

ZA SRCE



Letnik XXI • št. 3-4., junij 2012 cena: 1,60 EUR • Revijo izdaja Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije



Žensko srce

Periferna arterijska bolezen

Menopavza in žensko srce

**Sladila in sladkane pijače
ter njihov vpliv na zdravje**

VSAKO LETO

3 MILJONE LJUDI DOŽIVI
ISHEMIČNO MOŽGANSKO
KAP (IMK) KOT ZAPLET
ATRIJSKE FIBRILACIJE (AF)¹⁻³

1,5 MILJONA LJUDI UMRE V
PRVEM LETU PO IMK OB AF^{1, 3, 4}

1 MILJON LJUDI OSTANE
HUDO PRIZADETIH
ZARADI IMK OB AF^{1,3}

AF 01/JANUAR 2011

POSVETUJTE SE Z SVOJIM ZDRAVNIKOM



**Boehringer
Ingelheim**

Boehringer Ingelheim RCV
Podružnica Ljubljana
Goce Delčeva 1, Ljubljana

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

Bolezni srca pri ženskah ali Žensko srce

Irena Keber



Epidemiološke raziskave so pokazale, da so srčne bolezni v razvitem svetu tudi pri ženskah glavni vzrok smrti in da prekašajo kot vzrok smrti vse rakave bolezni skupaj. Kar ena od štirih žensk bo umrla zaradi bolezni srca. Šele nedavno so tudi v raziskavah začeli posvečati večjo pozornost ženskam in razlikam med spoloma glede pojavnosti srčnih bolezni, razlik v kliničnem poteku, pomenu posameznih diagnostičnih metod in učinkih zdravljenja.

Glavni ubijalec je pri ženskah, tako kot pri moških, koronarna bolezen srca. To je bolezen velikih koronarnih arterij. Osnovni bolezenski proces je ateroskleroza, ki prizadene notranjo steno arterije. Koronarna bolezen lahko povzroči angino pektoris, srčni infarkt in tudi srčno popuščanje. Bolezenski simptomi koronarne bolezni so pri ženskah pogosto neznačilni in je bolezen zato pogostospregledana. Na netipični potek bolezni morajo biti pozorni predvsem zdravniki, ki obravnavajo take bolnice.

Za razliko od moških se koronarna bolezen klinično pojavlja pri ženskah v povprečju 10 let kasneje. Pri moških se pojavi že v srednjih letih, pri ženskah pa večinoma šele po 55. letu starosti. To je tudi glavni razlog, da ženske v povprečju živijo dlje kot moški. Zbolevnost za koronarno boleznijo se poveča po menopavzi, nekaj let po njej strmo naraste in se pri 70 letih starosti približa zbolevnosti moških. Pri nastanku koronarne bolezni pri ženskah sodelujejo poleg pomanjkanja estrogena enaki dejavniki tveganja kot pri moških: od nezdravih življenjskih navad, kot so kajenje, nezdrava prehrana in sedeč način življenja, do bolezni, kot so arterijska hipertenzija, dislipidemije, sladkorna bolezen in debelost, predvsem trebušnega tipa. Med temi dejavniki ženske še posebej ogroža sladkorna bolezen, saj jih že pred menopavzo po ogroženosti izenači z moškimi. Med navadami je zelo nevarno kajenje, zlasti ob sočasnih hormonski kontracepciji. Nevarna je debelost trebušnega tipa, ki jo je treba preprečevati z redno telesno dejavnostjo in pravilno prehrano.

Z zdravim načinom življenja in odpravljanjem drugih dejavnikov tveganja lahko pomembno vplivamo na zbolevnost in umrljivost za koronarno boleznijo, zato moramo o tem boleznih in preventivnih ukrepih seznanjati tudi ženske. V preventivne namene ne priporočamo jemanja nadomestne pomenopavzalne hormonske terapije zaradi povečane ogroženosti karcinoma dojke in trombotičnih procesov ob taki terapiji.

Veliko zbolevnost in umrljivost pri starejših ženskah povzroča srčno popuščanje. To je bolezenski sindrom, pri katerem je zaradi motene srčne funkcije ali motenih srčnih struktur delovanje srca oslabiljeno v tolikšni meri, da povzroča bolezenske znake slabe preskrbe organov s krvjo po eni strani ter znake zadrževanje vode v telesu. Značilni simptomi so hitra utrudljivost, zadihanost pri majhni telesni obremenitvi, težko dihanje v ležečem položaju in otekanje nog. Najpogostejši vzroki srčnega popuščanja so koronarna bolezen srca, arterijska hipertenzija in okvare srčnih zaklopk. Te bolezni povzročajo bodisi okvaro krčljivosti srčne mišice (sistolčno srčno popuščanje) ali pa je oviran vtok krvi v sre (diastolično srčno popuščanje). S preprečevanjem in zgodnjim odkrivanjem in zdravljenjem teh bolezni lahko srčno popuščanje preprečimo, oziroma preprečimo njegovo napredovanje. Pri ženskah je pogostejše diastolično srčno popuščanje, kjer za razliko od sistoličnega še nimamo učinkovitega temeljnega zdravljenja in je zato še bolj pomembno preprečevanje. Pogosto se skupaj s srčnim popuščanjem pojavlja atrijska fibrilacija, ki je zelo pogosta motnja srčnega ritma pri starejših osebah obeh spolov in vodi še do dodatnih zapletov, bojimo se predvsem možganske kapi.

Društvo za srce Slovenije se je pridružilo akciji, ki od leta 2009 poteka v Evropi z naslovom »Rdeči alarm za ženska srca«. Cilj teh dejavnosti je povečati ozaveščenost tako laikov kot zdravstvenih delavcev o problemih srčnih bolezni pri ženskah. Ženske je potrebno seznanjati z dejavniki tveganja in pomembnostjo njihovega odstranjanja ter jih spodbujati, da bodo pozorne na simptome srčnih bolezni, ter da se bodo ob bolezenskih simptomih, kot so bolečina v prsih, težko dihanje ob blagem naporu ali v mirovanju ter občutku preskakovanja srca, posvetovale z osebnim zdravnikom. Če težav še nimajo, naj ocenijo, kako ogrožene so in se lotijo preventivnih ukrepov.

Ravnovesje mineralov.

Hitrost našega vsakdana se prepleta z vztrajnim kopičenjem nezdravega načina življenja. Naravna mineralna voda Donat Mg naše telo varno in učinkovito bogati z minerali. Ti so raztopljeni v vodi, v harmoničnem ravnovesju in telesu prijazni aktivni obliki, zato lahko hitro zapolnijo nastali primanjkljaj. Prisluhnite svojemu telesu z naravo v srcu. Ponudite mu tri kozarce Donata Mg dnevno in hvaležno vam bo.

Več informacij in stik z zdravnikom na:
www.donatmg.net



več kot 1000 mg/l Mg



UVODNIK

- 3 Irena Keber Bolezni srca pri ženskah ali Žensko srce

NAŠ POGOVOR

- 6 Elizabeta Bobnar Najžer Prof. dr. Irena Keber – srce rehabilitacije za srčno-žilne bolezni in nova podpredsednica društva

AKTUALNO

- 8 Franc Zalar Zdravo žensko srce
10 Franc Zalar Melodije za srce so letos zazvene v SNG Opera in balet v Ljubljani
11 Franc Zalar Predsednik našega društva je postal član vodstva Evropske mreže za srce
12 Franc Zalar Nagrada MOL letos našemu primariju Borisu Cibicu
13 Barbara Kruhar Lorgjer Periferna arterijska bolezen
14 Franc Zalar Stopili smo skupaj za naše malčke in uspeli

ZNAJJE ZA SRCE

- 16 Barbara Gužič Salobir Menopavza in žensko srce ter žilje

NOVICE O ZDRAVJU

- 18 Aleš Blinc Dobre novice Slabe novice

NI GA ČEZ DOBER NASVET

- 19 Boris Cibic Rad bi shujšal

SRČIKA

- 20 Učenke in učenci 5. a razreda OŠ Mengeš JUHUHU, počitnice!

S SRCEM V KUHINJI

- 22 Maruša Pavčič Sladila in sladkane pijače ter njihov vpliv na zdravje
26 Brin Najžer Naj zadiši



PREDSTAVLJAMO

- 27 Boris Cibic Odkritelja sinusnega vozla: sir Arthur Keith in Martin Flack

SRCE IN ŠPORT

- 28 Natalija Gros Športno plezanje kot strast in preživljanje prostega časa

IZLETNIŠKO SRCE

- 31 Marjetka Troha Babji čari – iz Babnega Polja na Babno Polico

DRUŠTVENE NOVICE

- 33 Društvene novice
41 Napovednik dogodkov
46 Križanka

Letnik XXI, št. 3-4, 13. junij 2012; 1,60 EUR, ISSN 1318-2560

Ustanovitelj in založnik:

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

Glavni urednik:

Aleš Blinc

Namestnik glavnega urednika:

Boris Cibic

Odgovorna urednica:

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

Področni uredniki:

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

Člana uredništva:

Josip Turk, Nataša Jan

Tajnica revije:

Sandra Kozjek

Naslov uredništva:

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

Oglasno trženje:

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

Tisk:

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

Računalniška postavitve in priprava za tisk:

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

Vse pravice pridržane

Naklada: 8.000 izvodov,
tiskano: dan pred izidom

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

Fotografija na naslovnici:

Tokratna številka je posvečena ženskemu srcu. Naj nam bo ženskam dragocen bolj kot nakit.
Idejna zasnova: Elizabeta Bobnar Najžer.
Fotografija in oblikovanje: Dragan Arrigler

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

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

Izid revije Za srce v letu 2012 je finančno podprla Javna agencija za knjigo Republike Slovenije iz naslova Javnega razpisa za sofinanciranje poljudno-znanstvenih periodičnih publikacij (Uradni list RS št. 76/2011 z dne 30. 9. 2011).

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

Nacionalni program Društva za srce, za spodbujanje zdravega življenjskega sloga in zmanjševanja dejavnikov tveganja za srčno-žilne bolezni, sofinancira Ministrstvo za zdravje RS, na podlagi javnega razpisa (Uradni list RS, št. 22/2011, z dne 25.3.2011).

Preventivni nacionalni program Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije na področju srca in ožilja v letu 2012 sofinancira Fundacija za financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij (FIHO).

ustanovni
sponzor
društva



Živeti zdravo življenje.

 **Sanolabor**
Ko gre za zdravje!

ZA
SRCE

EDITORIAL

3 *Irena Keber* Heart diseases in women or a Woman's Heart

The Slovenian Heart Association has joined the »Go Red For Women« campaign that begun in 2009. The goal of these activities is to increase awareness of heart diseases in women with both the general public as well as medical professionals. Women should be made aware of the various risk factors and how to avoid them as well as encouraged to look out for the symptoms of heart diseases, like chest pain, heavy breathing when resting or after an easy chore and the feeling of a skipping heartbeat, and should they experience these symptoms to seek medical advice. If they do not have these symptoms they can evaluate their risk levels and focus on preventive measures.

INTERVIEW

6 *Elizabeta Bobnar Najžer* Prof. Irena Keber, M.D., PhD. – at the heart of the rehabilitation for cardiovascular diseases and the new vice-president of the Slovenian Heart Association

Prof. Irena Keber, M.D., PhD. was elected as the new vice president of the Slovenian Heart Association. During her long and distinguished career she has devoted her attention to the field of cardiovascular diseases. She was amongst the first in Slovenia to explore the causes of arteriosclerosis and established a system of preventive cardiology. She was also behind the idea for the establishment of a rehabilitation process for cardiac patients, the so-called "coronary clubs" where she laid the foundations of secondary prevention and lifelong rehabilitation of patients that suffered heart attacks.

ACTUALITIES

8 *Franc Zalar* A healthy woman's heart

The main event of the Slovenian activities for a healthy woman's heart as part of the "Go Red For Women" campaign will be held at the Velenje football stadium on Thursday the 21st of June 2012.

10 *Franc Zalar* Melodies for the Heart rang out at the Slovenian National Theatre Opera and Ballet Ljubljana

The traditional concert Melodies for the Heart took place this year in the newly renovated Ljubljana opera house. The atmosphere was carried to new heights by the singers of the renowned Slovenian Octet who sang some of their greatest hits. Due to increased interest we had to organise an additional concert so there can be no doubt that the event was a big success.

11 *Franc Zalar* Our president became a member of the Board of the European Heart Network

Primarius Matija Cevc, M.D., the president of the Slovenian Heart Association was elected to the Board of the European Heart Network at the organisation's annual assembly in May 2012.

12 *Franc Zalar* Primarius Boris Cibic awarded the Ljubljana City Prize 2012 One of the founders of the Slovenian Heart Association, its long serving vice-president and a never tiring contributor primarius Boris Cibic received the Ljubljana City Prize 2012.

13 *Barbara Kruhar Lorger* Peripheral arterial disease

The author explains the causes that lead to a peripheral arterial disease and gives advice on how to take care of your health in order to avoid and curtail the advance of this disease.

14 *Franc Zalar* We stood together for our young and succeeded

The Ljubljana-25 Rotary Club in cooperation with the Slovenian National Radio and Television and the support of our Association held a large humanitarian event with the purpose of raising enough funds to buy an ultrasound machine for the University Children's Hospital in Ljubljana, where children suffering from congenital heart conditions come for their treatment from all across Slovenia.

KNOWLEDGE FOR THE HEART

16 *Barbara Gužič Salobir* Menopause and a woman's heart and vascular system

Due to a decreased activity of the ovaries in menopause a deficit of the female sexual hormone estrogen is created. Because the risks for a heart attack, angina pectoris and brain stroke increase during this period it is important that a woman lives as healthy a life as possible.

NEWS

18 *Aleš Blinc* Good news – Bad news

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

THERE IS NOTHING BETTER THAN GOOD ADVICE

19 *Boris Cibic* I want to lose weight

One of the many responses to our reader's questions this time had to do with how to lose weight while keeping healthy.

ROSEBUD

20 *5th grade pupils from the Mongeš elementary school* WOHOHO, holidays!

We talked to the pupils about how they think about and view their holiday activities and made plans with them to have great outdoor adventures with their friends.

IN THE KITCHEN, WITH YOUR HEART

22 *Maruša Pavčič* Sweeteners and sugary drinks and their effect on our health

The intake of sweeteners in a modern diet continues to increase despite the choice and the quantity of an individual sweetener gradually changing. This leads to an excessive energy intake and consequentially to an increase in obesity and chronically non-contagious diseases.

26 *Brin Najžer* Let there be an aroma

Recipes for healthy and creative meals.

PRESENTING

27 *Boris Cibic* Discovery of the Sinoatrial node - Sir Arthur Keith and Martin Flack

The author presents two cardiologists, Sir Arthur Keith and Martin Flack who, in 1907, first described the existence of a group of cells in the heart as the primary trigger of the automatic contraction of the heart.

THE HEART AND SPORTS

28 *Natalija Gros* Sports climbing as a passion and a recreational pursuit Recreational sports climbing has a very beneficial effect on the general well-being due to its diverse setting, both indoors and outdoors, constant new challenges and a relaxed atmosphere.

THE EXCURSION HEART

31 *Marjetka Troha* Charms of Loška dolina – from Babno Polje to Babna Polica

A welcoming excursion inviting you to spend a few hours on the beautiful fields of Loška dolina.

NEWS

33 News

41 Calendar of events

46 *Marjan Škvorc* Crossword

SODELOVALI SO

Prof. dr. Aleš Blinc, dr. med., glavni urednik; Klinični oddelek za žilne bolezni, Univerzitetni klinični center Ljubljana; Elizabeta Bobnar Najžer, prof. slov. in ruš., odgovorna urednica; prim. Boris Cibic, dr. med., spec. internist, kardiolog, namestnik glavnega urednika; Franc Černelič, podružnica Posavje; mag. Milan Golob, Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje; Natalija Gros, absolventka Fakultete za šport Univerze v Ljubljani; dr. Barbara Gužič Salobir, dr. med., Klinika za nuklearno medicino, Univerzitetni klinični center Ljubljana; Đuro Haramija, podružnica za Koroško; mag. Nataša Jan, univ. dipl. biol., koordinatorica projekta ENERGY v Sloveniji; Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; Jasna Jukić Petrovčič, prof. zdr. vzg.,

posvetovalnica Za srce Ljubljana, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; prof. dr. Irena Keber, dr. med., specialistka interne medicine, Klinični oddelek za kardiologijo; SPS Interna klinika, Univerzitetni klinični center Ljubljana; Barbara Kruhar Lorger, Krka, d.d.; Cvetka Melihen Bartolić, dr. med., podružnica za severno Primorsko; Tjaša Mišček, podružnica za severno Primorsko; Brin Najžer, podružnica Ljubljana; Maruša Pavčič, univ. dipl. ing. živilske tehnologije, podružnica Ljubljana; Bernarda Pinter, prof., OŠ Mengeš; Marjan Škvorc; Marjetka Troha, Stari trg pri Ložu; Učenke in učenci 5. a razreda OŠ Mengeš, mentorica Andreja Zupanič, prof.; Franc Zalar, direktor, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije;

Prof. dr. Irena Keber –

srce rehabilitacije za srčno-žilne bolezni in nova podpredsednica društva

Elizabeta Bobnar Najžer

Prof. dr. Irena Keber je bila izvoljena za novo podpredsednico Društva za srce. Rojena je v Ljubljani, 7. septembra 1947, kjer je preživela vse svoje življenje. V svoji dolgoletni zdravniški službi je vsa svoja prizadevanja usmerila na področje srčno-žilnih bolezni. Med prvimi v Sloveniji je začela raziskovati vzroke za nastanek ateroskeloroze ter vzpostavila sistem preventivne kardiologije. Bila je tudi pobudnica in idejna vodja rehabilitacije srčnih bolnikov v t. i. koronarnih klubih, kjer je vzpostavila temelje sekundarne preventive in doživljenjske rehabilitacije bolnikov po srčni kapi.

