8. a

MED MLADIMI SO NAJVEČJE TABU TEME:

POSILSTVO, ki je huda oblika spolne zlorabe, se lahko zgodi kjerkoli in kadarkoli, tudi na zmenku. Je nasilno dejanje, ki ga običajno spremlja še pretepanje in ustrahovanje žrtve.

V žrtvi povzroči posilstvo sprva šok, otopelost in zmedo misli. Kasneje se pojavijo hud strah pred storilcem, občutki sramu, gnusa in jeze. Pojavijo se nočne more, izguba teka, občutki brezizhodnosti, občutja povečane neustavljive žalosti in groze. Žrtvi se dogodek neprestano vrača v misli in zdi se ji, kot da ga znova in znova doživlja.

O SPOLNI ZLORABI GOVORIMO takrat, ko odrasel človek otroka ali mladostnika slači, otipava, mu razkazuje svoje intimne dele telesa, ali želi, da se ga otrok ali mladostnik dotika na intimnih delih telesa, ko opazuje otroka pri intimnih opravilih ali se hoče z njim kopati in se pri tem naslaja, ko ga golega slika ali sili, da gleda pornografske filme, ko ga sili v prostitucijo in ko ima z njim spolni odnos.



KDO ZLORABLJA, KDO SO ŽRTVE?

Storilci so večinoma moški, lahko so mladi ali stari. Le redko so storilke ženske. Navzven ne kažejo nobenih znakov, ki bi lahko otroka opozorili na njihove slabe namene. Storilci so lahko: očetje, očimi, stari očetje, bratje, strici, dedki, učitelji, prijatelji staršev ...

Med žrtvami je še enkrat več deklic kot dečkov. Skoraj 30 odstotkov vseh otrok je zlorabljenih. Najpogosteje žrtev storilca dobro pozna in mu zaupa. Samo 15 odstotkov vseh spolnih napadov zagrešijo neznanci.

Zloraba se lahko zgodi kjerkoli. Doma, pri sosedih, v šoli, v parku, na zmenku s fantom ...

ZA SPOLNO NASILJE JE ODGOVOREN IN KRIV IZKLJUČNO LE STORILEC.

Storilec ve, da je zagrešil kaznivo dejanje, zato skuša žrtev prisiliti v molk. Žrtvi govori: »Nikomur ne smeš povedati, to je najina skrivnost!«

»Če bo mama izvedela, bo žalostna, zbolela bo in umrla.«

»Mama bo odšla in se ne bo nikoli več vrnila ...«

Storilec skuša doseči, da žrtev misli, da je sama kriva za to, kar se ji dogaja. Pravi ji:

»Saj si sama hotela.«

»To sem naredil samo zaradi tebe.«

»Mislil sem, da ti je všeč, ker nisi nikomur povedala.«

KAKŠNE SO POSLEDICE ZLORABE?

Posledice, ki jih utrpi žrtev, so lahko hude in dolgotrajne.

Pojavijo se lahko različne vedenjske težave: kraje, pobegi od doma, jemanje droge, uživanje alkoholnih pijač ...

Pojavijo se hudi strahovi, nočne more, misli na smrt, hromeča neustavljiva žalost, vsiljive misli na preživete dogodke, slab učni neuspeh ...

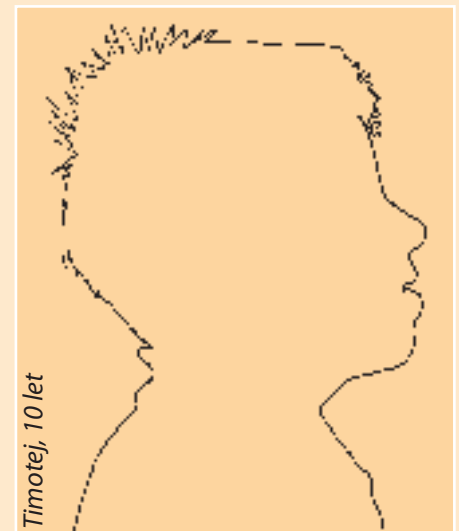
Včasih se kažejo težave na psihičnem področju: močenje postelje, blatenje spodnjih hlač, hud nemir, zavračanje hrane, prekomerno hranjenje, glavoboli ...

KAJ JE TREBA STORITI, ČE SE ZGODI SPOLNA ZLORABA?

Pomembno je, da žrtev čim prej pove tistim, ki jim zaupa, kajti le tako se bo lahko zavarovala pred nadaljevanjem zlorabe. Ker je zloraba kaznivo dejanje, ga je treba prijaviti policiji. Policija stori vse potrebno, da žrtev zavaruje in prepreči, da bi lahko storilec nadaljeval s svojim početjem.

Če se pojavijo težave, ki so posledica spolne zlorabe, je treba čim prej poiskati pomoč psihologov ali zdravnikov.

Vesna Navotnik, 9. b



ZAME ČASA NI

Prosti čas je igra in zabava, in ples, ko glasba v ritmu čaka.

Drugič pa pred televizorjem sedim in pustolovščinam naproti hitim.

Če nihče od staršev me ne moti, vem,

da zame dovolj časa ni.

Včasih si zapojem rada,

kakšno stoji naredim

in preval se naučim,

če je družba prava.

Drugič pa je prosti čas

zame lahko tudi velik dolgčas.

Takrat žalost me prevzame

in nisem rada brez mame.

Miša Mlkar, 6. a

SRČIKO SO PRIPRAVILI UČENCI LITERARNEGA KROŽKA OŠ PRŽIHOVEGA VORANCA RAVNE NA KOROŠKEM

Mentorica: Vanja Benko, prof.

Likovno so Srčiko opremili: Nal, Julija, Eva, Timotej

Uredila: Bernarda Pinter

Florence Nightingale:

»Gospa s svetilko«

Boris Cibic

Vojna je razdobje, ko se med seboj pobijajo ljudje, ki se sploh ne poznajo, in sicer na povelje tistih, ki se med seboj zelo dobro poznajo, pa se vendar ne pobijajo.

Dwight Eisenhower

V trenutku, ko je, morda že pred nekaj milijardami let, nastalo življenje na naši zemlji, se je na njej začela nova zgodovina, ki še traja, in ki ji ne vidimo konca. Če je do tedaj obstajala samo "mrtva" snov, ki se je spreminjala pod vplivom zakonitosti vesolja so v prvem živem bitju nastale nove silnice, ki zagotavljajo nadaljevanje življenja izven vplivov vesolja in ki jih danes poznamo s splošnim pojmom "samoohranitveni nagon". Ugotavljamo ga v vseh živih bitjih. Večja riba poje manjšo in šibko bitje beži pred močnejšim nasprotnikom. Kako se to kaže pri človeku? Enako kot pri vseh drugih bitjih z razliko, da je pri njem dobil samoohranitveni nagon mnogo širšo vsebino. Mar niso vojne njegove izkrivljene in tragične oblike?

Italijanski pesnik Parini, miroljubni vegetarijanec, se je pred dvema stoletjema v eni svojih pesmi hudoval nad človekom, ki je za svoj obstoj in ugodje "prvi dvignil oboroženo roko nad nedolžno jagnje...." Vsa naša zgodovina pa nam dokazuje, da smo šli mnogo dlje. Zgodbe še ni konec z izjemo, da smo v naše krute boje dovolili vstop človekoljubnim službam. Da se je to zgodilo, je človeštvo potrebovalo več tisočletij in bili so potrebni veliki duhovi, med njimi Florence Nightingale.

Otroška in mladostna leta Florence Nightingalove

Florence Nightingale se je rodila v Firencah (Italija) 12. maja 1820, kot druga hči premožnih staršev iz zgornjih plasti angleške družbe v dobi kraljice Viktorije. Njeno ime sta ji starša izbrala v spomin na njeno rojstno mesto Firenze, kraj njunega večmesečnega bivanja na dve leti dolgem potovanju po Franciji, Nemčiji in Italiji. Ker je že v otroških letih kazala izredno nadarjenost, bistrost in veliko željo po znanju, ji je premožni in izobraženi oče omogočil široko izobrazbo. Poleg materinščine je obvladala francoski, nemški in italijanski jezik. Močno jo je pritegovalo učenje matematike in filozofov antične Grčije. Prevzel jo je nazor filozofa Platona, ki je v svojem delu "Republika", objavljenem



Florence Nightingale

na delo. Zato je zelo lahko skozi leta večala splošno izobrazbo s stalnimi stiki z intelektualci. Svoje obzorje je širila tudi z večkratnimi potovanji po Evropi in deželah Bližnjega vzhoda. V svojih najstniških letih ji je nekaj časa prijalo, da je bila v središču pozornosti na družabnih srečanjih v salonih takratne angleške aristokracije. Tam je izstopala zaradi nadarjenosti, duhovitosti in razgledanosti, kar je bila tudi želja njene radožive in družabno zelo ambiciozne matere. Kmalu se pa je začela spraševati o smislu lagodnega in razkošnega življenja gosposke družine. Za razliko od mnogih premožnih ljudi svojega časa, ni zatiskala oči pred stisko revežev. Začela je pisati spomine doživetij in opažanj že v 7. letu starosti. Ko je poletne mesece preživljala na očetovem podeželskem posestvu Lea Hurst je, brez vednosti staršev, že kmalu po 10. letu, začela obiskovat blizu bivajoče uboge družine ter jim nosila hrano in denarno pomoč. V zapiskih, ki jih je napisala pri svojem 16. letu, je vedno več strani posvečenih težkemu življenju revnih ljudi, nehigienskimi razmeram, v katerih živijo ljudje v revščini, in boleznim, ki jih desetkajo. S svojimi pogledi na te-

v 5. stoletju pred našim štetjem, predlagal ustanovitev družbe, v kateri bi imele žene enako vlogo kot moški in zastopal stališče, da bi morale biti žene deležne enake izobrazbe kot moški - za dobro države. Menil je tudi, da je splošno pojmovana inferiornost žena izkrivljenje narave in huda izguba virov polovice prebivalstva. Zaradi trdnega gmotnega stanja družine mladi Florence ni bilo potrebno misliti

danjo družbo, v kateri je ugotavljala velike socialne krivice, je prihajala vedno bolj navzkriž s svojo eno leto starejšo sestro, z mnogimi ljudmi družinskih znancev in prijateljev ter najbolj z materjo, ki bi jo rada videla srečno poročeno. Bila je globoko verna in vedno bolj se je videla v poslanstvu humanitarne dejavnosti za reveže, zapuščene, bolne, invalide, pripadnike vseh religij in narodov. Zato ji ni bilo težko poglobljati znanje o teh dejavnostih

Švicarski bankir in filantrop (človekoljub) Jean Henri Dunant, ki je bil leta 1859 priča krvavih bojev pri Solferinu (Italija), pri katerih sta 6000 ranjencev oskrbovala samo dva zdravnika brez pomoči drugega zdravstvenega osebja, je postal začetnik akcij za ustanovitev prostovoljnih zdravstvenih organizacij ranjenim vojakom. Za vzgled mu je bilo delo bolničarke Florence Nightingale. Dne 22. avgusta 1864 so predstavniki 12 držav ustanovili mednarodni Rdeči križ.

v bližnjih bolnišnicah, ubožnicah, domovih za stare in domovih za izrodke in izvržence. Ko se je posvečala vprašanju o vrsti dela, ki naj bi dalo vsebino in smisel njenemu življenju, je razmišljala o zdravstveno-vzgojnem delu med ljudmi, o zdravstvenih misijonarkah in o organizirani službi zdravstvenih učiteljic.

