

ZA SRCE



Letnik XXVII • št. 5, september 2018 cena: 1,60 EUR • Revija izdaja Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije

Moje srce, tvoje srce
29. september – svetovni dan srca
Zakaj še nismo izkoreninili zapletov ateroskleroze

Prepoznajte možgansko kap in
ukrepajte takoj!

GRROM

GOVOR

Ali oseba lahko govori jasno in razumljivo?

ROKA

Ali lahko oseba dvigne roko in jo tam zadrži?

OBRAZ

Ali se oseba lahko nasmehne?
Ali ima povešen ustni kot?

MINUTA, ČAS

“Čas so možgani”,
ukrepaj takoj!

Če opazite kateregakoli od zgornjih simptomov in znakov,
takoj pokličite 112!



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

Za vse morebitne nadaljnje informacije se lahko obrnete
na Boehringer Ingelheim RCV GmbH & Co KG, Podružnica
Ljubljana, tel: +386 1 586 40 00.

Zdravljenje z zdravili po meri bolnika

Matija Cevc



Vsakodnevno, ko se srečujem z bolniki, se zamislim, saj imajo predpisanih tudi po 14 ali celo več različnih zdravil. Vedno znova se sprašujem, ali dejansko potrebujejo tako množico tablet. Temu vprašanju pa vedno sledi tudi drugo: a ti reveži res vsakodnevno vzamejo vse, kar jim je bilo predlagano za zdravljenje. Številni podatki govore, da ne. Znano je namreč, da sorazmerno z večanjem števila predpisanih zdravil upada skrbnost pri jemanju. Neredko na vprašanje, »Pa

vi vse to zares tudi pojedete?!«, dobim odgovor, »Hmm, no ja, ne čisto vse pa ne vzamem, saj me po njih tišči v trebuhu, pa naredim tako, da en dan vzamem tele, drugič pa tistele«.

Je že tako, da »z izsledki podprto zdravljenje (evidence-based medicine)« temelji na tem, da predpisujemo tista zdravila, za katera imamo dokazila o njihovi učinkovitosti. Dokaze pa seveda pridobivamo s pomočjo t.i. »dvojno slepih, randomiziranih raziskav«. Za vsako sodobno zdravilo, ki se ga vpelje v klinično prakso, mora biti tako opravljena raziskava, s katero se dokaže učinkovitost in varnost.

Težava je v tem, da so v raziskave vključeni bolniki skrbno izbrani in morajo izpolnjevati t. i. vključitvene kriterije in ne smejo imeti izključitvenih kriterijev. Večinoma so zajeti iz starostne skupine od 18 do 65 let, ne smejo imeti raznih kroničnih bolezni, raka itd. Pri vsakodnevem delu je bolnikov, ki izpolnjujejo take kriterije, le okoli 30 %, za preostalo večino pa le domnevamo, da je zanje učinkovitost in varnost enaka kot za preiskovance. Vedno več je dokazov, da bolniki z enako diagnozo odgovorijo na enako zdravilo popolnoma različno. Zaradi teh pomanjkljivosti se išče poti, kako bolnike obvarovati pred nepotrebnimi zdravili. V zadnjih 15 letih so se pričeli oblikovati novi pristopi k zdravljenju, ki skušajo uveljaviti tak način obravnave bolnikov, pri katerem bodo bolniki prejeli le tista zdravila, ki jim dejansko koristijo.

Posamezniku prilagojeno zdravljenje (personalized medicine) je sistem, v katerem zdravnik uporablja diagnostične teste za določitev, katera medicinska oskrba bo za posameznega bolnika najbolj učinkovita. S kombiniranjem podatkov različnih testov in ob poznavanju bolnikove zgodovine bolezni (anamneza) lahko zdravniki razvijejo ciljno usmerjen načrt zdravljenja in preprečevanja bolezni.

Za posameznika ciljano zdravljenje (precision medicine) pa predstavlja nadgradnjo posamezniku prilagojenega zdravljenja. Gre namreč za prilagajanje zdravljenja posameznim značilnostim vsakega bolnika. To ne pomeni ustvarjanje zdravil ali medicinskih pripomočkov, ki so edinstveni za bolnika, temveč sposobnost razvrstitve bolnikov v podskupine, ki se med seboj razlikujejo glede biološke dovzetnosti za zdravljenje in/ali prognozo določeno bolezni. Skušaja se tudi predvideti, kakšne bolezni bi se lahko pri posamezni osebi pojavile, in predvideti odziv na zdravljenje. Pri tem zdravljenju se upošteva integriran molekularni in klinični profil bolnika in se bolnika tako lahko razvrsti v ustrezno podskupino. Preventivni ali terapevtski posegi se osredotočijo le na tiste bolnike, ki bodo od zdravljenja dejansko imeli korist, pri čemer se na zdravljenje neodzivne obvaruje pred neželenimi učinki in, ne nazadnje, se s tem tudi izogne nepotrebnim stroškom neučinkovitega zdravljenja.

Ta koncepta sta povzročila bliskovit razvoj novih zdravil. Če je bilo leta 2005 med novo registriranimi zdravili le 5 % takih iz skupine za posamezniku prilagojeno zdravljenje, jih je bilo leta 2017 že 35 %. Tako se zdi, da je glede zdravljenja na obzoru pomemben premik, ki bo končal ali pa vsaj bistveno omejil medikalizacijo bolnikov in izboljšal učinkovitost zdravljenja. ♥

rossmax
monitoring



Merilnik krvnega tlaka - X3

AVTOMATSKI MERILNIK KRVNEGA TLAKA

LASTNOSTI IZDELKA:

- Zaznavanje namestitve manšete
- Zaznavanje gibanja
- Patentirana univerzalna konična manšeta, ki ne vsebuje lateksa
- Držalo za manšeto
- Prikaz tveganja za zvišan krvni tlak
- Zaznavanje nerednega srčnega utripa
- Povprečje zadnjih 3 meritev
- Pomnilnik za 120 rezultatov za 2 uporabnika (datum in čas)
- Način gosta
- Samodejno delovanje z enim dotikom
- Velik zaslon LCD: 57 x 73 mm
- Vtičnica za adapter
- Stalno umerjanje
- Priložen adapter



X3

UGODNO!

VPD, Bled, d.o.o., Pot na Lisice 4, 4260 Bled
tel.: 04 574 50 70, fax: 04 574 50 71, email: info@vpd.si
www.vpd.si / www.123zdravi.si / www.rossmax.com/si

UVODNIK

3 *Matija Cevc* Zdravljenje z zdravili po meri bolnika

NAŠ POGOVOR

6 *France Zalar* Marko Kolbl, Direktor, Europlakat

AKTUALNO

8 *Nataša Jan* Moje srce, tvoje srce

ZNANJE ZA SRCE

9 *Aleš Blinc* Zakaj še nismo izkoreninili zapletov ateroskleroze

NI GA ČEZ DOBER NASVET

11 *Boris Cibic* Športna dejavnost da ali ne

SRČIKA

12 *Nataša Jan* (zbrala in uredila) Tečemo s Srčkom BimBam

NOVICE O ZDRAVJU

14 *Aleš Blinc* Dobre novice Slabe novice

S SRCEM V KUHINJI

15 *Maruša Pavčič* Presnovni sindrom in prehrana18 *Brin Najžer* Naj zadiši

PREDSTAVLJAMO

19 *Boris Cibic* Prof. dr. Bojan Varl, dr. med., internist, raziskovalec

OBLJUBIM, DA...

... se bom
v službo vozil/a
s kolesom

SRCE IN ŠPORT

20 *Borut Pistotnik* Ravnotežje, 2. del

IZLETNIŠKO SRCE

23 *Valentina Vovk* Izlet v sotesko Čepa

DRUŠTVENE NOVICE

26 Društvene novice

32 Napovednik dogodkov

38 Križanka

Letnik XXVII št. 5, 3. september 2018; 1,60 EUR, ISSN 1318-2560

ZA
SRCE
ZA
SRCE**Ustanovitelj in založnik:**Društvo za zdravje srca in ožilja
p. p. 4430,
Dalmatinova 10,
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),
Janez Pustovrh (Srce in šport)**Člana uredništva:**

Josip Turk, Nataša Jan

Tajnica revije:

Sandra Kozjek

Naslov uredništva:Za srce, Dalmatinova ul. 10, 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: 01/420 12 00

Vse pravice pridržane

Naklada: 8.000 izvodov,
tiskano: dan pred izidomV 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:**Moje srce, tvoje srce.
World Heart Federation.»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 potrebuje te 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.«

Programi in delovanje sofinancira FIHO.

Stališča organizacije ne izražajo stališč FIHO.



Izid revije Za srce je finančno podprla Javna agencija za raziskovalno dejavnost Republike Slovenije, iz sredstev državnega proračuna iz naslova razpisa za sofinanciranje domačih poljudno-znanstvenih periodičnih publikacij.

Preventivni program Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije na področju prehrane in telesne dejavnosti in program »Recimo NE odvisnosti!«, v letih 2017, 2018, 2019, sofinancira Ministrstvo za zdravje RS.

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJEDOBER TEK
Slovenija

Nacionalni program o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025

Program Društva Za srce
»Mladi obračamo svet!«
sofinancira MOL.Mestna občina
Ljubljana

ustanovni sponzor društva



Živeti zdravo življenje.

EDITORIAL3 *Matija Cevc* Personalized medicine

The author explains new ways how to protect patients from unnecessary medication. In the last 15 years, new approaches to treatment have begun to form, which seek to establish such a way to treat patients, in which patients will receive only those medicines that actually benefit them.

INTERVIEW6 *France Zalar* Marko Kolbl, CEO, Europlakat

An interview with the businessman who managed to transform his passions into a successful business. Marko Kolbl is the CEO and co-owner of Europlakat, the leading outdoor advertisement company in Slovenia. Through strategic partnerships the company is a member of the largest specialist outdoor advertisement group in the world JCDecaux Group, which is also a leading innovator in the field.

ACTUALITIES8 *Nataša Jan* My heart, your heart

This year the World Heart Day will encourage us to make personal heart resolutions for the good of our own heart, for the good of the hearts of our family and friends, and for all those whom we can help. There are some simple changes we can all make to help us live longer and better. Let's ask ourselves and other: "What can I do for MY HEART ... and YOUR HEART?"

KNOWLEDGE FOR THE HEART9 *Aleš Blinc* Why we still have not rooted out complications of atherosclerosis

The time will come when our descendants will talk about the 21st century as a primitive age, when people still suffered and died from heart attacks, ischemic brain stroke, and gangrene of the legs. Arteriosclerosis will one day become a manageable disease and the complications listed above will be a rarity, only seen by physicians in the poorest and least developed countries. But, as at now, we still have a lot of work ahead to manage

THERE IS NOTHING BETTER THAN GOOD ADVICE11 *Boris Cibic* Physical activity; yes or no

Our cardiologist answers a letter from a patient, aged 23, a sportswoman, who is worried about pains in her stomach.

ROSEBUD

12 *Nataša Jan (collated and edited)* Running with BimBam the Heart BimBam the Heart informs children about the benefits of physical activities. He is becoming better known amongst children and adults alike. Through his hearty mischief, he continually surprises and informs, inviting everyone to follow a healthy lifestyle, to enjoy nature, and to exercise and socialise. He is also happy to demonstrate how to properly warm up for physical activities and encourages everyone to follow his example.

NEWS14 *Aleš Blinc* Good news – Bad news

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

IN THE KITCHEN, WITH YOUR HEART15 *Maruša Pavčič* Metabolic syndrome and diet

Defined as a cluster of linked clinical and metabolic factors, metabolic syndrome occurs due to insulin resistance accompanying abnormal deposition of fats and their function in the body. It is a risk factor for a coronary heart disease, type 2 diabetes, fatty liver, various kinds of cancer, and other chronic diseases.

18 *Brin Najžer* Let there be an aroma

Recipes for healthy and creative meals

PRESENTING19 *Boris Cibic* Professor Bojan Varl M.D., PhD, internist, researcher

Prof. Bojan Varl was a Slovenian physician, who dedicated his professional and research work to the field of nuclear medicine.

THE HEART AND SPORTS20 *Borut Pistotnik* Balance, part 2

Balance plays an important role in people's movements and is fundamental to the quality of life as it enables people to be mobile and independent during everyday activities.

THE EXCURSION HEART23 *Valentina Vovk* Excursion into the Čepa gorge

This time we took a trip abroad, specifically to the Čepa gorge (Tscheppaschlucht), which is located on the Austrian side of the Karavanke Mountains.

NEWS

26 News

32 Calendar of events

38 *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. Matija Cevc, dr. med., specialist internist, predsednik Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije; prim. Boris Cibic, dr. med., spec. internist, kardiolog, namestnik glavnega urednika; Franc Černelič, predsednik podružnice za Posavje; Fanika Grošel, podružnica za Koroško; mag. Nataša Jan, univ. dipl. biol., direktorica, Društvo

za zdravje srca in ožilja Slovenije; Vladoša Kastrin, podružnica za Severno Primorsko; Janez Kuhar, podružnica za Gorenjsko; Stanislava Modic, podružnica za Severno Primorsko; Brin Najžer, BSc, MSc (Združeno kraljestvo Velike Britanije in Severne Irske), podružnica Ljubljana; izr. prof. dr. Borut Pistotnik, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport; Marjan Škvorc; Valentina Vovk, Medvode; Majda Zanoškar, dipl. m. s., svet. za spec. klin. dietetiko, predsednica podružnice za Koroško.

Marko Kolbl, Direktor, Europlakat

Franc Zalar

Marko Kolbl je direktor in solastnik Europlakata, vodilnega ponudnika na področju zunanjega oglaševanja v Sloveniji. Podjetje je preko strateških povezav član največjega specializiranega ponudnika zunanjega oglaševanja na svetu, Skupine JCDecaux, ki je hkrati vodilno podjetje v panogi na področju inovacij.

Marko Kolbl je na čelu Europlakata od leta 1996. Pod njegovim vodstvom je podjetje beležilo intenzivno rast poslovanja zaradi uvajanja novih oglaševalskih formatov in orodij zunanjega oglaševanja. V tem času se je Europlakat uveljavil tudi na področju urbane opreme, in sicer je v partnerstvu z občinami postavil in vzdržuje avtobusne nadstrešnice. V Ljubljani je podjetje vzpostavilo in upravlja še priljubljene sistem mestnih koles Bicikelj.

Marko Kolbl je tudi ustanovitelj in lastnik z viktorjem večkrat nagrajene radijske postaje Radio Center in prve slovenske radijske postaje za ljubitelje rock glasbe, Rock Radia. Za svoje delovanje na medijskem področju je prejel nagrado Medijski menedžer leta 2016. Gospodarska zbornica Slovenije pa mu je leta 2012 podelila Nagrado za izjemne gospodarske in podjetniške dosežke. Kolbl je tudi mentor mladim podjetnikom v okviru mreže CEED Slovenija. Prosti čas najraje preživlja z družino.



Marko Kolbl, direktor podjetja Europlakat.

Marko Kolbl se predstavi

Že od nekdaj me je zanimal posel. Še kot študenti smo s kolegi v Mariboru odprli prvo trgovino z računalniško opremo. Nato pa me je sčasoma zaneslo na področje zunanjega oglaševanja. To je bilo v začetku 90-ih let, ko oglaševalski posel v Sloveniji še ni bil tako razvit kot danes. Postavljali smo prve oglasne panoje in štartali s podjetjem, v katerem nas je bilo le nekaj zaposlenih. Danes naša ekipa pri Europlakatu šteje skupaj z našo mrežo plakaterjev več kot sto zaposlenih in stalnih sodelavcev. Že od nekdaj me je zanimala tudi glasba. V mlajših letih sem bil DJ. Ta ljubezen do glasbe me je vodila v radijski posel. Leta 2000 sem ustanovil Radio Center, pred nekaj leti pa še prvo slovensko radijsko postajo za ljubitelje rock glasbe, Rock Radio.

Predstavite Europlakat

Naše podjetje je vodilni ponudnik zunanjega oglaševanja v Sloveniji. Ljudje nas verjetno bolj poznajo pa tem, da skrbimo za avtobusne nadstrešnice praktično v vseh večjih mestih po Sloveniji. V Ljubljani so priljubljena tudi naša kolesa Bicikelj. To so projekti, ki jih izvajamo kot javno-zasebno partnerstvo z mestnimi občina-

mi. Europlakat za mesto vzdržuje in čisti avtobusne nadstrešnice in upravlja sistem kolesa, v zameno pa nam občine omogočijo izvajanje zunanjega oglaševanja na njihovih lokacijah. Po prihodkih smo drugo največje oglaševalsko podjetje v Sloveniji, večje od nas je le Pro plus, ki skrbi za produkcijo POP TV. Sicer je Europlakat del skupine JCDecaux, ki velja za vodilnega ponudnika in tudi vodilnega inovatorja v zunanjem oglaševanju na svetu. Začeli so tako, da je mladi, komaj 16-letni, Jean-Claude Decaux sredi 60-ih let prejšnjega stoletja postavil plakate, da bi privabil stranke v trgovino svojih staršev. Pri tem je bil uspešen, zato so ga še drugi obrtniki s svojimi lokali prosili za pomoč. Družinsko podjetje je sčasoma preraslo v največjega specializiranega ponudnika zunanjega oglaševanja na svetu. V vodenje podjetja so še vedno vključeni tudi člani družine ustanovitelja Jean-Claude Decauxja.

Kako se Europlakat umešča v domači prostor in kako lovi svetovne trende

Naš osnovni posel je oglaševanje, torej so naši mediji za oglaševalce atraktivni, če jih lahko povežemo z občinstvom. Za razliko od ostalih medijev, ki imajo programsko vsebino, so naši panoji umeščeni v prostor. Najboljše lokacije so tiste, ki jih opazi kar največ ljudi. Največ ljudi je v mestih, zato razmišljamo o tem, kaj lahko ponudimo mestnim oblastem in občanom, da lahko namestimo panoje. Torej smo mestu in občanom pripravljeni v zameno za to, da v mestu izvajamo oglaševanje, ponuditi nekaj, od česar imajo koristi. Gre za tako imenovane projekte javno-zasebnega partnerstva. Tako smo v preteklih letih v več mestih na naše stroške postavili avtobusne nadstrešnice, ki jih vzdržujemo in čistimo. V Ljubljani smo prav tako na naše stroške postavili tudi sistem Bicikelj, ki omogoča praktično brezplačno izposojlo koles.

Kar se tiče svetovnih trendov v oglaševanju, imamo preko naše skupine JCDecaux dostop do najnoveše tehnologije in rešitev. Bili smo med prvimi v regiji s samopostrežni sistemom izposoje koles. Običajne panoje nadomeščamo s sodobnimi svetlobnimi vitrinami, ki so del urbane opreme in zato bolj primerni za umeščanje na ulice v mestu. Skratka, s projekti, kot so avtobusne nadstrešnice

ali sistem koles prispevamo k trajnostnemu razvoju mest.

Kako se bo razvijalo zunanje oglaševanje?