Spoštovana prof. dr. Irena Keber, ste zdravnica internistka. Kako ste se odločila za poklic, ki mu mnogi pravijo kar življenjsko poslanstvo?

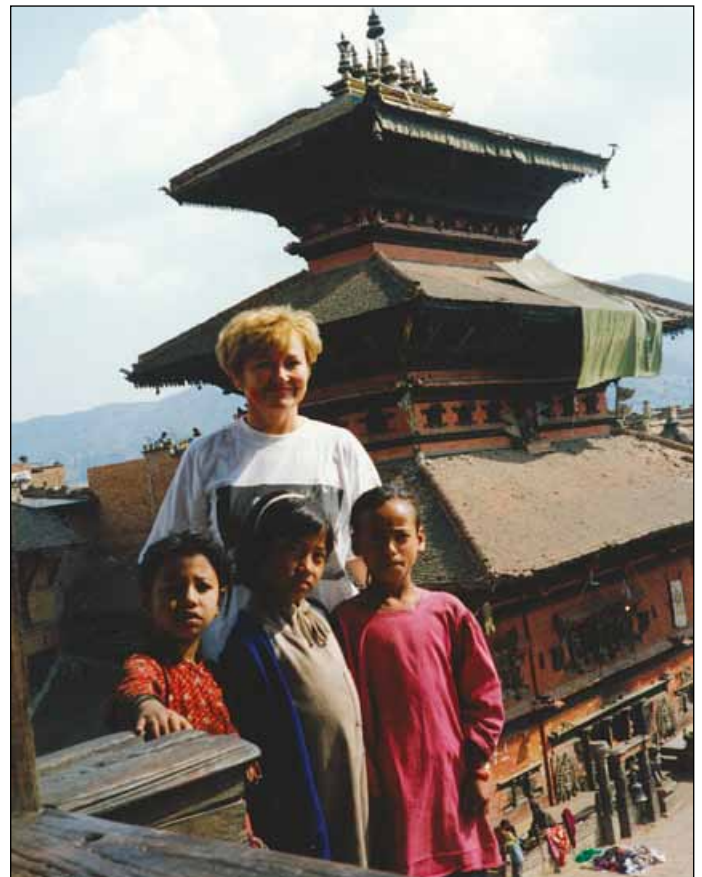
K moji odločitvi je največ prispeval zgled moje mame, pediatrijke in dermatologinje prim. Štefke Kavčič. Že kot otrok sem občudovala njeno predanost, skupaj z njo hodila na obiske na domu. V gimnaziji se je moja želja samo utrdila, že v prvem letniku študija, ko smo imeli šele predklinične predmete, pa sem se v medicino zaljubila. Med študijem me je najbolj pritegnila interna medicina, ki je po mojem mnenju »kraljica medicine«. Je namreč najbolj celovito področje medicine in obravnava bolnika v vseh razsežnostih.

Kako vas je usoda pripeljala do profesionalne skrbi za starejše?

Ko sem leta 1972 zaključila študij, je bilo veliko možnosti za zaposlitev, ne nazadnje se je odpiral tudi nov Klinični center. Vendar je tudi tokrat moja življenjska pot zaznamoval vzornik, tokrat prof. dr. Bojan Acceto, ki je predaval hematologijo in delal v bolnišnici za gerontologijo in geriatrijo v Trnovem. Že takrat je poudarjal, da je zdravljenje, predvsem pa tudi raziskave na področju zdravljenja starejših ljudi velik izziv, čeprav nihče med nami takrat ni pričakoval tako velikega podaljšanja življenjske dobe in posledično zvišanje števila starejših prebivalcev. Pod mentorstvom prof. Acceta, ki je rad poudarjal, da starost posameznika določa zdravje njegovih žil, sem se lotila magisterija na področju ateroskleroze. Na veterinarski fakulteti sem proučevala vpliv maščobe na žile pri prašičih. Rezultati so bili zelo pomembni za zdravljenje bolnikov s srčno-žilnimi boleznimi, ki so jih takrat imeli v glavnem starejši ljudje.

Dobro poznate tipične in hkratne bolezni pri starejših. Ali se je v zadnjih dvajsetih letih kaj spremenila bolezenska slika starejših Slovencev in Slovencev v primerjavi s predhodnimi obdobji?

Starostniki so bili v času, ko sem začela delati kot zdravnica, ljudje, stari nad 60 let. Zanimivo, da so bili tudi videti bistveno starejši, kot smo ljudje danes. V bolnišnici v Trnovem, ki je spreje-



Prof. dr. Irena Keber z nepalskimi otroki, Baktapur, 1992

mala bolnike z internističnimi boleznimi, smo zdravili zelo veliko hipertonikov, več je bilo hipertoničnih kriz, ki jih danes skoraj ne poznamo več. Bilo je veliko več možganskih kap, pljučnih edemov. Danes se je ta doba »starosti« premaknila za 10 do 15 let navzgor, na ljudi, starejše od 70 let. Imajo pa današnji bolniki več hkratnih bolezni. Osrednji problem danes je diabetes, presnovne bolezni, žilne bolezni, kronična obstruktivna pljučna bolezen, v velikem porastu je demenca. Danes je veliko večje število srčnih infarktov pri ljudeh že po 35. letu starosti. Deloma je to povezano s socialnimi stiskami, preveliki pričakovanji in zato razočaranji ter posledičnim stresom, ki lahko vodi v infarkt. Imajo pa vsi, ki danes prebolijo infarkt, veliko boljše možnosti za zdravljenje in rehabilitacijo. Preživetje in kakovostno življenje tudi 20, 30 let po preboleli kapi, je bolj pravilo kot izjema. Danes imamo na voljo tudi zdravila, ki pri boleznih, povezanih z zvišanim krvnim tlakom, pomagajo že preventivno. Zelo je napredovala sekundarna preventiva in rehabilitacija.

Med drugim smo vam Slovenci hvaležni prav za pionirsko delo pri rehabilitaciji in sekundarni preventivi. Kaj vas je vodilo na vaši poti pomoči bolnikom, ko zapustijo bolnišnico?

Pot je kar zanimiva. V Sloveniji sem kot prva začela raziskovati lipide (maščobe) in njihov vpliv na bolezni srca. Kot predstavnica Slovenije sem bila imenovana v t. i. lipidni odbor, ki je bil v 80 letih prejšnjega stoletja ustanovljen za takratno skupno državo Jugoslavijo. Imeli smo zbornik, kjer smo objavljali vse, kar je bilo strokovno povezanega z lipidi, in smo tako orali ledino na področju raziskav hiperlipidemij. Te raziskave so bile podlaga za razvoj preventivne kardiologije. Najprej smo imeli v Ljubljani v bolnišnici Trnovo lipidno ambulanto, ki se je počasi razvila v sedanjo ambulanto za preventivno kardiologijo in po selitvi iz Trnovega deluje v Kliničnem centru. V ambulanti obravnavamo bolnike z boleznimi, povezanimi z lipidi: aterosklerozo, motnje v presnovi maščob in sladkorja, debelost, presnovni sindrom. Debelost in presnovni sindrom sta, epidemiološko gledano, v porastu, in sta v sodobnem svetu sedaj največja dejavnika tveganja za srčni infarkt.

Pri svojem delu sem že zgodaj spoznala, da je problem z lipidi potrebno nadzorovati vse življenje. Najprej sem spet orala ledino pri ozaveščanju pomena lipidov pri diagnostiki, terapiji in rehabilitaciji. Že zgodaj sem se seznanila z rehabilitacijo bolnikov po preboleli srčni kapi, ki je včasih pomenila šest tednov ležanja, da se rana popolnoma zaceli. Šest tednov ležanja je pomenilo drastično zmanjšanje telesne zmogljivosti, spremembe v regulatornih mehanizmih za vzdrževanje tlaka, zaradi ležanja so bile pogoste globoke venske tromboze. Prof. Jerše je v Trnovem uvedel stopničasto rehabilitacijo že v akutni fazi infarkta, to je tri tedne po infarktu. Danes je rehabilitacija tako napredovala, da bolniki zapustijo bolnišnico že drugi ali tretji dan po operaciji, če ni drugih zapletov. S področja rehabilitacije sem naredila tudi doktorat in mu posvetila veliko raziskav. Prav tako sem že v Trnovem začela uveljavljati ambulantno rehabilitacijo, ki sedaj deluje v UKC v Ljubljani. Samo ena ambulanta je za vso Slovenijo premalo, prizadevamo si, da bi se ustanovile tudi po drugih bolnišnicah, vendar je problem, ker ni dovolj zdravnikov.

Ali od tod izhajajo koronarni klubi?

Res je. Tudi ambulantna rehabilitacija traja omejen čas, pravi način pa je, da posameznik za vedno spremeni življenjski slog, preneha kaditi, je redno telesno dejaven, se zdravo prehranjuje. Ko sem delala z bolniki, smo se navezali drug na drugega in sami so predlagali, da bi našli obliko, kako bi lahko rehabilitacija postala doživljenjska. Organizacijsko so nastali koronarni klubi, ki poleg zgoraj omenjenega ponujajo še socialno okolje, ki je pogosto skoraj enakovredno ostalim dejavnikom rehabilitacije. Vsak dan nam rezultati novih raziskav ponovno sporočajo, kako pomembna je vloga gibanja. Z rednim gibanjem se zmanjša umrljivost po srčni kapi za 25 %, tudi če bolnik ne naredi ničesar drugega. Vesela sem, da so koronarni klubi zaživeli in koristijo številnim bolnikom po vsej Sloveniji.

Kako vidite vlogo Društva za zdravje srca in ožilja v današnjem času in prostoru?

Glede na to, da so za ohranjanje zdravja najbolj pomembne zdrave življenjske navade, ozaveščanje in ozaveščanje posameznikov, vidim vlogo društva kot izjemno pomembno. Pomembno je širiti znanje, zavest, ozaveščenost o skrbi za lastno zdravje in posledično bolj kakovostno življenje. Preventivna dejavnost že kaže rezultate, znižala se je pojavnost srčno-žilnih bolezni, umrljivost zaradi njih; podaljšuje se življenjska doba, ko se te bolezni prvič pojavijo. Velik korak naprej je bil narejen tudi z vzpostavitvijo financiranja preventive na državni ravni, leta 2000, z delovanjem organizacije CINDI in tudi splošni dvig zavesti preko člankov v medijih. Dobro je tudi, da društvo preko svoje revije Za srce bralce obvešča o najpogostejših boleznih, simptomih, da se zavedo in pravočasno poiščejo pomoč.

Kaj menite o zgledu družine in domačega okolja za pridobivanje zdravih navad glede prehrane, gibanja, življenjskega sloga?

Vloga družine je zelo pomembna. Otroku privzgoji navade, mu nudi oporo. Veliko zdravih navad s seboj prinesemo prav iz otroštva.

Kakšen je vaš pogled na mlade rodove zdravnikov? Ali delijo vašo empatijo ali bi potrebovali več vzpodbude? Ali menite, da jim vrhunsko strokovno znanje lahko zadostno pomaga pri delu z bolniki?

Do mladih zdravnikov sem kritična. Preveč so podlegli vplivu časa in, po mojem mnenju, preveč hitijo. Bolnika je potrebno gledati kot celovito osebo. Za bolnika si je potrebno vzeti čas, ga poslušati, mu povedati, kakšno je njegovo stanje in mu razložiti, kako bo potekalo zdravljenje in rehabilitacija. Moje izkušnje so, da po takem pogovoru

bolniki veliko bolje sodelujejo v procesu zdravljenja in pravilnem jemanju zdravil. Kot mlad diplomant imaš veliko znanja, toda kot zdravnik zoriš počasi, potrebna so leta izkušenj in potrebno si je vzeti čas za ta osebni razvoj.



S kolegi na strokovnem srečanju v Barceloni, 1996: Zlatko Fras, Aleš Blinc, Irena Keber, Mišo Šabovič (z leve)

Nam lahko zaupate še kaj o vaši družini, konjičkih. Od kod izhajate, s čim božate lastno dušo, kadar utegnete?

Izhajam iz rodbine Kavčič. Mojo primarno družino sta gradila dva

pomembna dejavnika, velika ljubezen moje mame do svojega dela in do nas vseh, ter Parkinsonova bolezen, za katero je že zgodaj zbolel moj oče. Z bratom sva imela veliko priložnosti, da se naučiva živeti z boleznijo. Danes imam sama zelo dober odnos s svojo hčerko, zetom in vnukom. Ker je zet pilot, veliko časa preživijo v Dubaju, vendar se s hčerko skoraj vsak dan slišiva po telefonu. Med mojimi konjički je največja ljubezen do smučanja, ki mi je prinesla tudi veliko športnih poškodb. Tako sem ga po petdesetem letu starosti pustila bolj ob strani. Rada hodim v hribe in na sprehode. Zelo ljubim tudi umetnost. Veliko poslušam glasbo, obiskujem operne predstave doma in v tujini, koncerte, dramo. Veliko in rada tudi berem.

Kako sami skrbite za svoje – plemenito žensko srce?

Skrbim za zdravo hrano in grem vsak dan vsaj za eno uro na sprehod.

Spoštovana profesorica Irena Keber, najlepša hvala za vaš čas in pozdravljeni v našem društvu.

Zdravo žensko srce

Franc Zalar

Obiskovalke tekme si bodo lahko na RDEČI TOČKI izmerile dejavnike tveganja za srčno žilne bolezni

OBLECI ME V RDEČE 2012

OSREDNJA PRIREDITEV

21. JUNIJ 2012



Velenje, nogometni stadion

Kvalifikacijska nogometna tekma ženskih reprezentanc Anglije in Slovenije

Pred tekmo in v odmoru bo za **gledalke** organizirana

RDEČA TOČKA

meritev dejavnikov tveganja za srčno-žilne bolezni:
brezplačne meritve krvnega tlaka in snemanje EKG.



Spremljajte objave o podrobnem programu na spletnih straneh Društva za srce: <http://www.zasrce.si/>

Vabljeni!

O ženskem srcu smo začeli govoriti in pisati pred dobrimi desetimi leti. Spoznanja stroke so nato Svetovna zveza za srce (WHF) in njene posamezne članice spremenile v pravo svetovno gibanje z naslovom Go Red for Women, pri nas smo ga poimenovali „Obleci me v rdeče“. Cilj je povsem jasen in po vsem svetu enak: spremeniti sedanje stanje, ko v razvitem svetu ženske premalo skrbijo za zdravje svojega srca. Zato ženske po menopavzi pogosteje zbolevajo zaradi bolezni srca in ožilja, ker so bolezni prepozno odkrite so pri ženskah slabše posledice ter večja umrljivost zaradi teh bolezni kot pri moških.

O dmevnejše akcije smo v Sloveniji začeli lani, predvsem z velikim koncertom v Arboretumu v Volčjem Potoku in z angažiranjem uglednih Slovenk za ambasadorke projekta. Stvari so se začele premikati, vidnejše rezultate lahko pričakujemo v naslednjih letih.

Stanje ni rožnato, zato si želimo celoletnih dejavnosti z vrhun-
cem prireditev v maju in juniju. Letos smo že „Migali“ v Tivoliju in se podali na tradicionalno, 19. kolesarsko pohodniško akcijo „Za srce“ iz Ljubljane proti Polhovemu Gradcu in na Setnico.

Napovedujemo osrednji pomladanski dogodek, ki bo v četrtek 21. junija 2012 v Velenju, ob kvalifikacijski nogometni tekmi ženskih reprezentanc Anglije in Slovenije. Tekma je pomembna za slovenski ženski nogomet, dodati pa ji želimo še svojo preventivno noto. Na tekmi bomo pripravili nekaj preventivnih meritev



**TO NI SAMO RDEČA OBLEKA,
TO JE RDEČE OPOZORILO!**

Bolezni srca in žilja ter možganska kap
so najmočnejši ubijalci žensk.