Florence dozoreva

Končno je dozorela odločitev, da postane bolniška negovalka. Danes bi se to zdel razumen in hvalevreden cilj, tedaj pa je bil nekaj popolnoma nemogočega. Bolnišnice so bile ustanove, ki se jih je človek moral bati in narediti vse, da se jim izogne. Bile so temne, zanemarjene in umazane. Bolniki z najrazličnejšimi boleznimi so bili nagnjeni v isto sobo, celo v isto posteljo. Pomen higijene je bil še skoraj neznan. Zdravniki si pred operacijami niso umivali rok. Bolničarke so imele slab sloves zapitih, brezbriznih in umazanih žensk. Ljudje so nanje gledali zviška. Zaradi odločitve, da postane bolniška negovalka, so se za Florence začela leta brezupnega boja z družino in sorodstvom, še posebej s častihlepno materjo in nekoliko neuravnovešeno sestro. V tem neenakem boju sta jo podpirala oče in družinski znanec. Vedno bolj se je zapirala vase in zaradi ugodnega družinskega gmotnega stanja, ki ji je omogočal potovanja, začela obiskovati bolnišnice, urejene negovalne institucije in vojaške ambulante v več evropskih državah (Nemčija, Francija in Italija). Sproti si je zapisovala, kar je videla in doživela, ter bila v nenehnem stiku

z ljudmi, ki so jo podpirali v njenih načrtih. V domovino se je vračala z vedno večjimi izkušnjami in postopno je postajala vedno bolj znana osebnost.

Prva služba

Leta 1853, v starosti 33 let, je Florence nastopila prvo službo. Sprejela je mesto predstojnice na Zavodu za nego bolnih dam v Londonu in začela delati z vso predanostjo in znanjem. Kmalu je uprava ustanove osupla zaradi njenih nenavadnih zahtev in člani so se začeli spraševati, ali so se prav odločili, da so ji zaupali vodstvo. Moč njenih argumentov in dosežki ustanove so jih prepričali. V zelo kratkem času se je Florence uveljavila kot izvedenka na svojem področju in kot vodilna avtoriteta na področju organizacije dela v bolnišnicah. Premagala je številne nasprotnike, ki jih ni bilo malo med zdravniki in vodstvi podobnih ustanov. Zelo tvorno se je vključila tudi v priprave za organizacijo bolničarskih šol.

Krimska vojna

Leta 1854 sta v turško-ruski vojni priskočili v pomoč Turkom angleška in francoska vojska. V zagrizenih bojih, ki so trajali več mesecev, sta obe vojskujoci se strani utrpeli strahotne izgube. Da so bile izgube v angleški vojski posebno velike, so skoraj še več kot boji prispevali drugi dejavniki. Lakota zaradi neredne priskrbe s hrano, pomanjkanje pitne vode, zelo pomanjkljiva

zdravstvena služba in ne nazadnje zloglasno področje kolere. Zato ne preseneča, da so prvim poročilom o zmagah na bojišču kmalu sledile vesti o neslutelih izgubah na ljudeh, ki so iz dneva v dan postajale večje v zaledju kot na bojiščih. Potrebno je bilo nujno ukrepanje. In našlo se je.

Florence Nightingale v krimski vojni

Dne 21. oktobra 1854 je Florence s skupino 38 žena odpotovala v bolnišnico v Skutariju ob Bosporu, ki jo je turška vlada odstopila angleški armadi. Ob prihodu tja je Florence s svojimi sodelavkami dobila v oskrbo 5000 ranjencev in bolnikov, v bolnišnici, kjer je manjkalo vsega. Medicinska oprema je bila na dnu. Ni bilo zdravil, obvezilnega materiala, opornic, posteljnine, jedilnega pribora. Ni bilo sanitarnih naprav. Mnogi bolniki so ležali na golih tleh. Tudi sveč in svetilk skoraj ni bilo. Kirurgi so operirali pri lunini svetlobi. Ni pa manjkalo človeških zajedalcev. Grozilo je, da bo veličastno angleško vojsko premagala bolezen.

Florence se je zagrizla v delo. Z nadčloveškimi naperi ji je v kratkem uspelo napraviti red kjer je prej vladal kaos. Delala je noč in dan. Poleg upravljanja je tudi sama negovala bolnike. Znani so njeni nočni obhodi po bolnišnici, ko je hodila s svetilko v roki in dajala pogum bolnikom. Postala je legendarna "Žena s svetilko". Bila je hkrati socialna delavka, ki je skrbela za zdravo razvedrilo vojakov in prebolevnikov. Ni pa šlo brez trenj, spletk, zavisti in obtožb, ki so segale do generalnega štaba in angleške vlade, vendar zaradi tega Florence ni izgubila poguma in je nadaljevala svoje delo. Po enoletnem delu je hudo zbolela za vročinsko boleznijo, morda za tifusom, zaradi katere je zelo ošibela. Počasi je okrevala in se postopno vrnila na delovno mesto. V domovino se je vrnila julija 1856, po tem, ko je njen zadnji bolnik zapustil bolnišnico v Skutariju. Pred njenim povratkom je z generalnega štaba izšel razglas, da Vlada Njenega Veličanstva kraljice Viktorije imenuje miss Florence Nightingale za glavno ravnateljico ženske bolničarske službe v vojaških bolnišnicah angleške armade. Angleški narod je s tem postavil Florence Nightingale na piedestal narodne junakinje in se ji oddolžil z ustanovitvijo "Sklada Florence Nightingale za vzdrževanje šolanja in za varstvo sester in bolniškega strežnega osebja". Po vrnitvi s Krima se je Florence umaknila iz javnega življenja in se posvetila delu za javno blaginjo. Odklanjala je vabila na slavnostne prireditve. Zavračala je ponudbe slikarjev, da jo portretirajo. Ohranila se je samo v portretu, izdelanem po naročilu kraljice Viktorije, v enem doprnsnem kipu in v redkih fotografijah. Objavila je svoje izkušnje o zdravstveni službi v angleški vojski na Krimu in si prislužila hude kritike s strani njenega vodstva. Junija 1860 je po nekaj let trajajočih prizadevanjih dosegla, da je bila ustanovljena prva šola za sestre v bolnišnici St. Thomas v Londonu (St. Thomas Florence Nightingale School of Nursing) in nekaj kasneje služba nege bolnika na domu in šola za babice. Objavila je skupno 140 del. Med njimi so knjige, brošure, članki, poročila, v katerih je obravnavala vrsto vprašanj, in sicer higieno, nego bolnikov, socialna vprašanja, organizacijo bolnišnic, itd.

Florence Nightingale je proglašena za "utemeljiteljico sestrskostrokovne izobrazbe in duhovito organizatorko sestrskostrokovne službe", kateri je postavila načela in začrtala pot za njen razvoj.

V Sloveniji je temelje stroki in poklicu medicinske sestre postavila Angela Boškin, ki je leta 1919 kot prva pri nas opravljala poklic skrbstvene sestre.

Zadnja leta

Ker so jo razmeroma kmalu zapustile moči, je z vedno večjo težavo prisostvovala raznim dogodkom. Tako je bilo tudi ob njeni 70. letnici, ko je bila deležna čestitk iz domovine in tujine za opravljeno delo, ki ga je lahko uspešno opravila samo velika vizionarka. Leta 1904, v njenem 84. letu življenja, ji je kralj Edward VII podelil naslov "Lady of Grace of the Order of St. John of Jerusalem in 28. novembra 1907 je postala prva žena, ki je dobila "Order of merit" (Red za zasluge)". Seznam priznanj, ki so ji jih podelile domače in tuje institucije, je nepregleden.



Gospa s svetilko

Florence Nightingale je zaspala za vedno 13. avgusta 1910. Na pogrebu je njeno krsto spremljalo devet veteranov iz krimske vojne. Na njeno željo so ji na družinskem grobu postavili skromen spomenik na katerem piše "F.N., Born 12 May 1820, Died 13 August 1910"

Po Florence Nightingale se še danes imenujejo številne institucije in društva v Veliki Britanji in drugod po svetu, pri nas ženski pevski zbor Florence, v katerem so vključene tudi sestre iz različnih ustanov in je član Zveze kulturnih društev Ljubljana. V društvih medicinskih sester in zdravstvenih tehnikov je najvišje mednarodno sestrsko odlikovanje medalja Florence Nightingale. Po vsem svetu je od leta 1965 12. maj, dan, ko se je rodila Florence Nightingale, dan medicinskih sester.

P.S. V Londonu je v bolnišnici St. Tomas muzej posvečen življenju in delu Florence Nightingale. Vreden je obiska. ♥

Revija ZDRAVJE

pred drugo svetovno vojno.

Anton Prijatelj

V letih pred drugo svetovno vojno je zdravstvena revija ZDRAVJE v Sloveniji izhajala v dveh obdobjih: od leta 1920 do 1924 in od leta 1925 do 1940.

Prvi del je vodil in urejal prof. dr. Mihajlo Jovanović – Batut. Revija je imela podnaslov: *Zdravniški pouk o zdravju in boleznih*. Izdajalo jo je Društvo za čuvanje narodnog zdravlja z gmotno podporo ministrstva za narodno zdravje v Beogradu.

Vsa štiri leta je revija izhajala v slovenskem prevodu v Ljubljani. Glavni pisec je bil Mihajlo Jovanović – Batut. V glavnem so obravnavali zdravstvene probleme srbske pokrajine in njenih ljudi.

Drugi del, ki je izhajal od leta 1925 do leta 1940, je ves čas vodil in urejal dr. Ivo Pirc, predstojnik Higienskega zavoda v Ljubljani. Izdajatelj je bil Državni higienski zavod v Ljubljani. Lastnik letnika 1925 je bil inšpektor ministrstva narodnega zdravja, od leta 1926 pa je bil lastnik konzorcij lista ZDRAVJE.

Torej je od leta 1925 do leta 1940 izšlo 15 letnikov, ki so imeli 174 števil, povprečno 10,9 števil letno. Največ števil – 12 – je imel letnik 1925, najmanj pa letnik 1932 – sedem. Tudi število strani je bilo različno. Največ strani je imel letnik 1926, kar 254,

najmanj pa zadnji letnik 1940, samo 146. Stalne rubrike so bile: Članki, Križem po Sloveniji, Zdravstvena zakonodaja, Razno, Dobro čtivo, Slabo čtivo, Naša društva, Prva pomoč, Feljtoni, Zdravstvena posvetovalnica, Glasnik higijenskih ustanov v Sloveniji, Iz tujine za nas, Zapiski zdravnika, Od tu in tam, Dobro da veš, Drobiž, Naše slike, Vestnik protituberkuloznih lig, Listnica uredništva.

V prvi številki je v uvodniku primarij dr. Fr. Gostl zapisal izrek: »Človeku je po naravi odmerjeno dolgo življenje, krajša si ga sam s svojimi strastmi in svojo nevednostjo« in v resnici si marsikdo sam izkoplje prezgodnji grob. In ravno tej nevednosti je bil namenjen pouk v časopisu ZDRAVJE.

