

# ZA SRCE



Letnik XXII • št. 3-4, junij 2013 cena: 1,60 EUR • Revija izdaja Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije



**Intervju: dr. Nada Rotovnik Kozjek**

**Mreža NVO 25 x 25: pobude za razvoj javnega zdravstva**

**Pomen telesne vadbe za bolnike s srčnim popuščanjem**

**Energijske pijače**

VSAKO LETO

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

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

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

AF 01/MAJ 2013

POSVETUJTE SE Z SVOJIM ZDRAVNIKOM



**Boehringer  
Ingelheim**

Boehringer Ingelheim RCV  
Podružnica Ljubljana  
Šlandrova 4 b, Ljubljana – Črnuče

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.

## V zdravo poletje

**Boris Cibic**



**E**den on namenov delovanja našega društva je ozaveščanje ljudi o skrbi za lastno zdravje. Vesel sem, da je med člani našega društva veliko takih, ki sledijo naši skupni ideji že več kot dvajset let, vse od ustanovitve. Vse bolj številčna je tudi družina tistih, ki so se nam pridružili kasneje in širijo zavest o zdravem življenju med Slovenkami in Slovenci.

3. aprila 1991, ko smo po večletnem prizadevanju v nabito polni dvorani SMELTA v Ljubljani ustanovili Društvo

za zdravje srca in ožilja Slovenije, sem imel občutek, da sanjam. Kot da bi vsi prisotni v dvorani odprli svoja srca skupni ideji, ter ji s tem dali neverjeten polet. Naklonjeno nam je bilo tudi širše družbeno okolje. Ne le v Ljubljani, zelo hitro so se ideji pridružili ljudje po vsej Sloveniji, ustanovljene so bile podružnice v lokalnih okoljih in skupaj smo z zanosom podprli preventivno dejavnost za zdravo srce in žile.

Predavanja so postajala vedno bolj obiskana, zato ni bilo daleč do ideje, da bi koristne nasvete še bolj razširili. Začeli smo z rednim izdajanjem revije Za srce ter tiskanjem zgibank in brošur o zdravem načinu življenja. Leta 1995 smo v sodelovanju z avstrijskim društvom za srce priredili obširno in zelo odmevno razstavo »Vse o srcu«, ki jo je v treh mesecih obiskalo okrog 50.000, predvsem mladih ljudi. Ob zavzetem osebnem prispevku prvega in danes častnega predsednika društva, prof. dr. Josipa Turka, je društvo med leti 1996 in 2007 izdalo deset poljudno napisanih knjig o dejavnih tveganja za bolezni srca in žil ter o zdravem načinu življenja. Kot da bi se uresničile najdržnejše sanje.

Soustanovitelj društva sem postal ravno v času, ko sem se po 40-letni delovni dobi upokojil. Srečno naključje. Ni trajalo dolgo, da me je novo preventivno delo pri srčnih bolnikih tako prevzelo, da je postalo »konjiček«, ki človeka bodri in osveži, morda celo pomladi.

Seveda se nekateri načrti tudi niso tako sanjsko uresničili. Kljub temu vztrajam – v družbi vseh, ki vidijo dlje. Zato vas, dragi člani in bralci, ponovno vabim, da še bolj dosledno poskrbite za zdravje svojega srca. Ni vam treba daleč od doma, da se razgibate, kolikor vaše srce potrebuje, in ni vam treba iskati drage hrane z zvenečimi, težko izgovorljivimi imeni, da svojemu telesu zagotovite vse, kar potrebuje za normalno življenje. Še nadalje smo tu, da vas podpremo v prizadevanjih za čim bolj dosledno zdravljenje vaših kroničnih bolezni, kot so zvišan holesterol v krvi, visok krvni tlak, sladkorna bolezen, ter, ne nazadnje, v vaših prizadevanjih, da opustite zdravju škodljive razvade, kot so nezadostno gibanje, kajenje in čezmerno pitje alkoholnih pijač.

Ker ob sedanjih evropski ekonomski krizi plačujejo visok davek tudi prostovoljna društva, smo srečni, da nam je pred kratkim uspela vključitev v »Mrežo NVO 25 x 25« in smo preko Ministrstva za pravosodje in javno upravo Slovenije pridobili sredstva Evropskega socialnega sklada, ki bodo pripomogla pri nemotenem nadaljnjem širjenju poslanstva društva.

Smo na začetku poletja, ko razmišljamo, kje in kako naj preživimo zasluženi dopust. Mislim, da v naši družbi ni več človeka, ki ne bi poznal svoje zgornje in spodnje meje koristnih telesnih obremenitev ter dobiti duševne sprostitev.

Morda je prav, da člane, že bolne na srcu, spomnim, naj imajo pri sebi vedno zadostno količino svojih zdravil, da ne pretiravajo s telesnimi obremenitvami, in da v gorah ne silijo v visoke gore, v višino nad 2000 metrov nad morsk gladino. Upam, da ni odveč še opozorilo zdravim in zlasti srčnim bolnikom o škodljivem pretiranem izpostavljanju sončenju, v poletnem času med 11. in 17. uro, tako v gorah kot ob morju.

Bodite zdravi!



V boju proti zakisanosti potrebujete

**bazični**  
pribitek.

Stalen pribitek kislin v telesu (porušeno kislinsko –bazno ravnotežje) lahko vodi do pomanjkanja nekaterih mineralov, kronične utrujenosti, motenj spanja, glavobolov in drugih nevšečnosti. Donat Mg vsebuje visoko vsebnost hidrogenkarbonatov, ki lahko prispevajo k uravnavanju porušenega kislinsko/baznega ravnotežja.

[www.donatmg.net](http://www.donatmg.net)



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

## UVODNIK

3 *Boris Cibic* V zdravo poletje

## NAŠ POGOVOR

6 *Elizabeta Bobnar Najžer* Dr. Nada Rotovnik Kozjek: »Hrana je lahko tudi zdravilo«

## AKTUALNO

- 10 *Franc Zalar* Mreža predstavila pomembne pobude za razvoj sistema javnega zdravstva
- 11 *Nataša Jan* Mreža NVO 25 x 25 posreduje in širi znanje
- 13 *Nataša Jan* Po poti, ki vodi do zdravega srca! Svetovni dan srca: 29. september 2013

## ZNAJJE ZA SRCE

14 *Irena Keber* Organizirana telesna vadba bolnikov s srčnim popuščanjem

## NOVICE O ZDRAVJU

18 *Aleš Blinc* Dobre novice Slabe novice

## NI GA ČEZ DOBER NASVET

19 *Boris Cibic* Šum na srcu

## SRČIKA

20 Učenke in učenci *OŠ Ledina* Energija iz napitka?

## S SRCEM V KUHINJI

- 22 *Maruša Pavčič* Energijske pijače
- 23 *Boris Cibic* Nova knjižica o prehrani
- 26 *Brin Najžer* Naj zadiši

## PREDSTAVLJAMO

27 *Boris Cibic* Prof. dr. Igor Tavčar – utemeljitelj slovenske znanstvene interne medicine

## SRCE IN ŠPORT

28 *Maja Habjan* Konjenišтво

## IZLETNIŠKO SRCE

31 *Alenka Veber* Po notranjskih poteh

## DRUŠTVENE NOVICE

- 34 Društvene novice
- 42 Napovednik dogodkov
- 46 Križanka

Letnik XXII št. 3-4, 19. junij 2013; 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,  
W: www.zasrce.si

**Glavni urednik:**

Aleš Blinc

**Namestnik glavnega urednika:**

Boris Cibic

**Odgovorna urednica:**

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

**Področni uredniki:**

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

**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

**Oglasno trženje:**

T: 01/23 47 550  
E: drustvo.zasrce@siol.net

**Tisk:**

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

**Računalniška postavitev in priprava za tisk:**

Camera d. o. o.,  
Cvetkova ulica 25, 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:**

Dejavnik tveganja, ki se mu lahko odrečemo – kajenje.  
Idejna zasnova: Elizabeta Bobnar Najžer.  
Fotografija in oblikovanje: Dragan Arrigler

»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.«

Preventivni nacionalni program Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije na področju srca in ožilja v letu 2013  
sofinancira Fundacija za financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij (FIHO).

ustanovni  
sponzor  
društva



Živeti zdravo življenje.



ZA  
SRCE

**EDITORIAL**3 *Boris Cibic* For a healthy summer

Summer is just around the corner and our cardiologist would like to share some recommendations for a healthy vacation. Patients should always have sufficient drugs with them wherever they go. Physical activities must be suited to the prevailing weather conditions and one's physical fitness. Heart patients should avoid climbing high mountains (more than 2000 m above sea level).

**INTERVIEW**6 *Elizabeta Bobnar Najžer* Nada Rotovnik Kozjek, M.D., PhD.: »Even food can be medication«

Nada Rotovnik Kozjek, Ph. D., M. D., was working as an anaesthesiologist in general hospital Maribor and later the Institute of Oncology in Ljubljana. Now she is the head of Clinical Nutrition Unit at the Institute of Oncology, which was founded in 2008 to address the problem of malnutrition and cachexia in cancer patients. The Clinical Nutrition Unit included Clinical department with four beds, out-patients clinic, dietetic counselling office, home parenteral nutrition department and offers consultancy in clinical nutrition to other clinical departments. That includes also daily participation in clinical rounds in Intensive care unit and Department for oncological surgery. The working team is multidisciplinary and consist from medical doctors, clinical dietician and nurses specialized in clinical nutrition. The Clinical nutrition unit co-operate with department for Pharmacy and Acute palliative care.

**ACTUALITIES**10 *Franc Zalar* The NGO Network 25 x 25 has already presented important initiatives for the development of the public health care system

The network now has 31 member non-governmental organisations which together have about 50,000 members. It has prepared suggestions for the responsible government departments on improving school meals in primary and secondary schools and promoted the idea that the additional tax on sugary drinks should be used in the health care system and not to fill the general budget deficit. The network also recommended the creation of a national register of patients with heart defects in order to improve the position of these people. A petition has been sent to the government that on all national sports events and all larger recreational events automatic defibrillators should be available together with trained personnel to use them, if needed. The network also voiced its concerns about the implementation of therapeutic drug groups. It would be very dangerous for chronic patients to receive different drugs every three months.

11 *Nataša Jan* The NGO Network 25 x 25 transmits and expands knowledge

The NGO Network 25 x 25 has organised two workshops for its members titled "Healthy lifestyle within a family" and "Let's learn to include a healthy diet in everyday life". With such workshops the NGO Network 25 x 25 wishes to inform the public in a responsible way.

13 *Nataša Jan* On a path to a healthy heart!  
World Heart Day: 29<sup>th</sup> September 2013

The World Heart Federation, as always, presented an initiative for the World Heart Day. The Slovenian Heart Association will join in this initiative with numerous activities.

**KNOWLEDGE FOR THE HEART**14 *Irena Keber* Organised physical exercise for patients with heart failure

There has been a marked difference in the views of experts on the role of physical exercise in patients with heart failure in the last 15 years. Doctors used to recommend rest and avoidance of physical effort. They assumed that by limiting physical activity they were protecting the heart from further failure. We now know that inactivity is dangerous even for patients with heart failure and that by participating in regular physical exercise patients can reduce the chances for developing complications

and improve their survival. Therefore physical exercise has become an important addition to other forms of treatment and is highly recommended in professional guidelines by both the European and American Cardiology Societies.

**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**19 *Boris Cibic* Heart murmur

A cardiologist answers a question from a patient on the evaluation of the loudness of a heart murmur and discusses when such murmur becomes a sign of organic heart valve damage.

**ROSEBUD**20 *The pupils of the Ledina primary school* Energy from a drink?

Pupils have been thinking about energy drinks. We polled the pupils of the Ledina primary school in order to discover which energy drinks are known to them and whether they drink energy drinks. 41% do not drink energy drinks, 32% drink them when they are with friends, 12% drink one energy drink a week, 15% drink one energy drink a month and none of the pupils drink them every day.

**IN THE KITCHEN, WITH YOUR HEART**22 *Maruša Pavčič* Energy drinks

Energy drinks are a product of the 20<sup>th</sup> century and usually contain enormous amounts of caffeine (between 70 and 400 mg/l) which acts as the main stimulant for the central nervous system as well as increased metabolism and diuresis. Energy drinks should be consumed with caution as they can have a profound effect on a person's health.

26 *Brin Najžer* Let there be an aroma

Recipes for healthy and creative meals.

**PRESENTING**27 *Boris Cibic* Prof. Igor Tavčar, M.D., PhD. – the founder of scientific internal medicine in Slovenia

Prof. Tavčar was born in Ljubljana on the 2nd of November 1899. He was educated in Vienna, Prague, Heidelberg and Belgrade. He worked in Ljubljana as a private internist and founded the first haematological laboratory. His greatest achievements are in founding the complete Faculty of Medicine in Ljubljana where in 1945 he became a full professor and the head of the newly formed Internal Clinic.

**THE HEART AND SPORTS**28 *Maja Habjan* Horse riding

Horse riding is a harmony between human and horse which makes it one of the most difficult but also most wonderful sports. Riding has many beneficial effects since it requires using almost all the muscles in one's body which improves the functions of the internal organs. The movements of the rider while on horseback can also have a therapeutic effect.

**THE EXCURSION HEART**31 *Alenka Veber* The paths of Notranjska

A description of an excursion over the hills of Notranjska.

## 34 News

## 42 Calendar of events

46 *Marjan Škvorc* Crossword**SODELOVALI SO**

Prof. dr. Aleš Blinc, dr. med., glavni urednik; Klinični oddelek za žilne bolezni, Univerzitetni klinični center Ljubljana; Elizabeta Bobnar Najžer, prof. slov. in ruš., odgovorna urednica; prim. Mirko Bombek, dr. med., specialist internist, predsednik Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje; prim. Boris Cibic, dr. med., spec. internist, kardiolog, namestnik glavnega urednika; Franc Černelič, predsednik podružnice za Posavje; mag. Milan Golob, Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje; Maja Habjan, članica konjeniškega kluba Velebiro; mag. Nataša Jan, univ. dipl. biol., Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; Aljana Jocič, podružnica za Gorenjsko; prof.

dr. Irena Keber, dr. med., specialistka internistka; Klinični oddelek za žilne bolezni, SPS Interna klinika, UKC Ljubljana; Brin Najžer, podružnica Ljubljana; Bernarda Pinter, prof., OŠ Mengeš; Maruša Pavčič, univ. dipl. inž. živilske tehnologije, podružnica Ljubljana; Katarina Rigler Šilc, prof., OŠ Ledina, Ljubljana; Marjan Škvorc; Barbara Tacar, prof., OŠ Ledina, Ljubljana; Pavla Tojagič, podružnica za Dolenjsko in Belo krajino; Učenke in učenci OŠ Ledina; Alenka Veber, univ. dipl. soc. del., Zavod Rihtarjeva domačija; Franc Zalar, direktor, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; Majda Zanoškar, dipl. m. s., svet. za spec. klin. dietetiko, predsednica podružnice za Koroško;

# Nada Rotovnik Kozjek: »Hrana je lahko tudi zdravilo«

Elizabetha Bobnar Najžer

*Dr. Nada Rotovnik Kozjek je po izobrazbi zdravnica, doktorica znanosti, specialistka anesteziologije in intenzivne perioperativne medicine s subspecialističnimi znanji iz klinične prehrane. Kot anesteziologinja je delala najprej v mariborski bolnišnici, od leta 1997 je zaposlena na Onkološkem inštitutu v Ljubljani. Je pobudnica, ustanoviteljica in predana vodja oddelka za klinično prehrano na Onkološkem inštitutu. Svoje izkušnje širi kot dejavna članica Slovenskega (SZKP) in Evropskega (ESPEN) združenja za klinično prehrano, ima tudi licenco ESPEN za učitelja klinične prehrane. Med drugim je avtorica več strokovnih publikacij ter urednica Priporočil za prehrano bolnikov v slovenskih bolnišnicah in domovih za ostarele, ki jih je izdalo Ministrstvo za zdravje. Kot visokošolska predavateljica za klinično prehrano predava na ljubljanski in mariborski medicinski fakulteti ter Visoki šoli za zdravstvo Izola, smer dietetika. Ima diplomo dvoletnega podiplomskega študija Športne klinične prehrane pri Mednarodnem olimpijskem komiteju, sodeluje s številnimi vrhunskimi športniki in je tudi sama navdušena športnica.*

**V naši reviji bralce spodbujamo k rednemu gibanju, pravilni prehrani in ostalim dobrobitim, ki pomagajo preprečevati srčne in žilne bolezni. Manj pa pišemo o prehrani kot o podpori pri zdravljenju. Na tem področju ste v Sloveniji orala in jo še orjete – ledino. Kdaj ste se kot zdravnica, specialistka anesteziologinja, preusmerila na področje, ki je bilo bolj v rokah nutricionistov, biologov, skratka nemedicinev?**

Leta 1997 sem se zaposlila na Onkološkem inštitutu (OI) in se med svojim delom srečala tudi s prehrano bolnikov. Mnogi rakavi bolniki med potekom zdravljenja raka hitro izgubijo telesno težo in tako zelo shujšajo. Anesteziologi na OI delamo pri operacijah, v Enoti intenzivne medicine in vodimo ambulanto za terapijo bolečine, zato sta hujšanje in nizka telesna teža dejavnika, s katerimi smo se soočali med svojim delom. Ta problem je zelo povezan s slabšim potekom in zdravljenjem raka, več je bilo zapletov, zlasti na intenzivnih oddelkih. Poleg tega sem imela osebno izkušnjo, ko sem doživela padec v gorah z zelo hudimi telesnimi poškodbami in dolgotrajno rehabilitacijo, in sem že takrat spoznala, da »prazna vreča ne stoji pokonci«. Za obnovo or-

ganizma je potreben ustrezen vnos tako energije kot posameznih hranil. Sama sem se v veliki meri rehabilitirala s telesno dejavnostjo in se ob tem še naučila, da je za regeneracijo organizma potrebna raznovrstna prehrana, in da so diete predvsem nekaj, kar ljudem omejuje vnos posameznih hranil. Ko sem zaznala problem s prehrano bolnikov tudi v službi, sem se najprej usmerila na strokovna

srečanja, ki so se poglobljeno ukvarjala s tem področjem. Spoznala sem širok pomen in vrednost pravilne podpore zdravljenja tudi z ustrežno prehransko podporo. To področje me je izredno pritegnilo kot zdravnico. Še zlasti, ker sem se nenadoma znašla na področju znanosti, ki je po letu 2000 doživel izjemen napredek. Opredelili smo kronična razgraditvena stanja presnove, ki se razvijejo ob pogostih kroničnih boleznih in jih imenujemo kaheksična presnovna stanja. Kaheksija se tako razvije pri bolnikih z rakom in tudi drugih bolnikih s kroničnimi boleznimi, tudi srčno-žilnimi. Za kronične bolnike je še posebej pomembno, da imajo ustrezen vnos energije in posameznih hranil, ki ni enak tistemu, kar imenujemo zdrava prehrana za še zdrave ljudi. Prehrana zdravih in bolnikov se razhajata, spremenijo se prehranska priporočila. Bolj je človek bolan, bolj spremenjena so zanj prehranska priporočila.



Dr. Nada Rotovnik Kozjek je bila večkrat zdravnica slovenskih olimpijcev

## Ali ste se z znanostjo klinične prehrane srečali že med študijem?

V času mojega študija ni bila del medicinskega kurikuluma in se ni obravnavala kot medicinska terapija. Znanost klinične prehrane se je razvijala počasi, najprej v skandinavskih državah, na Nizozemskem. Zanimivo je, da sem se prvih osnov svojega prehranskega znanja naučila pri nizozemskih in italijanskih kirurgih, seveda tudi pri kolegih anesteziologih in intenzivistih v tujini. Nekaj časa je bil razkorak med slovenskim in tujim znanjem na področju klinične prehrane res velik. Danes pa je že marsikje uveljavljeno stališče, da je prehranska terapija osnovna podpora presnove pri bolnikih, da jih lahko bolj uspešno zdravimo. V določenih pogojih posamezna hranila lahko postanejo celo zdravila in jih moramo tako tudi obravnavati, po enakih kriterijih. Govorimo o pravi medicinski terapiji s posameznimi hranili ali prehranskimi strategijami in jo imenujemo farmakonutricija. Izjemno veliko o prehranski podpori pa sem se naučila, ko sem pri Mednarodnem olimpijskem komiteju opravljala dveletni evropski podiplomski študij iz športne klinične prehrane.

## Kako je klinična prehrana umeščena v oskrbo bolnikov na Onkološkem inštitutu?

Danes imamo na Onkološkem inštitutu Oddelek za klinično prehrano, do sem pa je bila kar dolga pot. Najprej je počasi prodrla potreba po specializirani prehranski obravnavi bolnikov z rakom, ki je presegala ambulantno obravnavo. Zatem smo evidentirali stanje, predvsem smo želeli ugotoviti, kakšen delež bolnikov z rakom med zdravljenjem potrebuje posebno prehransko obravnavo. Kot povsod po svetu, je tudi pri nas takih okoli 45 % vseh bolnikov z rakom. Hkrati se je pojavila potreba po pomoči še skupini bolnikov, ki potrebujejo nadomestni vnos hranil s parenteralno prehrano, kar pomeni, da osnovne hranilne snovi dovajamo naravnost v kri, ker so jim zaradi terapije raka odpovedala prebavila. Te potrebe smo predstavili zdravstvenemu svetu, ki je odobril ustanovitev oddelka za klinično prehrano. Oddelek ima klinični del s štirimi posteljami, konzultantsko službo, ambulanto in posvetovalnico za klinično prehrano. Zaposlene imamo štiri klinične dietetičarke in smo bili prvi v Sloveniji, ki smo postavili celostni sistem medicinske obravnave bolnika s posebnim poudarkom na vnosu hranil in prehranske terapije. Ko smo že vzpostavili delovanje, se je pojavil problem pri iskanju ustreznih kadrov. V Sloveniji so bili takrat strokovnjaki za prehrano živilski tehnologi, ki imajo dokaj pomanjkljivo medicinsko znanje, saj je druga vrsta študija. Tako smo najprej kot dietetičarko zaposlili medicinsko sestro, ki je imela opravljeno specializacijo za klinično prehrano. Kasneje smo priučili tri živilske tehnologinje, sedaj obstaja v okviru Visoke zdravstvene šole v Izoli tudi študij dietetike.

## Ali skrbite le za rakave bolnike?

V Sloveniji smo edina redno delujoča ambulanta za klinično prehrano, v kateri sistematično obravnavamo prehranske težave bolnikov in smo vzpostavili tudi sistem parenteralne prehrane na domu. Skrbimo za vse odrasle slovenske bolnike, ki imajo diagnosticirano odpoved prebavil, ne glede na to, ali je vzrok rak ali ne. To so bolniki s kronično vnetno črevesno boleznijo, predvsem Chronovo boleznijo, bolniki po obsežnih kirurških odstranitvah črevesja in seveda tudi rakavi bolniki iz vse Slovenije. Bolnike, ki dlje časa potrebujejo prehransko terapijo zaradi odpovedi črevesja, ne glede na vzrok, sprejmemo na oddelek. Bolnike, ki potrebujejo nadomestno terapijo odpovedi prebavil, naučimo samostojnega izvajanja parenteralnega vnosa hranil na domu. Tam si ponoči nastavijo »infuzijo« podnevi pa relativno normalno živijo. Trenutno

vodimo na domu skupno 35 bolnikov s parenteralno prehrano. Vseh bolnikov skupaj smo izobrazili okoli 70.

## Večkrat ste bili zdravnica slovenskih olimpijcev, ukvarjali ste se s športno prehrano, predvsem veslačev. Kakšne so razlike med prehrano za bolnike in prehrano za vrhunske športnike?

Zanimivo je, da sta ti dve kategoriji veliko bolj povezani, kot je videti na prvi pogled. Vse kronične bolezni so opredeljene kot kronične vnetne bolezni in tudi pri hudem naporu pride do vnetnega odziva v telesu. Človeški organizem te vnetne procese dojema kot presnovni stres. Če dodam, tudi namerno hujšanje, odtegotanje hrane, telo prav tako zazna kot presnovni stres. Zato nezadosten vnos energije ali posameznih hranil pri kroničnih boleznih in telesnem naporu še dodatno poglobi presnovni stres in telo se pospešeno razgrajuje. Kajti, ko telo bolnika ali vrhunskega športnika »začuti« pomanjkanje, se še dodatno sprožijo stresni hormoni in v organizmu mobilizirajo hranila z namenom, da se zagotovijo energija in esencialna hranila. Stresni odziv presnove je tako pri bolnikih kot športnikih podoben, saj so stresni odzivi telesa dokaj uniformni, zato tudi prehranska podpora bolnikov in vrhunskih športnikov zajema podobne prehranske strategije ter posamezna hranila, še zlasti je poudarjena potreba po večjem beljakovinskem vnosu. Razlika med boleznijo in hudim telesnim naporom je predvsem ta, da hud telesni napor lahko ukineš, boleznijo pa ne moreš. Pri športnikih pravilno prehransko podporo velikokrat zapleta marketinško zelo razvit trg različnih prehranskih dodatkov, pri bolnikih pa šarlatanski nasveti, ki so običajno povezani z raznimi »čudežnimi« dietami ali »super« živili.

## Kaj bi glede hranjenja lahko svetovali srčnim bolnikom?

Prehranska navodila so v osnovi enaka, kot pri večini drugih kroničnih boleznih. Srčno-žilne bolezni so tipične kronične vnetne nenalezljive bolezni. Stres je že eden od dejavnikov tveganja za nastanek bolezni, in ko se žilno-srčne bolezni razvijajo, se organizem nanje odziva s stresnim presnovnim odzivom in nastajajo tudi kahektične ali razgraditvene presnovne spremembe. Propadajo predvsem funkcionalne telesne strukture, zlasti skeletne mišice. Kamor spada tudi srce! Z ustrežno prehransko podporo, ki jo kombiniramo s telesno vadbo, lahko razvoj kahektičnih presnovnih sprememb v veliki meri upočasnimo. Poskrbimo za ustrezen energetske in zlasti beljakovinski vnos. Kvalitetni viri beljakov so večinoma živalskega izvora, meso, mleko, mlečne beljakovine. Klub razširjenemu mnenju med laiki, da je vegetarijanska



Spominska trojka Pavleta Kozjeka 2013: Nada Rotovnik Kozjek, Ana Kozjek, Miha Lamprecht (z leve)

prehrana že v osnovi bolj zdrava, se stroka klinične prehrane s tem ne more popolnoma strinjati. Za organizem ni bistveno, ali je vir beljakovin živalskega ali rastlinskega izvora, pomembno je predvsem, da so za presnovne potrebe zagotovljene vse ustrezne aminokisliline ob pravem času. Aminokislinska sestava živalskih beljakovin predstavlja za človeški organizem v stanju stresne presnove dober vir aminokislin. Rastlinske beljakovine imajo drugačno aminokislinsko sestavo kot živalske, in da bi zagotovili ustrezen vnos beljakovin za potrebe človeškega telesa je potrebno rastlinske vire beljakovin pravilno kombinirati, kar zahteva številna, za laike zelo zahtevna znanja, ki so včasih pridobljena tudi iz nezanesljivih virov. Pri določenih boleznih prebavil je problem tudi balast, ki ga je v rastlinskih živilih veliko in ga prebavila težko »obdelajo«, ter so aminokisliline zato težje dostopne. Če bolnik potrebuje veliko beljakovin, pri vegetarijanskem načinu prehranjevanja beljakovine velikokrat dodajamo v obliki prehranskih dodatkov. Vir so sirotkine beljakovine, ki pa so spet živalskega izvora. Zato bolnikom in tudi vrhunskim športnikom svetujemo uživanje kakovostnih beljakovin živalskega izvora.