Tudi v zunanjem oglaševanju ne moremo mimo izjemnega tehnološkega napredka. Oglaševalske površine na prostem se digitalizirajo. Na enkrat lahko na en objekt umestimo več oglasov, ki se prikazujejo zaporedoma. Digitalne rešitve tudi manj obremenjujejo okolje, saj ni več potreben tisk plakatov.

Zdrav življenjski slog oziroma zdrav način življenja – njegovo mesto v oglaševanju. Grom pomeni v nekem smislu prelomnico pri nas?

Pri Europlakatu že od nekdaj podpiramo družbeno angažirane in kulturne projekte. Preko sponzorstva OKS, KZS in OZS podpiramo vrhunski šport in smo tudi sponzorji športno rekreativnih prireditev, kot sta na primer Maraton Franja in Ljubljanski maraton. Kadar imamo proste zmogljivosti, takšne kampanje pogosto objavimo brezplačno. Zunanje oglaševanje je eden od najstarejših medijev sporočanja, ki je danes ob množici ostalih medijev verjetno celo bolj učinkovit kot pred leti. Zato se mi zdi dobro, da naš medij uporabimo tudi za spodbujanje zdravega načina življenja in informiranje o boleznih. Kampanja Grom je gotovo primer dobre prakse in verjamem, da lahko rešuje življenje.

Kako skrbite za svoje srce (kot sinonim za zdravje)?

Kot nas opozarjajo praktično vse kampanje na temo zdravega načina življenja, sta ključna zdrava hrana in gibanje. Rad kuham in pri tem uporabljam sveže sestavine. Kadar nimam časa, da bi jedel doma pripravljeno hrano, še vedno skrbim, da so moji obroki uravnoteženi in s čim manj hitro predelane hrane. Kar se tiče rekreacije, rad kolesarim. Zelo učinkovita vadba so lahko tudi borilne veščine. Zadnje čase sem navdušen nad boksom, saj gre za zelo intenzivno vadbo, s katero izboljšujemo tudi koordinacijo telesa.

Kaj pa zdravje zaposlenih?

Spodbujamo skrb za zdravje pri zaposlenih in jim omogočamo brezplačne redne vadbe v športnem centru z vodenimi vadbami in fitness napravami. Zdravje in dobro počutje sta osnovni pogoj za zadovoljstvo, pa naj bo to doma ali v službi.

Kako spremljate nevladne organizacije?

O delovanju nevladnih organizacij občasno kaj zasledim v medijih. Se mi zdi zelo koristno,



Europlakat in Mestna občina Ljubljana sta s projektom Bicikelj Ljubljančanom in obiskovalcem omogočila praktično brezplačno uporabo koles v mestu.



Europlakat zaposlene spodbuja, da skrbijo za svoje zdravje. Omogoča jim brezplačne vadbe, rekreacija pa je tudi način druženja v podjetju.



Europlakat podpira kampanje, ki spodbujajo skrb za zdravje.

da imajo bolniki na voljo društva, kamor se lahko obrnejo za nasvet in pomoč. Socialna podpora, ki jo nudijo društva, je gotovo tudi pomemben dejavnik okrevanja. Pomembna pa je tudi njihova vloga pri ozaveščanju in v preventivnih akcijah.

Kaj menite o slovenskem zdravstvu in napovedi reform?

Verjamem, da imamo v Sloveniji veliko odličnih strokovnjakov v zdravstvu, ki naredijo veliko dobrega za bolnike. Verjetno v zdravstvenem sistemu nikoli ne bomo uspeli zbrati toliko denarja, da bi vsem oskrbe potrebnim zagotovili najsodobnejšo obravnavo in zdravila. Kot menedžer pa verjamem, da bi z zbranim denarjem lahko organizirali bolj učinkovito zdravstveno oskrbo.

Marko Kolbl in njegov prosti čas

Prosti čas najraje preživljam z družino. Pogosto se skupaj odpravimo tudi na kakšno potovanje, saj s spoznavanjem drugih kultur in krajev človek dobi širši pogled. Zdi se mi, da z izkušnjami s potovanj bolj cenimo tudi to, kar imamo doma. Rad se družim tudi s prijatelji, nekaj prostega časa pa namenim rekreaciji.

Bicikelj?

Bicikelj je projekt, ki smo ga izpeljali skupaj z Mestno občino Ljubljana. Zadovoljen sem, da so Ljubljančani in redni obiskovalci naše prestolnice tako dobro sprejeli naša kolesa. Pred dobrimi sedmimi leti smo zagnali sistem s 30 postajami in 300 kolesi, danes pa imamo že 58 postaj in 580 koles. V glavni sezoni beležimo tudi po 5.000 in več izposoj na dan. To je dobro za mesto, ki ponuja kolesa kot alternativni prevoz avtomobilom, kot tudi za tiste, ki kolesarijo, saj s tem naredijo nekaj koristnega za svoje zdravje.

Kaj bi Marko Kolbl priporočil mladim in kaj tistim, ki jim lastno zdravje morda še ni prva vrednota?

Vsak zase mora ugotoviti, kaj mu ustreza. Moja izkušnja je, da zdrava hrana in gibanje zelo vplivata na boljše počutje. Čutim, da imam več energije in sem tudi bolj razpoložen. Motivacija za zdravo življenje so lahko tudi otroci. Težko jih bomo naučili, kaj je zdravo in kaj ne, če se sami ne bomo držali pravil. Prepričali jih bomo le z zgledom, torej z zdravim življenjem. Seveda pa z nobeno stvarjo ne smemo pretiravati. Že antični modreci so zagovarjali pravo mero v vsem, kar delamo. Živimo zdravo, vendar nas prehranjevalne navade in gibanje ne smeta pretirano obremenjevati. ♥

Moje srce, tvoje srce

Nataša Jan

Svetovni dan srca nas bo letos pozval k obljubam, ki jih bomo izpolnili v dobro zdravja našega srca in zdravja srca naših najbližjih ter vseh, ki jim lahko pomagamo. Nekaj preprostih sprememb je, ki omogočajo, da živimo dlje in bolje. Sebi, tistim, ki jih imamo radi in vsem ostalim, zastavimo vprašanje: »Kaj lahko v tem trenutku storim za MOJE SRCE ... in TVOJE SRCE?«

Svetovna zveza za srce (WHF, World Heart Federation), katere član je Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, je pripravila tematiko za letošnji svetovni dan srca, ki nas sprašuje in nam pove »kaj lahko v tem trenutku naredimo za zdravje svojega srca in za zdravje srca drugih«. Bolezni srca in žilja ostajajo najpogostejši povzročitelj smrti na svetu. Letno zaradi teh bolezni prezgodaj umre 17,5 milijona ljudi, do leta 2030 pa naj bi se to število umrlih povečalo že na 23 milijonov.

Prizadevamo si, da se do leta 2025 za vsaj 25 % zmanjša prezgodnja umrljivost zaradi srčno-žilnih bolezni. Med pomembnejšimi dejavniki tveganja za nastanek bolezni srca in žilja so visok krvni tlak, previsoke vrednosti holesterola, trigliceridov, sladkorja v krvi, kajenje, pomanjkanje telesne dejavnosti, nezdrav način prehranjevanja, stres. **Bolj se moramo zavedati dejstva, da lahko preprečimo vsaj 80 % prezgodnjih smrti zaradi bolezni srca in žilja, če se bomo izognili glavnim dejavnikom tveganja za njihov nastanek.**

Svetovni dan srca je vsako leto na 29. september. Letos ga bomo obeležili že devetnajstič tudi v Sloveniji. Ostaja edinstvena priložnost za uvrstitev preprečevanja bolezni srca in žilja v osrčje prednostnih nalog na področju zdravja in širše. Promocija skrbi

za zdravje, zdravega načina življenja bo tudi letošnje vodilo dejavnosti ob svetovnem dnevu srca. Izbrano geslo je MOJE SRCE, TVOJE SRCE.

Kako bomo ohranjali zdrava in dolga življenja bomo v okviru naših prireditvev po Sloveniji sporočali slovenski javnosti – družinam, posameznikom, državnim in lokalnim oblastem, podjetjem, šolam, vrtcem, zdravstvenim ustanovam in drugim: z javno-zdravstvenimi prireditvami, kot bo na primer osrednja prireditev v soboto, 29. 9. od 9. do 13. ure, na Prešernovem trgu, 21. tradicionalni pohod za srce po Štukljevi poti in Andrijaničevi poti 8. septembra na Dolenjskem, ostalimi pohodi, pripravili bomo delavnice in predavanja o zdravem načinu življenja ter boleznih srca in žilja, aktualne informacije v različnih medijih ter druge dejavnosti, ki bodo objavljene septembra na www.zasrce.si. Na tej spletni strani bo objavljena zgibanka »Svetovni dan srca« z nasveti za zdrav način življenja in varovanje zdravja srca in žilja.

Naj bo svetovni dan srca naša priložnost za obljubo ... obljubo za zdrav način prehranjevanja, za večjo telesno dejavnost, spodbujanje otrok k večji telesni dejavnosti, obljubo, da nikoli ne bomo začeli kaditi ali pa za prenehanje kajenja ter za pomoč našim najdražjim, da bodo lahko živeli kar se da zdravo, lepo in dolgo življenje. ♥



29. SEPTEMBER 2018



MOJE SRCE, TVOJE SRCE

Zakaj še nismo izkoreninili zapletov ateroskleroze

Aleš Blinc

Prišel bo čas, ko bodo naši potomci govorili o 21. stoletju kot o primitivni dobi, ko so ljudje še množično obolevali in umirali zaradi srčnega infarkta, ishemične možganske kapi in gangrene nog. Ateroskleroza bo nekoč obvladana bolezen in njeni zgoraj naštetih zapletih bodo redkost, ki jo bodo zdravniki opažali le še v najrevnejših in najmanj razvitih državah.

V zadnjih 50 letih nam je uspelo prepoloviti obolevnost in umrljivost zaradi srčno-žilnih bolezni, pomakniti 80 % zapletov v obdobje po 65. letu starosti, še vedno pa srčno-žilne bolezni ostajajo najpogostejši vzrok smrti v razvitih in razvijajočih se državah. Na področju kardiologije in žilnih bolezni nismo tako uspešni, kot so infektologi, ki znajo nekoč zanesljivo smrtno okužbo z virusom HIV z ustreznimi zdravili vzdrževati v predklinični fazi, ki omogoča praktično normalno življenje. Na področje ateroskleroze lahko pogledamo kot na kozarec, ki je poln do polovice. Lahko smo veseli, da je polovica vsebine v kozarcu, ali pa žalostni, da je pol manjka. Kje nam je na področju ateroskleroze uspelo in kje ostajajo izzivi nerešeni?

V zadnjih treh desetletjih se je pri osebah, ki so zelo ogrožene s srčno-žilnimi boleznimi in pri bolnikih, ki so klinični zaplet že utrpeli, močno razširila uporaba treh vrst zdravil, ki preprečujejo napredovanje in zaplete ateroskleroze: (a) majhnih odmerkov aspirina, ki zavirajo nastajanje krvnih strdkov na natrganih aterosklerotičnih lehah, (b) zdravil, ki zavirajo nastajanje angiotenzina, regulirajo krvni tlak ter tudi neposredno zavirajo napredovanje ateroskleroze in (c) zdravil iz skupine statinov, ki znižujejo raven škodljivega holesterola v lipoproteiniskih delcih z majhno gostoto (LDL) in zavirajo nastajanje in bohotenje aterosklerotičnih leh. Vse tri skupini zdravil so dokazano učinkovite, vendar vsako zdravilo zmanjša pojavnost srčno-žilne smrti, srčnega infarkta, možganske

kapi ali gangrene uda le za približno 20%. Če jemljemo zdravila iz vseh treh skupin sočasno, lahko pričakujemo zmanjšanje zapletov ateroskleroze za približno 50%. Žal dolgotrajno jemanje zdravil postaja čedalje bolj neredno. Po 2 letih od prvega predpisovanja zdravil jih reno jemlje le še dve tretjini bolnikov. Upad rednega jemanja je večji, če imajo bolniki sočasno predpisanih več zdravil.

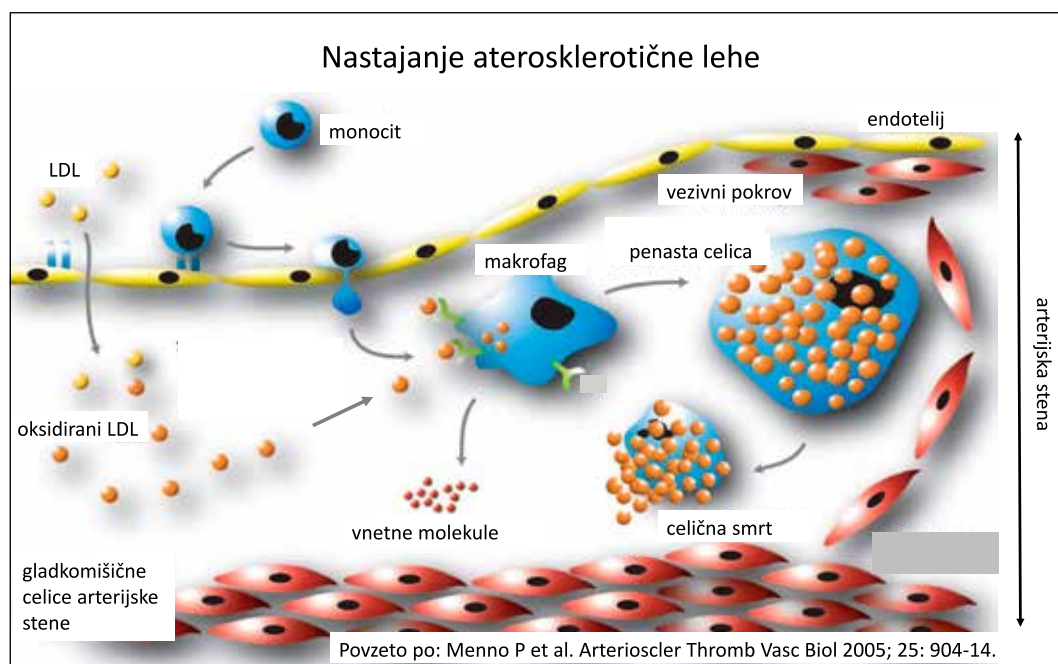
Olajševalna okoliščina, ki zmanjšuje napredovanje ateroskleroze in njenih zapletov, je čedalje večja osveščenost o zdravem življenjskem slogu. Zavedanje o škodljivosti kajenja je v zadnjih 50 letih prepolovilo število kadilcev med odraslimi prebivalci. V 80-ih letih prejšnjega stoletja je v Sloveniji kadilo približno 40% odraslih, z zadnjih letih manj kot 20%. Ljudje se tudi čedalje bolj zavedajo pomena zdrave prehrane, saj redno uživanje sadja in zelenjave zmanjšuje pojavljanje srčno-žilnih bolezni. Tudi redno, zmerno gibanje deluje zaščitno pred srčno-žilnimi boleznimi in za več let podaljša pričakovano življenjsko dobo v primerjavi z nedejavnimi osebami.

Kako to, da nam z zdravim življenjskim slogom in z vsemi zdravili še vedno ni uspelo izbrisati ateroskleroze z medicinskega zemljevida?

Ateroskleroza je zahrbtna bolezen, ki se začne že v otroštvu. Že pri otrocih in mladostnikih so opisali maščobne proge, začetne aterosklerotične spremembe v aorti in velikih žilah. Ateroskleroza poteka dolga desetletja nezaznavno, s tlečim vnetjem arterijske

stene, v kateri se na izpostavljenih mestih kopičijo oksidirani delci LDL in vnetne celice – iz monocitov nastali makrofagi. Oksidirani delci LDL aktivirajo makrofage, ki požirajo delce LDL in se preoblikujejo v penaste celice, ki sčasoma odmrejo. Aktivirani makrofagi sproščajo vnetne molekule in k sebi privabljajo nove vnetne celice, s čimer destabilizirajo aterosklerotično leho, ki postane dovzetna za natrganje vezivnega pokrova in nastanek krvnega strdka.

Aterosklerotične lehe, ki pomembno zožijo žilno svetlino, ovirajo tok krvi. Stabilne zožitve v koronarnih arterijah



povzročajo angino pectoris ob telesnem naporu, zožitve v arterijah nog pa stiskajočo bolečino v mečih med hojo, ki povzroči šepanje ali prisili bolnika k ustavljanju. Govorimo o intermitentni klavdikaciji.

Kadar se natrga vezivni pokrov aterosklerotične lehe in na raztrganini nastane krvni strdek, gre za akutno poslabšanje bolezni. Pojav, ko se aterosklerozi pridruži arterijska tromboza, žargonsko imenujemo aterotromboza. Če strdek na natrgani lehi skoraj v celoti ali v celoti zamaši koronarno arterijo, nastopita nestabilna angina pectoris ali srčni infarkt, če je prizadeta vratna ali možganska arterija, pride do možganske kapi, če pa so prizadete arterije v medenici ali v spodnji okončini, pride do kritične ishemije noge. V najhujših primerih bolnik umre in govorimo o srčno-žilni smrti.

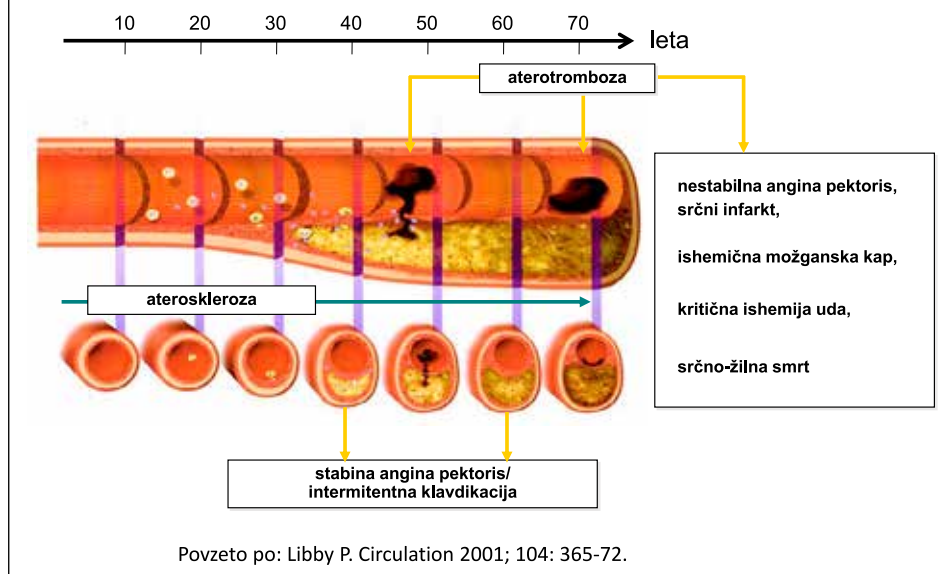
Pred aterosklerozo so imuni le tisti srečneži, ki imajo zaradi koristne spremembe v svojem genskem zapisu močno zmanjšano raven LDL holesterola ali pa posebno učinkovite delce HDL, ki privzemajo holesterol iz drugih lipoproteinskih delcev in ga dostavljajo v jetra, od koder se brez škode izloči iz telesa z žolcem. V prvem primeru gre za mutacije gena za PCSK9 z izgubo funkcije, v drugem primeru pa za mutacijo, ki jo imenujemo ApoA1 Milano. V obeh primerih gre za učinke, ki trajajo od rojstva do smrti. Čedalje bolj se zavedamo, da zaviranje ateroskleroze zahteva dolgotrajne ukrepe. Znižanje ravni LDL holesterola, ki traja dolgo, je precej bolj učinkovito od znižanja, ki traja le krajši čas, še posebej, ko je ateosklerotična bolezen že polno razvita.