Avtorji člankov so bili znani slovenski zdravniki, ki so se borili za zdravo življenje. Največ člankov je prispeval urednik dr. Ivo Pirc. Preko sto njegovih člankov je zabeleženih v Bibliografiji slovenskega slovstva iz zdravilstva, zdravstva in socialnega

skrbstva do konca leta 1940. Med ostalimi avtorji bom naštel samo nekaj imen: Matija Ambrožič, Lojze Brenčič, France Debevec, Demšar Jernej, Bogoljub Dragaš, Mirko Karlin, Ivan Matko, Valentin Meršol, Fran Minar, Franta Mis, Karel Petrič, Mavricij Rus. Zanimivo je, da so nekateri avtorji objavili nekaj prispevkov že kot študentje medicine in nadaljevali kot doktorji medicine. ♥



AEROBIKA – VADBA ZA ZDRAVO SRCE

Petra Zaletel

Aerobika z množico svojih pojavnih različic postaja vedno bolj priljubljena v športno-rekreativni ponudbi Slovencev, ne samo zaradi svojih posebnosti – uživanja v gibanju ob glasbi, ampak predvsem zaradi svojih blagodejnih učinkov na mišični, srčno-žilni in dihalni sistem ter pozitivnega vpliva na splošno telesno počutje vadečih.

V preteklih 30-tih letih so se poleg klasične oblike aerobike razvile na eni strani bolj športne oblike (step aerobika, slide aerobika, aerobika z uporabo elementov borilnih veščin, aerobika z uporabo pripomočkov – žog, elastik, uteži, ipd), na drugi pa bolj plesne oblike aerobike (latino, hip-hop, jazz, street dance aerobika in množica drugih). Njene različne pojavnosti obliko ponujajo vadečim vedno večjo izbiro »gibalnih užitkov« ter hkrati zadovoljujejo gibalne potrebe posebnih populacij – starostnikov, nosečnic, otrok. Čeprav je aerobika eden redkih športov, ki se je izvorno začela kot ženska disciplina, je kmalu prerasla te okvirje in postala zanimiva tudi za moški športni svet.

Kot sistem vaj je bila aerobika v svoji prvotni obliki zamišljena kot prostočasna zaposlitev odraslih. Če pogledamo njene osnovne cilje, ki predstavljajo izboljšanje in ohranjanje osnovnih gibalnih funkcij lokomotorne aparata in pri tem ne pozabimo, da jo izvajamo ob glasbi s poudarkom na boljšem počutju in uživanju v gibanju ob glasbi, potem ima ta ista vadba prav tako zelo pomembno vlogo tudi pri drugih starostnih skupinah.

Vpliv aerobike na srčno-žilni sistem

Aerobna vadba večja moč srca in njegovo sposobnost črpanja krvi. Redna in pravilno načrtovana vadba izboljšuje delovanje srca in ga razbremenjuje. Za izboljšanje srčne delovne zmogljivosti moramo srce izpostaviti stresu, z vadbo določene intenzivnosti in trajanja. Največje povečanje aerobne zmogljivosti dosežemo, če vadimo pri 60 do 75 % našega maksimalnega srčnega utripa

(= 220 - starost). Aktiviran je oksidacijski energijski sistem, ki ob primernem trajanju tovrstne vadbe (15 do 20 minut) porablja zaloge maščob v telesu in krepi srčno-žilni sistem.

Trenirano srce ima večjo moč kontrakcije in iztisne v telo več krvi kot netrenirano ter bije počasneje, kadar človek miruje. Srce treniranega je odpornejše, lahko prenese mnogo večje obremenitve, kot srce netreniranega. Znanstveniki so ugotovili, da telesno aktivne osebe veliko manj obolevajo za različnimi srčnimi obolenji, kot pa tiste osebe, ki pri delu sedijo. Danes že lahko rečemo, da trajna telesna aktivnost preprečuje srčno-žilne bolezni in podaljšuje življenje, seveda ob primernem načinu prehrane, kontroliranja telesne teže in izogibanju stresu, škodljivim razvadam, ipd. Veliko gibanja je hkrati tudi eno temeljnih sredstev za preprečevanje oziroma zmanjševanje aterosklerotičnih pojavov, visokega krvnega pritiska in visokih količin holesterola v krvi.

Načrtovanje vadbe v aerobiki

Zaradi enostavnosti strukture gibanja pri aerobiki ni potrebno posebno dolgo učenje, priključiti se ji lahko vsakdo, ki ima rad gibanje, glasbo in družbo. Pestrost izbora gibalnih struktur v aerobiki narekuje vedno svež pristop, nemonotono vadbo, ki nas vedno znova preseneti s svojo zanimivostjo in nudi številne ustvarjalne možnosti inštruktorjem, ki vodijo tovrstno vadbo. Številne gibalne strukture pri aerobiki povezujemo v kratke koreografije, ki jih potem ponavljamo toliko časa, da dosežemo aerobne učinke (vsaj 15 do 20 minut). Tako spodbudimo



aerobne – oksidacijske energijske procese, ki povečajo porabo telesnih maščob. Ponavadi v glavnem delu ure izvajamo poleg koreografije tudi vaje za moč oz. oblikovanje telesa in nato še statično raztezanje ali stretching v zaključnem delu.

Vadbena ura aerobike naj postopoma traja 60 minut. Z ustrežno načrtovano in izvajano aerobno vadbo lahko preprečimo prekomerno težo, zmanjšamo odstotek podkožnega maščevja, povečamo mišični tonus, odpravljamo bolečine in krepimo mišično-kostni sistem, ohranjamo oz. razvijamo dihalne in srčno-žilne sposobnosti, znižamo krvni tlak, pozitivno vplivamo na počutje – pozitivno samopodobo, ipd.

Vrsta raziskav preučuje metabolične procese in vplive različnih vrst aerobike na spremembe morfoloških in funkcionalno fizioloških parametrov odraslih oseb, vključenih v vadbo določeno časovno obdobje. Vse ugotavljajo porast maksimalne porabe kisika 10-20 % (kazalec posameznikove aerobne moči), pri vsaj 3-krat tedenski vadbi po 30 minut, vendar pa mora biti vadba za zmanjšanje podkožnega maščevja bolj intenzivna in daljša.

Pri načrtovanju in izvajanju vadbe imajo veliko vlogo vaditelji oz. inštruktorji aerobike. Poleg odličnih opazovalcev in izredno komunikativnih ljudi, morajo imeti inštruktorji aerobike velik posluš za različne potrebe ljudi, smisel za koreografijo, prav tako pa morajo do podrobnosti poznati delovanje človeškega telesa, tako z motoričnega kot s funkcionalnega vidika. Zelo pomembno je tudi inštruktorjevo strokovno znanje ustreznih metodičnih postopkov za vodenje ure aerobike ter ustvarjanje dobrega vzdušja in dvigovanje motivacije za vadbo.

Vadba za posebna obolenja srčno-žilnega sistema

Srčno-žilne bolezni predstavljajo veliko skupino vadečih s posebnimi zdravstvenimi težavami, katere mora inštruktor aerobike poznati in ustrezno prilagoditi vadbo.

Osebe s **kronično povišanim krvnim tlakom (hipertenzijo)** je potrebno opozarjati na naslednje:

- med vadbo naj ne zadržujejo dihanja;
- v primeru uporabe dodatnih uteži naj zmanjšajo njihovo težo in raje povečajo število ponovitev posamezne vaje;
- naj stalno preverjajo svoj srčni utrip, saj lahko zdravila znatno vplivajo na srčni utrip med vadbo;
- spodbujajmo vadeče, naj si merijo in sledijo vrednostim svojega krvnega pritiska pred in po vadbi;
- naj počasi spreminjajo ravnine – počasi prehajajo med položajem na tleh v položaj stoje.

Primer vadbene programa za osebe s hipertenzijo:

Napor	Dinamični napor, nizko-intenzivna aerobika, brez poskokov, npr. hoja in njene izpeljanke. Izogibamo se izometričnim vajam; pri treningu z utežmi uporabljamo nižjo težo in več ponovitev.
Intenzivnost	Nizka intenzivnost, med 50 in 65 % maksimalnega srčnega utripa
Pogostost	Vadečim predlagamo vadbo vsaj štirikrat na teden. Vsakodnevna vadba je primerna le za nekatere vadeče s hipertenzijo.
Trajanje	Spodbujamo dlje trajajoče – več kot 10 minutni nizko-intenzivni začetni (ogrevanje) in zaključni del (stretching in sproščanje). Trajanje celotne vadbene enote postopoma dvigujemo na 30 do 60 minut.

Koronarna srčna bolezen povzroča največjo smrtnost in še vedno ima vadba pomembno vlogo v njenem preprečevanju, prav tako kot pri njeni rehabilitaciji. Hipertenzija, kajenje, visok holesterol in neaktivnost so glavni faktorji tveganja za koronarno srčno bolezen. Številne raziskave so potrdile, da lahko že zmerna vadba opazno izboljša srčno-žilno vzdržljivost in zmanjša omejene faktorje tveganja.

Vsi potencialni in obstoječi bolniki bi morali opraviti test na biciklergometru, preden začnejo z vadbo aerobike. Rezultati testov služijo kot povratna informacija pri načrtovanju nadaljnje vadbe:

Napor	Dinamični napor, nizko-intenzivna aerobika, npr. hoja in njene izpeljanke. Izogibamo se izometričnim vajam; pri treningu z utežmi uporabljamo nižjo težo in več ponovitev.
Intenzivnost	Kombinacija nizke in visoke intenzivnosti, vadba naj postopoma povečuje intenzivnost (srčni utrip med 60 in 80 % maksimalnega)
Pogostost	Vadečim predlagamo vadbo vsaj tri do štirikrat na teden. Vadeči z zelo nizko funkcionalno kapaciteto naj vadijo vsak dan.
Trajanje	Spodbujamo dlje trajajoče – več kot 10 minutni nizko-intenzivni začetni (ogrevanje) in zaključni del (stretching in sproščanje). Trajanje celotne vadbene enote postopoma dvigujemo na 30 do 60 minut.

Pomembno pri načrtovanju vadbe za osebe s koronarno srčno boleznijo je tudi naslednje:

- vsem vadečim je potrebno preveriti faktorje tveganja za srčne bolezni;
- vadeči, ki sodijo v srednje ali visoko tvegano skupino se morajo pred začetkom vadbe posvetovati s svojim zdravnikom;
- če je vadeči pred kratkim prebolel srčni napad ali srčno operacijo, bo inštruktor potreboval dodatne informacije – napotke kardiologa;
- pozorno je potrebno slediti napotkom zdravnikov;
- pazljivo je potrebno slediti poteku vadbe in paziti, da so vadeči znotraj primerne območja srčnega utripa za vadbo;
- o stanju počutja vadeči inštruktorja obveščajo pred, med in po vadbi;
- začetni nivo intenzivnosti je nizek in ga povečujemo postopno, ne naenkrat.

Nekatere primerne pojavne oblike aerobike

Najpogostejše oblike vadbe aerobike pri nas, katerih opis sledi, so primerne za vse starostne stopnje in za vse stopnje telesne pripravljenosti – od začetnikov, rekreativcev, pa vse do najbolj treniranih posameznikov:

Klasična oblika aerobike (»high-low impact« ali nizko in visoko intenzivna vadba), je oblikovana tako, da splošnemu ogrevanju sledi aerobni del, kjer posamezne, dokaj preproste gibalne strukture povezujemo med seboj v kratke koreografije ob glasbeni spremljavi in jih ponavljamo, vse z namenom doseganja aerobnih učinkov vadbe. Ponavadi temu takoimenovanemu »aerobnemu delu« sledi še krepilni, kjer izvajamo vaje za moč, s svojo lastno težo ali z dodajanjem lahkih uteži. Vadbo zaključimo s statičnim raztezanjem – stretchingom in različnimi sprostilnimi tehnikami. Opisana vadba ima pozitivne učinke na celo telo, to je na srčno-žilni, dihalni, mišični in energijski sistem ter na pozitivno psihično počutje vadečega.