Poleg ustreznega beljakovinskega vnosa je za bolnike s srčno-žilnimi boleznimi priporočljiv tudi dodaten vnos omega-3 maščob. Na primer v obliki kapsul ribjega olja.

### Če se vrnemo k virom kakovostnih beljakovin. Ali se lahko vsakdo tudi sam doma prehranjuje kakovostno?

Osnova zdrave prehrane je zmernost, raznovrstnost, uravnoteženost, znano poreklo, kakovostna priprava. Ustrezno sestavo beljakovin imajo vse vrste mesa, ribe vsebujejo tudi omega 3 maščobne kisline. Vsako meso vsebuje določene maščobe, saj maščobe sestavljajo celične membrane, te so pravzaprav maščobno-beljakovinske strukture. Zato je ključno, da pred pripravo z mesa odstranimo vidno maščobo, saj s tem preprečimo vnos prevelike količine maščob. Na to lahko pazimo že pri nakupu, da predvsem posegamo po pustem mesu. Kupujemo meso iz znane reje, ribe naj bodo manjše, če se le da iz prostega ulova, ne iz prireje. Sadje in zelenjava naj bosta sveža, pripravljamo ju s čim manj predelave. Za pripravo živil se izogibamo načinov, ko hrano cvremo, preveč pražimo, preveč solimo, ji dodajamo dodatke. Izogibajmo se vsem delom živil, ki so zažgana. Meso na piknikih uživajmo skupaj s svežo zelenjavo, ki vsebuje antioksidante.

Znanstvene raziskave seveda proučujejo tudi povezanost zdravja in načine prehranjevanja. Znana je dieta DASH (angl. Dietary Approaches to Stop Hypertension, dietni način za ustavitve hipertenzije), ki temelji na ugotovitvah ameriške študije, ki je kot prva dokazala, da uravnotežena prehrana, ki vsebuje zadosti sadja in zelenjave, polnovredna žita, pusto meso, nizkomaščobno mleko in mlečne izdelke ter manj soli že po osmih tednih zniža sistolični tlak za 2,8 mmHg, diastolični pa za 1,1 mmHg v

primerjavi s kontrolno skupino. V celoti dieta temelji uravnoteženem vnosu hranil in manjšem vnosu soli. Seveda bo za športnika, ki s potenjem iz telesa izgublja sol, tovrstna dieta manj ustrezna in bo moral dodajati sol.

### Kako pomembno je žvečenje hrane?

Izjemno pomembno. Vsa prebava in hormonski odzivi v prebavilih se začnejo že v ustih. Pri bolnikih v zadnjem času uvajamo strategije, da jih takoj po operacijah hranimo tako, da žvečijo. S tem se sproži delovanje hormonsko-prebavnega sistema v prebavilih. Prebavila so po nekaterih tudi znanstvenih dognanjih notranji dih življenja. S prebavo, absorpcijo in asimilacijo hrane nas ohranjajo pri življenju. Brez pravilne predpriprave v ustih se proces odvija moteno, lahko napačno, zato imamo lahko dodatne zdravstvene težave. Naše telo ne zmore predelati kosov hrane, ker prebavni encimi ne morejo pravilno delovati. Zato je pomembno paziti na žvečenje hrane. Na primer, kruh je dovolj prežvečen, ko postane rahlo sladek.

### Bolniki včasih zadostijo potrebam po hrani tudi s tekočo hrano, ki jo uživajo skozi usta. So s tem za kaj prikrajšani?

Tekoča hrana je za bolnike, ki lahko žvečijo in jo sami predelajo v tekočo, neprimerna. Ravno zato, ker s tem izpustijo prvo fazo presnove, ki se začne z žvečenjem hrane v ustih. Na OI smo potrebovali kar nekaj časa, da smo ukinili tekoče obroke za bolnike, ki lahko uporabljajo usta. Sedaj jedo normalno pripravljeno hrano, jih pa spodbujamo, da hrano res temeljito prežvečijo. Žvečenje sproži proces prebave, slina hrano že kemično predela, zato se v želodcu prebava pravilno nadaljuje.

### Dotakniva se še sladkih pijač. Zaradi spodbujanja debelosti in posledičnega kvarnega vpliva na zdravje, so dodatno obdavčene. Kakšen pomen imajo pravzaprav za zdravje?

Vsako pretirano uživanje katerega koli živila ni zdravo. Vendar pa uživanja fruktoze oziroma sladkih pijač, ki jo tudi vsebujejo, po mojem mnenju, ne moremo neposredno povezovati z debelostjo. Zdravju škoduje zgolj v primeru pretiranega uživanja. Ko organizem potrebuje hitro energetsko podporo, jo najlažje dobi s sladkimi pijačami. Pri tem lahko upoštevamo, da naravno stisnjeni sadni sokovi vsebujejo tudi mikrohranila, vitamine, bioaktivne snovi, minerale. Pijače zgolj z dodanim sladkorjem imajo povečano energetsko vrednost. To lahko koristno uporabijo športniki, tudi otroci med ali po intenzivni telesni vadbi, ki je lahko že tek po dvorišču, da nadomestijo porabljen energijo. Sladke pijače nudijo energetsko podporo tudi bolnikom, ki telovadijo. Enostransko, pretirano vnašanje fruktoze, na primer diete zgolj s sadnimi sokovi, je povezano z zamaščenjem jeter. Za zdravje ljudi bi naredili veliko več, če bi sredstva



Pred hčerkinim maturantskim plesom, 2013



namenjali za ozaveščanje, kaj je zmerno, kaj je pretirano, kaj je zdravo, kaj škodljivo. Problema sladkih pijač tako sploh ne bi bilo.

### Ali hidracija organizma vpliva na raven krvnega tlaka?

Dehidracija v organizmu sproži signal stresnega stanja, kar seveda lahko vpliva na krvni tlak. To se zgodi tudi v primeru, če zdravimo visok krvni tlak z diuretiki. Z diuretiki znižujemo volumen krvi, posledično pade krvni tlak. Vendar se z dehidracijo sproži tudi presnovni učinek, dehidracijo telo zazna kot stanje stresa in lahko tudi zvišuje krvni tlak. Menim, da bomo morali v medicini še doreči zdravljenje hipertenzije z diuretiki. Še posebej pri bolnikih, ki se ukvarjajo s športom. Zanje je ta terapija zelo vprašljiva.

### Kakšne tekočine so najboljše za rehidracijo?

Telesno dejavnim ljudem, ki izvajajo športno dejavnost, pri kateri se potijo, uro ali več, svetujemo, da bistveno ne omejujejo vnosa soli. Z znojenjem lahko izgubljamo veliko soli, ki zadržuje vodo v telesu in omogoča, da se telo sploh lahko regenerira. Zato je za rehidracijo samo voda neučinkovita. Dobro so športne izotonične pijače, ki dajejo energijo, tekočino in sol, ki tekočino zadrži v telesu. Rehidracijo dosežemo le, če v telo vnesemo večji volumen tekočine, kot smo je izgubili.

### Ali je res, da nam starši že s svojimi geni predajo naše vseživljenjske »tegobe« s kilogrami?

To vprašanje je zelo kompleksno. Res je, da imajo člani družine običajno podobno telesno strukturo. Dejstvo je tudi, da ljudje različno reagiramo na vnos energij in posameznih hranil, imamo različne načine presnove. Na ta del, ki je poleg tega povezan še s količino hormonov, ne moremo vplivati. S tem se rodimo, zato je to zagotovo tudi naš genski zapis. Hormoni potem lahko vplivajo na intenzivnost in smer porabe hranil. Velika količina stresnih hormonov, na primer, presnovo usmerja v smer razgrajevanja mišičevja in izgradnjo maščevja. Zato, če opazujemo, kako se družine prehranjujejo, vidimo, da je debelost povezana s prehranskimi navadami. Lahko je to preveč mastna, preveč kalorična, napačno pripravljena hrana. Na kopičenje maščobe lahko vpliva tudi enovrstna prehrana. Osebnostno menim, da je »gen za debelost« zelo daleč od praktične uporabnosti za uravnavanje telesne teže. Veliko, pravzaprav vse, lahko zase in za svoje zdravje naredimo sami. Z raznovrstno prehrano, uravnoteženim vnosom hranil, zadostnim gibanjem.

### Kaj je »zdrava« teža. Kako je povezana s starostjo?

Ločiti je treba zdravo težo zdravih ljudi in zdravo težo bolnikov. Z epidemiološkega zornega kota je zdrava teža pri zdravih ljudeh tista, ki jo izračunamo z indeksom telesne mase, in se giblje med 22 in 25. Ljudje z veliko mišične mase imajo hitro višji indeks, a velja, da imajo zdravo telesno težo. Pomembno je, da nimamo prevelike količine maščevja, zlasti ne v trebušnem predelu. Pokazatelj telesne teže za zdrave osebe je tudi obseg pasu. Za starejše ljudi vemo, da delež mišične mase z leti upada, večja se delež



Hčerkin maturantski ples je sovpadel s 50-letnico poroke staršev – dvojno praznovanje

maščevja, kar pa ni samo slabo. Epidemiološki podatki kažejo, da je za starejše boljše, da je indeks telesne teže višji kot 25, lahko tudi do 27. Pomembno je predvsem, da so telesno dobro zmogljivi! Pri bolnikih, tudi pri srčnih bolnikih in bolnikih s srčnim popuščanjem, pa govorimo o fenomenu reverzne epidemiologije. Njihov indeks telesne mase je lahko tudi 30, pa še vedno govorimo o zdravi teži, veliko bolj pomembno je, da so telesno razgibani in dejavni. Bolj nevarno kot prevelika teža je nezdravo hujšanje in telesna

nedejavnost. S hujšanjem lahko propadejo funkcionalna tkiva in se zato zdravstveno stanje takih bolnikov lahko bistveno poslabša.

**Že od nekdaj ste nenehno v gibanju. Planinarjenje, tek, kolesarstvo, plavanje, verjetno še kaj. Nastopili ste že na 22 »ironman-ih«, trikrat tudi na Havajih. Za bralce naj povemo, da to pomeni 3,8 km plavanja, 180 km kolesarjenja, za konec še celih 42 km teka. Večkrat ste bili prvakinja med zdravnicami v teku, enkrat celo zmagovalka ljubljanskega maratona med ženskami v absolutni konkurenci. Kaj vam pomeni šport? V katerih športih ste trenutno najbolj dejavna?**

Šport mi pomeni duševno toaleta. Čas, ki ga imam zase. Čas za razmišljanje. Treniram plavanje, tek in kolesarjenje, najraje pa imam prav triatlon. Pri športu se predvsem zabavam, vedno se držim načela zmernega napreznja, redko grem »na zobe«, kot se reče. Na tekmi se sicer trudim, vendar je moj namen predvsem uživanje. Zmage so le posledice. S športom se nenehno rehabilitiram po poškodbah, ki sem jih utrpela v gorski nesreči. Je neke vrste telesna in duševna fizioterapija. Zame velja pregovor, »če vadiš se navadiš«. Ker sem veliko vadila iz potrebe, sem se navadila tudi visoko intenzivnega napora. S kondicijo, znanjem, redno vadbo, predvsem pa z veseljem in naravnostjo grem nato na tekmo in rezultat pride sam po sebi. To lahko naredi vsak, ki se za to odloči. Najbolj pomembna je odločitev. Res pa je, da zaradi svojih športnih in prehranskih izkušenj športni dogodek dojemam drugače. Opazujem udeležence, poslušam pogovore, gledam tudi ljudi, ki so pri športu popolnoma drugačni kot v vsakdanjem življenju, nekateri se tudi preveč naprezajo in omagajo, tudi meni se to kdaj zgodi. Športni dogodki so sami po sebi tako polni in zanimivi, da se veselim vsakega posebej. Poleg tega mi šport nudi tudi pozitivni socialni krog, kjer se družim s prijatelji. Ne nazadnje tudi potujem zaradi športa. Če ne bi bilo triatlona, verjetno nikoli ne bi bila na najstarejšem ironman-u na Novi Zelandiji, ali na Havajih ali kje drugje.

### Kako skrbite za svoje srce, da ne rečeva ravno dušo?

Za svoje srce skrbim preko športa in odnosov, ki jih spletam z dejavnim življenjskim stilom. V športu in pri delu srečujem pozitivno naravnane ljudi, kar me osrečuje in izpolnjuje. Za dušo veliko berem. Že od nekdaj sem rada brala in ta navada mi je ostala do danes. Branje me pomiri bolj kot karkoli drugega. Danes opažam, da se mladi ne znajo umiriti z branjem. Mislim, da s tem veliko izgubljajo.

**Najlepša hvala za vaš čas.**



# Mreža predstavila pomembne pobude za razvoj sistema javnega zdravstva

**Franc Zalar**

*V mrežo se je vključilo že 31 nevladnih organizacij, ki skupaj povezujejo okoli 50.000 članic in članov. Številčno smo že velika sila. Naša mreža pa se bo krepila predvsem z delom in z rezultati našega dela.*

**P**rve predloge in pobude je vodstvo mreže predstavilo na novinarski konferenci 21. maja 2013.

Ponovno je poudarilo, da je dolgoročni cilj mreže zmanjšati umrljivost zaradi kroničnih nenalezljivih bolezni za 25 % do leta 2025. Cilj se morda, v času gospodarske krize, zdi utopičen, vendar je prav zdaj čas za organizirano družbeno akcijo. Sicer bomo rezultate preventive zadnjih let vrgli čez levo ramo. Krizo razumemo kot naš izziv, da mobiliziramo ljudi, da bodo predvsem sami odgovorno skrbeli za svoje zdravje. Tudi v času, ko bodo plače in pokojnine padale, in bo delovnih mest še manj, manj bo tudi socialnih transferjev.

Mreža je na novinarski konferenci povabila k skupnemu delovanju vse vladne, nevladne, strokovne in druge organizacije ter posameznike. Mreža je to storila v imenu in za dobro vseh prebivalcev in prebivalcev naše države.

Kriza, v kateri je Slovenija, se je že globoko vtisnila tudi v socialno-ekonomsko stanje prebivalstva. Slabo socialno-ekonomsko stanje pa je eden ključnih dejavnikov tveganja za nastanek kroničnih nenalezljivih bolezni in slabšanje duševnega zdravja prebivalstva.

Prav zato bo mreža zagovarjala predvsem interese bolnikov in vseh prebivalcev.

Mreža sodi, da je potrebno razvijati sistem javnega zdravstva na temeljih solidarnosti. Vladni strani je ponudila pripravljenost, prispevati večji delež pri izvajanju programa preventive. Pričakuje pa, da bo naša pripravljenost našla svoje mesto tudi v uradnih vladnih dokumentih in bo posledično deležna tudi ustreznega družbenega vrednotenja in vzpodbud.

Kronične nenalezljive bolezni so vzrok več kot 80 % vseh smrti v Sloveniji. Zato vladi predlagamo, da pripravi nacionalno strategijo boja proti tej največji kugi 21. stoletja.

Že pred leti se je iztekel nacionalni program prehranske politike za obdobje do leta 2010. Čas je za nov program, posodobljen in predvsem prilagojen drugačnim razmeram, v katerih se je znašla Slovenija.

## Stališče do terapevtskih skupin zdravil

Terapevtske skupine zdravil so v zadnjem času zelo občutljiva tema razprav v Sloveniji. O tej tematiki je razpravljal tudi izvršni odbor Mreže nevladnih organizacij 25 x 25.

V Mreži NVO 25 x 25 razumemo težak položaj javnih financ in se zavedamo, da je na področju zdravja potrebno sprejemati določene omejevalne in varčevalne ukrepe. Ob tem pa smo prepričani, da ti ukrepi nikakor ne smejo ogroziti zdravja ljudi, še zlasti

## Pobude mreže pristojnim

1. Analizirajte študentsko in dijaško prehrano ter zagotovite bolj zdravo prehrano za mlade generacije.
2. Uveljavite dodatno obdavčitev sladkih pijač zaradi zdravja prebivalcev in ne za polnjenje proračuna.
3. Ponovno sprožite družbeno akcijo za smotrno uporabo soli.
4. Pripravite register vseh prirojenih napak in na tej osnovi pripravite program dejavnosti za primeren boljši položaj ljudi s prirojenimi napakami.
5. Na športnih prireditvah nacionalnega pomena in na večjih rekreativnih prireditvah namestite avtomatske defibrilatorje ter usposobite primerno število osebja, ki bo sposobna pomagati v primeru potrebe.

ne najbolj ogroženih skupin bolnikov, kot so, na primer, bolniki s kroničnimi nenalezljivimi boleznimi. Prepričani smo, da v času vsesplošnega varčevanja preventiva pridobiva še pomembnejše mesto. Nevladne organizacije smo pripravljene večati svoj del dejavnosti za preprečevanje kroničnih nenalezljivih bolezni oziroma blažitev njihovega vpliva.

Sistem terapevtskih skupin zdravil že poznajo v nekaterih evropskih državah. Pri tem je potrebno opozoriti na to, da primerjava s temi državami po našem mnenju ni najbolj korektna, saj so tam uveljavljene skupaj z nekaterimi drugimi sistemskimi rešitvami (npr.: zavarovanjem), česar pri nas ni.

Po do sedaj znanih podatkih ocenjujemo, da bodo novi ukrepi najbolj vplivali na bolnike s kroničnimi nenalezljivimi boleznimi, zlasti na tiste z boleznimi srca in žil. Menimo, da bi morali biti posebno pozorni pri konkretnem oblikovanju terapevtskih skupin zdravil, saj bi bili v isti terapevtski skupini zdravil lahko pripravki, ki so zelo različno učinkoviti. Te skupine ne bi smele biti preširoko postavljene, predlagamo tudi uvedbo podskupin (na primer: v skupini zdravil za zniževanje holesterola glede na njihovo učinkovitost pri zniževanju ravni holesterola), pri tem pa upoštevati predvsem stališča medicinske stroke.

V Mreži NVO 25 x 25 smo zaskrbljeni, ker bi med bolniki lahko prišlo do zmede pri jemanju predpisanih zdravil, ki bo imela posledice tudi na zdravje bolnikov, kar se bo posledično spet odrazilo v zdravstveni blagajni. Opozarjamo, da se po trenutno veljavnem pravilniku lahko zgodi, da bo za zdravljenje iste kronične bolezni bolniku spremenjena terapija vsaka dva meseca, kar bo gotovo povzročilo bistveno večjo nezanesljivost pri jemanju zdravil in poslabšalo sodelovanje pri zdravljenju. Predlagamo, da se novost ne uvede prehitro, ter da se tako bolnike kot tudi zdravnike in farmacevte pred samimi spremembami dobro informira ter pripravi morebitne dodatne ukrepe, ki bi preprečili zmedo. ♥

Za zdrav življenjski slog

# Mreža NVO 25 x 25 posreduje in širi znanje

Nataša Jan

*Nevladne organizacije se moramo zavedati, da pri ljudeh lahko ozavešimo, da je človek ustvarjalno, odgovorno bitje tudi za svoje lastno zdravje in zdravje drugih.*

## Zdrav življenjski slog v družini

V četrtek, 25. aprila 2013, smo organizirali drugo delavnico Mreže NVO 25 x 25, z naslovom »Zdrav življenjski slog v družini«. Vodil jo je Viljem Ščuka, zdravnik, ki je svojo profesionalno dejavnost usmeril v raziskovanje in razvoj zdravega načina življenja otrok in šolske mladine, se dodatno specializiral v šolski medicini, dispanzerski metodi dela in psihoterapiji, ter opravil še štiri podiplomske študije, da je svojo strokovno dejavnost lahko usmeril v področje odklonov v vzgoji, čustvovanju, vedenju in v obravnavo psihosomatskih težav otrok in mladine. V Novi Gorici vodi Šolo osebnosti, ki je namenjena mladostnikom in njihovim staršem, študentom, odraslim posameznikom in strokovnjakom raznih smeri v gospodarstvu in negospodarskih panogah.

Predavatelj nas je najprej poučil o stanju v osnovnih šolah, ki med prvimi vzgajajo otroke tudi za zdrav način življenja. S svojim delom se je skušal približati šolskemu sistemu, vsebinam, ki zadevajo javno zdravje. Ugotavlja, da so osnovne šole zelo tradicionalne, saj se na tem področju ni nič spremenilo v zadnjih 30-ih letih. Nevladne organizacije lahko s svojim delom ljudem približamo idejo o odgovornosti za lastno in zdravje drugih. To je najbolj pomembna preventiva za preprečevanje nastanka različnih bolezni, za varovanje lastnega zdravja in za izboljšanje kakovosti življenja.

Ljudje smo uvrščeni sicer med sesalce, a naj bi se od njih razlikovali po sposobnosti ozaveščanja sebe in dogajanj v okolju. Te sposobnosti se naučimo od drugih, zlasti od staršev in učiteljev, ki nam posredujejo osnovne napotke za življenje (vedenjske vzorce).



Viljem Ščuka, dr. med., je na delavnici podal veliko uporabnih informacij



**Nacionalna mreža NVO**  
s področja javnega zdravja 25 x 25

Decembra 2012 je Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije ustanovilo Mrežo nevladnih organizacij s področja javnega zdravja 25x25 (kratko ime: Mreža NVO 25x25). Del imena 25x25 sporoča namen, da nevladne organizacije s področja zdravja v sodelovanju z ostalimi deležniki v Sloveniji pripomoremo k uresničitvi cilja resolucije št. 66, Generalneskupščine OZN (19.9.2011) ozmanjšanju stopnje umrljivosti kot posledici kroničnih nenalezljivih bolezni, do leta 2025 za 25%. Projekt Mreža NVO 25x25 omogoča oblikovanje reprezentativne mreže nevladnih organizacij s področja zdravja, katerih dolgoročni cilj je zmanjšati zbolevnost za kroničnimi nenalezljivimi boleznimi v Sloveniji in zmanjšati neenakost v zdravju.

Več o mreži in projektu lahko preberete na spletni strani Mreže NVO 25x25: [www.mreza-25x25.si](http://www.mreza-25x25.si). Spremljate nas lahko tudi preko Facebooka Mreža NVO 25x25.

Projekt »Mreža NVO 25x25« delno financira Evropska unija in sicer iz Evropskega socialnega sklada. Operacija se izvaja v okviru Operativnega programa razvoja človeških virov za obdobje 2007-2013, razvojne prioritete: »Institucionalna in administrativna usposobljenost«, prednostne usmeritve: »Spodbujanje razvoja nevladnih organizacij, civilnega in socialnega dialoga«.

REPUBLICA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA PRAVOSODJE IN JAVNO UPRAVO

Naložba v vašo prihodnost  
OPERACIJA EKIPNO FINANCIRA EVROPSKA UNIJA  
Evropski socialni sklad

Če med napotki ni sposobnosti ozaveščanja sebe, bo ostal posameznik v življenju neozaveščen in ne bo znal obvladovati trenutnih hotenj, strasti, želja in potreb. Živel bo torej pretežno nagonsko – skoraj tako, kot živijo ostali sesalci.

Pri takem človeku v vsakdanjem življenju izstopajo nagonske težnje, značilne za sesalce, npr.:

- težnja po lastninjenju,
- težnja po ugodju
- težnja po oblasti.

Ker pa so te težnje vezane na občutek ugodja, jih brez pomislekov ponavlja v nedogled: po nepotrebem kopiči prevelike količine materialnih dobrin, nima mere pri prehranjevanju, opijanju, uporabi drog in lagodnem načinu življenja, hkrati pa teži po oblasti, premoči nad drugimi, gospodovalnosti in egoizmu. Pri takšnem življenjskem slogu se pojavi v telesu fiziološko neravnovesje, ki pogojuje bolezni srca in ožilja, presnove, prebavil, dihal, gibal in številne psihosomatske motnje, ki iz leta v leto naraščajo. Bolezen je tudi bolezen duha. Kadar prevladajo čustva, nastopi problem (agresivnost, nemir, egoizem, idr.).

Zdravljenje naštetih motenj in bolezni je veliko manj uspešno kot preprečevalno uravnavanje zdravega življenjskega sloga. Osnova zdravja je ozaveščenost sebe, da bi se znali pri načrtovanju življenjskega sloga odločati odgovorno:

- nenehno usklajevati lastne življenjske ritme z biološkimi,
- znati odložiti trenutne zadovoljitve v korist dolgoročnih ciljev,
- biti v stiku s seboj in s tem ozaveščati dogajanja v sebi in zunaj sebe,
- znati živeti povezano in složno v neki socialni skupnosti.

Nevladne organizacije se moramo zavedati, da pri ljudeh lahko ozavestimo, da je človek ustvarjalno, odgovorno bitje tudi za svoje lastno in zdravje drugih. Vsako novo vedenje je težko doseči, ker je zelo težko menjati vzorce, na primer, prenehati kaditi, se nezdravo prehranjevati, urediti svojo telesno težo, prenehati piti alkoholne pijače. Ozavestiti moramo, da nas nezdrave navade veliko stanejo, ne le denarja za zdravljenje, tudi trpljenja in krajšega življenja (nas in naših najbližjih).

Pomembno je, da se ozavešči posameznik, da se zaveda samega sebe, da je sposoben imeti stik s seboj, obvladovati trenutna hotenja. Sreča je v tem, da je človek sposoben obvladovati svoje nagone. Že v šolah bi morali spremeniti model vzgoje, ne dovoliti permissivne vzgoje, ker se odrasli, ki izhajajo iz takšne vzgoje, ne znajo spopasti s težavami v življenju. Nevladne organizacije lahko tu veliko naredijo s svetovanjem, z delavnicami (te je dr. Viljem Ščuka opisal v knjigi, ki jo je priporočil: »Država v megli«). Pomembno je predvsem delo z otroci, mladimi, ker si ti osnovne informacije pridobijo najprej od mame, staršev, potem od vzgojiteljev, učiteljev. Osnova ostane za vse življenje.