Obleci Me
v rdeče!

www.zenskosrce.si

(krvni tlak, snemanje EKG), ki jih bomo poslej vedno izvajali na RDEČIH TOČKAH. Upamo, da bodo tako naše meritve še bolj prepoznavne v širšem okolju. Seveda s tem pozivamo še vse druge organizacije, da prebivalstvu ponudijo čimveč tovrstnih meritev, ki kažejo na zdravstveno

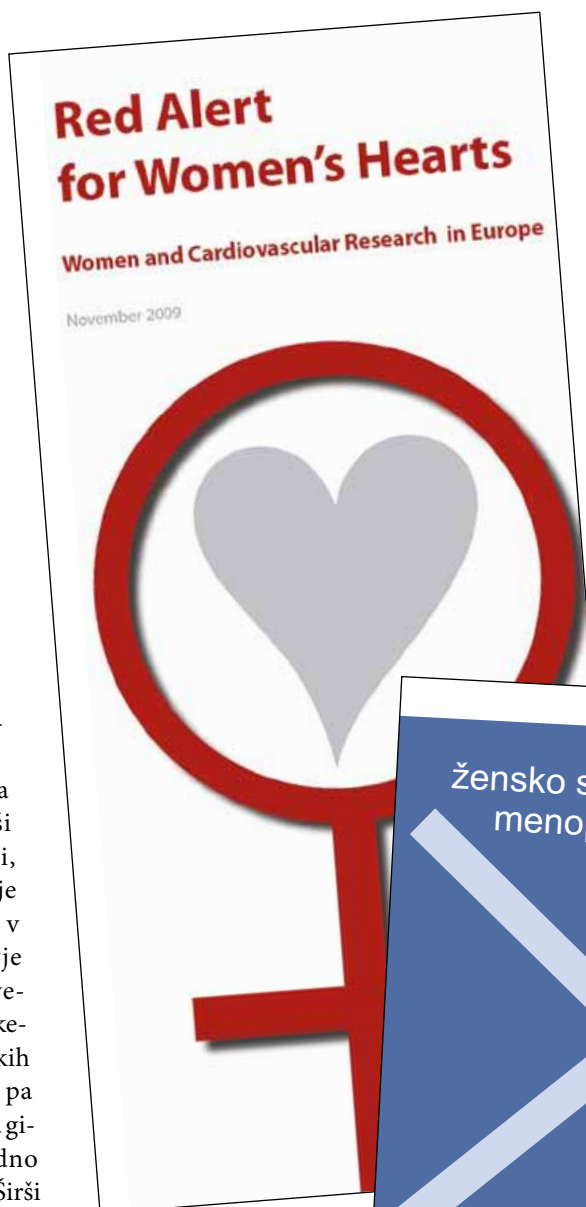
stanje oziroma dejavnike tveganja pri posamezniku. Mnenje strokovnjakov s področja zdravstva je enotno in sicer, da bi moral vsakdo nujno občasno preveriti svoje zdravstveno stanje. Omenjene preventivne meritve so ena od pomembnih dejavnosti na poti k zastavljenemu cilju. To pa je boljše zdravje, bolj kakovostno in daljše življenje vseh prebivalcev.

S prisotnostjo na tekmi želimo širši javnosti sporočiti, kako pomemben je ženski šport. Tudi v Društvu za zdravje srca in ožilja Slovenije smo veseli vsakega uspeha slovenskih športnic. Društvo pa predvsem spodbuja gibanje oziroma redno telesno dejavnost. Širši javnosti, ne samo državnim organom, polagamo na srce, da več denarja namenijo tudi za ženski šport, predvsem pa, da vsem ljudem, otrokom, mladostnikom in odraslim omogočijo

brezplačno, redno telesno dejavnost z ustvarjanjem vsem dosegljivih rekreativnih površin, urejenih rekreativnih poti v naravi, infrastrukturo, ki omogoča varno kolesarjenje, pešačenje, npr. delovno mesto in v šolo. Šport in rekreacijo podpiramo tudi z namenom, da se zmanjša število kadilk in kadilcev, da ljudje kakovostno in dejavno preživijo svoj prosti čas, se sproščajo, sami ali skupaj s svojimi družinskimi člani. Seveda dobrih športnih rezultatov ni brez zdrave prehrane.

Omenjena nogometna tekma bo tudi priložnost, da ponovno spregovorimo o nevarnostih pretiravanja v športu ter o potrebnih ukrepih, da bi znali pravilno pomagati v primerih srčnih slabosti. Želimo si, da bi bili naši športni objekti opremljeni z defibrilatorji, predvsem pa, da bi imeli dovolj usposobljenih ljudi, ki bi znali pomagati v primeru potrebe po oživljanju.

To je le nekaj razlogov, zakaj smo se odločili, da osrednji dogodek kampanje Obleci me v rdeče organiziramo na tekmi ženskih reprezentanc v Velenju, predvsem pa, zakaj želimo sodelovati z vsemi športnimi organizacijami pri nas. Vse ljudi dobre volje vabimo tokrat na tekmo, nato pa čim večkrat na igrišča, v dvorane, v naravo – za več gibanja – za zdravo srce. Dolgoročno bo to koristilo vsem. ♥



Melodije za srce so letos zazvene v SNG Opera in balet v Ljubljani

Franc Zalar

Lepa pesem plemeniti naše srce.



Slovenski oktet je navdušil

Ta, že uveljavljena misel, se je letos na tretji ponedeljek v aprilu potrdila v vsej svoji modrosti. Tradicionalni koncert Melodije za srce so letos pričarali pevci znamenitega Slovenskega okteta s svojimi uspešnicami. V prvem delu koncerta so bile to Katrca in še nekatere pesmi iz ljudskega izročila, v drugem pa nekaj iz vedrega mednarodnega repertoarja okteta, vse izvedene v slovenščini. K lepemu dogodku sta svoje dodala še pianistka Urška Vidic in voditelj prireditve, lahko napišemo kar naš



Predsednik društva, prim. Matija Cevc, se je zahvalil za darilo in hrakti vsem pristonim zaželel veliko glasbe v srcu – vse do naslednjih melodij



Repertorar je bil letos slovenski, v ozadju naš biser, blejski otok.



Ga. Mojca Prah, predstavnica podjetja Krka d.d., je predsedniku društva izročila aparat za določanje pretoka v spodnjih okončinah.

prijatelj, gospod Marjan Bunič. Bilo je nepozabno. Hvala vsem za prekrasno popoldne oziroma večer, saj smo dvorano SNG Opera in balet v Ljubljani napolnili kar dvakrat.

Hvala pokrovitelju Unileverju in glavnemu pokrovitelju prireditve, enemu najboljših slovenskih podjetij, farmacevtskemu velikanu Krka d. d., iz Novega mesta, na čelu s predsednikom uprave in generalnim direktorjem ter našim častnim članom Jožetom Colaričem.

Foto: Darja Štravs Tisu

Predsednik našega društva je postal član vodstva Evropske mreže za srce

Prim. Matija Cevc, dr. med., predsednik našega društva, je bil na letni skupščini Evropske mreže za srce (European Heart Network, EHN) konec maja 2012 izvoljen za člana vodstva te

organizacije (Board EHN). To je novo veliko priznanje za Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije ter seveda velik osebni uspeh našega predsednika. Čestitamo! ♥



Udeleženci letnega srečanja Evropske mreže za srce





DRUŽINSKI BONUS: 1 otrok do 12. leta in drugi otrok do 6. leta **GRATIS**

Sončno poletje v Zdravilišču Radenci

130 let zdraviliške tradicije v Radencih

2.6. do 31.7.2012

Hotel Radin** ali Izvir**** že od 99 €** za 2 polpenzion

Program vključuje: 2x polpenzion, neomejeno kopanje v termah (na dan odhoda možnost celodnevne kopanja), uporabo kopalnega plašča, dnevno jutranjo gimnastiko in vodno aerobiko, pitje radenske slatine iz vrelna, razvedrilni program in darilo ob **130-letnici** Zdravilišča Radenci.

BONUS SAMSKI: brez doplačila za enoposteljno sobo

NE SPREGLEJTE: 22.6.-24.8.2012; akcija 4=5 v hotelu Izvir od 204 € za osebo in v hotelu Radin 220 € za osebo

Informacije in rezervacije: Zdravilišče Radenci, 9252 Radenci
Tel.: 02 520 2722; info@zdravilisce-radenci.si; www.zdravilisce-radenci.si

SAVA HOTELI BLED • TERME 3000 - MORAVSKE TOPLICE
ZDRAVILIŠČE RADENCI • TERME BANOVCI • TERME PTUJ • TERME LENDAVA



Nagrada MOL letos našemu primariju Borisu Cibicu

Franc Zalar

Kdo ne pozna legende našega društva prim. Borisa Cibica, dr. med.?

V vsaki reviji Za srce je objavljen vsaj en njegov prispevek, odgovoril je že na tisoče vprašanj, ki so jih postavili znani in neznani ljudje, zaskrbljeni za svoje zdravje ali zdravje svojih najbližjih. Številni prihajajo tudi na osebne pogovore z njim, saj cenijo njegovo znanje in besede. Naš primarij pravi, da gre včasih tudi spat in samo takrat odloži telefon, na katerega ga kličejo člani

skem gradu. Ob lepem majskem vremenu si je lahko z nagrado v roki ogledal svojo in našo Ljubljano z malo višje perspektive.

Mestni svet je tokrat podelil dve nagradi glavnega mesta. Enake časti kot naš primarij je bila deležna tudi gospa Vlasta Nussdorfer. Oba sta si nagradi zagotovo zaslužila. Obema srčne in pristrčne čestitke. Še posebej pa našemu zlatemu primariju. ♥



Čestitke župana, g. Zorana Jankovića (Foto: Nik Rovani)



Prim. Boris Cibic med podpisom v knjigo nagrajencev (Foto: Nik Rovani)



(Foto: Benjamin Kovac)

društva (včasih tudi iz tujine). Najprej jih pomiri, nato jih svetuje, kaj lahko storijo, ko občutki ali počutje dajejo slutiti, da bi bilo lahko kaj narobe s srcem.

Primarijeva pozitivna energija napolnjuje praktično vsako dejavnost našega društva, tudi če fizično včasih morda ne more biti prisoten. O njegovem liku smo več pisali lani, ko je upihnil 90 svečk na svoji torti. Tokrat želimo od srca vsem sporočiti, da so njegove zasluge ovrednotili tudi v njegovem mestu. V Ljubljano je namreč prišel takoj po drugi svetovni vojni, tu doštudiral, si ustvaril družino, delal do upokojitve in dela še danes, predan svojemu poklicu. Za svoje delo je prejel že številna priznanja, 9. maja letos pa mu je Mestni svet Ljubljane podelil Nagrado mesta Ljubljane. Nagrado je prejel na slavnostni seji mestnega sveta na Ljubljan-

ZA SRCE

**Prostovoljci –
vabljeni v srčno družbo**

Društvo za zdravje srca in ožilja vabi k sodelovanju prostovoljke in prostovoljce za delo na terenu:
meritve krvi, krvnega tlaka,
podajanje informacij o delu društva,
pridobivanje novih članov.

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

Periferna arterijska bolezen

Barbara Kruhar Lorgar

Kadar je v krvi preveč holesterola, se začne kopičiti v žilnih stenah. Poleg maščob se nabirajo še kalcij, vnetne celice in druge snovi, ki lahko na posameznih mestih tako zožijo svetlino žile, da se pretok krvi upočasni ali celo popolnoma ustavi. Ta proces imenujemo ateroskleroza. Razvije se lahko kjerkoli na telesu, kadar pa izrazito prizadene arterije okončin (najpogosteje nog), govorimo o periferni arterijski bolezni (PAB).

Pretok krvi skozi žile nog lahko postane tako upočasnjen, da kri ne uspe več preskrbeti tkiv in organov za zožitvijo in se začne pojavljati občasno šepanje (intermitentna klavdikacija). Zanj so značilne stiskajoče bolečine v mečih ali stegnu, ki se pojavijo med hojo in izginejo po počitku. Bolniki se morajo zato med hojo pogosto ustaviti in počakati, da bolečine popustijo. Sprva se to dogaja pri hitri hoji in pri hoji navkreber, ko bolezen napreduje, pa tudi pri običajni hoji po ravnem.

Pri napredovali aterosklerozi se lahko pretok krvi v arteriji tako zelo upočasni, da govorimo o kritično zmanjšanem pretoku in se bolečine v nogah pojavljajo že med mirovanjem. To imenujemo kritična ishemija uda. Če tako stanje traja dlje časa, lahko na tistem delu uda, ki ni dovolj prehranjen, tkivo propade in odmre – nastane razjeda ali gangrena. Pri teh bolnikih je potrebno nujno vzpostaviti pretok krvi skozi arterije okončine, sicer ji grozi amputacija.

Periferna arterijska bolezen je zelo pogosta in preredko prepoznana bolezen. Vsak šesti prebivalec, starejši od 55 let, ima obliko, ki ne povzroča težav. Bolnikov z intermitentno klavdikacijo je približno 5 % in pri 1% od teh se vsako leto razvije kritična ishemija, ki ogroža njihov ud. Najpogosteje prizadene kadičce saj je kar 80 % teh bolnikov kadičcev ali nekdanjih kadičcev.

Dejavniki tveganja za pojav periferni arterijske bolezni so kajenje, sladkorna bolezen, napredovalo ledvično popuščanje, zvišan krvni tlak, povečane vrednosti krvnih maščob, debelost, premalo ali nič gibanja, družinska obremenjenost, moški spol in starost.

Za zaščito lahko največ naredimo sami. Predvsem je pomembno, da ne kadimo oz. da takoj prenehamo kaditi. Imeti moramo uravnan krvni tlak (nižji od 140/90 mm Hg), skrbeti moramo tudi za ustrezno telesno težo in redno telesno vadbo. Bolniki s prepoznano sladkorno boleznijo se morajo poleg tega držati predpisane diete in imeti ustrezno uravnan krvni sladkor. Sladkorni bolniki in bolniki z velikim ali zelo velikim tveganjem za pojav bolezni srca in žilja morajo imeti krvni tlak pod 130/80 mm Hg. Bolniki s povečanimi vrednostmi holesterola (predvsem holesterola LDL) morajo z ustrezno dieto ali zdravili (najpogosteje s statini) doseči ciljne vrednosti holesterola.

Bolezen napreduje počasi in nemo, zato jo je v začetni fazi zelo težko prepoznati. Bolniku, ki že ima zožitve na arterijah, ne povzroča nobenih težav. Tudi zdravnik pri pregledu nog tipa še normalen utrip na stopalih in v dimljah in na bolezen posumi, kadar so prisotni prej navedeni dejavniki tveganja. Dokaže pa jo

z diagnostično metodo merjenja gleženjskega indeksa pri kateri izmeri krvni tlak na arterijah stopal in ga primerja z izmerjenim krvnim tlakom na nadlakti. Iz vrednosti obeh tlakov določi gleženjski indeks (GI). Tlaka na stopalu in nadlakti sta običajno enaka, če pa je tlak na stopalu za več kot 10 % nižji od tlaka na nadlakti (torej je GI nižji od 0,9), zdravnik postavi diagnozo periferna arterijska bolezen.

Merjenje gleženjskega indeksa je neboleče in dokaj hitro. Bolnik med preiskavo leži na preiskovalni mizi, sestra pa mu s posebno napravo (doplerskim merilnikom za določanje perfuzijskega tlaka) izmeri tlak na arterijah v predelu gležnjev in nadlakti. Ta diagnostična metoda je čedalje bolj dostopna in je že na voljo pri marsikaterem družinskem zdravniku. Če je vaš zdravnik nima, vas bo napotil k specialistu.

V vseh fazah periferni arterijske bolezni skušamo z zdravljenjem upočasniti potek bolezni, zmanjšati število zapletov, izboljšati kakovost življenja in ohraniti prizadeti ud. S spremembo življenjskega sloga in z zdravili odstranimo ali zmanjšamo dejavnike tveganja za pojav in napredovanje bolezni. Pri bolnikih z bolečinami v nogah je pomembno, da vztrajajo pri redni vadbi, predvsem hoji. Ob bolečinah naj se ustavijo, ko minejo, pa naj s hojo nadaljujejo, saj le tako lahko povečujejo prehojeno razdaljo.

Kadar pa kljub upoštevanju vseh naštetih priporočil ne dosežemo izboljšav, je nujen obisk pri specialistu, ki lahko po ponovnem pregledu predlaga tudi poseg (katetrsko širjenje žil), s katerim izboljšajo pretok krvi v okončini.