Nekateri resni medicinski znanstveniki predlagajo, da bi bilo treba pričeti z zniževanjem raven LDL holesterola že pri mladostnikih in mladih odraslih, če naj jih obvarujemo pred zapleti ateroskleroze v starosti. Seveda ima ta pristop, ki bi vključeval zdravila, številne nasprotnike, ki se sklicujejo na neželene učinke zdravil in pomanjkanje dokazov o koristnosti zgodnjega zdravljenja z zdravili. V zadnjih letih strokovnjaki razpravljajo o konceptu, ki poleg zdravega življenjskega sloga predlaga obdobje uvedbo zdravil, ki jim sledijo »odmori« od jemanja zdravil. Prepričljivih dokazov o koristnosti tega pristopa še nimamo.

Na področju novih zdravil, zaenkrat v prvi vrsti namenjenih osebam, ki že imajo razvito srčno-žilno bolezen, je v zadnjih letih po dolgotrajnem zatišju prišlo do nekaterih prebojev.

Po treh desetletjih, v katerih so bili statini edina dokazano učinkovita zdravila za zniževanje ravni LDL holesterola in srčno-žilnih zapletov, so se v zadnjih letih na trgu pojavili zaviralci PCSK9. Gre za monoklonska protitelesa, ki si jih bolniki vbrizgavajo pod kožo vsaka 2 ali 4 tedne. Zaviralci PCSK9 znižujejo raven LDL holesterola v povprečju za polovico, s čemer dosegajo podobno raven, kot jo imajo osebe z zaščitno mutacijo gena za PCSK9. Razlika je le v tem, da vbrizgavanje zaviralcev PCSK9 v času 2 let zmanjša pojavnost srčno-žilnih zapletov za približno 15%, vzdrževanje nizke ravni LDL holesterola od rojstva pa zmanjšuje pojavnost srčno-žilnih zapletov za približno 80%. Široko in dolgotrajno uporabo zaviralcev PCSK9 zaenkrat preprečuje njihova visoka cena, ki se giblje okrog 6.000 EUR na leto.

Časovni potek aterotrombotične bolezni



Leta 2017 je bila objavljena raziskava, ki je prvič potrdila ugodno učinkovanje protivnetnega zdravila na zaplete ateroskleroze. Monoklonsko protiteleso kanakinumab, ki zavira nastajanje vnetne molekule interleukin-1, je pri sicer optimalno zdravljenih bolnikih po srčnem infarktu zmanjšalo pojavnost novih srčno-žilnih zapletov po povprečno 2 letih zdravljenja za 15%. Zdravilo je še mnogo dražje od zaviralcev PCSK9 in oslabi odpornost telesa proti okužbam. Zanimivo pa je, da kanakinumab močno zmanjšal tveganje za nastanek nekaterih vrst raka, predvsem raka pljuč.

Leta 2017 je bila objavljena tudi pomembna novost na področju protitrombotičnega zdravljenja v preprečevanju zapletov ateroskleroze. Kombinacija aspirina in majhnega odmerka anti-koagulacijskega zdravila rivaroksabana je zmanjšala srčno-žilne zaplete pri bolnikih z aterosklerotično žilno boleznijo koronarnih ali perifernih arterij za približno 25%, prepolovila pa je pojavljanje kritične ishemije noge in amputacij spodnjih okončin. Gre za učinkovito kombinacijo dveh različnih protitrombotičnih zdravil, ki sicer nekoliko povečuje tveganje krvavitev v primerjavi s samim aspirinom, vendar koristni protitrombotični učinek močno prevladuje nad škodljivostjo krvavitev.

Upravičeno se lahko vprašamo, zakaj so tudi učinki novih zdravil relativno skromni. Razlog je najverjetneje to, da poskušamo zdraviti aterosklerozo v napredovali fazi, ko so aterosklerotične lehe že dodobra oblikovane. Zdravila lahko lehe do neke mere stabilizirajo, ne morejo pa jih povsem odpraviti, niti v celoti preprečiti, da se lehe ne natrgajo in ob njih nastanejo krvni strdki, ki arterijo popolnoma zaprejo.

Kaj lahko priporočimo tistim, ki bi se radi čim dlje obvarovali zapletov ateroskleroze? Pomembo je dosledno upoštevanje načel zdravega življenjskega sloga že od mladosti: uživanje zdrave prehrane, najboljše po mediteranskem tipu, vzdrževanje optimalne telesne teže, redno gibanje, najmanj pol ure dnevno z vsaj zmerno intenzivnostjo, nekajenje in spremljanje krvnega tlaka ter ravni serumskega LDL holesterola. Pri osebah, ki so zelo ogrožene, da v prihodnjih 10 letih zbolijo za srčno-žilnimi boleznimi, predpisujemo zdravila, ki so odobrena za preprečevanje srčno-žilnih zapletov. ♥

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

Športna dejavnost da ali ne

Boris Cibic

Vprašanje

»Spoštovani, stara sem 23 let in se rekreativno ukvarjam s športom (4x-5x na teden). Zanima me, če so moje težave povezane s srcem. Včasih na prazen želodec in pri spremembi položaja me stisne od žličke proti prsnici, kakor da bi začutila refluks. Zadnje čase me je precej peklo v želodcu, zato sem začela jemati nolpazo. Precej se mi tudi spahuje. Me pa skrbi, da bolečine ne izvirajo iz želodca, ampak so srčnega izvora. Med športom se mi bolečine ne pojavljajo. Naredila sem uz in ekg srca, ki sta bila normalna. Imam tudi občasne ekstrasitole v mirovanju, en na dan 3 dni pred menstruacijo, ko sem tudi bolj živčna kot po navadi. Že vse leto sem v zelo stresnem stanju zaradi faksa. Ker se zelo rada ukvarjam s športom, me zanima ali je indicirano tudi obremenitveno testiranje? Zaradi teh težav sem napeta in se ne morem nikakor povsem sprostiti.

Hvala za odgovore,

Lep pozdrav.

* Vprašanje je bilo posredovano po e-pošti in je delno lektorirano

Odgovor

V dopisu ste navedli več težav, zaradi katerih se bojite, da so posledica bolezni srčne mišice ali srčnih žil. Nič od tega. Verjetno vam je enako povedala osebna zdravnica in vam predpisala zdravilo nolpaza, ki ga zdravniki predpisujejo pri gastroezofagealni refluksni bolezni (GERB), pri kateri so težave zelo pisane, med katerimi je zelo pogosta zunajsrdčna bolečina za prsnico. Napisali ste, da vas psihično bremeni „faks“, kar je že sam zadosten vzrok za težave. V dopisu niste napisali, ali kdaj vzamete pomirjevalo, da lažje preživite zadrege. Morda ne bo odveč, če ga vzamete, ko je res potrebno. Zadostuje lahko že blago pomirjevalo, na primer tablete persen, ki so v prosti prodaji. Ni zadržka, da nadaljujete s sedanjjo športno dejavnost. ♥

ZA SRCE

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije vabi k vpisu v klube, ki jih je vzpostavilo za druženje in dejavnosti tistih, ki bi poleg tega želeli tudi več informacij iz različnih področjih, ki jih obravnavajo:

Klub družinske hiperholesterolemije,
Klub atrijske fibrilacije,
Klub srčnega popuščanja.

Več informacij:

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije,
Dalmatinova ulica 10, 1000 Ljubljana
e-pošta: drustvo.zasrce@siol.net ali
telefon: 01/234 75 50.

KUPON

**ZA ČLANE DRUŠTVA ZA ZDRAVJE SRCA
IN OŽILJA SLOVENIJE**



**Omega 3
1000 mg
Lekarna Ljubljana,
60 mehkih kapsul**

Redna cena: 14,26 €
Akcijska cena za člane Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije s kuponom:

10,70 €

Kupon je novčljivi do 30. 9. 2018 v enotah Lekarne Ljubljana.



Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

Kupon je novčljivi do 30. 9. 2018 oziroma do prodaje zalog. Popust velja ob predložitvi tega kupona in veljavne članske izkaznice Društva za zdravje srca in ožilja, v vseh enotah Lekarne Ljubljana ob enkratnem nakupu. En kupon velja za nakup enega izdelka Omega 3 1000 mg. Popust se obračuna na blagajni. Kupon ne velja v spletni lekarni www.lekarna24ur.com. Veljaven je samo kupon, izrezan iz revije Za srce. Kupona ni mogoče zamenjati za gotovino. Popusti se med seboj ne seštevajo.

www.lekarnaljubljana.si

Tečemo s Srčkom Bimbam

Srček Bimbam se je odpravil na pot osveščanja za več gibanja pri otrocih in mladostnikih. Pozna ga vse več otrok in odraslih. S svojimi prisrčnimi vragolijami nas vedno znova preseneča, ko nas vabi k zdravemu načinu življenja, v naravo, h gibanju, druženju, nam pokaže tudi, kako se razgibamo, pripravimo za tek ter rekreacijo in nas zanjo navdušuje.



Srček Bimbam v Vrtnu Christiana Andersena



Srček Bimbam zelo rad podari svojo pobarvanko

Srček Bimbam na obisku vrtca s srcem

Maskota Srček Bimbam je obiskala ljubljanski Vrtec Christiana Andersena, kjer so v soboto 2. 6. 2018, pripravili že 17. dobrodelni Živžav. Prireditev je zbrala ljudi vseh generacij, ki so se na zelenih površinah vrtca in v neposredni okolici dejavno vključili v številne ustvarjalne delavnice ter nastope na velikem odru. Spoznavali so kulturo, običaje in posebnosti kar osmih evropskih držav, ki imajo posebno povezavo s tem vrtcem.

Zlasti najmlajši so se zelo razveselili obiska Srčka Bimbama, ki jih je povabil h gibanju v naravi – tekanju, skakanju, plezanju... celo zaplesal je z njimi in obljubil, da se jim bo znova pridružil na jesenskem krosu. Do takrat jim je zaželel igrive in varne počitnice, vsem tistim, ki se od vrtca poslavljajo, pa uspešen začetek osnovnega šolanja. Ravnateljica vrtca je skupaj z vzgojiteljicami v zahvali za obisk poudarila, da se imenujejo in tudi so »Vrtec s srcem«!

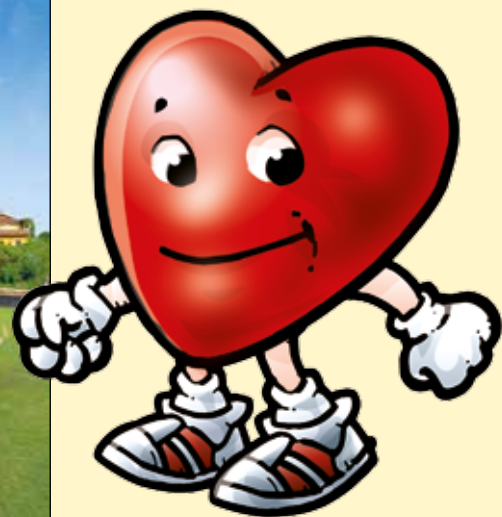
Srčku Bimbamu je dobrodelnost pri srcu

V nedeljo 3. 6. 2018 se je Srček Bimbam podal na dolgo pot v Goriška Brda. Tam je z obiskom prijetno presenetil udeležence 7. dobrodelnega »Srečanja ob nogometni žogi, češnjah in glasbi«. Na nogometnem stadionu v Vipolžah so se zbrali številni ljubitelji športa in glasbe ter med njimi mnogi znani Slovenci in Slovenke, s skupno željo, pomagati športnici, šampionki, kotalkarici, večkratni svetovni in evropski prvakinja – Luciji Mlinarič. Čeprav jo je zdravljenje hude bolezni precej izčrpalo, se je z njej lastnim žarom družila z nastopajočimi in celo zaplesala na nogometni zelenici.

Srček Bimbam se je najprej pridružil mladim nogometašem



Srček Bimbam v Goriških Brdih



V Vipolžah nas je bilo zelo veliko. Kje se skriva Srček Bimbam? Ga najdeš?

in košarkarjem, ki so prikazali del svojega tehničnega znanja in vragolij z žogo, potem pa še mažoretkam in plesalkam, ki so navdušile s svojo spretnostjo in usklajenim nastopom. V nadaljevanju je spodbujal znane Slovence iz sveta športa in glasbe, da se je treba za nogometno igro dobro ogreti, v odmoru in po koncu tekme pa primerno regenerirati ter hidrirati razgreto telo.

Na zaključnem delu prireditve je pokazal obilo srčnosti, ko je navduševal prisotne ob igrišču in na tribunah, da so zapeli in se nekateri celo zavrteli v plesnih ritmih. Premierni obisk Goriških Brd je bil uspešen in odmeven obenem. Sporočilo, da skrbimo za zdravje in dobro počutje, ko ju še imamo, smo dopolnili z gesto dobrosrčnosti, ki nas lahko osreči, ko je nekdo med nami potreben pomoči.

Nov visokogorski izziv za Srček Bimbam

Za Srčka Bimbam sploh ni ovir – so le novi izzivi. Tokrat se je povzpел na visokogorsko planoto Pokljuko in se pridružil pestri množici nastopajočih na nenavadni prireditvi.

V Sloveniji skoraj vsak pozna športno panogo biatlon, ki je doma na Pokljuki; mnogi vedo, kaj je triatlon (v Bohinju se imenuje tekmovanje triatlon jeklenih). Redki pa so slišali za pentatlon (v njem so tekmovali na Antičnih olimpijskih igrah v grški Olimpiji)... A v soboto 7. 7. 2018, jih je več kot 2.100 z vseh vetrov nastopilo že na 7. OVIRATLONU (premagovanju posebnih ovir v naravi). Med



Srček Bimbam je tekel z otroci na Pokljuki



Srček Bimbam z otroci na oviratlonu, Pokljuka

njimi je bilo blizu 100 otrok, ki so pravzaprav otvorili prireditev z »Junior oviratlonom«. Z njimi se je ogreval, plesal in se po temeljiti psihični pripravi odpravil na progo tudi Srček Bimbam.

To je bilo posebno doživetje, saj se je bilo treba najprej spustiti v »temno podzemlje« hodnikov pod tekaškim stadionom, potem pa preko, pod, med in celo skozi ovire priti do »namiljenega ciljnega spusta« ter potem čim hitreje v cilj. Medsebojno spodbujanje in pomoč sta bila ključ do uspeha. In uspelo nam je... prav vsem otrokom in mladostnikom, ki s(m)o startali in tako utrlj pot »Ta velikim« oviratloncem. Nepozabno doživetje, ob katerem je vsakemu nastopajočemu pošteno bilo srce! Še pridemo... ♥

*Zbrala Nataša Jan po zapisih
dr. Stanislava Pinterja, prof.šp.vzg.,
(fotografije so iz arhiva prirediteljev)*

Dobre Slabe

NOVICE

Zdravljenje pomembnih zožitev koronarnih arterij s katetskimi posegi je učinkovitejše od zdravljenja z zdravili

Že dolgo vemo, da pri akutnih koronarnih sindromih čim prejšnje katetrsko odpiranje zamašenih koronarnih arterij rešuje življenja in zmanjšuje pogostost dodatnih zapletov. Nedavno so dokazali, da katetrski koronarni posegi koristijo tudi bolnikom s stabilno angino pectoris, če katetrsko širijo hemodinamsko pomembne zožitve, ki povzročijo najmanj 20 %-ni padec krvnega tlaka v koronarni arteriji. (vir: *N Engl J Med* 2018, 379:250-9)

Dobra telesna zmogljivost v srednjih letih varuje pred depresijo

Velika raziskava Cooperjevega inštituta, ki je zajela 17.898 preiskovancev je pokazala, da so imeli preiskovanci z veliko aerobno zmogljivostjo pri 50 letih starosti približno 2,2 %-no verjetnost, da bi v prihodnjih letih in desetletjih oboleli za hudo depresijo, preiskovanci z majhno telesno zmogljivostjo pa približno 3,1 %-no verjetnost. Raziskovalci menijo, da so telesno čili 50-letniki vzdrževali dobro kondicijo tudi v kasnejših letih, kar je delovalo zaščitno. (vir: *JAMA Psychiatry* 2018, elektronska objava 27. junija)

Koristi od telesne vadbe prevladajo nad škodljivimi učinki onesnaženega zraka

Danski raziskovalci o ugotovili, da imajo prebivalci mest z onesnaženim zrakom približno 17 % večjo verjetnost, da doživijo srčni infarkt kot prebivalci naselij s čistim zrakom. Redna telesna vadba je ne glede na onesnaženost zraka zmanjševala tveganje za srčni infarkt za 23-28 %. Za prebivalce mest z onesnaženim zrakom torej ni opravičila, da se ne bi redno gibali. Seveda pa je najbolje, če vadimo v naravi, kjer je zrak čist. (vir: *J Am Heart Assoc* 2018; elektronska objava 18. julija)

Zdravilo proti debelosti lorcaserin ne škodi za srcu in žilam

V ZDA je od leta 2012 na voljo zdravilo lorcaserin, ki zmanjšuje apetit preko aktivacije serotoninskega receptorja v hipotalamusu. Velika raziskava, ki bo v celoti objavljena v času letošnjega kongresa Evropskega združenja za kardiologijo, je pokazala, da lorcaserin ne povečuje tveganja za srčno-žilne zaplete, predvsem okvare srčnih zaklopk, in da zmanjšuje tveganje za razvoj sladkorne bolezni. V Evropi lorcaserin ni registriran. (vir: www.medscape.com/viewarticle/899555)

Merjenje ravni prokalcitonina ni zmanjšalo uporabe antibiotikov pri okužbah spodnjih dihal

Infektologi že vrsto let opozarjajo na pretirano uporabo antibiotikov, zlasti pri okužbah dihal, ki jih povzročajo virusi. V 14 ameriških urgentnih centrih so primerjali predpisovanje antibiotikov za domnevno pljučnico pri bolnikih, ki so jim določili raven prokalcitonina, kazalca bakterijske okužbe, in pri običajno obravnavanih bolnikih. V obeh skupinah je prejelo antibiotik približno 60 % bolnikov, ni bilo razlik v trajanju zdravljenja z antibiotiki, niti v pogostosti zapletov. Novica v resnici ni slaba, saj kaže, da so se urgentni zdravniki tudi brez merjenja prokalcitonina pravilno odločali. (vir: *N Engl J Med* 2018; 379: 236-49)

Suhomesni izdelki z nitrati povečujejo tveganje za manijo

Uživanje mesa, ki vsebuje nitrate, kar za 3,5-krat povečuje tveganje za manično psihozo pri ljudeh. Podobno velja za poskusne podgane, ki so postale hiperaktivne, ko so jim v hrano dodajali nitrate. Hrana bogata z mesom brez nitratov pri podganah ni sprožila vedenjskih sprememb. Vzročna povezava med nitrati in manijo še ni dokazana, vsekakor pa je priporočljivo uživati čim manj predelano hrano. (vir: *Mol Psychiatry* 2018; elektronska objava 18. julija)

Občasno močno opijanje slabo vpliva na krvni tlak in lipide

Moški, stari od 18 do 45 let, ki se močno opijejo več kot enkrat na mesec, imajo višje vrednosti krvnega tlaka in LDL-holesterola kot vrstniki, ki ne uživajo alkohola ali pa pijejo na manj tvegan način. Raziskovalci opozarjajo, da opijanje škoduje zdravju tudi na številne druge načine. Zaskrbljujoče je, da povprečni današnji moški, ki se močno opije, zaužije zaporedoma kar 6-7 enot alkohola, kar ustreza 0,90 -1,05 l vina ali 2,6-3,1 dl žganih pijač. (vir: *J Am Heart Assoc* 2018; elektronska objava 27. junija)

Elektronske cigarete potrebujejo več nadzora

Elektronske cigarete, ki ne vsebujejo škodljivih produktov gorenja, so dvo-rezen meč, saj kadilcem omogočajo zmanjšati število pokajenih klasičnih cigaret, pri mladostnikih pa povzročajo zasvojenost z nikotinom in napeljujejo h kajenju klasičnih cigaret. Strokovnjaki pozivajo k enaki regulaciji elektronskih cigaret, kot velja za klasične cigarete, in k popolni prepovedi elektronskih cigaret z dodanimi okusi, ki privabljajo najstnike. (vir: www.medscape.com/viewarticle/899706)



Presnovni sindrom in prehrana

Maruša Pavčič

Po definiciji je presnovni sindrom skupek povezanih kliničnih in presnovnih dejavnikov tveganja, ki nastane zaradi inzulinske rezistence, ki spremlja nenormalno odlaganje maščob in njihovo funkcijo v telesu. Je dejavnik tveganja za koronarno srčno bolezen, sladkorno bolezen tipa 2, zamaščena jetra, različne vrste rakov, pa tudi druga kronična obolenja.