### Naučimo se vključiti zdrav način prehrane v vsakdanje življenje

V četrtek, 9. maja 2013, smo organizirali tretjo delavnico Mreže NVO 25 x 25, z naslovom »Naučimo se vključiti zdrav način prehrane v vsakdanje življenje«.

Vodila jo je Milenka Poljanec Bohnec, višja medicinska sestra, prof. soc. ped., zaposlena v Kliničnem centru, Kliničnem oddelku za endokrinologijo, diabetes in presnovne bolezni kot edukator – zdravstveni vzgojitelj bolnikov s sladkorno boleznijo. Program je bil pripravljen tako, da so se udeleženci – predvsem sodelavci nevladnih organizacij, ki se profesionalno ukvarjajo s svetovanjem o zdravem načinu prehrane, naučili, kako svetovati ljudem glede zdravega načina prehranjevanja.

Predavateljica je udeležene poučila o osnovah zdravega načina prehranjevanja in sestave primernih jedilnikov. Nevladne organizacije imamo pomembno vlogo pri vplivu na velik del prebivalstva, ki stremi k izboljšanju lastnih vedenjskih navad za preprečevanje

dejavnikov tveganja za nastanek kroničnih nenalezljivih bolezni, na katerih nastanek, kot vemo, lahko sami, kot odgovorni za lastno zdravje, v precejšnji meri vplivamo. Pomembno pa je, da tisti, ki v nevladnih organizacijah poučujejo in svetujejo ljudem glede prehranjevanja, resnično poznajo to področje in vedo tudi, kam usmeriti ljudi, ko ugotovijo, da ti potrebujejo strokovno, zdravstveno pomoč. Velik dejavnik tveganja je prekomerna telesna teža in debelost, posledica niza napačnih odločitev, ki so sestavni del neustreznega, nezdravega življenjskega sloga. Med njimi so tudi napačne odločitve v prehranjevanju, večinoma napačna izbira živil, napačna predstava o „zadostni“ količini hrane na krožniku, napačna priprava jedi, izpuščanje obrokov. Pomembno je vodenje dnevnika prehrane, ki vzgojitelju pomaga ugotoviti in odpraviti posameznikove pomanjkljivosti. Seznanili smo se z obrazci za sestavo jedilnika. Celovit vpogled v vzorec lastnega prehranjevanja lahko deluje motivirajoče za spremembe, ker posamezniku odpre oči in pomaga uvideti večje napake pri prehranjevanju.

Teoretičnemu delu o zdravem načinu prehranjevanja je sledil praktičen prikaz izračuna in sestave različnih jedilnikov zdrave prehrane. Prisotni smo se naučili in si tudi sami izračunali svoj bazalni metabolizem, količino energije, ki je potrebna za vzdrževanje vseh življenjsko pomembnih funkcij v mirovanju. Vsak udeleženec je sestavil svoj primer jedilnika, po navodilih, ki se jih je naučil na delavnici. Pri načrtovanju individualno energijsko odmerjenega jedilnika moramo upoštevati prehransko piramido, ki povzema veljavna prehranska priporočila. Piramida prikazuje razmerje živil v prehrani, s poudarkom na zmanjšanju vidnih in skritih maščob ter zvečanju zaužitja količine sadja in zelenjave. V dnevni razporeditvi obrokov je priporočljivih 5 obrokov, ki naj bodo količinsko majhni ter prilagojeni ritmu in vrsti dela, ki ga posameznik opravlja. Govorili smo tudi o pravilnem razmerju hranil na krožniku, predavateljica nam je predstavila vizualen vodič za velikost porcij – metoda „na oko“. Ob krožnik obvezno sodi kozarec vode, sveže iztisnjen sok limone, mineralne vode, nesladkan čaj. Le pravilno razporejena hrana enakomerno obremenjuje presnovo skozi dan. Najprimernejši razmak med obroki je dve ali tri ure, nato sledi dvanjasturni prehrabeni post. Pri izdelavi jedilnikov smo se naučili uporabljati preglednico hranilne sestave in energijske vrednosti prehrabene enote živil ter standardni načrt celodnevne prehrane.

Sledilo pa je tisto, kar je najtežje – kako posameznik, ki mu svetujemo, znanje o zdravem načinu prehranjevanja vključi v svoje vsakdanje življenje, saj vemo, da je vedenjske navade zelo težko spremeniti. Kognitivno-vedenjska terapija (KVT) daje orodja, s katerimi posameznik razvije osredotočen pristop, s pomočjo katerega se premakne iz opredeljenih čustvenih in vedenjskih problemov proti svojim ciljem. S spremembo mišljenja vplivamo na spremembo čustvovanja in vedenja, lahko pa s spremembo vedenja tudi vplivamo na način razmišljanja in čustvovanja. Osrednji koncept KVT je, da se počutite tako, kot razmišljate. Dobro znani rek „vse je v glavi“ ima psihološko osnovo. KVT nam pomaga razumeti povezavo med različnimi situacijami, ki v nas sprožajo neprijetne občutke, in našimi reakcijami v teh situacijah. Motivacija posameznika za spremembo življenjskega sloga je najpomembnejši dejavnik v procesu za spremembo življenjskega sloga. Vsakodnevne situacije, početja, negativna prepričanja in čustvena stanja, odzivi na to, kar doživljamo, so lahko razlog za odvečne kilograme. Bistvo vseh vrst motenj hranjenja je pripisovanje pretiranega pomena sami obliki in držji telesa ter vrednotenje samega sebe na tej osnovi. ♥



Z delavnice o zdravem načinu prehranjevanja

# Po poti, ki vodi do zdravega srca!

## Svetovni dan srca: 29. september 2013

Nataša Jan

*Svetovna zveza za srce (WHF, World Heart Federation) je tudi za letošnji svetovni dan srca pripravila pobudo za njegovo obeležitev s ciljem, da se do leta 2025 za vsaj 25 % zmanjša prezgodnja umrljivost zaradi srčno-žilnih bolezni.*

Svetovna zveza za srce je že določila tematiko svetovnega dneva srca, pripravili so logotip ter vsebino zgibanke in plakata, ki ju bomo tudi letos prevedli v slovenščino in natisnili za uporabo ob številnih načrtovanih dejavnostih Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije. Pridružili se bomo vsaj 100 državam z vsega sveta in združili moči na pomembnem preventivnem področju, ki se letos osredotoča na vsa življenjska obdobja, s poudarkom na spodbujanju zdravega življenjskega sloga pri otrocih in ženskah: kaj naj naredimo, kako naj živimo od otroštva dalje, da zmanjšamo verjetnost pojava srčnožilne bolezni in možganske kapi. Ob ekonomski krizi, ki prizadeva vse več držav, bodo posamezniki morali v večji meri prevzemati odgovornost za lastno zdravje in zdravje v svojih družinah. Država bi jim seveda morala nuditi določene pogoje za to in med drugim podpreti tudi prizadevanja nevladnih organizacij, ki osveščajo in spodbujajo ljudi k zdravemu načinu življenja.

Svetovna zveza za srce je objavila rezultate mednarodne raziskave pri splošni populaciji, iz katere je razvidno prepričanje ljudi, da je dovolj, če šele pri starosti 30 let ali celo kasneje pristopijo k skrbi za zdravje srca in tako preprečijo srčni infarkt ali možgansko kap. Vendar se nam dovtetnost za pojav bolezni srca in žilja prične hitro približevati veliko prej, z izpostavljenostjo različnim dejavnikom tveganja (kajenje, neustrezen način prehrane, premalo telesne dejavnosti, stres...). Ni res, da so srčno-žilne bolezni rezervirane za starejše ljudi, predvsem moške.

Ženske imajo enako tveganje, da zbolijo, tudi otroci so ranljiva skupina. Prihodnje generacije moramo zaščititi s tem, da spodbujamo k zdravemu načinu življenja že od prvega življenjskega obdobja, saj bo to vodilo k zmanjšanju bremena zaradi bolezni srca in žilja v prihodnosti. Zavedanje o hudi bolezni in smrti zaradi bolezni srca ali možganske kapi je pri ženskah podcenjeno. Bolezni srca so pri ženskah ubijalec številka 1, povzročijo eno od treh smrti.



Po poti, ki vodi do zdravega srca

Ko ne kadajo, se prehranjujejo na zdrav način, so redno telesno dejavne, pa ženske ne le, da skrbijo za lastno zdravje, ampak so zgled tudi svojim otrokom, na katere imajo kot matere neprecenljivo velik vpliv. Otroci jih cenijo, opazujejo, poslušajo in se učijo obnašanja, ki jih bo spremljalo vse življenje. ♥



Otrokom smo podarili življenje, pokažimo jim tudi pot do zdravega srca!

# Organizirana telesna vadba bolnikov s srčnim popuščanjem

Irena Keber

Srčno popuščanje je bolezensko stanje, do katerega pripelje oslabiljeno delovanje srca. Je posledica različnih srčnih bolezni. Najpogostejša vzroka sta koronarna srčna bolezen in arterijska hipertenzija. Poglavitna bolezenska znaka sta otežkočeno dihanje in utrujenost, sprva le med telesno obremenitvijo, v napredovalih stanjih tudi v mirovanju v ležečem položaju zaradi zastajanja vode v pljučih ter otekline trebuha in nog.

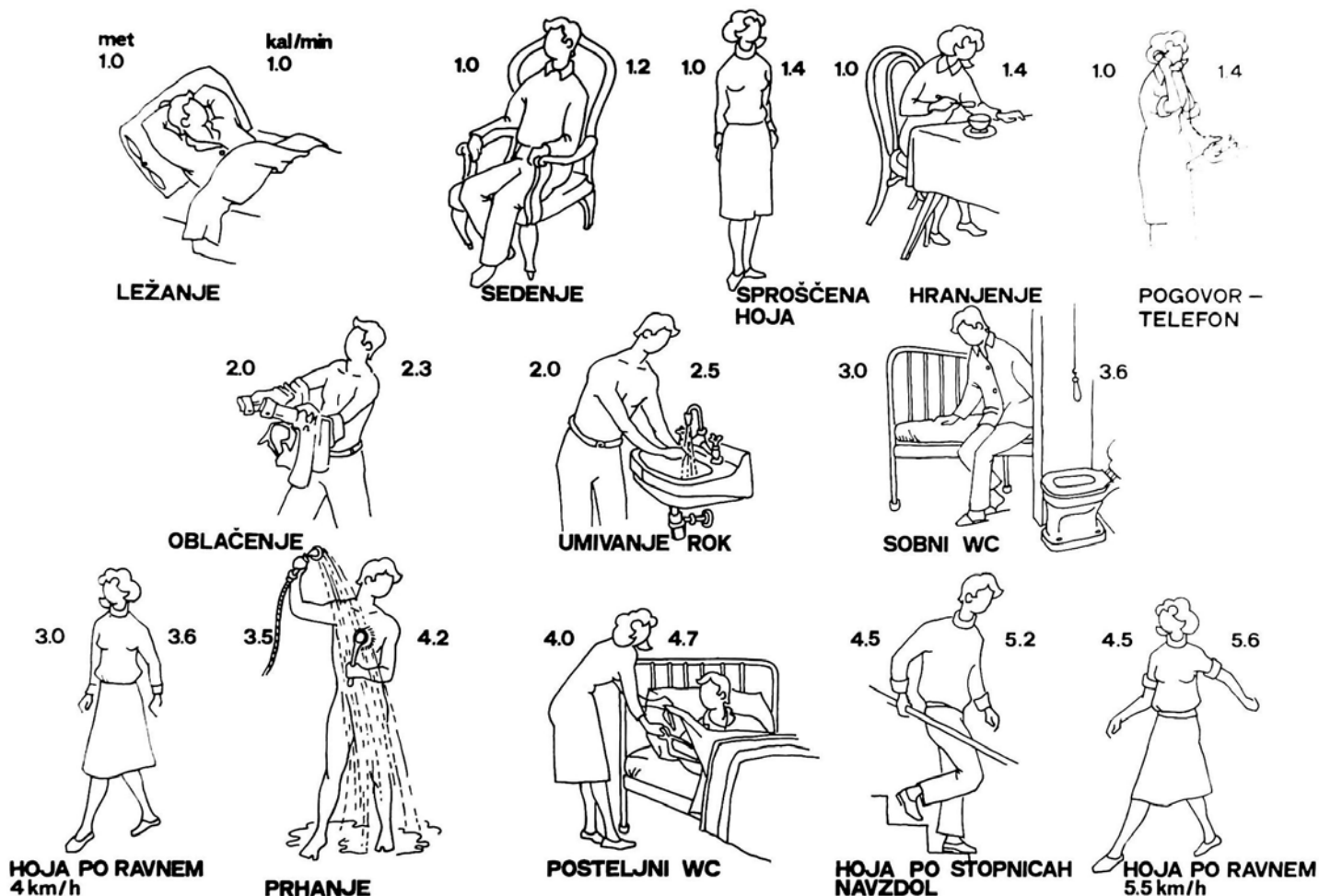
Zmanjšanje telesne zmogljivosti zaradi pojava utrujenosti in težkega dihanje je različno, in je merilo za uvrščanje bolnikov s srčnim popuščanjem v štiri funkcijske razrede. V prvi razred sodijo tisti, pri katerih zmogljivost za telesni napor ni okrnjena; v drugi bolniki, pri katerih se pojavi težko dihanje in utrujenost pri zmernih obremenitvah; v tretji bolniki, pri katerih se pojavita ta znaka pri majhnih telesnih obremenitvah; v četrti pa bolniki,

ki imajo težave že v mirovanju. V teh primerih govorimo tudi o dekompenziranem srčnem popuščanju.

## Epidemiologija

Število bolnikov s srčnim popuščanjem se v populaciji povečuje. To je predvsem posledica staranja prebivalstva in boljšega zdravljenja koronarne bolezni, zlasti akutnega miokardnega infarkta,

## OSEBNA NEGA



tako da preživi več bolnikov, ki imajo kronično okvaro srčne mišice. Po izsledkih različnih raziskav se pojavlja s pogostostjo od 1 do 5 primerov na 1.000 oseb na leto, število bolnikov pa je od 3 do 20 na 1.000 prebivalcev. Ocenjujemo, da je v Sloveniji 10.000 do 38.000 bolnikov s srčnim popuščanjem, in da letno zboli od 2.000 do 9.000 bolnikov. Srčno popuščanje je v razvitih državah med najpomembnejšimi razlogi za bolnišnično zdravljenje, in število hospitalizacij stalno narašča. V Sloveniji vsako leto bolniško zdravimo okrog 6.000 takih bolnikov. Pogoste hospitalizacije so tudi vzrok za visoke stroške zdravljenja.

Prognoza bolnikov s srčnim popuščanjem je odvisna od napredovalosti srčnega popuščanja. Bolniki z napredovalim srčnim popuščanjem imajo slabšo prognozo kot bolniki z nekaterimi vrstami rakavih bolezni. Triletna umrljivost bolnikov z novim pojavom srčnega popuščaja je okrog 60 %.

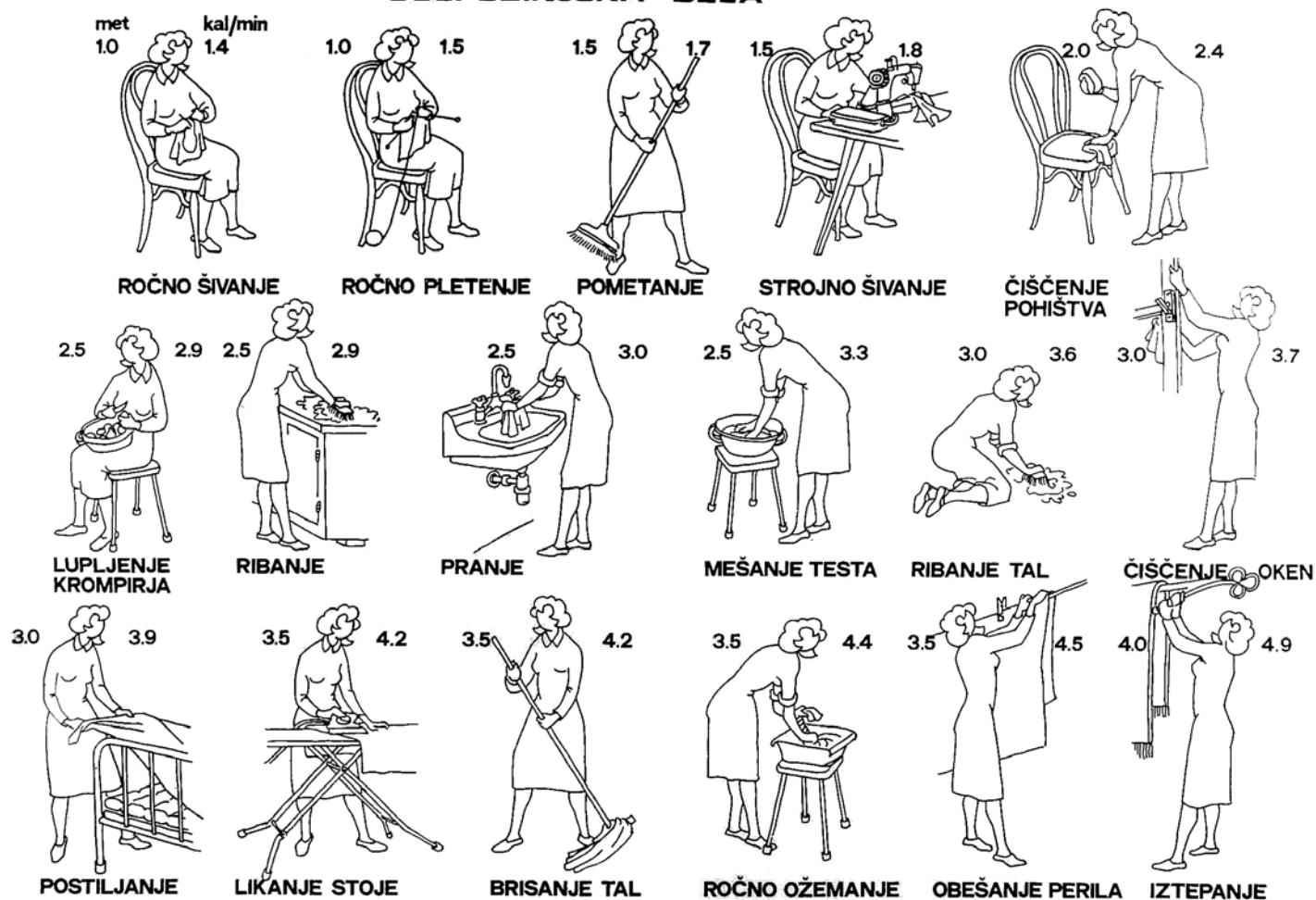
### Pomen telesne vadbe pri srčnem popuščanju

V zadnjih 15 letih se je stališče do telesne dejavnosti pri bolnikih s srčnim popuščanjem povsem spremenilo. Pred tem obdobjem so zdravniki svetovali počitek in izogibanje telesnim naporom. Domnevali so, da z mirovanjem zaščitimo srce pred nadaljnjim pešanjem. Danes vemo, da je telesna nedejavnost tudi za te bolnike nevarna, in da lahko z redno telesno vadbo zmanjšamo težave, pri nekaterih tudi izboljšamo preživetje. Zato je telesna vadba

pomembno dopolnilo drugim načinom zdravljenja srčnega popuščanja in jo v strokovnih smernicah priporočata tako evropsko kot tudi ameriško kardiološko združenje.

Telesna nedejavnost prispeva k nastanku bolezenskih težav, značilnih za srčno popuščanje. Zaradi nerabe se masa skeletnih mišic in njihova moč zmanjšata, med telesno obremenitvijo pa se krvni pretok skozi ne zviša v zadostni meri. Z redno telesno vadbo se že po nekaj tednih izboljša mišična presnova, mišice se okrepijo, izboljša se tudi krvni pretok skozi ne. Telesna vadba ima še druge ugodne učinke, ki pripeljejo do bolj ekonomičnega dela srca, tako da je za isto zunanje delo potrebno manjše delo srca. Zaradi vpliva na vegetativne živčevje, tako da zmanjša aktivnost simpatika in poveča aktivnost vagusa, se zmanjša srčni utrip v mirovanju in zmanjša nevarnost srčnih aritmij. Poveča se od endotelija odvisna dilatacija arterij, kar ugodno vpliva na pretok skozi koronarno pa tudi periferno arterijsko žilje. Telesna dejavnost zmanjšuje kardiovaskularne dejavnike tveganja, zlasti ima ugodne učinke na presnovo krvnega sladkorja in krvnih lipidov. Po dvo do tromesečni vadbi se maksimalna aerobna zmogljivost izboljša za okrog 20 %, zmanjšajo se simptomi srčnega popuščanja in izboljša počutje.

### GOSPODINJSKA DELA



## Izbor bolnikov za telesno vadbo

Telesno so lahko dejavni bolniki s kompenziranim srčnim popuščanjem v funkcijskem razredu od 1 do 3. Bolniki z znaki srčne dekompenzacije, zastojem v pljučih, oteklina, povečanimi jetri (funkcijski razred 4) pa morajo počivati, dokler z zdravljenjem ne dosežemo izboljšanja. Telesno vadbo odsvetujemo tudi bolnikom z nevarnimi motnjami srčnega ritma, ki so pri bolnikih s srčnim popuščanjem pogoste. Poleg tega pri nasvetu za telesno vadbo, tako kot tudi pri drugih srčnih bolnikih, upoštevamo še druge znane kontraindikacije za telesno dejavnost: nestabilna miokardna ishemijska, huda aortna stenoza ali regurgitacija, določene prirojene srčne hibe, nevarne motnje srčnega ritma in nekatere internistične bolezni, ki jih telesna dejavnost lahko poslabša.

O tem, ali naj bolnik s srčnim popuščanjem začne z redno telesno vadbo, naj odloči kardiolog, ki oceni bolnikovo stanje in opravi ustrezne preiskave. Med temi je zelo pomembno obremenitveno testiranje, ki ga uporabljamo za ocenjevanje resnosti bolezni in za predpis telesne dejavnosti. Uporabljamo obremenitveno testiranje na tekočem traku ali na kolesu, pri čemer bolnika obremenimo do nastopa težav.

## Način telesne vadbe

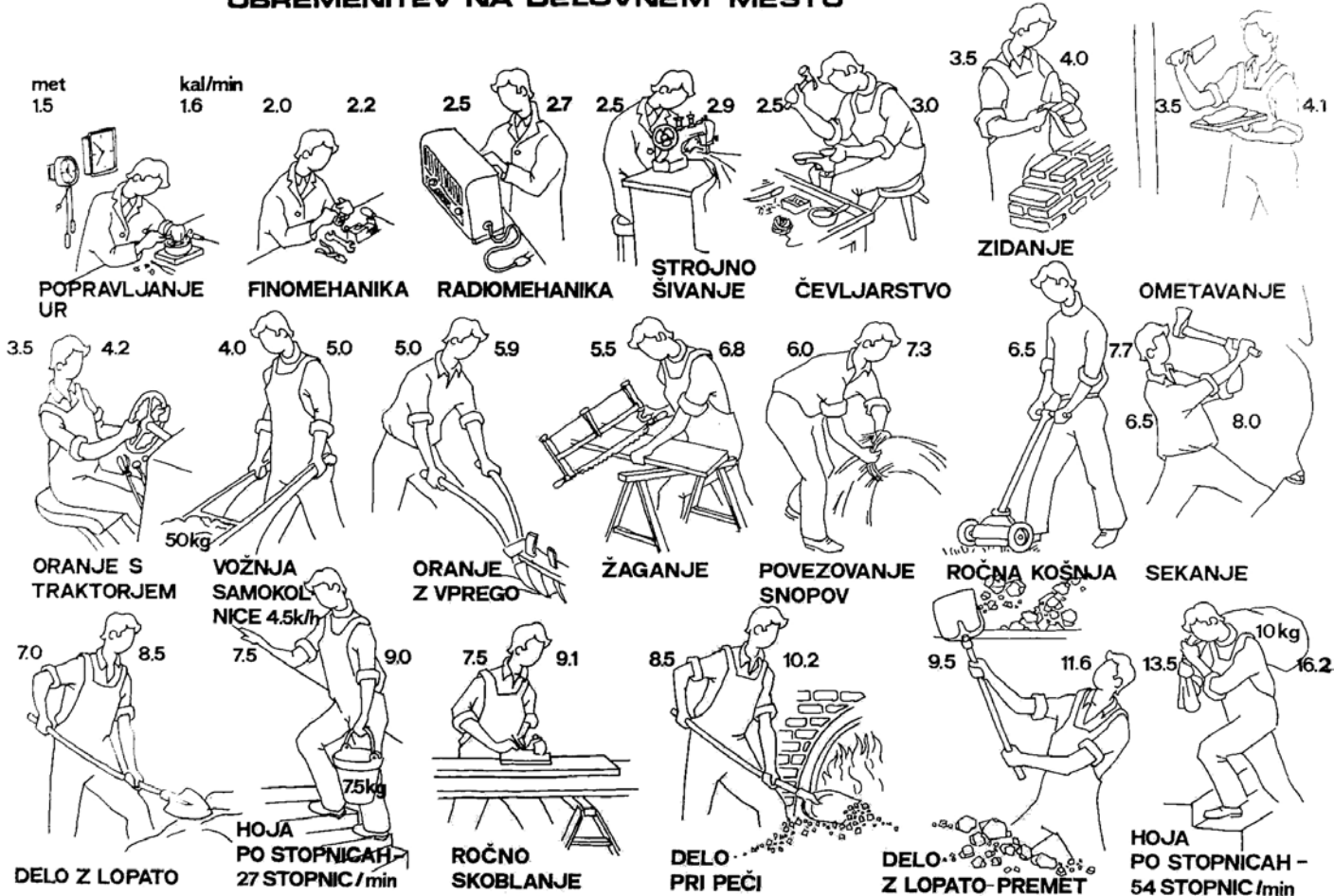
Najbolj se je uveljavila dinamična aerobna vadba. Med različnimi oblikami take vadbe je najbolj primerna vadba na sobnem kolesu in to iz več razlogov. Na sobnem kolesu je možno izvajati zelo malo intenzivne obremenitve, možno je natančno in ponavljalno

odmerjanje intenzivnosti vadbe, možno so tudi meritve srčne frekvence, ritma in krvnega tlaka med vadbo. Ta način vadbe je zlasti primeren za bolnike z zelo zmanjšano telesno zmogljivostjo, hudo intoleranco na napor, motjami srčnega ritma, pri zelo debelih, pri ortopedskih in nevroloških boleznih ter pri starostnikih. Z vadbo na kolesu lahko bolniki začno, ko so stabilni vsaj tri tedne, če lahko govorijo brez težkega dihanja, če je frekvenca dihanja manj kot 30/min in srčna frekvenca v mirovanju manj kot 110/min.

