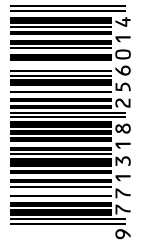


# ZA SRCE



Letnik XX • št. 5., september 2011 cena: 1,60 EUR • Revijo izdaja Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije



*En svet, en dom, eno srce.*

VSAKO LETO

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

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

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

AF 01/JANUAR 2011

POSVETUJTE SE Z SVOJIM ZDRAVNIKOM



**Boehringer  
Ingelheim**

Boehringer Ingelheim RCV  
Podružnica Ljubljana  
Goce Delčeva 1, Ljubljana

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

## »En dom«

Matija Cevc



**P**red kratkim sem se v soboto sprehajal po Ljubljani in opazoval ljudi. V oči mi je padla mlada družina. V prijetnem dopoldanskem soncu so sedeli pod senčnikom bifeja ob Ljubljani in uživali. Oče je s hladnim pivom preganjal dolgčas, mati je zasanjana srkala kavo in ob tem puhala cigaretni dim, sinček pa se je zabaval s kokakolo in smokiji. Ni kaj reči – idilična in srečna družina. Ali je to slika tipične slovenske družine?

Upam da ne! A vse kaže, da se taki idili vse bolj bližamo.

Podatki zadnjih let kažejo, da je vse več otrok prekomerno prehranjenih ali celo debelih. Hitra in nezdrava prehrana je pri nas na pohodu. Vsem akcijam za spodbujanje telesne dejavnosti navkljub je gibalna kultura pri nas izredno slaba. Čeprav se je število kadilcev v zadnjih letih zmanjšalo, pa to ne velja za ženske, zlasti mlajše, saj je med njimi kajenje v porastu. Alkohol med mladimi je vse več. In ker velja, da »kar se Janezek nauči, to Janez zna«, je zelo pomembno, kakšen zgled dajejo starši svojim otrokom.

Letošnje geslo svetovnega dneva srca »En svet, **en dom**, eno srce« je namenjeno ravno razmisleku o pomenu družine in domačega okolja pri spodbujanju zdravega življenjskega sloga. Dobro počutje, ki ga omogoči telesna dejavnost, zadovoljstvo po dobrem in zdravem obroku se privzgoji v domačem okolju in v zgodnji mladosti. Otroci, ki jih starši niso nikoli peljali na sprehod v naravo in jim pri obroku niso ponudili sadja ali zelenjave, tudi ko odrastejo, ne bodo čutili potrebe po gibanju in zdravi hrani.

Protikadilski zakon in zakon o omejevanju porabe alkohola sta gotovo zelo pomembna dosežka za zmanjševanje nezdravih življenjskih navad, a sta kljub vsemu le pripomoček, s katerim se lahko na javnih mestih omeji kajenje in pitje alkohola. Domačega okolja in družine ta zakonodaja ne doseže. Otrokom ne pomaga prepoved kajenja v lokalih, če starša kadita doma.

Če želimo, da se bo med Slovenci pogostost srčno-žilnih in drugih kroničnih nenalezljivih boleznih dodatno zmanjšala, moramo z ustrezno vzgojo in zlasti z dobrim zgledom pričeti v družini, saj se slabe in nezdrave navade s staršev zelo hitro prenesejo tudi na otroke.

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije bo ob letošnjem svetovnem dnevu srca spodbujalo k temu s številnimi dejavnostmi po Sloveniji, ki jih podrobneje predstavljamo v napovedniku. ♥

# ZA SRCE

# Gasi zgago

Vas muči slaba prebava, boli želodec in peče zgago?

Težave z zgago, s pekočim občutkom v predelu za prsnico, ki se širi od žličke navzgor proti grlu, naj bi imel vsak deseti človek, pogostejše pa so pri starejših, pri moških in nosečnicah.

Visoko mineralizirano naravno mineralno vodo Donat Mg odlikuje bogastvo magnezija in drugih mineralnih snovi ter nizka vsebnost kuhinjske soli. Blagodejno vpliva tako na presnovo kot prebavo. Hidrogenkarbonati v obliki natrijevih, kalcijevih in magnezijevih soli pomagajo pri težavah z zgago tako, da nevtralizirajo želodčno kislino.

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



Za zdravje!

## UVODNIK

3 *Matija Cevc* »En dom«

## NAŠ POGOVOR

6 *Elizabeta Bobnar Najžer, Brin Najžer* Prim. Boris Cibic, kardiolog – prvih devetdeset let

## AKTUALNO

10 *Nataša Jan* »En svet, en dom, eno srce«11 *Janez Tasič* Preobremenjenost z delom in srčni bolnik12 *Matic Munc* Moj pogled na zdravje

## ZNAJJE ZA SRCE

14 *Tjaša Šubic* Obvladovanje stresa s čuječnostjo varuje pred boleznimi srca in žilja

## NOVICE O ZDRAVJU

16 *Aleš Blinc* Dobre novice Slabe novice

## NI GA ČEZ DOBER NASVET

17 *Boris Cibic* Strah pred infarktom

## SRČIKA

18 *Učenci in učenke OŠ Prežihovega Voranca Ravne na Koroškem in maturant Gašper ter zdravošolci OŠ Mengeš* Družina je vrednota

## S SRCEM V KUHINJI

20 *Maruša Pavčič* Osvežilne brezalkoholne pijače in zdravje22 *Brin Najžer* Naj zadiši

## PREDSTAVLJAMO

24 *Boris Cibic* Prof. (Heinrich Herman) Robert Koch, dr. med., mikrobiolog, higienik, Nobelov nagrajenec

## SRCE IN ŠPORT

25 *Jernej Kapus* Plavajmo skozi poletje

## IZLETNIŠKO SRCE

27 *Mateja Knap* Pohodi po krajinskem parku Goričko

## DRUŠTVENE NOVICE

29 Društvene novice

33 Napovednik dogodkov

## KRIŽANKA

38 *Marjan Škvorc*

Letnik XX, št. 5, september 2011; 1,60 EUR, ISSN 1318-2560

## Ustanovitelj in založnik:

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

## Glavni urednik:

Aleš Blinc

## Namestnik glavnega urednika:

Boris Cibic

## Odgovorna urednica:

Elizabeta Bobnar Najžer  
E: [beti.bobnar@t-2.net](mailto:beti.bobnar@t-2.net)

## Področni uredniki:

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

## Člana uredništva:

Josip Turk, Nataša Jan

## Tajnica revije:

Sandra Kozjek

## Naslov uredništva:

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

## Oglasno trženje:

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

## Tisk:

Tiskarna POVŠE,  
Povšetova 36 a, Ljubljana  
T: 01/43 99 840Računalniška postavitvev in  
priprava za tisk: Camera d. o. o.,  
Knezov štrardon 94, Ljubljana  
T: 01/42 01 200

Vse pravice pridržane

Naklada: 8.000 izvodov,  
tiskano: dan pred izidom

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

## Fotografija na naslovnici:

»En svet, en dom, eno srce« je letošnje geslo svetovnega dneva srca.  
Designed by SAENTYS.

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

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

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

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

ustanovni  
sponzor  
društva

Živeti zdravo življenje.

  
Ko gre za zdravje!

## EDITORIAL

3 *Matija Cevc* »One home«

The motto of this year's World Heart Day, »One world, one home, one heart« is meant to remind us of the importance of family and home in relation to a healthy life style. The satisfaction gained from a good and healthy meal and the good feelings caused by physical exercise are learnt at home in early childhood. Children who have never been offered fruits or vegetables at the dinner table or have never been encouraged to take a walk in nature will feel less or no need to eat healthy or exercise when they grow up.

## INTERVIEW

6 *Elizabeta Bobnar Najžer, Brin Najžer* Prim. Boris Cibic, cardiologist – the first ninety years

Prim. Boris Cibic, cardiologist and one of the founders of the Slovenian Heart Association will be celebrating his 90<sup>th</sup> birthday later this year. On this magnificent occasion we asked him a few questions about his first ninety years.

## ACTUALITIES

10 *Nataša Jan* »One world, one home, one heart«

»One world, one home, one heart« is this year's motto for the World Heart Day. The theme this year focuses on a healthy heart within a family. Care for a healthy lifestyle and for your heart starts in the very early years, in a family and lasts through school and work and for your whole life.

11 *Janez Tasič* Overworking of heart patients

The Finnish medical researcher Mariana Virtainen recently published her research into linkage between work and cardio-vascular diseases. Her conclusions suggested that if a person works 3 hours longer than the normal 7 working hours a day that person increases his or her risk of developing cardiovascular diseases and resulting complications by 60%. The complications include sudden heart death, infarction and angina pectoris

12 *Matic Munc* My view on health

A psychologist specialising on counselling youngsters and families with youngsters reflects on the importance of relations within a family. The article shows the development of a child and youngster through his relationship with his family. It emphasises the generational differences which the parents especially find hard to control. Currently Slovenian parents spend too long playing an active role in a youngster's development thus preventing him from developing on his own. The basis for a healthy family is the psychological balance of every individual family member.

## KNOWLEDGE FOR THE HEART

14 *Tjaša Šubic* Managing stress by mindfulness can protect you from cardio-vascular diseases

Dr. Jon Kabat – Zinn started developing a programme 30 years ago which he called the Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR). The programme is regularly used at the University of Massachusetts Medical School. MBSR programme is based on the ability to choose a less damaging reaction to any situation than the automatic stressful response by employing mindfulness (being aware of something without moral judgement).

## NEWS

18 *Aleš Blinc* Good news – Bad news

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

## THERE IS NOTHING BETTER THAN GOOD ADVICE

16 *Boris Cibic* Fear of an infarction

A cardiologist answers questions from concerned readers. This time about the fear of an infarction.

## ROSEBUD

20 *Pupils and teachers from the Prežihov Voranc Ravne and Mengeš Primary schools* Family is a value

The Rosebud focuses mainly on families that are the source of happiness. Where individuals are formed that can have, and know how to have, a family that draws its members together. Fortunately there still seems to be a great number of such families.

## IN THE KITCHEN, WITH YOUR HEART

20 *Maruša Pavčič* Refreshing soft drinks and health

There is mounting evidence that link the steep increase in the number of cardio-vascular diseases, obesity, metabolic syndrome and type 2 diabetes to soft drinks. Surprisingly even so called "light" soft drinks, which do not include sugars but contain other non-nutritional "artificial" sweeteners, seem to have the same effect as those that contain sugars.

22 *Brin Najžer* Let there be an aroma

Recipes for healthy and creative meals.

## PRESENTING

30 *Boris Cibic* (Heinrich Herman) Robert Koch, M.D., microbiologist and Nobel laureate

Dr. Koch published his greatest discovery about the tuberculosis causing bacillus on the 24<sup>th</sup> of March 1882 and the bacillus was named after him in honour of his work - Koch's bacillus. He received the 1905 Nobel Prize for his work in medicine.

## THE HEART AND SPORTS

25 *Jernej Kapus* Let's swim through Summer

Exercising in water can be an excellent recreation which enables us to maintain and improve our health and our abilities. Due to the physical properties of water (the force of lift that makes us appear lighter in water) moving in it is less stressful than exercising on land.

## THE EXCURSION HEART

27 *Mateja Knap* Walks in the Goričko Nature Park

On a relatively extensive area of the tri-state Goričko Nature Park (Slovenia) – Raab (Austria) – Orseg (Hungary), where the cultures of the three nations meet three different climates and landscapes, the last few years saw the flourish of the Goričko National Park. Various associations from all three states have decided to cooperate and organise joint walks through the Park.

## NEWS

29 News

33 Calendar of events

38 *Marjan Škvorc* Crossword

## SODELOVALI SO

Prof. dr. Aleš Blinc, dr. med., glavni urednik; Elizabeta Bobnar Najžer, prof. slov. in ruš.; odgovorna urednica; prim. Matija Cevc, dr. med., predsednik Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije; prim. Boris Cibic, dr. med., namestnik glavnega urednika; Franc Černelič, podružnica posavje; mag. Nataša Jan, univ. dipl. biol., Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; doc. dr. Jernej Kapus, prof. šp. vzg., Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport; Mateja Knap, Javni zavod Krajski park Goričko; Matic

Munc, psiholog, Brin Najžer, podružnica Ljubljana; Maruša Pavčič, univ. dipl. ing., podružnica Ljubljana; Bernarda Pinter, prof., OŠ Mengeš; Tjaša Šubic, dr. med., Bolnišnica Golnik - Klinika za pljučne bolezni in alergijo; prim. Janez Tasič, dr. med., podružnica Celje; Učenci in učenke OŠ Prežihovega Voranca Ravne na Koroškem in maturant Gašper ter zdravošolci OŠ Mengeš, mentorici: Vanja Benko, prof., in Bernarda Pinter, prof.; Franc Zalar, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije.

# Prim. **Boris Cibic**, kardiolog, prvih devetdeset let

**Elizabeta Bobnar Najžer, Brin Najžer**

**Spoštovani prim. Boris Cibic, ste motor našega društva. Neutrudni pri odgovorih na vprašanja članov, ki vam jih zastavljajo po telefonu ali e-pošti, na voljo ste za svetovanja v posvetovalnici Društva, najdete čas za pisanje člankov za našo revijo, udeležujete se strokovnih srečanj. Poznamo vas tudi kot zavednega Slovenca. Glede na vašo obletnico, bi se seveda vrnil na začetek. Torej, kako se je vse skupaj začelo?**

Rojen sem v petek, 2. septembra 1921, na Proseku pri Trstu kot šesti od devetih otrok v družini malega zavednega slovenskega kmeta, ko se je že začelo politično (jezikovno in ekonomsko) zatiranje Slovencev v Italiji, še preden so fašisti dobili oblast v svoje roke. Po zodiaku sem rojen v mesecu device in po kitajskem horoskopu v času, ko je vladal petelin. Če je to bilo odločilno za moje življenje ne vem, vem pa, da sem vse življenje užival v delu in študiju in tako je tudi danes. Družina se je preživljala s skupimi darovi kraške zemlje, ki so jo prepogosto pestile poletne suše in pred trgatvami debele toče, od letne prodaje vina, od dnevne prodaje mleka od 3 do 4 suhih krav in v poletnih mesecih od dnevne prodaje ene cule vrtnin.

**Glede na to, da je letošnji dan srca posvečen enotnosti v svetu, v družini in v srcu, me zanima, kako ste bili vi povezani s svojo družino?**

Moji spomini so povezani z ljubeznijo do staršev, bratov in sester, do zemlje, predvsem pa do ukaželnosti. Bili smo verna slovenska družina na vasi, sodelovali smo pri cerkvenih praznikih, peli v cerkvenem zboru. Več let sem bil vodilni strežnik (ministrant), tudi ko sem že obiskoval gimnazijo. Skupaj z družino sem delal na polju, s prijatelji smo rabutali češnje in drugo še zeleno sadje, v prepričanju, da je bolj zdravo kot zrelo, boski smo brcali žogo iz cunj na makadamskih cestah, ko je zvonilo poldne, smo nemalokrat na paši komaj začeli iskati krave, ki so, nenadzorovane, šle svojo pot ali na tuj pašnik.

Vse otroštvo in mladost sem živel v hiši, v kateri je bilo pozimi toplo samo pri ognjišču, kasneje pri štedilniku. V svoji sobi sem v zimskih mesecih prezebal, pogosto oblečen v plašč in rokavice s pristriženimi konci prstov. Vsako soboto zvečer sem se okopal v škafu tople vode. Hiša je bila brez napeljave elektrike in vode. Vseh osem let gimnazije sem študiral in pisal pri petrolejki. Zraven vhoda v kuhinjo je bil vhod v kravji hlev. Na drugem koncu dvorišča je bilo stranišče na počep. V počitnicah sem se lahko izživljal s trdim kmečkim delom, v tolažbo že malo izčrpanih staršev.

**Kako ste doživljali svet kot otrok in zamejski Slovenec v časih hudega raznorodovanja?**

Vsa leta mojega šolanja in bivanja v Italiji sem bil negativno zaznamovan, ker sem bil Slovenec. Ker smo doma govorili le slovensko, ob vstopu v osnovno šolo sploh nisem znal italijansko. Slovenskih šol takrat seveda na slovenskem ozemlju v Italiji ni bilo. Moj prvi učitelj je bil Italijan, zagrizen fašist, ki je bil netoleranten do slovenske govornice. Mama, ki je nosila mleko gospodi v Trstu, se je postopno naučila nekaj nujnih italijanskih besed in mi pomagala pri prvih korakih v tem jeziku. Tipično za takratni čas pa so bili

učitelji zelo zavzeti, da se slovenski otroci čim prej naučimo italijanščine ter se asimiliramo. Vabili so nas v »rikreatorje«, kjer so potekale kulturne prireditve, in-doktrinacija fašizma in kjer je bila oprema za številne oblike gimnastike, žoge za nogomet ali košarko, itn.

Bil sem živahen, marljiv otrok, in sem hitro napredoval tudi v poznavanju italijanskega jezika. Ko sem obiskoval 4. razred, mi je bila dodeljena visoka nagrada v višini 300 lir (menda vrednost ene krave dobre mlekarice) za znanje italijanščine. Pogoj je bil, da jo dvignem na fašističnem prazniku, in da pridem na slovesnost oblečen v fašistično uniformo (»Balilla«), ki sem jo dobil za tisto priliko. Ko sem jo prinesel domov, je mama jokala, oče je bil odločen, da se odpove nagradi. Zmagala je mama, ki jo je tedaj obkrožalo šest nepreskrbljenih otrok. Iz tega časa je tudi moj prvi obisk Trsta, kamor me je peljal stric Karlo, učitelj, ki je ob prihodu Italije v Trst zapustil delovno mesto in pobegnil v Jugoslavijo. Spominjam se še enega dogodka, ki bi mi skoraj onemogočil šolanje. Ker sem bil uspešen pri šolski telovadbi, me je učitelj v zadnjem letu osnovne šole (5. razred) določil, da vodim telovadni šolski nastop na koncu šolskega leta, drugo nedeljo v juniju. To je bilo prav v nedeljo, ko je slovenski cerkveni zbor, pod vodstvom mojega starejšega brata kmeta in zborovodje, priredil izlet zbora z vlakom v eno bližnjih vasi. Ker je bila to zame edinstvena prilika, da se prvič peljem z vlakom, doma nisem povedal o svoji nalogi in sem brez opravičila manjkal na telovadni prireditvi. Takratni učitelj, ki je sicer podpiral moje nadaljevanje šolanja, je to smatral kot osebno žalitev predrnega Slovenca v brk načrta fašističnega učitelja. Da mi je učitelj odpustil to hudo napako, je moral moj oče pristati, da sem se vpisal v fašistično stranko.

**To so zagotovo izkušnje, ki jih otroci, rojeni v Sloveniji tudi v takratnih časih niso doživljali na tak način. Zagotovo vas je socialno okolje prekalilo v domoljubju, kot ga v matični državi skoraj ne najdemo. Glede na to, da ste končali medicinsko fakulteto, ste očitno lahko nadaljevali šolanje?**

Opravil sem sprejemni izpit in bil sprejet na klasično gimnazijo v Trstu. Ves čas šolanja sem bil v razredu in kar nekaj časa na šoli edini Slovenec, in deležen sem bil celo pripomb, da se česa ne morem naučiti, ker sem Slovenec. Osem šolskih let me je mama zbužala ob 6 uri zjutraj, da sem se ob 6,30 napotil v šolo, kamor sem prihajal nekaj minut pred osmo uro, po dobri uri hoda in delno s tramvajem. Vas je bila povezana z mestom z avtobusom, vendar je bila vožnja z njim za moj ekonomski status predraga. Na cesti skoraj nikoli nisem bil sam. Bila je pot mlekaric (moje mame), delavcev in delavk ter dijakov, med katerimi sem bil edini gimna-



Prim. Boris Cibic

zijec. Za šolanje je bilo potrebno plačati takse, in moja mama je kar nekajkrat zastavila svoj skromen zaklad, da jih je lahko plačala. Čeprav sem imel olajšave pri taksah, so bile za skromni kmečki prihodek še vedno zelo visoke.

**Bili ste bili tudi politično dejavni. Danes si vas glede na vašo nesebično ljubezen do ljudi težko predstavljamo kot političnega agitatorja, ki je bil zaradi svojega političnega prepričanja zaprt, poslan v taborišče...**

Bilo je obdobje, ko je italijanska fašistična vojska slavila zmago v Abesiniji in bila ponosna na zmago frankistov v Španiji. Bližala se je druga svetovna vojna. Slovensko zavedni ljudje v Trstu smo začeli krepiti svojo dejavnost proti fašizmu in Italiji v upanju, da bodo morebitno vojno Italijani izgubili in se bomo s tem tamkajšnji Slovenci osvobodili izpod fašističnega jarma. Z veliko žalostjo sem spremljal poitalijančevanje Slovencev, prepoved učenja slovenščine, celo v tramvaju glasno govoriti po slovensko z lastno mamo. Kjer je bilo mogoče, sem ljudi osveščal o narodni pripadnosti. Ob atentatu na kralja Aleksandra je vsa naša družina jokala. Za nas je bila Jugoslavija naša domovina, najlepša in najboljša država. Tako so jo nam predstavljali naši voditelji. Moj oče me je nenehno svaril, naj se politično ne izpostavljam. Da bi v šoli lažje dokazal svojo lojalnost do države, sem bil zelo dejaven v športu ter sem v sedmi gimnaziji celo zasedel prvo mesto iz »podizma« (hitre hoje na 5 km) v tekmovanju med srednjimi šolami v Trstu.