V razvitem svetu postaja presnovni sindrom eden pomembnejših zdravstvenih problemov, predvsem zaradi naraščajoče čezmerne telesne teže in debelosti ter motenj v presnovi ogljikovih hidratov in maščob, ki se kažejo v previsokem krvnem tlaku (hipertenziji), previsokem krvnem sladkorju (hiperglicemiji), previsokih trigliceridih, zmanjšanih vrednostih HDL-holesterola (koristnega!) ter povečanih vrednostih »slabega« LDL-holesterola in trebušni debelosti. Njegova razširjenost na primer v ZDA se ocenjuje na približno 25 % vseh moških in žensk. Zaradi staranja prebivalstva in vse večje prisotnosti debelosti že med mladostniki se pričakuje, da se bo njegova razširjenost še povečala. Podatki o pojavnosti presnovnega sindroma med prebivalstvom v Sloveniji niso na voljo, je pa znano, da je razširjenost posameznih komponent presnovnega sindroma sorazmerno visoka med splošno odraslo populacijo v Sloveniji. Po raziskavi CINDI iz leta 2016 je 58,4 % odraslih s prekomerno telesno težo, 25,2 % ima zvišan krvni tlak ter 26,0 % zvišane maščobe v krvi (holesterol ali trigliceride). V Sloveniji je po ocenah več kot 120 000 sladkornih bolnikov, njihovo število pa nenehno narašča.

Kdaj lahko govorimo o presnovnem sindromu?

Najpomembnejši dejavnik presnovnega sindroma je **trebušna debelost**. Če se poleg nje pojavljata še vsaj dva izmed dejavnikov iz razpredelnice št. 1, gre za presnovni sindrom.

Razpredelnica št. 1: mejne vrednosti za določanje presnovnega sindroma

	moški	ženske
Obseg trebuha nad popkom	⇨ 94 cm	⇨ 80 cm
Vrednost trigliceridov v krvi na tešče	≥ 1,7 mmol/l	
Vrednost HDL-holesterola	≤ 1 mmol/l	≤ 1,3 mmol/l
Krvni tlak *	≥ 130/85 mm Hg	
Krvni sladkor na tešče**	≥ 5,6 mmol/l	

* oz. že zdravljen zvišan krvni tlak

** oz. že zdravljena sladkorna bolezen

Številni znanstveniki povezujejo pojav presnovnega sindroma s presežkom kaloričnega vnosa hrane glede na posameznikove potrebe ter sedečim načinom življenja in poudarjajo, da je potrebno spremeniti življenjski slog in povečati telesno dejavnost. Raziskava CINDI iz leta 2016 je pokazala, da je kar 58,3 % Slovencev, ki se nezdravo prehranjujejo, tudi nezadostno telesno dejavnih.

Kako pride do pojava presnovnega sindroma?

Hranila, ki dajejo telesu energijo, so ogljikovi hidrati in maščobe,

ki jih zaužijemo ter preostanek beljakovin, ki jih telo ne uporabi za rast, razvoj in njegovo delovanje. Vsa ta hranila se presnavljajo do glukoze, maščobnih kislin in aminokislin, ki se po potrebi v jetrih spreminjajo v telesu potrebna hranila. Če je hranil iz zaužite hrane preveč in jih telo ne porabi takoj za izpolnjevanje njihovih nalog ter tvorbo energije, preostanek hranil kot »skrben gospodar« shrani v obliki maščobnega tkiva (maščobnih kislin v posebnih maščobnih celicah – adipocitih), tako, da ima možnost pridobiti potrebno energijo tudi takrat, ko hrane nima na razpolago, ali ko zaužita hrana ne bi mogla dati dovolj njemu v tistem trenutku potrebne energije.

Shranjevanje in sproščanje maščob v telesu poteka pod hormonskim nadzorom, predvsem insulina in noradrenalina. Insulin usklajuje izločanje in delovanje drugih hormonov, ki sodelujejo v procesu presnove in delovanja telesa ter pomaga pri shranjevanju maščobnih kislin v maščobne celice, noradrenalin pa uravnava postopno sproščanje maščobnih kislin iz maščobnih zalog in njihovo oksidacijo do ATP (energije). Zdravo telo moškega vsebuje cca 17 %, žensko pa 27 % maščobnega tkiva v obliki podkožnega maščevja.

Ob zaužitju hrane in še cca 3 ure po zaužitju se v krvnem obtoku pojavi večja količina glukoze, kar sproži sproščanje insulina, ki prepreči delovanje encima lipaze, spodbuja transport glukoze v maščobne celice in nastajanje maščobnega tkiva pa tudi tvorbo beljakovin in sproščanje glukoze iz glikogena v jetrih. V poznejši fazi, ko v telesu ni več na razpolago proste glukoze, insulin nadzoruje nadaljnjo uravnavanje encimske aktivnosti z selektivnim povečevanjem ali zmanjševanjem tvorbe encimov, ki sodelujejo pri postopnem sproščanju energije iz maščobnih celic (razpredelnica št. 2)

Razpredelnica št. 2: Presnovni učinki insulina in njegov vpliv na specifične encime

Presnovni učinki	Ciljni encimi
↑ sprejemanje glukoze (v mišicah)	↑ prenašalec glukoze
↑ sprejemanje glukoze (v jetrih)	↑ glukokinaza
↑ tvorba glikogena (v mišicah in jetrih)	↑ glukogen sintaza
↓ razgradnja glikogena (v jetrih in mišicah)	↓ glukogen fosforilaza
↑ razgradnja glukoze, tvorba ATP (v v jetrih in mišicah)	↑ fosfofruktokinaza - 1
↑ tvorba maščobnih kislin (v jetrih)	↑ kompleks piruvat dehidrokinaze
↑ tvorba trigliceridov, maščobnih kapljic (v maščobnem tkivu)	↑ karboksilaza acetylCoA
	↑ lipoprotein lipaza

Če se, bodisi zaradi prevelikega vnosa hrane, bodisi zaradi premajhne porabe energije delež maščobnega tkiva v telesu začne večati, se večajo tudi potrebe po insulinu in drugih hormonih, ki sodelujejo v procesu presnove in delovanja telesa.

Maščobne kisline se lahko, odvisno od glukoze (krvne sladkorja) v celicah, spremenijo v telesu lastne maščobe (zaloga!) ali pa se oksidirajo za energijo (porabijo). Celice, ki vsebujejo veliko glukoze, ne oksidirajo učinkovito maščobnih kislin za energijo in človek ob polnem »tanku« (mastna jetra) trpi zaradi pomanjkanja energije.

Kot se povečuje delež telesnega maščevja, se zmanjšuje sposobnost maščobnega tkiva, da se odziva na signale regulacije, zato se povečujejo maščobe v krvi in tveganje za odlaganje teh maščob v jetrih in skeletnem mišičju. Insulina, ki ga izločajo β -celice v trebušni slinavki, je lahko veliko, vendar je neučinkovit in postopoma se pojavi insulinska rezistenca (odpornost na insulin), motena toleranca za glukozo in na koncu sladkorna bolezen tipa 2 (daleč najbolj razširjena oblika sladkorne bolezni) po eni strani, po drugi pa motnje v presnovi maščob povzročijo povečane maščobe v krvi ter na ta način kronično protrombotično in vnetno stanje, kar vodi do srčno-žilnih bolezni, vključno s kapjo.

Maščobne celice, ki se tvorijo ob pojavu presnovnega sindroma, se začnejo nabirati v trebuhu in obložijo notranje organe trebuha (zato povečan obseg trebuha). Ker so bolj aktivne, kot so celice normalnega podkožnega maščevja, prevzamejo nadzor nad potekom presnovnega sistema.

Kaj lahko naredimo, da preprečimo pojav presnovnega sindroma?

Iz zgoraj omenjenega poteka motenj, ki pripeljejo do presnovnega sindroma, je jasno, da je predvsem človek sam odgovoren za pojav teh motenj. Ameriški znanstvenik Danaei je že leta 2009 izpostavil 12 dejavnikov tveganja za pojav presnovnega sindroma, ki se jih s spremembo življenjskih navad da spremeniti. To so:

- znižanje LDL-holesterola in *trans*maščobnih kislin iz hrane in nezadostno uživanje večkrat nenasičenih omega – 3 maščobnih kislin,
- krvni tlak zaradi prekomernega uživanja soli,
- **čezmerna teža in debelost ter zato povečana glukoza v krvi,**
- premalo zelenjave in sadja.

Vse to so vzroki, ki jih omenjamo tudi pri drugih načinih nezdravega prehranjevanja, in ki so najbolj značilni za prehrano »zahodnega tipa«, to je prehrano v deželah, kjer socioekonomski status prebivalstva dovoljuje, da se poje več hrane, kot se jo potrebuje, kjer je delež energije iz maščob, predvsem nasičenih in transnensičenih maščob velik, kjer je večina ogljikovih hidratov v obliki prostih sladkorjev, in kjer je delež zaužitih beljakovin, predvsem rdečega mesa, daleč nad potrebami. Problem poveča še telesna nedejavnost, sedeče delo in pretirana uporaba transportnih sredstev.



Posebej sta bili preiskovani vloga prostih sladkorjev v brezalkoholnih pijačah in vloga *trans*nasičenih maščobnih kislin. V obeh primerih se je pokazalo, da so nezdrave prehranske navade tesno povezane z naraščanjem debelosti, sladkorno boleznijo tipa 2, previsokim krvnim tlakom, srčno-žilnimi in drugimi kroničnimi boleznimi. Mehanizem napredovanja teh bolezni je tesno povezan z insulinsko

rezistenco, odpovedovanjem β - celic trebušne slinavke, trebušno debelostjo, motnjami v tvorbi maščob in vnetjem, tako da so avtorji raziskave zaključili, da uživanje sladkanih brezalkoholnih pijač poslabšuje tveganje za presnovni sindrom in njegove posledice. V državah, ki so sprejele drastične ukrepe za zmanjšanje porabe sladkanih brezalkoholnih pijač (obdavčenje sladkanih brezalkoholnih pijač) se je bistveno zmanjšalo tudi tveganje za presnovni sindrom.

Ne glede na to, da včasih sprememba prehranskih in navad telesne dejavnosti ni dovolj uspešna, in se je treba poslužiti tudi zdravljenja z različnimi zdravili (v zadnjem času najbolj obetajo zdravila, ki istočasno znižujejo krvni sladkor in tveganje za bolezen srčno-žilnega sistema), pa ostajata sprememba prehranskih navad in povečanje telesne dejavnosti temelj vsake preventivne in zdravljenja presnovnega sindroma.

Študij različnih prehranskih in življenjskih vzorcev po celem svetu je ponovno pokazal, da je še vedno najbolj zdrav vzorec »sredozemska prehrana«, ki je zelo raznolika, vsebuje veliko zelenjave in sadja, polnozrnatih žit, oljčnega olja, stročnic, oreščkov, semen, začimb in dišav. Uživanje sadja, zelenjave, oreščkov in stročnic daje organizmu veliko večino pomembnih vitaminov, mineralov, prehranskih vlaknin, esencialnih maščobnih kislin, beljakovin in vodo.

Deviško oljčno olje, ki vsebuje veliko antioksidantov, vitamine E, D, A in K, ki jih organizem ne tvori in so topni v olju, bogatem z esencialnimi maščobnimi kislinami, je najboljši vir maščob. Često, a v zmernih količinah, naj se uživajo različne vrste rib in morskih sadežev, pa tudi perutnina, jajca, sir in jogurt, le poredko pa nemastno rdeče meso (porcija ne večja od vaše dlani), mesni izdelki in slaščice. Hrano naj se pripravlja iz lokalnih in sezonskih živil na preproste načine, izredno pomembno pa je tudi, da se jo uživa v družbi domačih in prijateljev.

Za pitje je najboljša voda (vsaj liter in pol na dan) in le zmerno ob obroku kozarček ali dva (moški) rdečega vina, ki je pomemben antioksidant.

Telesna dejavnost naj bo raznolika – kot prehrana. Telesna dejavnost ima namreč pri uravnavanju presnovnih procesov pomembno vlogo. Odvisna je od splošnega zdravstvenega stanja posameznika in dela, ki ga opravlja. Pomagajo že sprehodi, rahel tek, ples, sprehajanje psa, kolesarjenje, plavanje, do hribolazništva, jogginga in tekmovalj amaterjev. Ker je sedenje eden izmed najbolj razširjenih telesnih »nedejavnosti«, strokovnjaki priporočajo vstajanje in premikanje vsaj na 2 uri. ♥



SPROSTITEV, REKREACIJA, ŠPORT...
VSI V PARK! VSI V SAVNO!

PARK VIČ SAVNA KOLEZIJA

FINSKA, TURŠKA IN INFRA SAVNA

več na www.sport-ljubljana.si
08 205 18 20



ŠPORT LJUBLJANA

ZA SRCE

Članstvo v društvu prinaša številne ugodnosti

Društvo za zdravje srca in ožilja svojim članom nudi številne ugodnosti, ki so opisane v reviji Za srce št. 1/2018. Med njimi je tudi prejemanje revije Za srce s strokovnimi in poljudnimi članki.

Da bi ugodnosti lahko nemoteno koristili, potrebujete člansko izkaznico za tekoče leto.

S plačilom članarine za leto 2018 si zagotovite člansko izkaznico, s katero dostopate do številnih ugodnosti.

Skupaj zmoremo več!

zepter[®]
INTERNATIONAL
LIVE BETTER • LIVE LONGER

Vsem članom Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije v letu 2018 poklanjamo bon v vrednosti 300 EUR, ki se lahko koristi ob nakupu garnitur kuhalne posode Univerzal ali Grande ali ostalih izdelkov s programa kuhalne posode v minimalni vrednosti garniture Univerzal. Bon se ne more kombinirati z ostalimi akcijami in popusti. Na eno garnituro se lahko unovči samo en bon.



**BON V VREDNOSTI
300 EUR**

ZEPTER SLOVENICA d.o.o., Pohorska c. 12, 2380 SLOVENJ GRADEC
tel.: 02/884 39 01

info@zepter.si, www.zepter.si, www.bioptron.si
Informativno prodajni center Ljubljana tel.: 01/422 28 40
Informativno prodajni center Slovenj Gradec tel.: 02/884 39 01



Naj zadiši

Kuha: Brin Najžer

Besedilo in foto: Brin Najžer

Predjed

Namaz iz sardel

Sestavine (za 2 osebi):

90 g sardel v oljčnem olju, 30 g svežega kremnega sira, nastrgana lupina ene limone, šopek svežega peteršilja, poper. Sardelam odtočimo olje ter jih stresemo v posodo. Z vilicami jih dobro premečkamo, da nastane gosta masa. Dodamo svež sir in limonino lupinico, ter mečkamo in mešamo toliko časa, da dobimo gost namaz, podoben pašteti. Namesto svežega kremnega sira lahko uporabimo manj masten sirni namaz. Začinimo s poprom po okusu in na koncu vmešamo še sveže nasekljan peteršilj. Postrežemo na popečenem rženem kruhu.

Glavna jed

Korenčkov kuskus

Sestavine (za 2 osebi):

100 g polnozrnatega kuskusa, 150 ml neslane zelenjavne jušne osnove, 150 g korenja, 4 mlade čebule, 8 češnjevih paradižnikov, sok ene pomaranče, poper, oljčno olje. Jušno osnovo zavremo in vanjo stresemo kuskus. Dobro premešamo, pokrijemo in odstavimo z ognja. Pustimo stati približno 6 minut (odvisno od vrste kuskusa) oziroma dokler kuskus ne vpije vse tekočine in se zmešča. Po kuhanju kuskus premešamo z vilicami, da ne nastanejo grudice. Pomarančni sok zmešamo z dvema jedilnima žlicama oljčnega olja ter začinimo s sveže mletim poprom. Dobro premešamo ter pustimo preliv stati, dokler ne končamo jedi. Korenje in mlado čebulo operemo in očistimo, ter narežemo na manjše kose.

V posodi segrejemo tri jedilne žlice oljčnega olja in najprej prepražimo korenje (približno 4 minute) ter nato dodamo še čebulo in popražimo še za 3-4 minute, da se oboje malo zmešča. Zelenjavo odstavimo z ognja in vmešamo še na polovico prerezane češnjeve paradižnike ter pustimo stati v pokriti posodi približno 5 minut. Zelenjavo nato zamešamo v kuskus, pomarančni preliv še enkrat dobro premešamo in polijemo po vrhu tik preden postrežemo.