Ne pozabimo, da za preprečevanje nastanka bolezni in za upočasnitev njenega napredovanja lahko največ naredimo sami, in to še preden se bolezen pojavi oz. nas začne pomembno ovirati pri vsakodnevnih opravilih. ♥



Stopili smo skupaj za naše malčke in uspeli

Rotary Klub Ljubljana-25 je v sodelovanju z RTV Slovenijo izvedel veliko humanitarno akcijo za nakup ultrazvočnega aparata za Pediatrično kliniko v Ljubljani, kjer se zdravijo otroci s prirojenimi srčnimi napakami iz vse Slovenije.



Naše društvo je akcijo podprlo in danes lahko čestitamo članom Rotary Kluba Ljubljana-25 na čelu s predsednikom Kristjanom Golobom in RTV Sloveniji za izjemno uspešno akcijo.

Okrog 4.000 ljudi velikega plemenitega srca je doniralo skoraj 100.000 EUR.

Kardiologi na Pediatrični kliniki že uporabljajo novi aparat.

Naše društvo pa je ob robu priložnostne slavnosti, ki so jo pripravili na Pediatrični kliniki ob prevzemu novega aparata, predstavilo svoj finančno sicer skromnejši, pa vendarle pomemben prispevek za otroke s prirojenimi srčnimi napakami. Prav v tistem času smo namreč izdali drobno knjižico z naslovom Anina operacija. O njej smo v naši reviji že pisali.

Posebej bi se radi zahvalili vsem prostovoljkam in prostovoljcem, ki so pomagali organizirati tako uspešno humanitarno akcijo. Hvala vsem umetnikom, ki so nastopili v oddaji.

Še enkrat se je pokazalo, kako smo močni, če stopimo skupaj za plemenit namen. ♥

Franc Zalar

Tudi otroci s prirojenimi srčnimi napakami ljubimo življenje! **Pomagajte nam!** Pošljite SMS s ključno besedo **SRCE** na številko **1919** in prispevali boste **1 evro**.

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

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



zdravo življenje
v prenovljeni
podobi



Poslovni sistem Mercator d.d., Dunajska c. 107, 1000 Ljubljana

Zdrava izbira!

Dobro počutje in življenjska energija ne prideta sama od sebe, ampak je zanju treba kaj storiti. Za začetek so tu številni izdelki, ki ste jih do zdaj poznali pod imenom Zdravo življenje, zdaj pa imajo novo podobo in novo ime: Active Life. Vsak izdelek v družini Active Life **ustreza najmanj enemu kriteriju zdrave prehrane:**



VELIKO PREHRANSKIH
VLAKNIN



NIZKA VSEBNOST
SLADKORJA



NIZKA VSEBNOST SOLI



ZMANJŠANA ENERGIJSKA
VREDNOST



NIZKA VSEBNOST MAŠČOB, ZLASTI NASIČENIH
MAŠČOBNIH KISLIN IN HOLESTEROLA

 Mercator

ACTIVE LIFE



Menopavza in žensko srce ter žilje

Barbara Gužič Salobir

Menopavza pomeni trajno izgubo menstruacije zaradi prenehanja delovanja jajčnikov. To obdobje pri večini žensk predstavlja eno izmed pomembnih življenjskih prelomnic in le izjemoma mine povsem neopaženo. Ob menopavzi se pogosto pojavijo bolj ali manj izražene težave, kot so navali vročine v glavo, zardevanje, znojenje, mrazenje, tesnoba, razdražljivost, nespečnost, suha nožnica, težave z zadrževanjem seča in še nekatere druge. Ženske z izrazitimi motnjami, ki zmanjšujejo kakovost življenja, običajno poiščejo pomoč pri izbranem ginekologu, ki svetuje in po potrebi predpiše hormonsko nadomestno zdravljenje, s katerim odpravljamo opisane težave.

Ker so simptomi ob menopavzi pogosto izraziti in dramatični, se tako bolnica kot zdravnik velikokrat osredotočita predvsem nanje in ne pomislita, da hormonsko neravnovesje pomembno vpliva tudi na druge organske sisteme v telesu, vključno s srcem in žiljem. Menopavza je pomemben dejavnik tveganja za bolezni srca in žilja, kot so srčni infarkt, angina pectoris in možganska kap. Osnovno bolezensko dogajanje, ki povzroči te bolezni, je ateroskleroza, pri kateri se v arterijski žilni steni kopičijo vnetnice, holesterol in druge snovi. Znano je, da so aterosklerotični zapleti glavni vzrok zbolevanja in umiranja odraslih ljudi v razvitem svetu, tudi v Sloveniji. To velja za oba spola, le da so ženske v rodnem obdobju dokaj zaščitene in redko zbolijo, ob nastopu menopavze pa se tveganje za srčno-žilne bolezni skokovito poveča. Žal se ženske tega dejstva ne zavedajo v zadostni meri. Ko so proučevali seznanjenost žensk z najpogostejšimi vzroki smrti, je večina menila, da jih najbolj ogrožajo maligne bolezni, predvsem rak na dojki. Le manjšina je vedela, da so bolezni srca in žilja poglavitni vzrok umiranja odraslih žensk.

Kako torej menopavza vpliva na žensko srce in žilje?

Zaradi zmanjšane delovanja jajčnikov v menopavzi nastane pomanjkanje ženskega spolnega hormona estrogena. V številnih raziskavah so dokazali, da ima estrogen ugodne učinke na arterijsko žilno steno in srce ter zavira aterosklerozo. Ob dodajanju estrogena so ugotovili razširjenje arterij, ki prehranjujejo srce, in tudi drugih arterij, kar izboljša prekrvitev srčne mišice in včasih nekoliko zniža arterijski krvni tlak. Poleg teh neposrednih ugodnih učinkov estrogena na žilje so dokazali tudi zelo pomembne posredne učinke estrogena na nekatere dejavnike tveganja za aterosklerozo: ob estrogenih se v krvi zniža raven celotnega holesterola in nevarnega holesterola v lipoproteinih majhne gostote (holesterol LDL), zveča se raven zaščitnega holesterola v lipoproteinih velike gostote (holesterol HDL), zmanjšano je prestopanje holesterola LDL iz krvi v žilno steno in s tem nastanek aterosklerotičnih plakov. Pri ženskah v menopavzi so ugotovili poslabšanje nekaterih dejavnikov tveganja za bolezni srca in žilja: v krvi se zveča raven celotnega holesterola in holesterola LDL, zniža se raven holesterola HDL, pogosto se

nekoliko zviša arterijski krvni tlak. Velikokrat se poveča telesna teža, maščevje se v večji meri nakopiči v predelu trebuha in manj na stegnih in zadnjici, kar povzroči nastanek tako imenovane trebušne debelosti. Pri taki obliki debelosti je motena presnova krvnega sladkorja, lahko se pojavi celo sladkorna bolezen. Vse te spremembe povzročijo, da se tveganje za bolezni srca in žilja v menopavzi poveča kar za 8-krat v primerjavi s 10 let mlajšimi ženskami.

Kaj lahko storimo, ko nastopi menopavza?

Najpomembnejša je seznanjenost s spremembami, ki jih menopavza prinaša, vključno z njenim vplivom na bolezni srca in žilja. Ker se tveganje za srčni infarkt, angino pectoris in možgansko kap v tem obdobju precej poveča, je zelo pomembno, da ženska živi čim bolj zdravo. Med najpomembnejšimi in najučinkovitejšimi ukrepi je nekajenje oziroma opustitev kajenja pri kadilkah. Priporočamo tudi uživanje zdrave hrane z veliko zelenjave in sadja ter omejenim vnosom nasičenih maščob, holesterola, alkohola,



soli in sladkorja. Svetujemo vzdrževanje primerne telesne teže in hujšanje pri čezmerni teži ter redno telesno dejavnost – najmanj 150 minut, še bolje pa 300 minut zmerne telesne aktivnosti na teden. Tudi v odsotnosti bolezenskih težav naj ženska v menopavzi obišče osebnega zdravnika, s katerim bosta natančno preverila prisotnost dejavnikov tveganja za bolezni srca in žilja ter ustrezno ukrepala! Pomembno je vzdrževanje primerne arterijskega krvnega tlaka, krvnih maščob in krvnega sladkorja. V primeru arterijske hipertenzije, hiperlipidemije in hiperglikemije je poleg zdravega načina življenja pogosto potrebno predpisati ustrezna zdravila. Za odpravljanje dejavnikov tveganja ni nikoli prepozno, zdravljenje je učinkovito tako pri mladih kot starejših in dokazano preprečuje nastanek bolezni ter podaljša življenje. V Združenih državah Amerike so v zadnjih desetletjih ugotovili upad smrti zaradi bolezni srca in žilja. Izračunali so, da kar 50 % izboljšanja izhaja iz boljše urejenosti dejavnikov tveganja, drugo polovico pa lahko razložimo z izboljšanimi načini zdravljenja in drugimi ukrepi.

Posebno pozornost pri določanju in zdravljenju dejavnikov tveganja velja nameniti ženskam v menopavzi, ki imajo zelo izrazite navale vročine, zardevanja in znojenja, saj imajo take bolnice, v primerjavi z ženskami brez opisanih težav, pogosto več dejavnikov tveganja za aterosklerozo, predvsem zvišan arterijski krvni pritisk. Bolj so ogrožene tudi ženske s sorodniki, ki so zboleli zaradi bolezni srca in žilja pred 55 letom in sorodnicami pred 65 letom, nato ženske, ki so imele v nosečnosti preeklampsijo, ženske z depresijo ali nekaterimi avtoimunimi boleznimi (kot sta revmatoidni artritis in sistemski lupus eritematozus).

In na koncu še nekaj misli o hormonskem nadomestnem zdravljenju z ženskimi spolnimi hormoni.

Zaradi številnih ugodnih učinkov estrogenov in rezultatov starejših opazovalnih raziskav so strokovnjaki vrsto let predvide-

vali, da bi z dodajanjem estrogenov v menopavzi lahko preprečili bolezni srca in žilja. Vendar pa izidi kasnejših kliničnih raziskav, kjer so vključene preiskovanke naključno razdelili v skupino, ki je prejela hormonsko nadomestno zdravljenje in skupino, ki je prejela preparat brez aktivnega zdravila, zaščitnega učinka na srce in žilje niso potrdili. V literaturi zasledimo mnogo razlag za te nepričakovane rezultate. Med najprepričljivejšimi se zdi domneva o prekasnem uvajanju hormonskega nadomestnega zdravljenja, saj je pri velikem deležu vključenih žensk od menopavze do pričetka nadomeščanja hormonov namreč minilo že vrsto let, tudi 10 in več. Poleg tega so v omenjenih raziskavah proučevali samo eno vrsto hormonskega nadomestnega zdravljenja, ki ga uporabljajo pretežno v Združenih državah Amerike, v Evropi pa ga praktično ne predpisujemo. Ne glede na dileme, s katerimi se srečujemo po objavi teh rezultatov, danes velja, da hormonskega nadomestnega zdravljenja v menopavzi ne predpisujemo z namenom preprečevanja bolezni srca in žilja. Tovrstno zdravljenje je učinkovito za odpravljanje tipičnih težav, povezanih z menopavzo, kot so navali vročine in drugo. Za preprečevanje bolezni srca in žilja pa je pomemben zdrav življenjski slog ter odpravljanje dejavnikov tveganja za aterosklerozo. ♥

Ključna sporočila:

- v menopavzi se tveganje za bolezni srca in žilja poveča kar za 8-krat v primerjavi z 10 let mlajšimi ženskami;
- v menopavzi se dejavniki tveganja za bolezni srca in žilja pogosto poslabšajo; zato je v tem obdobju priporočljivo obiskati osebnega zdravnika, s katerim boste preverili prisotnost dejavnikov tveganja;
- za preprečevanje bolezni srca in žilja je pri vseh osebah, tudi pri ženskah v menopavzi, ključno vzdrževanje zdravega načina življenja in odpravljanje dejavnikov tveganja za aterosklerozo.

Prepoznajte atrijsko fibrilacijo

Atrijska fibrilacija je najpogostejša motnja srčnega utripa pri odraslih, ki v povprečju prizadene skoraj vsako četrto žensko ali moškega po 40. letu starosti. Število bolnikov v razvitem svetu narašča, zaskrbljujoče pa je, da se povečuje tudi število zbolelih med mlajšimi. Zgodnje odkrivanje atrijske fibrilacije je zato izjemnega pomena, saj jo zaradi nejasnih ali neznačilnih simptomov zdravniki pogosto odkrijejo šele pri prvih težavah, ki jih povzročijo, na primer

ob možganski kapi. Da bi lažje prepoznali bolezen in preprečili njen razvoj, so v družbi Bayer Health Care pripravili kampanjo osveščanja širše javnosti pod naslovom »Merite utrip srca«. S pomočjo spletne strani www.meri-utrip.si boste odslej lahko izvedeli več o njenih značilnih simptomih, spoznali dejavnike tveganja, ki jo povzročajo, ter se seznanili z nevarnimi in uničujočimi posledicami, ki jih prinaša. In še nasvet: skrbite, da bo vaše srce zdravo! ♥

Merite utrip srca.



Prepoznajte motnjo srčnega utripa, ki ogroža milijone ljudi po svetu. Atrijska fibrilacija lahko vodi v možgansko kap. Preprečite jo!

www.meri-utrip.si



S podporo Društva za zdravje srca in ožilja, Društva za preprečevanje možganskih in žilnih bolezni in Zdrženja bolnikov s cerebrovaskularno boleznijo Slovenije.



Bayer HealthCare

Dobre Slabe

NOVICE

Kava brez cigaret koristi preživetju

Ameriški raziskovalci so 13 let spremljali več kot 229.000 moških in 173.000 žensk. Moški, ki so ob začetku raziskave navedli, da popijejo od 2 do 3 skodelice kave na dan, so imeli za 10 % manjše tveganje za smrt iz kateregakoli razloga kot vrstniki, ki kave niso pili, ženske kofetarice pa so imele za 13 % manjše tveganje od vrstnic. Zaščitni učinek kave je veljal le za nekadilce, medtem ko je bil pri kadilcih povsem izničen. Kava lahko torej koristi zdravju, če pitje ni združeno s kajenjem cigaret. (vir: *N Engl J Med* 2012; 366:1891-904)

Italijanski sir znižuje krvni tlak

Znani italijanski sir Grana Padano vsebuje presnovke *Lactobacillus helveticus*, ki delujejo kot zaviralci angiotenzinske konvertaze in zmanjšujejo krvni tlak. Bolniki z arterijsko hipertenzijo, ki niso dobivali zaviralcev angiotenzinske konvertaze ali zaviralcev angiotenzinskih receptorjev v obliki tablet, dnevno pa so zaužili 30 g sira Grana Padano, so imeli po dveh mesecih za 8 mmHg nižji sistolni tlak in za 7 mmHg nižji diastolni tlak od kontrolne skupine. Sir Grana Padano ni pretirano slan ali masten, saj 30 g sira vsebuje le 130 do 190 mg natrija in 6 g maščobe. (vir: *J Hypertension* 2012; 30 (e-supplement A): e367)

Roboti lahko pomagajo pri katetrijskih intervencijah

Pri katerskih posegih, ki so prinesli ogromen napredek v zdravljenje akutnega srčnega infarkta in drugih žilnih zapor, zdravnik stoji ob bolniku in z roko krmili vodilno žico in katetre. Zadnja leta so razvili robotske krmilne sisteme, ki omogočajo vodenje posega na daljavo preko računalniškega sistema. Roboti zmanjšajo izpostavljenost zdravnika ionizirajočemu sevanju, prispevali pa naj bi tudi k natančnosti in zanesljivosti posega. Enega od robotskih sistemov za posege na arterijah spodnjih udov so nedavno preizkušali tudi v Univerzitetnem kliničnem centru v Ljubljani. (vir: predstavitev raziskave *PRECISE* na *Society for Cardiovascular Angiography and Intervention*, maj 2012, Las Vegas, Nevada, ZDA)

Zaviralci kalcijevih kanalčkov ščitijo pred krvavitvijo iz rektuma po obsevanju raka na prostati

Obsevanje raka prostate poškoduje sluznico rektuma in pogosto povzroča krvavitve iz tega dela črevesa. Več skupin raziskovalcev je opisalo, da bolniki z arterijsko hipertenzijo redkeje krvavijo po obsevanju kot bolniki z normalnim krvnim tlakom. Italijanski onkologi so ugotovili, da gre za zaščitni učinek zdravil iz skupine zaviralcev kalcijevih kanalčkov. Domnevajo, da ta zdravila zmanjšujejo škodljive vplive ionizirajočega sevanja na žilje. (vir: abstrakt PD-0118 na *European Society for Radiotherapy and Oncology*, maj 2012, Barcelona, Španija)

Bolnišnice so premalo učinkovite pri odvajanju bolnikov od kajenja

Kanadski raziskovalci opozarjajo, da je velika večina bolnišnic običala pri zastarelih metodah za odvajanje srčnih bolnikov od kajenja. Zgolj razlaganje o škodljivosti kajenja je premalo, zato so v ottawski univerzitetni bolnišnici poskrbeli, da dobijo kadilci s srčnim infarktoma nikotinske obliže ali tablete že nekaj ur po sprejemu v bolnišnico. Več kot polovica hospitaliziranih kadilcev je ob kombinaciji svetovanja in nadomeščanja nikotina uspešno opustila kajenje za najmanj leto dni. (vir: abstrakt 243 na *n EuroPrevent* 2012, maj, Dublin, Irska)