Step aerobika je v našem prostoru že skoraj tako razširjena, kot klasična aerobika, zanimivo je, da je po anketah fitness centrov in društev za moški svet veliko bolj zanimiva od klasične oblike. Pri step aerobiki gre za stopanje in sestopanje s stopničke (nastavljiva višina 10, 20 ali 30 cm), ki ponazarja hojo v hrib. Ta oblika vadbe povečuje moč spodnjih okončin – nog in zadnjice, zahteva dobro orientacijo, veliko število ponovitev gibalnih struktur pa izboljšuje aerobno vzdržljivost. S hkratno uporabo ročk lahko na step aerobiki lahko razvijamo tudi moč zgornjega dela telesa ter na ta način povečamo intenzivnost vadbe. Glasba je pri step aerobiki počasnejša od tiste pri klasični, gibalne strukture niso tako »plesne«, kot pri klasični obliki, zato je vadba step aerobike primerna tudi za tiste s slabšo koordinacijo in starejše.

Aerobike z uporabo različnih pripomočkov so v zadnjih letih postale dopolnilna vadba klasičnim oblikam aerobike, saj lahko na ta način vplivamo tudi na razvoj moči in tonusa v zgornjem delu telesa (roke in ramenski obroč, hrbet), mnogo vadečih pa se odloča za tovrstno vadbo zaradi možnosti spreminjanja intenzivnosti – predvsem njenega povečevanja. Tudi pri tej obliki vadbe gre za koordinacijsko manj zahtevne

koreografije, bolj že vaje za moč, ki se izvajajo v več ponovitvah in več serijah ob glasbeni spremljavi, ki daje pozitivno vzdušje celotni vadbi. Predvsem so svoje mesto v aerobni vadbi z utežmi našli moški.

V okviru vadb aerobike s pripomočki se srečujemo velikokrat z načinom izvajanja vadbe v obliki krožnih treningov (delo po postajah), ki omogoča intervale – bolj »športen« način vadbe, primeren že za bolj trenirane posameznike.

Različne oblike **plesnih aerobik** (jazz, street dance, funk, hip-hop, jam, latino, afro, orientalska, itd) predstavljajo naslednjo zanimivo ponudbo zvrsti aerobike, ki privablja v svoje vrste predvsem vadeče z nekaj plesnega predznanja ali vsaj željo po združevanju plesa in aerobnih učinkov vadbe. Z ustreznimi metodami učenja vodje tovrstnih programov nekako neopazno (zaradi užutenosti in uživanju ob gibanju na glasbo) dosegajo postopoma primerno intenzivnost, ki je zaradi igrivosti plesnih gibanj vadeči pogosto sploh ne zaznajo. Vadba plesnih oblik aerobike je pozitivna tudi v smislu prebujanja pozitivne energije posameznika, spoznavanja s svojim telesom in sprejemanjem le-tega.

Vodna aerobika je posebna oblika vadbe, ki za doseganje pozitivnih učinkov vadbe izkorišča odpor vode in silo vzgona. Aerobika v vodi je primerna za vse, ne glede na njihovo poprejšnje znanje in izkušnje. Še posebej se vadba priporoča športnikom s poškodbami, osebam s prekomerno telesno težo, ženskam pred in po porodu, otrokom, starejšim osebam ter invalidom. Prednosti vadbe v vodi so:

- vadba v vodi je lažja, saj je teža našega telesa v vodi kar za 85 % manjša od običajne, zato ne obremenjuje sklepov in vezi,
- v vodi z gibi premagujemo odpor, s čimer učinkovito krepimo mišice,
- izognemo se pregretosti telesa,
- voda nam nudi rahlo masažo, kar povečuje pretok krvi in daje občutek sproščenosti.

Aerobika z elementi borilnih veščin je primerna za bolj trenirane posameznike, ki imajo dodobra razvito kontrolo telesa in hitrih gibanj – kickov in udarcev, ki se pri tej vadbi izvajajo. Za začetnike ni primerna in lahko povzroči poškodbe.

Trendi se v aerobiki kažejo na bolj individualnem pristopu k manjšim skupinam ljudi s posebnimi potrebami – otroci, starejši, nosečnice, različna obolenja – hrbtenica, hipertenzija, diabetes..., navade – kadilci, ipd. Združevanje različnih oblik vadbe s čutenjem telesa in duha (»body & mind«, pilates, yoga) – torej bolj »vzhodnjaške« oblike vadbe dobivajo v zadnjem času v svetu »zahodnjaških«, medijsko propagiranih teles, vedno večjo vrednost in pomen. ♥

ZA SRCE

Nedelja, 14. maj 2006 – meritve na svetovni dan hipertenzije

V okviru humanitarnega poslanstva bodo strokovnjaki Društva za zdravje srca in ožilja v nedeljo, 14. maja 2006, ob svetovnem dnevu hipertenzije, brezplačno merili krvni tlak po vsej Sloveniji.

14. maja 2006 smo za vas od 10. do 17. ure:

Ljubljana	Rožnik, Atlantis (v vodnem mestu Atlantis bodo meritve potekale od 12. do 19. ure)
Maribor	City (hotel Slavija)
Murska Sobota	BTC, Spar Murska Sobota
Celje	Celjska koča
Kranj	Sv. Jakob
Izola	Ploščad pred Lonko, Izola
Novo mesto	Otočec ob Krki

Meritve je omogočilo podjetje Sanofi Aventis.

ZA NAJU po telefonu in internetu

Spolnost predstavlja občutljivo intimno področje človekovega življenja. Kljub temu, da se težave pojavijo pogosto, mnogokrat ostanejo prikrite in zamolčane. Bolniki jih še vedno težko priznajo in zaupajo strokovnjakom. Je lahko pot do kakovostnega spolnega življenja in povrnjene samozavesti odvisna le od pogovora?

V farmacevtskem podjetju Pfizer so skupaj z Društvom za zdrava sečila ustanovili svetovalni center **Za naju**. Za vse, ki jih pestijo težave s prostato, mehurjem ali imajo motnje erekcije, bodo na voljo koristni nasveti specialistov urologov. Telefonski pogovor z zdravnikom je pri reševanju teh težav lahko spodbuda za obisk osebnega zdravnika ali specialista urologa. Na številki **041/30-30-40 bodo od 11. aprila dalje ob torkih in četrkih od 17. do 19. ure** potekala svetovanja za zdrava sečila in kakovostno spolnost.

Poskrbeli pa so tudi za zanimive nasvete strokovnjakov z različnih terapevtskih področij na www.za-naju.si, o vidikih kakovostnega partnerskega odnosa. Na spletnem središču bodo na vsa dodatna vprašanja obiskovalcev zdravstveni strokovnjaki.



POMLAD NAD MESTOM VRTNIC

Stanislav Pinter

Ljubezen je srčna zadeva. Kadar jo želimo izraziti ljubljeni osebi, takrat pogosto podarimo vrtnico. Kaj pa če bi kdaj namesto rož podarili povabilo na izlet? Mi vas v maju vabimo na Goriško srčno pot po Panovcu.

Nova Gorica – mesto vrtnic

Mesto ki se je začelo razvijati šele po letu 1947, Nova Gorica danes velja za prijetno, zračno in parkovno urejeno mesto. Na severni strani je obdana s trnovsko in banjško planoto in z ozkim vstopom v Soško dolino, ki ga krasi biserna lepota Soča. Proti zahodu pa z mehkim odprtim razgledom na Goriška Brda, od koder veje topel veter iz bližnjega Tržiškega zaliva.

Njen sodoben videz se oplaja z bogato dediščino »starejše sestre« Gorice, tisočletnega sosednjega Solkana in znamenitosti z dveh okoliških vrhov – Svete Gore in Kostanjevice ali Kapele, kakor ji pravijo domačini. Goričani so ljudje širokega srca. Ljubezen do čudes narave so izrazili tako, da so v svoj občinski grb vnesli vrtnico, ki se v nešteti cvetovih pojavlja na vsakem koraku. A na poseben način bdijo nad mestom vrtnice iz zbirke burbonk, ki se od pomladi do pozne jeseni razcvetajo ob južni fasadi kostanjeviškega samostana.

Panovec

To ime nosi obsežen in raznolik gozdni kompleks, s številnimi domačimi in tujimi drevesnimi vrstami. Leži med Kromberkom in Rožno dolino, ob samem robu mesta Nova Gorica. Predstavlja pravo zeleno oazo, zato mu pravijo kar mestna pljuča. Skozi predor pod njim vodi ena glavnih prometnih vpadnic v mesto. Razgibano površje pa je prepleteno z mrežo stezic in poti, ki vabijo, da jih prehodimo, pretečemo, prekolesarimo ali si jih ogledamo s konjskega hrbta.

Prvi pisni viri omenjajo Panovec že leta 1470, ko je bil še v



Panorama Nove Gorice s Sveto goro v ozadju

lasti goriških grofov. Kasneje je bil pod Habsburžani deležen posebne skrbi, saj je bil pod neposrednim vodstvom cesarske hiše. Po odpravi fevdalnih odnosov je prešel v državno last (erar). Bridko sled v prvobitno podobo gozda je zarezala predvsem 1. svetovna vojna, ko je preko njega skoraj dve leti potekala prva bojna linija.

Potrebo po strokovnem posegu v Panovec je že sredi 19. stoletja uvidel gozdar **Josef Ressel**, ki je bil bolj znan kot izumitelj ladijskega vijaka ter še mnogih drugih patentov in načrtov.

Zaradi načrtne strokovne skrbi so kasneje na Panovcu ohranili marsikatero drevesno vrsto, ki zaradi ugodne podnebne klime pripada tako imenovanemu mediteranskemu tipu rastja, nemalo pa je tudi dreves alpskega tipa. V gozdu ima dom raznolik živalski svet, ki prav v grmovju in ovijalkah najde svoje kritje ali pa prostor za gnezda v votlih posušenihih deblih.

Že pred leti so zagnani športni zanesenjaki zgradili trmsko stezo in meščane povabili k redni športni rekreaciji. Mnogi so šele tedaj spoznali lepoto in pomen gibanja v mirnem gozdnem okolju in to v neposredni bližini doma.

Goriška srčna pot po Panovcu

Podružnica Društva za zdravje srca in ožilja za severno Primorsko je v okviru svoje pestre dejavnosti želela ponuditi svojim članom in drugim zainteresiranim možnost organizirane rekreacije v naravi. Gozd Panovec se jim je ponujal kar sam po sebi, saj v svoji raznolikosti premore številne vrste listavcev, zimzelenih rastlin in grmičja ter praproti. Na številnih poteh pa se lahko obiskovalec vsakokrat odloči za nove smeri.

Da bi še bolj spodbudili utrip ljubiteljev športne rekreacije



Mesto z vrtnico v grbu in cvetočimi nasadi vrtnic na vsakem koraku.

in s tem zdravega načina življenja, so maja leta 2005 označili in slovesno odprli »**Srčno pot**«. Pri tem so imeli v mislih tako tiste obiskovalce, ki zmorejo premagovati le blažji napor, kot tudi bolje telesno pripravljene pohodnike. Zato ima pot krajšo, **3 kilometrsko in daljšo, 6 kilometrsko različico**. Vsako tretjo soboto v mesecu ter ob drugih napovedanih dogodkih so po njej organizirani pohodi s strokovnim vodenjem. Občasno pripravijo pohodnikom ob poti tudi dodatno ponudbo.

Letošnji pomladni pohod po Srčni poti bo **v soboto, 20. maja**.