Poobedek

Pomarančna granita

Sestavine (za 4 osebe):

4 večje pomaranče, 200 ml vode, 3 jedilne žlice medu, sok ene limone, pest sveže mete. Pomaranče temeljito operemo ter nato odrežemo zgornjo četrtino. Na dnu odrežemo samo malo lupine da pomaranča lepo sedi na ravni površini. Z žlico postrgamo meso iz obeh delov pomaranče in pri tem pazimo, da ne preluknjamo lupine. Spodnje dele pomaranč damo v zmrzovalnik, dokler jih ne potrebujemo. Meso pomaranč damo v mešalnik, dodamo med in limonin sok ter mešamo toliko časa, da nastane redek pire. Meto na drobno nasekljamo, jo dodamo pireju ter prilijemo še vodo. Vse skupaj še enkrat dobro premešamo in nato zlijemo v kovinski pekač. Pekač postavimo na ravno v zamrzovalnik in pustimo 2-3 ure, da masa zamrzne. Na vsake pol ure z vilicami premešamo led, da se naredijo kristali, in da masa ne zamrzne v ravno ploskev. Ko je vsa masa zmrznila, jo z žlico za sladoled postrgamo iz pekača in nadevamo v zmrznjene pomarančne lupine. Na vrhu okrasimo še z listom mete in postrežemo. ♥

Prof. dr. Bojan Varl, dr. med., internist, raziskovalec

Boris Cibic

Prof. dr. Bojan Varl dr. med., se je rodil v Mokronogu 11. novembra 1920. Oče Leopold je bil veterinar, mati Kristina, roj. Černe, pa učiteljica. Štiri razrede osnovne šole (1926 – 1930) in en razred meščanske šole (1930 – 1931) je obiskoval v Krškem, nato je učenje nadaljeval v Ljubljani. Najprej v III. državni realni gimnaziji (1931 – 1932) in nato v klasični gimnaziji (1932 – 1939).

V tem času je pogosto pomagal očetu pri kirurških posegih na živalih, ni pa ga oče uspel prepričati, da bi mu sledil v poklicu. Vsekakor je pri sodelovanju z očetom izkoristil priložnost, da si je ustvaril sliko, kakšni so notranji organi pri človeku.

Po končani srednješolski izobrazbi se je vpisal na Medicinsko Fakulteto v Ljubljani (1939), kjer je diplomiral leta 1948. Istega leta se je zaposlil na Patološkoanatomskem Inštitutu Medicinske Fakultete, kjer je leta 1949 postal asistent.

Leta 1950 se je prijavil in bil izbran za službo na Interni Kliniki. Leta 1954 se je izpopolnjeval v radioizotopnem laboratoriju na Dunaju ter po vrnitvi v Ljubljano vpeljal radioizotopne diagnostične teste za bolezni ščitnice. Istega leta je opravil specialistični izpit iz interne medicine, ter vse svoje misli in delo skozi desetletja posvetil medicinski subspecialnosti – nuklearni medicini.

Leta 1956 se je udeležil simpozija o radioizotopih v Bad Gasteinu. Leta 1958 je opravil tečaj o radioizotopih na Inštitutu Jožef Štefan v Ljubljani in to znanje poglobljal še na Dunaju in Londonu. Vse znanje je intenzivno prenašal v domače okolje. V letih 1960-1976 je dejavno sodeloval v več evropskih in jugoslovanskih simpozijih o nuklearni medicini in na kongresih internistov in obiskal radioizotopne laboratorije (Freiburg, Hamburg, Varšava, Leipzig, Mainz, Bled, Beograd, Portorož, Maribor, Ohrid).

Leta 1962 je postal vnaprej habilitirani docent, nato leta 1967 docent. Doktor znanosti je postal, ko je zagovarjal disertacijo »Neurovegetativni vpliv na eritrostazo v vranici« (1971). Potem so sledile izvolitve v pedagoške nazive: leta 1972 je postal izredni profesor in leta 1976 redni profesor. Od leta 1973 je bil predstojnik Katedre za Interno medicino in direktor Klinike za nuklearno medicino.



Vir: <http://www.szd.si/predsedniki-szd-skozi-cas/>

V Sloveniji je od leta 1948 skozi več let predaval v zdravstvenih šolah za medicinske sestre, na različnih podiplomskih tečajih in sestankih nuklearne medicine. Leta 1967 je pripravil televizijsko oddajo o nuklearni medicini.

Skozi vso delovno dobo je imel različne funkcije v številnih strokovnih društvih, komisijah, družbenih organizacijah v domovini in v podobnih mednarodnih organizacijah (Jugoslovansko društvo za nuklearno medicino, Jugoslovansko društvo za endokrinologijo in dr.).

Objavil je številne prispevke v domačem in tujem strokovnem tisku, med njimi učbenik »Notranje bolezni« za medicinske sestre in druge medicinske profile, ki je prvič izšel leta 1961 in so mu sledile še štiri izdaje. Izdal je še naslednja dela: »Radioaktivni izotopi u industriji i medicini« (Beograd 1961), priročnik »Dietna prehrana« skupaj z J. Pirc (1973), več prispevkov na »Tavčarjevih dnevih«, prispevki

o nuklearni medicini v tujih strokovnih revijah (Nuclear Medizin, Stuttgart 1967. Strahlentherapie, München 1968 in dr.).

Od leta 1965 je sodeloval z različnimi sodelavci pri raziskovalnih delih za Sklad Borisa Kidriča. Strokovno je sodeloval pri odpiranju nuklearnomedicinskih oddelkov v bolnišnicah v Slovenj Gradcu, Celju, Mariboru, Šempetru pri Gorici in Ankaranu. Po letu 1970 je mnogo prispeval k začetku medicinske specializacije iz nuklearne medicine za zdravnike v Ljubljani in k sodelovanju s podobnimi združenji v Jugoslaviji.

Leta 1981 je prejel Kidričevo nagrado za dosežke v medicini s posebnim poudarkom na patologiji ščitnice.

Umrli je 19. aprila 2002. ♥

2. del

Ravnotežje

Borut Pistotnik

Ravnotežje igra veliko vlogo pri človekovem gibanju in je bistveno za kakovost njegovega življenja, saj omogoča mobilnost in neodvisnost pri vsakodnevnih opravilih. Osnovno obvladovanje ravnotežja v različnih položajih in med gibanjem, se pri človeku pridobiva skozi razvoj, od rojstva, pa do nekako 5. leta starosti.

Razvoj ravnotežja za kakovostno življenje

Od osnovnega stabilnega položaja z najširšo podporno ploskvijo, tj. od leže in gibanja v njej (to so plazenja), se v človekovem razvoju, preko lazenj (gibanja po vseh štirih), podporna ploskev počasi zmanjšuje, dokler se, ob pomoči oprijema za priročne oprimke (stoli, mize, roke staršev...), otroku ne uspe postaviti na podplate nog in zadržati stoji na sorazmerno majhni podporni ploskvi. Skozi takšen proces, od leže do hoje, si človek pridobi veliko gibalnih programov, ki so osnova refleksnim gibalnim odgovorom, s katerimi se omogoča ohranjanje stabilnega položaja v stoji, kljub različnim motnjam iz okolja, ali iz lastnega telesa. Z izvajanjem gibanj v različnih okoliščinah, v katerih se stabilen položaj ruši, se ti gibalni programi dopolnjujejo in izpopolnjujejo, s čimer človek pridobiva večje zaupanje med njihovim izvajanjem. K boljšemu ravnotežju pripomore tudi pridobivanje na moči, gibljivosti in koordinaciji telesa. Z leti, nekje po 30. letu starosti, začne ta sposobnost, zaradi starostnih in bolezenskih problemov, pri večini ljudi počasi pešati. Atrofija

mišic, poškodbe gibalnega aparata, slabovidnost, poškodbe ušes in v veliki meri pretežno sedeč način življenja, so pogloblitvi vzroki za slabšanje ravnotežja.

Za ohranjanje ravnotežja lahko človek poskrbi predvsem sam in to tako, da ostane telesno dejaven in se čim več giblje v pokončnem položaju. Z ohranjanjem ravnotežja na ustreznih ravni se namreč zaščiti pred poškodbami (prepreči padce), se laže giblje pri vsakodnevnih opravilih in preko tega poskrbi, da bo imel tudi v starosti manj težav pri samostojnem življenju. Za stabilno stoji in gibanje v njej je, poleg razvoja moči (predvsem tonostatičnih mišic, ki omogočajo pokončno držo trupa), pomembno tudi ohranjanje gibljivosti v kolčnem sklepu in usklajeno delovanje skeletnih mišic (različne pojavne oblike koordinacije telesa). Vsekakor je potrebno še dodatno delati na ohranjanju ravnotežja, tj. na pridobivanju in ohranjanju refleksnih gibalnih odgovorov, ob rušenju stabilnega položaja, ki se pojavlja zaradi različnih vzrokov (pomembna je propriocepcija – refleksni odzivi na informacije iz različnih čutil). Vadba ravnotežja naj bo postopna (od manj do bolj zahtevnih gibalnih nalog) ter naj se izvaja redno in dalj časa (vsaj 3x na teden, pri čemer naj se vsaka gibalna naloga izvede vsaj 5x zapored in naj traja od 30 do 60 sek., oz. do vzpostavitve stabilnega položaja, pri motnjah ravnotežnega organa). Med ponovitvami gibalnih nalog naj bo vsaj 30 sek. odmora, za aktivno sproščanje napetih mišic (stresanje obremenjenih telesnih delov za prekinitev živčno-mišičnih povezav, kar upočasni pojavljanje utrujenosti).

Poval preko stopal v stoji snožno

Iz stoji sonožno (stopala vzporedna in rahlo razmaknjena) se izvede vzpon (dvig na prste nog), ki se ga zadrži nekaj sekund.



Slika 1



Slika 2



Slika 3



Slika 4

Potem se počasi in postopoma povali preko podplata, do stoje snožno na petah. Pomeni, da se gibanje izvede s prstov, preko plesni (tj. stopalnih blazinic) in stopalnega loka, do stoje na petah in z dvigom nožnih prstov (upogib gležnja). Tudi ta položaj se zadrži par sekund. Nato se ponovno preide, počasi in postopoma, preko celotnega podplata, do vzpona, ki se ga ponovno zadrži. Tako se izvede več zaporednih povalov nazaj in naprej, preko celotnega podplata.

Dvigi rok in nog v opori klečno

V opri klečno spredaj se iztegne in vodoravno dvigne ena noga. V kolikor pri zadrževanju položaja ni problemov z ravnotežjem, se vzroči še nasprotna roka (se iztegne v podaljšku trupa) in se 30 sek. zadrži takšen položaj (sl. 1). Nato se preide v oporo klečno spredaj in se naloga izvede z nasprotnima okončinama.

Stoja na eni nogi

Ena najpreprostejših vaj za ravnotežje je stoja na eni nogi (sl. 2). Izvaja se lahko kadarkoli in kjerkoli, tudi med pomivanjem posode, ali med gledanjem televizije. Ko se uspe stoja na eni nogi zdržati vsaj 30 sek., se lahko vadbo oteži in se stoja prične izvajati: na manj stabilni površini (mehkejša podlaga – sl. 3); ob lovljenju podane žoge; ob različnih gibalnih nalogah (nap. iztegovanje in upogibanje druge noge v različnih položajih, počepi, poskoki ipd.); z rahlimi in nenadnimi potiski partnerja, ki skuša porušiti ravnotežje vadečega; ali ob zaklonu glave (pogled gor) in celo ob zaprtih očeh. Vadba naj se izvaja izmenično za obe nogi.

Vzpon v stoji

V stoji se izvede vzpon (dvig na nožne prste) in tak položaj se skuša zdržati vsaj 30 sek.. Nato se počasi dvigne eno nogo (se jo odnoži, prednoži, zanoži - sl. 4) in se na tako zmanjšani podporni ploskvi skuša položaj zdržati čim dlje. Ko se pridobi občutek za stabilen položaj, se lahko zakloni še glavo, kasneje pa tudi zapre oči in se tako vztraja v stoji na prstih ene noge.

Razovka (lastovka)

V stoji se izvede predklon vodoravno, s poljubno nogo pa se počasi, čim više, zanoži (enkrat z eno, drugič z drugo) in se tako preide v razovko (sl. 5). Za lažje ohranjanje stabilnega položaja na eni nogi se priporoča tudi odročenje. Ko se ta položaj obvlada, naj se razovka izvaja na mehkejši podlagi, na zmanjšani podporni ploskvi in kasneje



Slika 5



Slika 6



Slika 7



Slika 8

še z zaprtimi očmi.

Hoja po črti

Na tla se zariše širša črta in vadeči skuša hoditi po njej, ne da bi sestopil z nje. Stopala postavlja enega pred drugega. Hoja se lahko na enak način izvede najprej na klopi, kasneje na gredici (npr. obrnjena klop – sl. 6), na koncu pa še na ožji letvi, ali debelejši vrvi, ki je položena na tla. Tako se postopoma zmanjšuje podporna ploskev. Kasneje se takšno hojo lahko oteži še z zaklonom glave in z izključitvijo čutila vida (zaprete, ali zavezane oči).

Uporaba ravnotežnih klopcev in polžog

Za vadbo ohranjanja stabilnega položaja se lahko uporabijo tudi različno oblikovane ravnotežne klopce, ali pa polžoge.

Ravnotežne klopce so posebne konstrukcije, ki so sestavljene iz manjše deske, na katero je, na spodnji strani, preko središne, pritrjena ozka gredica, ali polkrogla, ki je v stiku s podlago (zmanjša se podporna ploskev). Vadeči stopi na gornji, ravni del



Slika 9



Slika 10

deske in ob pomoči (opora na primernem objektu, ali parterju), vzpostavi ravnotežje (sl. 7). Ko je ravnotežje vzpostavljeno, prekine oporo in skuša čim dlje ohraniti ravnotežni položaj, tako da se rob klopce ne dotakne tal, oz. se ne rešuje s ponovno oporo (sl. 8). Če ima klopca gredico, se lahko uporabi za vadbo ohranjanja ravnotežja v čelni, ali v bočni ravnini (v čelni – stopala so vzporedna z gredico; v bočni – stopala so prečno na gredico – sl. 9), če pa ima na spodnji strani pritrjeno polkroglo, je takšna vadba še zahtevnejša, saj se lahko ravnotežje ruši v vseh smereh. Ravnotežno klopco se lahko tudi obrne, tako da je v stiku s podlago gornji, ravni del deske in se ravnotežje skuša ohranjati v različnih stojah na ozki gredici.

Polžoge pa so konstrukcije, ki so sestavljene iz čvrste in ravne podlage, na katero je pritrjena polkrožna napihljiva kupola. Čvrstost polžoge se lahko prilagaja z dodajanjem ali z izpuščanjem zraka iz nje. Mehkejša, kot je polžoga, teže je ohranjati ravnotežni položaj na njej. Vadeči običajno stopi na vrh polžoge in nato s postavljanjem v različne položaje ter z izvajanjem različnih gibalnih nalog (nekatero so bile že opisane) skuša ohraniti ravnotežje, ki se mu ruši zaradi različnih razlogov (nestabilna podlaga, sprememba položaja, izvedba gibalne naloge, delovanje neke zunanje sile, izključitev čutil – sl. 10). V dejavnosti na vrhu polžoge skuša vztrajati čim dlje. Polžoga se lahko tudi obrne, tako da je njen vrh v stiku s tlemi, vadeči pa stopi na čvrsto, ravno podlago in skuša ohranjati stabilen položaj (sl. 11). Podobno kot polžoge se lahko uporabijo tudi mehke ravnotežne blazinice, ali kakšna druga mehkejša podlaga.

Uporaba velike gimnastične žoge

Tudi velike gimnastične žoge so primerne za vadbo ravnotežja. Preprostejša naloga za starejše je sedenje na njej in ohranjanje ravnotežja, ne da bi se opiral v podlago z nogami (sl. 12) ter vzravnavajo do stoji (vstajanje z nje), sonožno, ali enonožno. Podobne naloge se lahko izvajajo tudi na stolu s premičnim sedalom (Spinalis). Vadeči je lahko tudi v opori ležno preko žoge in postopoma dviguje posamezne okončine, tako da končno ostane brez opore in skuša, samo v leži na trebuhu, na njej, ohraniti ravnotežje. Zahtevnejša naloga je jahanje na žogi, ki naj se prične z oporo ob kakšnem objektu, potem pa se postopoma izvaja prosto, brez opore (sl. 13).

Motenje ravnotežnega organa

Z motenjem ravnotežnega organa se izboljšuje predvsem sposobnost vzpostavljanja ravnotežja.



Slika 11



Slika 12



Slika 13



Slika 14



Slika 15

Za manj zahtevno vadbo naj vadeči izvede nekaj hitrih obratov (rotacije okrog vzdolžne osi telesa – sl. 14), nakar se ustavi ter se skuša čim hitreje umiriti v stoji. Kasneje lahko, po obratih, stopi tudi na gred (zmanjšana podporna ploskev – sl. 15) in se skuša v različnih položajih čim hitreje umiriti (snožna stoja, vzpon, stoja na eni nogi, razovka ipd.). V kolikor vadeči, zaradi izgube ravnotežja, sestopi z gredi, takoj stopi nazaj nanjo in nadaljuje z vzpostavljanjem stabilnega položaja. Večje motnje v delovanju ravnotežnega organa se dosežejo z uporabo zahtevnejših rotacij v različnih smereh (prevali, kotaljenja, premeti v stran ipd.). Pri vseh teh gibalnih nalogah je najpomembnejše, da se rotacije izvedejo čim hitreje, po zaustavitvi pa se vadeči skuša, na osnovi informacij iz ostalih čutil, čim hitreje umiriti v predpisani postavitvi.

Zaradi premalo jasne strukture, predvsem pa zaradi manj znanih povezav med pojavnimi oblikami ravnotežja, prevladuje mnenje, da je to sposobnost potrebno vaditi *situacijsko* (kot se pojavlja pri vsakdanjih opravilih, ali v izbranih športih) in po *metodi velikega števila ponovitev gibalne naloge* (da se utrdijo gibalni programi za hitre odzive v različnih okoliščinah). *Razvoj sposobnosti ohranjanja ravnotežja* zato temelji predvsem na njegovem rušenju, pri čemer naj na telo delujejo zunanje sile (gravitacija, inercija, partner, različni pripomočki...) in z zmanjševanjem podporne ploskve, ali pa se izključujejo čutila, pomembna za ohranjanje ravnotežja (predvsem vid in sluh). Za pridobivanje teh občutkov se lahko, poleg že navedenih gibalnih nalog, uporabi tudi: tek, oz. hoja na smučeh, hoja po gredi pri telovadbi, hoja v gorah in preko ožjih brvi ipd.. *Razvoj sposobnosti vzpostavljanja ravnotežja* pa naj temelji predvsem na motenju ravnotežnega organa s krožnimi gibanji v različnih ravninah (rotacije – obrati, prevrati, kotaljenja), ali pa na zaustavitvah hitrega gibanja v prostoru in takojšnjim postavljanjem v določen položaj, po možnosti na zmanjšani podporni ploskvi. Za izboljševanje te oblike ravnotežja se lahko uporabita ples in drsanje z različnimi obrati, športne igre s hitrimi spremembami smeri ipd..

Na ravnotežje negativno vpliva utrujenost, zato je potrebno vadbo izvajati tudi v takšnem stanju, saj se le tako oblikujejo ustrezni gibalni programi tudi za neobičajne pogoje delovanja, s čimer se vadeči navadi nanje in ima manj problemov, ko se znajde v njih (npr. vadba ravnotežja po zahtevnejšem treningu moči, po napornejšem delu, po prekrokanji noči ipd.).