Anhedonija je po srčnem infarktu nevarnejša od depresije in anksioznosti

Bolniki z anksiozno-depresivno motnjo pogosteje doživljajo srčno-žilne zaplete, žal pa zdravljenje depresije ne zmanjšuje njihove srčno-žilne ogroženosti. Irski znanstveniki so nedavno poročali, da je pri bolnikih po srčnem infarktu nesposobnost doživljanja užitka (anhedonija) močan napovednik slabega izida, medtem ko zaskrbljenost in tesnoba (anksioznost) ter občutenje lastne nepomembnosti (kognitivni simptom depresije) niso povezani z zapleti. Anhedonija ni nujno le simptom depresije, nastopa tudi pri posttraumatskem stresu, motnjah razpoloženja in psihozah iz spektra shizofrenije. (vir: abstrakt P-311 na *EuroPrevent* 2012, maj, Dublin, Irska)

Antibiotik azitromicin rahlo poveča nevarnost nenadne srčne smrti

Vsi antibiotiki imajo stranske učinke, od katerih so nekateri lahko celo usodni. Makrolidni antibiotiki, med katere sodi azitromicin, rahlo povečujejo tveganje za prekatne motnje srčnega ritma. Ko so primerjali veliko skupino 347.795 bolnikov, ki so za okužbo dihal prejeli azitromicin, s skupino 1.348.672 bolnikov, ki so prejeli penicilinski antibiotik amoksicilin, so pri azitromicinu zabeležili povečano tveganje nenadne smrti. Ocenjujejo, da 1 milijon zdravljen z azitromicinom povzroči 47 nenadnih srčnih smrti. (vir: *N Engl J Med* 2012; 366:1881-90)

Zdravilo za povečevanje ravni holesterola HDL dalcetapib ne prinaša koristi

Čeprav je v epidemioloških raziskavah višja raven holesterola HDL povezana z manjšim srčno-žilnim tveganjem, se zdravilo iz skupine zaviralcev holesteril ester prenašalne beljakovine (CETP) niso izkazala. Že pred leti so opustili torcetapib, ki je povečal raven holesterola HDL, a je hkrati povečal tudi pogostost srčno-žilnih zapletov. Novejše zdravilo dalcetapib sicer ni bilo škodljivo, vendar tudi ni prineslo koristi, zato so proizvajalci predčasno zaključili klinično testiranje in zdravilo opustili. (vir: *Roche, Inc. Sporočilo za javnost*, 12. maj 2012)



Rad bi shujšal

Boris Cibic

Vprašanje*

»Star sem 27 let. V zadnjih letih sem se zredil (visok 183cm, telesna teža 115 kg). Ne vem kako naj ukrepam. Po eni strani mi je jasno, da moram shujšati, pri čemer imata velik pomen vsakdanje gibanje in pravilna prehrana, po drugi pa ne upam se posvetiti športnim rekreativnim dejavnostim zaradi preobčutljivosti, da si nakopljem nevšečne prehladne bolezni in panične bojazni, da posledično lahko zbolim na srcu. Pa ni moj strah iz trte izvit, saj so taki zapleti poznani pri nogometaših. Bojazen, da je nekaj narobe s srcem me obsesivno spremlja! Zdravniki me nikakor ne uspejo prepričati, da je srce zdravo in da so težave posledica nezadostnega gibanja. Rad bi iz začaranega kroga. Mislim, da bi presekalo gordijski vozal vsaj kratko opazovanje in zdravljenje v ustrezni bolnišnični ustanovi. Kaj mi svetujete? Igor«

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

Odgovor

Veseli me, da ste pravilno opredelili svoj cilj in ga želite tudi doseči. Čeprav imate občutek, da ste v slepi ulici, vam z močno voljo ne bo težko najti izhoda. Zavedati se morate, da bo za trajni učinek potrebna potrpežljivost, dovolj časa in dobra motivacija. Škoda, ker niste navedli, koliko časa ste že debeli in koliko časa

se že trudite najti način, kako shujšati. Hujšanje je rezultat nižjega vnosa hranil in zvišane energetske porabe. Pri tem ni potrebno pretiravati, še posebej, če imate občutke tesnobe in skrbi glede zdravja srca. Najlažje se boste začeli gibati s kratkimi dnevnimi sprehodi. Začnite z 10-minutnim sprehodom, pet minut v eno in pet minut v drugo smer. Z doseženim bodite zadovoljni in se ne obsojajte, če ne boste takoj pretekli maratona. Sprehod počasi podaljšujte, najprej na 15 minut, nato na 20, vse do 60 minut sprehoda na dan. Tako boste počasi pridobili kondicijo in veselje do gibanja. Ko boste pripravljeni, lahko pospešite korak, ali se odpravite skupaj s člani društva na voden sprehod. V pogovoru vam bo čas še prehitro minil. Pri prehrani vam svetujem, da se skupaj s svojim osebnim zdravnikom dogovorite za obisk šole hujšanja. Pomagali vam bodo s koristnimi nasveti glede sestave jedilnikov, srečali boste nove prijatelje in delili izkušnje. Ne zadajajte si previsokih ciljev. Zadajte si manjši cilj, ki ga boste zlahka dosegli. Tako bo vaša motivacija vedno pozitivna in vam pomagala na nadaljnji poti. Tudi psihološka podpora je zelo dobrodošla in svetujem vam, da se tudi o njej pogovorite s svojim osebnim izbranim zdravnikom. Pomagal vam bo najti ustreznega strokovnjaka ali ustanovo, v kolikor bosta skupaj presodila, da bi bilo vam tako lažje. ♥

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

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

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

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



JUHUUHU, počitnice!

OLIMPIJADA NA DOMAČEM VRTU

Z velikim napredkom moderne tehnologije, ki nam na nek način lajša življenje, delo in celo igro, je postalo gibanje manj pomemben dejavnik človekovega vsakdanjika. Zaskrbljujoče je, da se to še posebej odraža med otroki in mladostniki. Razvoj sicer prispeva h kakovosti življenja, hkrati pa je njegova posledica vedno bolj sedeči način življenja v zaprtem prostoru, z vedno manj osebnega stika z ljudmi. Človek mora za zdrav osebnostni razvoj, ustvarjalnost, občutek svobode in odgovornosti sodelovati v različnih dejavnostih, situacijah ter medsebojnih odnosih. Te v življenju potekajo v procesu igre, učenja, dela, umetnosti in športa.

Z učenci 5. razreda smo razmišljali o dejavnostih v počitnicah, ko veliko otrok in mladostnikov dolgo v dopoldan spi, potem sedi za računalnikom in se preko spleta družijo s »prijatelji«, ali pa gleda televizijo in spremlja nadaljevanke ali celo reklame, ki se v teh urah vrtijo na televiziji. Po tehtnem razgovoru o možnostih dejavnega preživljanja teh dni, smo pripravili načrte za dogodivščine z vrstniki, ki bodo potekale v naravi. Morda katera navduši tudi vas.

PIKNIK

Zbudila se bom ob 8:30 uri. Oblekla mojo mornarsko majico s kratkimi rokavi. Umila si bom obraz in zobe. Zmiksala sadje in si namazala kruhek z margarino in marmelado.

Točno ob 8:50 uri se bom pripravila za piknik. Pokličem še prijateljice Pio, Kim, Laro in Gabrijelo. Vzamem pogrinjek, košarica z mini sendviči in sadjem, litrsko plastenko vode in plastične kozarčke. Z vsem tem se bomo odpravile na bližnjo jaso.

Na jasi se bomo skupaj posladkale s sadeži, sendviči in pripravile stvari za igro. Potlej si bomo podajale frizbi in se šle steklenico resnice. Proti večeru se bomo topleje oblekle in pospravile stvari. Odpravile se bomo k meni domov. Naredile bomo še manjši »after party« in se zabavale vse tja do polnoči. Preoblekle se bomo v pižamo in šle spat, kar pri meni. Upam, da ne bo imel nihče nič proti.

Maša Florjančič

PLANINSKI IZLET

- Vstanem ob 5:00.
- Pripravim nahrbtnik, vanj dam: vodo, sendvič, suho sadje, prvo pomoč, zemljevid, kompas, telefon.
- Pojem zajtrk.
- Avtobus pride ob 6:00, zberemo se 10 minut prej.
- Predlagam načrt izleta.
- Med vožnjo se zabavamo in govorimo vice.
- Prispemo in se začnemo vzpenjati na hrib.
- Med potjo se pogovarjamo, hecamo in smejemo.
- Na sredini poti imamo malico. To je pravo!
- Ko pridemo na vrh, imamo počitek.
- Povratek v dolino pred nočjo.
- Kakšen dan!

Ana Požar

Zjutraj bom vstala ob 9:00 in pojedla zajtrk. Poklicala bom prijateljice, če drži, da na olimpijado pridejo. Začetek bo ob 13:00.

Pripravila bom različne trakce in jih zlepila skupaj. Da bo hiša bolj živa, jih bom prilepila po prostorih. Pripravila bom darilca za tiste, ki zmagajo v določeni igri. Seveda pa ne smem pozabiti na kakšen posladek. Ko bo ura 12:00, bom hitro pripravila žlice in jajca, ki jih bodo morali prenesti od starta do cilja. Šle se bomo samokolnice, tek z zavezanimi nogami, skakanje v vrečah, pihanje peres ... Tekmovanje bo potekalo tako, da se bomo razdelili v skupine. V vsaki skupini jih bo 5, če se vse udeležijo. Tekmovalke bodo Katja, Kaja, Ana, Zoi, Pia L., Pia S., Katarina, Manca, Kim, Laura, Viktorija, Saša, Lucija, In Zoja. Ko bomo vse igre izpeljale, bo sledila razglasitev rezultatov.

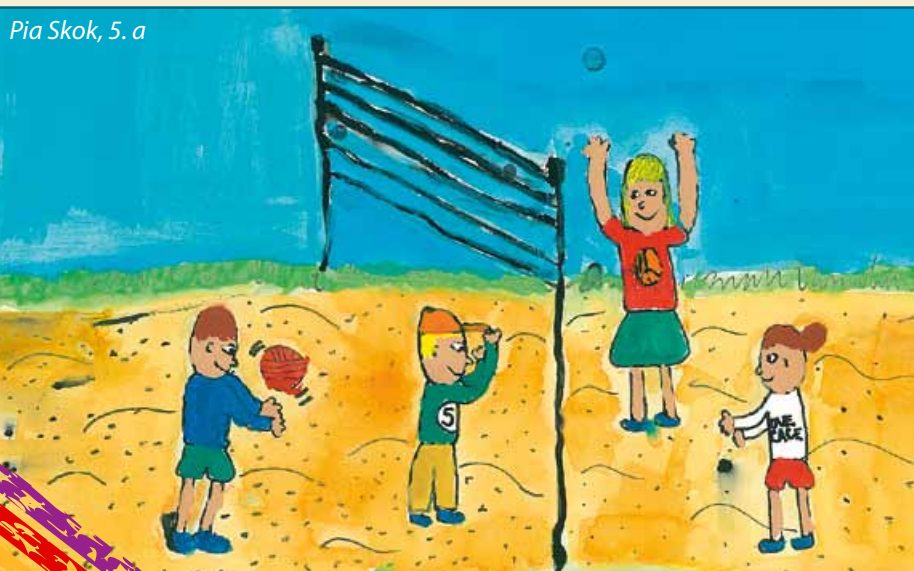
Na koncu bo sledil pica party. Vse se bomo najedle. Počasi se bomo poslovile in razdelila jim bom spominska darilca. Mene pa bo čakalo še pospravljanje.

Zala Rajter Hacin



Anže Jerič, 5. a

**Dneva ne moreš zadržati,
lahko pa ga izkoristiš.**
(Latinski pregovor)



Pia Skok, 5. a



Kim Svetelj, 5. a

GRADNJA HIŠE NA DREVESU

- Vstanem ob 7:00.
- Umijem si obraz in zobem.
- Ob 7:15 pojem kosmiče z mlekom za zajtrk.
- Zunaj me pričaka moja najboljša prijateljica Maša.
- Odločili sva se, da bova zgradili hišico na drevesu.
- Ker imamo doma že material, nama ga ne bo treba kupiti.
- Potrebovali bova še orodje, ki si ga bova izposodili v očetovi delavnici.
- Začeli bova z delom. Maša bo polagala deske, jaz pa zabijala žebelje.
- V petih urah bo najina hišica končana.
- Takrat si bova pripravili obrok. Pekli bova palačinke, ki jih bova pojedli v hišici na drevesu.
- Za varnost bova seveda ves čas skrbeli in UŽIVALI!!!!

Kim Svetelj

NOČ NA SENIKU

- Ob 8:00 se zbudim.
- Pojem zajtrk.
- Spakiram: pižamo, lučko, spalno vrečo, majhen povsterček, sladkarije, vodne balone, telefon, kopalke.
- Ob 8:30 počakam Katjo.
- Ob 9:00 greva na avtobus, ki pelje do Lukovice, kjer živi moja babica.
- Za babičino hišo v balončke napolniva vodo in se začneva obmetavati.
- V kleti poiščeva bazen, ki ga napolniva z vodo.
- Preoblečeva se v kopalke in se greva kopat.
- Ob 19:00 po telefonu naročiva pico za večerjo, saj babice še ni doma.
- Noč bova preživeli na seniku.
- Ob 20:00 si pripraviva ležišče in senik, ki nima elektrike, osvetliva z lučkami.
- Ob 20:05 se preoblečeva v pižamo.
- Nato se posladkava s sladkarijami.
- ob 20:30 zaspiva. Brez umitih zob.

Kaja Sadar

KOLESARJENJE S SOŠOLCEM

Vstal bom ob 6:30. Pojedel bom zajtrk. Šel bom v garažo in pripravil kolo. Ob 8:00 se dobiva pri Maticu. Pogovorila se bova, kje bova kolesarila, najbrž bova šla na Mengeško koč. Peljala se bova v hrib in se ustavila pri kapelici. Tam bova kolesi prislonila in sedla na travo. Imela bova zelo lep razgled. Peljala se bova do vrha in šla v koč na čaj. Gugala se bova na gugalnici. Ogladela si bova vse živali, ki bodo takrat v okolici koč, nato se bova spustila v dolino. Med potjo bova šla na sladoled. Obiskat bova šla še sošolca Jošta. Skupaj bomo šli na ploščad. Jošt bo vzel žogo, da bomo igrali nogomet. Ko bo čas kosila in bodo starši že doma, se bomo poslovili. Vem, da bo to nepozaben dan!

Marko Jerič

Adnan Muratović, 5. a



ZABAVA Z ROLERJI

7:30	vstanem
8:00	se oblečem, zajtrkujem
8:20	se umijem
8:30	gledam film
10:00	si obujem rolerje in grem na igrišče
10:05	pokličem prijatelje
10:20	skupaj rolamo – naredimo trening
13:00	turnir v rolanju
17:30	razglasimo rezultate
18:00	odhod domov
19:45	večerno igranje z bratom

Tilen Šalja

Narčte za aktivno preživete počitniške dneve in likovno opremo so pripravili učence in učenci 5. a razreda OŠ Mengeše.
Mentorica: Andreja Zupanič
Srčiko uredila: Bernarda Pinter



Katja Reven, 5. a

Sladila in sladkane pijače ter njihov vpliv na zdravje

Maruša Pavčič

Ljudje imajo radi sladko. Že dojenček se nakremži, če mu damo piti kislo, grenko ali slano pijačo, in se nasmehne, če dobi sladko. Ta naravna želja po sladkem se pri človeku v življenju še povečuje, zaradi prehranskih in življenjskih navad okolja ali zaradi vpliva in ponudbe proizvajalcev živil in pijač. Uživanje sladil v sodobni prehrani se stalno povečuje, čeprav se izbor in zaužite količine posameznega sladila postopoma spreminjajo. To pa vpliva na pretiran energijski vnos in posledično na pojav debelosti ter kroničnih nenalezljivih bolezni.

I skanje idealnega sladila, ki ne bi dajalo energije, imelo pa bi prijeten slahek okus, je pripeljalo do razvoja številnih sladil, vendar takega, ki bi po okusu in varnosti lahko v popolnosti nadomestilo saharozo, do zdaj še niso odkrili.