Možna je intervalna ali kontinuirna vadba. Pri intervalni vadbi se menjajo faze intenzivne obremenitve s fazami zelo nizke obremenitve. Z intervalno vadbo dosežemo močnejši učinek na periferne mišice kot pri kontinuirni vadbi, hkrati pa ne povzročimo večjega kardiovaskularnega stresa.

Pri kontinuirni vadbi bolnik zdržema izvaja določeno dinamično dejavnost. Bolniku kardiolog predpiše intenzivnost in trajanje enkratne vadbe ter pogostost vadbe. Intenzivnost vadbe določimo z deležem maksimalne aerobne zmogljivosti in deležem maksimalne srčne frekvence ali pa z Borgovo skalo zaznane utrujenosti. Pri srčnem popuščanju uporabljamo intenzivnost od 40 do 80 % dosežene maksimalne zmogljivosti oziroma od 60 do 80 % najvišje srčne frekvence, dosežene pri obremenitvenem testiranju. Telesno zmogljivost izražamo v metaboličnih ekvivalentih (MET), ki pomenijo mnogokratnik porabe kisika oz. energije na časovno enoto v primerjavi s stanjem mirovanja. Trajanje in pogostost vadbe je odvisna od začetne zmogljivosti in funkcijskega stanja. Pri bolnikih z zmogljivostjo 3 MET priporočamo od 5 do 10 minut

## OBREMENITEV NA DELOVNEM MESTU





vadbe intenzivnosti 25 W večkrat na dan. Pri zmogljivosti od 3 do 5 MET zadošča 15-minutna vadba enkrat do dvakrat na dan, pri zmogljivosti nad 5 MET pa od 20 do 30 minut vadbe petkrat na teden. Izboljšanje telesne zmogljivosti in izboljšanje simptomatike se pojavi po 4 tednih vadbe, maksimalni učinki so vidni po 16 do 24 tednih.

Obdobja vadbe razdelimo v začetno obdobje, obdobje napredovanje in obdobje vzdrževanja. V začetnem obdobju naj bo intenzivnost vadbe majhna (od 40 do 50 % najvišje aerobne zmogljivosti VO<sub>2</sub>), dokler ne dosežemo trajanje vadbe od 10 do 15 min. Nato se trajanje vadbe in pogostost treninga povečuje glede na simptome in klinični status. Med fazo napredovanja se postopno povečuje intenzivnost vadbe na od 50 % do 60 %, končni cilj pa je doseči intenzivnost 70 % najvišje aerobne zmogljivosti. Sekundarni cilj je doseči daljše trajanje vadbe od 15 do 20 minut ali celo do 30 min. Vzdrževalna faza se začne po prvih 6 mesecih treninga.

**Druge oblike vadbe**

Zelo pomemben del vadbe so gimnastične vaje, ki izboljšajo mišično fleksibilnost in moč, koordinacijo gibanja ter respiratorno zmogljivost. Vrsto gimnastičnih vaj in položaj telesa med njihovim izvajanjem moramo prilagoditi tako, da preprečimo porast sistolične in diastolične obremenitve srca. Bolniki naj vadijo sede in tako, da ostajajo roke v ravnini prsnega koša.

Pri vadbi bolnikov s srčnim popuščanjem se vse bolj uveljavlja rezistenčna vadba v obliki ritmičnega ponavljanja submaksimalnih

izometričnih mišičnih kontrakcij z obremenitvijo 60 % in 80 % maksimalne hotne kotrakcije. Te obremenitve naj bolniki izvajajo intervalno, tako da se izmenjuje 60 sekund trajajoče obdobje dejavnosti s 120 sekundami počitka.

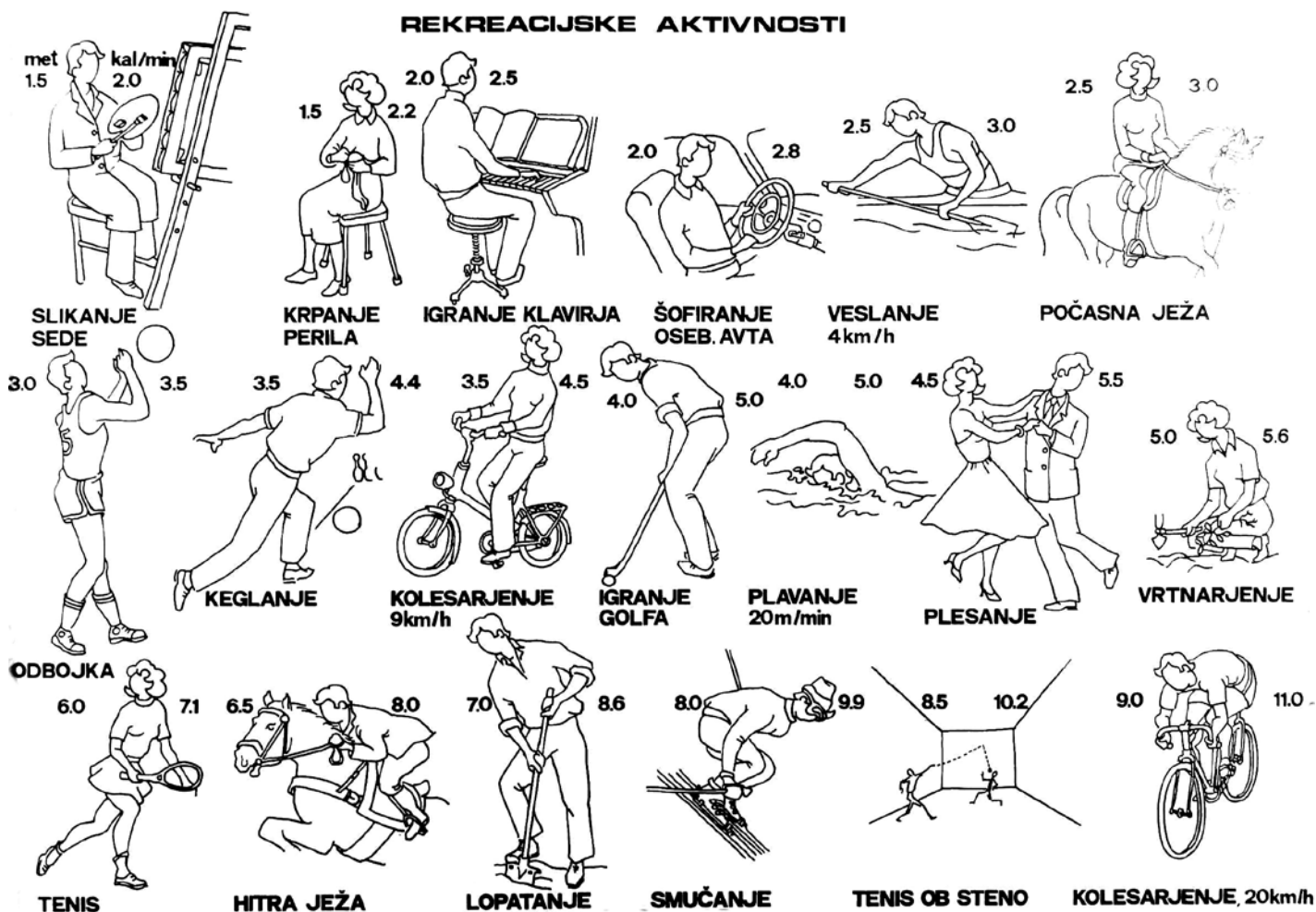
Priporočljiv je tudi trening dihalnih mišic in joga, ki izboljšata koordinacijo delovanja dihalnih mišic in upočasnita frekvenco dihanja.

**Varnost vadbe**

Bolniki s srčnim popuščanjem so bolj ogroženi pred zapleti med telesno vadbo, zato je v začetni fazi in fazi stopnjevanja intenzivnosti vadbe med vadbo potreben zdravstveni nadzor. Zato naj bolniki v tem obdobju izvajajo telesno dejavnost v zdravstvenih centrih z organizirano rehabilitacijo za srčne bolnike. Ko pa so dosegli fazo vzdrževanja, je možno izvajanje vadbe v domačem okolju ali pa v skupinah, ki naj jih vodijo trenerji s poglobljenim znanjem rehabilitacije srčnih bolnikov. Vaditelji in ostalo osebje mora poznati temeljne postopke oživljenja. Izdelan mora biti natančen protokol, kako ukrepati ob zapletih. ♥

**Ilustracije**

Pri vsaki dejavnosti leva številka predstavlja intenzivnost presnove v MET (mnogokratnikih porabe kisika in energije med mirovanjem), desna številka pa porabo energije v kcal/min. Če zmnožimo porabo energije in čas trajanja dejavnosti, dobimo porabo energije v kcal.



# Dobre Slabe

## NOVICE

### Slovenija je ena od 4 držav, v katerih bodo preizkušali novo umetno srce

Napredovalo srčno popuščanje je v razvitih državah čedalje večji problem. Ko zdravila ne pomagajo več, je nekaterim bolnikom mogoče pomagati s presaditvijo srca, vendar človeških organov za presaditev vselej primanjkuje. Umetno srce so pričeli razvijati že pred več kot 30 leti, vendar uspehi v preteklosti niso bili navdušujoči. Novi francoski model umetnega srca, ki posnema delovanje levega in desnega srčnega prekata, je nedavno dobil dovojenje za klinično preizkušanje v Belgiji, na Poljskem, v Savdski Arabiji in pri nas. Upamo, da bo raziskava pripomogla h kakovostnejšemu in daljšemu preživetju naših bolnikov. (vir: Reuters Health Information, objava 14. maj 2013)

### Hlajenje telesa po srčnem zastoju pomaga ohraniti dobro delovanje možganov

Največja ovira pri okrevanju bolnikov, ki so bili uspešno oživiljeni po zastoju srca, je okvara možganov, ki nastane že po nekaj minutah prekinitve krvnega obtoka. Ishemično okvaro možganov in tudi srčne mišice lahko zmanjšamo, če bolnike čim prej po oživiljanju ohladimo na telesno temperaturo od 32 do 34 °C za 24 ur. Raziskovalci s klinike Mayo so poročali o 133 terapevtsko ohlajanih bolnikih po srčnem zastoju, ki so jih po zdravljenju odpustili iz bolnišnice. Pri 60 % preživelih so ocenili kognitivne sposobnosti kot normalne, pri 40 % pa kot blago okrnjene. Rezultati so mnogo boljši, kot so bili v preteklosti. (vir: Abstrakt S07.004 na kongresu American Academy of Neurology Annual Meeting, San Diego, California, 16.-23. marec 2013)

### Meritev tlaka v zoženih koronarnih arterijah pomaga pri odločitvi za revaskularizacijski poseg

Pri odločanju, ali je na zoženi koronarni arteriji potrebno opraviti balonsko širjenje in vstaviti žilno opornico, se ni dobro zanašati le na angiografsko sliko zožitve, temveč je bolje izmeriti krvni tlak pred in za zožitvijo ter upoštevati kriterije za funkcionalno pomembnost zožitve. Velika skupina bolnikov s klinike Mayo, ki so jim napravili poseg na koronarnih arterijah po meritvah tlakov, je manj pogosto utrpela srčni infarkt v 7 letih po posegu kot skupina bolnikov, ki so jim napravili poseg le na podlagi angiografske slike. V umrljivosti med skupinama ni bilo pomembnih razlik. (vir: Eur Heart J 2013; 34: 1375-83)

### Rekreativni tekači živijo dlje

Še vedno se krešejo mnenja, ali je rekreativni tek koristen ali škodljiv za zdravje. Danski raziskovalci so zbrali podatke o 17.589 osebah, ki so med leti 1976 in 2003 sodelovale v kopenhagenski raziskavi srca. Med preiskovanci je bilo 1.878 rekreativnih tekačev. Umrljivost tekačev je bila pomembno manjša kot med netekači. Rekreativni tek je v primerjavi s splošno populacijo podaljšal preživetje moških za 6,2 leti in žensk za 5,6 let. Zanimivo je, da so jo boljše odnesli počasni in srednje hitri tekači kot pa hitri tekači. (vir: Am J Epidemiol 2013; 177: 683-9)

### Mnogi ljudje imajo kljub zdravilom še vedno zvišano raven krvnih lipidov

Med Američani, ki jemljejo zdravila proti zvišanemu holesterolu, ima dobra tretjina v krvi še vedno višjo raven škodljivega LDL-holesterola, kot je priporočeno, prav tako ima dobra tretjina zvišano raven trigliceridov, slaba tretjina pa prenizko vrednost zaščitnega HDL-holesterola. Strokovnjaki za motnje presnove lipidov priporočajo, da zdravniki obdobjno kontrolirajo raven lipidov pri svojih bolnikih. Zelo pomembno je spodbujati redno jemanje predpisanih zdravil in opozarjati na pomen zdravega življenjskega sloga z ustrezno prehrano in rednim gibanjem. (vir: Wong ND. Am J Cardiol 2013; elektronska objava 30. april)

### Črevesni mikrobi prispevajo k razvoju ateroskleroze in njenih zapletov

Mikrobi v črevesju presnavljajo spojini fosfatidilholin in karnitin, ki ju najdemo v mesu in jajcih, v škodljivo spojino trimetilamin-N-oksidi (TMAO). TMAO okvarja notranji žilni sloj in pospešuje aterosklerozo. Osebe, ki sodijo v tisto tretjino populacije, ki ima najvišje vrednosti TMAO v krvi, imajo 2,5-krat večje tveganje za smrt, srčni infarkt ali možgansko kap kot osebe v tretjini populacije z najnižjo ravnijo TMAO. Zdi se, da so raziskovalci odkrili nov, pomemben dejavnik tveganja za aterosklerotično žilno bolezen, h kateremu prispevata hrana živalskega izvora in njena presnova v črevesnih mikrobih. (vir: N Engl J Med 2013; 368:1575-1584; Nature Med 2013; DOI:10.1038/nm.3145)

### Pomanjkanje vitamina D je zelo razširjeno

Vitamin D sodeluje pri več kot 100 bioloških procesih, od katerih je najbolj znana absorpcija kalcija. Pomanjkanje vitamina D je povezano tudi z večjim tveganjem za bolezni srca in žilja. Izraelski strokovnjaki so pri 422.822 testiranih osebah ugotovili, da je optimalna koncentracija vitamina D (kalcidiola) v serumu 20 – 36 ng/ml. Kar 60 % preiskovancev je imelo v krvi premalo vitamina D, čeprav je v Izraelu več sončnih dni kot v Evropi, le 3 % preiskovancev pa je imelo v krvi preveč vitamina D. Med strokovnjaki potekajo razprave, ali je nadomeščanje vitamina D koristno za celotno populacijo in ali je pred nadomeščanjem potrebno izmeriti raven vitamina D v krvi. (vir: J Clin Endocrinol Metab 2013; elektronska objava 26. marec)

### Prenosni telefonu škodujejo zdravju, ker povzročajo prometne nesreče

Krešejo se mnenja, ali uporaba prenosnih telefonov pospešuje razvoj možganskih tumorjev, vendar tega učinka doslej niso zanesljivo dokazali. Po drugi strani pa so številne raziskave pokazale, da uporaba prenosnega telefona med upravljanjem avtomobila poveča tveganje za prometno nesrečo za 2 do 3-krat, ker telefoniranje preusmerja pozornost in podaljšuje reakcijske čase. Najnevarnejše je, kadar šofer med vožnjo pošilja tekstovna sporočila. Ameriški strokovnjaki ocenjujejo, da je telefoniranje med vožnjo krivo za približno 20 % prometnih nesreč. (vir: Int J Epidemiol 2013; 42: 259-67)

# Šum na srcu

**Boris Cibic**

## Vprašanje\*

»Pozdravljeni!

Stara sem 16 let (velika 162 cm in težka 55 kg) in približno leto nazaj so na zdravniškem pregledu opazili, da imam šum na srcu. Poslali so me k osebni zdravnici, ki je to potrdila, ona pa me je septembra poslala naprej na pediatrično kliniko h kardiologu, ki pa je bil zelo nezainteresiran in očitno že naveličan vsega. Pri njemu sem bila manj kot 5 minut, vprašal me ni nič, samo preveril mi je bitje srca (tako kot 2 zdravnici prej) in mi povedal, da imam šum na srcu in da ni nič kaj takega.

Vendar poleg tega se mi pojavljajo motnje srčnega ritma. Pozimi se stvar malo umiri, poleti pa je grozno (že zdaj se pozna). Namreč srce mi "preskakuje" (kar neha biti za nekaj sekund in potem tudi po 3-krat na enkrat), in včasih mi bije (razbija) tudi po 120/min., kar je zelo neprijeten občutek. To pa spremlja tudi vrtočlavica, slabost, znojenje in oslabeledost mišic. Velikokrat me MOČNO stisne pri srcu (včasih se po nekaj sekund tudi premaknit ne smem) in ustrašim se čisto vsega (katerikoli zvok, tudi če ni glasen).

Rada se rekreiram (tek, kolo) vendar mi srce to onemogoča.

Včasih imam tudi občutek, kot da mi zmanjkuje diha.

Se opravičujem za dolg spis, vendar prosim za odgovor, in ali se da kaj pomagat?

Že vnaprej se zahvaljujem. Lep pozdrav!«

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

## Odgovor

Vaše vprašanje nikakor ni predolgo, morda celo prekratko. Najbolj sem se zazrl v zadnji stavek: »ali se da kaj pomagat?«. Ne morem si zamisliti, kako so potekali pregledi pri zdravnikih, ki jih ste obiskali. V dopisu ste navedli, da so »približno leto nazaj na zdravniškem pregledu opazili, da imam šum na srcu«, in da so vas poslali k osebni zdravnici. Osebna zdravnica je potrdila prisotnost šuma na srcu in vas lani septembra »poslala naprej na pediatrično kliniko h kardiologu« v Ljubljani. Tu vas je zdravnik specialist povsem razočaral (»bil je zelo nezainteresiran in očitno že naveličan vsega«). V nadaljevanju ste napisali »pri njemu sem bila manj kot 5 minut, vprašal me ni nič, samo preveril mi je bitje srca (tako kot 2 zdravnici prej) in mi povedal, da imam šum na srcu, in da ni nič kaj takega«. Tu se konča vaša pripoved o šumu na srcu. Izgleda, da nimate nobene odpustnice in nobenih konkretnih navodil, kako naprej.

Pri ocenjevanju glasnosti srčnih šumov ločimo šest stopenj, od komaj slišnih, ki so v večini primerov »funkcionalni«, do zelo glasnih, ki so zanesljivo prisotni pri organskih okvarah srčnih zaklopk. Verjetno je pri vas prisoten zelo blag šum.

V drugi polovici spisa navajate motnje srčnega ritma, ki jih je v zimskem času manj kot v poletnem: »Pozimi se stvar malo umiri, poleti pa je grozno – že zdaj se pozna. Namreč srce mi preskakuje ... in včasih mi bije (razbija) tudi do 120 v minuti, kar je zelo ne-

prijeten občutek.« Včasih imate težave tudi z dihanjem (»občutek, kot da mi zmanjkuje diha«)

Večkrat imate vrtočlavico, slabost, znojenje in oslabeledost mišic. Večkrat vas močno stisne pri srcu.

Upam, da imate zdravo srce, in da so težave (prezgodnji srčni utripi, napadi hitrega bitja srca, občasno močno stiskanje pri srcu, "zmanjkovanje zraka") znaki reakcije vegetativnega živčevja na daljše duševne obremenitve (šolske obveznosti? družbeni odnosi? socialni problemi?).

Nekoliko me je presenetilo vaše mnenje o pristopu pediatra kardiologa do vašega zdravstvenega problema. Verjetno je bilo tako, kot ste napisali, sam pa se nikakor ne strinjam s takim odnosom do vas.

Pogrešam bolj natančen opis, kako zmorete telesne obremenitve (hitro hojo, tek, itd.). Napisali ste, da vam srce »onemogoča tek, kolesarjenje«. Niste omenili, katera zdravila vam predpisuje osebni zdravnik za zdravljenje nerednih utripov. Ali jemljete kako blago pomirjevalo in kako učinkuje? Lahko mi še pišete. Upam, da ne bo težko ugotoviti, ali gre samo za funkcionalne motnje ali pa za organsko bolezen srca. ♥



**Nacionalna mreža NVO**  
s področja javnega zdravja 25 x 25

Več o mreži in projektu lahko preberete na spletni strani

Mreže NVO 25x25: [www.mreza-25x25.si](http://www.mreza-25x25.si).

Spremljate nas lahko tudi preko Facebooka Mreža NVO 25x25.

# Energija iz napitka?

Sladkor, sladkor in same nezdrave sestavine. Če si žejen in brez energije, kupiš Red Bull ali Monster energy, če si zaspan, si kupiš Shark. Tako se dela to sedaj. Po mojem bi morali biti v trgovinah bolj pazljivi, komu prodajajo take pijače, saj sem videl že mnogo vrstnikov, ki držijo v rokah te pijače in se delajo »frajarje«. Ali so res? Na dolgi rok verjetno bolniki!

*Peter Podgoršek, 7. a*

Red Bull, Burn, Monster ...  
ti dajo energijo,  
a čez pet ur te ohromijo.  
TOREJ!

Res brez veze jih je piti,  
saj zdravje tvoje visi na niti.

*Matic Zavadlal, 7. a*

V vodi je zmešana sama energija,  
včasih jo je toliko,  
da te kar zvija.

Ko pa alkohol je zraven,  
ki ubija,  
pa ima prste vmes tudi policija.

Tudi med učenci se zgodi,  
da kdo napitek ponudi ti.  
A energy drink je mamilo,  
ki ni zdravilo.

Imenujejo se Red Bull  
in če ga popiješ,  
nisi kul.

*Jure Žigon, 7. a*

Energetska pijača je pijača, ki da energijo. Pijem jo pred tekmo ali po njej. Kupim jo lahko v katerikoli trgovini, na bencinskih črpalkah in še drugod. Poznam zelo veliko vrst teh pijač. Na primer: BURN, MONSTER, PLAYBOY, RED BULL ... Ko pijem energetske pijače, se počutim, kot da imam veliko energije, potem pa ta občutek sčasoma pada.

*Žan Kukovec, 9. a*

Energetske pijače so strup v pločevinkah. Veliko ljudi umre zaradi njih. Na svetu je že veliko vrst pijač. Prav te pijače imajo veliko barvil in konzervansov (aditivov). Nikoli jih še nisem pila in jih tudi ne nameravam. Zdi se mi, da ljudje s tem zastrupljajo svoje telo.

*Tara Stermšek, 9. a*

To so pijače, ki ti dajejo energijo – takoj vsaj nekateri mislimo. Te pijače vsebujejo kofein. Poznamo Redbull, Shark, Burn, Monster ... Pijem jih samo v družbi prijateljev. Potem se ne počutim nič posebnega. Te pijače lahko kupiš skoraj v vsaki trgovini. Mislim, da za kupca ni nobenih omejitev v starosti.

*Fatime Islami, 9. a*



*Eva Novak 8. b*

## PIJMO VODO

Sam sem mnenja, da je večina napitkov popolnoma odveč in nepotrebnih. Moja starša sta odločno proti tem napitkom in tako že dolgo časa nisem zaužil nobenega. Red Bull, Izostar, Izosport, Monsters, Shark in mnoge druge pijače so dobesedno polne sladkorja in kofeina. Vsak človek, ki se dovolj giblje in je uravnoteženo hrano, nima nobene potrebe po takšnih pijačah. Edini napitek, ki ga pijem, je linija Herbalife H3Opro, za katerega je znanstveno dokazano, da res pomaga športnikom. Tudi sam sem že kdaj poskusil kakšen Red Bull, a potem nisem imel več energije, temveč sem bil neskončno zaspan in bolela me je glava. Sam vam priporočam čim manj teh pijač in čim več gibanja na svežem zraku! **Pijmo vodo.**

*Domen Pinter, 7. a*

Če potrebuješ energijo,  
vzemi čokolado!  
Ne, to ni zdravo!  
Raje uporabljaj mojo zvijačo  
in spij energetske pijače.

Lahko se odpraviš na zabavo,  
če le imaš energijo pravo.  
Če pa energije ni,  
Monster Energy te z njo napoji.  
*Ana Jana Špiletič, 7. a*

## ZA ŠPORTNIKE?

Energetski napitki so večinoma namenjeni športnikom. Čeprav je šport zdrav, pa energetski napitki niso zdravi. Red Bull se pogosto pije tudi na vožnji, da voznika zbudi, ker vsebuje ogromno poživil (več kot kava). Enkrat sem poskusil Red Bull in zdaj vem, zakaj se reče, da ti da krila. Tako razen kokakole (ta tudi vsebuje proteine), drugih energetske napitkov ne pijem, ker to ni kul.

*Dominik Ogrin, 7. a*

To je pijača, ki ti da občutek energije. Po navadi jo popiješ, ko si zaspan, vendar jaz in moji prijatelji je ne pijemo, ker nimamo energije, ampak ker je dobrega okusa. To počnemo, kadar staršev ni zraven, zato ker oni ne dovolijo. Kadar se z očijem voziva ponoči, je on zmeraj zaspan in takrat jo popije, meni pa ne da niti požirka.

*Marko Oblak, 7. a*

Energetski napitki so poživila, ki jih uporabljajo vrhunski plavalci, atleti in tudi drugi športniki. Prevelika količina energetske pijače lahko povzroči tudi smrt, kar je bilo dokazano tudi na truplih.

*Jan Ključevšek, 7. a*

Poznam Monster energy. Enkrat, ko sem šel s prijatelji v trgovino, smo ga poskusili. Ko sem ga popil, sem se počutil čudno, sok je bil zelo sladek. Nekaj ur kasneje sem se začel tresti in energija v meni je vzkipela, takrat sem od energije kar skakljal. Ko pa sem odšel spat, nisem mogel zaspati. Prebedel sem celo noč in ko se je začelo jutro, sem postajal vse bolj utrujen. In takrat sem se naučil, da ti energetske pijače dajo energijo, hkrati pa ti jo odvzamejo.

*Martin Grošelj, 7. a*



*Urša Džinić 9. a*

## IMAM DOBRE IZKUŠNJE

Energetski napitki so pijača, ki vsebujejo snovi, ki nam dajejo energijo – sladkor, magnezij, kalcij ... Seveda je odvisno, kakšne energijske napitke pijemo. Nekateri imajo dodanega tudi nekaj alkohola. Dobimo jih lahko v skoraj vsaki trgovini in na bencinski postaji ter na avtomatu. Poznamo več različnih vrst energetskih napitkov – Redbull, Burn ... Sama pogosto pijem Izo Tonic napitke, predvsem pred tekmami, ko zaradi treme, stresa in treniranja zgubim še 2x več energije kot ponavadi. Lahko rečem, da imam z energetskimi pijačami kar dobre izkušnje. Njihovi učinki niso drastični. Vsaj pri meni niso bili. Ko sem bila med treningi lačna, ampak za hrano nisem imela časa, sem popila en energetski napitek in sem se res malo bolje počutila. Dobila sem dovolj energije, da sem odplesala še 2-urni trening.