Foto: Bogdan Martinčič

Izlet v sotesko Čepa

Valentina Vovk

V vročih poletnih dneh se težko spravimo h gibanju, zato za izlete izbiramo destinacije, kjer bomo deležni vsaj nekoliko naravne sence. Tokrat smo se odpravili v sotesko Čepa (Tscheppaschlucht), ki se nahaja na avstrijski strani Karavank. Do soteske smo se pripeljali preko mejnega prehoda Ljubelj in nato naprej po cesti proti Celovcu. Soteska se nahaja nedaleč pred krajem Podljubelj (Unterloibl) in jo je nemogoče zgrešiti, saj nas na njo opozori velik napis na lesenem nadhodu.



Takoj, ko zavijemo s ceste, je prostorno parkirišče in informativna točka, kjer dobimo prospekte z opisom poti. Svetujemo vam, da se glede na svojo fizično pripravljenost pri informatorju pozanimajte, katero pot naj uberete. Končni destinaciji sta namreč dve, prva pelje do znanega gostišča Nemški Peter (Deutsche Peter), druga, nekoliko daljša pa do doline Poden (Bodental), ki je ena izmed najlepših dolin v Karavankah. Na info točki se pozanimajte



tudi, ob katerih urah vozijo avtobusi, ki vas bodo od končne točke pripeljali nazaj na izhodišče do vašega avtomobila.

Od parkirišča oziroma informativne točke se odpravimo po lesenem mostu, ki prečka cesto in se po gozdni poti spustimo najprej do adrenalinskega parka. Od tu nadaljujemo naprej, približno 20 minut hoje, po gozdni poti, mimo potoka Ljubeljska Borovnica (Loiblbach) do vhoda v sotesko. Tam plačamo vstopnino (za odra-



sle 8.50 €, za otroke do 15 leta pa 5.50 €), v katero je vključen tudi avtobusni prevoz, ki vas bo, kot rečeno, ob koncu izleta pripeljal nazaj na izhodišče.

Po slikoviti soteski

Od tukaj naprej se začne vaš pohod po slikoviti soteski, kjer boste skorajda neopazno premostili 400 m nadmorske višine. Hodili boste po ozki stezici, ki je opremljena s številnimi stopnicami in mostički. Nikar naj vas ne skrbi, saj je pot dobro vzdrževana, povsod so ograje in jeklene vrvi, ki vam bodo pomagale pri vzpenjanju. Približno uro hoda vam bo vzelo do prvega razpotja, kjer se lahko odločite za krajšo verzijo poti. V tem primeru se ob Ljubeljskem potoku odpravite v smeri gostilne Deutsche Peter. Tam se lahko pred prihodom avtobusa tudi okrepčate, če imate s seboj otroke, pa se bodo lahko zabavali ob opazovanju lame, ki jo imajo v ogradi poleg petelinov in domačih kokoši.

Če le niste preveč utrujeni vam svetujem, da se opravite v drugo smer in sicer na desno, kjer boste čez dobrih 15 minut prispeli do zanimivega visečega mostu imenovanega Hudičev most (Teufelbrücke). Malo pred mostom je tudi slap Šum (Tschauko), ki je, kot nas je opozoril informator, tudi najlepša ogledna točka v soteski. Od tukaj naprej se pot nadaljuje še približno dobro uro v smeri doline Poden (Bodental). Mi smo se namenili v tej smeri, vendar nas je žal presenetila poletna nevihta, zato smo se vrnili nazaj do smerokaza in se odpravili na suho, do gostišča Nemški Peter.

Ta izlet je primeren za različna starostna obdobja in tudi pot si lahko prirejate glede na svojo fizično pripravljenost. Pot ni primerna le za zelo majhne otroke, saj bi jim številne stopnice predstavljale



preveliko oviro. Pohodne palice, bi vas na tej poti bolj ali manj motile, obutev pa naj bo dobra, najboljši so seveda planinski čevlji, v poletnih mesecih so primerni tudi dobri športni copati.

Ker poletne nevihte hitro mineje in se za njimi pokaže sonce, smo se ob prihodu do parkirišča odločili, da se na poti domov ustavimo tudi v dolini Poden, ki je zaradi nevihte nismo mogli prepešačiti.

Bodental – Poden

Na poti proti mejnemu prehodu bodite pozorni na smerokaz z napisom Bodental. Tu zavijete z glavne ceste in se zapeljete čisto do konca doline. Kjer se pot konča, stoji idilična turistična kmetija Podnar. Prijazni gostitelji, ki govorijo tudi slovensko, imajo v ponudbi preproste dnevne enolončnice ali domači narezek. Tudi če

niste lačni, se ustavite tukaj, saj imajo pred hišo čudovit vrt z nepozabnim pogledom na bližnje Karavanke. Prav pri turistični kmetiji Podnar je tudi izhodišče za vzpon do Celovške kočice, ki je primeren za fizično boljše pripravljene planince.

Nedaleč stran, dobrih 5 minut hoje od turistične kmetije, je še ena lokalna znamenitost, ki jo priporočam za ogled. To je malo jezero imenovano Jezerce (Meerauge), ki vas bo očaralo zaradi turkizno lesketajoče se vode. Jezero se nahaja na nadmorski višini 1052 m o njem pa kroži zanimiva legenda, podzemno naj bi bilo povezano z Blejskim jezerom.

Prepričana sem, da bo tokrat predlagani izlet navdušil vse ljubitelje neokrnjenih naravnih lepot. Pri nas doma imamo tega veliko, nič pa ni narobe, če včasih pokukamo tudi k sosedom, kajne? Takoj za avstrijsko mejo je še kar nekaj zanimivih izletniških točk in morda boste prav na tem izletu dobili še kakšno novo idejo za kakovostno preživet dan z družino ali prijatelji. ♥



POSVETOVALNICA ZA SRCE

Vabljeni na preventivne zdravstvene meritve in svetovanja
v POSVETOVALNICO ZA SRCE, DALMATINOVA UL. 10, LJUBLJANA.

Naročanje na
preventivne
meritve NI potrebno.

Urnik:

Ponedeljek od 9h do 12h

Torek od 9h do 12h

Sreda od 11h do 15h

Četrtek od 9h do 12h

Petek od 9h do 12h



Vabljeni tudi na tečaje
temeljnih postopkov
oživljanja odraslih z uporabo
avtomatskega defibrilatorja
in temeljnih postopkov
oživljanja dojenčkov in otrok.

Več informacij na 01 /234 75 55,
posvetovalnicazasrce@siol.net ali www.zasrce.si

PODRUŽNICA POSAVJE

Naša revija Za srce



Skupinska slika iz Lisce pod vremensko postajo (Foto: Jani Žarn)



Telovadba na Lisci – Šola zdravja (Foto: Jani Žarn)

Člani podružnice Posavje smo veseli vsake prispele številke revije Za srce, saj nas povezuje v veliko slovensko družino ljudi, ki imamo radi srce v fizični in pojmovni obliki. Revijo po prejemu prelistamo, da potešimo radovednost in jo nato počasi prebiramo od vsebine do vsebine. Vedno so zanimivi uvodniki, ki nas opozarjajo na dogodke, stanja v družbi, aktualne zdravstvene problematike, družabnosti, vse s ciljem koristi sedanjemu in bodočemu pacientu.

V strokovnih člankih, kjer se avtorji trudijo za strokovnost in hkrati razumljivost za naše člane, je najti vsebine, ki razlagajo prav »tvoje« težave. Dajo usmeritev in vodijo k razumevanju bolezni in težav, ki so s tem povezane. Predvsem preprečujejo brezup, ki morda teži posameznika. Nekako pogrešamo vključevanje več mladih specialistov iz različnih zdravstvenih področjih. Mladi bi z objavo svojega strokovnega prispevka dokazovali svojo bližino pacientom. Seveda znanim avtorskim imenom iz dosedanjih revij hvala za strokovne članke. Tudi članki o zgodovinskih osebnostih na področju zdravstva so berljivi in zanimivi. Zanimiva bi bila tudi obvestila o slovenskih dosežkih na področju zdravstva. Morda bi kakšen članek napisala tudi sestra ali zdravnik, ki se srečuje s »tečnimi« in uvidevnimi bolniki. Tudi v bolnišnici je potrebno sobivanje z veliko mero človečnosti in potrpežljivosti na obeh straneh.

Kljub obilici kulinarike na TV in v drugih revijah je rubrika »Naj zadiši« prava popestritev revije. Morda bi kdaj kaj več napisali o prehrani starejših, ki si še vedno sami pripravljajo svoje obroke, da ti ne bi bili preveč enolični.

Gibanje je sestavina človeškega življenja. Aktivni šport v mladih letih je v razumnih mejah koristen, ker pomaga premagovati fizične in stresne situacije. Aktivnost naj bi trajala v pozna leta. Žal pogo-



Pohodniki pod stolpom Vinarium (Foto: Peter Simonišek)

sto to ni možno. Bralci revije Za srce bi pogosteje potrebovali predloge za sobno vadbo ali za vadbo na prostem. Res je, da zdravniki glede na stanje pacienta svetujejo vadbo. Toda počasi prebrati in poizkušati je nekaj drugega.

Rubrika Izletniško srce se je prijela. Lepi opisi in slike kar vabijo. Del tega je zajetega tudi v rubriki Društvene novice. Članom društev, ki še lahko krepijo svoje srce s pohodi bi zelo koristila mreža vodičev – naših članov. Zakaj bi nabirali kilometre samo v domačem okolju, ko je toliko lepih področij tudi drugod. Prevozi niso pretirano dragi. Člani Podružnice Posavje smo si zadali cilj, da prehodimo zanimive nezahtevne poti v dolžini od 7 do 10 km v vsaki občini Slovenije, kjer bi nas želeli voditi tamkajšnji člani. To bi podružnice in članstvo še bolj povežalo. Seznanite nas z možnostmi.

9. junija smo bili na Lisci. Tu smo telovadili s člani »Šole zdravja« po njihovih vadbenih načelih. Bilo je prijetno in koristno. Zaključni piknik za prvo polletje je bil tudi poln veselja. Tudi letos smo podelili nekaj odkovkov »Srce Posavja« najbolj aktivnim članom.

7. julija smo obiskali Lendavo in pešočili po Esterhazijevi poti. Povzpeli smo se tudi na razgledni stolp Vinarium.

Prebiranje društvenih novic nas seznanja z aktivnostmi članstva na posameznem področju in daje vpogled v preventivne zdravstvene aktivnosti po Sloveniji. Iz prebiranja lahko najdemo nove ideje za dejavnost podružnice.

Brez reklam v reviji seveda ne gre. Kar precej sredstev za izdajanje revije se tako zbere. Želimo še več zbranih denarnih sredstev, ki bi omogočala ohranjanje revije vsaj v dosedanjem obsegu.

Revija »Za srce« povezuje članstvo, jo prebiramo in jo potrebujemo.

Franc Černelič

PODRUŽNICA ZA SEVERNO PRIMORSKO

Rad storim tisto, kar zmorem – spominski pohod



Pozdrav in predstavitev pohoda pred startom
(Foto: Drago Štefanič)



Nagovor predsednika podružnice in podpredsednika društva
(Foto: Drago Štefanič)

Člani Društva za zdravje srca in ožilja Severne Primorske si za svoje druženje ne bi mogli izbrati lepšega, sončnega majskega dneva (26.5.2018). Vsa Brda so opojno dišala po sveže ozelenelih trtah, po cvetju in travah ... kar je vse kazalo na rast, ki je velika skrita resničnost narave. Ob glavni briški cesti so do Dobrovega že povsod vabile češnje...

V tej pokrajini, polni vsega dobrega, je teklo življenje g. Fridrika Rusjana, prvega predsednika Društva za zdravje srca in ožilja Goriške. Da bi počastili njegov spomin, smo se pohodniki zbrali v Dobrovem, v srcu Brd, in nato nadaljevali pot proti Plešivemu.

Že na startu nas je ga. Nevenka Vrančič z recitacijo nekaterih Gradnikovih pesmi povabila v ta svet smokey, breskev, oljk in trt.

Mi pa smo v pravi poletni vročini vijugali med vinorodnimi griči, zdaj rahlo navzgor, potem po prašni poti navzdol ... pa v gozdiček ... in spet navzgor, kjer se je na vzpetini pred nami izrisala okrepčevalnica Belvin. Na prostrani terasi smo se skrili žgočemu soncu, se odpočili, „napojili“. Domačini so nas tudi pogostili.

Ob tem našem postanku se je dr. Bernhardt, kardiolog, spominjal svojega daljšega sodelovanja z g. Rusjanom.

„Že v 70 letih prejšnjega stoletja sem se ob svoji specializaciji v Ljubljani seznanil z idejami preventive. Profesor Turk, s katerim sem prijateljeval, me je vključil v ustanavljanje centralnega društva, ideje bi rad prenesel v domače okolje, pa dolgo ni bilo posluha za to.

Leta 2001 pa se je za novost navdušil moj pacient g. Rusjan, ki je pred časom prebolel srčni infarkt. Poznal je veliko ljudi, imel je organizacijske sposobnosti, a kar je bilo najpomembnejše, zavedal se je, da s pravim pristopom pomaga drugim. Zagrizel se je v organizacijsko delo, se vozil na sestanke v Ljubljano, izbral finančni delež za podružnico – in severnoprимorsko društvo za zdravje srca in ožilja je pričelo rasti. Na občini so nam, po njegovi zaslugi, dodelili prostor (ob ustanovitvi fitnes centra) za kardiološke bolnike v isti stavbi, kot je bila kardiološka ambulanta.

Trasirali smo „srčno pot“, ki je uporabna še danes.

G. Rusjan je sodeloval tudi pri izvedbah strokovnih programov – s številnimi predavanji različnih strokovnjakov, ki so vodila na pravo pot varstva pred srčno-žilnimi boleznimi, in tudi na pravo pot rehabilitacije, če je bolnik doživel kardiovaskularni incident.

Uvedel je tudi strokovno prireditev ob dnevu srca. Udeleževali smo se koncertov društva.

Spomin nanj mi je prijeten in vesel sem ter počaščen, da sem sodeloval z njim. Bil je človek pozitivne energije, delaven, skratka – bil je dober človek...“

Našega spominskega pohoda za g. Rusjana se je udeležil tudi g. Franc Zalar, podpredsednik Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije. Vežalo ju je bogato skupno delo v korist srčnih bolnikov.

Da bi še bolj spoznali neumorno delo g. Rusjana, nam je novinar



Predah ob kosilu (Foto: Slavko Ružič)



Na cilju na Dobrovem (Foto: Slavko Ružič)

Toni Vencelj predvajal posnetek z otvoritve Srčne poti Panovec, nato pa še filma dveh srečanj v Panovcu ob dnevu srca. Na obeh posnetkih je govoril tudi g. Rusjan. Na zadnjem se je poslovil z besedami: Nasvidenje naslednje leto.

Žal, tega «naslednjega» g. Rusjan ni dočakal. Zlato plaketo je na podelitvi prevzela njegova družina.

Mislím, da bi se zelo veselil tega dneva, saj so se pomešali med pohodnike tudi njegovi najdražji: ga. soproga, otroci in vnuki. ♥

Sem samo eden.

Pa vendar eden.

Vsega ne zmorem.

Pa vendar nekaj zmorem.

In ker ne zmorem vsega,
ne bom odklonil, da storim tisto,
kar zmorem.

Ameriški avtor in zgodovinar Edward Hale (1822 -1909)

Stanislava Modic



Na poti (Foto: Slavica Babič)

Povzetek pohoda v Idrijo, 6. 6. 2018



Zbrali smo se na parkirišču Qlandije ob 8.30 in se z avtomobili odpeljali v Idrijo, kjer smo parkirali na parkirišču nad Antonijevem rovom. Idrijo je ga. Slavica Babič izbrala, ker je mesto z najdaljšo rudarsko tradicijo v Sloveniji. Ima bogato zapuščino rudnika živega srebra, ki je umeščen na Seznam svetovne dediščine UNESCO. Na parkirišču sta nas pričakala zakonca Mihelca in Rasto, ki sta nas spremljala na pohodu mimo Scopolijevega spominskega vrta, po Rakah do kamšti in do Divjega jezera. Divje jezero z okolico se ponaša z izjemnim bogastvom flore in favne. Leži v Krajinskem parku Zgornja Idrija, ki obsega velik del porečja Idrijce. Med znamenitosti izstopa ša Jezernica – najkrajša površinska reka v Sloveniji, ki se po 55 m že izliva v Idrijco. Kar nekajkrat smo reko prečkali po visečih mostovih, ki so kar malo strašljivi. Skozi Mejco smo se vrnili v mesto, kjer smo imeli organiziran ogled topilnice živega srebra, ki je obnovljena in prirejena predstavitvi zgodovine idrijskega žgalništva in pomena živega srebra. Predstavljeno nam je bilo težko delo in življenje rudarjev, pa tudi njihovih žena, ki so mlade ostale vdove, prav zaradi zgodnje smrti možov. V središču mesta smo se ustavili v gostilni Kos na kosilu, kjer so nas postrgli s smukavcem in žlikrofi – značilno



lokalno hrano. Med kosilom je gospod Rasto v značilnem žargonu pripovedoval zanimive zgodbe o tamkajšnjem življenju nekoč. Za presenečenje sta poskrbela zakonca Ljubica in Branko, ki sta





za Slavico in Darka zložila lepo pesem v zahvalo za njun trud in vodenje na pohodih. Vsi smo zapeli ob spremljavi harmonikarja Branka. Slavica in Darko sta tudi zaplesala, na veliko žalost vseh, zadnjič.

Ne morem mimo krute resnice, da nas je Darko zadnjič spremljal, saj se je čez nekaj dni njegovo plemenito življenje tragično končalo.



DRAGI DARKO: Imel si veliko srce. Prepričana sem, da boš razvajal celo nebo in vse kar nas obdaja s prelepo glasbo tvojega bitja. In na valovih te glasbe pristajaš na mavrici. Vsi, ki smo te poznali, ti želimo svetlo potovanje čez mavrični most. Hvala ti za lepe trenutke, ki smo jih doživeli s teboj. Namesto zadnji v vrsti, pazi na nas tam gori. ♥

Vladoša Kastrič

PODRUŽNICA ZA GORENJSKO

Obiskali so Strunjan

Člani gorenjske podružnice Društva za zdravje srca in ožilja so v sredo 30. maja že tradicionalno obiskali Strunjan. V hotelu Svoboda so jim predstavili svojo ponudbo zdravstvenih storitev in zdravstveni in fizioterapevtski center. Ogledali so si strunjanski park, izjemno obmorsko turistično in zdraviliško destinacijo, ki jo letno obiše okoli 300.000 obiskovalcev, in solinarski muzej s prikazom tradicionalnih postopkov pridelave soli z uporabo lesenih orodij. Krajinski park Strunjan sodi med manjše slovenske parke, a njegovo raznolikost prekaša le redkokateri izmed njih. V Strunjaju so ponosni tudi na dve pred nekaj leti obnovljeni solinarski hišici v Strunjanskem parku, ki obsega 485 hektarjev, od tega 19



Člani gorenjske podružnice Društva za zdravje srca in ožilja so obiskali Strunjan



hektarjev solin, letno pa ga obiše več kot sto tisoč obiskovalcev. Na območju parka živi veliko vrst zanimivih ptic. Člani gorenjske podružnice Društva za zdravje srca in ožilja so dan v Strunjaju izkoristili za kopanje v bazenu z ogrevano morskovo vodo, sprehode in na koncu obiskali še Portorož. Predstavnikom hotela Strunjan se je zahvalila za lep sprejem in predstavitev dejavnosti v imenu članov gorenjske podružnice Društva za zdravje srca in ožilja njena predsednica Vilma Regovc. ♥

Janez Kuhar

PODRUŽNICA ZA KOROŠKO

Ravne na Koroškem – Navrski vrh



Pri kmetiji



Pogled na Javornik

V začetku junijskega poletja 2018 smo se koroški »srčki« zbrali pred Gimnazijo Ravne na Koroškem.