Prišlo je zame usodno leto 1940, leto diplome na gimnaziji. Junija se je začela druga svetovna vojna. Ker mi je zakon omogočal brezplačni vpis na univerzo sem se, brez vednosti staršev, vpisal na Medicinsko fakulteto v Padovi, o čemer sem že več let sanjal in upal, da bom le dobil sredstva za izbran študij. Med počitnicami sem delal na plantažah breskev blizu Tržiča, kjer so me nekega dne nepričakovano obiskali policisti v civilu, z navedbo, da so me prišli aretirati in odpeljati v tržaški zapor. Tako se je začela moja petletna kalvarija, petletna odsotnost od doma, petletna prekinitev študija. Opuščen iz zapora po šestih mesecih, s političnim nadzorstvom dveh let (trikrat na dan kontrolni prihod v kasarno »karabinjerjev«), vendar brez odloga (marec 1941) napoten v vojaško emoto v južni Italiji, v kateri smo bili v večini Slovenci. Vodstvo enote se je čudilo, da sem prispel z večmesečno zamudo, in da nisem bil kot študent, neposredno napoten v tam obstoječo oficirsko šolo. Kmalu je za mano prispel dopis tržaške kvesture o prepovedi nošnje orožja in o obvezni politični kontroli. Še istega dne so me na grob in poniževalni način izključili iz šole z obtožbo zakrknjenega političnega nasprotnika. Ker sem bil politično obsojen, nisem mogel izkoristiti uredbe, ki je dovoljevala univerzitetnim študentom, da služijo v enotah, kjer je sedež izbrane fakultete. Daljši čas sem doživljal prezir in huda ponižanja, med ostalim skrb za higieno stranišč.



Prim. Boris Cibic je avtor številnih razstav

Opravljal sem skladiščna in nepomembna administrativna dela. Tam sem zbolel za malarijo, ki je bila nezadostno zdravljena in se je ponovila, kar je zahtevalo večmesečno zdravljenje v raznih vojaških bolnišnicah. Proti koncu leta 1942 sem bil odpuščen iz zadnje bolnišnice in vrnjen v matično enoto. Bil je čas, ko se je v vojski že začel nered. Izgubili so moje dokumente in pregled nad mano. Končno sem imel srečo, da sem prišel v enoto, kjer mi je kapetan želel malo pomagati tako, da je povsem zanemarljivo navodila tržaške policije. Ko me je vprašal, če sem pripravljen oditi z njegovo četo na Kreto, sem ponudbo sprejel. Bil sem naveličan južne Italije in pričakoval sem, da bom tam imel bolj mirno življenje, in da bom morda imel priložnost, da se naučim še moderne grščine. Dobil sem delo v administraciji in v skladišču, še vedno brez orožja. Tam sem bil od marca 1943 do 8. septembra 1943, torej do kapitulacije Italije. V sosednji hiši je stanovala starejša profesorica, s katero sem opravil prve korake v moderni grščini. V šestih mesecih bivanja na Kreti ni niti enkrat padel močan dež. S hribov je pod zemljo pritekala voda v dolino, in mlinci na veter so nenehno črpali vodo, s katero so krajevni kmetje zalivali zelenjavo, trte in oljke.

Nekaj ur po objavljeni kapitulaciji so v vas, v kateri smo bili nastanjeni, vdrli do zob oboroženi nemški vojaki, ki so streljali vsevprek in nas prisilili, da smo jim brez odpora predali vse orožje. Začela se je zadnja kalvarija: nemško ujetništvo 21 mesecev, kjer sem doživljal vse grozote vojne, nemško grobost, oholost, preziranje taboriščnikov in na koncu njihov strah pred težko usodo. V taborišču sem zbolel za hudo obliko trebušnega tifusa, daleč od zdravljenja sem komaj ostal živ. Moje taborišče je osvobodila ruska vojska na začetku aprila 1945. Tedaj sem se pridružil jugoslovanskim ujetnikom in se z njimi vrnil v Jugoslavijo, kjer sem se takoj odločil, da se v sklopu jugoslovanske redne vojske udeležim zadnjih bojev, ki so tedaj še potekali v Sloveniji. Pa ni bilo treba. Na dan konca vojne so me iz vojske odpustili in me predali civilni oblasti. Začela se je zadnja pot iz Kikinde do doma, deloma peš, deloma na kamionu, deloma v vlaku. Po skoraj enomesečnem potovanju, polnem peripetij, sem izstopil iz vlaka na železniški postaji na Proseku sredi noči in jo peš mahnil proti domu. Po 57 mesecih odsotnosti sem se vrnil domov.

Do doma sem prišel okrog tretje ure zjutraj, pa nisem želel zbuditi nikogar. Ulegel sem se na tla, pod glavo si dal svitek in globoko zaspal. Zjutraj, še v polmraku, me je zbudil oče, ki ga je zbudila svakinja s prošnjo, da gre v hram, kjer na tleh spi neznan možki.

Začelo se je novo življenje, polno veselja in entuziazma za vse zavedne Slovence, ki so se čutili rešene izpod italijanskega jarma. Začelo se je celjenje »ran«, ki jih je italijanska oblast povzročila v teku več kot 20 let zatiranja Slovencev in začela se je skrb, kako dvigniti ekonomsko raven dodatno obubožanega ljudstva zaradi vojne in podpore partizanskega upora za osvoboditev izpod Italije. Vso tragiko stanja sem doživljal tudi osebno.

**Kako ste potem vendarle prišli do študija medicine?**

Nisem pozabil, da sem se pred petimi leti potihoma vpisal na Medicinsko fakulteto v Padovi. Šel sem tja, da ugotovim svoj »status«. Povedali so mi, da so mi po zakonu redno tekla leta študija, da se lahko vpišem v zadnji semester, in da v dveh, treh letih položim izpite. Finančno bi bil to zame zelo velik zalogaj, a je ravno v tem času iz Ljubljane prispel dopis, da slovenski študentje, žrtve vojne, lahko dobijo štipendijo (dva obroka hrane in posteljo v študentskem domu) za nadaljevanje študija na univerzi v Ljubljani. Odpotoval sem v Padovo, tam dvignil svoje dokumente in jih nesel v Ljubljano, na dekanat Medicinske fakultete. Sprejel me je dekan prof. Božidar Lavrič, ki mi je povedal, da mi ne more priznati vseh let študija, ker nisem opravil niti enega izpita, da pa mi lahko prizna prva dva semestra. Tistega dne sem postal dejanski študent medicine, hvaležen novi slovenski oblasti za

darilo, ki mi je, še italijanskemu državljanu, spremenilo življenje. Svojo hvaležnost sem kasneje rad izkazal s sodelovanjem v raznih študentskih akcijah v obnovi porušene domovine (delovne brigade pri gradnji železniške proge Brčko-Banovići in Šamac-Sarajevo, delo pri gradnji ceste Ljubljana-Vrhnika, delo pri regulaciji Pšate, v študentski organizaciji na Fakulteti, itd.)

V nekaj mesecih sem opravil izpite prvega letnika in diplomiral nekaj prej kot v petih letih. Ko sem hodil na vaje iz fiziologije, me je »opazil« tedanji predstojnik Patofiziološkega inštituta, dr. A. O. Župančič, in me vprašal, če bi me zanimalo delo na njegovem inštitutu. Ni mu bilo treba ponoviti vprašanja. Takoj sem se odločil, da grem po poti raziskovalca, trdno prepričan, da bom na tistem mestu najbolj izpolnil svoja hotenja in hkrati najbolj pomagal bolnemu človeštvu. Kmalu pa je v meni zaživela empatija do »konkretnega« bolnika, kakršno je vedno čutila moja mama. Prišel je konec študija in čakalo me je mesto asistenta na Patofiziološkem inštitutu. Začel sem delo na teoretskem inštitutu z željo, da bi hkrati zdravil bolnike. Predstojnik inštituta je pokazal veliko razumevanje do mojih želja in se trudil, da bi mi omogočil raziskovalno delo na inštitutu in hkrati delo z bolniki. Račun se, žal, ni izšel.

### V dobro bolnikov, bi rekli danes, ko poznamo vašo prehojeno pot ...

Prevladala je empatija do bolnika, kar je od mene pričakovala moja mama, ki je bila zelo razočarana, ko je od ljudi izvedela, da »zdravim« podgane. Šel sem na pot splošnega zdravnika (približno 3 leta) z delom v splošni ambulanti, z neštetiimi hišnimi obiski, kamor sem se več let vozil s kolesom in na koncu z mopedom, v dežju, snegu in vročini po vsej Ljubljani, tudi potem, ko sem začel študij specializacije iz interne medicine (1956). Leta 1960 sem opravil izpit iz interne medicine in se zaposlil v bolnišnici Sekretariata za notranje zadeve v Šiški, ki je leta 1963 postala javna bolnišnica in leta 1971 Klinika za notranje bolezni v okviru Kliničnega centra. Skozi 20 let (1971 – 1991) sem zasedel mesto asistenta na Katedri za interno medicino, več let sem bil vodja na kardiološkem oddelku klinike in 4 leta direktor klinike. V službena leta so mi všteli štiri leta iz vojnega časa, ki pa jih nisem izkoristil. Upokojil sem se po dejanskih 40 letih zdravniškega dela. V zadnjih 15 letih sem se bolj intenzivno posvečal delu z bolniki z visokim krvnim tlakom in bolnikom, ki so boleli za aterosklerozo, hiperlipidemijo in njenimi posledicami (angina pectoris, srčni infarkt, možganska kap).

V vsej delovni dobi sem opravljal prostovoljno delo, več let kot predsednik internistične in 17 let kot predsednik kardiološke sekcije Slovenskega zdravniškega društva. V okviru ekonomskih možnosti sem se udeležil več strokovnih sestankov in kongresov v domovini in tujini, zelo sem si prizadeval za organizacijo strokovnih sestankov s paralelnimi strokovnimi društvi iz Hrvatske in severovzhodne Italije in, žal, premalokrat na njih sodeloval s strokovnimi prispevki. Več prispevkov sem prispeval v okviru »Tavčarjevih dnevov« v Ljubljani in drugega strokovnega tiska, med njimi tudi brošur namenjenih bolnikom.

Nekega dne, pred 20 leti, sem z Medicinske fakultete prejel zahvalno pismo za sodelovanje in z dobrimi željami za življenje upokojenca. Tedaj sem nehal delati na bolniških oddelkih, sem pa še več let prostovoljno delal v ambulanti za zunanje bolnike in prisostvoval jutranjim strokovnim »raportom« na Kliniki.

### Poznamo vas tudi kot prostovoljca pri delu našega društva. O tem smo imeli že večkrat možnost prebrati kaj izpod vašega peresa, zato nam povejte, kako skrbite sami za svoje zdravje?

V zadnjih dvajsetih letih so dnevi, tedni, meseci, leta prekratki za udejanjanje vseh načrtov! Komaj utegnem pomagati ženi pri delih okrog počitniške hišice pod Krvavcem, z velikim veseljem

se v redkih prostih urah srečujem s sodelavci in z že dolgoletnimi prijatelji ter občasno s sorodniki, ki živijo v rodni vasi. V kopalnici imam tehtnico, ki mi enkrat na teden, vsakič ko stopim nanjo, do zadnjega grama sporoči telesno težo, ki ne sme pokazati ITM višji od 24 (najvišja vrednost normalne telesne teže). Zaradi padcev s kolesa in z dreves okrog vikenda sem pred leti upokojil kolo in na priporočilo dobrohotnih prijateljev ne plezam več na drevesa. Razgibavam se vsako jutro, ko se zbudim, in iz kleti do stanovanja v 4. nadstropju vedno tečem preko dveh stopnic. Na koncu glavnih obrokov bi rad pojedel še kaj dobrega. Uživam mnogo sadja in zelenjave, zelo malo mesa, čim manj slano hrano in mlečnih jedi (skuta), kolikor zadostuje. Zelo sem zadovoljen s svojim zdravjem, za katerega so v glavnem zaslužni moji starši. Pogrešam le, da so premalo poskrbeli za moj sluh in spomin. Mislim, da sem imel velikansko srečo pri izbiri svojega poklica. Imam še vedno empatijo za bolnega človeka in sem se pripravljen ponovno vpisati na študij medicine

### Vaš konjiček je zagotovo vaše zdravniško poslanstvo. Kljub temu, kaj bi lahko imenovali kot svoj konjiček?

Že leta 1949 sem začel najprej z letnim, nato na vsaka 3 leta, organiziranjem srečanj potomcev Valentina Cibica, političnega in kulturnega voditelja na Proseku v času, ko je tam še vladala avstroogrska monarhija. Srečanja, poimenovana »Cibiciade«, sedaj organizira že peta generacija, vedno na Proseku, od koder izviramo. Udeležuje se jih vsakdo, ki ima v svojih žilah še kapljico krvi našega skupnega prednika. Poleg slovenskega jezika na srečanjih slišimo italijanski, hrvaški, angleški, nemški, francoski jezik, zato mi pride prav, da kot organizator srečanj z vsemi lahko komuniciram brez pomoči prevajalcev.

Sicer sledim kulturnemu in političnemu življenju v domovini. Skozi več let sva s soprogo obiskovala operne predstave in že mnoga leta imava koncertni abonma. Soproga je arhitektka, po mnenju vseh, ki jo poznajo, nenadkriljiva gospodinja in kuharica, zelo pozorna na priložnostno oblačenje. Hči veterinarja kinologa ima rada vnukinjinje psičke in ima odklonilno stališče do umetnih rož. Naročena je na eno poljudno revijo s tehničnimi vsebinami (ŽIT) in na revijo Moj mali svet, ki je bogata s prispevki o gojenju sobnih in vrtnih rož. Zelo pozorno in skrbno ureja mali cvetlični vrt pred hišico na Gorenjskem. Sam sem naročen na nekatere strokovne in poljudne strokovne revije ter na dnevni časopis. Trudim se, da ohranim vsaj osnovno znanje nekaterih tujih jezikov. Nimava radia, žena mi sporoča bistvene novice televizijskih oddaj (predvsem vremenska poročila). Zelo rada prebirava članke v slovenski izdaji revije »National geographic«. Knjig in revij sva v teku življenja nabavila toliko, da sva z njimi zapolnila vse police v stanovanju, vse kotičke v kleti, v garaži in v drvarnici v vikendu.

### Pod črto – kaj bi lahko povedali našim bralcem?

Ali smem reči, da sem imel srečno življenje? Zagotovo bi, če me ne bi motila misel Puškina, ki sem jo ponovno pred kratkim bral v »iskrici« »Dela«, in se približno glasi tako: »srečen tisti, ki je bil mlad v mladih letih«. Morda sem najtežje prebolel petletno zamudo v študiju medicine.

Ker nisem obiskoval niti ene šole v slovenskem jeziku, ne obvladam slovnice, sintakse in bogatega besednega bogastva lepega slovenskega jezika. Zato se vedno opravičujem odgovornim urednikom, ki so zadolženi za jezikovno pravilnost prispevkov v naši reviji, če imajo več dela z mojimi prispevki, da postanejo »berljivi«.

**Spoštovani prim. Boris Cibic, najlepša hvala za vas čas in iskrene čestitke ob vaši 90. obletnici.** ♥



# Novost - Lekov izobraževalni film za bolnike s srčno-žilnimi boleznimi in za vse, **ki skrbite za svoje zdravje**

**V Leku smo posneli izobraževalni film o zdravem življenjskem slogu in merjenju krvnega tlaka v domačem okolju. Brezplačno ga lahko dobite pri svojem osebnem zdravniku.**

Če živimo zdravo, lahko preprečimo številne bolezni; če smo že zboleli, pa je to nujen sestavni del zdravljenja. Da bi vam napotke, kako zdravo živeti čim bolj približali in vam pomagali, da bi po njih tudi živeli, smo v Leku pripravili izobraževalni film. Multimedijška predstavitev je bolj nazorna, zato si vsebino lažje zapomnimo, kot če jo samo preberemo.

Na poljuden in razumljiv način smo pripravili **preprost načrt**, ki vam lahko pomaga pri tem, da spremembe vnesete v svoj vsakdan. S strokovnimi napotki vas bo skozi film vodila zdravnica družinske medicine in docentka na Medicinski fakulteti v Ljubljani dr. Danica Rotar Pavlič.

Film odlikujejo preprosta navodila in uporabni nasveti. Kot osnova **zdrave prehrane** je predstavljena novost: »zdrav krožnik«, po katerem se je lažje ravnati kot po prehranski piramidi, saj nam daje koristne napotke, kako naj v praksi zgleda posamezen obrok.

Posebna pozornost je posvečena **merjenju krvnega tlaka v domačem okolju**. Ob gledanju filma lahko sproti preverite, ali si krvni tlak res pravilno merite. DVD-ju je priložen tudi dnevnik, v katerega boste lahko sproti zapisovali izmerjene vrednosti.



**Doc. dr. Danica Rotar Pavlič, dr. med.:**

»V vseh študijah navajajo pomembnost bolnika pri zdravljenju. Partnerstvo med bolnikom in zdravnikom pa je zelo zahtevna naloga. Pomembno je, da človek dela stvari z zadovoljstvom, da ni neke prisile in avtoritarnega odnosa: zdravnik nekje zgoraj, bolnik nekje spodaj. DVD nam bo v pomoč pri nadgradnji odnosa, bolnikom pa bo omogočil, da si nasvete za zdravo življenje večkrat pogledajo in jih tudi v rešnici postopno vnesejo v svoj vsakdan.



DVD z izobraževalnim filmom **Kako zdravo živeti?** je na voljo brezplačno.  
Zanj povprašajte svojega osebnega zdravnika.

Informacije imajo izključno splošno izobraževalne in informativne namene in niso nadomestilo za posvet z zdravnikom ali farmacevtom. Pomembno je, da glede svojega zdravstvenega stanja oziroma bolezni upoštevate navodila svojega zdravnika oziroma drugih zdravstvenih delavcev.

# »En svet, en dom, eno srce«

Svetovni dan srca ima svoj datum: 29. september

Nataša Jan

**O**d leta 2000, ko smo se pridružili Svetovni zvezi za srce pri obeležitvi svetovnega dneva srca, je bil ta na zadnjo nedeljo v septembru. Od letos dalje pa ga bomo praznovali vsako leto na isti datum: 29. september.

Svetovna zveza za srce (World Heart Federation) vsako leto izbere aktualno temo in področje, ki se mu s svojim poslanstvom in dejavnostmi posebej posveti.

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije se s praznovanjem 12. svetovnega dneva srca pridružuje več kot 100 državam po vsem svetu z željo okrepiti javno zavest in spodbuditi k preventivnim ukrepom, ki vodijo v zmanjšanje bolezni srca in žilja. Vsako leto zaradi bolezni srca in žilja umre preko 17,1 milijona ljudi. 82 odstotkom prezgodnjih smrti zaradi bolezni srca in možganske kapi bi se lahko izognili, če bi odpravili glavne dejavnike tveganja: kajenje, nezdrava prehrana in telesna nedejavnost.

»En svet, en dom, eno srce« je letošnje geslo svetovnega dneva srca. Tema je skrb za zdravje in zdravo srce, predvsem v družini. Skrb za zdrav način življenja, za lastno zdravje in zdravje srca, se začne v najzgodnejših letih življenja, v krogu družine, kasneje tudi vrtca, šole in traja skozi vse življenje. **Družina je najmočnejša pri oblikovanju odnosa do zdravega načina življenja in pri zagotavljanju zdravega življenjskega sloga, zdravega srca vseh družinskih članov.** Družina je prvo in odločujoče mesto za razvoj zdravih življenjskih navad pri otrocih, da bodo tudi v kasnejših življenjskih obdobjih skrbeli za svoje zdravje z zdravimi življenjskimi navadami in odločitvami.

**Naj bo letošnji svetovni dan srca izziv za načrtovanje takšnega družinskega življenja, ki bo vaš dom spremenilo v hram zdravlja.**

V družini sprejmite naslednja pravila:

- ♥ Prepoved kajenja – za izboljšanje vašega zdravja in zdravja vaših otrok. Najbolje je prenehati kaditi ali pa vsaj ne kaditi v stanovanju, ampak zunaj.
- ♥ V hladilniku in shrambi imejte živila, iz katerih boste lahko na ustrezen način pripravili dobre in zdrave obroke hrane, z veliko zelenjave in sadja, s čim manj soli in nasičenih maščob.
- ♥ Bodite redno telesno dejavni: v družini omejite čas, ki ga preživljate pred televizijo in računalnikom na manj kot 2 uri dnevno,

bodite čim več zunaj – vsa družina naj se odpravi na kolesarjenje, pohod, izlet ali se preprosto igra na vrtu oz. dvorišču. Namesto z avtom, se na krajše razdalje odpravite s kolesom ali peš.

- ♥ Ali veste za svoje številke? Obiščite zdravnika ali se oglasite v Posvetovalnici Za srce, kjer vam bodo izmerili krvni tlak, holesterol in sladkor v krvi, obseg pasu, izračunali indeks telesne mase (ITM) in povedali, kakšna je vaša verjetnost, da zbolite za srčno-žilno boleznijo. Ko boste oboroženi s temi podatki, lahko naredite načrt za izboljšanje zdravja svojega srca. Načrt lahko tudi napišete in doma pritrđite na steno, da vam bo kot opomnik, vedno na očeh.
- ♥ Poučite se o znakih srčnega infarkta in možganske kapi. V primeru takšnega dogodka v družini ali znakov pri katerem od družinskih članov, takoj poiščite nujno zdravniško pomoč (telefonska številka 112). V veliko pomoč vam bo znanje temeljnih postopkov oživljanja odraslih in temeljnih postopkov oživljanja dojenčkov in otrok, ki ga lahko pridobite na odličnih tečajih Društva za zdravje srca in ožilja, telefon za informacije in prijavo: 01/234 75 55.

Ob svetovnem dnevu srca tako Svetovna zveza za srce s svojimi člani in partnerji po svetu kot naše društvo organiziramo številne dejavnosti: pohode, teke, javna posvetovanja, znanstvene forume, razstave, koncerte, športna tekmovanja – o tem lahko več preberete na spletni strani [www.worldheartday.org](http://www.worldheartday.org) in v nadaljevanju v našem napovedniku dogodkov.

V Sloveniji bomo svetovni dan srca obeležili s prireditvami, ki bodo potekale skozi ves september, deloma še tudi v oktobru. To bodo različna predavanja, razstava o srcu (v zgodovinskem atriju mestne hiše v Ljubljani, od 24. 9. do 3. 10.), pohodi, izleti, svetovanja, meritve dejavnikov tveganja, oddaje na TV in radiu in druge.

Osrednja prireditev bo v Ljubljani, na Prešernovem trgu, v soboto, 24. septembra, kjer bomo postavili stojnice z zdravstveno-informativnimi gradivi ter predstavitev pokroviteljev.