Gaja Filač, 9. a

Energetska pijača je pijača, ki ti vlije energijo in te naredi budnega. Nekajkrat sem že poskusil energijske pijače. Imel sem občutek, da sem prebujen, poln energije. Nekajkrat sem ga popil pred učenjem in celo boljše sem se učil. Pijača ti poveča količino sladkorja v krvi, zato se zbudiš in počutiš dobro.

Anže Ferš, 8. a

Zame so zelo dobri. Najboljši je Red Bull. Ko sem s prijatelji, si ga kupim. Ko začnem gledati oddajo o posledicah pitja in vidim, da uničujejo jetra, se mi energetske pijače zagnusijo. Potem jih več tednov ne pijem.

Blaž Jošič, 7. a

## SLABI UČINKI NA ZDRAVJE

Ko sem prvič okusila Monster, se mi je malo mešalo, podobno je bilo, kot da bi gledal nekoga, ki se je napil alkohola. Učinki so slabi za srce in zdravje nasploh.

Ana Vatovec, 8. b

Energijske pijače so nevarne, spravijo te v težave. Na videz so v redu, a otrokom zelo škodijo. Tega se sama zavedam, saj sem lani v šolo prinesla Redbull. Imela sem grozno izkušnjo in zato od takrat tega ne pijem.

Eva Julija Novak, 8. b

Moje mnenje o energetskih pijačah je deljeno. Energetskih napitkov, ki jih ponujajo v trgovini, ne maram. Res je, da jih še nisem nikoli poskusila, a sem slišala, da vsebujejo konzervanse, imajo mehurčke (ki jih ne maram), nepotrebna barvila in razne "E-je". V razredu smo naredili poskus. V kozarec kokakole smo dali kurja jetra. Po enem tednu so bila vsa razcefrana in raztrgana.

Rebeka Dobravec, 7. a



Jaro Košak 8. a

## 83 % ANKETIRANIH UČENCEV je že poskusilo energetski napitek

Na Osnovni šoli Ledina smo izvedli kratko anketo, s katero smo ugotovili, katere energetske napitke otroci poznajo in ali jih pijejo. Anketirali smo 41 učencev od 7. do 9. razreda. 80 % anketirancev je odgovorilo, da je najbolj znana energetska pijača Red Bull, 17 % Monster, za 3 % pa je najbolj znan Shark. Presenečeni smo bili, da so ledinski učenci dobri poznavalci energetskih napitkov, saj poznajo tudi Playboy, Burn, Isostar, Sexergy, Mad Croc, Izo Tonic in Fly. In kje lahko dobimo tovrstne napitke? 68 % anketirancev je odgovorilo, da v trgovini, 15 % kjer koli, 10 % pa na črpalki, 7 % v drogeriji. Kar 83 % anketiranih učencev je že poskusilo energetski napitek.

Na vprašanje, kako pogosto uživajo energetske napitke, so odgovorili takole: 41 % jih ne uživa, 32 % jih uživa v družbi s prijatelji. 12 % enkrat na teden, 15 % enkrat na mesec, nihče pa jih ne uživa vsak dan. In kdo so po njihovem mnenju največji uporabniki? Na prvem mestu so najstniki (32 %), sledijo športniki (24 %), starši (15 %), vozniki (12 %) in ostali (študenti in tisti, ki premalo spijo ter tisti, ki nimajo energije – 17 %).

## KAJ JE ENERGIJSKA PIJAČA?

... pijača, ki vsebuje veliko sladkorja in ti da več energije.

Tina Gutnik 5. b

... pijača, ki naj bi te poživila.

Klara Strojjan, 5. b

... poživilo, ki ni zdravo za otroke.

Filia Beronike Korošec, 5. b

... pijača z veliko sladkorja in nekaj kofeina. Jaz ne uživam v energetskih pijačah.

Žan Skvarča, 5. a

... pijača z umetnimi snovmi, ki ti dajo energijo. Nisem jih pila in jih tudi ne bom.

Zora Kortnik, 4. b

... fanta, kokakola, shark ... Energijske pijače nam škodujejo. Pijem jih le včasih.

Tea Debeljak, 5. a

... pijača, ki me spominja na urin.

Jon Napotnik, 4. a

... pijača, ki me spominja na SLABO izkušnjo. Mi je zelo okusna, a sem se prepričala, da lahko zelo slabo vpliva na človeško telo.

Marta Lajevc 4. b

... napitki ki naj bi ti v telo vlili več energije, a zdi se mi, da je to samo »nategavščina«.

Petra Šajna, 7. a

... pijača, ki ti da energijo. Največkrat imajo mehurčke, da te spečejo v jezik. Če spiješ energetske pijačo, se počutiš kot da imaš krila. Ko se razdivjaš, popiješ novo.

Učiteljica Vladka Mladenović

Lučka  
Gomsi  
9. a



Srčiko pripravili na OŠ Ledina.  
Mentorica besedil Katarina Rigler Šilc, prof.  
Mentorica likovnih del Barbara Tacar, prof.  
Srčiko uredila Bernarda Pinter, prof.

# Energijske pijače

Maruša Pavčič

*Kaj je energijska pijača? Po definiciji je to umetno narejena brezalkoholna pijača, ki vsebuje stimulatívne snovi in se trži kot mentalni in fizični stimulant. Veliko jih je na trgovskih policah, lahko so dostopne vsem potrošnikom in so relativno poceni.*

**E**nergijske pijače so izdelek 20. stoletja. Najprej so se pojavile kot dietni napitki ali prehranska dopolnila, ki naj bi pomagala okrepiti rekonvalescente, kmalu pa so prevzele nalogo vzpodbujevalca budnosti in sredstva, ki daje pivcu dodatno energijo. Velik porast proizvodnje se opaža predvsem od leta 1985 naprej, ko so jih začele izdelovati svetovne velesile v proizvodnji brezalkoholnih pijač kot sta Coca cola in Pepsi cola, od leta 1997 pa je svetovni primat prevzel avstrijski poslovnež Dietrich Mateschitz s svojim Red Bull-om. Red Bull danes predstavlja 47 % vseh prodanih energijskih pijač v ZDA (trg vreden 10 milijard dolarjev v letu 2010) ter večino prodanih energijskih pijač v Evropi, Aziji, Avstraliji in Novi Zelandiji. Uživanje energijskih pijač je predvsem pri otrocih, mladostnikih in mladih odraslih (do 29 let) zavzelo take razsežnosti, da predstavlja veliko tveganje za zdravje.

## Sestava energijskih pijač

Energijske pijače običajno vsebujejo **kofein** v velikih količinah (od 70 do 400 mg/l) kot glavni stimulant centralnega živčnega sistema, povečane presnove in diureze. Kofein je psihoaktivna snov, spodbuja miselne procese in lajša pomnjenje. Večje količine kofeina (od 200 do 300 mg) lahko povzročijo zvišanje krvnega tlaka, drgetanje srca, motnje prebavnega sistema, vrtoglavice in slabost, alergične reakcije, glavobole in hudo utrujenost po končanem delovanju kofeina ter odtegnitvene simptome.

**Sladkorji** v energijskih pijačah so večinoma v obliki fruktoznega sirupa, kar povečuje tveganje za debelost ter presnovne motnje, povezane z neuravnoteženim uživanjem fruktoze. Zamenjava sladkorjev s sladkornimi nadomestki sicer zmanjša energijski vnos, poveča pa željo za uživanjem vedno večjih količin pijač.

Poleg tega najdemo v energijskih pijačah še **taurin**, aminokislino, ki se naravno tvori v človeškem telesu in je pomembna za delovanje srčno-žilnega, centralnega živčnega in sistema skeletnih mišic, **vitamine B-kompleksa**, **inositol**, **ginseng**, **glukuronolakton**, **Ginko Biloba L-karnitin** ter **L-teanin**, aminokislino, ki se pridobiva iz zelenega čaja in povzroča drugačno obliko stimulacije kot kofein. Energijskim pijačam se dodajajo tudi ekstrakti iz plodov guarane, lističev čaja mate in jagod açaí, ki dodatno vsebujejo kofein.

Koliko vse te dodane snovi dejansko pripomorejo k povečanemu učinku energijskih pijač ni jasno, smatra se, da bolj malo. Lahko pa nekatere vsaj v večjih količinah povzročajo zdravstvene težave, na primer že več kot 35 mg niacina lahko povzroči rdečico na koži, več kot 3000 mg pa zastrupitev jeter ter več kot 100 mg vitamina B6 motnje okušanja (pekoč občutek) ali rane na koži. Ginseng po nekaterih študijah lahko povzroča nespečnost, povezujejo pa ga tudi z nizkim krvnim tlakom, edemi, drhtenjem, tahikardijo, vrtoglavico, glavoboli, krvavitvami iz nožnice, izostankom mesečnega perila, zvišano telesno temperaturo, dušenjem apetita, srbečico, holestatičnim hepatitisom, evforijo in splavom. Ginko

biloba lahko povzroča slabost, drisko, glavobol, vrtoglavico, drhtenje srca in nemir ter L-karnitin bruhanje, salbost, glavobol, drisko, zamašen nos, nemir in težave s spanjem, in več kot 300 mg L-teanina omotičnost.

Vse te sestavine lahko najdemo v različnih energijskih pijačah v nekontrolirani količini. Kakšno je njihovo medsebojno delovanje, ni znano. Evropski predpisi sicer določajo, da mora biti na embalaži, v kolikor pijača ni čaj ali kava, in vsebuje več kot 150 mg/l kofeina, navedeno naslednje sporočilo: »Visoka vsebnost kofeina« in v oklepaju količina kofeina v mg/100 ml. Vendar je nedavni pregled Zveze potrošnikov Slovenije ugotovil, da označevanje energijskih pijač tudi glede vsebine kofeina ni popolno, še manj pa so označene druge sestavine.

## Vpliv na zdravje

Vedno več je podatkov, da prekomerno uživanje energijskih pijač lahko vpliva na zdravje. Analiza prijav Avstralskega centra za zastrupitve kaže, da so najpogostejše motnje tahikardija, tremor, vznemirjenost oz. nemirnost, prebavne motnje, bolečine v prsih oz. ishemija, omotica, parestezija (mravljinčenje ali omrtničenje kože), nespečnost, motnje dihanja in glavobol. Značilna je tudi adrenalna utrujenost, ki nastane, ko je adrenalinski sistem zaradi konstantnega visokega vnosa kofeina preobremenjen. Raziskava o vplivu pitja energijskih pijač na budnost in bojno pripravljenost ameriških vojakov v Afganistanu je pokazala, da so vojaki, ki so popili tri in več energijskih pijač na dan, poročali, da so pogosteje spali ponoči le 4 ure ali manj, kot tisti, ki so popili le dve pijači ali manj. Vojaki, ki so popili tri in več energijskih pijač, so tudi pogosteje poročali o motnjah spanja zaradi stresa in so imeli večje tveganje, da bodo zaspali med urjenjem ali stražo.

Kdo uživa energijske pijače? Razne tržne raziskave so pokazale, da uživajo energijske pijače predvsem mladostniki in mlajši moški, pa tudi otroci. Za energijsko pijačo običajno stoji zgodba, s katero ponudniki sporočajo potencialnim kupcem, da bodo s pitjem njihove pijače uspešnejši, vzdržljivejši, boljše volje, da se bodo na zabavah noro zabavali. Spet drugi za trženje uporabljajo družbena omrežja in »osebne trenerje«, glasbenike in športnike, ki so mlajši generaciji za vzgled, tretji energijske pijače delijo brezplačno, celo pred šolami, najdemo jih tudi na šolskih urnikih, ugotavljajo na Zvezi potrošnikov Slovenije. In tržniki so »uspešni«.

Raziskava EFSA-e (Evropske agencije za varnost hrane), ki je anketirala več kot 52.000 ljudi v 16 državah EU je pokazala, da je pitje energijskih pijač močno razširjeno predvsem med mladostniki in otroci (preglednica). In prav za to skupino je uživanje energijskih pijač najbolj tvegano.

Zaradi velike količine kofeina in drugih sestavin, njihovega medsebojnega delovanja, nizke telesne mase uživalcev energijskih pijač in organizma, ki se šele razvija, lahko v tej skupini nastopijo

Prehranska navada	Odrasli (18 – 65 let)	Mladostniki (10 – 18 let)	Otroci (3 – 10 let)
Uživa energijske pijače	30%	68%	18%
Od teh več kot 5 pijač/teden	12%	12%	16%
Povprečno	4,5 l/mesec	7 l/mesec	4 l/mesec
Več kot 1 l naenkrat	11%	12%	
Kofein mg/kg tel. teže	0,32	0,38	1
Kombinira z alkoholom	56%	53%	
Ob športni dejavnosti	52%	41%	
Koliko zaužitega kofeina dobi iz energijskih pijač	8%	13%	43%

drugačne fiziološke in vedenjske spremembe kot pri odraslih, ki imajo lahko veliko večje in bolj usodne posledice. Zato velja, da energijske pijače niso primerne za otroke in mladostnike, ne kot stimulan pri mentalnih dejavnostih (učenje) in ne pri športnih. V nekaterih državah (npr. ZDA, Anglija, Norveška, Francija, ipd.) zdravstvene oblasti razmišljajo, da bi prepovedale uživanje energijskih pijač otrokom, mladostnikom pa ga čim bolj omejile. Zdravniki opozarjajo, da nevarnosti ne predstavlja samo preveliko uživanje kofeina, ampak tudi vseh ostalih dodatkov, ki jih vsebujejo energijske pijače ter medsebojni učinki kofeina in drugih snovi na dolgi rok, ki še niso znani.

Evropska raziskava je pokazala, da več kot polovica uživalcev energijskih pijač le-te meša z alkoholom, kar je izredno nevarna kombinacija. Zaradi kofeina se namreč zmanjša subjektivno zaznavanje delovanja alkohola, zato ima človek občutek, da ga lahko zaužije več. Nekatere raziskave tudi kažejo, da tisti, ki pijejo

energijske pijače, pogosteje posegajo po psihoaktivnih snoveh, pa tudi, da je pitje energijskih pijač povezano s povečano stopnjo alkoholizma.

Kljub temu, da je uživanje energijskih pijač ob športnih dejavnostih pogosto, strokovnjaki to odsvetujejo pred in med telesnimi naporji. Energijske pijače namreč povzročajo dehidracijo, ki ima pri večji telesni obremenitvi lahko resne zdravstvene posledice. Pitje energijskih pijač se tudi odsvetuje nosečnicam in doječim materam ter ljudem z visokim krvnim tlakom, z boleznimi srca in žilja ter tistimi s sladkorno boleznijo.

Reklamni slogan, da ti energijska pijača da krila, velja le za kratek čas, mnogo prehitro in premočno se ta krila zlomijo. Zato, uživajte energijske pijače, če jih že morate, če ste zdravi, poredko in po pameti, le eno do dve na dan. Veliko bolj učinkovito jih nadomesti voda, ob športnih naporih izotonična pijača in seveda sveže stisnjen naravni sadni sok. ♥

## Nova knjižica o prehrani:

### Hrana v medicini prihodnosti

*Uroš Šinigoj: Hrana v medicini prihodnosti.*

*Nova Gorica: samozaložba, 2012, žepni format, str. 78.*

Avtor v zgoščeni vsebini knjižice predstavlja izsledke raziskav vrhunskih prehranskih strokovnjakov o zdravi hrani za človeka, s posebnim poudarkom na zdravi prehrani pri boleznih srca in žil. Snov je obdelana v treh sklopih.

V prvem sklopu so navedeni izsledki številnih raziskav, ki potrjujejo predpostavko, zakaj bo hrana postala temelj zdravljenja sodobnih kroničnih bolezni, v drugem so praktični nasveti za boljše zdravje s prikazom prehrane, ki lahko ustavi bolezen srca, in v tretjem še živila, ki morajo biti vključena v vsak naš obrok ter živila, ki »škodijo zdravju srca«. Knjižica je napisana zelo poljudno, namenjena zdravim, da ne bi zboleli za aterosklerozo in posledičnimi boleznimi (angina pectoris, srčni infarkt, možganska kap, zapora žil na nogah) ter kroničnim bolnikom, ki se že zdravijo zaradi bolezni srca, ledvic, stanja po možganski kapi sladkorne in rakavih bolezni.

Avtor posebno ugotavlja, da je naš sedanjí zahodnoevropski in ameriški način prehranjevanja glavni vzrok »epidemije« srčnih bolezni in možganske kapi, ter da je pot iz tega stanja na sodobnem zdravem načinu življenja, pri čemer je najbolj pomembna uravnovešena hrana, pripravljena po vzoru »sredozemske prehrane«.

Vsebina knjižice je dostopna na: <http://www.vasesrce.si>

Nekaj izvodov knjižice je avtor ljubeznivo odstopil Društvu za srce, v podporo širjenja naukov o »hrani prihodnosti«. Za plemenito gesto se mu iskreno zahvaljujemo z željo, da bi bralci knjižice šli na pot zdravega načina prehranjevanja po najbolj sodobnih izsledkih o zdravi prehrani za ohranitev zdravja svojega srca.



Boris Cibic

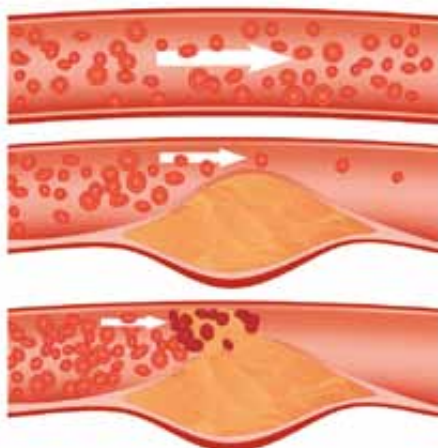
# RESNICA O MAŠČOBAM - ZNIŽAJTE VNOS NASIČENIH MAŠČOB!

Ste vedeli, da vsak drugi človek na svetu umre zaradi srčno-žilnih bolezni in da veliko teh bolezni lahko preprečite? Ljudje uživamo preveč nasičenih maščob, kar lahko povzroči povišan holesterol, s časom pa tudi srčno kap in druge srčno-žilne bolezni. Če vemo, katere maščobe uživamo, in če se izogibamo slabim maščobam, naredimo veliko dobrega za svoje srce.



## Zakaj je pomembno poznati različne vrste maščob?

Veliko različnih diet priporoča prehrano brez maščob, kar pa je zmotno in napačno, saj so maščobe tako kot beljakovine in ogljikovi hidrati ključna sestavina, ki je potrebna za normalno delovanje našega telesa. Maščobe zagotavljajo nemoten potek osnovnih fizioloških procesov v telesu: dajejo energijo za delovanje telesa, raztapljajo vitamine, topne samo v maščobah: A, D, E in K, so ključne sestavine pri gradnji celične stene, pomembne so pri uravnavanju hormonskega ravnotežja v telesu in tudi pri uravnavanju telesne temperature. Pomanjkanje maščob v organizmu lahko vodi do resnih bolezni, zato jih nikakor ne smemo izključiti iz svoje prehrane. Po smernicah Svetovne zdravstvene organizacije (SZO) naj bi odrasli 15-30% svojih dnevni potreb po energiji dobili z maščobami.



To pomeni, da lahko zdrava odrasla oseba zaužije od 37 do 70 g maščob dnevno. Po drugi strani seveda drži, da lahko neprimerno uživanje maščob povzroča debelost, srčno-žilne bolezni in težave s presnovo. Kakšna je torej resnica? **Resnica je, da naše telo potrebuje maščobe, vendar nikakor ni vseeno, kakšne in koliko jih uživamo.**

## Vrste maščob: dobre in slabe maščobe

Da bi lahko jedli maščobe, ki so dobre za nas, moramo poznati različne vrste maščob ter razlikovati med nasičenimi in nenasičenimi maščobami. Posplošeno to pomeni, da imamo dve vrsti maščob: živila živalskega izvora navadno vsebujejo veliko nasičenih maščob, medtem ko nenasičene maščobe najdemo predvsem v živilih rastlinskega izvora. **Nasičenim maščobam lahko preprosto rečemo »slabe maščobe«, ker zvišujejo raven holesterola v krvi, čezmerna poraba povzroča debelost in srčno-žilne bolezni.** Nenasičene maščobe so »dobre maščobe«, ker imajo nekaj ugodnih fizioloških učinkov, poleg tega pa ne zvišujejo holesterola v krvi. Po priporočilu Svetovne zdravstvene organizacije (SZO) je lahko tretjina dnevno zaužitih maščob nasičenih, kar predstavlja nekje 21-27 g. Preostanek naj bodo nenasičene maščobe. V Sloveniji uživamo precej več nasičenih maščob, kot je priporočeno.

## Znižati moramo količino zaužitih nasičenih maščob!

Kot smo že omenili, morajo biti v naši prehrani tudi maščobe, ker igrajo zelo pomembno vlogo pri delovanju našega organizma. Prav tako pa je znano, da uživanje prevelikih količin nasičenih maščobnih kislin vpliva na povišanje holesterola v krvi, kar je eden največjih tveganj za razvoj srčno-žilnih bolezni. **Po ocenah Svetovne zdravstvene organizacije naj bi zaradi teh bolezni na svetu vsako leto umrlo kar 17,5 milijona ljudi. Tudi v prihodnje naj bi število še naraščalo, tako naj bi število smrti zaradi srčno-žilnih bolezni do leta 2015 naraslo na 20 milijonov.** Te bolezni so najpogostejši vzrok smrti po svetu in tudi v Sloveniji. V zadnjih 5 letih predstavljajo srčno-žilne bolezni približno 39% vseh smrti v Sloveniji. Zaradi tega je nujno znižanje količine nasičenih maščob v naši prehrani, obenem pa je zelo pomembno, da uživamo več nenasičenih maščob.

### Nasveti:

- 1 Uživajte manj maščob živalskega izvora: obrežite maščobo z mesa in uživajte pusto meso.
- 2 Izberite manj mastno meso: perutnino (brez kože), lahko šunko in piščančje prsi.
- 3 Na kruh si namažite margarino namesto masla, smetanovih namazov in drugih namazov iz živalskih maščob.
- 4 Sir nastrgajte, namesto da ga narezete na kose.





**SEDAJ IZBOLJŠANA  
RECEPTURA**



# Dobra novica za vaše srce



Unilever Magyarázat Kft. podružnica ljubljano, leskockova cesta 9E, 1000 ljubljana

## Zdravje vašega srca je v vaših rokah.

Tudi majhne spremembe v vsakodnevni prehrani in načinu življenja imajo lahko velik vpliv na vaše zdravje in zdravje vašega srca. Izberite Becel in naredite velik korak za zdravo srce\*.

Becel je dobra izbira, saj vsebuje 70 % manj nasičenih maščob kot maslo.

\*Becel vsebuje večkrat nenasičene maščobne kisline omega 3 (ALA) in omega 6 (LA). ALA in LA kot del raznolike in uravnotežene prehrane ter zdravega načina življenja prispevata k vzdrževanju normalne ravni holesterola v krvi in s tem pomagata ohranjati vaše srce zdravo. Koristni učinek dosežete z dnevnim vnosom 2 g ALA in 10 g LA. V letu 2012 so bile analizirane različne vrste masla na slovenskem trgu (maslo je izdelek z najmanj 80 % mlečne maščobe).

**Več informacij o izdelku Becel si preberita na spletni strani [becel.si](http://becel.si).**



**Za srce, ki ga imate radi.**

# Naj zadiši

Kuha: Brin Najžer

## Predjed:

### Zelenjava z riževimi rezanci

Sestavine (za 2 osebi):

150 g riževih rezancev	origano, rožmarin,
2 papriki	muškadni orešček
2 korenčka	oljčno olje
1 manjši brokoli	sojina omaka

Rezance skuhamo po navodilih. Papriki, korenčka in brokoli očistimo ter narežemo na manjše kose. V ponev denemo malo oljčnega olja in zelenjavo pražimo od 8 do 10 min, da se zmežča, dodamo začimbe in premešamo. Zelenjavo dodamo k rezancem in prelijemo s sojino omako po okusu. Kupljena sojina omaka je lahko zelo slana, zato pred uporabo preverimo njen okus in vsebnost soli.



## Glavna jed:

### Losos z beluši

Sestavine (za 2 osebi):

2 lososova fileja (2 x po 180g)	2 cm svežega ingverja
1 šop belušev	pest petršilja
sok ene limone	oljčno olje
2 stroka česna	popper

Fileje najprej mariniramo. Za marinado očistimo ter na grobo narežemo česen in petršilj. V posodo zlijemo sok ene limone, 5 jedilnih žlic oljčnega olja, dodamo česen in petršilj. Na podlago položimo lososove fileje in jih postavimo v hladilnik za najmanj eno uro. Vmes jih nekajkrat obrnemo. Beluše očistimo in narežemo na poljubno velikost. Fileje preložimo v pekač, dodamo beluše, potresemo z drobno narezanim ingverjem ter prelijemo z marinado. Pekač prekrijemo z aluminijasto folijo in pečemo v predogreti pečici na 190 stopinjah od 40 do 50 minut. Losos je pečen, ko ga lahko nežno raztrgamo z vilico. Zelišča poudarijo okus lososa, zato je jed lahko brez dodane soli.



## Sladica:

### Češnjeva pita

Sestavine (za 6 oseb):

#### Testo:

250 g moke
175 g masla
1 jajce
1 jedilna žlica hladne vode
1 jedilna žlica rjavega sladkorja
malo masla ali olja za dno pekača

#### Nadev:

450 g zmrznjenih
ali svežih češenj
sok polovice limone
45 g rjavega sladkorja

Moko presejemo ter ji dodamo sladkor in maslo v koščkih. Sestavine mešamo v mešalniku toliko časa, da je testo podobno grobim drobtinam. Jajce razžvrkljamo in mu dodamo žlico hladne vode. Zmes počasi vmešamo v testo, da se začne sprijemati. Testo preložimo na pomokano površino in ga toliko pregnetemo, da postane gladko. Nato ga zavijemo v plastično folijo in za pol ure postavimo v hladilnik. Očiščenim in razkoščičenim češnjam dodamo sladkor in limonin sok ter na zmernem ognju kuhamo od 4 do 5 minut, da se sladkor razpusti. Če uporabimo zmrznjene češnje, jih segrevamo toliko časa, da se odtalijo. Zmes med mešanjem kuhamo še približno 10 minut, da se zgosti, ter jo nato pustimo, da se popolnoma ohladi.