Sladila ločimo predvsem na tista, ki dajejo energijo in tista, ki energije ne dajejo. Vsa sladila, ki dajejo energijo (sladkorji, med, razni drevesni in drugi rastlinski sirupi, sladkorni alkoholi) lahko prispevajo k energijski prehranjenosti in posledicam, ki jih povzročajo. Zato je pri njihovem uživanju bistvenega pomena zmernost; energija iz sladkorjev naj ne bi preseгла 10 % celokupne potrebne energije. Tudi pri nehranilnih sladilih, ki jih štejemo v skupino aditivov in označujemo z E-ji, se na osnovi obsežnih študij o njihovi varnosti dovoljene količine postopoma zmanjšujejo.

Sladila uporabljamo za slajenje jedi in pijač, ki jih sami pripravljamo doma (namizna sladila), še več pa jih uporablja živilska industrija za slajenje brezalkoholnih in energijskih pijač, doslajevanje sadnih napitkov, izdelavo sadnih sirupov, slajenje piškotov, drugih sladic in kosmičev za zajtrk, slajenje mlečnih izdelkov in izdelavo konditorskih izdelkov (bonbonov, energijskih ploščic, čokolade in podobno). Uporabljajo se tudi, vendar v bistveno manjši količini, za izboljšanje okusa v drugih živilskih izdelkih, na primer v nalivih za zelenjavo. Skoraj ni živila, ki ne bi imel dodanih sladil. Kakšen je delež energije iz sladil je težko ugotovljati. Po podatkih prehranskih študij naj bi Američani zaužili cca 16 % energije iz dodanih sladil. Enak odstotek energije so ugotovili tudi pri mladostnikih v Sloveniji. Največji doprinos dodanih sladil kalorični vrednosti zaužite hrane je pri Američanih na račun brezalkoholnih sladkih (35,7 %) in energijskih pijač (10,5 %). Slovenski mladci popijejo povprečno 44 % (683 ml/dan) pijač z dodanimi hranilnimi sladili, mladenke pa povprečno 41 % (715 ml/dan).

Fruktoza in fruktozni sirupi

V zadnjih 30 letih se je spremenil način slajenja brezalkoholnih slajenih in energijskih pijač, pa tudi drugih živilskih izdelkov. Saharozo (kristalni oziroma navadni sladkor) je nadomestil fruktozni sirup, predvsem zaradi njegovih lastnosti, kot so primerljiva sladkost, vodotopnost, reološke lastnosti, stabilnost pa tudi cenenost proizvodnje. Pridobiva se s fermentacijo koruznega škroba in je relativno poceni. Fruktozni sirup je mešanica proste

fruktoze (sadnega sladkorja) in glukoze. Glede na različni delež fruktoze v sirupu poznamo fruktozni sirup z 90 % fruktoze, s 55 % fruktoze in z 42 % fruktoze. V industriji pijač se uporablja predvsem 55 % fruktozni sirup, v proizvodnji živil pa 42 %.

Tisočletja so ljudje uživali od 16 do 20 g fruktoze na dan, večinoma iz svežega sadja. Sprememba sladilnih navad pa je povzročila znaten porast uživanja fruktoze na povprečno 54,7 g/dan, lahko pa tudi več.

V približno istem času, kot znatno povečanje uživanja fruktoze se je, predvsem v deželah z zahodnim tipom prehrane, začela pojavljati epidemija debelosti in presnovnih motenj. Pojavilo se je vprašanje o kratkoročnih in dolgoročnih učinkih fruktoze na zdravje ljudi. Posledice povečanja uživanja fruktoze naj bi bile: debelost, večje tveganje za bolezni srca in žilja, insulinska rezistenca, povečanje krvnega tlaka, fruktozna intoleranca, boleznijeter, povečano tveganje za protin pri človeku, tveganja za pojav nekaterih rakov in podobno. Po drugi strani pa je dolgo veljalo, da je fruktoza primerno sladilo v prehrani diabetikov zaradi njenega nizkega glikemičnega indeksa in ker njeni začetni presnovni koraki ne potrebujejo insulina. Fruktoza tudi izzove povečanje energijske porabe, kar se je smatralo za koristno pri debelih osebah z ali brez diabetesa.

Novejše raziskave so pokazale, da se fruktoza transportira iz črevesja v jetra in v jetrih presnavlja na drugačen način kot glukoza in naše telo nima razvitega kontrolnega mehanizma za uravnavanje presnove fruktoze, tako kot ga ima za uravnavanje presnove glukoze. Jeterni sprejem fruktoze se ne uravnava z insulinom, tako kot sprejem glukoze v jetrne in vse druge celice v organizmu. Glukoza se presnavlja kjerkoli v telesu in oskrbuje celice z energijo, ki jo potrebujemo za normalno delovanje vseh naših tkiv, medtem ko se fruktoza presnavlja le v jetrih. Predvideva se, da je sposobnost jeter, da presnovijo večje količine fruktoze, kot so potrebne za uravnoteženo oskrbo telesa z energijo, odgovorna za motnje v energijskih zalogah in energijski presnovi ter pojav debelosti. Fruktoza je v manjših količinah pomemben regulator sinteze glikogena in sproščanja glukoze iz jeter v kri. V jetrih se fruktoza presnovi v glicerinaldehid in dihidroksiaceton fosfat (triozo-fosfat). Ti končni produkti presnove fruktoze se nato presnavljajo naprej po glikolitični poti (poti po kateri se presnavlja glukoza). Ključnega pomena je sposobnost fruktoze,

da obide glavni uravnovalni korak glikolize, to je pretvorbo fruktozo-6-fosfata v fruktozo 1,6-bifosfat.

Sprememba fruktoze v trioze-fosfat v jetrih je hiter proces, ki ni odvisen od insulina. Del trioze-fosfata, ki nastane iz fruktoze, se presnovi v piruvat ter oksidira do CO₂ in vode, drug del se spremeni v laktat in preide v krvni obtok. Največji del trioze-fosfata, ki nastane iz fruktoze, pa se pretvori v glukozo in glikogen s pomočjo glukoneogeneze. Na koncu se del ogljikov iz fruktoze lahko pretvori v maščobne kisline. Hkrati fruktoza prepreči oksidacijo maščob in spodbudi sintezo VLDL-trigliceridov. Tako lahko fruktoza hitro in brez vsakega nadzora proizvaja glukozo, glikogen, laktat in piruvat ter tako tvori oba – glicerinski in acilni del maščob. Nastali medprodukti in pomanjkanje regulacije presnovne poti se lahko odražajo v velikih količinah trigliceridov, ki se v jetrih vgradijo v VLDL-lipoproteine. Uživanje večjih količin fruktoze vodi do razvoja popolnega metabolnega sindroma.

Vedno več dokazov potrjuje, da je fruktoza tudi dejavnik, ki prispeva k boleznim jeter, predvsem nealkoholne zamaščeno-sti jeter. Fruktoza ne stimulira izločanje insulina, ne povečuje tvorbe leptina in ne zmanjšuje občutka lakote. Insulin in leptin sta ključna nasproti delujoča si signala v uravnavanju uživanja hrane in telesne teže. Tako fruktoza lahko povzroči nekontroliran povečan vnos energije. Pitje s fruktozo slajenih pijač ali pijač, kjer kot sladilo prevladuje fruktoza, ne pa slajenih z glukozo, povečuje maščobno maso, trebušno debelost, lipogenezo de novo in vnetje ter tako uvaja insulinsko rezistenco in hipertrigliceridemijo po zaužitju obroku, posebno pri osebah s prekomerno težo. Študije na ljudeh so pokazale, da je bilo uživanje fruktoze pri bolnikih z nealkoholno zamaščeno-stjo jeter 3x večje kot v kontrolni, zdravi skupini. Dnevna količina zaužite fruktoze je bila povezana tudi s povečanim vnetjem jeter. Večjo verjetnost za brazgotinjenje jeter in napredovanje do ciroze so imeli bolniki, ki so popili največ fruktoze. Te študije so označile fruktozo kot hitro spremenljiv okoljski faktor tveganja, ki lahko vpliva na napredovanje bolezni. Še več, nekateri raziskovalci so primerjali prekomerno uživanje fruktoze in prekomerno uživanje alkohola in ugotovili številne enake zdravstvene posledice (Preglednica).

Pri ocenjevanju vpliva povečanega učinkovanja fruktoze na zdravje ljudi tudi ne smemo pozabiti na dedno fruktozno intoleranco in malabsorpcijo fruktoze. Obe presnovni motnji sta dokaj pogosti. Dedna fruktozna intoleranca vpliva na sposobnost človeka, da prebavlja fruktozo. Pri prizadetih posameznikih se znaki in simptomi pojavijo v otroštvu, ko se začno uvajati v prehrano sadje, sokovi in druga hrana. Po zaužitju fruktoze se pri osebah z dedno fruktozno intoleranco lahko pojavijo nasea, napih-njenost, bolečine v trebuhu, diareja, bruhanje in hipoglikemija. Prizadeti otroci zaostajajo v rasti in pridobivanju pričakovane teže. Ponavljajoče se uživanje hrane, ki vsebuje fruktozo, lahko vodi do poškodb jeter in ledvic, kome in končno smrti zaradi odpovedi jeter in ledvic. Pojavnost dedne fruktozne intolerance se ocenjuje na 1 na 29.000 do 30.000 ljudi vsako leto.

Dedne fruktozne intolerance pa ne smemo mešati s fruktozno malabsorpcijo. Pri ljudeh z fruktozno malabsorpcijo (moteno absorpcijo) celice črevesja ne morejo normalno absorbirati fruktoze iz hrane, kar vodi do napihnenosti, diareje ali zaprtja, napenjanja in bolečin v trebuhu. Smatra se, da ima malabsorpcijo fruktoze približno 40 % prebivalstva zahodne hemisfere. Fruktozna malabsorpcija je pogost, a često neugotovljen, vzrok

Preglednica: Prekomerno uživanje fruktoze povzroči številne enake zdravstvene posledice, kot prekomerno uživanje alkohola

Kronično uživanje etanola	Kronično uživanje fruktoze
Hematološke motnje	
Elektrolitske nepravilnosti	
Povišan krvni tlak (arterijska hipertenzija)	Povišan krvni tlak (sečna kislina)
Srčna dilatacija ^{di}	
Kardiomiopatija ^k	Miokardni infarkt (dislipidemija, odpornost na insulin)
Dislipidemija ^d	Dislipidemija ^d (de novo lipogeneza)
Pankreatitis ^p	Pankreatitis ^p (hipertrigliceridemija)
Debelost (insulinska rezistenca) ⁱ	Debelost (insulinska rezistenca) ⁱ
Podhranjenost	Podhranjenost (debelost)
Moteno delovanje jeter (alkoholni steatohepatitis)	Moteno delovanje jeter (nealkoholni steatohepatitis) ^{ns}
Fetalni alkoholni sindrom	
Odvisnost	Navada, če ne odvisnost

Legenda: ^{di} razširitev, ^k bolezn srčne mišice (miokarda), ki so posledica degenerativnih ali/in vnetnih procesov, ki od različnih struktur srca najprej prizadenejo miokard, ^d dislipidemija (motnja v presnovi maščob; pride do sprememb v količini in sestavi krvnih maščob), ^p vnetje trebušne slinavke, ⁱ odpornosti tkiv na insulin, ^{ns} nealkoholno vnetje jeter

za ponavljajoče trebušne bolečine pri otrocih. Za ljudi s celia-kijo, sindromom razdražljivega črevesja, ali drugih problemov z absorpcijo oziroma malabsorpcijo, to lahko postane glavni zdravstveni problem, ki se lahko učinkovito reši s prehrano, ki vsebuje malo fruktoze.

Nehranilna sladila

Nehranilna sladila (sladila, ki nimajo energijske vrednosti) sodijo med najstarejše in najbolj razširjene aditive, ki dajejo živilu sladek okus. V primerjavi s saharozo imajo običajno bistveno večjo sladilno moč. V prometu so lahko kot namizna sladila ali za uporabo v proizvodnji živil. Za odobritev uporabe v živilih mora biti izkazana njihova dolgoročna varnost za zdravje ljudi. Na podlagi predloženih podatkov za presojo varnosti je določen sprejemljivi dnevni vnos (ang. acceptable daily intake – ADI), ki predstavlja tisto količino aditiva, ki ga posameznik lahko uživa vse življenje brez verjetnega tveganja za zdravje. ADI se opredeljuje na kg telesne mase. Po drugi strani pa so zakonsko določene tudi največje dovoljene količine aditiva v posameznih kategorijah živil in od količine zaužitih pijač ali živil je odvisen dejanski vnos aditiva. Dovoljenje uporabe v živilih ima za sedaj

pri nas in v vsej EU 17 nehranilnih sladil.

Z rastjo uporabe nehranilnih sladil v zadnjih desetletjih raste tudi zaskrbljenost glede tveganja za zdravje. Čeprav teoretični modeli ugotavljanja maksimalnih količin zaužitih nehranilnih sladil kažejo, da so le-ti daleč pod ADI za odraslega človeka, pa izpostavljenost specifičnih skupin, kot so na primer dojenčki in otroci, nosečnice, zelo suhi ljudje, ljudje s specifičnimi prehranjevalnimi navadami povečanemu uživanju z nehranilnimi sladili slajenih brezalkoholnih in energijskih pijač ter drugih živil lahko privede do prekoračitve ADI. Ta nevarnost obstaja predvsem pri monouporabi sladila v posameznem izdelku, če se sladilo lahko uporablja v več skupinah živil. Tej nevarnosti se potrošnik ne more izogniti, saj količine uporabljenega nehranilnega sladila v živilu ni potrebno deklarirati. Na osnovi različnih raziskav v EU potekajo ponovne ocene varnosti za vsa nehranilna sladila, odobrena pred letom 2009, ki praviloma zmanjšujejo ADI in možnosti uporabe v posameznih kategorijah živil. Kljub izkazani varnosti glede kratkotrajne in dolgotrajne uporabe v smislu možnih tveganj za zdravje ljudi, njihov vpliv na apetit, energijsko ravnotežje ter telesno maso še ni v celoti pojasnjen.

Primarni namen razvoja nehranilnih sladil je bil v smeri zniževanja energijske vrednosti zaužite hrane in s tem omejevanja debelosti. Posameznikom, ki bi želeli uravnavati svojo telesno maso, bi taka sladila nudila zadovoljstvo s sladkim okusom, brez vnosa energije. Vendar danes vemo, da se z večanjem uporabe nehranilnih sladil močno povečuje delež prebivalcev s prekomerno telesno maso oz. debelih. Vzroki za ta pojav še niso razjasnjeni. Verjetno se običajne povezave med sladkim okusom in vnosom energije porušijo in pokažejo v nezmožnosti reguliranja vnosa hrane ter posledično v prekomernem hranjenju in naraščanju telesne mase. Ugotovljeno je bilo tudi, da možgani razlikujejo med nehranilnimi in hranilnimi sladili. Raziskovalci predvidevajo, da nehranilna sladila s tem, ko telesu ne nudijo energije, ne sprožijo povratnega mehanizma – sitosti, pač pa ravno nasprotnega, kar se kaže v želji po dodatnem vnosu hrane.

Sklep

Iz vsega navedenega izhaja, da zamenjava saharoze s fruktoznimi sirupi ali samo fruktozo v količini do 10 % zaužite dnevne energije ne vpliva na zdravje ne pozitivno ne negativno. Izbira sladila je stvar osebnega okusa. Problem nastane, ko je sladila preveč. Tako preveč saharoze kot fruktoze vpliva na debelost ter različne presnovne motnje in bolezni, ki so s tem povezane, in ki danes dejansko predstavljajo daleč največje zdravstveno breme človeštva. Nepremišljene spremembe sladilnega sredstva (hranilnega ali nehranilnega), predhodno nepoznavanje učinkov neuravnovešenega vnosa hranil na človeško presnovo, zahtevan razvoj vedno novih proizvodov, marketinški pristopi, globalne spremembe življenjskega sloga, vse to in verjetno še kaj drugega vpliva na skokovit porast kroničnih nenalezljivih bolezni, ki so prvenstveno vezane na čezmerno telesno maso in debelost.

Velik vpliv na nenadzorovano uživanje sladil ima živilska industrija. Kljub veliki raznovrstnosti sladil v industrijskih izdelkih prevladujejo le nekatera (npr. fruktozni sirup, aspartam, acesulfat K in podobno). Vsako »novo« sladilo, sladilo, ki na osnovi toksikoloških raziskav pridobi dovoljenje za promet, naj bi v živilih in pijačah zamenjalo večino obstoječih sladil, kar prav gotovo ni prava pot. Pravila o prehranskem označevanju živil so sicer uredila označevanje sladkorjev kot skupne kategorije, označevanje

nehranilnih sladil pa je še vedno nepopolno, saj proizvajalcem na deklaraciji ni treba navesti količine uporabljenega sladila. Glede na to, da se varnost nehranilnih sladil določa v količini na kg telesne teže, porabniki ne dobijo bistvene informacije, zato lahko predvsem pri otrocih in ljudeh z nizko telesno težo prihaja do presegevanja varnostnih količin in posledično do obolenj, čeprav je bilo sladilo označeno kot varno.