Na zadnjih straneh revije Za srce – v napovedniku, lahko preberete, katere dejavnosti načrtuje Društvo za zdravje srca in ožilja po Sloveniji in se jih lahko udeležite. Vabljeni! ♥

## En svet, en dom, eno srce.



29. september 2011

# Preobremenjenost z delom in srčni bolnik

Janez Tasič

**F**inska raziskovalka dr. Marijana Virtainen je pred kratkim objavila raziskavo, ki povezuje delo in zbolewnost za boleznimi srca in žilja. 80 % na novo odkritih boleznih srca in žilja je posledica zvišanega krvnega tlaka, zvišanega holesterola in kajenja. To velja za dejavno prebivalstvo, ki normalno opravlja svoje delo. Če pa človek dela več kot 3 ure več kot običajnih 7 delovnih ur, se za 60 % poveča verjetnost, da se bodo pojavile bolezni srca ali žilja ter zapleti. Med zaplete uvrščamo nenadno srčno smrt, infarkt in angino pectoris.

Povezava dolgih ur na delu in boleznih srca ni niti toliko povezana z drugimi prisotnimi dejavniki tveganja. Podaljšano, zlasti stresno delo že predstavlja samostojen dejavnik tveganja. Ker pa še ne moremo z gotovostjo trditi, da sta ta dva parametra povezana, raziskave nadaljujejo tudi v Angliji in Franciji. V zadnjih 12 letih, kolikor potekajo raziskave, so potrdili, da delo, ki je daljše od normalnega dela za dobre 3 do 4 ure, poveča število srčno-žilnih dogodkov. Medtem pa delo, le za uro do dve daljše od rednega delovnega časa, ne pomeni pomembno povečanega tveganja.

Raziskava poteka na dejavnih prebivalcih. Ljudje, vključeni v raziskavo, so stari od 35 do 55 let, ki so zaposleni pretežno v pisarnah. (Sprajšujem se: kdo bo proučeval ogroženost ljudi na drugih delovnih mestih, izpostavljenih številnim okoljskim in telesnim obremenitvam?) V času raziskave so registrirali 369 primerov srčno-žilnih dogodkov. Proučevali so vse težave, ki so jih imeli s srcem ali druge motnje. Pri vseh so analizirali in proučevali 22 dejavnikov tveganja, socialni status, spol, zakonski stan, demografsko poreklo in psihološki status.

Raziskava je pokazala, da ljudje s tipom obnašanja A (osebe so agresivne, tekmovalne, napete, sovražnega razpoloženja, depresivne, imajo premalo spanca in ne najdejo časa za sproščanje) pogosteje zbolejajo za boleznimi srca.

Verjetno bolezen »prezidentizma«, ko ljudje delajo tudi med boleznijo in ignorirajo simptome bolezni, prav tako pa se izogibajo pregledu pri zdravniku, vpliva tudi na druge dejavnike tveganja. Tako imajo ljudje tipa A pogosteje zvišan krvni tlak, ki je povezan s stresnim slogom življenja. Pri njih so pogosto povečane maščobe v krvi, kar je posledica tudi neredne prehrane in neredne telesne dejavnosti.

Raziskava je tudi pokazala, da ljudje, ki opravljajo delo z več svobode in kreativnosti, ter imajo možnost samostojnega odločanja, v kljub podaljšanemu delu ne zbolejajo pogosteje za boleznimi srca, kot se to dogaja z ljudmi, ki so pod psihološkim pritiskom, z neurejenimi odnosi v službi, s prisotnim mobingom itd.

Tako lahko ta del socialne epidemiologije pokaže, da dolgoročno delo, daljše kot 10 ur dnevno, poveča nevarnost za nastanek boleznih srca in žilja. Potrebne bodo nadaljnje raziskave, kako lahko spremenjeni odnosi na delu izboljšajo to napoved. Šele tedaj bodo ta odkritja dobila nov smisel pri oceni ogroženosti na delovnem mestu.

Večina avtorjev meni, da je problem podaljšane dela resnejši problem, kot se danes zastavlja, zato bi morali zdravniki resno proučiti in oceniti tudi samo delo ter delovno mesto bolnika, še posebno pri ljudeh, ki imajo določene nespecifične težave s srcem. Ti nespecifični znaki se pogosto pojavijo še pred nenadnim izbruhom bolezni, ki je pogosto usodna.

Redko pomislimo na zdravlilo, ki ga je za ljudi z prekomerno željo do dela priporočal znani filozof Bertarnd Russell: »Če bi bil zdravnik, bi vsakemu bolniku, ki ne more živeti brez dela, predpisal letni dopust«!



# Moj pogled na zdravje

Matic Munc

*Ko so me povabili, da vam napišem odstavek ali dva, sem se vprašal, če sem res pravi človek za vašo revijo, za vaš pogled na naša človeška življenja, saj ne gojim zdravega življenjskega sloga, ki bi bil lahko vam, bralcem, v zgled. Dnevni delovni ritem mi ne dopušča, da bi se prehranjeval uravnoteženo in vedno zdravo, po poti si zbašem kakšen sendvič v nahrbtnik in ga grizem ob priliki.*

D elovni dan začnem ob 6. uri zjutraj in zaključim okoli 22. Vmes so kratki odmori, najdaljši dolg pol ure. Telesna vadba pri meni obstaja, vendar ni redna. In za konec – največji greh je kajenje, ki me spremlja od 16. leta, torej skoraj 23 let. Ne poskušajte me prepričati v to, da bi nehal, sploh ne s kakšnimi klasičnimi pristopi. V takšnem primeru se ne bomo dobro razumeli, vam pa obljubim, da vam ne bom puhal v nos. Nekje v kotu s svojo smotko bom z užitkom bral Svetlano Makarovič in njene Preklete kadilce. Konec. Mogoče bo kdo na tej točki odložil članek, ker ne more izvedeti nič pametnega in novega od človeka take baže. Škoda, veliko si imamo za povedati, verjemite. No, takšen je torej presek stanja glede mojega telesnega zdravja, ki pa po mojem mnenju ni edino »zdravje«, ki bi ga morali poznati. Kaj nam še ostane?

## Psihoterapevtska pomoč

Moje delo me zanaša na področja duševnega zdravja, lahko bi napisal tudi miselnega in vedenjskega zdravja, ki je s telesnim tesno povezan. Na teh področjih smo pri nas še vedno precej zaostali v miselnosti, možnost obiska psihoterapevta še vedno vzbudi asociacije na »norost« in stereotipno gledanje na psihoterapijo. To gledanje je napaberkovano iz televizijskih oddaj, filmov in knjig, pogosto pa z realnostjo nima veliko zveze. Na kratko: ne počnem nobene vuđu magije, ne hipnotiziram in ne predpisujem tablet – svoje stranke učim spretnosti pogovora o svojih problemih in težavah ter jim pomagam pri iskanju rešitev za te iste probleme. Nisem noben čarovnik, samo poznam nekaj tehnik za spremembo lastnih neugodnih vedenj in za razmislek o lastnih miselnih tokovih, ki nas pogosto peljejo na stranpoti. In zato se zdaj, zadovoljen in umirjen, strinjam, da vam lahko napišem teh nekaj odstavkov, saj imam

nekaj o zdravju tudi za deliti.

V mojo svetovalnico med drugim prihaja tudi kar nekaj družin. Narobe sem se izrazil, pride kak član družine, najbolj pogosto mama, lahko pa tudi oba starša, ker je z enim ali več njihovimi otroki nekaj hudo narobe. Takrat se začnem počutiti kot avtomehanic, ki bo pregledal nedelujoče mašince in jih s primernim udarcem kladiva po vijaku spravil v tek. Pretiravam, ni vedno tako, prihaja mnogo zelo ozaveščenih staršev, ki vedo, da gre za družinski problem. Onadva sta zgolj iniciatorja, ki sta prva prišla v stik s svetovalcem in želita pritegniti še druge člane. To je dobro. Res pa je, da je še vedno tudi dovolj tistih, ki skoraj zahtevajo mehanični pristop popravila njihovega otroka. Pa pogledjmo, kaj in kako se nam zaplete družinsko življenje!

## Generacijski prepad ali generacijski most

Razlike med generacijami so obstajale vedno, mlajša je z uporniškimi in revolucionarnim duhom poskušala posodobiti starejše in zatohlo. To so mladiči počeli od začetkov človeške družbe in ta pojav ni nič novega. Da ne bomo segali predaleč nazaj, v začetku prejšnjega stoletja so se zgražali nad jazzom, na katerega je norela mladina, pa kasneje nad Jamesom Deanom in Marlonom Brandonom, da o rock'n'rollu sploh ne govorim, pa to je bilo že 50 let nazaj ... nikoli po godu starejši generaciji. Torej, ta razcep je večer in nujen, danes ga opazujemo v eni izmed novih oblik, ki je rezultat res hitrega tehnološkega pogona. Razvoj tehnoloških naprav za zabavo in komunikacijo je šel z norim vzponom v višave. 20 let pomeni skoraj razliko med dvema planetoma. Pred 20 leti sem se z družbo dogovoril za srečanje pred Prešernovim spomenikom v Ljubljani po klasičnem telefonu in po dogovoru ni bilo več sprememb. Ko sem štartal od doma, sem bil na poti nedosegljiv

do samega srečanja. Kdor je zamudil, je pač zamudil ... njegov problem. Računalnik pa smo rekli napravi za izračunavanje sinusov, kosinusov in tangensov, ki nam je bil v pomoč pri matematiki in fiziki. Žepni digitron. Na prvi pogled je torej ta razlika med generacijo mladih, njihovih staršev in še celo generacijo starih staršev ogromna. V resnici je povsem ista, kot je bila vedno, le oblike ima drugače. Vam razložim.



## Starševski scenarij

Ena izmed zgodb, ki jih redno srečujem pri svojem terapevtskem delu, kadar pridem v stik s starši, je prisotnost »starševskega scenarija«, ki gre nekako takole. Starši ob rojstvu otroka, veseli in ponosni, imajo zgolj eno željo: predvsem, da je otrok zdrav, saj je močan strah pred prirojeno boleznijo ali okvaro. Skozi mesece se to osnovno pričakovanje, v kolikor je z mladičkom res vse v redu, razraste v bolj zapleten koncept, ki ima resnično vse elemente scenarija – želimo si, da bo otrok vedno srečen in zadovoljen, kasneje pa dodajamo še druge želje. Da se bo družil s pravimi ljudmi, da si bo izbral poklic pravnika ali zdravnika, da bi imel primernega partnerja, da bo delil naše vrednote in prepričanja, da si bo vedno umivala zobe zvečer, pospravljala sobo, ... verjetno sedaj razumete, v kakšne podrobnosti gre lahko to pisanje starševskega skripta.

Vse lepo in prav, ohranimo v mislih, da je bila prva želja »zdravje«.

## Uporniški scenarij

Potem, okoli drugega leta starosti, pride pri otroku prva faza upiranja, ki večinoma mine brez večjih pretresov, le nekateri starši so malo šokirani, česa vsega je sposoben njihov sonček. Minevajo leta, starši veselo obdelujejo vrtilček svojih pričakovanj in razdeljujejo svoj scenarij za svojega otroka ter živijo v pričakovanju, kako bo to enkrat vse lepo in prav. Vse do hudih let, ki zadnje čase nastopijo veliko prej, kot smo bili vajeni generacijo nazaj. Hormoni podivjajo, včerajšnji srček ima svoj stil oblačenja, odgovarja na vsako domačo pripombo in se upira na vse pretege. To je izraz **uporniškega scenarija**, ki je prvi resen poskus odcepitve od konceptov staršev in je povsem naraven proces. Halo! Ne morem se vse življenje skrivati pod krilom mamice in v naročju očka! Zato se mladenič ali mladenka odločita, da bosta vsemu, kar so starši mukoma gradili v postopku vzgoje, enostavno in odločno rekla »NE!«. In iz tega nastanejo predpostavke: ne-zdrav, ne-srečen, ne-zadovoljen, ne-pravnik in podobno. Najbolj privlačni so najbolj delinkventni vrstniki, najbolj simpatično je dekle, ob kateri se materi kodrajo lasje, in najbolj zanimive so dejavnosti, ki jih starši odklanjajo. Naj še enkrat ponovim, to je uporniški scenarij, ki je nujen, da človek naredi odcep od staršev in začne svojo pot.

Naredil bom kratko »pavzo« in poskočil 10 ali 15 let naprej ter odgovoril na vprašanje, kaj se zgodi z mladimi ljudmi v odrasli dobi, in sicer tistimi, ki zgolj slepo sledijo samo starševskemu scenariju, in s tistimi, ki se oklenejo zgolj uporništvu? Prvi so t. i. »zlomljeni ljudje«, med nami jih je cel kup. So tudi nezmagovalci, životarijo v družbi brez večjih odklonov, vendar tudi brez žara v očeh, ker niso uspeli narediti odhoda iz primarne družine. Imajo napačne poklice, napačne partnerje in življenje jih spravlja v obup zaradi občutka zavoženosti. Drugi, večni uporniki, v odrasli dobi končajo v zaporu, v psihiatrični bolnici, polni drog in/ali alkohola ali celo dovršijo samomor. To so pravi poraženci tega življenja, saj vsemu rečemo »Ne!«, lahko tudi do smrti.

## Moč lastnega scenarija

Da ta slika ne bo preveč črna, vam moram zaupati tudi dober iztek iz te zgodbe, iztek, ki ga ponujam staršem v svetovalnici. Spodbujanje **lastnega scenarija**, unika-

tnega skripta, kjer mlad človek po pameti jemlje od staršev ideje, ki so mu primerne, zavrača lažna pričakovanja in izoblikuje svoj prostor na tem svetu. To so pravi zmagovalci te igre življenja. In vesel sem, kadar mladi ljudje v ta svoj skript vzamejo tudi tisto čisto osnovno željo staršev, željo po zdravju. Mnogi se za to ne odločijo, pa ne govorim zgolj za mlade, tudi odrasle in otroke. Raje gojijo dejansko nezdrav način komunikacije in svoje lastne duševne higijene. Človek ne potrebuje diplome moje fakultete, da ve, da je pošten, odkrit in konstruktiven pogovor, kjer dva ali več ljudi enakovredno sodeluje, zdravilo za marsikatero težavo.

In tukaj človeštvo hodi po napačni poti, da ne zapišem zraven še naša, slovenska družba. Pomembni so materialni dosežki, tako do sebe kot do otrok smo naravnani visoko storilnostno. Premalo se pogovarjamo, nekateri celo skoraj nič, razen osnovnih nekaj besed o tem, kaj bomo jedli in kam kdo gre. Potem ni čudno, da nas držita v primežu dva nevarna nasprotnika: **strah** in **krivda**, ki dajeta našim ljudem potlačen in obremenjen podton. Tukaj ni čudežnega recepta, vsak začne pri sebi.

Imam pa v glavi sliko nečesa tako starodavnega in romantičnega, da dobiva značilnosti iluzije. Mogoče pa to ni. Zvečer je lokalna skupnost zbrana ob vaškem drevesu, kjer si člani pripovedujejo zgodbe svojih življenj in anekdote, otroci se igrajo in prisluškujejo, kaj povedo odrasli, mladostniki pa na robu svetlobe, ki jo oddaja ogenj, iščejo priložnosti za svoje vragolije. Prelepo, da bi bilo res. Ali res?

## Nikoli ni prepozno za nov začetek

Vem, moje kajenje je ostanek mojega uporniškega scenarija in o tem bi lahko pisal na dolgo in široko, a to ni namen. Mogoče vam bo zgornji zapis pokazal enega izmed možnih pogledov na odnose v družini in tudi na pot do duševnega ravnovesja, da ne zapišem kar zdravja v družinah. Nikoli ni prepozno za nov začetek. Toda vedno moramo začeti najprej pri sebi in šele nato ozek krog drugačnega razumevanja počasi širiti med svoje bližnje.

Poskusite, tudi vaše telesno zdravje vam bo hvaležno. Na tem svetu je res vse povezano.



# Obvladovanje stresa s čuječnostjo varuje pred boleznimi srca in žilja

Tjaša Šubic

*Bolezni srca in žilja so vodilni vzrok zbolewnosti in umrljivosti v zahodnem svetu. Načini odkrivanja in zdravljenja so vedno bolj dovršeni in uspešni, znani so številni dejavniki tveganja in mnogi načini preprečevanja srčno-žilnih bolezni. Večinoma se zdravniki pri preprečevanju srčno-žilnih bolezni omejimo na priporočila o zdravi prehrani ter rednem gibanju. Kljub temu pa število bolnikov s srčno-žilnimi boleznimi narašča, tudi med mladimi!*

## Kje je vzrok?

**S**tres, ki predstavlja naš odziv na ogrožajoče zunanje okoliščine (stresorje). Stres je spremljevalec življenja, danes sicer nekoliko drugačen kot pred stoletji ali tisočletji. Pogosto opažamo kroničen stres, ki v telesu vzdržuje bolj kot ne stalno pripravljenost na beg ali boj. Stres nam povzročajo tako zunanji stresorji (delo, družina, drugi socialni stiki, ...) kot notranji stresorji (naše misli, negativna čustva, kot so jeza, nezadovoljstvo s samim seboj in drugimi, težnja k popolnosti, ...). Večinoma stresnega odziva ne izživimo v celoti, saj ne odreagiramo z bojem ali begom, kot je to storil pračlovek. Stresni odziv nekako ponotranjimo, kar vodi v številne telesne težave in bolezni, med njimi tudi bolezni srca in žilja. Harvardski zdravnik dr. Herbert Benson v svoji knjigi opisuje številne raziskave, ki povezujejo stres in zvišan krvni tlak. Kronični čustveni stres lahko spodbuja tvorbo aterosklerotičnih oblog v arterijah, ter je enako močan dejavnik tveganja za srčno-žilne bolezni, kot so zvišane vrednosti holesterola, kajenje in pomanjkanje gibanja. Stres vpliva na pretok krvi po srčnih žilah (in poveča tveganje za smrt pri bolnikih z boleznimi srčnih žil). V eni od nedavnih raziskav s tega področja ugotavljajo celo povezavo med slabim stanjem na borzi in večjim številom srčnih infarktov. Vsem omenjenim raziskavam s tega področja je skupno, da poudarjajo povezavo med umom in telesom (t. i. body – mind medicine), torej vpliv dogajanja v našem umu na telesne reakcije.

Poleg tega, da se v telesu s kopičenjem zatrtih, zadušenih, neustreznih odzivov na stresorje dogajajo bolezenske spremembe, se zaradi slabe prilagoditve na stres razvijejo samouničevalna vedenja (preveč dela, hiperaktivnost, prenajedanje, premalo gibanja, ...), pogosta je odvisnost od substanc (droge, alkohol, cigarete, kofein, hrana), kar vse spet dodatno kvari zdravje, med drugim tudi srčno-žilni sistem.

## Kaj lahko storimo?

Naučiti se moramo živeti s stresom, to pomeni, čimbolj zmanjšati njegove negativne vplive. Pomembno lahko namreč spremenimo svoj odziv nanj. Kot lahko z nemirnim, raztresenim, nezbranim, tesnobnim načinom razmišljanja in reagiranja povzročamo ter poslabšujemo svoje težave, lahko z zavedanjem, sprejemanjem sebe in okolice, zmanjšamo negativne vplive stresa.

To je koristno tudi za preprečevanje in zdravljenje srčno-žilnih bolezni, kar je v več študijah ugotavljal dr. Ornish, ki poleg spremembe prehrane in več gibanja poudarja tudi tehnike obvladovanja stresa. Dr. Ornish opisuje, da so pri srčnih bolnikih, ki so

izvajali tehnike obvladovanja stresa (joga, tehnike dihanja, meditacija, vizualizacija in sodelovanje v podporni skupini), ugotavljali zmanjšanje zožitev v koronarnih žilah. Izvajanje omenjenih tehnik za izboljšanje koronarnega pretoka se je izkazalo za učinkovito, neodvisno od sprememb v prehrani bolnikov. V kontrolni skupini so bili bolniki, ki so sledili »običajnim« navodilom o izogibanju dejavnikom tveganja, ki jih bolniki ponavadi dobijo pri svojem zdravniku. Njihovi rezultati so bili statistično pomembno slabši. Tehnike obvladovanja stresa tudi pomembno zmanjšajo negativne čustvene odzive, kot so jeza, depresija, anksioznost in znižujejo krvni tlak.

## Zmanjšanje stresa s čuječnostjo

Dr. Jon Kabat – Zinn je pred tridesetimi leti začel razvijati program, imenovan Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR), neposreden prevod bi bil »zmanjševanje stresa s čuječnostjo«. Program redno izvajajo na University of Massachusetts Medical School. Program MBSR temelji na tem, da z zavedanjem brez moralnega presojanja (čuječnostjo) v vsaki situaciji namesto avtomatične stresne reakcije izberemo odziv, ki je manj škodljiv ali neškodljiv.

V študiji s področja srčno-žilnih bolezni, temelječi na čuječnosti, ugotavljajo nekoliko nižjo raven stresnih hormonov in boljšo telesno zmogljivost pri bolnicah, ki so bile vključene v program MBSR. Pri 52 bolnikih s povišanim krvnim tlakom so ugotavljali znižanje tlaka in srčne frekvence ob redni vadbi meditacije. Bolniki s srčnim popuščanjem, ki so redno meditirali, so imeli boljšo kakovost življenja, nižjo raven noradrenalina in boljši izvid na obremenitvenem testiranju.

Zelo verjetno je eden od razlogov za naraščanje števila bolnikov z boleznimi srca in žilja neuspešno ali premalo uspešno preprečevanje stresa. Ljudem z dejavniki tveganja zdravniki sicer svetujemo spremembe življenjskega sloga, a hkrati vemo, kako težko jih je udejanjiti.