Testo vzamemo iz hladilnika in ga razdelimo na tretjine. Dve tretjini testa razvaljamo za dno pite. Sestavine so za pekač premera 20 cm in tanko razvaljano testo. Do enakomerne debeline si pomagamo tako, da ga razvaljamo med dvema plastema papirja za peko. Namastimo pekač, vanj položimo testo in nanj stresemo nadev. Preostalo tretjino testa razvaljamo v pokrov, s katerim prekrijemo nadev. Pokrov in stranice narahlo stisnemo skupaj, ter v pokrov zarezemo nekaj lukenj. Pečemo v predogreti pečici na 200 stopinjah približno 45 minut. ♥

Besedilo in fotografije: Brin Najžer



# Prof. dr. Igor Tavčar – utemeljitelj slovenske znanstvene interne medicine

Boris Cibic

*Prof. Tavčar se je rodil v Ljubljani, 2. novembra 1899, odvetniku, politiku in pisatelju Ivanu Tavčarju, ter njegovi ženi Franji, rojeni Košenini. Umrli je 27. decembra 1965, pokopan je v družinski grobnici na Visokem v Poljanski dolini.*

Po osnovni šoli v Ljubljani (Graben) je v letih od 1910 do 1917 obiskoval klasično gimnazijo in opravil maturo kot gojenec rezervne topniške oficirske šole v Ebersdorfu na Dunaju. Sledila so leta na fronti v Galiciji in Ukrajini, od koder se je leta 1919 vrnil v Ljubljano. Iste leta se je vpisal na pravkar ustanovljeno nepopolno Medicinsko fakulteto v Ljubljani, kjer je opravil prvi dve leti študija (rigoroz) in ga nadaljeval najprej v Pragi, nato v Heidelbergu. Leta 1924 je bil promoviran za zdravnika splošne medicine po uspešno opravljenem zagovoru pri prof. Ludolfu Krehlu. Le-ta ga je zaradi visoke strokovnosti priporočil profesorju O. Naegeliyu, tedaj slavnemu specialistu za krvne bolezni na Kliniki v Zürichu, kjer je začel delati kot pripravnik. Naslednje leto se je vrnil v Ljubljano, kjer je dve leti stažiral v splošni bolnišnici, ter nato opravljal specializacijo za interno medicino, najprej na Dunaju in nato v Beogradu, kjer je bil leta 1928 imenovan za specialista – internista. V času te specializacije je razširil svoje področje še na rentgenologijo in endoskopijo.

V letih od 1930 do 1940 je imel v Ljubljani zasebno internistično prakso, sočasno je nekaj časa deloval v bolnišnici v Ljubljani kot prostovoljec, nato kot honorarni asistent. Sledila je služba specialista internista v Železničarskem zdravstvenem domu v Ljubljani in kasneje v Šlajmerjevem domu, kjer je ustanovil hematološki laboratorij (laboratorij za preglede krvi). Vsa leta je bil dejaven pobudnik širjenja strokovnih programov dela v ljubljanski bolnišnici.

Leta 1943 se je vključil v Narodno osvobodilno vojsko. Postal je član slovenskega narodnoosvobodilnega sveta (SNOS), skrbel je za izhajanje Partizanskega zdravstvenega vestnika, posvečal se je organizaciji zdravstvene službe, predaval je partizanskim zdravnikom in hkrati sodeloval v pripravah izhodišč za ustanovitev popolne Medicinske fakultete v Ljubljani po koncu vojne. Julija 1945 je bil imenovan za rednega profesorja in predstojnika novoustanovljene interne klinike Medicinske fakultete v Ljubljani.

Leta 1949 je postal redni član Slovenske akademije znanosti in umetnosti in bil več let upravnik 6. razreda za medicinske vede. Kot prvi akademski učitelj interne medicine na popolni Medicinski fakulteti v Ljubljani je vse svoje moči posvetil razvoju slovenske medicine, posebno razvoju znanstvene medicinske misli, in vzgoji povojne medicinske generacije. V letih od 1951 do 1953 je bil rektor Medicinske visoke šole. Več let je bil odbornik za izgraditev Kliničnega centra. Leta 1963 je bil izvoljen za predsednika internistične



sekcije Slovenskega zdravniškega društva.

Poleg predanosti delu na kliniki prof. Tavčarja odlikuje njegova izredno daljnovidna vizija strokovnega napredka medicine, njegova natančnost pri obravnavi bolnikov, njegov pristop do bolnega človeka in še bi lahko kaj rekli o moralni kakovosti človeka in zdravnika. Osebno sem bil dve leti njegov študent pri predmetih propedeutika in diagnostika interne medicine. Njegov očetovski pristop do vseh nas, tedanjih specializantov, ki smo večkrat preživljali različne stiske, se mi je globoko vtisnil v spomin. V službo je prihajal ob sedmih zjutraj in je skozi okno svoje pisarne lahko videl vsakogar, ki je prihajal na kliniko. Nekega dne sem se bližal vhodu na kliniko z manjšo zamudo. Prišel mi je nasproti in mi svetoval, da si naravnam uro.

Ko je bil »njegov« učbenik iz interne medicine v pripravah za objavo, sem imel čast, da sem tudi jaz dobil vabilo, da preberem nekaj odlomkov. V priprave za učbenik iz interne medicine je vložil ogromno truda. Posebno se je posvetil boleznim ledvic, jeter, krvi in revmatičnim boleznim, ki so bile v tistem času predmet številnih raziskav. Učbenik je temeljil na lastnih izkušnjah in opažanjih, ter je vseboval sodobne pridobitve interne medicine.

Če je bila Tavčarjeva »Interna medicina« njegov ponos, niso bile nič manj vredne njegove objave v številnih časopisih in strokovnih revijah, ki jih je objavil med leti 1948 in 1962. Prof. Tavčar je svoje izsledke objavljaval tudi v tujih revijah in se udeleževal strokovnih srečanj doma in v tujini.

Prof. Tavčar je bil za svoje delo nagrajen s številnimi strokovnimi in družbenimi priznanji. Leta 1946 je prejel red zaslug za narod III stopnje, leta 1947 red bratstva in enotnosti in poljski partizanski križ. Leta 1948 je prejel Prešernovo nagrado za partizansko in družbeno udejstvovanje. Leta 1949 je prejel red dela II stopnje.

Na njegovo pobudo je bila 8. februarja 1950 ustanovljena internistična sekcija Slovenskega zdravniškega društva.

Prof. Tavčar je bil poročen z zdravnico pediatrijno Ančo Tavčar Konvalinko. Imela sta dva otroka, ki sta mlada umrla v nesreči, kar je staršem spremenilo življenje. Upokojil se je leta 1963. ♥

Od leta 1959, ko je katedra za interno medicino priredila svoj letni sestanek ob 60. obletnici prof. Tavčarja, se redno letno strokovno srečanje imenuje »Tavčarjevi dnevi«, v čast našega prvega učitelja interne medicine. Letos bodo že 55. po vrsti.

# Konjeništvo

Maja Habjan

*Konji so ene izmed najplemenitejših živali, njihov namen pa se je skozi zgodovino tako spreminjal, da jih dandanes uporabljamo večinoma samo še za šport. Jahanje je harmonija med človekom in konjem, zato je to eden najtežjih, a hkrati tudi najlepših športov. Jahanje ima na človeka veliko pozitivnih učinkov, saj se med njim uporablja mišice skoraj vsega telesa, pripomore k boljšemu delovanju notranjih organov, za človeka pa imajo gibi med jahanjem lahko tudi terapevtski pomen.*

## Razmerje konj : jahač

Za uspešno delo s konji moramo razviti ustrezno komunikacijo s pomočjo glasu, dotika in govorce telesa. Glavni pogoj, da konj in jahač uspešno obvladujeta ovire ter zastavljene naloge, je sposobnost komunikacije. Dober jahač bo vedno najprej pomislil na konja in dolgoročne posledice izbrane metode, ne pa samo na primernost metode v trenutni situaciji. Konji imajo neverjeten spomin, grdega in žaljivega ravnanja dolgo ne pozabijo. Ko konju predstavljamo nove stvari, ki bi mu lahko bile neprijetne ali strašljive, poskusimo zadevo spremljati z njegovega zornega kota. Pomemben dejavnik, ki vpliva na učenje konj, je instinkt. Pri treningu konj mora jahač vzpostaviti vlogo vodje. S tem si bo pridobil zaupanje in spoštovanje. Konj bo sprejel svoj položaj in se bo pripravljen učiti ter sprejemati ukaze. Jahač naj se zaveda svojega nadrejenega položaja, vendar pri tem nikoli ne sme pozabiti, da ne kaznuje konja brez potrebe oz. kadar konj ne razume, zakaj je kaznovan. V nasprotnem primeru lahko konj izgubi zaupanje v jahača, ki si ga je pozneje težko pridobiti nazaj.

## Stili jahanja

Na grobo poznamo dva stila jahanja. To sta western jahanje in angleški stil jahanja.

**Western stil jahanja:** kavbojsko sedlo je za razliko od tipičnega angleškega sedla precej večje, težje in se bolje spoji s konjevim hrbtom, posebnost je tudi sedlasti glavič, ki služi za pritrditev lasa

(vrv za lov in imobilizacijo pašnih živali, predvsem goveda). Brzde, ki so v uporabi, delujejo po principu kandare (stroge brzde) in so precej stroge, da lahko jahač konja nemudoma ustavi iz katerega koli hoda oz. hitrosti. »Western« konja (največkrat je to quarter horse pasma) jahajo s prosto držo glave, vratu in ohlapnimi vajetmi, za razliko od evropskega načina jahanja, ko je konj večino časa zbran.

**Angleški stil jahanja:** angleško sedlo je ožje in tudi manj udobno od western sedla, zato je manj primerno za celodnevno jahanje. Stremena so krajša, ožja in ponavadi imajo železno ali plastično ogrodje. »Angleški jahač« ima vajeti v obeh rokah, zato tudi praviloma uporablja bolj »blago« brzdo. Angleški stil jahanja se uporablja v večini disciplin v konjeništvu, kot sta npr. preskakovanje ovir in dresura.

## Oprema

### Oprema jahača

Med osnovno jahalno opremo jahača spadajo jahalne hlače, ki imajo na hlačnicah našito usnje. Nikakor ne smemo jahati v kratkih hlačah, saj se lahko ožulimo. Poleg hlač moramo imeti tudi jahalne škornje ali gamaše iz semiša ali usnja, rokavice in obvezno jahalno čelado. Oprema jahača se zelo razlikuje glede na stil jahanja, ki ga ima jahač (angleški, western).

### Oprema konja

Med osnovno opremo konja štejemo uzdo, sedlo in ščitnike. Oprema konja se razlikuje glede na stil jahanja, ki ga ima jahač (angleško, western) in na panogo, s katero se ukvarja (dresura, preskakovanje ovir, ...).

## Učenje jahanja

Z rekreacijskim jahanjem se lahko ukvarjamo v vseh starostnih obdobjih, saj lahko jahač skupaj z inštruktorjem prilagaja težavnost. Postopno prehajamo na vedno težje stopnje. Jahač pridobi potrebna znanja in se nauči osnov dresure v vseh treh hodih, to je v koraku, kasu in galopu, kasneje pa lahko znanje nadgrajuje tudi z bolj kompleksnimi vajami, kot je npr. preskakovanje ovir.

Ko jahač pridobi dovolj znanja, lahko opravlja izpit za naziv *Jahač 1* in *Jahač 2*. Po opravljenem izpitu se lahko jahač odpravi tudi na terensko jahanje, ki ponuja obilo užitkov v naravi na konjskem hrbtu. Kdor pridobi dovolj znanja in ima željo po tekmovalnem športu, mora najprej pridobiti tekmovalno licenco za vsako panogo posebej.



## Tekmovalni šport

Konjenišтво je eden redkih športov, kjer moški in ženske tekmujejo v istih kategorijah. Poseben je tudi po tem, da lahko tekmovalci svoje najboljše rezultate dosegajo tudi po 40. ali 50. letu, saj ogromno pomenijo izkušnje, kot tudi občutek za jahanje in konja, ki jih jahač večinoma pridobi skozi dolgoletno prakso. Veliko pomeni, da se jahač in konj »ujameta«, ni vsak jahač za vsakega konja in obratno.

V Sloveniji je v zadnjih letih opazen velik napredek v razvitosti te panoge, se pa ravni še vedno ne da primerjati z najrazvitejšimi državami v tem športu, kot so Nemčija, Nizozemska, Anglija, ZDA,



Francija, ... V Sloveniji je sedaj že kar nekaj centrov, kjer imajo tudi pokrito jahalnico, ki omogoča nemoteno treniranje tudi v zimskem času. To pomeni kontinuiran trening skozi vse leto, s tem pa posledično večji napredek.

Konjeniški šport v Sloveniji je pod okriljem Konjeniške zveze Slovenije (KZS), ki je strokovna športna organizacija. Skrbi za razvoj konjeniškega športa v štirih disciplinah: v preskakovanju ovir, dresurnem jahanju, vožnji vpreg in endurance.

## Tekmovalne discipline

### Endurance

Panoga endurance se je razvila iz ježe na dolge proge, kjer je bila predvsem pomembna vzdržljivost. Tekmovanja v vzdržljivosti so se razvijala tudi v Evropi. Začela so se v Italiji, od tam so se razširila v Avstrijo in Francijo. Od leta 1997 je endurance tudi uradna disciplina Konjeniške zveze Slovenije. Če bi endurance primerjali z ostalimi športi, bi mu bil še najbližje maraton. Bistvo te discipline je torej vrhunska telesna pripravljenost konja in jezdeca, pa tudi visoka stopnja njunega medsebojnega poznavanja.

### Preskakovanje ovir

Tekmovanja v preskakovanju ovir so se iz zelo priljubljenega športa – lova na lisice – razvila v Angliji in na Irskem. Prva tekmovanja so bila v Franciji že leta 1865, nekaj let kasneje so jih organizirali že tudi v Avstro-Ogrski. Ker je bil ta šport dokaj nevaren, so tekmovali predvsem vojaki in oficirji. Preskakovanje ovir se je v zadnjih desetletjih iz »gladiatorske predstave«, v kateri sta bila pomembna le moč konja in pogum jezdeca, razvilo v tehnično disciplino. Na prvem mestu sta varnost konja in jezdeca,

# OMRON M6 Comfort



Avtomatski družinski merilnik krvnega tlaka s Comfort manšeto, ki je primerna za osebe s srednjim in velikim obsegom nadlakti in jo namestimo v dveh potezah. Napredna Intellisense® tehnologija meri krvni tlak že med napihovanjem manšete, zato je meritev hitra, udobna ter natančna. Velik LCD zaslon nam omogoča enostavno odčitavanje rezultatov in jasno prikaže morebitna opozorila pri nepravilnem merjenju. Merilnik zazna in opozori na nepravilen srčni utrip in možno aritmijo. V spomin lahko shranimo 100 meritev za dve osebi z možnostjo prikaza povprečne vrednosti zadnjih treh meritev. Merilnik je energijsko zelo varčen, saj z enim setom baterij opravimo kar 1500 meritev. Možen je tudi priklop na omrežje. Natančnost merilnika je klinično preverjena. Garancija je 3 leta.



PRIPOROČA  
DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA  
IN OŽILJA SLOVENIJE

Diafit trgovina Pri polikliniki - Ljubljana  
Njegoševa cesta 6k, 1000 Ljubljana  
T: 01 / 230 63 90, 01 / 230 63 91  
E: trg4@diafit.si

NOVO

Diafit trgovina Pri Zmajskem mostu - Ljubljana  
Petkovškovo nabrežje 29, 1000 Ljubljana  
T: 01 / 431 90 40, M: 041 696 711  
E: trg3@diafit.si

Diafit trgovina Pri bolnišnici - Maribor  
Ljubljanska 1A, 2000 Maribor  
T: 02 / 330 35 52, 02 / 330 35 50  
M: 031 339 846, E: trg1@diafit.si

Diafit trgovina Center - Maribor  
Ulica talcev 9, 2000 Maribor  
T: 02 / 228 64 84, M: 051 301 979  
E: trg2@diafit.si

Na voljo tudi v vaši lekarni in drugih specializiranih trgovinah z medicinskimi pripomočki.

[www.diafit.si](http://www.diafit.si)

\*Ugodnost velja do 30. 6. 2013

zato nam ta disciplina ponuja predvsem veliko estetskih užitkov ob opazovanju njune harmonije. Zapreke so enako visoke kot prej, le da so veliko varnejše, sama postavitev proge pa je tehnično mnogo bolj zahtevna. Od jezdecov zahteva veliko občutka in znanja, od konja pa izšolanosti, ki jo lahko dosežemo le s potrpežljivim in dolgotrajnim delom.

### **Dresura**

Ta disciplina zahteva najpopolnejšo povezanost med jezdecem in konjem. Sporazumevata se brez besed, saj uporabljata poseben jezik, za katerega so temelje postavili že pred tisočletji, razvija pa se še danes. Ta športna panoga izhaja iz bojnih veščin. Za jezdecov na bojnem polju je bil namreč konj, ki je obvladal piruete, menjave galopa, stranohode in ostale elemente, včasih tudi življenjskega pomena. Šolanje konja za tekmovanje v dresurnem jahanju je izredno zahtevno in dolgotrajno delo. Zahteva veliko znanja, občutka in potrpežljivosti, saj potrebuje konj za opravljanje najtežjih tekmovalnih nalog kar pet do šest let vadbe.

### **Military**

Je zelo težka vsestranska jahalna disciplina. Dvojica se preizkuša v tridnevni preizkušnji. Prvi dan se dokažeta v dresurni nalogi težavnostne stopnje L. Drugi dan je najzahtevnejši del. Osvojiti morata poligon, ki se začne z ogrevalno razdaljo. Sledi dirkalna steza, na kateri je do 10 ovir in jo morata osvojiti v galopu, nato pa proga čez »drn in strn« s trdnimi ovirami, vseh možnih variant in oblik. Tretji dan predstavlja kondicijsko kontrolo, prejahati morata parkur z od 8 do 14 ovirami. Glavni kriteriji za konja in jahača, ki želita tekrovati v tej disciplini, so trdnost, žilavost, pogum, vzdržljivost, gibčnost, moč in medsebojno zaupanje. Zaradi narave military tekrovanj so pogosti grdi padci in poškodbe, predvsem konj, pa tudi jahačev.

### **Galopske dirke**

Že v starem veku so bile konjske dirke z jezdecem ali vprego priljubljen spektakel. Z zmagovalci in uvrščenimi konji so pridobivali vedno hitreje konje, zato so bile neke vrste selekcijski filter. Prek Rimljanov se je dirkalni šport uveljavil v Angliji, kasneje tudi Ameriki in kmalu postal zelo priljubljen. Obiskovalci so že takrat sklepali stave, ki so lastnikom zmagovalca prinesle ogromne zneske. Galopske dirke se delijo v ravne (kratke proge ali dolge proge) in dirke z ovirami (prek šibja ali lovne dirke). Dirke z ovirami izvirajo iz »steeplechases« angleških tekrovanj, kjer je moral jezdec opraviti najhitrejšo in najkrajšo pot čez »drn in strn«, in so jih zaradi velikega zanimanja preselili na hipodrome s tribunami. Vsak dobro ve, da se pri dirkah meri hitrost konj v galopu na določeni razdalji, veljajo pa še posebne omejitve glede teže, ki jo nosi konj, saj to vpliva na rezultat. Zato jockeye skupaj z opremo pred dirko stehtajo.

### **Kasaške dirke**

Prvi je posebne kasače vzrejal ruski grof Orlov. Za njihov trening je zgradil tudi prvo kasaško dirkališče, da je lahko za nadaljnjo vzrejo selekcioniral le najboljše in najsposobnejše živali. Prvega ruskega kasača so po njegovem rejcu imenovali orlov kasač. Pozneje se je vzreja kasačev razvila tudi v Franciji in Severni Ameriki. Domače kobile so pri tem križali z angleškimi polnokrvnimi žrebci. Kasaške dirke se izvajajo s sulkijem, okoli 200 kg težkim dvokolesnim vozem, v katerega je vprežen en konj, ki ga usmerja



voznik sulkija. Dirka je v kasu, med dirko konj ne sme prepogosto preiti v galop, ne sme galopirati več kot 30 m, v tem času ne sme izboljšati svojega mesta in ne sme galopirati skozi ciljno linijo, sicer je diskvalificiran.

### **Dirke vpreg**

Vprege imajo dolgo, raznoliko zgodovino, povezano s »pravim« namenom konja. Kot športna disciplina so se začele pojavljati šele v začetku 20. stoletja. Leta 1971 so na Madžarskem organizirali prvo evropsko prvenstvo v tekrovanju vpreg. Tekmovanje traja tri dni, tekmovalci se preizkusijo v dresurni nalogi določenih krogov, vijug in lokov v maneži 40 m x 100 m, v terenski vožnji in vožnji skozi ovire.

### **Western jahanje**

V Ameriki so kavboji razvili poseben stil jahanja. Jahač drži vajeti samo z eno roko, zato da druga roka ostaja načeloma prosta za delo. Dandanes se vse več rekreativnih in turnih jahačev navdušuje nad western jahanjem. Tisti, ki želijo tekrovati, lahko izbirajo med tekrovanjem »na roki«, pod sedlom, dirkami in delovnimi razredi. Naj omenimo še rodeo, kjer divji kavboji kažejo vse svoje vrline na še bolj »divjih« konjih, pri čemer morajo čim dlje časa ostati na njegovem hrbtu (8 sekund). Del rodea so tudi razna spretnostna jahanja okoli sodov ali lov na govedo, »cutting horse« (izhaja iz funkcije ločevanja živali od črede za pregled ali žigosanje). ♥

# Po notranjskih poteh

Besedilo in fotografije Alenka Veber

## Krpanova dežela pod Snežnikom

»Nekoč je živela dežela. Bila je majhna, z gozdovi, majhnimi rekami in skromnimi ljudmi. Svet njenih gozdov ni hotel opaziti, zato je vanje posadila veliko, daleč opazno belo goro. Snežnik imenovano. Z nje je mogoče videti tako mogoča ostenja Alp kot modro Jadransko morje. Svet ni hotel vedeti zanjo, zato je svoje vode namesto v bližnji Jadran poslala v daljno Črno morje. Svet ni hotel občudovati njenih rek, zato jih je usmerila v temno podzemlje, kjer so izoblikovale prečudovit jamski svet, poln skrivnostnih slapov, tolmunov in skalnega okrasja. Na površju jih je razlila v številna romantična jezera, ki so se skrivnostno pojavljala in izginjala. Na njih je bilo mogoče v enem letu ribariti, loviti in kositi. Svet ni hotel ceniti njenih prebivalcev, zato se je med njimi pojavil sloviti junak, Martin Krpan po imenu. Oblastnikom v brk je na svoji kobilici tovoril prepovedano sol. Zlahka je prenašal težke tovore in bil kos vsem nasprotnikom. Nekdanji cesarski Dunaj je rešil turškega sovražnika. Stisk njegove roke je bil čvrst, in kdor se je z njim rokoval, ga ni mogel več pozabiti. In potem so ti kraji postali znani. Učeni popotniki so jih začeli opisovati kot Notranjski Kras, vsakokratni oblastniki so jih imenovali Notranjska, med kulturnimi ljudmi pa so postali znani kot Krpanova dežela.« (Kolenc 2006: 5)

Da bi deželo premerili v vse strani, bi potrebovali sedem dni hoda v vsako smer in kar nekaj stekleničk črnila. Naj bo en dan ravno pravšnji za dober vtis in navdih.

## Lipa zelenela je

Deželo bomo začeli spoznavati na zahodnem robu Zgornje Pivke. Pred vasjo Zagorje bomo zavili levo na makadamsko cesto. Na desni strani se nam bo oko ustavilo na skoraj 200 m višje ležeči vasici z vsega skupaj ducatom prebivalcem. Na ime Šilentabor sliši dandanes in tudi nekoč, vmes pa tudi na Tabor nad Knežakom. Njen dolg hrbet daje slutiti, da bo naš trud, če se bomo povzpeli nanj, bogato nagrajen.

Košate lipe nam znajo celo zastreti pogled na rdeč okrogli stolp z belo obrobo, kjer je nekoč domoval in pisal domoljubne pesmi slovenski skladatelj, politik in časninar Miroslav Vilhar. Samosvoja pokrajina je Vilharja vzpodbudila, da nam je zapustil kar nekaj pesmi, ki so skoraj ponarodele.

»Kriv« je pa tudi zato, ker je sprl Notranjce za vse večne čase. Davnega leta 1858 je svojim osmim otrokom za domačega učitelja pripeljal Frana Levstika, pisca slovite zgodbe o Martinu Krpanu, tihotapcu soli in znamenitemu silaku. In prav na gradu Kalec naj bi Levstik prvič slišal pripoved o Martinu Krpanu.

Za nas je bolje, da smo po krpanovsko tiho, in če bomo že naleteli na zagovornike na tej strani Javornikov, samo modro prikrajamo in nadaljimo pot naprej.



Pogled na ono stran doline na Narinsko polje

### Na protiturško utrdbo

Ko se začne s Pivke cesta spuščati proti Ilirski Bistrici, se dviguje 700 metrov visoka gorska pregrada, greben Šilentabora. To stran bomo izbrali, če se bomo na greben hoteli povzpeti peš. Z »jeklno kobilico« ga bomo najlažje dosegli iz Zagorja.

Na robu vasi so razvaline istoimenskega srednjeveškega gradu in prazgodovinskega gradišča, od katerega so ohranjeni veliki obrambni nasipi. Južno od naselja na samem stoji gotška cerkev sv. Martina s freskami iz 15. stoletja. Freske so delo neznanega avtorja, ki ga po delih, ohranjenih na Gorenjskem, imenujejo »mojster bohinjskega prezbiterija«.

Če odmislimo novodobni »obrambni« stolp, potem severno ploščad Šilentabora mirno lahko razglasimo za eno najlepših razglednih točk na Pivškem. Širni so pogledi na Zgornjo Pivko z Javorniškim in Snežniškim pogorjem, na Košansko dolino s 1027 metrov visoko Vremščico v ozadju, na še višji stenasti Nanost, v jasnih dneh pa tudi na veličastno gorsko verigo Julijcev.

Razgledna ploščad je ostanek velike protiturške utrdbe, tabora, ki so ga tukaj leta 1471 po cesarskem ukazu zgradili lastniki bližnjega gradu Ravne, baroni Raunachi. Vanjo se je ob grozeči nevarnosti zatekalo prebivalstvo dvanajstih okoliških vasi.

Po prenehanju turških napadov so začeli utrdbo zanemarjati, dokončno pa so jo prepustili propadu, ko je v njej strela zanetila požar. Danes na nekdanji protiturški tabor opozarja samo še nekaj razsutih zidov in del nekdanje cisterne.