Srčno pot je prijetno prehoditi tudi v organizirani skupini

Začetek bo ob 10. uri, z že tradicionalnega izhodišča izpred okrepčevalnice Panovec. Podružnica za severno Primorsko ob tem načrtuje meritve krvnega tlaka, srčnega utripa, maščobne mase v telesu ter holesterola. Udeleženci bodo imeli možnost pridobiti strokovne nasvete glede priprave zdrave prehrane in se udeležiti tudi njene pokušine.

Kot povabilo naj veljajo besede ene od pobudnic označitve srčne poti: »Iz naših izkušenj lahko rečemo, da so težki samo prvi koraki. Kasneje pa, ko je človek v gozdu s srcem, ga prevzame okolje, zelenje in nenehne spremembe v naravi. Nemalokrat na cilju ugotovi, da bi celotno pot lahko prehodil še enkrat. Notranji vtisi pa ostanejo še dolgo...«

Vredno si je ogledati še:

Sveta gora (682 m), se dviga na križišču Vipavske in Soške doline, oziroma ob prehodu goriške ravnine v Furlanijo. Nudi veličasten pogled na Julijce, Trnovski gozd, Kras in vse do morja; proti zahodu pa na Brda, Furlansko nižino, Karnijske Alpe in Dolomite. Na vrhu je mogočna svetogorska bazilika, ki so jo zgradili leta 1928, na ruševinah prvotne bazilike iz prve polovice 16. stoletja, ki ji ni prizanesla morija 1. svetovne vojne. Največjo umetniško vrednost bazilike predstavlja znamenita milostna podoba matere božje. V okviru Goriškega muzeja pa je na Sveti gori tudi stalna zbirka Prva Svetovna vojna.

Čeprav se večina obiskovalcev na vrh pripelje z motornimi vozili ali kolesi, je vredna obiska tudi markirana pot, ki so jo

goriški planinci speljali tako, da po večini pelje po jarkih in skozi kaverne iz 1. svetovne vojne. Priporočamo, da se na pot podate po dogovoru z njimi.



Izbira dolžine poti naj bo vedno premišljena odločitev

Kostanjevica

Ob robu Nove Gorice, tik ob slovensko italijanski meji, je na Kostanjeviškem griču (143 m) cerkev Gospodovega oznanjenja Mariji in k njej prizidan frančiškanski samostan. Predstavlja staro

božje potno svetišče s pestro zgodovino in bogatimi zakladi preteklosti. Od 1985 je celotno območje Kostanjevice umetniški in kulturni spomenik, zato predstavlja za ščiteno kulturno dediščino slovenskega naroda. Kostanjevica je daleč naokrog poznana tudi po bogati samostanski knjižnici, še bolj pa po grobnici Burbonov, potomcev francoske kraljeve družine. Po svetu ji marsikje pravijo kar »Mali St. Denis«. Za prebivalce obeh strani meje predstavlja oazo zelenja, miru in duhovnosti.

Solkanski most

je znamenit ločni most čez reko Sočo v Solkanu na Bohinjski železnici Jesenice - Nova Gorica. S svojim 85 metrskim kamnitem lokom velja za svetovnega prvaka, prav tako ima najdaljši kamniti lok med železniškimi mostovi na svetu. Danes je opredeljen kot tehniški spomenik. V njegovi neposredni bližini je na brzicah reke Soče urejena kajakaška proga, ki pogosto gosti najboljše kajakaše in kanuiste sveta. Letos bo na njej Mladinsko svetovno prvenstvo.

S trga starodavnega Solkana pa se začne Pot po stopinjah Valentina Staniča, prvega slovenskega alpinista, ki se preko Sabotina, Vrhovelj in Korade spusti v Kanal ob Soči.

Informacije:

Podružnica Društva za zdravje srca in ožilja za severno Primorsko.



Foto: Vencelj

PODRUŽNICA ZA KRAS

Dren je že v cvetju

Januarja letos smo člani Kluba kraški dren Sežana imeli svoj letni občni zbor in takrat nam je naša članica iz Divače postregla s pesmico o drenu. Morda je sedaj priložnost, ko se naš grm ponaša z drobnimi rumenimi cvetovi in krasi kraške gmajne, da pesmica seže tudi do vas. Če bo v vas vzbudila potrebo po gibanju, kar počnejo naše članice pri vodeni telovadbi, potem bo njeno poslanstvo toliko bolj dragoceno.

Kraški dren (drenovna)

*Prvi spomladanski cvet,
zadnji jesenski sad,
to je naš Kraški dren.*

*Med sivim kamenjem je tvoj dom.
Spomladi prvi vzbrstiš
z rumenim cvetjem
naravo okrog sebe krasiš.*

*Uporaben in trden je tvoj les.
Tudi kakšen jurček zraste vmes.
Že pastirji so se posladkali,
Ko so tvoje plodove nabrali.*

*Skromne so tvoje korenine.
S kamnom obložene naše so doline.
KRAS, KAMEN, DREN -
lepo živeti je ob njem.*

Rojc Dragica (Drenovka iz Divače)

Po Kosovelovi poti od Sežane do Tomaja

Na dan rojstva Srečka Kosovela, 18. marca, smo se Drenovci odpravili po Kosovelovi poti peš iz Sežane do Tomaja. Našo odločitev, da začutimo pesnika v naravi, ki je objemala njegovo mladost, je nagradilo sonce. Dve uri in pol zmerne hoje z našo vodičko Tatjano Teraž je kar hitro minilo. V Tomaju smo obiskali grob pesnika in se zatem odpravili na ogled domačije Kosovelovih v Tomaju. Sprejela nas je prijazna gospa Dragica Ravbar, ki se družine Kosovelovih spominja in zna postreči z vsemi tistimi posebnostmi, ki jih nikjer v pisni obliki ne zaslediš o tej tako duhovno bogati družini. Veseli smo bili tega srečanja in na koncu so še Drenovke iz Tomaja poskrbele, da smo segli po kozarčki dobrega in grizljaju doma pripravljenih sladici. Hvala za lepo doživetje. Ne pozabite, 18. marec je dan našega pohoda.

*Ne pritožuj se,
če te zebe v roke.
Kajti kdor rok nima,
bi dal vse,
da bi občutil mraz.*

(Cotič Klemen, OŠ Dutovlje)

Ana Godnik

PODRUŽNICA ZA SLOVENSKO ISTRO

V podružnici za srce za Slovensko Istro so »delovno« leto 2005 zaključili marca, z občnim zborom in predavanjem predsednika, Stojana Kariža, dr. med., o zdravem življenjskem slogu. Množična udeležba in številna vprašanja so dokaz, da se ljudje vse bolj zavedajo, kako pomemben je življenjski slog za zdravje. Čeprav smo sodelavci podružnice za srce prostovoljci in svoje delo opravljamo v prostem času, pregled poročila o opravljenem delu pokaže na veliko dejavnosti, ki se odvijajo skozi leto. Poleg pohodov, ki so stalnica in posebnost našega društva (pohodi za srce v zaledje Slovenske Istre in po Kraškem robu so redno vsako drugo nedeljo v mesecu), potekajo v okviru podružnice še številne druge prireditve. Lani smo se na primer pridružili številnim drugim društvom na našem območju na skupni prireditvi aprila ob svetovnem dnevu zdravja, oktobra ob svetovnem dnevu prehrane, sodelovali smo na sejmu Primorska razstavlja, bili soorganizatorji testov hoje na 2 km, sodelovali s študentsko organizacijo pri projektu Zdrav maj, na prazniku športa v Luciji, bili soizvajalci dnevov preventive s kardiomobilon, organizirali kulturno prireditev ob svetovnem dnevu srca, pripravili dietno posvetovalnico za študente, se ob rednih pohodih pridružili še drugim organizatorjem pohodov, aprila pa tudi odprli novo pot za srce na Rakitovcu. Na večini prireditev so sodelavci podružnice opravljali meritve krvnega tlaka ter sladkorja in holesterola v krvi.

V preteklem letu se je povečalo tudi število naših članov, kar gotovo potrjuje, da so prizadevanja upravnega odbora usmerjena v pravo smer.

Tudi letos imamo v načrtu obsežen program. Nekatere dejavnosti so že utečene - sodelovanje ob svetovnem dnevu zdravja, na Primorskem sejmu, v okviru svetovnega dneva hrane, pridružili se bomo dnevom preventive, sodelovali pri testih hoje z meritvami tlaka, sladkorja in holesterola ter sodelovali pri različnih drugih preventivnih prireditvah.

Posebej vabimo na tradicionalni pohod po poti za srce od Vanganela 4. junija 2006 ter pohod ob dnevu srca 1. oktobra 2006. ♥

Silva Ferletič



Zdravstveni sodelavci podružnice za srce sodelujejo na različnih prireditvah, namenjenih zdravju, z meritvami krvnega tlaka, sladkorja in holesterola. Posnetek je nastal v Strunjanu, kjer sta Laura Leban in Metka Kogoj opravljali meritve na športni prireditvi »Tek in pohod - povežimo soline«, ki ga je pripravilo Športno izobraževalno društvo »Jaz sem najboljši«, pod vodstvom Mojmirja Kovača.

PODRUŽNICA CELJE

Sodelovanje društev in civilne družbe v Celjski Regiji

Celjska regija pokriva področje z okoli 260.000 prebivalcev. Tu deluje več društev, ki so aktivna na področju sekundarne preventive in skrbijo za preprečevanje bolezni srca in ožilja. Tako deluje v Celju Koronarni klub, ki je bil ustanovljen že leta 1984, Društvo na srcu operiranih bolnikov, ustanovljeno leta 1988, Celjska podružnica Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije pa je bila ustanovljena 3.4.1992. Deluje tudi Društvo nekadilcev, Društvo nosilcev pacemakerjev, zelo aktivno je Društvo diabetikov in nazadnje ustanovljeno društvo Korona.

Kot povsod po Sloveniji se je tudi v Celjski regiji umrljivost za boleznimi srca in ožilja v zadnjih 10 letih znižala pod 42 %. Pa to ni zasluga le kvalitetne nujne medicinske pomoči, interventne kardiologije, zgodnje diagnostike ali zdravljenja z novimi učinkovitimi zdravili, temveč tudi zaradi delovanja stroke in civilne družbe, ki osveščajo prebivalce in jih izobražujejo o vlogi zdravega sloga življenja in sodelujejo pri ohranjanju in krepitvi zdravja.

S pomočjo društev in klubov so organizirani številni programe rehabilitacije in učne delavnice ter predavanja, ki so osnova za vzdrževanje redne fizične aktivnosti, dietoterapijo, a tudi za premagovanje stresov. Na ta način se izvaja tudi prosumerska pomoč in socializacija obolelih.



... včasih nastane vrsta, ki vodi do nasveta za bolj zdrav način življenja

V različne oblike prosumerskega dela se vključuje vse več ljudi. Za te ljudi je pomembno, da imajo delo, da ostajajo aktivni, ne da imajo službo. Stalna aktivnost jih ohranja vitalne. Tako so številni prebivalci aktivni v različnih društvih, ki skrbijo za bolnike s podobnimi karakteristikami. Število prostovoljnih sodelavcev iz civilne družbe sicer narašča, se pa pojavlja problem strokovnega kadra. Pogosto se dogaja, da imajo društva v upravnih organih dovolj sodelavcev laikov, a je problem s strokovnim kadrom.

Nekateri zdravniki delujemo že leta kot strokovni svetovalci v različnih, a sorodnih društvih. Programi se pogosto prepletajo in dopolnjujejo. Zato smo v Celju poizkusili z idejo sodelovanja na skupnih programih. Tako se v programe rehabilitacije v Koronar-

nem klubu ne vključujejo samo člani Koronarnega kluba temveč tudi člani društva na srcu operiranih bolnikov, člani društva nekadilcev, nosilcev pacemakerjev, diabetiki itd., ki uporabljajo prostore, programe in sodelujejo s terapevti, ki so izpopolnili svoje znanje v šoli rehabilitacije v Šmarjeških Toplicah.