Kako bi lahko bili bolj uspešni? Raziskave dokazujejo, da je pomembno prevzemanje dejavne vloge pri ohranjanju psihofizičnega zdravja. Sposobnosti obvladovanja stresa se lahko vsakdo nauči s pravilnim načinom ozaveščanja in obvladovanja lastnih vzorcev vedenja ter razmišljanja z nepresojajočim opazovanjem dogajanja okoli nas. Potrebno je torej sistematično urjenje uma, podobno, kot moramo trenirati mišice, da dosežemo športni rezultat, ali vaditi klavir, če hočemo postati koncertni pianist. ♥

# Naprej k zdravju

Nova LCA jogurta sta primerna tudi za diabetike, združujeta najboljše za zdrav vsakdan:

- probiotični kulturi **Lactobacillus acidophilus La-5®** in **Bifidobacterium BB-12®**, ki pomagata vzdrževati zdravo črevesno mikrofloro,
- **nizko vsebnost maščob**, kar označuje znak varovalnih živil, ki ga podeljuje društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije,
- **prehranske vlaknine Beneo**, ki so najbolj raziskan prebiotik, kar pomeni, da ne le ugodno vplivajo na prebavni sistem, ampak spodbujajo tudi rast in delovanje probiotičnih kultur in
- **primerni so tudi za diabetike**, saj sladkor nadomeščata fruktoza in umetno sladilo.

Nizka  
vsebnost  
maščob

Probiotične  
kulture

Vlaknine  
Beneo

**NOVO!**  
Primerno za  
diabetike



# Dobre Slabe

## NOVICE

### Upoštevanje priporočil o minimalni količini redne telesne dejavnosti zmanjšuje tveganje za srčno-žilne zaplete

Ameriški raziskovalci poročajo, da imajo v primerjavi s telesno nedejavnimi osebami tisti, ki zmerno vadijo 150 minut na teden, za 14 % manjše tveganje srčno-žilnih zapletov, tisti, ki vadijo 300 minut, pa za 20 % manjše tveganje. Gre za potrditev koristnosti priporočil strokovnih medicinskih združenj, ki za varovanje zdravja svetujejo vsaj pol ure zmerne telesne dejavnosti 5 dni v tednu. Kot zanimivost naj omenimo, da so imele osebe, ki so bile zmerno dejavne kar 750 minut tedensko, za 25 % manjše tveganje srčno-žilnih zapletov kot nedejavni ljudje. (vir: *Circulation* 2011; DOI: 10.1161/CIRCULATIONAHA.110.010710)

### Zdravila proti visokemu krvnemu tlaku je dobro jemati zvečer

Španski raziskovalci so razdelili 776 oseb z močno povišanim krvnim tlakom v dve skupini. Prva je jemala zdravila proti visokemu krvnemu tlaku zjutraj, druga zvečer. Po petih letih so v skupini, ki je jemala zdravila zvečer, ugotovili za približno dve tretjini manj srčno-žilnih zapletov in za polovico manjšo skupno umrljivost. Ustrezno zmanjšanje visokega krvnega tlaka ponoči je najverjetneje pomembnejše kot uravnanje krvnega tlaka čez dan. (vir: povzetka Sa029 in Sa030 na 48. kongresu European Renal Association-European Dialysis and Transplant Association.)

### Polipilula bi lahko prepolovila tveganje za srčno-žilne zaplete

Nekateri zdravniki zagovarjajo koncept, naj bi vsi ljudje z dejavniki tveganja za srčno-žilne bolezni jemali majhen odmerek aspirina, zdravil proti povišanemu krvnemu tlaku in proti povišani ravni holesterola v eni sami tableti, »polipiluli«. Avstralski raziskovalci so ugotovili, da je ena od takih tablet zmanjšala sistolični tlak v povprečju za 9,9 mmHg in ravenholesterola LDL za 0,8 mmol/l. To naj bi po predvidevanjih prepolovilo tveganje za srčni infarkt in ishemično možgansko kap, za polovico pa naj bi povečalo tveganje za krvavitev iz prebavil zaradi vsebnosti aspirina. (vir: *Am PLoS One* 2011; DOI:10.1371/journal.pone.0019857; *Circulation* 2010; 122: 2078-88)

### Srčna mišica se lahko obnavlja

Že vrsto let raziskovalci poskušajo obnoviti oslabele srčno mišico s transplantacijo matičnih celic, najpogosteje pridobljenih iz krvi ali kostnega mozga, vendar rezultati niso dosegli velikih pričakovanj. Britanski raziskovalci so ubrali nekoliko drugačen pristop. V miškah z okvaro srca so spodbudili »speče« zarodne celice v srčni ovojnici (epikardu), da so se – podobno kot med embrionalnim razvojem – spremenile v nove, normalno delujoče srčnomišične celice, ki so se uspešno povezale z zdravimi deli srca. Preden bo nov način zdravljenja klinično uporaben pri ljudeh, bo treba najti način, kako doseči zares učinkovito »rekrutacijo« zarodnih epikardnih celic. (vir: *Nature* 2011; DOI:10.1038/nature.10188) ♥

### Nesteriodna protivnetna zdravila povečujejo tveganje za atrijsko fibrilacijo

Kljub temu, da škodujejo želodcu in žilju, so nesteroidna protivnetna zdravila med najpogosteje predpisovanimi, saj pomagajo proti bolečinam v sklepih in mišicah. Danski raziskovalci so ugotovili, da je ob pričetku jemanja nesteroidnih protivnetnih zdravil tveganje za pojav atrijske fibrilacije povečano za približno 50 %, ob kronični uporabi pa za približno 17 %. To predstavlja dodatni razlog za razmislek, ali naj ob vsaki bolečini v sklepih hitro vzamemo protibolečinsko tableto. (vir: *BMJ* 2011, 343:d3450)

### Radiofrekvenčna ablacija žarišč atrijske fibrilacije lahko povzroča možganske infarkte

Elektrofiziologi, ki zdravijo atrijsko fibrilacijo, pogosto uporabljajo večžariščni radiofrekvenčni kateter za lažjo električno osamitev pljučnih ven, od koder izvira večina patoloških impulzov, ki povzročajo atrijsko fibrilacijo. Dve nedavno objavljeni raziskavi sta žal pokazali, da ob uporabi večžariščnega katetra pri več kot tretjini bolnikov pride do majhnih, brezisptomnih možganskih infarktov. Menijo, da prihaja do zoglenevanja tkiva, ki maši drobne možganske žile. Žal tudi manjši infarkti lahko prispevajo k prezgodnji demenci. (vir: *J Am Coll Cardiol* 2011; 58: 681-8; *J Cardiovasc Electrophysiol* 2011; DOI:10.1111/j.1540-8167.2011.02050.x)

### Povečanje ravni holesterola HDL z niacinom v raziskavi AIM HIGH ni bilo koristno

V zadnjih letih so se vrstili dokazi, da je za srčno-žilne zaplete kriva ne le povišana raven škodljivega holesterola LDL, temveč tudi znižana raven »dobrega« holesterola HDL. Zaradi tega je bila strokovna javnost presenečena, ko so nedavno predčasno prekinili raziskavo AIM HIGH. Pri osebah z nizko ravnijo holesterola HDL in povišanimi trigliceridi, ki so imele dobro uravnan holesterol LDL s statinskim preparatom, po potrebi tudi z ezetimibom, analiza srčno-žilnih zapletov ni pokazala koristi niacina v primerjavi s placebom, čeprav je niacin povečal raven holesterola HDL. (vir: [www.nih.gov/news/health/may2011/-26.htm](http://www.nih.gov/news/health/may2011/-26.htm))

### Bariatrična kirurgija z želodčnim obodom ne podaljšuje preživetja

Pri bolezenski debelosti je najučinkovitejši način za zmanjšanje telesne teže in za izboljšanje kakovosti življenja kirurški poseg, ki zmanjša prostornino želodca ali ga obide. Žal pa želodčni obvod pri 850 bolezensko debelih osebah (s povprečnim indeksom telesne mase 47), ki so bile ob začetku 7-letnega opazovanja stare v povprečju 50 let, ni podaljšal preživetja v primerjavi z več kot 1600 osebami primerljive starosti in indeksa telesne mase, ki niso bile operirane. Postavlja se vprašanje, ali enako velja tudi za manj invazivne načine zmanjševanja polnjenja želodca. (vir: *JAMA* 2011; 305: 2419-26) ♥



# Strah pred infarkt

**Boris Cibic**

## Vprašanje\*:

»Bolnica, stara 31 let, nekadilka že eno leto, prej kadilka 13 let, se je nekega dne proti jutru zbudila s hudo bolečino v prsnem košu, na sredini. Bolečina je bila res huda, tiščalo jo je.... Komaj je vstala. Čisto se je preznojila...potem je bolečina trajala še cca 15 min in počasi je pojenjala.... Ker jo je začelo špikati v predelu srca in jo boleti v levi roki (rama, pazduha, pa do prstov včasih) je bolnica šla k osebni zdravnici, ki je opravila EKG in spirometrijo. Baje je bilo oboje »ok«. Kljub temu jo je napadel strah, da je kaj narobe...zbal se je, da je dobila infarkt, ki ga EKG ni pokazal. Zato je zvečer še enkrat obiskala dežurnega zdravnika. Ko je prišla na drugi pregled, je ni več tako zelo bolelo, ampak bolj samo špikalo. Bilo pa jo je zelo strah. Še enkrat so ji posneli EKG in izvid je bil ponovno »ok«. Tudi krvni tlak je bil »ok«. Zaskrbljenost pa je še trajala. Spraševala se je ali naj gre tretjič k zdravniku? Sklenila je, da bo še malo potrpeala in počakala, kaj bo prinesel naslednji dan. Bolečine so polagoma popustile in tretjega dne povsem izginile.

Bolnica nam je postavila več vprašanj:

Ali so bili zadostni razgovor, pregled srca in EKG pregled, da je zdravnica izključila srčni infarkt? Ali je tako močna tiščoča bolečina

v sredini prsnega koša lahko povezana z mišično skeletno bolečino oziroma zaradi želodčne kisline (kot so ji rekli v zdravstvenem domu). Težko se je sprijaznila z izrečenim sumom, da bi bolečina lahko bila posledica stresa (»čeprav ni zanikala, da ga v zadnji polovici leta ni bilo malo, celo preveč«).

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

## Odgovor:

S Glede na vsebino pisma ni težko pomisliti na verjetnost, da je opisani dogodek potekal »na terenu«, kjer sta redna in urgentna služba »pokrita« samo z zdravnikom splošne (družinske) medicine. V dopisu je premalo podatkov za pravilno oceno »hude bolečine«, ki je bolnico zbudila. Zdravnica bolnici ni odvzela krvi, ki je rutinska preiskava pri sumu na srčni infarkt. Zadovoljila se je z osnovnim pregledom. V dopisu niso navedena zdravila, ki jih je zdravnica zelo verjetno predpisala ali vsaj priporočila. Dopustno je tudi misliti, da bolnica ni prvič prišla na pregled zaradi »hudih bolečin«, in da je šlo za nekoliko bolj močno bolečino iz zgornjega prebavnega trakta. ♥

**zepter**  
INTERNATIONAL  
LIVE LONGER

## Vsem članom Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije

- ki bodo v letu 2011 kupili kuhalno posodo iz plemenitega jekla, priznamo 10% popust pri nakupu.
  - ki bodo v letu 2011 organizirali predstavitev izdelkov Zepter v skladu s pravilnikom podjetja,
- poklanjamo za njihovo osebno uporabo nadlahtni merilnik krvnega tlaka.**

**ZEPTER SLOVENICA d.o.o.**, Pohorska c. 12,  
2380 SLOVENJ GRADEC  
tel.: 02/884-39-02  
elektronski naslov:  
info@zepter.si

Informativno prodajni  
center Ljubljana  
tel.: 01/422-28-40

Informativno prodajni  
center Maribor  
tel.: 02/250-08-60

Informativno prodajni  
center Slovenj Gradec  
tel.: 02/884-39-01



# Družina je vrednota

Družina je lahko vir sreče, zdravja, pozitivnih vrednot, znanja, svobode. Kako lepo in kakšna vrednota je, če si se rodil v taki družini. Zgodi pa se tudi, da se otrok rodi v družino, kjer je gorje zaradi alkohola ali drugih zasvojenosti, kjer je prepir namesto skupnega obeda, kjer so odnosi bolni, kjer je prisotno nasilje različnih oblik, kjer se pogosto pridruži še socialna stiska. Svetovni dan srca je v letošnjem letu posvetil posebno pozornost prav družini. Dobri medsebojni odnosi, solidarnost družinskih članov, senzibilnost do različnosti posameznika, pa tudi skupni obed, pogovor družinskih članov, način reševanja sporov, način prehranjevanja še kako vplivajo na zdravje posameznika, tako telesno kot duševno. Srčika bo spregovorila predvsem o družinah, ki so vir sreče, kjer se oblikujejo posamezniki, ki bodo znali in zmogli imeti družino, ki združuje. Še sreča, da je takih družin še veliko.

## RAZMIŠLJANJE O DRUŽINI

Izhajam iz jedrne družine s tremi otroki. Vsakemu otroku na tem svetu bi privoščil družino, kot jo imam sam. Dobil sem najboljše možne temelje in vzgojo, ki me je oblikovala v dobro, srečno in svobodno osebo.

Veliko mojih prijateljev ima ločene starše. Ob njih spoznavam, kakšno srečo imam, da v naši družini vlada pozitivna klima, dobri odnosi, in da kljub občasnim preprirom ostajamo trdno povezani.

Menim, da je družina vrednota, ki je ob današnjem slogu življenja mnogokrat zapostavljena.

Starši so cele dneve v službah, ker želijo sebi in svojim otrokom omogočiti čim boljše življenje. Posledično imajo vse manj časa za otroke, vse manj je komunikacije, razdalja med starši in otroki je vsak dan večja. Vlogo staršev prevzemata računalnik in ulica, kuhajo restavracije s hitro prehrano. Zaskrbljujoče je, da je takih družin vse več in več.

**Družina in dom bi morala biti zavetišče, kamor se človek lahko umakne pred zunanjim svetom, okolje, v katerega se lahko vrneš, ko imaš težave, kjer praznuješ in se veseliš, ne pa zgolj prostor, ki si ga deliš z ostalimi člani, in kamor prideš prespat.**

Želim si, da bi ljudje namenili več pozornosti negovanju in ohranjanju trdnih družinskih vezi, ter s tem pripomogli k izboljšanju celotne družbe. Skupaj zmoremo več in naj družina še naprej združuje.

maturant Gašper

## PRI NAS DOMA

Pri nas doma se vsak dan kaj zanimivega zgodi, zato nam dolčas nikdar ni.

Mama je kuharica prava in nas vsak dan z dobrotami razvaja.

Če vsega ne pojemo, ona grozno se jezi in žalost iz njenih oči na nas preži.

Ata rad kita in pleska, zraven pa veselo vriska.

Kadar veliko dela ima, pomaga mu tudi mamica.

Brat rad v rokah škarje drži in vse postriči si želi.

Njegova velika želja je, da nekoč kot frizer uspe.

Jaz pa sem najmlajši družinski član, zato me razvajajo vsak dan.

Rada pomagam, če le znam, in upam, da moj trud ni zaman.

**Skupaj se lepo imamo, ker radi se imamo.**

Ksenija Strmčnik



Družina Gros (Foto: Darja Gros)

## DOBRO JUTRO

Dobro jutro mami oči. Dobre volje sem. Pred mano je uspešen dan. Veselim se že, da pridem v šolo in pozdravim sošolke in sošolce, učiteljico. Dobro jutro!  
zdravošolka OŠ Mengeš

## SKUPAJ ZMOREMO

Naša družina šteje štiri člane. To so mama, ata, sestra Nuša in jaz. V isti hiši pa živita še babica in dedi. Mama skrbi za gospodinjstvo in vse, kar spada zraven. Poleg tega hodi v službo in vzgaja malo sestrico, saj potrebuje veliko pozornosti. Oče pa je zelo redko doma, saj je šofer tovornega vozila. V soboto in nedeljo, ko je z nami, se posveti vsem in kaj postori v hiši. Tudi jaz pomagam mami pri hišnih opravilih: brišem prah, skrbim za svojo sobo, da je čista in urejena. Moja naloga je tudi odnašanje smeti, poleti pa redno pometam dvorišče. Babica in dedek pa za svoj dom poskrbita sama. Tudi jaz jima kdaj pomagam, kadar me potrebujeta. **S skupnimi močmi hitreje in lažje opravimo zadane naloge.**

Maša Hober

## DOBER DAN

Ob pozdravu dober dan pomislim na prijaznost, vljudnost, lep dan, srečo, veselje, lepe misli, čudovite dogodke  
zdravošolka OŠ Mengeš

## SREČO JE LEPO DELITI

Pri nas skoraj vedno sonce sije,  
čprav mama včasih "zagrmí",  
ko ponagajam ji.  
Kadar pa mi kaj ne gre od rok,  
takrat mi ati priskoči na pomoč.  
**Lepo je imeti ljubečo družino,  
v kateri se veliko smejimo in v sreči živimo  
pa še radi jo z drugimi delimo.**

Gaja Šipek

V razredu je biti lepo,  
če skupaj vsi držijo  
in se radi smejijo.  
Mi se radi imamo  
in se nikomur ne damo.  
**Pomagamo si kot doma,  
ker smo kot prava družinica.**

Urška Knez



Družina Gros, ko sta starša praznovala 70 let življenja (Foto: Darja Gros)

## Ravne na Koroškem, nekega poletnega dne 2011

### Draga mama in ata!

Razšla sta se, ko sem imela pet let in sestra dve leti več. Takrat še nisem razumela, kaj to pomeni. Dolgo sem potrebovala, da sem se sprijaznila z dejstvom in danes razumem, zakaj je tako. Ne obremenjujem se s tem, saj se kljub vsemu zelo dobro razumemo in skupaj preživimo dosti časa. Vedno si vzamemo čas drug za drugega. Starševske in sestrske ljubezni ne pogrešam. **Deležna sem vsega lepega, kar lahko v svojem odrasčanju doživi brezskrben otrok.** Rada bi vam povedala, da sem vesela, da vas imam. Hvala vsem trem za vse, kar ste do sedaj storili zame in ostanite še naprej tako dobri.

Vaša Tara

## DOBER VEČER

Dober večer, otroci! Danes vam bomo povedali pravljico o fantku, ki je uporabljal čarobne besede. Vas zanima katere? Prosim, hvala, oprostite, dober dan, dober večer, dobro jutro, na svidenje, kako si kaj in rad te imam. Najljubši pozdrav mu je bil dober večer. Vsakič, ko ga je izgovoril, mu je zaigralo srce. Čutil je, da s tem pozdravom še posebej razveseljuje ljudi. Želel si je imeti tako moč, da bi znal začarati, da bi dan postal en sam večer, ker je rad osrečeval ljudi. Dober večer naj bo! Zares dober!

Zdravošolec OŠ Mengeš

## Moj razred – moja druga družina

Znamo veliko zabavnih reči,  
šport nas najbolj veseli,  
lepih ocen smo deležni mi,  
pohval v dnevniku kar mrgoli.

Mi pravi smo talenti,  
bodoči doktorji in dirigenti.

**Radi se imamo,  
kot bratje in sestre smo si.**

Tamara Komprej

Učenci in učenke OŠ Prežihovega  
Voranca Ravne na Koroškem in  
maturant Gašper ter  
zdravošolci OŠ Mengeš  
Mentorici: Vanja Benko in  
Bernarda Pinter  
Srčiko uredila Bernarda Pinter

## HVALA je čarobna beseda.

Uporabljamo jo takrat, kadar se želimo komu zahvaliti, če nam kaj prijaznega naredi, prinese, kupi, podari, odstopi; hvala.

## HVALA

za starše, hvala za življenje, hvala za zrak in naravo, hvala za dom in hrano, hvala za pravljice, hvala za učiteljice.

Zdravošolca OŠ Mengeš

## 25. junij 2011

### Dragi dnevnik!

Počitnice so, meni pa je malo dolgčas. Mama in ata sta v službi, jaz pa razmišljam ...

Pravkar je bil na TV prispevek o fantu, ki nima nikogar in je popolnoma sam. Ko sem to videla, sem se šele zavedla, kako srečna sam, ker imam družino. Smo samo trije, a se razumemo in se imamo radi. Mama in ata mi pomagata in mi pomenita vse. **Nimamo veliko materialnih dobrin, a se imamo radi. Veš, dnevnik, to pa je največ!**

Tvoja Gaja



Družina Gros, ko sta starša praznovala 80 let življenja (Foto: Darja Gros)

## SREČNO

Želimo vam, da bi hodili  
po poteh, ki so vam ljube,  
polne prijaznih ljudi in  
toplih nasmehov.

Zdravošolka OŠ Mengeš

# Osvežilne brezalkoholne pijače in zdravje

Maruša Pavčič

*Vedno več je podatkov, ki strmo naraščanje bolezni srca in žilja, debelosti, metabolnega sindroma in diabetesa tipa 2 pripisujejo osvežilnim brezalkoholnim pijačam in to ne le tistim, ki vsebujejo veliko sladkorjev, ampak, presenetljivo, tudi »lahkim« brezalkoholnim pijačam, ki imajo sladkorje nadomeščene z različnimi nehranilnimi (»umetnimi«) sladili.*

## Kaj so osvežilne brezalkoholne pijače?

Osvežilne brezalkoholne pijače so pripravljene iz sadnih sokov ali sadnih koncentratov ter razredčene z navadno ali mineralno vodo. Vsebujejo veliko različnih rastlinskih ekstraktov in esenc, dodatkov (arom, barvil, emulgatorjev, konzervansov in snovi, ki povzročajo penjenje), nekatere pa tudi poživila in zelo malo potrebnih hranilnih snovi. Običajno so slajene z veliko dodanih sladkorjev (kristalnega sladkorja ali še pogosteje fruktoznega sirupa) ali pa z nehranilnimi sladili (lahke osvežilne brezalkoholne pijače). V skupino osvežilnih brezalkoholnih pijač štejemo osvežilne pijače iz baz, pijače z dodanim sadnim sokom (najmanj 10 % sadnega sola), pijače iz rastlinskih ekstraktov (kola pijače in ledene čaje), pijače iz žit (brezalkoholno pivo), aromatizirane brezalkoholne pijače, vode z različnimi okusi in energijske pijače. Kljub širokemu izboru osvežilnih brezalkoholnih pijač pa so najbolj razširjene kola pijače. Svetovna rekorderka je Coca-Cola, pijača, ki je nastala leta 1892, in katere prihodek je leta 2007 znašal vrtoglavih 28.857 milijard USD. Coca-Cola in njen prodor v vse družbe sveta pogosto simbolizira silovit prodor ameriške kulture po vsem svetu. Druge multinacionalke, kot sta, na primer, Pepsi Cola, pa tudi Red Bull prav tako tesno sledita Coca-Coli. Tudi v Sloveniji od leta 1953 poznamo »pijačo naše in vaše mladosti Cocto«.