A da tod naokrog skozi stoletja le ni bilo vse prepuščeno samo propadu, bomo odkrili v kamnoseški vasi Kal pri Pivki.

### Topla podoba domače preteklosti

V številnih slovenskih krajih se prebujajo in odkrivajo skorajda že pozabljene navade. V mnogih vaseh, mimo katerih brezbržno drvim, se morda skriva bogastvo, vredno, da se ustavimo in si ga ogledamo.

Kar celo prgišče bogastva se nahaja v vasi Kal, ki leži v severnovzhodnem delu Košanske doline na Pivškem, pod južnimi pobočji Osojnice (820 m). Domačini so se že pred leti odločili, da o zgodovini svojih prednikov spregovorijo na nekoliko drugačen način in jo razložijo na Kamnoseški učni pot. Pot zajema dva kamnoloma, apnenico, kamnoseško delavnico, cerkev sv. Jerneja, Jerčinovo in Šobčevo domačijo, bližnje kapelice in znamenja ter štirno. Hrvatov in Avscov preht, kot kamnoloma poimenujejo domačini, in nekdanja apnenica ležijo v vznožju Osojnice, dobra dva kilometra iz vasi. Do njih je speljana gozdna pot; manj večim orientacije priporočam, da se o poti pozanimajo pri domačinih. Na začetku vasi, če pridemo vanjo iz Pivke, stoji informativna tabla z zarisano potjo in z vsemi njenimi kulturnimi spomeniki. Pri sprehodu skozi vas nam bodo v pomoč tudi usmerjevalne tablice, na posameznih točkah pa informativne table s poučnimi vsebinami. Bežen mimohod nam bo vzel le dobri dve uri in pol časa, če pa se želimo malo bolj poglobiti, lahko ostanemo tudi več časa.

A zna se zgoditi, da je tudi tod zob časa načel kakšno smerno tablico, zato ob prvem obisku kamnoseške vasi potrkajmo na vrata Šobčeve domačije in se prepustimo njeni zgodbi.

### Kjer že stoletja pojejo kamnoseška kladiva

Površni poznavalci kamnoseške dejavnosti na Slovenskem



Grad Kalec stoji med Zagorjem in vasjo Bač



Cerkev sv. Martina na Šilentaboru, v ozadju »Bela gora«



bodo nemara presenečeni, da je tod doma tudi kamnoseška obrt. Eden izmed virov preživetja domačinov je bilo tudi to. Kalani s ponosom povedo, da ima kamnoseška obrt v njihovi vasi že nad dvestoletno tradicijo. S še dvakrat daljšo se ponaša Šobčeva domačija, ki stoji v severovzhodnem delu vasi. Njena zgodba se začne že v 16. stoletju. Velika posest, z obsežno gmajno, ki ji še



*Spahnjenca na Šobčevi domačiji – na zunanji strani hiše prizidan prostor z odprtim ognjiščem in dimnikom*

danes pravijo Škofija, je stoletja nudila gostoljubje tovarnikom, prekupčevalcem, furmanom in kontrabantarjem, ki so se na njej ustavljali na svoji poti iz notranjosti dežele proti morju in nazaj. Svoj čas je imela tudi kovačija in kolarsko delavnico. V hlevu, ki je bil po 1. svetovni vojni delno porušen, je bilo prostora za osem parov konj. O velikosti priča tudi veliko kamnito ognjišče in krušna peč, v kateri se je speklo več kot trideset hlebcev kruha.

Najstarejša in najdragocenejša je »spahnjenca« z veliko črno kuhinjo, ohranjena v originalni obliki, pokrita s sklami, v kateri vam bodo zakurili in postregli z domačimi dobrotami.

### Trenutek v času

Obisk Šobčeve domačije ponuja nepozaben izlet v preteklost, ki ga danes le težko doživite. Današnji gospodarji vam bodo pričarali brezčasno gostoljubje in vas popeljali v svet starih življenjskih zgodb. Ob spoznavanju bogate etnološke in kulturne dediščine teh krajev boste nemara tudi vi pomislili, da je bilo življenje sto, dvesto, tristo in več let drugačno. In zanimivo: kako zna biti to življenje dandanes privlačno.

V bližini Šobčeve domačije stoji cerkva sv. Jerneja, ki jo je poslikal Tone Kralj. Sprehodite se še do gradu Ravne, ki je bil prvič izpričan leta 1313 kot oglejska utrdba. Naj vam zaupamo samo še to, da je tam živel Franc Hohenwart, ki je leta 1832 izdal knjižico z opisom Postojnske jame. Po njem se imenuje prvi v kraškem podzemlju najdeni hrošč drobnovratnik (*Leptodirus hochenwartii*).

Bodi dovolj! Vrnimo se nazaj na Šobčevo domačijo in tu postojmo trenutek dlje, kot smo načrtovali. Ne bom nam žal. ♥

### Želite izvedeti več

**Vodenje po Notranjsko-kraški regiji in obisk Šobčeve domačije:** Zavod Šobčeva domačija, Kal 18, 6257 Pivka, GSM 031 380 372

**Spletne strani:** [www.sobceva-domacija.si](http://www.sobceva-domacija.si)

**Zemljevid:** Atlas Slovenije. 2005, 176 B2, B3, 177 A3

**Priporočamo, preberite:** Kolenc, Drago. *Dober dan, Krpanova dežela* (Postojna: Notranjsko-kraški regionalni zavod za turizem Postojna), 2006



*Šobčeva domačija na Kalu pri Pivki*

## PODRUŽNICA POSAVJE

## »Je blu lepu«

Že lansko leto smo se dogovarjali za srečanje več podružnic »srčnikov« na Krasu. Vremenske razmere so nam preprečile decembrski pohod. Tokrat nam je srečanje uspelo 16. marca 2013. Člani podružnic Krasa, Severne Primorske, Slovenske Istre in Posavja smo se zbrali v Lipici in si pod vodstvom gospoda Ludvika Husu ogledali del Lipiških učnih poti. Zbralo se nas je nekaj nad sto pohodnikov. Prijetno smo bili presenečeni, da se je pohoda udeležil tudi gospod Zalar, ki nas je nagovoril v imenu vodstva slovenske organizacije. Poleg glavnega organizatorja gospoda Ludvika nas je nagovorila še predsednica Podružnice za Kras gospa Ljubislava Škibin, dr. med. Ugotovili smo, da je »cvet« Posavja, čeprav je postala prava kraševka.

Družno smo odšli na pohod in vmes prijetno klepetali. Vreme je bilo kot naročeno. Kraševci so zaprli tudi vse zračne lopute, tako da tudi »prepiha« ni bilo. Da je bil enkrat dan, se je pokazalo že naslednji dan, ko je vreme spet pokazalo svojo mokro in vetrovno plat.

Ludvikova učna pot je speljana po okolici Lipice in predstavlja pohodniku kraško krajino z naravnimi lepotami, posledicami delovanja erozije na kamnine, ki ustvarja posebne oblike v stilu »Forme vive«, in posege, ki jih je ustvarila človeška roka za svoje potrebe. Tako smo videli velike skale v obliki krokodilje glave, mizo, pastirsko kočo iz kamna, kamnite zidove, od burje oblikovana drevesa, naravni amfiteater s kapelico in še mnogo oblik, ki z malo domišljije dajejo svojstveno sliko. Zanimivo je, da so na tem področju pridobivali tudi smolo iz črnega bora. Iz nje so pridobivali terpentinsko olje in kolofonijo. V skorjo so ob primernem času zarezali žleb in spodaj pričvrstili lončen lonček, v katerega je tekla

smola. Lončke so morali pravočasno prazniti tudi zato, da hlapen terpentini ni preveč izhlapel. Seveda pa smoljarjenje ni koristilo drevesom, zato so ga po letu 1960 opustili. Tudi industrija je našla ustrezne in cenejše nadomestke. Mogočen je bil tudi opuščeni kamnolom, kjer so nekoč rezali kamnite gmote za nadaljnjo obdelavo. Vse na tem področju si je vredno ogledati. Hkrati smo koristili svoji kondiciji in srcu. Toda čez dobro družbo ga ni in tudi malica sredi kraškega kamenja se je prilegla.

Srečanje več podružnic bomo ponovili, če ne prej, 19. oktobra letos, ko bomo obiskali hrib Kokoška.



Spominska listina na kraškem kamnu



Pohodniki ob nekdanjem kamnolomu

Posavci smo 20. aprila hodili še po »Čbularski« poti od Rake skozi Krakovski gozd do Cvelbarjevega hrasta na Malencah. Med potjo smo skrenili do roba pragozda. Včasih so po tej poti nosile ženske v koših čebulo za prodajo v Kostanjevici na Krki. To je bila kar dolga pot, še posebno pod bremenom čebule v košu. Malico smo imeli v gozdu in je bila sestavljena iz obvezne čebule in dodatkov. Prijetna hoja po gozdnih brezpotjih, opazovanje narave

in močvirnih predelov je dopolnilo še kratko predavanje gospoda Lipeja, našega člana, ki je kot gozdar proučeval prav Krakovski gozd. Na koncu pohoda je 12 žensk s stegnjenimi rokami uspelo objeti častitljivi Cvelbarjev hrast. To je uspelo tudi osmim moškim, ki so se pač bolj stisnili k hrastu. Pohod smo zaključili še z eno malico, prijetnim klepetom in lepim petjem. ♥

*Besedilo in foto: Franc Černelič*



*Vodič Ludvik Husu ob kamniti skulpturi*



*Med kamnitimi gmotami na Krasu*



*Ženske med objemanjem hrasta*



*Skupina pohodnikov v Krakovskem gozdu*



*Skupina pohodnic, ki so objele Cvelbarjev hrast*



*Skupina pohodnikov, ki je objela hrast*

## PODRUŽNICA ZA DOLENJSKO IN BELO KRAJINO

# 15 let podružnice za Dolenjsko in Belo krajino

Zaradi želje zavednih posameznikov, da je tudi na našem območju potrebna skupnost, ki bo bolj poskrbela za preprečevanje bolezni srca in žilja, je bila 22. januarja 1998 ustanovljena podružnica za Dolenjsko in Belo krajino s sedežem v Novem mestu. Štela je 147 članov, ki so izmed sebe izvolili 7-članski odbor. Ta si je zadal nalogo, da ozavešči čim večje število prebivalstva o pomenu in načinu zdravega življenja na območju podružnice, ki je zajema:

- strokovna predavanja,
- učne delavnice na temo zdrava prehrana – vir zdravja,
- merjenja krvnega tlaka, holesterola, sladkorja in trigliceridov,
- tradicionalni pohod po Štukljevi in Andrijaničevi poti ter pohode po ostalih občinah podružnice,
- tečaje oživljanja,
- radijske in televizijske oddaje,
- objavo strokovnih člankov itd.

Pod vodstvom Francija Borsana, ki vodi podružnico že od ustanovitve, se je s pridobitvijo lastnih prostorov na Glavnem trgu 10 delokrog razširil na merjenje glazežnjanskega indeksa in krvnega tlaka ter



*Letošnji prejemniki priznanj*

redno mesečno posvetovalnico, kjer imajo člani priložnost razgovora z zdravnikom.

V 15 letih od ustanovitve se je članstvo povečevalo in doseglo stanje, ko ima podružnica skoraj 1.500 članov, kar predstavlja 2

% vsega živečega prebivalstva na njenem območju.

Dejavnosti, ki so se dogajale v preteklih letih, so potrdile zaupanje v dobro opravljen delo, kar dokazuje tudi lepo število



*Ob 15-letnici podružnice za Dolenjsko in Belo krajino*



*Prikaz oživljanja*





Spohoda

podeljenih priznanj Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije. Tako je prejelo 7 članov naziv častnega člana, 5 članov

zlato plaketo, 4 člani srebrno plaketo in 3 člani bronasto plaketo. Poleg članov so za uspešno sodelovanje s podružnico prejelo



Meritve

priznanja pravne osebe in to 8 zlatih plaket, 9 srebrnih plaket in 4 bronaste plakete. ♥

*Pavla Tojagić*

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

### Ohraniti že doseženo!

**N**a redni letni skupščini Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje so bila soglasno sprejeta poročila o delu v preteklem letu – za prizadevno in večletno požrtvovalno društveno delo je skupščina podelila posebna priznanja Franju Guliču, Tonetu Brumnu, Ani Kotnik in Antonu Lešniku.

Redna letna skupščina Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje je bila 27. marca 2013 v mariborskem Izobraževalnem centru Piramida. Glede na to, da je bilo gradivo, pripravljeno za obravnavo na tem zboru, pravočasno poslano delegatom skupščine, na vpogled pa je bilo tudi na sedežu društva, je predsednik društva prim. Mirko Bombek zbranim nanizal samo najpomembnejše poudarke iz poročila o delu v preteklem letu in cilje programa za to leto.

Poudaril je, da si bo vodstvo društva prizadevalo ohraniti že doseženi obseg in vsebino naše zdravstvene preventivne dejavnosti. Zaradi dobro znanih vzrokov se namreč oži krog donatorjev in sponzorjev, ki so pripravljene finančno podpreti uresničevanje društvenega programa.

O finančnem poslovanju v lanskem letu je poročal Tone Brumen, blagajnik – zakladnik društva. Skupščina je soglasno sprejela poročilo o delu, finančno poročilo, poročilo nadzornega odbora in program dela za letos.

Skupščina je ob tej priložnosti podelila prim. mag. Franju Guliču, dr. med., dolgoletnemu podpredsedniku društva in prvemu predsedniku mariborske podružnice Društva za zdravje srca in ožilja



*Franč Zalar in Mirko Bombek med pogovorom, kaj je še mogoče z združenimi močmi narediti za to, da bo manj srčno-žilnih bolezni  
(Foto: Jože Pristovnik)*



*Prim. mag. Franju Guliču, dr. med., spec. int. med., je mariborsko društvo podelilo naziv častni predsednik Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje  
(Foto: Jože Pristovnik)*

# Franjo Gulič (1946 – 2013)

## *V spomin*

Vedno je slovo prehitro in prezgodaj, tako je prezgodaj, tiho, kot je živel, odšel prim. mag. Franjo Gulič, dober človek, zdravnik, intelektualca, umirjen in uglajen gospod, mnogim prijatelj ter vzoren kolega in sodelavec.

Franjo Gulič se je po zaključeni klasični gimnaziji in maturi leta 1965 v Mariboru zapisal medicini ter študij na ljubljanski medicinski fakulteti končal leta 1971. Kot doktor medicine se je septembra 1972 zaposlil v takratni Splošni bolnišnici Maribor. Specialistični izpit iz interne medicine je opravil pred največjima slovenskima avtoritetama interne medicine prof. Janežičem in prof. Vargazonom leta 1977.

Vsa leta se je poglobljeno ukvarjal z neinvazivno srčno diagnostiko. Tudi organizacija in vodenje mu nista bili tuji, še več, vodstvene funkcije je opravljal modro, vestno in natančno, nikoli grobo in vedno pošteno do sodelavcev.

Po tragični smrti našega kolega Jurija Klančnika je krajši čas vodil Odsek za internistično intenzivno terapijo. V letih od 1979 je uspešno vodil in izgrajeval kardiološko neinvazivno diagnostiko, še danes pogovorno imenovano »kardiološki kabinet«, in hkrati od leta 1992 tedanji kardiološki odsek v okviru Oddelka za interne bolezni, v letu 1993 pa je bil po reorganizaciji bolnišnice imenovan za šefa Oddelka za kardiologijo in angiologijo.

Podiplomski študij iz javnega zdravja je opravil v okviru Medicinske fakultete v Zagrebu, kjer je leta 1984 uspešno zagovarjal magistrsko nalogo s področja javnega zdravstva z naslovom Organizacija kardiološke službe v občini Maribor, s katero je bistveno posegel tudi v njeno racionalno in učinkovito organiziranost za zagotavljanje celovitega zdravstvenega varstva.

Ob strokovnem delu, ki se mu je v celoti predajal, je hkrati nenehno skrbel za osebno strokovno rast z izpopolnjevanjem in pridobivanjem izkušenj na priznanih evropskih klinikah. Vseskozi je bil tudi vzoren mentor stažistom, specializantom in študentom medicine, predaval je tudi na mariborski zdravstveni šoli. Svoja strokovna spoznanja je sproti prenašal mlajšim kolegom in predaval o njih na strokovnih srečanjih doma in v tujini.

Leta 1995 je minister za zdravstvo mag. Franju Guliču podelil naziv primarij, ki je brez dvoma zaslužen prišel v prave roke.

Že zelo zgodaj je primarij Gulič spoznal pomen zdravstvene preventive in ozaveščanja ljudi pred nevarnostjo naraščajočih bolezni srca in žilja, dejavnosti, ki ne prinaša hitrih uspehov in bogastva, a je koristna ljudem in družbi. Tudi tukaj ga je vodila poštenost, odprtost in pristen odnos do soljudi. S

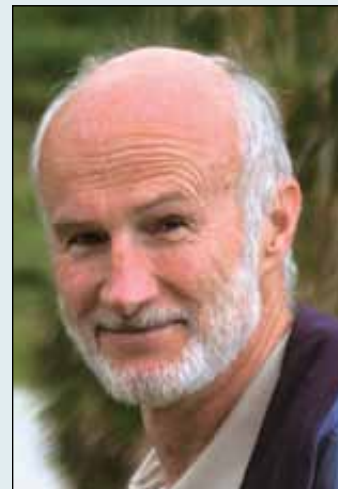
prof. Josipom Turkom, kardiologom iz ljubljanskega Kliničnega centra, prim. Borisom Cibicem, starosto slovenske kardiologije, in sodelavci je bil leta 1991 soustanovitelj Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije ter pobudnik in prvi predsednik podružnice v Mariboru, ki sta jo kmalu za tem zasnovala z gospodom Antončičem, poslovnim sekretarjem, lahko bi rekli v sanjskem teamu.

Deloval je organizacijsko in strokovno, s predavanji, delavnicami, pripravljanjem razstav, pogovori, z nastopi v medijih. Med njegovim vodenjem je Mestna občina Maribor mariborski podružnici Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije podelila Listino mesta Maribor v zahvalo in priznanje za velik prispevek k promociji zdravega načina življenja, varovanja zdravja in preprečevanja bolezni srca in žilja.

Ob koncu mandata je primarij Gulič v znak zahvale in potrditev dobrega dela prejel Plaketo mesta Maribor. Slovensko društvo mu je podelilo priznanje Častni član Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije, v mariborskem društvu pa smo mu nedolgo tega podelili najvišje društveno priznanje – častni predsednik. Še večkrat smo se mu želeli zahvaliti, a takrat sva se zadnjič videla.

V Splošni bolnišnici Maribor je bil zaposlen do leta 1995. Tedaj je dozorela njegova odločitev o samostojnem delu kardiologa. Odložil je vodenje oddelka in se istega leta podal na samostojno pot zasebnika, pot negotovosti in izpostavljenosti, kar je bil zanj nov izziv, ki mu je bil kos s svojim značajem. Še naprej ga je krasil vzoren odnos do sedaj bivših sodelavcev, radi smo se srečali, povezani smo bili osebno in strokovno. Skrb za bolnike pa je bila še vedno na prvem mestu. Dolg in natančen izvid je že na daleč kazal, da ga je podpisal kolega Gulič. Razvil je izredno občutljivost in razumevanje za tegobe in bolezni starejših, njihove težave je reševal strpno in z empatijo, a njemu ni bilo usojeno dočakati starosti. ♥

*Mirko Bombek*



*Spoštovani kolega primarij magister Franjo Gulič, dr. med., specialist interne medicine, izreden strokovnjak, ugleden kardiolog, dragi kolega in prijatelj, tvoje vrednote, osebne in poklicne so tudi naše, cenimo in spoštujemo jih, ponesli jih bomo v prihodnost, tako kot spomin nate.*

Slovenije, najvišje društveno priznanje, naziv častni predsednik, za njegovo dolgoletno in požrtvovalno delo. Primarij Gulič je bil soustanovitelj nacionalnega Društva za srce in eden izmed ustanoviteljev mariborske podružnice Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije. Mariborsko podružnico je prizadevno in uspešno vodil celih deset let, od leta 2002 pa je podpredsednik našega društva.

Za zelo požrtvovalno delo, zlasti pri zagotavljanju materialnih osnov društva, je prejel priznanje srčni vitez društveni blagajnik – zakladnik Tone Brumen, za dolgoletno in prizadevno društveno delovanje pa sta prejela plaketo društva Ana Kotnik, tajnica društva, in Anton Lešnik, član ekipe, ki meri dejavnike tveganja za nastanek srčno-žilnih bolezni.

Društvu sta zaželela še naprej zelo uspešno opravljanje zdravstveno prosvetiteljskega dela v Mariboru in Podravju gosta dr.

## PODRUŽNICA ZA GORENJSKO

# Dejavni tudi spomladi

Gorenjska podružnica za zdravje srca in ožilja je spomladi pripravila tudi predavanje, na katerem je specialistka družinske medicine, zdravnica Nataša Kern, zbranim predstavila najpogostejše dejavnike tveganja, ki ogrožajo naše zdravje. Zvišan holesterol in sladkor ter krvni tlak so tihi ubijalci našega zdravja.

Njihove posledice pa v starejši dobi lahko povzročajo številne težave posameznika in puščajo posledice za zdravje. Zato je opozorila, kako velik pomen za preprečevanje ima pravilna prehrana in zdravo gibanje, ki je zelo pomembno tudi v starejših letih, po zmožnostih posameznika. Svetovala je tudi, naj se udeleženci odzivajo na preventivne programe Svit, Zora in Dora, ki pomagajo pri zgodnjem odkrivanju raka na debelem črevesju, dojkah in na materničnem vratu. Zdravnica Nataša Kern, ki ima sama dolgoletne izkušnje v svoji ordinaciji, je poudarila še, da se skrb za zdravje začne pri najmlajših, ki jih starši ter dedki in babice vzgajajo predvsem s svojim zgledom na vseh področjih. Po predavanju so udeleženci



Udeleženci predavanja so z zanimanjem prisluhnili zdravnici Nataši Kern (Foto: Janez Kuhar)

Blanka Vomberger, predsednica Društva živilskih in prehranskih delavcev Severovzhodne Slovenije, in predstavnica Živilske šole Maribor, ki je bila za to priložnost gostiteljica udeležencev skupščine, ter Franc Zalar, direktor Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije.

Slednji se je Mariborčanom zahvalil za dobro sodelovanje z nacionalnim društvom in za dobro uresničene programe na mariborskem območju, predstavil je tudi nacionalni projekt 25 x 25, po katerem želi Društvo za zdravje srca in ožilja skupaj z nevladnimi organizacijami prispevati pomemben delež k zmanjšanju stopnje umrljivosti kot posledice kroničnih nenalezljivih bolezni do leta 2025, in sicer za 25 odstotkov. Naše društvo je tudi povabil k tvornemu sodelovanju pri tem zahtevnem projektu. ♥

Milan Golob

postavljali vprašanja, povezana z dejavniki tveganja in njihovimi vrednostmi, saj je podružnica pripravila nove meritve dejavnikov tveganja, ki so bile dobro obiskane.

Po predavanju smo imeli tudi krajšo skupščino, na kateri smo članom podružnice predstavili delo, finančno poročilo in naše dejavnosti. Predsednica gorenjske podružnice Vilma Regovc je članom opisala naše dosedanje delo, predvsem pa nadaljnje dejavnosti, ki jih bomo tudi tokrat usmerili k ohranjanju zdravja ter pripravili preventivne, tudi rekreativne dejavnosti. Tudi v tem letu bomo pripravili gorenjsko prireditev ob svetovnem dnevu srca, predvsem v jesenskem času pa predavanja, namenjena čim širšemu krogu ljudi. V preteklem letu se je izkazalo, da je odziv na predavanjih, povezanih z zdravjem in ohranjanjem le-tega vedno zelo dober. Predsednica Vilma Regovc je še poudarila, da si prizadevamo za nove člane in širitev našega dela po vsej Gorenjski. ♥

Aljana Jocif



Meritve dejavnikov tveganja so na Gorenjskem dobro obiskane (Foto: Janez Kuhar)

## PODRUŽNICA ZA KOROŠKO

# 31. maj: svetovni dan brez tobaka – srečanje na Uršlji Gori

**N**a Koroškem se vsa lokalna društva, ki imamo v programu promocijo in ohranjanje zdravja, združujemo v skupni projekt: 31. maj - svetovni dan brez tobaka.

Pridružujejo se še zdravstveni domovi, dijaki Srednje zdravstvene šole ter osrednji Zavod za zdravstveno varstvo Ravne na Koroškem.

Lani smo se v naši podružnici za Koroško odločili, da posnamemo nekaj utrinkov te prireditve na gori. Kratek filmski zapis si lahko ogledate na: You tube – Uršlja gora brez tobaka.

Zamenjati obred sedenja ob kavici s cigareto z neko telesno dejavnostjo ali z drugim užitkom se sliši lahka odločitev, dobra izbira. Pot pa je težka, dolga, težja kot pohod na goro, kar pač velja za vse odvisnosti. Je družba, v kateri živimo, pripravljena pomagati ozdraviti pogoste odvisnosti? Se zdravstveni zavarovalnici splača finančno enkrat v življenju podpreti tobačnega odvisnika, mu poravnati večino stroškov za nek razširjeni, bolj učinkovit, sestavljeni program odvajanja odvisnosti od tobaka?

Da, finančno je izkupiček prav gotovo pozitiven.



*Majda Zanoškar med nagovorom*



*Druženje*



*Predstavitve podružnice za Koroško*



Seveda rabimo poleg korenčka tudi palčko. Samo konkretnen »ne« šefa v službi pomaga po poti olajšanja, na poti do zdravja. Le z daj-dam dosežemo cilj. Prav gotovo je pravično do delodajalca, do soljudi, ki nimajo dela, da se minute za »čik-pavzo« v službi registrijajo kot odmor, nedelo! Nekadilcem dajemo lažno podbudo za počitek, ko jim omogočimo aktivno kajenje. Marsikdo je kot nekadilec začel kaditi zato, da se je imel odmor, ki ga nekadilci nismo imeli, da je bil psihološko sprejet, da je bil enak med sodelavci. Tako ni čutil etiketiranja, izključitve sodelavcev. To se še danes dogaja povsod, kjer smejo na račun delovnega časa kaditi, kjer je organizacija za odmor slaba.

Kavica brez cigarete? To vendar ne gre – pa vendar gre. Da! Ne? Da. Zelo dobro se počutim. Tudi navaden ali zeleni čaj je dovolj dober. Pomemben je obred, druženje, pogovor med skupnostjo. To pogrešamo, to si želimo. Vse ostalo je lahko izgovor.