V mnogih državah so prav zaradi zmanjševanja zaužitih količin brezalkoholnih sladkanih pijač uvedli dodatne varnostne ukrepe na področju ponudbe teh pijač ter uvedbo posebne trošarine (obdavčitev). Oba ukrepa sta javnozdravstveno strokovno utemeljena. O taki rešitvi razmišljamo tudi v Sloveniji. Številni predstavniki zdravstvenih strokovnih teles, predstavniki civilnih združenj in strokovnjaki so podpisali pobudo ministru za zdravje, da izda priporočila za zmanjšanje porabe pijač z dodanimi hranilnimi in nehranilnimi sladili ter zaščito najbolj ogroženih skupin prebivalstva s tem, da se:

1. Iz vseh avtomatov in prodajnih mest v bolnišnicah in zdravstvenih domovih odstranijo pijače z dodanim sladkorjem: gazirane pijače in energijske pijače sladkane s saharozo, visoko fruktoznim koruznim sirupom ali koncentratom sadnega soka, sadni nektarji, ledeni čaji, sirupi).
2. Pijače z dodanim sladkorjem opustijo iz jedilnikov v vrtcih, šolah, srednjih šolah, študentskih menzah in v bolnišnicah.
3. Vrtci, šole in zdravstvene ustanove naj namesto ustekleničenih vod (plastenke, vodni baloni), zagotavljajo neoporečno pitno vode, po možnosti neposredno iz pipe (pitniki, vodni bari, steklene stekleničke za večkratno uporabo).

Podpisniki so tudi ponovno pozvali, naj Ministrstvo za zdravje in vlada nadaljujeta z dejavnostmi za obdavčenje pijač z dodanim sladkorjem, slaščic in nezdravih živil. Del sredstev iz zbrane trošarine (davka) naj bi se namenil preventivi, ločeno od integralnega proračuna. ♥



NEVERJETNO LAHKI jogurtovi napitki



NOV
OKUS

NOVA
EMBALAŽA
250 g




LJUBLJANSKE
MLEKARNE
www.l-m.si

Naj zadiši

Kuha: Brin Najžer

Predjed:

Beluši s pomarančnim prelivom

Sestavine (za 2 osebi):

500 g belušev
jedilna žlica kisa
sok ene pomaranče
40 g masla
2 jedilni žlici kisle smetane
sol, poper



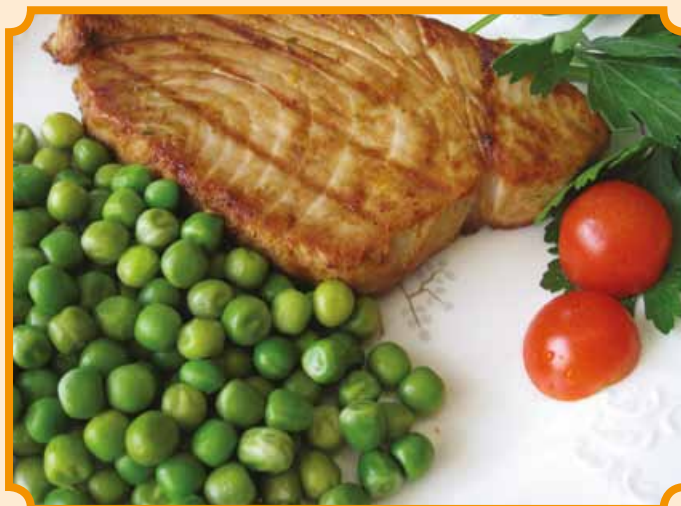
Beluše očistimo in narežemo na manjše kose. Kuhamo jih približno 10 minut v vreli, malo soljeni vodi. V posodo vlijemo polovico pomarančnega soka in kis ter kuhamo na zmernem ognju, dokler približno polovica tekočine ne izhlapi. Potem posodo prestavimo v parno kopel in dodamo maslo ter preostali pomarančni sok. Po okusu solimo in popramo. Ko se preliv že skoraj ohladi, dodamo še kislno smetano za zgostitev. Beluše postežemo na krožniku in prelijemo s prelivom.

Glavna jed:

Mariniran tunin zrezek z graham

Sestavine (za 2 osebi):

2 tunina zrezka (12 dag)
sok ene limone
2 jedilni žlici oljčnega olja
jedilna žlica sojine omake
pest nasekljanega petršilja
2 stroka česna
origano, poper
300 g graha



Najprej naredimo marinado. Limonin sok, oljčno olje in sojino omako zmešamo v večji posodi. Dodamo česen in petršilj ter začini po okusu z origanom in poprom. Mariando dobro premešamo in nato vanjo namočimo tunina zrezka. Vse skupaj postavimo v hladilnik za vsaj pol ure in na polovici časa zrezka obrnemo. Ponev tanko namažemo z oljčnim oljem in zrezka najprej pečemo od 5 do 6 minut na eni strani, ju nato obrnemo, polijemo z malo marinade in pečemo še 5 minut. Grah skuhamo, dodamo začimbe po okusu in postrežemo ob zrezkih.

Sladica:

Češnjev sorbet

Sestavine (za 2 osebi):

200 g češenj
4 jedilne žlice sadnega sladoleda
(jagoda, višnja, gozdni sadeži,...)
150 ml šampanjca

Češnje očistimo, umijemo in razkoščičimo. Nato jih damo v mešanik in jih nasekljamo na manjše koščke. Dodamo sladoled in zmešamo v gladko maso, prilijemo šampanjec. Maso nato še enkrat dobro premešamo in prelijemo v zamrzovalno posodo. Posodo damo v zmrzovalnik za vsaj eno uro. Ko se sorbet strdi, ga z žlico nastrgamo v skodelice in okrasimo z zrelimi češnjami.



Besedilo in fotografije: Brin Najžer



Odkritelja sinusnega vozla: sir Arthur Keith in Martin Flack

Boris Cibic

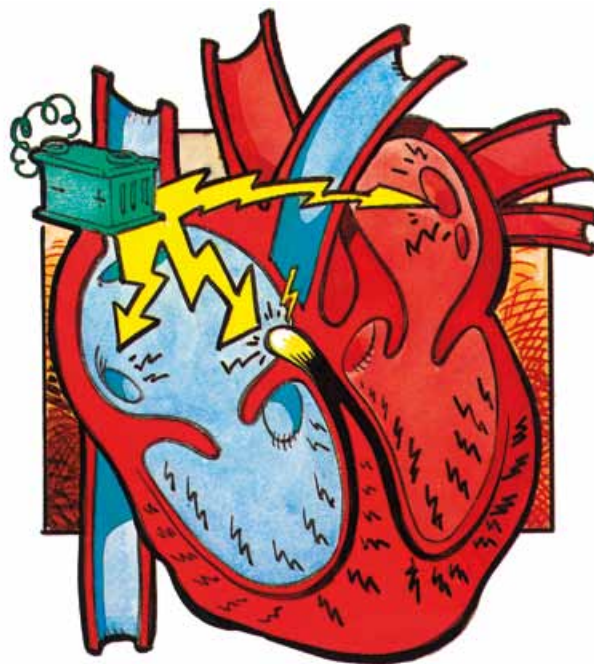
Kmalu bo minilo 500 let (1528), odkar je angleški znanstvenik in raziskovalec William Harvey objavil svoje odkritje, da krvne žile in srce tvorijo zaprt sistem, v katerem srce s svojimi krči iztiska kri v glavno veliko žilo (aorto) in posredno v vse žile našega telesa (glej revijo »Za srce«, september 2010, str. 20-21). Odkritje je popolnoma spremenilo vsa dotedanja pojmovanja o delovanju srca in kroženju krvi po telesu. Odprto je ostalo vprašanje, od kod srcu energija za samostojno delovanje, neodvisno od človekove volje oziroma dejavnosti. Tekom let so si sledile manjše neuspešne raziskave. Šele Arthur Keith in Martin Flack sta leta 1907 prvič opisala obstoj skupka celic v srcu kot prvotnega sprožilca avtomatičnega krčenja srca.

Arthur Berridale Keith

Anatom, antropolog, doktor medicine, znanosti in prava se je rodil na Škotskem, leta 1866, na deželi, blizu mesta Aberdeen. Bil je četrti otrok kmečkih staršev in se, po družinski tradiciji, po končani srednji šoli usmeril v študij agronomije. Ker je kmalu ugotovil, da je izbral napačno smer, se je še pred koncem študija na Gordon College v Aberdeenu prepisal v tamkajšnjo medicinsko šolo in leta 1888 dosegel akademski naslov »bakalavreat v medicini«. Zaposlil se je v mestni bolnišnici in se z vso mladostno zagnanostjo posvetil delu z bolniki na raznih oddelkih.

Bil je čas, ko je država razpisovala prosta delovna mesta za delo zdravnika v rudnikih zlata v Siamu (sedanja Tajska). Skušnjava ga je premamila in odpravil se je na novo delovno mesto. V prostem času je začel raziskovati srca in lobanje opic in primatov, nabiral in raziskoval je tudi rastline. Izsledke svojih raziskav je objavljajal v domovinskem strokovnem tisku. Raziskave so mu prisluzile več nagrad (»Struthers medal«, nagrada mesta Aberdeen s področja anatomije, Darwinovo priznanje za delo na področju izvora vrst). V Siamu je preživel tri leta. Po vrnitvi v Evropo se je zaposlil na anatomskem oddelku londonske bolnišnice in nadaljeval s proučevanjem zgradbe in razvoja srca pri človeku in drugih sesalcih. Zaposlitev je začasno je prekinil, da se je posvetil študiju medicine. Najprej na University College v Londonu, nato na tedaj sloviti Univerzi v Leipzigu, pod vodstvom Hisa, svetovno znanega raziskovalca človeškega srca. Študij je zaokrožil na Univerzi v Aberdeenu, kjer je leta 1894 diplomiral z najvišjimi ocenami in pohvalo. Istega leta je bil izvoljen za člana kraljevskega »College of Surgeons« in leta 1896 je sprejel vabilo za sodelovanje v »London Hospital« kot predavatelj anatomije.

Raziskave o srcu so ga pripeljale do prijateljstva s kardiologom Jamesom McKenzijem in v nekaterih raziskavah, opravljenih zanj, je postal pozoren na živčne nitke v visokem predelu desnega preddvora ob vtoku zgornje votle dovodnice (vena cava superior) v srce. Skozi leta je v srcih sesalcev iskal center, ki sprošča dražljaje za krčenje srčne mišice, potrebne za iztis krvi iz srca v aorto.



Arthur Keith je bil odličen učitelj in zelo prepričljiv strokovnjak. Od študentov je zahteval natančno poznavanje anatomije, nujno za boljše razumevanje in oceno kliničnih slik bolezni. Z delovnim mestom je bil zelo zadovoljen, saj je lahko nadaljeval raziskave, zlasti o anatomiji srca. Hkrati se je posvečal raziskavam na področju splošne biologije, botanike in antropologije. V svojih delih je podpiral Darwinovo evlucijsko teorijo. Strokovno javnost je opozarjal nase s številnimi objavami (v celoti preko 500) o raziskavah lobanje človeka in antropoidnih opic ter človeški evoluciji. Bil je tudi strokovnjak za človeške izkopenine. Profesor in akademik je leta 1921 prejel častni naslov »Vitez« (Sir). Na predlog kraljevskega »College of Surgeons« je leta 1908 prevzel vodstvo glavnega londonskega anatomskega muzeja (Hunterian Anatomical Museum). To mesto je obdržal do leta 1933, ko je

bil upokojen zaradi zdravstvenih razlogov. Ob upokojitvi se je preselil v mesto Downe, kjer je nekoč živel Darwin, in kjer so pravkar ustanovili po njem imenovanem inštitut. Tam je Keith prevzel vodstvo inštituta in ga obdržal do svoje smrti leta 1955, v starosti 88 let.

Martin William Flack

Rodil se je v mestu Borden v Angliji, leta 1882. Medicino je začel študirati star 20 let, po tem, ko je s podporo dobrega someščana, soseda Keitha, dobil štipendijo za študij v Wadham College v Oxfordu. Sredi študija se je prepisal v London Hospital, kjer je deloval Keith, da se mu je pridružil pri raziskavah o srcu. Postala sta sodelavca in nerazdružljiva prijatelja. Pred koncem študija se je Flack vrnil v Oxford, kjer je leta 1905 diplomiral. Vrnil se je na delo v London Hospital in tam skupaj s Keithom nadaljeval raziskave o srcu (predvsem o srcu krta), ter leta 1911 v isti bolnišnici prevzel dolžnosti predavatelja fiziologije. Leta 1914 je Flack postal član raziskovalne skupine zdravniškega raziskovalnega odbora v isti bolnišnici in leta 1919 prevzel predstojništvo raziskovalnega centra v vrstah kraljevske letalske službe. Bil je predan raziskovalec in pisec številnih strokovnih prispevkov o srcu in o funkciji pljuč (poskus po Flacku). Umril je leta 1931 v mestu Halton, star komaj 49 let.

Odkritje sinusnega vozla

Pri svojih raziskavah o srcu je Keith sodeloval z delovnim, sposobnim, inteligentnim sodelavcem, nekdanjim učencem, Martinom Flackom. Skupaj sta ugotavljala spremembe v izgledu srčne mišice pri bolnikih, ki so umrli zaradi nerednega delovanja srca. Pozorna sta postala na poseben izgled srčne mišice na majhni površini desnega preddvora, blizu mesta vstopa velike žile, prihajajoče iz glave (vena cava superior). Sklepala sta, da je na tistem mestu, v obliki vretena, približne velikosti 7 krat 3 milimetre, skupek posebnih, različno oblikovanih celic srčne mišice. Te nenehno spontano sproščajo električne dražljaje, ki vzdražijo sosedne celice in živce, od koder se dražljaji v trenutku razširijo po vsem srcu. Ti dražljaji sprožijo krč srčne mišice, potreben za iztis krvi iz srca.

Izsledke svoje dolgoletne raziskave sta objavila leta 1907 v reviji »J. Anat. Physiol. 41, 172, 1907« v članku z naslovom »The Form and Nature of the Muscular Connections between the Primary Divisions of the Vertebrate Heart«. Leto kasneje je W. Koch predlagal, da odkriti skupek celic, v katerem celice nenehno sproščajo električne dražljaje, ki izzovejo krčenje srčne mišice, po odkriteljih poimenujejo »Keith Flackov vozec« oziroma po njihovi lokaciji »sinoatrijski vozec«, ki ga sodobni zdravniki v vsakdanji rabi imenujejo kar »sinusni vozec«. ♥

SRCE IN ŠPORT

Športno plezanje kot strast in preživljanje prostega časa

Natalija Gros

Že dolgo, preden smo stopili na zadnji dve nogi, so naši predniki plezali visoko po drevesih in s pomočjo plezanja iskali hrano ter zavetišče pred zvermi. Danes pa opazujemo otroke, kako radi se podajo raziskovat drevesne krošnje, in kako neznansko uživajo ob premagovanju gravitacije. Plezanje spada med človekova osnovna gibanja poleg plazenja, lazenja, hoje ter skokov. Danes je športno plezanje preraslo v tekmovalno in rekreativno strast, s katero se ukvarjajo tako majhni otroci kot starejši ljudje. Rekreativno športno plezanje s svojo raznolikostjo ukvarjanja, tako v naravi kot v dvoranah, z vedno novimi izzivi ter sproščenim vzdušjem zelo dobro vpliva na splošno telesno počutje. S premagovanjem težnosti, ko izključno s svojimi rokami, nogami ter umom premagujemo steno in sproti iščemo rešitve, je naš namen gibanja po vertikalni en sam – doseči vrh smeri in to na popolnoma varen način.

Razvoj športnega plezanja

Športno plezanje se je najprej razvilo kot smer alpinizma, šele sredi 19. stoletja se je začelo (pred)zgodovinsko obdobje športnega plezanja, ki se je začelo v nemškem delu »Peščenjakovega labskega pogorja« imenovanega tudi Saška Švica. Tu so najprej

začeli plezati tehnično, kar pomeni, da so za svoje napredovanje po steni uporabljali tehnične pripomočke, kot so plezalne lestve, klini, zatiči, metulji, žimarji, itd. Kasneje se je prav tu, v Saški Švici, vse bolj začelo razvijati prosto plezanje, kjer je dovoljeno za svoje napredovanje uporabiti le lastno telo, tehnični pripomočki, kot so

klini oz. dandanes svedrovci, so uporabljeni izključno za namen varovanja. Saško plezanje je bilo povezano tudi z bliskovitim razvojem ameriškega prostega plezanja, ki se je začelo konec 50-ih let prejšnjega stoletja v središču tamkajšnjega plezanja, dolini Yosemite, v Kaliforniji. Od tu se je konec sedemdesetih let razširilo po Evropi, v tem času pa se je pojavil tudi izraz športno plezanje, ki zajema različne varne oblike prostega plezanja. V Slovenijo sta idejo prostega plezanja prinesla slovenska alpinista Iztok Tomazin in Borut Bergant, ki sta leta 1978 obiskala ZDA, tam spoznala etiko prostega plezanja in jo razširila tudi doma.