Značilno je, da kole in energijske pijače ter ledene čaje uživajo v veliki meri otroci in mladostniki, kar povečuje njihovo tveganje za razvoj debelosti, bolezni srca in žilja ter diabetesa tipa 2 že v rosnih mladostih. V ZDA ocenjujejo, da mladostniki zaužijejo vsak dan povprečno 3 pločevinke osvežilne brezalkoholne pijače, kar jim poveča zaužito energijo za 400 do 450 kalorij, mladostnice pa 2 pločevinki, kar je cca 300 kalorij več. Tudi v Sloveniji poraba osvežilnih brezalkoholnih pijač narašča. Tako je leta 2000 povprečen prebivalec Slovenije namenil za nakup osvežilnih brezalkoholnih pijač 2,2 % svojih izdatkov za hrano, leta 2009 pa že 2,5 %.

## Sladkane osvežilne brezalkoholne pijače in vpliv na zdravje

Sladkane osvežilne brezalkoholne pijače vsebujejo od 10 do 12 % sladkorjev in le malo ali nič drugih hranil. So neakovostne pijače, ki pa bistveno prispevajo k energijski vrednosti hrane. Ker je le-ta večja, kot so človekove potrebe po energiji, se odvečna energija spreminja v maščobo in povzroča debelost. Odlaganje te maščobe okoli pasu povzroča metabolni sindrom, različne motnje presnove, ki se kažejo ali v razvoju bolezni srca in žilja ali v razvoju diabetesa tipa 2, pa tudi drugih kroničnih bolezni, značilnih za

starejše obdobje življenja. Včasih so osvežilne brezalkoholne pijače sladili s sladkorjem (saharozo), zadnjih 40 let pa je najpogostejše sladilo fruktozni sirup, pridobljen iz koruze.

Vpliv uživanja sladkih brezalkoholnih pijač na zdravje je tak, da mnogo držav razmišlja o preventivnih ukrepih zmanjšanja uživanja teh pijač. Številne študije potrjujejo, da je to pravi ukrep. Tako, na primer, nekatere raziskave kažejo, da zmanjševanje pitja sladkanih osvežilnih brezalkoholnih pijač znižuje krvni tlak. Samo 1 pločevinka manj na dan v letu in pol zmanjša sistolični krvni tlak za cca 1,2 mm Hg in diastolični za 1,1 mm Hg. Učinek se še poveča, če bolniki tudi shujšajo. Zmanjšanje tlaka za 3 mm Hg pa zmanjša smrtnost zaradi kapi za 8 % in smrtnost zaradi bolezni srca za 5 %, kar se pravzaprav lahko doseže že pri dnevnem zmanjšanju 2 porcij sladkanih osvežilnih brezalkoholnih pijač.

Poleg vzgoje potrošnikov, razvijanja pravih prehranskih navad in povečevanja ponudbe ustrežnejših pijač se nekatere države odločajo tudi za dodatno obdavčenje sladkanih osvežilnih brezalkoholnih pijač z namenom čim bolj zmanjšati njihovo porabo. Dodaten davek pa naj bi šel v povečevanje sredstev za zdravstvo. Tudi v Sloveniji se pripravljamo na dodatno obdavčenje sladkih osvežilnih brezalkoholnih pijač in drugih živil, ki vsebujejo veliko sladkorjev.

## Lahke osvežilne brezalkoholne pijače in vpliv na zdravje

Preveliko energijsko vsebnost osvežilnih brezalkoholnih pijač skušajo proizvajalci zmanjšati s ponudbo »lahkih« osvežilnih brezalkoholnih pijač, kar pomeni, da je energijska vsebnost izdelka zmanjšana za 30 % ali več. To dosežajo z zamenjavo sladkorja ali fruktoznega sirupa z nehranilnimi sladili (saharinom, ciklamatom, acesulfanom K, aspartamom in sukralozo). Vendar raziskave kažejo, da so tudi te osvežilne pijače, čeprav vsebujejo bistveno manj energije in manj sladkorjev, prav tako škodljive za zdravje. Povezane so z naraščanjem debelosti pri starejših, naraščanjem metabolnega sindroma, povečanim tveganjem za možgansko kap, infarkt in diabetes tipa 2, pa tudi povečanim tveganjem za predčasnai porod pri nosečnicah. Še več, tveganja za pojav teh bolezni so pri »lahkih« osvežilnih pijačah večja, kot pri sladkanih. Na osnovi obsežnih študij, ki so potekale po nekaj let, so ugotovili, da je tveganje za nastanek metabolnega sindroma pri ljudeh, ki so pili po eno ali več pločevink lahke osvežilne pijače na dan, za 44 % večje kot pri ljudeh, ki so pili manj kot eno pločevinko na dan, tveganje za pojav diabetesa tipa 2 pa kar za 67 %.

### Mehanizmi delovanja brezalkoholnih pijač

Količino zaužite hrane in pijače uravnava apetit. Pri uživanju osvežilnih brezalkoholnih pijač prihaja do raznih motenj v presnovi. Obstajajo 4 glavni mehanizmi, s katerimi osvežilne brezalkoholne pijače povzročajo debelost in povečujejo dejavnike tveganja za bolezni srca in žilja ter diabetes tipa 2. To so velika energijska vsebnost, stimulacija apetita, škodljivi metabolni učinki koruznega sirupa, ki vsebuje veliko fruktoze, ter zmanjševanje uživanja mleka.

Sladke osvežilne brezalkoholne pijače običajno vsebujejo od 140 do 150 kalorij na pločevinko. Če bi se skupna energijska vsebnost zaužite hrane za toliko zmanjšala, naj to ne bi imelo vpliva na povečanje teže. Vendar ugotavljajo, da kalorije iz sladkih osvežilnih brezalkoholnih pijač ne vplivajo na regulacijo energijskega vnosa, zato se energijska vsebnost druge hrane ne zmanjša. Predvidevajo, da sladkorne raztopine ne sprožijo občutka sitosti na tak način kot sladkor v sladicah. Fiziološki mehanizmi tega pojava še niso popolnoma raziskani.

Hitra absorpcija visoko glikemičnih ogljikovih hidratov iz slajenih osvežilnih brezalkoholnih pijač vpliva na stimulacijo apetita, povezano s hitro spreminjajočo se ravni glukoze in/ali insulina v krvi.

Prebava, absorpcija in presnova fruktoze se razlikuje od glukoze, ki je glavni energetski vir za delovanje telesa. Fruktoza (sadni sladkor, pridobljen iz koruze) lahko hipotetično spodbuja debelost bolj kot ekvivalentna količina glukoze. V primerjavi z glukozo se raje presnovi v maščobe v jetrih. V živalskih študijah uživanje fruktoze povzroča insulinsko rezistenco, moteno toleranco za glukozo, hiperinsulinemijo (povečane količine insulina za uravnavanje ravni krvnega sladkorja v krvi), motnje v presnovi maščob in povečan krvni tlak. Ker ima fruktoza omejene učinke stimulacije izločanja insulina, se pri uživanju hrane in pijač, ki vsebujejo fruktozo, tvori manj insulina kot pri glukozni. Poleg tega, ker se tvorba leptina (hormona, ki sodeluje pri uravnavanju sprejemanja in porabe energije, še posebej pri uravnavanju apetita) regulira z insulinskim odzivom na obroke, se koncentracije krožečega se leptina z uživanjem fruktoze zmanjšajo.

Pitje osvežilnih brezalkoholnih pijač v večjih količinah zmanjšuje tudi potrebo po drugih pijačah, ki pa imajo hranilne učinke. Tako v ZDA ugotavljajo, da se je ob pitju 2 ali več pločevink zelo zmanjšalo uživanje mleka in posledično tudi beljakovin, kalcija, fosforja, magnezija, cinka in vitamina A.

### Zaključek

Vedno več je podatkov, da osvežilne brezalkoholne pijače, pa naj bodo sladke ali »lahke« niso kakovostna živila, in da že njihovo zmerno uživanje vodi do pojava debelosti in s tem bistveno povečanega tveganja za pojav kroničnih nenalezljivih bolezni. Zato, čim manj jih zaužijemo, tem bolje bo, žejo si raje gasimo z vodo, nesladkanimi čaji, sadnimi sokovi ali juhami. ♥



SAVA  
HOTELS & RESORTS



Družina je najmočnejša pri oblikovanju odnosa do zdravega načina življenja in pri zagotavljanju zdravega srca vseh družinskih članov:

**Povabite svoje najdražje na Vikende za SRCE v Zdravilišče Radenci v mesecu septembru ter na dvo-dnevno prireditev ob svetovnem dnevu srca v sodelovanju z Vzajemno in ZZZS.**

**VZAJEMNA**  
Jaz zate, ti zame.

**1.9 - 2.10.2011**

2x polpenzion za osebo  
hotel Radin\*\*\*\* ali  
hotel Izvir\*\*\*\*

**149 €**

**Vikend za srce  
vključuje:**

- mineralno kopel,
- posvet pri zdravniku,
- EKG,
- hojo za srce Med vrelni življenja,
- sobotne eko stojnice domače obrti,
- plesni večer v kavarni Swing,
- **30.9. in 1.10.2011 celodnevni prireditvi Delam s srcem s številnimi aktivnostmi: strokovna predavanja, brezplačne meritve krvnega tlaka ter sladkorja in holesterola v krvi, medgeneracijske delavnice na temo SRCE, tek in pohod »Za zdravo srce«, testiranje superg, meritve z Garmin urami, vodna aerobika, degustacije zdrave prehrane ...**

**NE SPREGLEJTE: -10 % popusta** pri bivanju 2 oseb v sobi s francoskim ležiščem.

**Ni doplačila za enoposteljno sobo.**

Zdravilišče Radenci, Zdraviliško naselje 12,  
9252 Radenci, Tel.: 02 520 27 20,  
Faks.: 02 520 27 23, www.zdravilisce-radenci.si

**ZDRAVILIŠČE RADENCI**  
HOTELS & RESORTS

# Naj zadiši

Kuha: Brin Najžer

## Predjed:

### Korenčkova solata

Sestavine (za 1 osebo):

2 srednje velika korenčka  
4-6 suhih sliv  
sok 1 limone

Korenčka očistimo, po potrebi olupimo ter na grobo naribamo. Suhe slive razkosčičimo in jih narežemo na manjše kose. Korenčka in slive zmešamo ter prelijemo z limoninim sokom.



## Glavna jed:

### Puranji zrezek s praženimi šampinjoni

Sestavine (za 1 osebo):

10 dag puranjih prsi  
4 šampinjoni  
0,3 dcl suhega belega vina  
1 paradižnik

srednje velika čebula  
1 strok česna  
3 majhne žličke oljčnega olja  
žajbelj, bazilika, curry, muškatin  
orešček, poper



Meso popopravimo ter začinimo s curryjem in muškatinim oreščkom. V večji ponvi na oljčnem olju na hitro spečemo zrezek. Paradižnik in šampinjone pod tekočo vodo na hitro operemo ter narežemo na lističe. Čebulo in česen na grobo nasekljamo. Ko je meso pečeno, ga odstranimo in pokrijemo, da ostane toplo. V isto ponev stresemo čebulo in česen. Ko čebula postekleni, dodamo še gobe in paradižnik, ter vse skupaj pražimo približno 5 minut. Dodamo začimbe, prilijemo vino ter kuhamo še 5 minut, oziroma, dokler večina vina ne izpari.



## Stadica:

### Jabolčni drobljenec

Sestavine (za 4 osebe):

Drobljenec:  
50 g masla  
50 g rjavega sladkorja  
50 g moke  
100 g ovsenih kosmičev

Nadev:

750 g jabolk  
sok 1 limone  
1 čajna žlička mletega cimeta  
50 g rjavega sladkorja



Vse sestavine za drobljenec zmešamo v posodi in s prsti drobimo, dokler masa ni podobna grobim lepljivim drobtinam.

Jabolka olupimo in narežemo na krhle. Stresemo jih v posodo skupaj s sladkorjem, limoninim sokom in cimetom ter kuhamo na zmernem ognju, dokler se sladkor ne razpusti. Nato posodo pokrijemo in kuhamo še od 8 do 10 minut, dokler se jabolka ne zmečajo. Ko so jabolka gotova, jih stresemo v ustrezno velik pekač in na vrh enakomerno potresemo drobljenec. Pečemo v pečici na 180 stopinjah od 20 do 25 minut. Ko je jed pečena, jo vzamemo iz pečice in pustimo še 5 minut, da se malo ohladi, preden jo postrežemo. ♥

Besedilo in fotografije: Brin Najžer

# Iz zakladnice olja... Konopljino olje

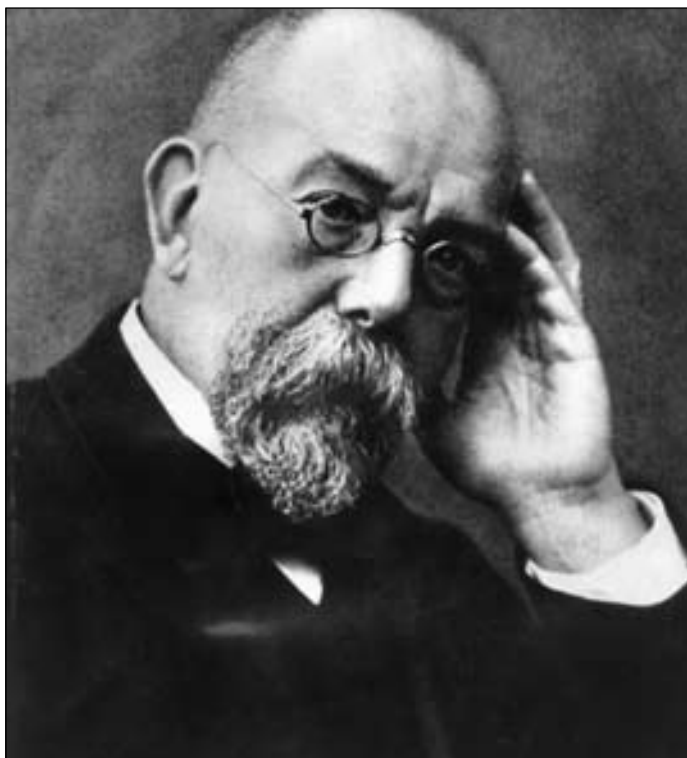
Jedilno hladno stiskano konopljino olje je že stoletja poznano kot odličen vir esencialnih maščobnih kislin, nujno potrebnih za človeški organizem. Pridobljeno je iz semen industrijske konoplje (*Cannabis sativa*). Olje ima prijeten nežen okus po oreščkih. Vsebuje kar 8 esencialnih aminokislin, veliko vitaminov B kompleksa in vitamin E. Olje vsebuje tudi gamalinolensko kislino (GLA), ki je pomembna za imunsko odpornost telesa.



# Prof. (Heinrich Hermann) Robert Koch, dr. med., mikrobiolog, higienik, Nobelov nagrajenec

**Boris Cibic**

**D**r. Koch se je rodil 11. decembra 1843 v nemškem mestecu Clausthal. Po končani srednji šoli se je vpisal na Medicinsko fakulteto v Goettingenu (Nemčija) in tam diplomiral leta 1866. Kmalu za tem je nastopil prvo službo kot splošni zdravnik v manjšem mestecu. Tam je ostal le kratek čas in se v naslednjih letih delovanja večkrat selil iz enega mesta v drugo.



*Prof. (Heinrich Hermann) Robert Koch*

Leta 1870, v času francosko-pruske vojne, se je prostovoljno prijavil za delovanje v kirurški službi v francoski vojski. Po demobilizaciji, leta 1871, je prevzel kirurško službo v okraju Wollstein, kjer si je kmalu opremil manjši laboratorij. Nabavil si je mikroskop in mikrotom ter v domačih pogojih izdelal inkubator. Svojo novo pot raziskovalca je začel s raziskavami na algah in kmalu prešel na raziskave povzročiteljev infekcijskih bolezni.

Odločil se je za raziskave o drobnokivki (mikrobu), ki jo je leta 1850 odkril v krvi ovce, poginule za vraničnim prisadom (antraks), francoski parazitolog Casimir-Joseph Davaine, ni pa ugotovil, ali je bila povzročiteljica bolezni in vzrok smrti.

Dr. Koch je po več let trajajočih raziskavah nesporno dokazal, da je vranični prisad bolezen, ki jo povzroča dobnokivka, ki jo je odkril Casimir-Joseph Davaine, in nosi strokovno latinsko ime *Bacillus anthracis*. Svoje odkritje je Koch objavil leta 1876 in zaradi tega prejel vabilo, da prevzame mesto direktorja Nemškega urada za zdravje v Berlinu, kjer so bile v teku številne raziskave. Koch se je osredotočil na raziskave o drobnokivki, povzročiteljici

tuberkuloze. Sledila so naporna leta raziskav, v katerih so bili vključeni tudi mnogi sodelavci ustanove. Dne 24. marca 1882, na kongresu Fiziološkega društva v Berlinu, je dr. Koch objavil svoje veliko odkritje o povzročitelju tuberkuloze, ki je kmalu dobil ime po njem – Kochov bacil.

Dr. Koch je mahoma zaslovel v vseh zdravniških krogih po svetu, ni pa se utegnil niti spočiti, ko so ga že nestrpno čakali v Egiptu zaradi epidemije kolere in kmalu nato še v Indiji zaradi endemične kolere.

Po vrnitvi v svojo institucijo je nadaljeval z raziskavami o bacilu tuberkuloze in končno pripravil raztopino z mrtvimi bacili tuberkuloze – tuberkulin – ki je še vedno v rabi pri postopku diagnostike tuberkuloze. Leta 1891 je prevzel vodstvo novo ustanovljenega Inštituta za higieno v Berlinu. V zadnjih letih svojega delovanja je posvetil veliko časa in truda še raziskavam o drugih infekcijskih boleznih (malaria, bovina tuberkuloza, tripanosomioza) in mnogo potoval po svetu (Južna Afrika, Indija, otok Java). V vsem času je nenehno pisal, zato je njegova znanstvena in poljudna literatura na področju tuberkuloze izredno obsežna.

Za odkritje bacila tuberkuloze pri človeku je dr. Koch leta 1905 prejel Nobelovo nagrado za področje fiziologije in medicine.

Dr. Koch je več let pred smrtjo bolehal za angino pectoris. Umrl je 27. maja 1910 v Baden-Badnu po usodnem srčnem napadu. Žara se nahaja v inštitutu, ki je imenovan po njem. ♥

ZA SRCE

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

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

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

**Faks: 01/234 75 54**

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



# Plavajmo skozi poletje

Jernej Kapus

*Vadba v vodi je lahko odlična rekreativna dejavnost, s katero ohranjamo in izboljšujemo naše zdravstveno stanje ter psihofizične lastnosti oziroma sposobnosti. Zaradi fizikalnih lastnosti vode (delovanje sile vzgona, ki nas v vodi ustvarja navidezno lažjega) je naše telo med gibanjem v njej manj obremenjeno kot med gibanjem na kopnem. Hkrati nam vodni upor onemogoča hitre gibe in s tem preprečuje nastanek poškodb. Z vadbo v vodi lahko koristno izrabljamo prosti čas, si popestrimo vsakdanjik in tako izboljšamo kakovost našega življenja.*

## V vodi lahko hodimo, tečemo ali plavamo

Vadba v vodi lahko obsega poljubno gibanje. Že hoja in tek po urejenem morskem ali jezerskem dnu sta zaradi vodnega upora primerni gibanji za rekreativno vadbo. Pri taki vadbi moramo biti pozorni na primerno globino vode in ustrezno obuvalo, ki nas bo varovalo pred čermi, ostrimi kamni in ježevimi bodicami.

Preprosto vadbo v vodi lahko nadgradimo z enostavnimi načini plavanja, kot so žabje in pasje plavanje, mrtvak v hrbtnem položaju in germanija. Te oblike plavanja se sicer redno pojavljajo med učenjem (zlasti žabje plavanje, ki je podobno prsnemu, vendar s stalno dvignjeno glavo in dihanjem nad vodno gladino). Ob boljšem plavalnem znanju lahko vadbo v vodi popestrimo s plavljenjem poljubne plavalne tehnike. Pri tem naj bi bilo naše plavanje sproščeno, ekonomično in učinkovito, torej takšno, da nam omogoča neprekinjen napor dlje časa, oziroma premagovanje tudi daljših razdalj. Glede na to so za rekreativno plavanje najprimernejše tri plavalne tehnike in sicer: kravl, prsno in hrbtno. Delfin kot četrta plavalna tehnika se bistveno redkeje uporablja pri takšni vadbi.

V preteklosti se je **kravl** pojavljal in razvijal v različnih oblikah, kot so v zadnjih stoletjih na primer francosko-ruska tehnika, trudgeon, bočno plavanje in ameriški kravl. Sodobnemu kravlu najbolj podobna oblika je avstralski kravl. Ta najverjetneje izhaja iz naravnih in ljudskih oblik plavanja, kakor so proti koncu 19. stoletja plavali prebivalci polinezijskega in melanezijskega otočja.



*Ob uporabi pripomočkov, ki povečajo plovnost, lahko kopalec hodi ali teče tudi v globoki vodi. Penaste ročke, ki jih kopalec drži v rokah, še dodatno povečujejo vodni upor. Na ta način se poveča intenzivnost rekreativne vadbe v vodi.*

(Foto: J. Kapus)

Dokončno poenotenje različnih oblik kravla se je uveljavilo po olimpijskih igrah leta 1924 v Parizu. Takrat je v prostih disciplinah zmagoval legendarni ameriški plavalec Johnny Weissmuller, kasnejši filmski Tarzan. Kravl je sicer najhitrejša plavalna tehnika. Če znamo pravilno vdihovati s sukanjem glave okoli vzdolžne osi in izdihovati v vodo, je kravl običajno najekonomičnejša plavalna tehnika. Zato jo lahko plavamo tudi daljše razdalje.