Veseli je ob srečanju, topla roka in objemi so nam dobro deli. Po deževni noči nas je sveže jutro vabilo tokrat na dvurni pohod na Navrski vrh, 560 m/nmv. A najprej smo stopili v čudovit grajski park, kjer smo se v uvodu dobro razgibali in se tako pripravili za pot.

Hodili smo po lahko se vzpenjajoči neasfaltirani cesti. Po nekaj ovinkih smo se ustavili ob osamljeni češnji. Njeni sadeži so nam dobro deli... Nekoliko višje se je razgrnil prelep razgled na del mesta Ravne ter na bližnje hribe vse do Pohorja. Po poti nas je spremljal rahel vetrič. Tako je hoja ob prijetnem klepetu hitro potekala. Šli smo mimo dveh kmetij in nato skozi gozd. Ustavili smo se ob kužnem znamenju iz srednjega veka, ko je tod razsajale kuga.

Prijetno utrujeni smo prišli do cilja – do vrha Navrškega vrha, kjer je spomenik NOB. Že 12. oktobra 1941 leta je bil tu ustanovljen odbor OF za kraj Ravne na Koroškem in okolico. V spomin na to dejanje imamo danes praznik mesta Ravne na Koroškem.

Na bližnji kmetiji smo počivali ter se okrepili za pot naprej. Za ves trud smo bili poplačani s krasnim razgledom na Uršljo goro,



Priljubljen štrudelj

na goro Peco ter na bližnjo domačijo družine Lovra Kuharja – Prežihovega Voranca.

Uživali smo ob prisrčnem gostoljubju kmetije... Po daljšem počitku, modrovanju in še kaj smo se spustili po gozdni poti navzdol v dolino, kjer smo na izhodišču zaokrožili pot.

Ob doživetju veliko lepih trenutkov smo na koncu pohoda bili skupnega mnenja, da se ta pohod še ponovi. ♥

Fanika Grošelj

PREDOLGO SEDENJE NI DOBRO ZATE.

**POSEŽI VIŠJE!
SKOK V ZVEZDO:**

2 SAMO MINUTI!

POČEP.
SKOČI TAKO,
DA Z ROKAMI IN
NOGAMI NAREDIŠ
ZVEZDO.

MEHKO
PRISTANI NAZAJ
V POČEP. PONOVI
3-5 KRAT.

Vzemi si razgiban odmor!
Telesna dejavnost
osrečuje tvoje srce!

ZA SRCE
Priporoča Društvo za zdravje
srca in ožilja Slovenije

Črna na Koroškem: Ludranski Vrh – Najevska lipa

S rčkov pohod k Najevski lipi uresničuje naša Podružnica za Koroško že dolgih štirinajst let.

Prvo desetletje smo se udeleževali »slovenskega političnega srečanja« z rojaki naše Koroške. V to občino na severu Slovenije vodi iz Mežice dolga ozka cesta, obdana s skalnimi pobočji na vsaki strani le-te in reke Meže. Vije se in vije, počasi pa le prispemo v Črna na Koroškem. Od tod se razcepita še dve dolini: leva proti Šoštanju in desna proti Koprivni. Prelep je tod hribovski svet.

Poti proti Najevski lipi so tri. Letos smo iz Črne zavili levo: kakšen km od odcepa za Ludranski Vrh. Cesta se vzpenja kot razširjen kolovoz, bila je sveže zravnana, vije se med poraslim skalnatim svetom proti Ludranskem Vrh. V julijskem času je tod prijetno, ker običajno ni vroče. Naš cilj je obisk Najevske lipa, ki raste na višini 1056 m, blizu domačije Osojnik, po domače Najevnik.

V resnici je to drevo lipovec, ki naj bi zrastle skupaj s sedmimi debli. Visok/a je že 24 m in čez. Ima največji obseg drevesa v Sloveniji, 10,7 m; ki je bilo že tudi pozdravljeno, sedaj je v sredi votlo. Drevo je zanimivo, lepo. Staro naj bi bilo okoli 800 let. Sicer pa iz zgodovine vemo, da naš narod lipo še posebej spoštuje...

Po legendi naj bi tod Turki pod njeno krošnjo jedli in nato zbežali pred vojsko kralja Matjaža, sedaj spečega pod goro Peco... Njegov vranec naj bi bil tod privezan.

Vonj cvetočega drevesa: lipe nas je objemal med tem, ko smo se razgibavali pod njenimi vejami.

Ni nam bilo še dovolj! Stopili smo okoli lipe, se objeli, zaplesali ter zapeli... Veličastno vzdušje.

V njeni mogočni sencih so se avgusta 1991 prvič srečali naši državniki. Od takrat je postalo to srečanje tradicionalno v prvih julijskih dneh...



Tokratni udeleženci



Ples pod Najevsko lipo



Razgibajmo se ...

Sklenili smo, da se bomo prihodnje leto tega skupnega srečanja spet udeležili.

Obiskali smo tudi družino Gorza, družina, ki je dala zaslužnega sina zimskega športa... Z veseljem smo se vračali v dolino polni sreče in miru. ♥

Majda Zanoškar



NAPOVEDNIK DOGODKOV

SVETOVNI DAN SRCA, 29. september 2018

Promocija skrbi za zdravje, zdravega načina življenja bo tudi letošnje vodilo dejavnosti ob svetovnem dnevu srca. Izbrano geslo je »Moje srce, tvoje srce«. Svetovni dan srca nas bo letos pozval k obljubam, ki jih bomo izpolnili v dobro zdravja našega srca in zdravja srca naših najbližjih ter vseh, ki jim lahko pomagamo. Nekaj preprostih sprememb je, ki omogočajo, da živimo dlje in bolje.

Nekaj prireditev in dejavnosti ob svetovnem dnevu srca, ki bodo potekale v Ljubljani:

- ♥ **29. september, od 9.00 do 13.00: osrednja prireditev na Prešernovem trgu** v Ljubljani: zdravstveno-informativna prireditev, osveščanje o zdravem načinu življenja, meritve krvnega tlaka, holesterola in sladkorja v krvi, snemanje EKG zdravstveno-vzgojno svetovanje, predstavitev zdravstveno-informativnih gradiv na stojnicah, zabavne igre, sodelovanje Srčka Bimbama, pokušine in še marsikaj.
- ♥ **30. september od 11.00 do 15.00:** na Rožniku bodo meritve krvnega tlaka ter holesterola in sladkorja v krvi.

RAZSTAVA BODY WORLDS VITAL

Gospodarsko razstavišče, Ljubljana, 20. 10. 2018–20. 1. 2019

Kaj bi videli, če bi skočili iz svoje kože? Kaj vemo o samih sebi? Kako delujejo naši organi, živčevje, gibalni sistem, srčno-žilni sistem, dihala, prebavni sistem, sečila, spolni organi in embriogeneza z razvojem ploda? Kako se naše telo spreminja skozi čas, kako nanj vpliva zdrav ali manj zdrav življenjski slog in celo bolezen? Gospodarsko razstavišče bo v Slovenijo premierno pripeljalo še eno od svetovnih interaktivnih razstav. V Ljubljani bo od 20. oktobra 2018 do 20. januarja 2019 tako na ogled mednarodna, poučna razstava teles Body Worlds Vital, ki prek plastiniranih originalnih teles oziroma organov prikazuje, kakšne so razlike med zdravim, ogroženim in obolelim telesom oziroma njegovimi organi. Telesa oziroma organi so obdelani po posebnem postopku plastinacije, ki omogoča poglobljeno spoznavanje delovanja telesa. Razstavo je pripravil Inštitut za plastinacijo iz Heidelberga pod vodstvom dr. Angeline Whalley. Razstava, primerna za vse generacije, bo odprta vse dni v tednu, tudi med prazniki, **od 9. do 20. ure**. Na voljo so avdio vodič v slovenskem jeziku za individualni obisk razstave, družinska vstopnica (pred obiskom priporočamo, da si ogledate Družinski vodič po razstavi, ki ga najdete na spletu), po predhodni najavi pa tudi vodeni ogledi za skupine. Vabimo vas, da na lastni koži doživite posebno priložnost, kjer se srečajo vsi svetovi – od medicine, znanosti do umetnosti. Razstavo spremlja tudi bogat izbor predavanj. Na razstavi s predavanji in projektom Zdrave arterije sodeluje tudi Društvo za zdravje srca in ožilja.

Bi radi izvedeli več? www.bodyworldsvital.si

VABLJENI NA 49. SEJEM NARAVA ZDRAVJE

Od 29. novembra do 2. decembra 2018 bo Gospodarsko razstavišče v Ljubljani odprlo vrata sejma NARAVA ZDRAVJE. Ob mnogih zanimivostih s področja zdravja, ki bodo na ogled, vas vabimo, da obiščete tudi prostor Društva za zdravje. Tu vam bomo lahko izmerili krvni tlak, srčni utrip, sladkor in holesterol v krvi, obseg pasu, posneli EKG, prejeli pa boste mnoge koristne nasvete, zdravstveno-informativna gradiva društva, degustacijo margarine Becel in revijo Za srce.

PODRUŽNICA LJUBLJANA

Predavanja

- ♥ **3. oktober:** Marko Groboljšek, koordinator projekta Zdrave arterije v Sloveniji: **Bolezen zamašenih žil**
- ♥ **7. november:** Igor Rigler, dr. med., specialist nevrolog: **Možganska kap – katastrofa, ki ne boli**

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.

Člani Društva za zdravje srca in ožilja ne plačajo letne članarine (identificirate se s člansko izkaznico), ampak samo mesečno vadbino. Vadba poteka v 2 skupinah, v ŠD Gib in jo bo vodila Barbara Sluga, prof. švz. po naslednjem urniku:

♥ ponedeljek in četrtek: 8.00-9.00 in 9.00-10.00

Prvi obisk je brezplačen, vljudno vabljeni!

Informacije in prijave: Športno društvo GIB Ljubljana Šiška, Drenikova 32, 1000 Ljubljana. T.: 01/514 13 30, repcija@gib-sport.com. Več si lahko ogledate na <http://gib-sport.com>

Zepterjeve izobraževalne delavnice za pripravo zdravega obroka hrane

Vse, ki se želite naučiti nekaj novega, ter želite zase in za svojo družino pripraviti hrano na zdrav način, vabimo na brezplačne izobraževalne delavnice za pripravo zdravega obroka hrane.

Vse, kar morate narediti je, da si vzamete čas in preživite prijetne urice ob kuhanju in druženju z našimi najboljšimi svetovalci za zdrav življenjski slog.

Naj tudi iz vaše kuhinje zadiši po hrani, pripravljene na zdrav – Zepterjev način!

Prijave: vsak delovni dan med 8. in 16. uro, na telefonsko številko 02 88 43 901.

Pokličite nas in z veseljem vam bomo povedali še vse podrobnejše informacije (Zepter Slovenica d.o.o., www.zepter.si).

Meritve Becel na Rožniku

Meritve potekajo vsako prvo nedeljo v mesecu od 10.00 do 14.00: meritve krvnega tlaka, holesterola in glukoze na Rožniku pod pokroviteljstvom podjetja Unilever, d. d.

♥ 7. oktober

V zimskem času meritev na Rožniku ne bo, z njimi ponovno pričnemo 3. marca 2019.

POSVETOVALNICA ZA SRCE, Dalmatinova 10

(prvo nadstropje), Ljubljana:

meritve krvnega tlaka, srčnega utripa, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi, celotni lipidni profil (vse maščobe v krvi), snemanje in interpretacija izvoda EKG, meritve **gleženjskega indeksa** (je pokazatelj prehodnosti arterij na spodnjih okončinah), meritve pulznega vala (hitrost pretoka krvi po arterijah oz. pokazatelj togosti žil) zdravstveno-vzgojno svetovanje, svetovanje o zdravem načinu prehrane:

♥ ponedeljek, torek, četrtek in petek od 9.00 do 12.00

♥ sreda od 11.00 do 15.00

VEDNOVEČJE ZANIMANJE ZA MERITVE PULZNEGA VALA

Že več kot leto dni izvajamo meritve pulznega vala, s katerimi določimo hitrost pretoka krvi po arterijah ter ugotavljamo starost in togost žil. Togost žil omogoča oceno zdravja žilnega sistema in pripomore k oceni tveganja za možgansko kap in srčni infarkt.

Vabljeni na meritve pulznega vala.

Naročanje ni potrebno. Zadošča obisk v času uradnih ur Posvetovalnice za srce v Ljubljani.

Meritve je hitra in neboleča. Cena preiskave za člane društva je 6 EUR, za nečlane 9 EUR. Vabljeni!

NOVOST – MERITVE CELOTNEGA LIPIDNEGA PROFILA

V Posvetovalnici za srce ponovno izvajamo meritve celokupnega lipidnega profila: holesterol, trigliceridi, HDL in LDL, razmerje holesterol/HDL, skupaj s sladkorjem in srčno-žilno ogroženostjo.

Cena za člane je 15 EUR, za nečlane pa 18 EUR.

Na meritve se ni potrebno naročati.

Cenik storitev (v EUR)

Vrsta preiskave	ČLANI društva	NEČLANI
Krvni tlak in srčni utrip	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
Lipidni profil	15,00	18,00
EKG	2,00	4,00
Gleženjski indeks	6,00	9,00
Meritve hitrosti pulznega vala, ocena starosti žil	6,00	9,00
Posvet s kardiologom	10,00	15,00
Tečaj temeljnih postopkov oživljanja	15,00	20,00
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 na telefonsko številko 01 /234 75 55 ali preko e-pošte: posvetovalnicazsrce@siol.net ali osebno v Posvetovalnici Za srce v Ljubljani. Vabljeni.

Tečaji temeljnih postopkov oživljanja odraslih

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

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 Mobilnih linij 031, 041 in 051, ostali plačajo običajni telefonski pogovor).

PODRUŽNICA ZA SEVERNO PRIMORSKO

Informacije o dejavnosti podružnice:

info@zasrce-primorska.si, E: natasa.petrovic@siol.net, T: 031/765 763 (Nataša Petrovičič)

♥ vsako tretjo soboto v mesecu ob 9.00: pohodi po »Srčni poti« v Panovcu, po ustaljenem urniku, zbirališče pred nekdanjim Trimčkom. V primeru dežja pohod odpade.

♥ vsako prvo sredo v mesecu ob 8.30: pohod; start na parkirišču Qlandije. Pohode vodi Slavica Babič.

PODRUŽNICA CELJE**Posvetovalnica:**

vsak četrtek med 10.00 12.00 na Glavnem trgu 10 v Celju.

Možnost merjenja krvnega tlaka, in elektrokardiograma, občasno tudi KS in holesterola.

Posvet z zdravnikom!

Predavanja:

objava na oglasni deski in v Novem Tedniku 14 dni pred predavanjem. Predvidevamo štiri predavanja. V Celju, Šentjurju in Zrečah.

Šola reanimacije in uporaba defibrilatorja bo v sodelovanju s Koronarnim klubom Celje.

Šola nordijske hoje:

vsak ponedeljek ob 10.00 pri Splavarju ob Savinji pred knjižnico.

Pohodi so vodeni.

Vsak ponedeljek zbor pri splavarju razen v decembru, januarja če dopušča vreme, julija in avgusta so pohodi v lastni režiji. Priporoča se pohod v zgodnjih jutranjih ali hladnih večernih urah.

Vodeni pohodi trajajo od 1,5 do 2 uri.

Predvidevamo izlet na Šmohor in Golte, ob svetovnem dnevu srca pa na Goro (Št. Jungert/Kunigundo). Kostanjev piknik na eko kmetiji v jeseni.

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.

Razgovor z zdravnikom in meritve krvnega tlaka. Prosimo, da se predhodno najavite – vsaj teden dni prej (p. s.: organiziramo SAMO NA OSNOVI PRIJAV!)

Prijave na T.: 07 33 74 170 ali 051 340 880 in e-mail: drustvozasrce.nm@gmail.com

Meritve gleženjskega indeksa (pokazatelja prehodnosti arterij na spodnjih okončinah) v prostorih podružnice na Glavnem trgu 10 se bodo nadaljevale. Vabimo vas, da se prijavite. Prijavljene člane bomo o času njihove meritve obvestili po telefonu (naslednje meritve predvidevamo v oktobru ali novembru 2018).

Prijave na T.: 07 33 74 170 ali 051 340 880 in e-mail: drustvozasrce.nm@gmail.com

Nadaljujemo akcijo pridobivanja članov in nečlanov društva za naložitev aplikacije iHELP

na pametne telefone za pomoč pri zastoju srca – srčna ali možganska kap, ki izhaja iz projekta naše podružnice (Projekt vzpostavitve učinkovite in največje mreže usposobljenih prostovoljcev za reševanje življenj ob zastoju srca – srčna in možganska kap – z uporabo aplikacije iHELP na pametnih mobilnih telefonih in aparatov za oživljanje na območju Dolenjske in Bele krajine). Vabimo člane in nečlane, da si v primeru nezgode z naložitvijo aplikacije zavarujejo svoje življenje in življenja bližnjih.

Pričakujemo tudi prijavo na učno delavnico s fizičnim prikazom nudenja prve pomoči in uporabe defibrilatorja. Prijave na T.: 07 33 74 170 ali 051 340 880 in e-mail: drustvozasrce.nm@gmail.com

S četrtkovimi pohodi po Trški gori bomo jeseni nadaljevali. Dobimo se ob 17. uri na Bajnofu, pri Centru biotehnike in turizma, Sevno. Pridružite se.

Skupaj z Društvom koronarnih bolnikov Dolenjske in Bele krajine predvidevamo organizacijo predavanja o arterijski hipertenziji (predvideni predavatelj mag. Boris Krajačič, dr. med., specialist kardiolog), in sicer v torek, 16. oktobra 2018, ob 17. uri v predavalnici na Šolskem centru Novo mesto, Šegova ulica 112.