Mladi na pohodu

Prav tako vsi uporabljajo vodene programe po celjski srčni trim poti, (Društvo za srce in Koronarni klub) in test hoje na 2 km. Te programe in sodelovanje na skupnih akcijah ob novem letu, svetovnem dnevu srca, občinskem prazniku, izletih in ostalih srečanjih s predavanji, smo nadgradili z ustanovitvijo Kluba zdravja.

Klub zdravja predstavlja podobno povezovalno strokovno in izobraževalno središče kot Slovenska hiša srca. Povezuje civilno družbo in stroko na področju preventive in rehabilitacije srčnih bolnikov in je postavljen v center dogajanja, v mestno središče.

Tudi Aerobni center koronarnega kluba, srčna trim pot, pot za test hoje na 2 km, projektna pisarna Celje zdravo mesto in celjska posvetovalnica Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije se nahajajo v samem mestnem jedru.

Ker je za sodelovanje in uspehe potrebna stalna medsebojna komunikacija, ni nič čudnega, da smo našli tudi skupen jezik v tem skupnem projektu «Klubu zdravja». Tako smo lani s pomočjo firme Biotopic d.o.o in njihove zeliščne prodajalne obnovili prostore v centru mesta. Otvoritev je bila v maju, sodelovala pa so vsa društva, številni člani in gostje. Sedaj je tukaj posvetovalnica Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije – podružnica Celje, posvetovalnica Koronarnega kluba, Društva na srcu operiranih bolnikov, Društva za celiakijo, od aprila letos pa začenja s svetovanjem in delom tudi posvetovalnica društva Korona, ki je v zadnjih 2 letih pridobilo velika sredstva za nabavo aparature, ki omogoča koronarografijo tudi v Celju.

Po uspešno opravljeni akciji se je društvo preoblikovalo in bo sedaj skrbelo za posodabljanje kardiološke opreme na Celjskem, ter izboljšanje mesebojnih komunikacij na področju regijskih programov rehabilitacije, povezovanju strokovnjakov in civilne družbe ter za izgradnjo povezovalnih rekreacijskih poti med

občinami Savinjske regije itd. V načrtu je izgradnja kolesarsko sprehajalne poti ob Savinji in pritokih; od Zidanega Mostu do Logarske doline, Velenja in Podčetrška. V tem projektu ne bodo osamljeni, saj so aktivno pomoč že obljubila vsa navedena društva kot tudi nekateri lokalni politiki.

Prostori, kjer potekajo svetovanja in različne meritve, sestanki in razstave, so le lučaj od srednje glasbene šole, kjer se v koncertni dvorani lahko zbere na predavanjih do 150 ljudi. 3. aprila je bilo v tej dvorani predavanje in koncert ob 15. obletnici Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije, istočasno pa tudi proslava ob 14. obletnici Celjske podružnice. Na takšne in podobne načine sodelujemo tudi z drugimi, ki niso direktno povezani z zdravstvom, je pa njihov interes osveščanje mladih o zdravem načinu življenja.

Pravzaprav je center mesta idealen prostor za takšno dejavnost. Dostop je enostaven. Blizu sta bolnišnica in zdravstveni dom, različni specialisti, lekarna, banke, občina, sodišče, avtobusna in železniška postaja, opatija, šole, Savinja, mestni park itd. Vsaka takšna aktivnost prispeva k oživljanju mestnega jedra, ki zadnja

leta vse bolj sameva zaradi potrošniške mrzlice v nakupovalnih centrih in izgradnjo številnih kino dvoran na obrobju.

Je pa tudi res, da bi v primeru, če bi prostore koristilo le eno društvo, bili ti prostori le delno izkoriščeni. Pomembno je sodelovanje in mozaična struktura organizacije programov ter postopna izgradnja informacijskega sistema, ki bo omogočil dostop do informacij o naših aktivnostih čim večjemu številu prebivalcev regije.

Tu nam je v veliko pomoč Radio Celje, kjer vsakih 14 dni v kontaktni oddaji predstavim zdravstveno situacijo na Celjskem in poklepetam s poslušalci o različnih zdravstvenih problemih. Tudi časopis Novi Tednik pogosto prinaša novice o naših aktivnostih.

Ne nazadnje pa informiranje članstva omogoča tudi revija Za srce in spletna stran Društva za srce http://med.over.net/za_srce ter spletna stran Društva na srcu operiranih bolnikov. Trdimo, da je za uspeh potrebno sodelovanje vseh. Vsakdo doprinese svoj kamenček v ta stalno prepletajoči se mozaik skrbi za zdravje. ♥

Janez Tasič

PODRUŽNICA ZA GORENJSKO

V novi srednji biotehniški šoli skrbijo tudi za zdravo prehrano dijakov

Konec meseca marca smo učitelji in učenci Srednje biotehniške šole končno dočakali otvoritev nove sodobne šolske stavbe. Otvoritve se je udeležilo okoli 2000 ljudi. Prostorne, svetle učilnice, športna dvorana in sodobno opremljene delavnice za izvajanje praktičnega pouka, nam bodo vzpodbuda pri nadaljnjem delu.

Vedno lačna mladina pa se verjetno najbolj veseli nove šolske kuhinje, v kateri bo dijakom na voljo hladni ali topli obrok.

Na šoli se dobro zavedamo, da nezdrave prehranjevalne navade, neprimerna izbira živil in neredna prehrana povzročijo slabše splošno počutje in slabšo delovno storilnost ter hkrati vplivajo na zmanjšano odpornost organizma. Poleg tega je nezdrava prehrana tudi eden izmed dejavnikov tveganja za nastanek kroničnih nenalezljivih bolezni v poznejšem življenjskem obdobju.

Pri sestavljanju jedilnikov bomo upoštevali strokovne smernice glede energijsko-hranilne in kakovostne sestave in želje mladostnikov. Jedilnike bomo sestavljali v dogovoru z dijaki in njihovimi starši, tako da bomo lahko zadovoljili želje kar največjega števila dijakov.

Voda je bistvena sestavina človeškega organizma. S pomočjo vode v telesu potekajo vsi presnovni procesi v telesu in tudi manjša izsušitev pomembno vpliva na telesne in miselne zmožnosti človeka. Z uživanjem zadostnih količin tekočine tako bistveno vplivamo na storilnost. Vse prevečkrat mladina posega po sladkanih ali celo gaziranih pijačah. Zato bodo imeli dijaki med odmori na voljo vodo in rahlo sladkan čaj.

Naša šola je vključena tudi v projekt Jabolko v šoli. Namen



Sodobna srednja-biotehniška šola v Strahinju

projekta je, da se odraščajočo mladino usmerja k zdravemu načinu prehranjevanja. V prehranskem smislu so živila iz skupine sadje in zelenjava pomembna zaradi vsebnosti številnih esencialnih hranil in prehranskih vlaknin, poleg tega pa tudi učinkovito

redčijo energijsko gostoto sestavljenih obrokov.

Tako dijakom trikrat tedensko že v jutranjih urah razdelimo jabolka. Glede na rezultate ankete o prehranjevalnih navadah mladostnikov, je to jabolko za mnoge dijake prvi jutranji obrok.

Na naši šoli že veliko let izvajamo tudi raznovrstne tečaje za odrasle. V mesecu maju pripravljamo tečaj, na katerem se bomo naučili pripravljati testenine, jedi iz polnozrnatih moke in različne solate. Podrobnejše informacije lahko dobite po telefonu na številki 04/277 21 20 oz. po elektronski pošti irena.gril@guest.arnes.si.

Sodobna srednja-biotehniška šola v Strahinju, v kateri se v različnih smereh in na različnih programih izobražuje skoraj 600 dijakov iz celotne Gorenjske, širšega ljubljanskega območja, Cerkljanskega in Idrijskega, je tako po dolgih letih prizadevanj povezala učitelje in dijake na enem mestu. Prej so dijaki hodili k pouku na štirih lokacijah, praktičen pouk pa je potekal na posestvu v Strahinju. Celotna naložba je vredna dobri dve milijardi tolarjev, denar sta skupaj prispevala ministrstvo za šolstvo in šport ter kmetijstvo, finančno pa sta sodelovali tudi občina Naklo in sama šola.

Tatjana Šubic

PODRUŽNICA ZA ŠKOFJO LOKO S POLJANSKO IN SELŠKO DOLINO

Kaj se je dogajalo v preteklem obdobju?

Najpomembnejša je bila razstava ob svetovnem dnevu srca, ki je bila postavljena na OŠ Škofja Loka Mesto. Ustanovitev podružnice je bila medijsko opažena v lokalnem okolju, saj je bila izglasovana za dogodek tedna na našem področju.

V času pred občnim zborom je podružnica vzpostavila stike z mediji, ki bodo objavljali njene dejavnosti. To so Gorenjski Glas, radio Sora in radio Gorenc.

17.3. je bil izveden prvi občni zbor po ustanovitvi podružnice. V konstruktivni debati je bil sprejet bogat program za leto 2006.

Test hoje in Cooperjev test bo organiziran tudi v Železnikih in Žireh. Datum bo objavljen naknadno. Prav tako se bomo s predavatelji dogovorili, da vsaj eno predavanje pripravimo tudi v Železnikih in Žireh.

Nordijska hoja – novost v rekreativni ponudbi Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije je svojim članom v letu 2006 ponudilo novo možnost rekreacije. Na novost smo posebej ponosni tudi zato, ker je pobuda nastala v okviru lokalne skupnosti ob ustanovitvi nove podružnice Škofja Loka. To je nordijska hoja, ki je pri nas še dokaj neznana in neuveljavljena oblika hoje s palicami, v svetu pa je ena med najbolj priljubljenimi športnimi dejavnostmi za zdravje in dobro počutje.

Torej, kaj je nordijska hoja?

Je ena najbolj zdravih, učinkovitih, celovitih, varnih in dostopnih oblik telesne aktivnosti, izvedljiva preko celega leta in

primerna za ljudi prav vseh starosti in ravni telesne pripravljenosti.

Od posameznika je odvisno, kdaj in kako bo začutil pomen te preproste telesne dejavnosti. Zato v Sloveniji obstajajo vodniki nordijske hoje, da bi ljudje preko njih spoznali pravilno tehniko hoje, ter spoznali razloge in učinke za ukvarjanje z njo.

Ker je nordijska hoja primerna dejavnost za vse letne čase, za ljudi različne telesne pripravljenosti in starosti, smo mnenja, da bi jo lahko kot celovito preventivno dejavnost vključili tudi v programe Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije. Še več, nordijska hoja se že uporablja v bolnišnici Topolšica, ki je bila

najverjetneje med prvimi okolji v Sloveniji, kjer se je "prijela" med srčno-žilnimi bolniki na rehabilitacij v bolnišnici. Torej, zakaj bi se z njo začeli ukvarjati ljudje, ko so enkrat že na rehabilitaciji? Zakaj ne bi začeli že prej? Potrebno je vplivati oziroma vzpodbuditi ljudi, ki so zasedeni, gibalno neaktivni ali premalo aktivni. V ta namen je že bila organizirana teoretična predstavitev v prostorih Krke za podružnico Ljubljana. Odziv ljudi je bil zelo velik in zato bodo v mesecu maju organizirani tečaji nh v Ljubljani in Škofji Loki, kasneje pa bomo tečaje ponudili vsem podružnicam Društva za zdravje srca in ožilja. Naš poskus je torej majhen kamenček, ki lahko veliko prispeva v mozaiku dejavnosti, ki preprečujejo dejavnike tveganja. Sočasno pa vplivamo na športno naravnost posameznika in njegove gibalne sposobnosti.