**Prsno** sodi med najstarejše načine plavanja. Nekoč so ljudje, ki so živeli ob vodi, verjetno v iskanju najugodnejšega način za gibanje na njeni gladini, začeli posnemati živali, oziroma plazeča gibanja na kopnem z izmeničnimi ali sočasnimi simetričnimi gibi rok in nog. Žabje plavanje, ki je izvorna oblika prsnega, je edini način plavanja, pri katerem je glava ves čas nad vodno gladino. To je ljudem omogočalo nemoteno dihanje in dobro preglednost vodne gladine. Prsno je tudi najstarejši način tekmovalnega plavanja, saj so se prva tekmovanja sredi 19. stoletja izvedla v tej plavalni tehniki. Od takrat se je prsno razvijalo skozi različne oblike, kot so japonski prsno, jastremski prsno in progresivni prsno. Leta 1987 so tekmovalna pravila začela dovoljevati potapljanje celotne glave med izdihom v vodo. To je omogočilo razvoj prsnega z valovitim gibanjem telesa ali delfinsko prsno. Ta oblika ima zelo dobre hidrodinamične značilnosti, ki jih plavalci različno izkoriščajo. Rekreativni plavalci se s prsnim najlažje obdržimo na vodni gladini. Vendar sorazmerno dobro plovnost pri prsnem lahko izkoristimo le, če plavamo s potapljanjem glave in izdihovanjem v vodo. Za ekonomično plavanje prsnega je potrebno tudi daljše drsenje v iztegnjenem položaju po vsakem ciklu.

**Hrbtno** se je razvilo iz germanije ali »obrnjenega prsnega«. Po letu 1912 se je pod vplivom kravla začelo uveljavljati hrbtno z izmeničnimi zavesljaji in udarci. Podobno kot kravl in prsno se je tudi hrbtno nato razvijalo v različnih oblikah, kot sta hebnerjev in kieferjev hrbtno. V šestdesetih letih 20. stoletja je Nemeč Roland Matthes začel plavati hrbtno s sestavljenim zavesljajem, ki ga na tekmovanjih plavalci plavajo še v današnjih časih. Hrbtno je zelo priporočljivo za tiste rekreativne plavalce, ki so slabše prilagojeni na vodo in se bojijo potapljati glavo. Pri tej plavalni tehniki imamo namreč obraz med plavljenjem nad vodno gladino, kar nam omogoča neovirano dihanje. Med plavljenjem hrbtnega moramo biti kar najbolj iztegnjeni, s čim bolj mirujočo glavo na vodni gladini. Slabost hrbtnega je slaba preglednost v smeri plavanja, kar povečuje možnost trčenj, zlasti v bolj obljudenih bazenih.

Pri rekreativni plavalni vadbi običajno izberemo tisto plavalno tehniko, ki jo plavamo najbolje in pri kateri se najbolje počutimo. Za popestritev lahko plavalne tehnike menjamo in kombiniramo

tudi s plavanjem samo udarcev (plavamo le z gibi nog tako, da v rokah držimo plavalno desko ali napihljivo blazinicco) ali samo zaveslajev (plavamo le z gibi rok tako, da med nogami stiskamo plavalni plovec ali desko). Pri tem skušamo tiste gibe, ki jih plavamo slabše, izpopolniti, in tako nadgraditi naše plavalno znanje. Le tehnično dovršeno plavanje bo povzročilo ugodne vadbene vplive na naš organizem, hkrati pa predstavljalo osnovo za varno izvedbo naše vadbe.

### Naj bo naša vadba v vodi varna in zabavna!

Najbolje je, da se rekreativna vadba v vodi izvaja v skupini, saj je tako običajno zabavnejše in lažje. Vadba v skupini nam omogoča tudi primerjavo s prijatelji, kar je lahko spodbuda za nadaljnje delo. Najpomembneje je, da nam kolegi v skupini lahko takoj priskočijo na pomoč ob morebitnih težavah v vodi. Nasploh se moramo zavedati, da se lahko pojavijo okoliščine, ko je kopanje ali plavanje tudi nevarno. Zato moramo pri vadbi upoštevati tudi nekaj osnovnih varnostnih priporočil:

1. Če opazimo v vodi nekoga v težavah, hitro pokličemo pomoč.
2. Če v vodi zaidemo v težave, ostanemo mirni, ležemo na hrbet na vodno gladino, z roko mahajmo in prosimo za pomoč.
3. Pri skokih v vodo moramo biti pozorni na primerno globino vode (pri tem v morju upoštevajmo tudi plimovanje) in na prisotnost plovil ter drugih plavalcev.
4. Če ne znamo dobro plavati, se izogibajmo globokim delom.
5. Nikoli ne smemo v vodo, če smo pod vplivom alkohola ali drugih psihotropnih snovi.
6. Vsaj uro po zaužitju obilnejšega obroka hrane se izogibajmo dejavnostim v vodi.
7. Da se izognemo žgočemu soncu, se med 11. in 16. uro ne zadržujemo v vodi dalj časa. Torej tudi plavalno vadbo načrtujemo v zgodnjih dopoldanskih ali poznih popoldanskih urah.
8. Pred plavanjem si zaščitimo kožo z ustreznimi zaščitnimi kremami, ki imajo dovolj visok faktor in filter za UVA in UVB žarke. S kremo se ponovno namažemo po vsakem kopanju ali plavanju.

### V morju, v jezeru...

Poletni čas pogosto preživimo v letoviščih ob morju in jezerih, kjer skušamo naravne danosti izkoristiti za dejavne počitnice. Pri vadbi pa moramo biti previdnejši, kakor pri vadbi v bazenu. V bazenskih kopališčih imamo namreč na voljo stalne (globina, temperatura vode in ozračja, mirna voda) in že v naprej poznane



V morju smo varnejši, če plavamo v skupini (Foto: R. Zajec)

pogoje, medtem ko se v naravnih kopališčih le-ti lahko nenehno spreminjajo. Zato je zelo priporočljivo, da upoštevamo nekaj navodil za varno plavanje v morju ali jezeru:

1. Pri načrtovanju vadbe v morju skrbno razmislimo o razdalji, ki mora biti prilagojena našemu plavalnemu znanju in sposobnostim. Pri tem upoštevajmo tudi vodne tokove.
2. Plavajmo le znotraj označenega dela, kamor plovila ne smejo in za varnost skrbi tudi reševalec iz vode. Plavanje izven naravnih kopališč je nevarnejše.
3. Plavajmo v paru ali večjih skupini čim bližje obali. V kolikor se odločimo, da bomo plavali sami, opozorimo prijatelje, da nas spremljajo s čolnom ali iz obale.
4. Da bomo boljše vidni, si za pas pritrdimo vrstico z bojo, ki jo med plavanjem vlečemo za seboj.
5. Izogibajmo se plavanju čez zalive.
6. Pred plavanjem pozorno poslušajmo tudi vremensko napoved in ob nenadnem poslabšanju vremena in drugih pogojev plavanja, takoj zapustimo vodo.
7. Če je morje preveč valovito, ne vstopajmo vanj. Če že vstopamo, se predhodno prepričajmo o varnem izstopu iz morja.

### ... ali v bazenu

V bazenskih kopališčih so nevarnejše okoliščine redke. Dovolj bo, da sledimo osnovnim varnostnim priporočilom in upoštevamo kopališki red ter navodila reševalcev iz vode. V bazenskih kopališčih je tudi ponudba rekreativnih plavalnih vadb oziroma vadb v vodi bogatejša. Različna športna društva in plavalne šole ponujajo pestro izbiro programov, ki se nanašajo na vadbe v vodi z različnimi pripomočki, vodno aerobiko, plavalne tečaje tudi za odrasle in na rekreativno plavalno vadbo. V kolikor se odločite za takšno organizirano obliko vadbe, je najbolje, da stopite do plavalnega učitelja, ki vam bo znal ustrezno svetovati, kakšno vadbo izbrati. Tudi v nadaljevanju bodo znali v sproščenem in prijaznem vzdušju ustrezno prilagoditi program vašemu plavalnemu znanju, napredku in počutju nasploh. Zato kar pogumno na »bazen«. ♥



Rekreativna plavalna vadba v bazenu (Foto: J. Kapus)

# Pohodi po krajinskem parku Goričko

Besedilo in fotografije Mateja Knap

*Prazniki so bili že od nekdaj namenjeni druženju. Na skrajnem severovzhodu Slovenije, na območju ob tromeji, se ob takšnih priložnostih radi zbirajo ljubitelji zdravega načina življenja iz Slovenije, Avstrije in Madžarske, ko se podajo po številnih pohodnih in kolesarskih poteh, ki povezujejo vse tri države.*

## Krajinski park Goričko

Na razmeroma obsežnem območju tri-deželnega parka Goričko – Raab – Orseg, kjer se prepletajo kulture treh narodov, podobe treh krajin in vplivi treh podnebij, se je v zadnjih letih dobesedno razcvetel Krajinski park Goričko. Čeprav gre za zavarovano območje narave, imajo številni obiskovalci možnost, da sami, s pomočjo mreže urejenih poti ali pa s strokovnim vodenjem parkovnih vodnikov uživajo na učnih, tematskih in drugih poteh, ki se vijejo med oblimi griči, cvetočimi travniki in mešanimi gozdovi.

Tokrat vas bomo podrobneje seznanili z dvema, zdaj že tradicionalnima pohodoma, ki sta zanimiva tako pa imenu, kot po poteku poti. Ker ju organiziramo v dveh različnih letnih časih, dajeta pohodnikom možnost spoznavanja spreminjajoče se pokrajine, ki v teh krajih ne skopari z naravnim bogastvom.

## Binkoštni pohod treh dežel

Marsikdo se kdaj pa kdaj vpraša, zakaj se ta prireditve imenuje ravno binkoštni pohod treh dežel? Ime »binkoštni« izvirava iz praznika, ki se na koledarju beleži petdeset dni po veliki noči, in takrat poteka tudi ta prireditve. Letošnje, že sedme po vrsti, se je udeležilo 228 pohodnikov iz sedmih držav. Poleg nedelje je znan tudi binkoštni ponedeljek, ko prav tako potekajo pohodi. Besedna zveza »treh dežel« nam da vedeti, da se pohodi v okviru te prireditve izvajajo tri dni v treh državah: po dva pohoda v Avstriji (Fürstenfeld, Rax Bergen) in na Madžarskem (Felsőszölnök, Szentgotthard) ter eden v Sloveniji, v Dolnjih Slavečih.



Dolnji Slaveči



Pütarov mlin po obnovitvi

## Dolnji Slaveči

Dolnji Slaveči so zelo raztreseno naselje, ki se prvič omenja leta 1365 kot Alsozcleneche, leta 1499 pa kot Alsozaloche. Vasica se vleče domala 3 km po dolini potoka Lukaj, ob cesti Motovilci – Kuzma. Meji na številne vasice. Pripadajoči zaselki na zahodnem slemenu so: Ažija, Kukoja in Ferkova gasa, na drugi strani potoka pa Ungerov breg, Vratošov breg, Beli breg in Olabe, proti severu pa Reckova graba in Šumarski vrh. Že po številnih zaselkih lahko ugotovimo, da govorimo o zelo razgibani vasici, kjer lahko poljubno prirejamo trase pohodov, ko je to potrebno. Vsako leto se namreč ob tej prireditvi odločimo, da označimo traso poti, ki je drugačna kot prejšnje leto, za vsakega pohodnika zanimiva in sproščujoča. Zato ti, čeprav se ga udeležijo večkrat, lahko vedno znova odkrivajo drugačno lepoto in urejenost kraja.

V vsaki vasi lahko najdemo kaj zanimivega, novega. Tako je pri nas posebno zanimiv Pütarov mlin, eden redkih primerov, kjer je ohranjena podeželska stavbna dediščina panonskih ravnin, povezana z mlinarstvom. Seveda domačini radi pokažemo še Beli križ oz. kužno znamenje, ki meji na cesti Kruplivnik – Grad in stoji na »slavečki« zemlji. V Dolnjih Slavečih in okoliških zaselkih so se rodile nekatere znane osebnosti. Med njimi tudi Mikloš Küzmič, prvi prekmurski katoliški pisatelj. Njegova rojstna hiša v zaselku Kukoja je danes obnovljena, z zasebno kapelico, na njeni steni pa visi spominska plošča, ki so jo ob 250-letnici pisateljevega rojstva postavili duhovniki slovenske okrogline. Poleg njega je vas Dolnji Slaveči znana tudi po Mirku Lenaršiču, publicistu in

mednarodno priznanem umetniškem fotografu, ter po nekdanjem politiku Antonu Vratuši, ki je še danes med nami.

### Pohodi v avstrijskem in madžarskem delu tri-deželnega parka

Pohodi v tujini se v okviru binkoštnega pohoda treh dežel izvajajo na podoben način kot pri nas. Ravno tako prireditelji poskrbijo za dobro progno, pijačo in jedačo; zato tudi dobrega vzdušja ne manjka. Proge so zarisane in označene za vsako posamezno prireditev posebej, ker ni skupinskega štarta, lahko vsak posameznik začne in konča v času, ki mu najbolj ustreza.

Zaradi dobre usklajenosti organizacije mednarodne prireditve se morajo vsi organizatorji ravnati po navodilih IVV (Internationale Wanderverein – Mednarodnega pohodniškega kluba). Podrobnosti se pred prireditvijo uskladijo na skupnem sestanku vseh sodelujočih društev.

Proge morajo biti usklajene predvsem v soboto in v nedeljo, ko se izvajata pohoda v dveh državah. Običajno se označita dve progi, daljša in kratka, da se lahko vsak po svojih zmožnostih odloči za trajanje pohoda.

Vsi sodelujoči organizatorji smo ponosni, da tako uspešno sodelujemo že sedem let. Ustvarjamo namreč tako imenovano srečanje in sodelovanje držav,



*Pohodniki na Belem bregu*



*Smerokazi ob Graščakovi poti*

kjer se ljudje spoznavajo, družijo, skrbijo za svoje zdravje in koristno zapolnjujemo svoj prosti čas.

### Pohod po Graščakovi poti

V občini Grad je pohodništvo zadnja leta zelo razvito, saj skoraj vsaka vas organizira kakšen pohod. Nedvomno najbolj odmeven in obsežen obenem je Pohod po Graščakovi poti, ki poteka po petih občinskih vaseh. Društvo za razvoj in promocijo turizma občine Grad.

»Skouriš« je leta 2006 pripravilo in odprlo prvo pohodno pot po vaseh občine. Gre za tematsko pot, ki je dobro označena in čaka pohodnike, turiste in ljubitelje narave skozi vse leto. Trasa meri dobrih 15 km in je krožna, zato jo pohodniki lahko začnejo, kjer želijo.

Med potjo lahko srečate vse glavne kulturno-zgodovinske znamenitosti naše občine: grad Grad – največji grad na Slovenskem, cerkev Marije Vnebozete pri Gradu, Kripto, grajsko grobnico, Pütarov mlin iz začetka prejšnjega stoletja, Beli križ, kapela sv. Jožefa Delavca na Marofu ter še mnogo več. Ob obširni kulturi in zgodovini boste lahko občudovali lepoto narave, katere je skozi vso leto veliko, ter poklepetali s prijaznimi domačini. Pot je seveda opremljena s smerokazi, ob prihodu pa se lahko ustavite v Turistično informacijski pisarni v Radovcih, kjer lahko dobite zloženke, ki vas bodo usmerjale po poti.

Osrednji pohod po Graščakovi poti je vsako leto sredi meseca septembra; **letos bo to 11. septembra.**

### Šport za zdravje

Po bregovih in dolinah Dolnjih Slaveč z okolico se sprehaja veliko domačinov, prihaja pa vedno več turistov, saj je v naši občini poskrbljeno tudi za ljubitelje kolesarjenja. Po Dolnjih Slavečih pelje še Kačeva pot, ki je ravno tako označena za turiste, vsako leto aprila pa prirejamo tudi kolesarjenje po Kačevi poti v okviru občinske prireditve.

Če hočete doživeti pristno podobo naših krajev in njihovih lepot, je najbolje, da nas čim prej obiščete. Tu se boste lahko sprostili in uživali v lepotah in svežini narave. Dobrodošli!

Za podrobnejše informacije se lahko obrnete na spletno stran občine Grad [www.obcina-grad.si](http://www.obcina-grad.si), Javni zavod Krajinski park Goričko, tel. 02 551 88 60 ali na [www.park-goricko.org](http://www.park-goricko.org) ♥



*Beli križ po obnovitvi*

# Na dobrodelnem koncertu Obleci me v rdeče v Arboretumu



**S**imfonični orkester RTV Slovenije pod vodstvom Patrika Grebla, trio Eroica, Nuša Derenda, Alenka Gotar in Darja Švajger so v idiličnem okolju parka Arboretum v Volčjem Potoku pripravili imeniten glasbeni večer. Imenitni zvoki so segli v srce in razgrela veliko množico obiskovalcev. Večer pa je imel v sebi še veliko več. Najprej je javnosti povedal, da sta za zdravo srce še kako pomembni tudi kultura in umetnost, dodal pa še veliko dobrodelno noto. Naše društvo bo lažje izvajalo svoje preventivne programe, za kar sta z donacijo poskrbela KD Group in organizator koncerta. Hvala donatorjema in hvala vsem umetnikom in umetnicam. Bila je res srčno lepo. ♥

Franc Zalar

Foto: Žare Modlic



Obleci me v rdeče – za humanitarnost



Simfonični orkester RTV Slovenije  
pod vodstvom Patrika Grebla, trio Eroica,  
Nuša Derenda, Alenka Gotar in Darja Švajger



Nepozabno vzdušje

## Ujeli smo ritem

**A**trijaska fibrilacija kot najpogostejša oblika motenj srčnega ritma postaja vse hujša nadloga sodobnega človeka. Tega se v našem društvu zavedamo že kar nekaj časa. Zato smo že pripravili nekaj predavanj, objavili več člankov v reviji in ustanovili klub atrijske fibrilacije. Sredi lanskega leta je Svetovna zveza za srce (WHF) objavila velik nagradni natečaj za programe preventive atrijske fibrilacije. Prijavile so se lahko tako organizacije kot posamezniki.

Videli smo priložnost in izziv. V prvem koraku smo pripravili program in se postavili v vrsto čakajočih iz celega sveta. Strokovna komisija WHF je namreč skrbno proučila vse programe in tiste, ki so ustrezali pogojem razpisa, spustila v krog glasovanja. Dobili smo zeleno luč za skok v drugi krog. Dobro smo se pripravili in glasovali, glasovali... Na koncu se je pokazalo, da je z nami bilo veliko, rekel bom dovolj znanih in neznanih članic in članov, prijateljic in prijateljev našega društva, pa še kdo drug se je našel, tudi iz tujine. In uspeli smo. V konkurenci 48 programov tudi iz največjih držav sveta, smo zbrali dovolj glasov, da je naš podpredsednik prim. Boris Cibic, dr. med., odpotoval konec avgusta

v Pariz na Kongres evropskih kardiologov s še dodatno, nadvse prijetno nalogo. Prevzel je nagrado WHF za naš program preventive atrijske fibrilacije.

V naslednji številki naše revije bo gotovo zapisal svoje občutke, ko je v družbi največjih prejel nagrado.

Ob tej veseli novici bi se rad zahvalil vsem, ki ste glasovali za naš program. Skupaj smo ujeli svoj ritem. Prav posebna hvala vsem, ki so sodelovali pri nastanku programa. V prvi vrsti hvala vsem zaposlenim na društvu na čelu z nosilkama strokovnega dela mag. Nataši Jan in Jasni Jukič Petrovčič, prof., predsedniku društva prim. Matiji Cevcu, dr. med., podpredsedniku prim. Borisu Cibicu, dr. med., in prof. dr. Alešu Blincu, dr. med. Brez vas ne bi ujeli svojega ritma. Hvala tudi sodelavkam in sodelavcem Boehringer Ingelheim, podružnica Ljubljana za pomoč pri promociji akcije.

Ujeli smo ritem (beri: dobili smo nagrado), sedaj pa v akcijo, da bo atrijaska fibrilacija čim manjša nadloga prebivalcem in prebivalcem naše države. ♥

Franc Zalar

# Svet proti kroničnim nenalezljivim boleznim

Kronične nenalezljive bolezni, kamor sodijo predvsem bolezni srca in žilja, rak, kronične bolezni dihal in sladkorna bolezen postajajo »kuga« tega stoletja. Po poročilu Organizacije združenih narodov je za posledicami teh bolezni leta 2008 na vsem svetu umrlo kar 35 milijonov ljudi. Še hujši pa je podatek o širjenju teh bolezni, ki bodo leta 2030 v grob položile že 52 milijonov ljudi. Temu dodajmo še oceno, da je ekonomska škoda za človeštvo enaka škodi zaradi gospodarske recesije. Že v uvodu moramo z velikimi črkami tudi zapisati, da so si strokovnjaki po vsem svetu enotni, da bi s preventivnim ravnanjem lahko posledice teh bolezni zelo, zelo zmanjšali. Predpogoj pa je enotna politična volja po vsem svetu. Organizacije civilne družbe na svetovni ravni, med njimi tudi Svetovna zveza za srce (WHF) so po temeljiti razpravi uspele doseči nekaj, kar se je še pred leti zdelo kot popolna utopija. O kroničnih nenalezljivih boleznih bo namreč letos septembra tekla razprava na najvišji možni politični ravni – na generalni skupščini Organizacije združenih narodov (OZN).

Prisotni bodo najvišji predstavniki vseh držav članic OZN. Slovenijo bo zastopal predsednik Republike dr. Danilo Turk.

Cilj pobudnikov in pripravjalcev zasedanja je odpreti oči vsemu svetu in začeti organizirano, strokovno akcijo za zmanjšanje posledic kroničnih nenalezljivih bolezni. Pričakujejo, da se bodo preventive organizirano lotili v vseh državah sveta, tam, kjer ta dejavnost že poteka, pa naj bi razprava in sklepi generalne skupščine OZN dali nove spodbude in predvsem ideje kako povečati učinkovitost preventive. Slovenija sodi v to drugo skupino držav.