Vse zainteresirane prosimo, da v začetku meseca oktobra 2018 preverite termin predavanja na kontaktnih možnostih Podružnice: T.: 07 33 74 170 ali 051 340 880 in e-mail: drustvozasrce.nm@gmail.com

Sobota, 8. september 2018

21. Tradicionalni pohod za srce s startoma:

♥ Štukljeva pot – na Bajnofu – Sevno pod Trško goro, ob 9.00 in

♥ Andrijaničeva pot – Šport hotel Terme Krka, Otočec, ob 10.30.

CILJ: Športni park Krkinih Term Šmarješke Toplice.

Povratek z avtobusi.

Startnina: 5 € (oprosčeni otroci, dijaki in študentje).

Prijave zbira pisarna podružnice Društva v Novem mestu, Glavni trg 10, T: (07) 33 74 170 ali 051 340 880 vsak delavnik od 9. do 12. ure in po E-pošti drustvozasrce.nm@gmail.com

PODRUŽNICA ZA GORENJSKO

Gorenjska podružnica za zdravje srca vas v soboto, 29. septembra 2018, ob svetovnem dnevu srca vabi na srečanje v Kranjski Gori. Avtobus bo izpred Sloge v Kranju odpeljal ob 9. uri, srečanje pa se bo začelo pred hotelom Kompas ob 10. uri. Udeleženci bodo lahko plavali, se udeležili nordijske hoje in meritev dejavnikov tveganja: krvnega tlaka, holesterola in sladkorja. Lepo vabljeni!

PODRUŽNICA ZA KRAS

Podružnica za Kras bo nadaljevala z rednimi pohodi vsako 3. nedeljo v mesecu. Smer in potek pohoda bo objavljen v medijih v tednu pred to nedeljo. Vedno se dobimo ob 8.30 uri na stari avtobusni postaji v Sežani. Potem se odpravimo po dogovoru in vremenu. Načrtujemo nekaj novih smeri in nekaj že utečenih. Prijava ni potrebna. Članstvo ni pogoj za udeležbo. Pogoj je le dobra volja, želja po zdravju, druženju in doživetju kaj novega in zanimivega. Starost od 0 - 100 let.

PODRUŽNICA ZA POSAVJE

PROGRAM POHODOV »SRCE« - 2018 - Podružnica Posavje

DATUM POHODA	PROGRAM POHODA	Trajanje pohoda	Možnosti	Malica	VO DSTVO
15. september	Soriška planina	Ves dan	Za pohodnike	Iz nahrbtnika	Kalan Janez 031 284 203
20. oktober	Jezerko	Ves dan	Za pohodnike	Iz nahrbtnika	Černelič Franc 041 763 012
17. november	Martinov pohod - Gadova peč	6 ur	Za pohodnike in	Skupno naročilo	Černelič Franc 041 763 012
15. december	Novo mesto - popoldanski ogled - Zavinek - lučke	5 ur	Primereno za vse	individualno	Černelič Franc 041 763 012

Za informacije pokličite na telefonsko številko: **041 690 291** ga. Ana Kalin - dopoldne od 9.00 do 12.00 ali **041 763 012** g. Franca Černeliča.

PODRUŽNICA ZA KOROŠKO

- ♥ **20. september ob 9.00 - 15.00:** KOROŠKA V GIBANJU. V grajskem parku na Ravnah na Koroškem: Dan brez avtomobila - športni dogodki, presejalne meritve - brezplačno. Sodelovanje z aktivnostmi - projekti: NIJZ, »Zdravih šol«, predstavitev in aktivnosti našega Društva - Podružnice za Koroško: Uživajmo pet barv zelenjave in/ali sadja na dan - stojnice v parku... Vabljeni.
- ♥ **21. in 22. september ob 9.30:** prireditve in stojnice v Slovenj Gradcu ob FD- festivalu drugačnosti (invalidska društva se predstavljajo, vrtec, zdrava šola...). MF-mirovniški festival (hitra hoja, tek) in občinski praznik s prireditvami... Zanimivo bo, pridite.
- ♥ **29. september:** Svetovni dan srca (mesečne medijske aktivnosti)
- ♥ **29. september:** pohod ob 9.00. Parkirišče pri Komunalnem podjetju v Pamečah pri SG. Obiskali bomo tudi kmetijo Rebernik, kjer si bomo ogledali sodobno tehnologijo priprave sokov. Pohod organizira Danica Ramšak, T.: 041 797 487. Skupno kosilo. Pristrčno vabljeni.
- ♥ **11. oktober ob 17.00:** V 1. Nadstropju trgovskega centra Lopan v Mislinji pri SG bo otvoritev razstave: Sadje, med in zdrav življenjski slog. Kulturni program, mediji. Pristrčno vabljeni.
- ♥ **12. in 13. oktobra od 8.00 do 18.00** razstava: Sadje, med in zdrav življenjski slog. Razstava bo odprta od 8.00 do 18.00; po želji: vodenja. Primerna je za vse življenjske starosti ljudi.
- ♥ **13. oktober ob 9.00:** Parkirišče pri TC Lopan, Mislinja: Skupinski ogled razstave in nato pohod po okolici Mislinje. Pohod vodi Jožica Skralovnik. Info: Majda 040 509 207.
- ♥ **15. oktober:** Svetovni dan hrane: Uživajmo 5 barv zelenjave/sadja (Z/S) na dan.

- ♥ **17. november ob 10.00:** Parkirišče- Hofer Prevalje. Po razgibalnih vajah gremo na pohod po okolici Prevalj. Vodila nas bo Fanika Grošelj, T.: 041 750 537. Pristrčno vabljeni.
- ♥ **20. november ob 12.00:** Proslavimo zaključek leta. Imeli bomo skupno kosilo ter skromna medsebojna obdaritev. V programu sledi: Pokaži kaj znaš ter Zaupaj kaj si letos doživel?
- ♥ **8. december ob 10.00:** Parkirišče - pred občino Muta. Ogled, proste vaje in pohod za vsa dan po ravnini. Vodja sta Finika in Ivan Kričej, info T.: 031 812 484. Vabljeni.

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA POMURJE

- ♥ **vsak zadnji torek, 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

Po poletnem premoru v juliju in avgustu ponovno meritve krvnega tlaka in krvnih vrednosti - sladkorja, holesterola in trigliceridov ter EKG monitorja, meritev gleženjskega indeksa, s svetovanjem in drugih aktivnosti, od oktobra tudi predavanja. Visoke vrednosti holesterola so še vedno pomemben napovednik tveganja za nastanek srčno-žilnih bolezni, za bolnike pa pomemben pokazatelj uspešnega zdravljenja in boljšega preživetja.

Naše meritve izvajajo usposobljene medicinske ekipe na stalnih merilnih mestih in na sedežu društva.

Zadnje meritve trigliceridov so odstopale navzgor, raziskujemo možne vzroke. Meritve bodo od **septembra dalje:**

- ♥ **vsak prvi torek v mesecu,** v prostorih Društva upokojencev Tabor, Gorkega ul. 48, Maribor, med 7.30. in 10.30, tudi z EKG monitorjem, s svetovanjem zdravnika. Pridite **4. 9., 2. 10. in 6. 11. in 4. 12. 2018.**
- ♥ **vsako prvo sredo v mesecu,** v prostorih Mestne četrti Pobrežje, Kosovelova ul. 11, Maribor, med 7.30. in 10.30, brez EKG monitorja, **5. 9., 3. 10., 7. 11. in 5. 12. 2018.**
- ♥ **vsak drugi ponedeljek v mesecu, 10. 9., 8. 10., 12. 11. in 10. 12. 2018** v prostorih društva, Pobreška c 8, med 8.00 in 10.00 meritve krvnih vrednosti, za EKG in gleženjski indeks prosimo za predhodno prijavo na 02 228 22 63 v času uradnih ur ali po e-pošti: tajnistvo@zasrce-mb.si
- ♥ meritve krvnega tlaka, krvnih vrednosti in EKG monitor s svetovanjem zdravnika v prostorih Društva upokojencev Maribor Center, Slomškov trg 5, izvajamo na prvo soboto neparnih mesecev. Tako bodo meritve po počitnicah **1. 9., nato 3. 11. 2018.**

Na enodnevne tečaje **Temeljnih postopkov oživljanja** z uporabo defibrilatorja se lahko prijavite na sedežu društva. Prejeli boste navodila in pisno gradivo. Projekt je usklajen z evropskimi smernicami, izvajajo ga zdravniki učitelji z mednarodnim certifikatom. Naučimo se pravilno ravnati v primeru srčnega zastoja - nenadne smrti doma, na delovnem mestu, med športom in rekreacijo ali kjerkoli. Večina preživelih kakovostno živi naprej. Naučite se nekaj novega in nadvse koristnega!

Predavanja

V jesenskem sklopu bodo predavanja, kot vedno, vsak drugi torek v mesecu, 9. oktobra, 13. novembra in 11. decembra ob 17. uri na Medicinski fakulteti v Mariboru, Taborska ul. 8.

9.10. ob 17.00 je načelno že dogovorjeno predavanje z dr. Davidom Šuranom o holesterolu. Predavanje je bilo odlično sprejeto pri zdravnikih, sedaj pa bo v prilagojeni obliki predstavljeno tudi našim članom in drugim, ki jih ta tema muči in bega, saj je bilo v zadnjem času kar nekaj nasprotujočih se poročil.

Za naslednje termine teme in predavatelje še dogovarjamo, objavljamo v dnevniku Večer in na Radiu Maribor, za kar se obema medijema zahvaljujemo, ter na naši spletni strani www.zasrce-mb.si
Vstop na predavanja je za člane in nečlane prost.

Druge dejavnosti

Vadba za srce v bazenu MTC Fontana v Mariboru!

V sklopu projekta »Gibanje za zdravje«, pod vodstvom Mateja Lubeja, se bomo ponovno dogovarjali za organizirano vadbo »ZA SRCE« za jesen 2018 in pomlad 2019 v MTC Fontana v Mariboru. Dan vadbe v tednu še ni določen, do sedaj smo vadili ob petkih ob 15.45. Vadba je sestavljena iz vaj atletske abecede v bazenu kot ogrevanje, nato gimnastične vaje za raztezanje, sledijo krepilne vaje za celotno telo in vadbo končamo s plavanjem 15 min z različnimi motivacijskimi vložki, skupno eno uro, nato proste aktivnosti.

Vadba je priporočljiva tako za bolnike, kot tudi kot preventiva v hladnih mesecih, ko se ljudje ne gibljejo toliko v naravi. V minuli sezoni je bil obisk dober.

Za razumno ceno je na izbiro dvourni in triurni obisk kar povsem zadovoljuje naše člane za krepitev in vzdrževanje dobrega zdravja in počutja.

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 lahko odkrije atrijsko fibrilacijo in opredeli druge aritmije. Naše meritve izvaja medicinska sestra z dolgoletnimi izkušnjami, zabeležijo se v elektronski spomin. V primeru nepravilnosti shranjene posnetke dodatno pregleda zdravnik specialist enkrat mesečno in kratko obrazložitev preiskovani prejme na dom; preiskava ni namenjena urgentnim primerom. Snemanje se izvaja na stalnih merilnih mestih

(glej zgoraj) in na sedežu društva - drugi ponedeljek v mesecu.

♥ **Posvetovalnica Za srce** na stalni lokaciji na sedežu društva (Pobreška c.8) – **vsak drugi četrtek v mesecu od 16.00 – 18.00; 13. 9., 11. 10., 8. 11. in 13. 12. 2018** po predhodni prijavi v času uradnih ur društva ali po elektronski pošti. Prispevek je 10 € za člane in 15 € za nečlane. V primeru socialne in zdravstvene stiske opravi zdravnik specialist posvet brez plačila.

♥ **Gleženjski indeks** je neboleča ultrazvočna meritev tlakov in posredno pretokov na žilah rok in nog primerjalno. Med preventivnimi, presejalnimi preiskavami se po novih izsledkih uvršča ob ultrazvočni pregled vratnih žil. Merimo na **sedežu društva vsak drugi ponedeljek v mesecu in vsak drugi četrtek v mesecu v času posvetovalnice**. Informacije, potrditev datumov in prijave sprejemamo na sedežu društva, po telefonu in e – pošti (02 228 22 63; tajnistvo@zasrce-mb.si). Prispevek za člane je 6 € in nečlane 9 €, prejmete tudi izvod revije Mariborski srčni utrip z opisom preiskave. Ne odlašajte, pridite, smo dostopnejši kot drugi ponudniki. **POZOR:** Izvid, ki ga preiskovani prejme na našem merilnem mestu je strokoven in ga lahko uporabi pri nadaljnji zdravstveni obravnavi.

Vse dogodke Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje praviloma objavljamo v dnevniku VEČER in po Radiu Maribor, opravičujemo se za občasne motnje v obveščanju. 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 elektronski naslov:** tajnistvo@zasrce-mb.si.

Za sprotno obveščanje o predavanjih in drugih pomembnih dogodkih ter spremljanje različnih vsebin naše člane prosimo, da nam zaupajo svoje elektronske naslove. Spoštovali bomo vašo zasebnost in kodeks o varovanju podatkov, tudi po najnovejših evropskih direktivah.

Oglejte si našo spletno stran www.zasrce-mb.si

OMRON M6 Comfort

diaFIT



Avtomatski merilnik krvnega tlaka s komfortno manšeto za srednji in velik obseg nadlakti (22–42 cm) ter z »Intelli Wrap« tehnologijo, ki omogoča natančno meritev kjerkoli na nadlakti.

Za člane Društva za zdravje srca in ožilja:
10 % popust ob nakupu merilnikov krvnega tlaka OMRON v trgovinah DIAFIT.

*Raziskava o najpogostejše priporočenih izdelkih brez recepta v slovenskih lekarnah 2016, FarmAsist d.o.o.



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

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

Izkažite nam zaupanje in če še niste član, se včlanite v Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije ali v Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje (če ste iz tega območja). Kot člani ste vi in vaši družinski člani (če prispevate družinsko članarino) deležni številnih ugodnosti in prejimate kakovostno revijo Za srce, ki izide petkrat na leto (dve izmed njih sta dvojni). Članstvo in članarino lahko tudi podarite.

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

Vljudno prosimo, da izberete naše društvo in nam namenite 0,5% dohodnine. Obiščite nas na Društvu ali pokličite po telefonu za pomoč.

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, Pobreška cesta 8, 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, Dalmatinova ul. 10, 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:






PRAVOČASNO ZDRAVLJENJE ZAMAŠENIH ŽIL REŠUJE ŽIVLJENJE.

Kar 70 % bolnikov s periferno arterijsko boleznijo nima značilnih simptomov, poleg zamašitve žil na nogah pa jim grozita srčni infarkt in možganska kap.

Če ste starejši od 50 let, se z osebnim zdravnikom pogovorite o meritvi gleženjskega indeksa!

Za več informacij obiščite spletno stran www.zdravearterije.si.

					SESTAVIL MARJAN ŠKVORC	TRDO KURIVO IZ RUDNIKOV	KMEČKI VOZ V RUSKEM OKOLJU	MLADA KRAVA	FRANCOSKI SLIKAR (PAUL)	PISANA TROPŠKA PAPIGA													
					LETEČA PERNATA ŽIVAL					7													
					GLEDALIŠKI IGRALEC (MATEJ)																		
					ŽENSKO IME, ELIZABETA				6														
					SVETO MESTO NAPRAVA OB STREHI		3			NABIT DELČEK													
		15																					
ZA SRCE	OBČINSKI FUNKCIO- NAR	GLOBOKO SPOŠTO- VANJE	ANDREJ KAROLI	IGRALKA KACJAN BIVALIŠČE UMRLIH				ORGAN VOHA				ŠPORTNIK NA ROLKI	PREBIVALKA IRSKE	STOJALO	PUBLICIST KERMAU- NER								
								SKRIVNOST															
POLETNO OBUVALO						ŠVEDSKI PISATELJ HANSSON	PEVEC TENORJA PTIČ, KI NE LETA																
JEDILNA SODA									UNIČUJOČ NARAVNI DOGODEK	SLADICA ZA ROJSTNI DAN		12											
POREDNI VEZNIK		14	VINKO OŠLAK PRVI ČLOVEK		IGRALKA (MARIJA) KARTA PRI TAROKU										9								
IGRALKA RINA				VAŠKI PAŠNIK PISATELJ. PEROCI			16			KAMNITA GMOTA IVAN LENDL													
NEDELAV- NOST					4	LITERARNI JUNAK SAWYER	GRŠKI POLOTOK RASTLINA VETRNICI			13				SREDIŠČE VRTENJA DIATON. LESTVICA									
HITRA LOVKA IZ GRŠKE MITOLOGIJE					11			KLIC, POZIV ČLOVEK, OSEBA								KMET (STAR.)		CESTNA PREVLEKA					
STIK ROKE IN TRUPA			2		USPEH PRI- DOBITNE DEJAV-NOSTI						OSEBNI ZAIMEK	KATARINA ILJEV	ŽUŽELKA OBOD SLIKE			1							
																							
					NEKDANJA VOTLA MERA ZA ŽITO						17							LUKA FRELIH PEVKA BOTO					
					PIHALNI INSTRU- MENT									5	DREVESNI IZRASTEK ROMANA TOMC								
					BIVŠA ŠVICARSKA SMUČARKA (SONJA)										TEKMEC				10				
IZRAELSKO PRI- STANIŠČE											KRILO STAVBE			8									

Geslo prejšnje križanke je bilo: »ZDRAVO SRCE, ZDRAVI MOŽGANI«. Za pravilno rešitev iz prejšnje številke je žreb razdelil nagrade takole: Marija VESEL, Novo mesto, Emil PIPAN, Nova Gorica, Marijana DEBEVEC, Ljubljana, Franc KORAČ, Radlje ob Dravi, Klara SIMONIŠEK, Podsreda.

Čestitamo!

Med reševalce, ki nam bodo poslali pravilno rešitev križanke izključno na dopisnicah, bomo razdelili 5 lepih nagrad. Ko boste križanko rešili, prenesite določene črke po številkah v kupon, kjer boste dobili neko misel. Kupon prilepite na zadnjo stran dopisnice. Pri žrebanju bomo upoštevali vse križanke, ki bodo prispele do 30. septembra na naslov: Društvo za srce, Dalmatinova ulica 10, 1000 Ljubljana. Izžrebanci lahko nagrade prevzamejo na sedežu društva oz. po pošti.

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

R A Z S T A V A

Gunther von Hagens:

BODY WORLDS

Originalna razstava pravih človeških teles za vse generacije

VITAL

Kaj bi videli, če bi skočili iz svoje kože?

Kakšno je telo, kadar je zdravo, s prvimi simptomi bolezni ali obolelo? Kako življenjski slog vpliva na vaš srčno-žilni sistem? Med drugim si oglejte zdrave žile, žile z arteriosklerozo in žile z žilno opornico.

PRVIČ V
SLOVENIJI!



20. oktober 2018–20. januar 2019

Gospodarsko razstavišče, Ljubljana

Razstave **Body Worlds** si je ogledalo že prek 43 milijonov ljudi v več kot 90 mestih po svetu.

WWW.BODYWORLDSVITAL.SI

Pijte boljšo vodo.

Prva slovenska voda v Tetra Pak embalaži.



www.dana.si