Poučevanje tehnike nordijske hoje je pomemben sestavni del tečaja. Gibanje je podobno navadni hoji, le da se tu v gibanje vključi kar 90 % vseh mišic. Nordijska hoja se razlikuje od navadne hoje s palicami, zato je pomembno osvojiti osnovno tehniko, kjer aktivno uporabljamo palice. Ker so koraki poudarjeno daljši v primerjavi z navadno hojo, lahko tudi z rokami delujemo na precej daljši amplitudi gibanja. Zato se izboljšuje vzdržljivostna moč rok in ramenskega obroča, izdatneje se učvrsti zadnjica in mišice nog ter trebušne in hrbtne mišice. Med najpomembnejšimi dejavniki je tudi krepitev srčno-žilnega sistema.

Obiskovalce tečaja nordijske hoje seznanimo z osnovnimi značilnostmi palic za hojo. Za nordijsko hojo uporabljamo posebne palice. Te palice so narejene iz kompozitnih materialov,

zato so lahke, čvrste in trpežne. Ročaj je ergonomsko oblikovan, zapestni trak pa omogoča vključevanje gornjega dela telesa v vadbo. Palice ne smejo biti deljene - teleskopske. Priporočene so palice odobrene od INWA (International Nordic Walking Association).

Intenzivnost vadbe lahko precej natančno prilagajamo kondicijskemu stanju našega organizma, zato je nordijska hoja namenjena ljudem vseh starosti in ravni telesne pripravljenosti. Torej je vadba povsem individualizirana. Za kontrolo intenzivnosti vadbe se priporoča merilce srčnega utripa. Naj bo to za športnike, rekreativce ali ljudi z boleznimi srca in ožilja.

Nordijska hoja je primerna tudi za ljudi z različno zdravstveno simptomatiko. V pomoč bo ljudem pri srčno - žilnih boleznih, diabetikom, ljudem z bolečinami v križu,...

Izkušnje izvedenih tečajev in predavanj kažejo, da je nordijska hoja varna in dostopna zdravstveno preventivna športna dejavnost. Ne pozabimo, da je to dejavnost na svežem zraku in v naravi, kar zmanjšuje utrujenost, stres, razdražljivost in izboljšuje počutje. Torej, čimveč ljudi se bo gibalo in ukvarjalo s športnimi dejavnostmi, manj bo zasedenih, sitnih in potencialno ogroženih za nastanek srčnih bolezni. In če je nordijska hoja dejavnost, ki bo ljudi spravila v »pogon«, bomo na Društvu za zdravje srca in ožilja preprosto zadovoljni.

Nordijska hoja je po besedah Kreuzrieglerja, Gollnerja in Fichtnerja (2002) preprosto genialen in genialno preprost šport. ♥

Matjaž Ovesenek

NAPOVEDNIK DOGODKOV

PODRUŽNICA LJUBLJANA



Vsako prvo sredo v mesecu ob 17. uri: predavanje, dvorana Krke na Dunajski 65 v Ljubljani. Vstop je prost do zasedenosti mest:

- **3. maj ob 17. uri:** predavanje, prof.dr. Aleš Žemva, dr.med., svetnik: Novosti v zdravljenju krvnega tlaka
- **7. junij ob 17. uri:** predavanje, Metod Prašnikar dr.med.: Pomen preventivnih ukrepov pri ohranjanju in krepitvi zdravja srca in ožilja
- **3. junij ob 9. uri:** Kolesarsko - pohodniška prireditev Za srce. Pričetek prireditve bo pred OŠ Vrhovci v Ljubljani. Start bo ob 9. uri, vrnitev do OŠ Vrhovci bo do 13. ure. Sledila bo topla malica, osvežitev in razvedrilni program z žrebanjem.

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

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

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

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

Posvetovalnica za srce, Cigaletova 9

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

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

Posvetovalnica za srce, pasaža Maximarketa

- **vsak torek, od 16. do 18. ure:** posveti s kardiologom, prim. Boris Cibic, dr. med., obvezna predhodna prijava na telefon: 01/476 68 83; meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi,
- **vsak četrtek od 10. do 12. ure:** meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi,
- **vsak zadnji in prva dva dneva v mesecu od 10. do 13. ure in od 15. do 18. ure:** meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi, **od 15. do 18. ure** tudi svetovanje strokovnjaka za zdravo prehrano.

Tečaji temeljnih postopkov oživljanja dojenčkov in otrok

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

Tečaji temeljnih postopkov oživljanja odraslih

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

PODRUŽNICA ZA SEVERNO PRIMORSKO



- **9. maj ob 18.30:** predavanje v prostorih hotela Lipa Šempeter, dr. Cvetka Melihen Bartolič, dr. med. spec. int.: Uveljavljanje ocene stopnje okvare po operativnem posegu na srcu in ožilju
- **30. maj ob 18.30:** predavanje v prostorih Krajevne skupnosti Ajdovščina, dr. Cvetka Melihen Bartolič, dr. med. spec. int.: Uveljavljanje ocene stopnje okvare po operativnem posegu na srcu in ožilju
- **tretjo soboto v maju, ob 10. uri:** pohod po Srčni poti v Panovcu. Zbirališče pri bifeju Panovec. Organizirali bomo tudi meritve holesterola, sladkorja in krvnega tlaka. V primeru slabega vremena pohod odpade.
- **tretjo soboto v juniju, juliju in avgustu bodo pohodi po »Srčni poti« ob 9. uri!** V primeru slabega vremena pohod odpade.
- **vsako sredo, od 7.30 do 12. ure:** svetovanje o varovalni hrani za srce in ožilje (svetuje strokovnjakinja za prehrano, ekologinja prehrane Maura Arh, univ. dipl. prof., oec.), za več informacij in predhodne prijave pokličite: tel.: 05/303 20 43 ali 041/988 176. Vabljeni!
- **vsak ponedeljek in četrtek ob 17. uri:** kardiofitnes, v prostorih Društva za srce za S Primorsko na Cankarjevi 60, Nova Gorica.
- **kardio telovadba:** prof. Teja Berginc, dipl. fizioterapevtka, informacije po telefonu 031/827 833.

PODRUŽNICA ZA KRAS



- s februarjem začetek zdravniških posvetovalnic z 9 prostovoljnimi zdravniki v Sežani, Divači, Komnu, Štanjelu, Dutovljah, Povirju, Tomaju, Križu, Hruševici, Kazljah in Senožečah v okviru organizirane telovadbe s strani kluba Kraški dren.
- **v maju, avgustu in septembru** bo enkrat mesečno - verjetno prvo nedeljo v mesecu organiziran, voden pohod po kraških učnih poteh (Ludvikova in druge) s spremljajočimi meritvami in svetovanjem.
- **v maju, juniju in oktobru:** organizacija in izvedba testov hitre hoje na 2 km v Tomaju, Komnu in Lokvi. Če bo zanimanje lahko tudi drugje.
- **konec avgusta** bodo v okviru občinskega praznika v Sežani, meritve in svetovanje ob Pohodu in teku na Tabor, ki ga organizira društvo Kraški tekači.
- **novembra** bomo organizirali v sodelovanju s klubom Kraški dren tradicionalno kulturno-umetniško in zdravstveno-vzgojno 12. prireditev " Z razumom, pesmijo in plesom za zdrava srca Krasa".

Natančnejše termine bomo sporočili članom in objavili v medijih tudi za vse ostale prebivalce, vsaj dva tedna pred dogodki.

Prosim, da se obrnete za kakršnekoli informacije ali prijave na elektronski naslov ljubislava.skibin@siol.net ali na telefonsko številko 040 900 021 ali 041 393 831 po 15 uri vsak dan.

Tako člani kot nečlani vseh starosti tudi iz drugih delov Slovenije lepo vabljeni na Kras!

PODRUŽNICA CELJE

- **vsak ponedeljek, ob 15. uri** vas vabimo na pohod poteh Srčne poti in po obronkih Celja. Zbirališče bo pri kipu splavarja v celjskem mestnem parku.
- **vsako drugo sredo** imamo kontaktno radijsko oddajo na Radiu Celje

Posvetovalnica Za srce, Glavni trg 10, Celje

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

- **vsak torek in soboto od 8. do 12. ure.** Opravljamo tudi meritve holesterola, krvnega sladkorja in krvnega tlaka, ob torkih od 10. do 12. ure in ob sobotah od 9. do 12. ure.

PODRUŽNICA ZA DOLENJSKO IN BELO KRAJINO

- **vsak drugi četrtek, ob 20. uri** vas vabimo k poslušanju oddaj »V skrbi za vaše zdravje«, na TV Vaš kanal. Oddaje vodi prim. mag. Tatjana Gazvoda, dr. med. Gostje oddaj so priznani strokovnjaki s področja medicine. Člane vabimo, da sodelujejo v oddajah.
- **četrtekovi pohodi** po Trški gori pri Novem mestu: pričnejo se pri Kmetijski šoli Grm na Bajnofu ob 17. uri in trajajo približno dve uri. Vabimo člane za nabiranje kondicije,
- **9. september:** tradicionalni pohod po Andrijaničevi in Štukljevi poti.

O tem pohodu boste obveščeni tudi po javnih sredstvih obveščanja.

Posvetovalnica za zdravo življenje, Glavni trg 10, Novo mesto

T: 07/33741 71, E: drustvozasrce.novomesto@siol.net

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

PODRUŽNICA ZA SLOVENSKO ISTRO

Vsaka druga nedelja v mesecu, ob 8. uri: pohod. Pohodne poti so speljane po stezah in opuščeni 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. 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.

- **14. maj ob 8. uri:** tradicionalna pot narcis: Rakitovec (Pot Za srce) – Kavčič – Plasine- Rakitovec
- **04. junij ob 8. uri:** tradicionalni pohod: Vanganel – Vanganel-sko jezero – slap Morigli – Marezige – Bržani – Vanganel
- **25.- 28. maj** - v času Primorskega sejma v Kopru bo podružnica za srce sodelovala s svojo stojnico in opravljala, kot običajno, vse meritve.

PODRUŽNICA ZA KOROŠKO

- **20. maj ob 9. uri:** zberemo se ob gasilskem domu v Radušah (smer Podgorje - iz Slovenj Gradca). Pot nas bo vodila na ogled čebelarke prireje družine Repas v Radušah. Pristrčno vabljeni! Vodja pohoda bo Ivan Uršič, tel.: 040/730 652. Pristrčno vabljeni!

- **25. maj ob 17. uri:** v Tomaški vasi pri Slovenj Gradcu bo v gasilskem domu predavanje: »Dihajmo in pustimo drugim dihati«. Predavanje o vplivu tobaka in pasivnega kajenja na zdravje bosta imeli: DARJA KREVIH in DORA DIVJAK, absolventki medicine na MF v Ljubljani. Pristrčno vabljeni.
- **28. maj:** srečanje na Uršlji gori: **ob 7. uri** se zberemo na parkirišču pri kulturnem domu – Kotlje, Ravne na Koroškem. Iz Naravskih ledin nas bo popeljal proti vrhu koroške lepote (1699m!) Jože Prednik, tel.: 02/ 822 14 64. Na vrhu se bomo srečali z različnimi lokalnimi društvi koroške regije, ki promovirajo: »našo nestrpnost - z akcijami proti pasivnemu kajenju«. Na gori bosta na dano temo ob 11.30 uri pripravili absolventki medicine na Medicinski fakulteti v Ljubljani, predavanje: »Dihajmo in pustimo drugim dihati« Temo bosta pripravili in predstavili: Darja Krevh in Dora Divjak. To je sedaj že tradicionalno srečanje s koroškimi občani iz treh dolin, ki ljubijo zdravje in pohode v naravo. Predstavljali bomo našo društvo, izvajali bomo meritve krvnega tlaka. Pripeljte še svoje prijatelje.
- **17. junij ob 8. uri:** zberemo se v Spodnji Vižingi pri športnem centru Havaji. Pot nas bo vodila po polju in ožinah do kotička nekdanj živečega puščavnika v Dobravo. Ogleдали si bomo tudi kapelico ter skupaj doživljali pomladne naravne utrinke okolja. Vodja bo Franjo Kniplič, tel.: 041/332 939.