Seveda bo generalna skupščina sprejela tudi uradne dokumente z osrednjo nalogo: zmanjšati umrljivost zaradi kroničnih nenalez-

ljivih bolezni za 25 % do leta 2025.

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije je dejavno sodelovalo v pripravah na zasedanje generalne skupščine. Kot primer navajamo samo udeležbo na petih telekonferencah, ki jih je pripravila WHF. Dobra preventiva v Sloveniji je najboljša podpora dejavnostim Organizacije združenih narodov. Generalna skupščina pričakuje, da bodo v vseh državah članicah pripravili in izvajali nacionalne programe preventive in seveda, da bo vsaka država namenila preventivi tudi več sredstev kot do sedaj. Kako bo svet uspešen v boju proti kroničnim nenalezljivim boleznim, bo Organizacija združenih narodov redno preverjala.

Srčno upamo, da bo ta resolucija sprejeta, na drugi strani pa da ne bo nobene države, ki bi glas za »našo« resolucijo dala s figo v žepu. ♥

Franc Zalar

## S2H - motivacija za vse, ki so premalo telesno dejavni

*Inovativen program S2H.SI - migaj in bodi nagrajen, je odziv na nezdrav življenjski slog, pomanjkanje rednega gibanja, pomanjkljivo vztrajnost pri telesni vadbi, je odgovor na boleznih sodobnega časa, med katerimi dosegajo bolezni srca in žilja visok delež.*

**S**voja sredstva program S2H namenja tudi Društvu za varovanje srca in ožilja in sicer po en cent za vsako uro gibanja.

»Bistvo projekta je, da z eno uro dejavne vadbe dnevno skrbite za svoje zdravje, obenem pa pridobivate točke, ki jih kasneje zamenjate za nagrade. Pri tem ne gre za nagradno igro, saj nagrado prejme vsak, ki z gibanjem zbere dovolj točk,« poudarja Franc Zalar, direktor Društva za srce. ♥

Več na [www.s2h.si](http://www.s2h.si)



# ZA SRCE

**Prostovoljci –  
vabljeni v srčno družbo**

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

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

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

**Dodatne informacije: 01/234 75 55,  
E: [drustvo.zasrce@siol.net](mailto:drustvo.zasrce@siol.net),  
[drustvo-zasrce@siol.net](http://drustvo-zasrce@siol.net)**

## PODRUŽNICA POSAVJE

## Razdelili smo sedem obeskov »Srce Posavja«

Na predpočitniškem pohodu članov društva po poteh okoli Poloma na Gorjancih, dne 18. junija, smo s priložnostnim obeskom »Srce Posavja« razveselili sedem članov. Ti so s svojim ravnanjem in pripadnostjo društvu ter pohodništvu zgled vztrajnosti, tovarištva in dobre volje. Obesek je odkovek v obliki mišičastega srca s črko »P«, kar pomeni Posavje. Izdelan je ročno v tehniki kovanja denarja izpred 800 let. Vsak odkovek je unikaten, saj ga pri ročni izdelavi ni mogoče povsem kopirati. Po nekaj obeskov na leto bomo podeljevali tudi naprej ob skrbni izbiri zaslužnih članov. Sicer smo, na kar vroč dan, izbrali pravo mesto za pohod, saj smo v senci gozda in preko prelepih košenic po dveh urah in pol ponovno prispeli na izhodišče, kjer smo imeli zaključni predpočitniški piknik. Vseh 63 udeležencev je ob dobri oskrbi članov LD Kostanjevica na Krki in ob lepem pohodniškem vodstvu planinca Franca Štokarja doživelo res lep dan.

Prav se mi zdi, da se v naši reviji pohvalimo tudi z nekoliko težjim pohodom, 21. maja 2011, na Golico, ki se ga je udeležilo 62 članov. Pohod je trajal 6 ur in smo ga nekateri čutili še ves teden. Toda nobenemu ni bilo žal napora. Pri koči smo družno zapeli pesem o narcisah na Golici »Pred mnogimi sto in nekoliko leti«. Vsak pohodnik je dobil svoj list s šaljivim tekstom. Z vremenom smo imeli srečo, saj nas je tudi tokrat dež zaobšel.

Po poletnih počitnicah že sedaj vabimo na pohod po Pohorju z začetkom na Golteh. Verjamemo, da bomo tudi takrat uživali.



Obesek »Srce Posavja« (Foto: M. Tokić)



Skupinska slika pri kapelici na Polomu (Foto: M. Tokić)

Ob naših pohodih in strukturi udeležencev nas vedno skrbi, ali bomo napore zmogli res vsi. Kaj bo, če se zgodi nesreča in kako bomo organizirali pomoč? Kaj mora imeti posameznik v nahrbtniku za potrebno prvo pomoč? Katera zdravila naj ima pohodnik s sabo? Kako naj bo naš pohodnik opremljen za različne vremenske razmere. Naš moto je, da gremo na pohod na določen datum v vsakem vremenu. Seveda imamo možnost prilagoditve programa, če imamo že na začetku pohoda slabo vreme. Toda zgodi se nam lahko neurje sredi poti in nanj moramo biti prav tako pripravljeni. Na enem izmed naslednjih predavanjih bomo z našimi zdravniki obdelali možne poškodbe pri pohodih, minimalno opremo za prvo pomoč in obnovili oskrbo poškodb. Prav tako bomo z izkušenim planincem in pohodnikom ponovno opozorili na ustrezno osebno opremo in rezerve, ki morajo biti v popotniškem nahrbtniku.

Ugotavljamo, da našo revijo z veseljem prebirajo prav vsi in smo hvaležni, da lahko s svojimi prispevki zabeležimo tudi dogajanja v podružnici Posavje. ♥

Franc Černelič

## GOLICA

Pred mnogimi sto in nekoliko leti  
Naš Stvarnik je hotel natančno imeti  
natančno število vseh svojih stvari  
in vedeti grehe vseh svojih ljudi.

Naš svet, ki takrat še pregrešno je zgedal  
poslal komisijo in ji zapovedal  
natančno popiše naj, kaj se godi  
in grešnikom grehe naj vse odpusti.

Ves svet komisija je že prehodila  
napake nobene nikjer ni odkrila  
le tam pod Golico, kjer danes je raj,  
zgodil se je čudež, povem vam zakaj.

Na trav'ci je deklica mlada sedela  
ob poti sedela in bridko ihtela.  
Svet Peter pristopi in vpraša tedaj  
čemu, da se joče, pove naj zakaj.

Iskala sem rož pa jih nisem dobila  
dab' venček nard'ila, ki sem ga zgubila.  
Svet Peter sočutno se nasmeji  
naravi brez rož pa tako govori:

»Kolikor se venčkov je tukaj zgubilo  
toliko narcis na tem mestu bo vzknilo.  
Naj vsaka narcisa pomeni svoj greh,  
ki storil se tukaj na tehle je tleh«

Za glavo prijel se je mož komisije,  
saj čudež je bil kar največ dimenzije  
kjer koli je hodil, kjer koli je bil  
cvetoče ostanke devic je dobil.

Zdaj hod'jo sem gor vse nekdanje device  
pod firmo »turist« pa te bele cvetice  
jih trgajo pulijo, brišejo sled,  
da nad tem dejstvom neb' zgražal se svet.

»ZA SRCE«, 21. maj 2011, pohod Golica



Pohodniki pojemo pesem »Pred mnogimi sto in nekoliko leti«, (Foto: P. Simonišek)

# Mladinsko zdravilišče in letovišče RKS Debeli rtič je oaza miru, zdravja in dobrega počutja

**M**ladinsko zdravilišče in letovišče RKS Debeli rtič, ki deluje že od leta 1956 dalje, leži na s soncem obsijanem polotoku, sredi dišečega sredozemskega parka, na obali Jadranskega morja. Neokrnjena zelena narava, čisto neoporečno morje, idilično zavetje pred mrzlimi severnimi vetrovi in kar 2300 ur sončnih žarkov letno, kjer letuje in se zdravi do 15.000 otrok in mladostnikov na leto, izven sezone pa tudi starostniki in drugi gostje, Debeli rtič uvršča med edinstvena klimatska zdravilišča pri nas.

Osvežujoča klima z vonjem po borovcih in morski soli je navkljub bližini Alp nadvse blagodejna, bujna mediteranska vegetacija in urejeni nasadi v zdraviliškem parku pa varujejo pred škodljivimi učinki prekomernega sončenja.

MZL Debeli rtič, ki se je nenehno razvijal in izgrajeval, danes razpolaga s 782 ležišči v štirih paviljonih, hotelu Bor in novozgrajenem hotelu Arija s pololimpijskim bazenom s prečiščeno in ogrevano morskovo vodo, Centrom dobrega počutja, urejeno plažo in kopališčem z zunanjima bazenoma s prečiščeno morskovo vodo, številnimi otroškimi in športnimi igrišči, plezalno steno, potjo za nordijsko hojo, trim stezo, ter sprehajališči na 7 ha mediteranskega parka.

Zdraviliški oddelek MZL Debeli rtič s 24 urno zdravniško oskrbo v času sezone je namenjen otrokom in mladostnikom do 18. leta starosti. Programi zdravljenja temeljijo na klinični sliki oskrbovanca, skladno z doktrino rehabilitacijskega programa Pediatrične klinike in otroškega oddelka Inštituta za rehabilitacijo

v Ljubljani. Respiratorno fizioterapijo izvajajo pri različnih boleznih dihal, kot so bronhialna astma, kronične obstruktivne pljučne bolezni, pljučni emfizem, ter negujejo bolnike po poškodbah in operativnih posegih na prsnem košu in pljučih. S pomočjo mediteranske klime, morske vode, fizioterapijo in izkušenih strokovnjakov zdravijo številne kožne bolezni, kot so luskavica, atopični dermatitis in ihtioza. Učinke morske vode s pridom izkoriščajo tudi v rehabilitacijskem programu poškodb in operacij na lokomotornem sistemu s funkcijsko prizadetostjo.

Poleg predpisanega programa zdraviliškega zdravljenja otrok in mladine na Debelem rtiču izvajajo pestro paleto dodatnih programov: hidroterapijo v morski vodi, ambulantni in stacionarni program šole astme za otroke in njihove starše, šolo dobre držje, različne vodne vadbe, kolesarjenje, nordijsko hojo, vaje za hrbtenico in medenico, strokovno vodene fizioterapije, aerobiko, terapevtsko delovno terapijo ter različne programe dietne in zdrave prehrane.

Tudi za starejše je v MZL Debeli rtič dobro poskrbljeno z možnostjo pregleda pri splošnem

zdravniku, specialističnih pregledov pri fiziatru, fizioterapevtsko oskrbo, zdravstvenimi in sprostitvenimi masažami, meritvami sladkorja, holesterola, krvnega tlaka in razvajanjem v finski, turški, bio in infrardeči savni ter kneippovimi kopelimi, talassoterapijo, telovadnico in fitnessom, vsemi terapijami, ki blagodejno vplivajo na zdravje, lepoto

in dobro počutje.

Zdravljenje v zdravilišču Debeli rtič preverjeno preprečuje slabšanje kroničnih bolezni, preprečuje ireverzibilne spremembe ter normalizira pljučne funkcije, izboljša telesno in psihosocialno počutje ter dolgoročno ugodno vpliva na izid bolezni ali motnje, krepi osebnost, zlasti pa pomaga spoznati, da je ob strokovno vodenem programu zdravljenja izboljšana kakovost življenja. Na voljo je še animacijski program z vodno vadbo in aerobiko, vodenim ogledom parka in vrta dišavnic, delavnicami in ob posebnih priložnostih tudi zabavnimi večeri.

Debeli rtič je tudi odlična izhodiščna točka sprehode, izlete in ogleda naravnih ter kulturnih znamenitosti. Pestra hotelska tradicija na idilično zelenem in mediteransko privlačnem Debelem rtiču vedno znova očara in navduši številne goste. Zakaj se ne bi prepričali tudi vi?

**Za člane Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije ter otroke s prirojenimi srčnimi napakami smo pripravili posebne popuste:**

- 15 % popust na skupinski cenik,
- 20 % popust na individualni cenik,
- 10 % popust na 2, 3 dnevni in 5 dnevni paket.

Podrobnejše informacije o zdravilišču Debeli rtič so na ogled na spletni strani [www.zdravilisce-debelirtic.org](http://www.zdravilisce-debelirtic.org).

Veseli smo vsakega klica na tel. številko 05 909 70 00 ali e-pošte: [debeli-rtic.mzl@m](mailto:debeli-rtic.mzl@m)



Arija



Vodna vadba v pokritem bazenu hotela BOR



Mediteranski park na Debelem rtiču



# NAPOVEDNIK DOGODKOV

## Nekaj prireditvev in dejavnosti ob Svetovnem dnevu srca, ki bodo potekale v Sloveniji:

- ♥ **20. september:** novinarska konferenca ob svetovnem dnevu srca v Ljubljani,
  - ♥ **10. september:** v Novem mestu bo tradicionalni pohod za srce po Štukljevi poti (12 km) in po Andrijaničevi poti (4 km),
  - ♥ **17. september med 10. in 16. uro:** Gorenjska podružnica za zdravje srca in ožilja ter Hit Alpinea Kranjska Gora vabita na dejavnosti ob svetovnem dnevu srca, ki bodo potekale med 10. in 16. uro v hotelu Špik v Gozd Martuljku,
  - ♥ **24. september od 9. do 13. ure:** osrednja prireditvev na Prešernovem trgu v Ljubljani (meritve krvnega tlaka ter holesterola in sladkorja v krvi, možen bo posnetek EKG, zdravstveno-vzgojno svetovanje, predstavitev zdravstveno-informacijskih gradiv na stojnicah, zabavne igre, idr. ),
  - ♥ **24. september do 3. oktober:** razstava o srcu v Zgodovinskem atriju Mestne hiše,
  - ♥ **24. september ob 9. uri:** pohod na »Goro« Kunigundo, organizira podružnica Celje,
  - ♥ **24. september ob 11 uri:** predavanje »En dom, eno srce, ena gora« na Gori - Št. Jungert, organizira podružnica Celje, po predavanju bo degustacija zdrave hrane in pijač,
  - ♥ **24. september ob 8. 30:** pohod na Remšnik, organizira podružnica za Koroško, zbirališče v Vasi pri Sp. Vižingi,
  - ♥ **24. september:** test telesne zmogljivosti v hitri hoji na 2 km po "srčni poti" pri Osnovni šoli Miklavž na Dravskem polju,
  - ♥ **25. september:** test telesne zmogljivosti v hitri hoji na 2 km po "srčni poti" v Mestnem parku v Mariboru,
  - ♥ **25. september od 11. do 15. ure:** meritve krvnega tlaka ter holesterola in sladkorja v krvi na Rožniku,
  - ♥ **25. september od 9. do 17. ure:** tradicionalni dogodek na vrhu Šmarne gore (meritve krvnega tlaka ter holesterola in sladkorja v krvi, preventivni in zdravstveni posveti z zdravniki, prikazi temeljnih postopkov oživljanja, svetovanje o zdravem načinu življenja),
  - ♥ **26. september ob 16. in 17. uri:** dan odprtih vrat na Oddelku za kardiologijo in angiologijo UKC Maribor. Vabljeni na slikovno predstavitev ter voden ogled oddelka in funkcionalnih enot s sodobno diagnostiko srčno-žilnih bolezni.
  - ♥ **29. september:** koncert Lekovega pevskega zbora v cerkvi Sv. Florjana v Ljubljani,
  - ♥ pohodi, predavanja, delavnice po vsej Sloveniji,
  - ♥ **1. oktober: obeležitev svetovnega dneva srca podružnice za Severno Primorsko** dvorana in avla Mestne občine Nova Gorica. Vabljeni v velikem številu, pripravljamo zanimiv, poučen in pester program.
  - ♥ **2. oktober ob 8. uri:** tradicionalni pohod ob Svetovnemu dnevu srca: Podgorje – Slavnik, organizira podružnica za slovensko Istro,
  - ♥ natečaj za najboljši spis na temo »Kako zdravo živimo v naši družini?«, za 4. in 5. razred osnovne šole. Najboljši spisi bodo objavljeni v revijah Za srce, letnik 2012,
  - ♥ posredovanje zgibank in plakatov »Svetovni dan srca 2011« osnovnim šolam, da lahko na roditeljskih sestankih v septembru obvestijo starše o pomenu njihovega vzora in usmerjanja družine v zdrav življenjski slog vseh družinskih članov,
  - ♥ načrtovane so prireditve (predavanja, delavnice, pohodi, oddaje po lokalnih TV in radiu, idr. ) po vseh podružnicah Društva za zdravje srca in ožilja, po Sloveniji.
- Več o prireditvah preberite pri napovedniku posameznih podružnic.

## Podružnica Ljubljana

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

- ♥ **5. oktober ob 17. uri:** prof. dr. Marija Pfeifer, dr. med. : Andropavza in srčno-žilne bolezni.
- ♥ **2. november ob 17. uri:** prim. Boris Cibic, dr. med.: Srčni bolnik in zima.

## Srčna pot Becel po Golovcu

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

- ♥ **6. september ob 17. uri,**
- ♥ **4. oktober ob 16. uri,**
- ♥ **8. november (prvi torek je praznik) ob 15. uri,**
- ♥ **6. december ob 14. uri,**

Start je na Rakovniku, ob nogometnem igrišču Krim (Pot k ribniku). Pot je speljana nad rakovniško cerkvijo do Zvezdarne in zavije navzdol proti Litijski cesti, potem pa lahko skupaj krenemo nazaj. Na začetku poti in ob vrnitvi nazaj vam lahko izmerimo krvni tlak (na zbirnem mestu ob nogometnem igrišču Krim).

V primeru slabega vremena meritve krvnega tlaka odpadejo. Naredite nekaj dobrega za svoje srce! Vse dodatne informacije: 01/234 75 55.

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

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

- ♥ **8. september ob 17. uri,**
- ♥ **13. oktober ob 16. uri,**
- ♥ **10. november ob 15. uri,**
- ♥ **8. december ob 14. uri.**

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

- ♥ **vsako prvo nedeljo v mesecu od 11. do 15. ure:**
- ♥ **4. september**
- ♥ **2. oktober**
- ♥ **6. november**
- ♥ **4. december**

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

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

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

Meritve gleženjskega indeksa!

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

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

- ♥ **ponedeljek, torek, četrtek in petek od 9. do 12. ure:** meritve

krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi, snemanje in interpretacija izvoda EKG, meritve gleženjskega indeksa, zdravstveno vzgojno svetovanje

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

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

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

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

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

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

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

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

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

♥ **snemanje EKG**, ki ugotovi različne motnje srčnega ritma.

Urnik snemanj EKG: četrtek od 16. do 18. ure in sobota od 11. do 13. ure.

Za snemanje se ni potrebno predhodno najaviti.

Vabljeni!

### Cenik storitev za leto 2011 (cenik velja od 1. 1. 2011)

| Vrsta preiskave  | člani (EUR) | nečlani (EUR) |
|--|-------------|---------------|
| Glukoza  | 1,70        | 2,10          |
| Holesterol   | 3,00        | 3,50          |
| Trigliceridi   | 3,00        | 3,50          |
| Glukoza in holesterol  | 4,20        | 5,00          |
| Glukoza in trigliceridi                                      | 4,20        | 5,00          |
| Holesterol in trigliceridi                                   | 5,90        | 6,70          |
| Holesterol, trigliceridi, glukoza                            | 7,10        | 8,00          |
| LDX (holesterol, HDL, LDL, trigliceridi, glukoza)            | 17,00       | 21,00         |
| Snemanje enokanalnega EKG                                    | 2,00        | 4,00          |
| Meritev gleženjskega indeksa                                 | 5,00        | 7,00          |
| Posvet s kardiologom ali pa posvet strokovnjakom za prehrano | 7,00        | 10,00         |
| Tečaj temeljnih postopkov oživljanja                         | 21,00       | 30,00         |
| Krvni tlak   | brezplačno  |               |
| saturacija – nasičenost kisika v krvi                        | brezplačno  |               |

### Tečaji temeljnih postopkov oživljanja dojenčkov in otrok

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

### Tečaji temeljnih postopkov oživljanja odraslih

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

### PODRUŽNICA ZA SEVERNO PRIMORSKO

♥ **od oktobra 2011, od ponedeljka do petka od 14. do 21. ure:** vabljeni v kardio fitness na Srednji lesarski šoli v Novi Gorici. Prijave v pisarni fitnesa. Vadbo usmerjajo strokovno usposobljeni vaditelji, za nadzor nad obremenitvijo udeležencev z zdravstveno diagnozo skrbi primarij Herbert Bernhardt, dr. med, spec. internist.

♥ **od oktobra 2011, vsako soboto v mesecu ob 9. uri:** pohodi po »Srčni poti« v Panovcu, zbirališče pred okrepevalnico Panovec.

♥ **1. oktober:** obeležitev svetovnega dneva srca podružnice za Severno Primorsko, dvorana in avla Mestne občine Nova Gorica. Vabljeni v velikem številu, pripravljamo zanimiv, poučen in pester program.

**Informacije o vseh dejavnostih podružnice:**

info@zasrce-primorska.si, tjasa.miscek@arctur.si, T: 031/818 530 (Tjaša Mišček).

### PODRUŽNICA CELJE

#### Svetovni dan srca na Celjskem

♥ **24. september ob 9. uri: voden** pohod na »Goro« Kunigundo, organizirajo Društvo za zdravje srca in ožilja podružnica Celje, Koronarni klub Celje in Društvo na srcu operiranih bolnikov Celje. Pohod bo voden: iz Lopate (avtobusna postaja – obratnišče), Galicije (zbirališče pri šoli) in iz Šmartnega v Rožni dolini (pri cerkvi). Odhod vedno **ob 9. uri**. To bo tradicionalno druženje občanov treh občin: Celja, Vojnika in Žalca. Skrbimo za zdravo srce v družini!

Rekreacija je pomemben dejavnik, ki ohranja naše zdravje, srce in družine!

Srečanje organizira Društvo "Za Srce" podružnica Celje s pomočjo Koronarnega kluba Celje, Društva na srcu operiranih bolnikov Celje, Planinskega društva Galicija, NT-RC Celje, pivovarne Laško in firme BIOTOPIC d. o. o. Vsem hvala za pomoč in sodelovanje!