V naši reviji Za srce najprej prelistam stran o dobrih novicah, raziskavah v medicini. Tam sem pred kratkim prebrala ravno o izsledku potrjene raziskave: kako pomembno je piti samo pravo kavo brez cigaretnega dima. O nasilju pasivnega kajenja na odprtih gostinskih terasah ne bom pisala. Morda bomo pa ponekod kmalu dočakali lepo, ločeno – stekleno teraso. Tam mi ne bo veter pihljal pod nos ta smrad. Ne bo se mi treba presesti.

Pravica do čistega zraka, pravica do čiste vode, je zame osnovna pravica Zemljana. Kako dolgo še? Ne vem, zgleda, da bomo z našo ležernostjo do vladajočih vlad sveta kmalu plačali davek na čist zrak ali pa bomo imeli priročne nahrbtnike s kisikom?

Veliko lažje je NE ZAČETI kot pa PRENEHATI. Ko sem bila mlada, sem malo kadila, da mi ne bi kaj ušlo. Ko sem se odločila, da bom imela otroke, sem nehala. Morala sem biti močna, da nisem podlegla aktivnemu kajenju, da sem prenesla šikaniranje, izključevanje družbe. Srečna sem, da je ta od – ločitev že daleč za menoj. Hudo mi je, ko vidim na ulici, na terasah lokalov tobačni dim, ki ga nese od kadilca do obraza nekega nemočnega otroka. Številni strupi, koliko jih je v dimu?

Pravijo, da s pravnega vidika nevednost, nedejavnost ni opravičilo za greh. Pokora nas čaka, pa si je ne priznamo. Joj, v kakšne misli sem zašla.

Uživajte v soncu, na zraku, v vodi, v gozdu, v postelji. Povsod se veselimo trenutka, ki ga živimo. Lepe počitnice Vam želim. Če bo pa kaj izbire za izlet – vas vabim na Uršljo goro, 1699 m (srednje lahka pot, okoli 3 h).

Namig: okoli 20. junija za oddajnikom cvetijo velike plahte zaščitenih rumenih pogačic. Vabljeni v svet hribov. ♥

Majda Zanoškar

ZA SRCE

Vabljeni v prostore  
Društva za zdravje srca  
in ožilja Slovenije

v Ljubljani na Cigaletovi 9.

Uradne ure so:  
vsak delovni dan  
od 9. do 14. ure.

T: 01 / 234 75 70, 01 / 234 75 55

F: 01 / 234 75 54

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

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

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

Pošljite SMS  
**SRCE5** na **1919**  
in darujte **5 evrov.**

**Brezplačna objava** • SMS donacijo omogoča Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije v sodelovanju z družbami Telekom Slovenije, Si.mobil in Tušmobil. Prispevajo lahko uporabniki mobilnega omrežja Telekoma Slovenije, Si.mobila in Tušmobila. Cena odhodnega SMS sporočila po ceniku operaterja Telekoma Slovenije, Si.mobila oziroma Tušmobila. Telekom Slovenije, Si.mobil in Tušmobil se odrekajo vsem prihodkom iz naslova tako poslanih SMS-sporočil. Pogoji in navodila SMS Donacije so objavljeni na spletni strani [www.zasrce.si](http://www.zasrce.si).

# NAPOVEDNIK DOGODKOV

## PODRUŽNICA LJUBLJANA

**Predavanja so vsako prvo delovno sredo v mesecu ob 17.00** v dvorani Krke na Dunajski 65 v Ljubljani. Vstop je prost do zasedenosti mest. Predavanj v poletnem času ne bo. Ponovno ste vabljeni na naslednje predavanje, ki bo v oktobru.

### Zdravstveni preventivni kotichek

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije in družba Diafit

♥ **vsako drugo sredo v mesecu od 10.00 do 17.00:** preventivne zdravstvene meritve, prodajalna Diafit v Ljubljani, Njogoševa ulica 6K (nasproti Urgence).

Na pregled in posvet se je potrebno predhodno naročiti na telefonsko številko 01/230 63 90 ali 01/230 63 91 in sicer med delovnim časom prodajalne Diafit, ki je med tednom od 8.00 do 18.00 in v soboto od 8.00 do 12.00.

Dnevi preventivnih meritev v »Zdravstvenem koticheku«:

10.07.2013	11.09.2013	13.11.2013
14.08.2013	09.10.2013	11.12.2013

Pregled smo razdelili na dva pakleta.

♥ Mali paket vsebuje: meritev arterijskega in venskega žilja (gleženjski indeks in venska pletizmografija), snemanje EKG ter posvet. Cena za člane društva je 10 €, za nečlane 15 €.

♥ Veliki paket vsebuje: meritev arterijskega in venskega žilja (gleženjski indeks in venska pletizmografija), snemanje EKG, meritev holesterola in glukoze ter posvet. Cena za člane društva je 15 €, za nečlane pa 20 €.

### Telovadba za zdravo srce

Za člane Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije skupaj s ŠD GIB Ljubljana v Šiški organiziramo vodeno vadbo, ki poteka dvakrat na teden v dopoldanskem času. Vadečim ponujamo raznovrstno vadbo, kjer se v dobri družbi in v prijetnem vzdušju razgibavajo in krepijo svoje telo ter s tem prispevajo k boljšemu psihofizičnemu počutju. Vadba je raznolika in zanimiva, sestavljena iz različnih raztezni, krepilnih ter sprostilnih vaj, prilagojena starosti, sposobnostim in zdravstvenim posebnostim vadečih.

Vadba se je konec maja zaključila in je poleti ne bo. Vabimo vas k vpisu za naslednje obdobje – s septembrom. Informacije in prijava: Športno društvo GIB Ljubljana Šiška, Drenikova 32, 1000 Ljubljana. T.: 01/514 13 30. Več si lahko ogledate na <http://gib-sport.com>

### Srčna pot Becel po Golovcu

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

- ♥ 2. julij ob 18.00
- ♥ 6. avgust ob 18.00
- ♥ 3. september ob 17.00
- ♥ 1. oktober ob 16.00
- ♥ 5. november ob 15.00
- ♥ 3. december ob 14.00

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 lahko skupaj krenemo nazaj. Na začetku poti in ob vrnitvi nazaj vam lahko izmerimo krvni tlak (na zbirnem mestu ob nogometnem igrišču Krim). **V zimskem času v primeru slabega vremena ali zelo nizke temperature, meritve krvnega tlaka odpadejo.**

Naredite nekaj dobrega za svoje srce!

Vse dodatne informacije: 01/234 75 55.

### Meritve Unilever na Rožniku

♥ **vsako prvo nedeljo v mesecu od 11.00 do 15.00:** meritve krvnega tlaka, holesterola in glukoze na Rožniku pod pokroviteljstvom podjetja Unilever, d.d.

- ♥ 7. julij
- ♥ 4. avgust
- ♥ 1. september
- ♥ 6. oktober

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

♥ **vsak drugi četrtek v mesecu:** vodeni pohod. 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, T.: 01/234 75 50.

- ♥ 11. julij ob 18.00
- ♥ 8. avgust ob 18.00
- ♥ 12. september ob 17.00
- ♥ 10. oktober ob 16.00
- ♥ 14. november ob 15.00
- ♥ 12. december ob 14.00

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

♥ **vsak delovni dan, od 12.00 do 14.00:** 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 Sanolabor), Ljubljana

♥ **ponedeljek, torek, četrtek in petek od 9.00 do 12.00:** meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi, snemanje in interpretacija izvida 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.

### 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](mailto:posvetovalnicazasrce@siol.net).

### Posvetovalnica za srce, pasaža Maxi

Vljudno vabljeni v Posvetovalnico Za srce v prodajalni Maxi zelišča v kletni pasaži Maximarketa: vhod v pasažo s Šubičeve ulice, prva trgovina na desni strani.

- ♥ **torek, od 10.00 do 12.00:** meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi,
- ♥ **četrtek, od 10.00 do 12.00:** meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi,
- ♥ **sobota, od 10.00 do 13.00:** meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi.

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

♥ **vsaka sreda in sobota od 11.00 do 13.00:** meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi, zdravstveno-vzgojno svetovanje, brošure in revije z zdravstveno vsebino. Vabljeni!

## Cenik storitev

Vrsta preiskave	ČLANI	
	društva	NEČLANI
Krvni tlak	brezplačno	brezplačno
Saturacija	brezplačno	brezplačno
Glukoza	2,00	2,50
Holesterol	3,00	3,50
Trigliceridi	3,00	3,50
Glukoza in holesterol	4,50	5,50
Glukoza in trigliceridi	4,50	5,50
Holesterol in trigliceridi	6,00	7,00
Holesterol, trigliceridi, glukoza	7,50	9,00
LDX TEST	15,00	20,00
EKG	2,00	4,00
Gleženjski indeks	6,00	9,00
Posvet s kardiologom	10,00	15,00
Tečaj temeljnih postopkov oživljanja	20,00	30,00
Zdravstveno-vzgojno svetovanje	brezplačno	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 posvetovalnicazsrce@siol.net

## Tečaji temeljnih postopkov oživljanja odraslih

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

## PODRUŽNICA ZA SEVERNO PRIMORSKO

♥ **od ponedeljka do petka od 14.00 do 20.00, v trajanju šolskega leta:** vas vabimo k vadbi v kardio-fitness, Tehnični šolski center Nova Gorica, Delpinova 4a, v Novi Gorici. Prijave so v pisarni fitnesa. Vadbo usmerjajo strokovno usposobljeni vaditelji, za nadzor nad obremenitvijo udeležencev z zdravstveno diagnozo skrbi primarij Herbert Bernhardt, dr. med, spec. internist.

♥ **vsako tretjo soboto v mesecu ob 9.00:** pohodi po »Srčni poti« v Panovcu, zbirališče pred okrepevalnico Panovec. V primeru slabega vremena napovedani pohodi odpadejo.

Informacije o vseh dejavnostih podružnice:

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

## PODRUŽNICA CELJE

♥ **vsak ponedeljek, ob 15.00:** 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 10.00 do 12.00:** svetovanje in določanje holesterola in sladkorja v krvi ter krvnega tlaka. Od 17.00 do 19.00 svetovanje in določanje holesterola in sladkorja v krvi ter krvnega tlaka v City Centru Mariborska 100 v zeliščni lekarni Biotopic.

♥ **vsako soboto, od 10.00 do 12.00:** svetovanje in določanje holesterola in sladkorja v krvi ter krvnega tlaka.

## PODRUŽNICA ZA DOLENJSKO IN BELO KRAJINO

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

♥ **vsak predzadnji ponedeljek v mesecu, od 15.00 do 17.00:** v prostorih podružnice. Pogovor z zdravnikom in meritve krvnega tlaka. Prosimo, da se predhodno najavite **vsaj teden dni prej**.

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

♥ **meritve gleženjskega indeksa** (pokazatelj prehodnosti arterij na spodnjih udih) v prostorih podružnice na Glavnem trgu 10 v Novem mestu: datum meritev bo določen po prejemu prijav: T.: 07/337 41 71 ali 040 863 513, drustvozasrce.novomesto@siol.net .

♥ **14. september: TRADICIONALNI POHOD ZA SRCE** po Štukljevi poti in Andrijaničevi poti:

Prijave zbira pisarna podružnice Društva v Novem mestu, Glavni trg 10, T.: 07/337 41 71, vsak delavnik od 9.00 do 12.00 **ali po e-pošti** drustvozasrce.novomesto@siol.net

## PODRUŽNICA KRAS

♥ **16. junij:** verjetno pohod v Odolino pri Materiji z ogledom tabornega stolpa in gradu v dolini ali neka druga pot v okolici v občini Hrpelje Kozina.

♥ **julij in avgust** (odvisno od vremena) pohod tudi iz Proseka v Križ z ogledom ribiškega muzeja in filma o ribičih režiserja Jadrana Strleta ali /in pohod iz Avbera v Tomaj z ogledom župnišča in bogate knjižnice s 16.000 knjigami v 37 jezikih.

♥ **15. september:** pohod v dolino Glinščice po običajni poti in z ogledom filma v naravoslovnem centru v Boljuncu.

♥ **28. ali 29. september:** ob svetovnem dnevu srca tradicionalni pohod na Stari Tabor v Lokvi in ogled jame Vilenice s predhodnimi meritvami in druženjem.

♥ **20. oktober:** po poteh Soške fronte » Po poti miru« .

♥ **17. november:** pohod na Griško polje na senožeškem z ogledom vetrne elektrarne in ogledom turškega stolpa v Dolenji vasi.

♥ **15. december:** pohod na komensko v vas Škrbino, vzpon na hrib Lipnik (365 m), ogled cerkvenega obzidja in spust v vas Šibelje z ogledom zasebnega muzeja.

Vsi pohodi in ogledi zanimivosti razen izjeme 16. marca bodo tretjo nedeljo v mesecu z odhodom iz stare avtobusne postaje v Sežani ob 9.00. Možne spremembe in natančnejši opisi poti in napotki bodo pravočasno objavljeni v medijih.

Informacije možne pred vsakim pohodom na T.: 040 900 021 vsak dan, po 16.00.

## PODRUŽNICA ZA SLOVENSKO ISTRO

Rekreativni pohodi »Za srce in dušo« na področju Slovenske Istre Z rednimi mesečnimi pohodi ZA SRCE IN DUŠO bomo ponovno začeli oktobra 2013.

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

♥ prehransko svetovanje: Osebno, družinsko ali skupinsko?

Nudimo vam program za zdravo – varovalno prehrano. Po potrebi se lahko naročite tudi za posamezne klinične diete. Svetovanje izvaja Majda Zanoškar, dipl. m. s., svetovalka za spec. klinično dietetiko. Naročila za termin sprejema po dogovoru: T.: 040 432 097, med delovniki od 9.00 do 10.00.

## PODRUŽNICA POSAVJE

♥ **15. junij:** pohod na Snežnik, 3 ure (za nepohodnike le po izhodišču). Malico prinesite s seboj. Vodja pohoda bo: Novak Vinko.

Za udeležbo na pohodih in za dodatne informacije lahko zainteresirani, teden pred pohodom pokličete na T.: 041 763 012 (Franc Černelič).

## DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA POMURJE

♥ vsak zadnji torek v mesecu ob 16.00: voden pohod po Panvitini srčni poti. Zbirno mesto je pred hotelom Vivat, v Moravskih Toplicah. Udeleženci si lahko pred pohodom izmerijo krvni tlak in holesterol. Dodatne informacije lahko dobite na T.: 041 797 843.

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

### Za srce - naj bije

Poletni napovednik je nekoliko krajši, dneve izkoristite na prostem, uživajte v tistem, kar radi počnete in ne moti drugih!

**Razen julija in avgusta, ko so počitnice tudi pri nas, vas vabimo na sedež društva na meritve krvnih vrednosti, EKG-monitorja, gleženjskega indeksa, po nasvete in literaturo ter v »Posvetovalnico Za srce«** na novi lokaciji na Pobreški c. 8, v bližini UKC Maribor, nasproti Medicinske fakultete v izgradnji, ob glavnem mostu. V neposredni bližini je tudi avtobusno postajališče mestnega prometa.

Strokovno usposobljene ekipe **merijo krvni tlak in vrednost sladkorja, holesterola in trigliceridov v krvi ter EKG monitor** na stalnih merilnih mestih kjer svetuje zdravnik in na terenu:

- ♥ vsako prvo soboto v mesecu v prostorih Društva upokojencev Maribor Center, med 7. 30 in 11.30, Slomškov trg 5, Maribor;
- ♥ vsak prvi torek v mesecu v prostorih Društva upokojencev Tabor, med 7.30 in 11.30, Gorkega ul. 48, Maribor in
- ♥ vsako prvo sredo v mesecu v prostorih Mestne četrti Pobrežje, med 7.30 in 11.30, Kosovelova ul. 11, Maribor.
- ♥ po novem tudi vsak drugi in tretji ponedeljek v mesecu v prostorih društva, Pobreška c 8, med 8.00 in 11.00 z EKG med 8.00 in 9.30 in gleženjskim indeksom (po predhodni prijavi) med 9.30. in 11.00.
- ♥ 15. junija merimo v Miklavžu med 8.00 in 11.00 krvne vrednosti in EKG- monitor ter gleženjski indeks (GI)
- ♥ 17. junija merimo EKG in GI na sedežu društva (med 8.00 in 11.00).
- ♥ Julija in avgusta imamo počitnice.

Za dvodnevne tečaje **Temeljnih postopkov oživljanja** (tudi z uporabo defibrilatorja) se lahko prijavite na sedežu društva v času uradnih ur. Prejeli boste navodila in pisno gradivo. Projekt je usklajen z novimi evropskimi smernicami, izvajajo ga zdravniki učitelji z mednarodnim certifikatom. Naučimo se pravilno ravnati v primeru srčnega zastoja – nenadne smrti. Veliko takšnih dogodkov se zgodi v znanem okolju

– doma, na delovnem mestu, med športom in rekreacijo.

**Zaključili smo spomladanski sklop PREDAVANJ v Glazerjevi dvorani Univerzitetne knjižnice v Mariboru (UKM), Gospejna ul. 10/I, vabljeni ponovno v oktobru, novembru in decembru.** Vstop na predavanja je za člane in nečlane prost.

### Druge dejavnosti

- ♥ 25. junija bomo z meritvami krvnega tlaka sodelovali s PD Ruše na tradicionalnem pohodu na Areh. Na stalnih merilnih mestih, na sedežu društva in posameznih akcijah na terenu po predhodnem dogovoru z naročnikom izvajamo že uveljavljeno
- ♥ **snemanje z enokanalnim EKG monitorjem**, ki odkrije atrijsko fibrilacijo in druge aritmije. Meritve izvaja medicinska sestra z dolgoletnimi izkušnjami na stalnih merilnih mestih (glej zgoraj) in na sedežu društva - drugi in tretji ponedeljek v mesecu od 8.00 – 9.30. V primeru nepravilnosti posnetek pregleda zdravnik specialist in kratko obrazložitev preiskovani prejme na dom.
- ♥ **Posvetovalnica Za srce** deluje na stalni lokaciji (po novem na Pobreški c. 8) - drugi četrtek v mesecu od 16.00 – 18.00, tokrat izjemoma v četrtek, 6. 6., ko bo zadnji termin pred poletnimi počitnicami, po predhodni prijavi na sedež društva v času uradnih ur ali po elektronski pošti. Prispevek je 10€ za člane in 15€ za nečlane.
- ♥ **Gleženjski indeks** je neboleča, ultrazvočna meritev pretokov in tlakov na nogah. Rezultat je dober napovednik bolnih žil povsod po telesu. Merimo na novi lokaciji društva – drugi četrtek v mesecu od 16.00 – 18.00 ter zaradi zanimanja tudi drugi in tretji ponedeljek v mesecu od 9.30 dalje. Informacije in prijave sprejemamo na sedežu društva, po telefonu (02/ 228 22 63 in novi elektronski pošti). Prispevek za člane je 6 € in nečlane 9 €.

**Vse dogodke Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje redno objavljamo v dnevniku VEČER in po Radiu Maribor, podrobnosti na sedežu društva:** po telefonu na št. 02/ 228 22 63 v času uradnih ur, vsak ponedeljek od 8.00 do 12.00 in vsako sredo od 15.00 do 18.00, ali na elektronsko pošto: srce.mb@siol.net.

Prosimo, sporočite nam vaše elektronske naslove za obveščanje o pomembnih dogodkih. Ne bomo vas obremenjevali z nepomembnimi sporočili ali reklamami.

Oglejte si tudi našo spletno stran [www.zasrce-mb.si](http://www.zasrce-mb.si), komentirajte, predlagajte ali zgolj pohvalite.

Želimo vam prijetne in ne prevroče poletne dni.



**SAVA**  
HOTELS & RESORTS  
ZDRAVILIŠČE RADENCI

Poletje v  
Zdravilišču Radenci

## SONČNE POČITNICE

Vabimo vas v svet zdravilnih vrelcev mineralne in termalne vode v osrčju zelene pomurske pokrajine. Razvajajte se v svetu vodnih užitkov, v zunanjih in notranjih bazenih s skupno površino 1460 m<sup>2</sup>. Obiščite Zdravilišče Radenci in doživite trenutke sprostitve.

Cena za osebo

	2 noči	2 noči
	2.6.-1.8.2013	2.8.-23.8., 29.8.-7.9.2013
Hotel Radin****	112,00 €	120,00 €
Hotel Izvir****	99,90 €	109,90 €
<b>AKCIJA 4 = 5</b>	<b>5 noči</b>	<b>5 noči</b>
Hotel Radin****	224,00 €	240,00 €

**Program vključuje:** polpenzion s samopostrežnimi obroki, neomejeno kopanje v termah (na dan odhoda možnost celodnevne kopanja), uporabo kopalnega plašča, jutranjo gimnastiko in vodno aerobiko (pon-sob), pitje radenske slatine iz vrelca in razvedrilni program.

**DRUŽINSKI BONUS:** 1 otrok do 12 let in otrok do 6 let (brez lastnega ležišča) v sobi s dvema odraslima GRATIS.

**SINGLE BONUS:** brez doplačila za enoposteljno sobo

**T: 02 520 27 20, 520 2722; info@zdravilisce-radenci.si www.shr.si**

Izkažite nam zaupanje in če še niste član, se včlanite 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 in prejmete kakovostno revijo Za srce, ki izide šestkrat na leto (ena izmed njih je dvojna), člani

mariborskega društva prejmete 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.

Pridružite se nam in nam pošljite pristopno izjavo:

## Pristopna izjava Maribor

### 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.

Podpisani-a želim postati član-ica  
DRUŠTVA ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA ZA MARIBOR IN PODRAVJE



Ime in priimek: .....

Datum in leto rojstva: ..... Poklic: .....

Naslov bivanja: .....

Zaposlen: .....

E-pošta: ..... Telefon/GSM: .....

**IZJAVA: Podpisani izjavljam, da dovoljujem organom in funkcionarjem društva uporabljati in obdelovati moje osebne podatke, navedene v pristopni izjavi, za potrebe delovanja društva.** Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje izjavlja, da bo pridobljene osebne podatke, skladno z Zakonom o varstvu osebnih podatkov, uporabljalo izključno za namen, za katerega so bili pridobljeni.

*(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)*

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

## 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.

## Pristopna izjava

Podpisani/a želim postati član/ica Društva za zdravje srca in ožilja, (označi)  **hkrati se želim vključiti v Klub atrijske fibrilacije (Klub AF).**

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: .....

				ZA SRCE	DESNI PRITOK DONAVE V SRBIJI	LEKARNAR	FRFOTANJE PTIČIJH PERUTI, LEPETANJE	AVTOMOBIL ZNAMKE DACIA	KRAJ PRI KRANJSKI GORI OB ITAL. MEJI	IVAN TAVČAR	IME FILMSKEGA IGRALCA GABINA	OPERNI SPEV, ARIJA					
				TROPSKA MRZLICA							13						
				ZDRAVNIK, KI OPERIRA, KIRURG			14										
				ROPOTANJE				7		ANTON INGOLIČ							
				GRŠKA BOG. NESREČE				MESTO NA SICILJI									
				KLOP				DNEVNI METULJ									
												ŽABJI SAMEC, ŽABON					
SESTAVIL MARJAN ŠKVORC	SLOVENSKI PESNIK VRAZ	GEOGRAFSKO IME ZA VRH NASPROTJE ANJONA		11			SVILENA TKANINA	POSLOVNA ENOTA				ČOLNIK SANDI			PRIŽNICA	LETNI GOZDNI POSEK	
				ATLETSKA DISCIPLINA		AVSTRISKA TISK. AGENC. GRŠKA ČRKA			VOTLINICE V CELIČNI PROTOPLAZMI		6				10		
				DEL, DELEZ		SPREMLJEV. BOGA EROSA SODOBEN PLES		4		DRŽAVNI PRORAUČUN			3				
				PISMENO POTRDILO, ATESTAT			SONJA NEF		TRETJA BEETHOVNOVA SIMFONIJA								
				KONEC CUKANCA, NIT			DESNI PRITOK DRINE V SRBIJI		EDEN OD NADANGELOV	TURISTIČNO MESTO JUŽNO OD DUBROVNIKA						12	
				LADIJSKA KABINA		DETEKTIV IZ ROMANOV AGATHE CHRISTIE	OKRAS, OLEPŠAVA					IZRAZI, BESEDE, PODOBE	IVO JAN GRŠKA MITOLOŠKA REKA			GLASBENA PRIREDITEV	AGAVI PODOBNA RASTLINA, ALOJA
				OSEBNI ZAI MEK		OKRASNA PTICA, VIDA ŽABOT		1	ZASTAVITEV NEPREMIČNINE			8					
									2		ORGAN VIDA MESEC JUDOVSKEGA KOLENDARJA				OLAF LUDWIG FRANCOŠKI TEOLOG (HENRI)		
														SPODNJI DEL POSODE			
														SPODNJA OKONČINA			
									PAST ZA PTICE								
									PRIDELEK IZ SOLIN								
									CERKVENI KONCILI					9		RIMSKA 2	
									MARKO OKORN								
											JEGULJI PODOBNE MORSKE RIBE						
								5				ITALIJANSKI SLIKAR (RAFAEL)					

Geslo prejšnje križanke je bilo: »POMLAD V GIBANJU«. Za pravilno rešitev iz prejšnje številke je žreb razdelil nagrade takole: Ladislav UNETIČ, Novo mesto, Irena MIHELIČ, Ljubljana, Miro DOLTAR, Črnomelj, Valerija CVETKO, Murska Sobota, Daniel RINC, Škofja vas. 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 **1. avgusta 2013** na naslov: Društvo za srce, Cigaletova 9, 1000 Ljubljana. Izžrebanci lahko nagrade prevzamejo na sedežu društva oz. po pošti.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----

# NEVERJETNO LAHKI jogurtovi napitki




**60%**  
MANJ  
MAŠČOBE

**30%**  
MANJ  
SLADKORJA



LJUBLJANSKE  
MLEKARNE

[www.l-m.si](http://www.l-m.si)



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

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

Pošljite SMS  
**SRCE5** na **1919**  
in darujte **5 evrov.**

**Brezplačna objava** • SMS donacijo omogoča Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije v sodelovanju z družbami Telekom Slovenije, Si.mobil in Tušmobil. Prispevajo lahko uporabniki mobilnega omrežja Telekoma Slovenije, Si.mobila in Tušmobila. Cena odhodnega SMS sporočila po ceniku operaterja Telekoma Slovenije, Si.mobila oziroma Tušmobila. Telekom Slovenije, Si.mobil in Tušmobil se odrekajo vsem prihodkom iz naslova tako poslanih SMS-sporočil. Pogoji in navodila SMS Donacije so objavljeni na spletni strani **[www.zasrce.si](http://www.zasrce.si)**.