Zbiramo prijave za udeležbo na delavnico: NAČRTOVANJE IN PRIPRAVA VAROVALNE PREHRANE. Obsegala bo štiri srečanja po tri šolske ure, ob torkih in sredah. Skupina bo omejena na 12-14 članov. Verjetno bo potekala v Ravnah na Koroškem od 16.30 ure; okvirni stroški bodo okoli 4000 SIT. Prijavite se lahko do zapolnitve mest na T: 040 432 097 med delavnikom od 20. - 21. ure. Vodila jih bo Majda Zanoškar, dipl.m.sr., dietet.

Zbiramo prijave za udeležbo na delavnico za telesno aktivnost. Prijavite se lahko z napotnico osebnega zdravnika! Namen učne delavnice je, da udeleženci spoznajo koristi gibanja za zdravje. Mesto izvajanja: Zdravstveni dom v Slovenj Gradcu, hoja v naravi, telovadba v Drugi osnovni šoli v Slovenj Gradcu, preizkus trenutne telesne zmogljivosti, nordijska hoja. Cilji: udeleženci bodo znali izvajati uravnoteženo telesno vadbo in bodo vključevali telesno aktivnost v vsakdanje življenje. Spoznali bodo napredek lastne telesne zmogljivosti, napredek, ki ga bodo dosegli po opravljenem programu. Srečanja bodo potekala enkrat tedensko v obdobju treh mesecev. Začelo se bo predvidoma maja ali v začetku septembra, ko bomo imeli 15 prijav. Na napotnici imejte ocenjen – dovoljen osebni pulz ter pripis: Društvo za srce. Izvajalka programa bo Danica Repas, dipl.m.sr. Napotnico pošljite čimprej na njeno ime v Zdravstveni dom Slovenj Gradec.

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

- **vsako sredo od 9.30 do 10.30.** vas vabimo, da se nam pridružite pri alternativnem gibanju, kjer bomo vzdrževali gibčnost telesa in sicer v Kranju, na Cesti Staneta Žagarja 19.
- **zbiramo prijave za udeležbo na sedem dnevni koloniji na morju,** ki jo bomo organizirali v mesecu maju. Naučili vas bomo, kako z enostavnimi vajami v naravi vzdržujete telesno aktivnost čez vse leto, spoznali boste kako izbrati pravo pre-

hrano za vas na podlagi astrološke karte, se družili, zabavali in se lepo imeli. V kolikor bi se nam radi pridružili, nas pokličite na telefon 041 901 847 in dali vam bomo podrobne informacije.

PODRUŽNICA ZA ŠKOFJO LOKO S POLJANSKO IN SELŠKO DOLINO

- **5. 12. in 19. maja ob 16. uri:** tečaj nordijske hoje, zbirno mesto je pred nogometnim igriščem Puštal
 - **12. maja:** Cooperjev test (tudi meritve krvnega tlaka), Športni park za OŠ Loka – Mesto
- V mesecu maju in septembru bo tudi test hoje v Športnem parku za OŠ Škofja Loka – mesto.
- Test hoje in Cooperjev test bosta organizirana tudi v Železnikih in v Žireh. Datum bo objavljen naknadno.

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA MARIBOR IN PODRAVJE

Meritve

V Mariboru in Podravju bodo organizirane meritve krvnega tlaka, holesterola in sladkorja v krvi na dvajsetih stalnih merilnih mestih in na številnih drugih v Podravju.

V Mariboru bodo:

- **vsako prvo soboto v mesecu od 8. do 12. ure:** svetovanje in meritve v Mestni četrti Center, Društvo upokojencev Center, Slomškov trg 5,
- **vsak prvi torek v mesecu od 8. do 12. ure:** svetovanje in meritve v Mestni četrti Tabor, Društvo upokojencev Tabor, Gorkega 48,
- **vsako prvo sredo v mesecu od 8. do 12. ure:** svetovanje in meritve v Mestni četrti Pobrežju, Društvo upokojencev Pobrežje, C. XIV. divizije 67,

Meritve na ostalih merilnih mestih bomo objavljali na krajevno običajen način z obvestili in letaki ter v časopisu Večer, Radiu Maribor, Radio Slovenske Gorice, Radio Brezje in Radio Šmarje.

Preizkus telesne zmogljivosti in hoje v letu 2006

Datum	Kraj	Lokacija
13. maj	Maribor	Srčna pot – mestni park – ob svetovnem dnevu gibanja
14. maj	Miklavž na Dr. p.	Srčna pot – pri OŠ
27. maj	Kamnica	Srčna pot – mariborski otok
2. junij	Ruše	Srčna in sprehajalna pot
10. junij	Maribor	Srčna pot – mestni park
15. september	Ruše	Sprehajalna pot
16. september	Kamnica	Srčna pot – mariborski otok
23. september	Miklavž na Dr.p.	Srčna pot pri OŠ – ob svetovnem dnevu srca
24. september	Maribor	Srčna pot – mestni park – ob svetovnem dnevu srca
14. oktober	Maribor	Srčna pot – mestni park – ob svetovnem dnevu hoje

- **3. in 4. junij:** Športni vikend Maribora v sodelovanju s Športno zvezo Maribor
- **3. junij:** Kolesarjenje po sadno vinskih cestah – v sodelovanju s Kolesarskim klubom Branik
- **25. junij:** Kolesarski maraton okoli Pohorja ob dnevu državnosti v sodelovanju s Kolesarskim klubom Branik

Seminarji temeljnih postopkov oživljanja z uporabo defibrilatorja

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. Obolelemu avtomatski defibrilator podaljša življenje do prihoda reševalcev. Morda ne veste, da prav vi komu 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.

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

Projekt sta finančno podprli Tovarna zdravil Krka iz Novega mesta in Zavarovalnica Maribor. Za tečaj se lahko prijavite osebno ali po telefonu v pisarni Društva za srce, 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

Društvo za zdravje srca in ožilja Maribor in Podravje bo imelo vsak mesec v letu 2006 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 usposabljal tamkajšnje tečajnike.

Cenik meritev v SIT

	člani	nečlani
Krvni sladkor	400	500
Holesterol	700	800
Trigliceridi	700	800
Krvni sladkor + holesterol	1.100	1.200
Krvni sladkor + trigliceridi	1.000	1.200
Holesterol + trigliceridi	1.400	1.700
Krvni sladkor + holesterol + trigliceridi	1.700	1.900
LDX	4.000	5.000
Tečaj prve pomoči in oživljanja	2.000	3.000

**OBISK TOVARNE KRKA
ZA ČLANE DRUŠTVA ZA SRCE
BO V SOBOTO, 10 JUNIJA 2006.**

				ZA SRCE	UPRAVNIK MUZEJSKE ZBIRKE	ODVRŽENE SNOVI	ŠPORTNIK, KI LETA Z BALONOM	ČASOVNO OBDOBJE, VEK	GIBANJE ZA ZDRAVJE	VRSTA ENO-LONČNICE	SLABO-KRVNEŽ	RUSKI REVOLUCIONAR (MIHAIL)								
				MESTO NA JAP. OTOKU HONŠUJU		8			HRVAŠKI OTOK NADA VIDMAR											
				POŠKODBA ZARADI UDARCA																
				MAJHEN SPLAV						6										
				POČELO TAOIZMA PREBIVALEC VAČ			5	GLASBENIK CLAPTON	NOJU PODOBEN PTIČ											
											POMOL, ALTANA									
SESTAVIL MARJAN ŠKVAJČEK	SPOKORNIŠTVO	VRSTA OBLIČA AM. IGR. (ELEONOR)							HOLANDSKI SLIKAR (AERT)	SL. UGANK. REVUJA TUJE Z. IME (ANA)			PASJE OGLAŠANJE	PLANŠAR	DODATEK K POGODBI					
PRIPADNIK APAČEV				3	RUSKO ŽENSKO IME TIŠINA						VODILO, PREDPIS OČKA									
EGIPT. PREDSEDNIK (ANWAR)						SLOVENSKI SKLADATELJ (MARJ)	VREDNOST BLAGA NEPOKLICNA DEJAVNOST			4		FRANCOŠKO MOŠKO IME SIMBOL ZA LITIJ								
LETOPIŠ							CIKCAK ŠIVANJE TUJE Z. IME (HELENA)													
PIVSKI VZKLIK			1	STARO-GRŠKI PIŠEC			9			IVAN IVAČIČ		VREDNOSTNI PAPIR								
HČERIN MOŽ				OGEL SREČKO KATANEC				LJUBIMKA	SUHO ODPADLO VEJEVJE	TOMAŽ BARADA	UMETNOST STRGALO			2						
STARO-GRŠKI FILOZOF									10	STRNIŠČE IT. PIŠEC (UMBERTO)						SMER PROJEKTIRANE CESTE ALI ŽELEZNICE				
Kajenje resno škoduje vam in ljudem okoli vas.						11										NOV Odstavek				
				NEMŠKI IRALEC (SIEGFRIED)											OŽINA V S. EVROPI					
				MEMBRANA		DNINAR V J. AMERIKI										TROBLJA				
				RIMSKA BOGINJA PLODNOSTI						MAJHNI ZAJEDALCI UREJENOST							IVAN RAOS			IGNACIJ LOJOLSKI
				ITALIJANSKI REŽISER (DINO)			7							MALICA						
				KOVINSKI DENAR										STARO-GRŠKI SLIKAR						
POZITIVNA ELEKTRODA										24 UR		12			ANTON AŠKERC					

Geslo prejšnje križanke je bilo: »PETNAJST LET DRUŠTVA«. Ob priložnosti izida slavnostne številke revije Za srce smo tokrat izžrebali 10 nagrad. Za pravilno rešitev križanke iz prejšnje številke je žreb razdelil nagrade takole:

Marija Tomšič, Idrijska c. 23, 1360 Idrija; **Lea Grabrijan**, Cankarjeva 2a, 8340 Črnomelj; **Anica Antolič**, Nazorjeva 3, 9252 Radenci; **Karolina Dovnik**, Šumenjakova 4, 2341 Limbuš; **Vovk Alenka**, Mala Trebeljeva 67, 1129 Zalog.

Med reševalce, ki nam bodo poslali pravilno rešitev križanke izključno na dopisnicah, bomo razdelili 5 izvodov knjige »Zdrava poznejša leta«. Ko boste križanko rešili, prenesite določene črke po številkah v kupon, kjer boste dobili neko misel. Kupon prilepite na zadnjo stran dopisnice. Pri žrebanju bomo upoštevali vse križanke, ki bodo prispele do 31. maja 2006 na naslov: Društvo ZA SRCE, Dunajska 65, 1000 Ljubljana. Izžrebanci lahko nagrade prevzamejo na sedežu Društva oz. po pošti.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
				⋮	⋮						