♥ **24. september ob 11 uri:** predavanje »En dom, eno srce, ena gora« na Gori - Št. Jungert.

Po predavanju bo degustacija zdrave hrane in pijač.

Vabimo vse, ki skrbijo za svoje srce!

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

#### Posvetovalnica za srce, Glavni trg 10, Celje

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

♥ **vsak torek, od 10. do 12. ure:** svetovanje in določanje holesterola in sladkorja v krvi ter krvnega tlaka. Med 17. in 19. uro svetovanje in določanje holesterola in sladkorja v krvi ter krvnega tlaka v City Centru Mariborska 100 v zeliščni lekarni Biotopic.

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

### PODRUŽNICA ZA GORENJSKO

#### Svetovni dan srca na Gorenjskem

♥ **17. september med 10. in 16. uro:** Gorenjska podružnica za zdravje srca in ožilja ter Hit Alpinea Kranjska Gora vas vabita na Dan srca, ki bo potekal 17. septembra med 10. in 16. uro v

hotelu Špik v Gozd Martuljku. Ta dan bodo imeli obiskovalci za obisk bazenov ter savn 50 -odstotni popust. Podružnica za Gorenjsko bo opravljala tudi meritve najpogostejših dejavnikov tveganja, po opravljenih meritvah pa se boste lahko pogovorili tudi z zdravnikom. V Gozdu Martuljku pripravljamo tudi hojo z nordijskimi palicami ter prilagojene sprehode. V Alpskem wellnesu in Centru lepote v hotelu Špik pa si boste lahko privoščili razvajanja.

Odhod brezplačnega avtobusa iz Kranja bo v soboto, 17. septembra, ob 9. uri izpred Sloge na Primskovem.

Dobrodošli tudi vsi, ki boste prišli s svojimi avtomobili. Prijave do petka, 9. septembra 2011, sprejema gospa Inge Sajovic, T. : 030/673 541.

Pridite, da bomo skupaj še več storili za svoje zdravje!

## PODRUŽNICA ZA DOLENJSKO IN BELO KRAJINO

Posvetovalnica za zdravo življenje, Glavni trg 10, Novo mesto

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

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

♥ vsak četrtek: pohod po Trški gori: Mojca in Marko Rems vodita dve skupini (lažjo in malo zahtevnejšo pot). Start je na Bajnofu pri Grmu Novo mesto – centru biotehnike in turizma (bivša Kmetijska šola) ob 17. 00 uri. Pohod traja do 2 uri – (po dogovoru).

♥ 10. september: TRADICIONALNI POHOD ZA SRCE:

♥ po Štukljevi poti (12 km) ob 9. uri izpred Grma Novo mesto – centra biotehnike in turizma (bivša kmetijska šola Grm), na Bajnofu - Sevno na Trški gori, čez Trško goro, mimo Starega gradu, Šempetra in čez Lutrško selo do cilja v športnem parku Term Krka Šmarješke Toplice.

♥ po Andrijaničevi poti (4 km): ob 10. 20 uri izpred hotela Šport na Otočcu čez Lutrško selo do skupnega cilja s Štukljevo potjo.

Startnina: 5 EUR (oproščeni so otroci, dijaki in študentje)

Vsi pohodniki se bodo iz Šmarjeških Toplic lahko vrnili z organiziranim prevozom.

Vsak udeleženec bo prejel spominsko majico, na cilju pa topel obrok in pijačo.

Prijave zbira pisarna podružnice Društva v Novem mestu, Glavni trg 10, ali po T. : 07/337 41 71 vsak delavnik od 9. do 12. ure.

♥ 18. oktober ob 9. uri: meritve gleženjskega indeksa (pokazatelj prehodnosti arterij na spodnjih udih) v prostorih podružnice na Glavnem trgu 10 v Novem mestu, od 9. ure naprej. Cena meritve je za člane 5 EUR, za nečlane pa 7 EUR. Prijava je obvezna, zato pokličite na telefon 07/337 41 71 ali 040/863 513!

## PODRUŽNICA KRAS

♥ 18. september ob 9. uri: pohod iz Griž na hrib Ter (673 m), Veliko Polje, obisk spomenika narodne herojinje Mihaele Škapič – Drine, povratek v Griže.

Odhod iz stare avtobusne postaje v Sežani ob 9 uri z avti do Griž. Skupno 4 ure počasne hoje z zmernimi vzponi. Primerno za vse. Vodi Ludvik Husu in spremlja Ljubislava Škibin.

♥ 25. september ob 9. uri: pohod izpred jame Vilenice na hrib Stari Tabor (603 m) nad vasjo Lokev in nato možnost ogleda jame Vilenice. Pred in po pohodu brezplačne meritve dejavnikov tveganja in druženje. Vodi Ljubislava Škibin s strokovnimi sodelavci.

♥ 16. oktober ob 8. 30 uri: pohod v Gorjansko, obisk in postanek v vasi Škofi, nadaljevanje poti v Volčji Grad, Debelo Grižo in nazaj. Skupno okrog 4 ure počasne hoje s postanki, brez vzponov,

primerno za vse. Odhod iz stare avtobusne postaje v Sežani ob z avti do Gorjanskega. Vodi Ludvik Husu in spremljata Ljubislava Škibin in Olga Knez.

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

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

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

Vse spremembe bodo pravočasno javljene v medijih.

Informacije možne en teden pred vsakim pohodom: Ludvik Husu, T. : 041/350 713, Ljubislava Škibin, T. : 040/900 021, vsak dan po 15. uri.

## PODRUŽNICA ZA SLOVENSKO ISTRO

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

čep rav je še poletje, se Društvo za zdravje srca in ožilja – podružnica Slovenska Istra že pripravlja na pohode, ki se bodo začeli v oktobru 2011 in bodo trajali vse do junija 2012, ko nas toplota začne zaustavljati in smo raje v morju ali v visokogorju. Poti, po katerih hodimo, so nekeje označene z zdaj že vsem znanimi rdeče – modrimi srčki. V kolikor jih ni, vodnik Darko Turk že najde take poti in steze, da se po štirih urah (ne upoštevajoč malico) pride na izhodišče pohoda. Poti v Istri in Krasu so primerne v vseh letnih časih. Tega se društvo zaveda, zato vabi vse, da se te vrste rekreacije, v čim večjem številu udeležite. Marsikdaj vodnik zaradi slabega vremena ali prilagajanja posameznikom, krajša ali spremeni pohod oz. potek pohoda. Izhodišče, oziroma odhod z avtomobili je vedno ob 8. uri pri Vinakoper (blizu pokopališča) v Koprju.

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

### Pohodi:

♥ 2. oktober ob 8. uri: Podgorje – Slavnik (tradicionalni pohod ob svetovnemu dnevu srca),

♥ 6. november ob 8. uri: Hrpelje – Reva – Glavica – Hrpeljska gora – Hrpelje,

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

Vsako sredo, ob 15. uri: hoja po okolici Koprja. Zbor pohodnikov je pri trgovini Mercator v Smedeli (avtobusno postajališče za podrtimi Slavnikovimi garažami). Pohod traja približno 1 uro. Pokličite T. : 031/672 851 in se nam pridružite!

Posvetovalnica za zdravo prehranjevanje, Zdravstveni dom Izola

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

## PODRUŽNICA ZA KOROŠKO

♥ 15. september ob 12. uri: odprli bomo razstavo v avli Srednje zdravstvene šole in Gimnazije Slovenj Gradec. Tema razstave bo: »Za zdravje srca in duha«. Na ogled bo predvidoma do 16. oktobra. Vabljeni na otvoritev.

- ♥ **17. september ob 9. uri:** prisostvovali bomo občinskemu prazniku mesta Slovenj Gradec na parkirišču pred upravno enoto. Imeli bomo stojnico s promocijo zdravega življenjskega sloga. Izvajali bomo razne meritve. Vabljeni na predstavitev in druženje društev ter četrtnih skupnosti.
- ♥ **23. september ob 10. uri:** otvoritev Festival-a drugačnosti v Slovenj Gradcu.  
V primeru ugodnega vremena bomo imeli predstavitvene stojnice invalidskih društev Slovenije in Društva za srce – podružnice za Koroško na Glavnem trgu, v primeru padavin pa v šotoru pred Upravno enoto. Vabljeni ste na srečanje članov društva s prijetnim kulturnim programom. Srečujemo se z različno možnostjo uživanja kakovosti našega življenja ter optimizmom ljudi iz invalidskih skupin. Vabljeni na klepet.
- ♥ **24. september od 10. do 15. ure:** se bomo vključili v praznovanje občinskega praznika Slovenj Gradca. Društvo se bo predstavljalo na stojnici s temo »za zdrav življenjski slog«. Izvajali bomo presejalne meritve. Vabljeni.
- ♥ **24. september ob 8. 30:** se zberemo v Vasi pri Sp. Vižingi. Naš cilj je pohod na Remšnik. Sončna očala, palice ter voda iz nahrbtnika so zaželeni. Vodja pohoda bo Franjo Kniplič, T. : 041/332 939. Počastili bomo svetovni dan srca s predstavitvijo letošnjega mota. Medijska predstavitev za poslušalce koroškega radia. Na pohodu zbiramo prijave in 10 EUR kotizacije za izlet.
- ♥ **25. september:** Za radio Laser bomo predstavili letošnji program svetovnega dneva srca.
- ♥ **8. oktober:** izlet v Cankovo, Prekmurje. Ob 6. uri uri bo avtobus odpeljal s postaje na Prevaljah, Slovenj Gradec: 6. 30; Dravograd: 6. 45, Radlje ob Dravi: 7. 05. Čim prej se prijavite članom upravnega odbora ali ga. Hermini Nabernik iz Mute na T. : 070/708 662.
- ♥ **13. oktober ob 17. uri:** otvoritev razstave: Stare vrste jablan ter hrušk na Koroškem. V Mislinji, 1. nadstropje od zadaj v dvorani Lopan – Tuš. Kulturni program. Medijska predstavitev.
- ♥ **14. in 15. oktober od 10. do 18. ure:** vodeni obiski razstave (šolske skupine...).
- ♥ **14. oktober ob 17. uri:** predavanje v dvorani Lopan v Mislinji: Naša prehrana – vir zdravja za danes in jutri. Predavanje bo pripravila Majda Zanoškar, dipl. m. s. , svet. za spec. klinično dietetiko.
- ♥ **5. november ob 9. uri:** pohod po Malgajevi poti. Zberemo se pri bencinski črpalki na Ravnah na Koroškem. Skupno kosilo. Informacije in vodja pohoda bo Đuro Haramija, T. : 041/325 090. Prirčno vabljeni.

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

V okviru svetovnega dneva srca, ki bo letos 29. septembra pod geslom »En svet, ena dom, eno srce« bodo naslednje dejavnosti: **Razstava** – z Društvom za zdravje srca in ožilja Slovenije se dogovarjamo za postavitev razstave, ki je bila v Ljubljani na ogled ob 20 - letnici Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije. Ker se za razstavo zanimajo tudi v drugih okoljih – podružnicah in društvih, bi lahko prišlo do časovnega zamika glede na že določen svetovni dan srca.

Vodji projekta Gibalnih dejavnosti smo zaupali izbiro in organizacijo **športnih dejavnosti** ob Svetovnem dnevu srca, organizirali bomo tekmo med starši in otroci.

**Test telesne zmogljivosti v hitri hoji na 2 km bo:**

- ♥ **24. september**, po "srčni poti" pri Osnovni šoli Miklavž na Dravskem polju in v
- ♥ **25. september**, po "srčni poti" v Mestnem parku v Mariboru, oba v okviru svetovnega dneva srca.
- ♥ **26. september ob 16. in 17. uri:** dan odprtih vrat na Oddelku

za kardiologijo in angiologijo UKC Maribor. Vabljeni na slikovno predstavitev ter voden ogled oddelka in funkcionalnih enot s sodobno diagnostiko srčno-žilnih bolezni. Pripravite vprašanja!

**Posvetovalnica Za srce** odpira svoja vrata ob letošnjem Svetovnem dnevu srca. Upamo na dodelitev primernih prostorov, ostaja možnost na sedanji lokaciji društva ali v sklopu zdravstvenih dejavnosti v mestu. Zbrali smo ekipo dejavnih zdravnikov, zaželeno vprašanja so kako preprečiti, šele nato kako zdraviti. Predhodne informativne prijave v času uradnih ur našega društva.

### NAŠE STALNE DEJAVNOSTI

Jeseni bodo aktivisti društva nadaljevali z meritvami krvnega tlaka in vrednosti sladkorja, holesterola in trigliceridov v krvi s svetovanjem zdravnika na stalnih merilnih mestih:

- ♥ **vsako prvo soboto v mesecu od 8. do 12. ure** v prostorih Društva upokojujencev Maribor Center, Slomškov trg 5, Maribor;
- ♥ **vsak prvi torek v mesecu od 7. 30 do 11. 30** v prostorih Društva upokojujencev Tabor, Gorkega ul. 48, Maribor
- ♥ **vsako prvo sredo v mesecu od 8. do 12. ure** v prostorih Mestne četrti Pobrežje, Kosovelova ul. 11, Maribor.

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

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

V jeseni bodo ponovno stekla redna predavanja, v oktobru, novembru in decembru. Izbrali smo aktualno tematiko, usklajujemo datume s predavatelji. Predlagali ste vsebine iz srčno-žilnih bolezni in mejnih področij: ledvične bolezni, sladkorna bolezen, prehranski dodatki, joga. Vstop prost tudi za nečlane, lahko pa nam izkažete zaupanje in nas z vpisom podprete v skupnih prizadevanjih. Vabljeni tudi člani Koronarnega kluba, Društva diabetikov, Kluba možgansko-žilnih bolnikov, Društva invalidov in vsi, ki jih teme zanimajo.

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

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

Pokličete nas lahko tudi po telefonu 02/228 22 63 v času uradnih ur na sedežu društva v Mariboru, Partizanska c. 12/II, ki so: **vsak ponedeljek od 8. do 12. ure in vsako sredo od 15. do 18. ure.**

ali na elektronsko pošto: srce. mb@siol. net.

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

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

Podprite naša prizadevanja za zdrava srca, skupaj bomo glasnejši in prodornejši, učinek civilne družbe in nevladnih organizacij, ki jim pripadamo pa bo bolj prepoznaven.

Članstvo in članarino lahko tudi podarite tistim, ki jih imate radi in za njih skrbite.

**Vsi tisti člani, ki pridobite 3 nove člane, boste prejeli praktično darilo Društva za zdravje srca in ožilja.**

### Postanite naši člani!

Druženje naših članov je prijetno, dobivamo se na predavanjih, seminarjih, testih hitre hoje, pohodih – se poučimo o zdravi prehrani in se gibamo.

*Pridružite se nam in nam pošljite pristopno izjavo:*

Podpisani-a želim postati član-ica

**DRUŠTVA ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA ZA MARIBOR IN PODRAVJE**

Ime in priimek: .....

Leto rojstva: ..... Poklic: .....

Naslov (ulica): ..... Kraj, pošta in poštna številka: .....

.....

Telefon: ..... E-pošta: .....

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

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

## Nagradna akcija – člani pridobivajo nove člane

### Spoštovane članice in člani!

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

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

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

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

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

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

Ime in priimek: .....

Rojstni datum: .....

Poklic: .....

Ulica/cesta/naselje: .....

Kraj in poštna številka: .....

Telefon: .....

E-pošta: .....

V ..... Dne ..... Podpis

PROSIMO, IZPOLNITE PRISTOPNO IZJAVO Z VELIKIMI TISKANIMI ČRKAMI.

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

Ime in priimek: .....

Rojstni datum: .....

Poklic: .....

Ime in priimek: .....

Rojstni datum: .....

Poklic: .....

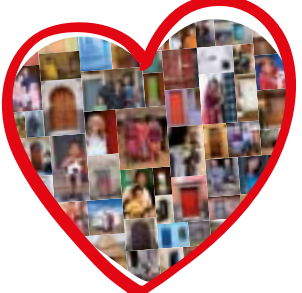


Ime in priimek: .....

Rojstni datum: .....

Poklic: .....

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

Član, ki je pridobil novega člana: .....

|   |                          |   |   |                              |  |  |                                |                                |   |                           |                    |                             |                   |                                   |
|---|--------------------------|---|---|------------------------------|--|--|--------------------------------|--------------------------------|---|---------------------------|--------------------|-----------------------------|-------------------|-----------------------------------|
|  <p>En svet, en dom, eno srce.</p> |                          | KIPARSKO DELO V SPOMIN NA NEKO OSEBO ALI DOGODEK<br>ODISEJEVA ŽENA<br>LJUBO RAVNIKAR<br>TURŠKI VELIKAŠ MLEČNI IZDELEK | DEJAVNOST SPLAVARJEV<br>SLOVENSKI HUMANIST (BERNARD)<br>OSEBNI ZAIMEK<br>KRATEK LAS<br>GRŠKA BOG. NESREČE | MELIŠČE<br>SPREDNJI DEL VOZA | SLOVENSKA PISATELJICA PEROCI<br>MOŠKO IME, ARISTOTEL OTOK V BRIONI | OSEBA Z DOLGIM NOSOM<br>AM. IGRALKA (ANN)<br>SOLNICA | VRSTA BOJNEGA PLINA<br>5<br>7  | ZLATO JABOLKO<br>OSEBNI ZAIMEK |  |                           |                    |                             |                   |                                   |
| SESTAVIL MARJAN ŠKVCORC   | NORDJUSKI IZRAZ ZA SMUČI | DRISKA EVR. DIVJI KONJ  |   | 11                           |  |  |                                |                                |   |                           | POMLADNI MESEC     | IZRAELSKO PRISTANIŠČE, AKKA |                   |                                   |
| ANGLŠKI GLASBENIK (RINGO)   |                          |   | 2   | MESTO PRI BUDIMPEŠTI         | BISTVO SLIKAR MEŠKO  |  |                                | MISEL, IDEJA VULKAN NA HAVAJIH |   |                           | 8                  |                             |                   |                                   |
| MONGOLSKI POGLAVAR  |                          |   |   | SEKANJE                      |  | 13   | GOLOBJI IZTREBEK PRVOTNO MORJE |                                |   |                           |                    |                             |                   |                                   |
| MAVRAH  |                          |   |   | HRVAŠKI POLITIK (MIKA)       |  |  |                                |                                |   | BREZPRAVNO LJUDSTVO       |                    |                             |                   |                                   |
|   |                          |   |   | URADNI SPIS                  |  |  |                                |                                |   | POJAVITEV                 |                    |                             |                   |                                   |
| OSEBA, KI SE RADA TOŽARI  |                          | 1   |   |                              |  |  |                                | NAPETOST PEVEC ADAMS           |   |                           | 1                  | GRŠKA ČRKA                  |                   |                                   |
| KEMIJSKI ZNAK ZA GALIJ  |                          |   |   |                              |  |  |                                |                                |   |                           |                    |                             |                   |                                   |
| MESTECE V VZHODNI HERCEGOVINI   |                          |   |   | NAZIV JUDOVSkih UČENJAKOV    |  |  | 3                              |                                |   | ODMEV                     | 6                  |                             |                   |                                   |
| FENIČANSKA BOGINJA LJUBEZNI   |                          |   |   | BELINA                       | OSEBA, KI GOVORI IKAVŠČINO   | RIMSKO PODZEMLJE SL. PISATELJ. (MINKA)               |                                |                                |   | KAVBOJKE MOŠKO IME, PETER | 12                 |                             |                   |                                   |
|                                  |                          |   |   | MLADA TELETA                 |  |  |                                | SISTEM BARVNE TV               |   |                           |                    | ANDREJ INKRET               |                   |                                   |
|   |                          |   |   | RADO PEZDIR                  |  |  |                                | DRSALKA ANDREE                 |   |                           |                    |                             | JUTRANJA ZARJA    |                                   |
|   |                          |   |   |                              |  |  |                                |                                |   |                           |                    |                             | ŽIVALSKA OKONČINE | REKA SKOZI MÜNCHEN                |
|   |                          |   |   |                              |  |  |                                |                                |   |                           | MESTO V S. ITALIJI | 10                          |                   |                                   |
|   |                          |   |   |                              |  | SLOVENSKI MAKRO-EKONOMIST (RASTO)                    |                                |                                |   | OČE UČENJE                |                    |                             |                   | PODEŽELSKO NASELJE NOGOMETNI KLUB |
|   |                          |   |   | BARVA KOŽE                   |  |  |                                | NAUŠNIK                        |   |                           | 9                  |                             |                   |                                   |
|   |                          |   |   | SRBSKO MOŠKO IME             |  |  |                                | NRAVNI LIK, ZNAČAJ             |   |                           |                    |                             |                   |                                   |

Geslo prejšnje križanke je bilo: »OBLECI ME V RDEČE«. Za pravilno rešitev iz prejšnje številke je žreb razdelil nagrade takole: Ana VOLKAR, Krallova 1, 8000 Novo mesto, Marta VERBUČ, Sp. Rečica 33, 3332 Rečica ob Savinji, Albert HOČEVAR, Križ 279, 6210 Sežana, Sonja MOLAN, Trebež 22, 8253 Artiče, Franc ŠKERJANEC, Glavarjeva 12, 1000 Ljubljana. Čestitamo!

Med reševalce, ki nam bodo poslali pravilno rešitev križanke izključno na dopisnicah, bomo razdelili 5 lepih nagrad. Ko boste križanko rešili, prenesite določene črke po številkah v kupon, kjer boste dobili neko misel. Kupon prilepite na zadnjo stran dopisnice. Pri žrebanju bomo upoštevali vse križanke, ki bodo prispele do 30. 9. 2011 na naslov: Društvo za srce, Cigaletova 9, 1000 Ljubljana. Izžrebanci lahko nagrade prevzamejo na sedežu društva oz. po pošti.

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|




**»Moj Ego dobro prebavlja vse!«**

**Najprobiotični jogurt  
za pomoč pri prebavi.**

Ego z bogastvom probiotičnih bakterij blagodejno  
vpliva na prebavo ter preseneča s slastnimi okusi!



**Poskrbi  
zase.**



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

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

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