Plezanje v Črnem Kalu, Slovenija (Foto: U. Golob)

Varnost in oprema v športnem plezanju

Večina ljudi športno plezanje še vedno enači z alpinizmom, vendar je to popolnoma druga zgodba. Športno plezanje je povsem varen šport, seveda je potrebno spoštovati določena pravila, poznati pravilne postopke varovanja in imeti brezhibno opremo. Solo plezanje, ki ga sem in tja vidimo po televiziji, je plezanje brez varovanja in ga izvajajo zelo redki plezalci, ki se zavedajo, da sta vsaka njihova napaka ali zunanji dejavnik lahko usodna. Vsi, ki se ukvarjajo s športnim plezanjem, so vedno varovani z vrvjo ali blazinami, tako na umetnih stenah v dvoranah kot v naravnih plezališčih, ki so opremljena tudi z modernimi svedrovci (predhodniki so bili klini) ter sidrišči. Ti so zavrtani globoko v notranjost kompaktne skale ali lesenih umetnih sten.

Pri plezanju s plezalno vrvjo ima pri varnosti najpomembnejšo vlogo soplezalec, ki s pomočjo varovalne naprave varuje s tal. Oba plezalca nosita plezalni pas, ki se obleče na enak način kot hlače. Plezalec v steni je na vrv privezan s tako imenovanim vozlom "dvojna osmica", na pasu nosi pripete komplete oz. vponke, ki jih med plezanjem namešča v svedrovce v steni in si sproti vpenja svojo vrv. Na nogah nosi plezalnike, ki mu zaradi gume ter svojevrstne oblike omogočajo natančnejše in učinkovitejše stopanje po oprimkih ali skali. Okrog pasu ima privezano vrečko, v kateri je prah magnezija, ki preprečuje potenje rok in s tem omogoča boljši oprijem umetnih oprimkov ali naravnih razčlemb v skali. Plezalna vrv preko vponk v steni povezuje tistega, ki pleza in tistega, ki spodaj varuje. Tako ob padcih v steni, ki so sestavni del športnega plezanja, varujoči s pomočjo dinamike vrvi in ustreznega znanja padec ublaži ter, najpomembnejše, zadrži. Plezalec lahko po padcu ponovno nadaljuje svojo pot proti vrhu. Ko prvi plezalec doseže vrh, namesti vrv v sidrišče na vrhu smeri in ga soplezalec varno spusti na tla, se naslednji lahko poda v steno tudi tako, da ima "varovanje od zgoraj", ki je za začetnike

veliko bolj primerno za sproščeno učenje in uživanje v vertikali.

V dvoranah, na nizkih balvanskih stenah (do največ 4 metrov višine), so plezalci varovani z debelimi blazinami, nameščenimi ob vznožju stene. Med plezanjem na naravnih balvanih v naravi vznožje varujejo tako imenovani "crash pad-i", ki si jih plezalci sami vsakokrat namestijo pod steno. V nahrbtniku plezalca sta zaželeni tudi **čelada in komplet prve pomoči**.

To je osnovna plezalna oprema za samostojno rekreativno ali tekmovalno športno plezanje, s predpogojem, da se je pred začetkom pametno odločiti za začetni tečaj športnega plezanja, kjer udeležence naučijo osnov varnosti, tehnike ter etike športnega plezanja.



Osnovna oprema športnega plezalca (Foto: N. Gros)

Tekmovalna pravila

Prvo uradno mednarodno tekmovanje v športnem plezanju je potekalo leta 1985, prvo svetovno prvenstvo pa leta 1991 v Frankfurtu. Športno plezanje še ni olimpijska disciplina. Na slovenskih tleh so prvo uradno državno prvenstvo organizirali v naravni steni v Ospu leta 1988. Za tekmovanja na najvišji ravni je strokovno pristojna Mednarodna komisija za športno plezanje. Na državni ravni za razvoj športnega plezanja skrbi Komisija za športno plezanje pod okriljem Planinske zveze Slovenije.

Uradna tekmovanja, kot so tekme za svetovni pokal, evropska in svetovna prvenstva ter tekme za državno prvenstvo, potekajo izključno na umetnih plezalnih stenah v dvoranah ali na prostem, slednje morajo biti primerno pokrite. Razlog, da tekmovanja ne potekajo v naravnih stenah je, da imajo tako vsi tekmovalci enake pogoje, kjer sta najpomembnejša dejavnika določanje višine, predvsem pa vremenski pogoji. Tekmovanje nadzirajo sodniki, ki tudi dosodijo končne višine in rezultat tekmovalca.

V času razvoja športnega plezanja so se izoblikovale štiri tekmovalne discipline, vsaka s svojimi pravili.

- **Težavnostno plezanje** – poteka na velikih umetnih stenah, kjer tekmovalci plezajo varovani z vrvjo. Zmaga tisti, ki v zadnjem krogu tekmovanja pripleza najvišje oziroma na vrh smeri. Čas za nastop je omejen na od 6 do 8 minut.
- **Balvansko plezanje** – poteka na nizkih umetnih stenah, različnih oblik in naklonov, tekmovalci so varovani z blazinami. V vsakem krogu tekmovanja je določeno število balvanov (od 4 do 5), kjer imajo za vsak balvan na voljo 5 minut plezanja ter 5 minut počivanja. Zmaga tisti, ki spleza čim več balvanov v čim manj poizkusih.
- **Hitrostno plezanje** – poteka na velikih umetnih stenah, tekmovalci so varovani z vrvjo, šteje se čas plezanja. Zmaga tisti, ki je najhitrejši, tekmovanje poteka po sistemu izpadanja.

Zadnja leta je zaradi standardizirane stene in smeri – linije, mogoče postavljati vedno nove svetovne rekorde.

- **Kombinacija** – je seštevek vseh treh disciplin. Šteje se tako za skupni seštevek svetovnega pokala kot na evropskih in svetovnih prvenstvih.



Tekma za svetovni pokal. Z desne proti levi: Lucija Franko, Mina Markovič, Klemen Bečan, Natalija Gros, Maja Vidmar s takratnim selektorjem

Fenomen slovenskih športnih plezalk

V Sloveniji velja izpostaviti fenomen svetovne uspešnosti športnih plezalcev, predvsem plezalk. Prva je posegla v svetovni vrh tekmovalnega športnega plezanja in odprla vrata svojim naslednicam Martina Čufar, ki je med bogato bero svojih rezultatov posegla po najzlahtnejšemu v tem športu, naslovu svetovne prvakinje že leta 2001. Sledila ji je Natalija Gros, ki je s tremi naslovi svetovne mladinske prvakinje, naslovom evropske prvakinje ter zmagovalke skupnega seštevka v kombinaciji še dodatno vzpodbudila domačo konkurenco k osvajanju novih svetovnih odličij. Maja Vidmar je z medaljami s svetovnih in evropskih prvenstev ter zmagami v svetovnem pokalu v težavnostnem plezanju postala najuspešnejša slovenska športna plezalka. Dekletom so sledile tudi Majina sestra Katja, še ena škofjeločanka Lucija Franko ter Ptujčanka Mina Markovič. Mina, prav tako svetovna mladinska prvakinja, po dolgoletni beri odličnih rezultatov zadnje leto prihaja na vrhunec svoje tekmovalne kariere in zmaguje na tekmah za svetovni pokal tako v težavnostnem kot balvanskem plezanju, kar jo trenutno uvršča med najbolj vsestranske tekmovalke na svetu. Dekleta so prav tako ena izmed najboljših na svetu tudi v skalnem plezanju, kjer s prosto preplezanimi težkimi smermi – linijami v naravnih plezališčih v Sloveniji in po svetu, postavljajo nove mejnike tudi v tem segmentu športnega plezanja.

Vrhunskim ženskim dosežkom sledijo tudi fantje. Klemen Bečan, svetovni mladinski prvak in nosilec medalj z evropskih prvenstev v kombinaciji, s svojimi dosežki na tekmovanjih in v skalnem plezanju motivira mlajše reprezentante, ki prav tako že v mladinski reprezentanci prinašajo domov medalje s svetovnih mladinskih prvenstev in zelo obetajoče rezultate članskih tekmovanj.

Glede na to, da je športno plezanje razmeroma mlada športna panoga, in da v Sloveniji primanjkuje primerne infrastrukture za trening in razvoj vrhunskih športnih plezalcev, se marsikdo vpraša, čemu pripisujemo ta fenomen. Pravega odgovora ni, je pa dejstvo, da smo Slovenci trmasti in zelo vztrajni, da globoko v nas tli velika želja po dokazovanju, da smo kljub temu, da izhajamo iz majhne države, tako po srcu kot dosežkih, veliki.

Gibalne zahteve športnih plezalcev

Športno plezanje velja za tehnično zahteven šport, najpomembnejši element, ki omogoča napredovanje, je tehnika nog. Večina misli, da je to moč rok, vendar temu v navpičnih vertikalnih ni tako, saj se je v primerih, kjer so oprimki zelo majhni, potrebno zanesti na pravilno postavitev nog, ki plezalca gib za gibom, korak za korakom, ponesejo proti vrhu. Pri postavitvi nog so v veliko pomoč usklajena koordinacija celega telesa, čim boljša gibljivost nog, predvsem kolkov, ter dobro ravnotežje. Šele nato je potrebna moč ramenskega obroča in specifična moč upogibalk prstov in zapestja, ki jo plezalci za uspešne začetke največ pridobijo kar z nabiranjem plezalnih kilometrov v stenah.

Kdo vse lahko pleza?

V športnem plezanju ni nikakršnih omejitev. Pleza lahko prav vsak, ni pomembna teža, višina ali starost, šteje samo želja, dobra volja ter pripravljenost, premagati samega sebe, svoje dvome in strahove. Plezanje vsakega popelje v svet, ko je na steni sam s seboj, uživa v lepoti gibanja in raztegovanju ter treniranja lastnega telesa, ki dandanes v družbi sedečega človeka kriči po tovrstni rekreaciji. Pod steno plezalca lahko spremlja vsa družina, s prijatelji lahko v naravnih plezališčih preživimo prijetne skupne izlete na svežem zraku in v stiku z naravo. Plezalci (predvsem otroci) se s plezanjem učijo in krepijo pozitivne vzorce razmišljanja ter pozitivne lastnosti, kot so vztrajnost, odločnost, samozavest, samostojnost, odgovornost. ♥

VALENS Quvital® Q10

Izberite **BOLJŠI** koencim Q10

- vodotopna oblika Q10
- klinično dokazana učinkovitost
- do 4-krat povečana absorpcija
- na voljo tudi v obliki sirupa
- proizvedeno v Sloveniji



www.valens.si

Klinične študije so pokazale **izjemno učinkovitost** in tudi **do 4-krat boljše** biodostopnost vodotopne oblike koencima Q10 v primerjavi z navadnim maščobotopnim koencimom Q10.

Kapsule in sirupi Valens Quvital Q10 so na voljo v lekarnah in specializiranih trgovinah.

Babji čari

Marjetka Troha

Iz Babnega Polja na Babno Polico

Ali ste vedeli, da imamo v Sloveniji poleg Babnega Polja in Babne Police (oba kraja sta v občini Loška dolina) tudi druge kraje, ki se lahko ponašajo s tem, da imajo pri njih glavno besedo babe?

V občini Šmarje pri Jelšah imajo Babna Brda, v kar treh občinah (Dobrova – Polhov Gradec, Šmarje pri Jelšah in Trebnje) Babno Goro, v Šmarjah pri Jelšah Babno Reko in v Kranju Babni Vrt.

Ni kaj. Je pa baba res prava baba. Ima svoje polje, polico, brdo, goro, reko in vrt. Da ne omenjamo Arheološkega parka Divje babe, ki se ponaša z najdbo verjetno najstarejšega glasbila na svetu.

Za vsak kraj obstajajo številne legende in razlage, zakaj se posameznemu kraju reče tako, kot se. Baba po ljudskem verovanju pomeni bajeslovno bitje, ki nastopa v podobi hudobne ali prijazne starke. Kakorkoli že, tokrat vas bomo iz Babnega Polja popeljali na Babno Polico. Pred podružnično osnovno šolo v Babnem Polju v zahodnem delu vasi skrenemo desno na staro kolovozno pot, ki nas bo po uri zmerne hoje pripeljala do ljubke vasice na obrobju občine Loška dolina. Pod varnim zavetjem Tolstega vrha ter pred širnimi travnatimi planjavami se nahaja idilična vasica Babna Polica.

Legenda o nastanku Babne Police

Z Dolenjske je do zemljiškega gospoda v Grad Snežnik prišlo pet ali šest družin s prošnjo za primeren košček zemlje, da bi se



*Cerkev svetega Antona Puščavnika na žegnanjsko nedeljo
(Foto: Alenka Veber)*



Po kraškem polju na Babno Polico (Foto: Alenka Veber)

nastanili v teh krajih. Oskrbnik grajske posesti jim je povedal, da je nekoliko višje dolinica, ki jo je sicer treba očistiti, vendar ima studenček s stalnim dotokom vode. Kraj so si prišleki ogledali in bil jim je zelo všeč. Zadovoljni so se že v mraku odpravili nazaj proti gradu. Z njimi je bila tudi noseča ženska, ki poti nazaj ni zmogla, zato je ostala, z njo pa eden od moških, najbrž njen mož. Po vrnitvi je graščak takoj opazil, da se niso vrnili vsi. Povedali so mu, da je noseča ženska – baba opešala in ostala gori na polici. Ker je bila že tema, je graščak zaukazal, naj jo gredo z baklami iskat, da bodo skupaj prenočili v gradu. Temu kraju so zato rekli Babja Polica. Iz vojaških kart Kraljevine Jugoslavije je razvidno, da so jo srbski kartografi poimenovali Babina Polica.

Babna Polica skozi čas

Kljub svoji majhnosti in skromnosti se vas lahko pohvali s pestro in bogato zgodovino.

Sledove prazgodovinske poselitve in življenja v tej vasi kažejo najdbe lončevine, posode in raznega orodja. Tudi izkopanine iz obdobja Rimljanov dokazujejo, da je bila tu nekoč utrjena naselbina z »Gradčkom«. V listinah se Babna Polica prvič omenja leta 1327 kot Polz, nekaj desetletij kasneje (leta 1403) pa se omenja ne le cerkev, temveč celo bratovščina sv. Antona Puščavnika. Leta 1526 je vas doživela že prvi nasilni vpad Turkov, iz tistega časa je še vedno ostalo lepo ohranjeno turško ognjišče na Tolstem vrhu. Ognjišče je bilo namenjeno opozarjanju pred turškimi prihodi in napadi. Do obdobja, ko je vas napadel italijanski okupator, je vasica živela mirno in spokojno. V vasi je bilo 15 hiš, imela je svojo šolo, gostilno in trgovino. Leta 1866 je v njej živelo 94 vaščanov, ki so se ukvarjali predvsem z živinorejo, gozdarstvom in poljedelstvom. Leta 1942 so vas močno prizadela grozodejstva druge svetovne vojne. Takrat je bila vsa vas požgana in orošana, prizaneseno je bilo le cerkvi in Črnakovi »pajštabi«. Vaščani so bili odpeljani v internacijo na Rab in od tam v Gonars, do konca vojne je svoja življenja žrtvovalo kar 23 vaščanov. Po vojni so domačini vas obnovili in v njej ponovno zaživeli, iz časa Rupnikove linije pa so še danes ohranjeni vojaški jarki na Tolstem vrhu.

Babna Polica danes

Kljub kapitalizmu in potrošništvu so ljudje na Babni Polici ostali skromni in dobrodušni. Zadovoljili so se z ozko asfaltirano cesto, ki se po strmem klancu prevali v ravnino. Prav vsak obiskovalec si na širnih zelenih travnikih in ob pogledu na idilično vasico spočije oči. Središče vasi je še vedno cerkev sv. Antona Puščavnika, ki je obdana z bogatimi sadovnjaki, sušilnicami sadja in čebelnjaki.

Danes je Babna Polica gručasta vasica z dvanajstimi hišami (ter dvema hišama v gradnji) in dvajsetimi prebivalci. Večina prebivalcev je v pokoju, ostali vaščani se ne ukvarjajo več s kmetijstvom in gozdarstvom, temveč hodijo na delo v bližnje industrijske obrate. Vas se sicer ne more več pohvaliti s šolo in gostilno, se pa kiti z vrsto priznanj za najlepšo in najbolj urejeno vas v občini Loška dolina. Skozi vas pelje tudi pešpot iz Babnega Polja do Goričic.

Cerkev sv. Antona Puščavnika

Cerkev sv. Antona Puščavnika se prvič omenja leta 1403; leta 1892 so preslico nadomestili z zvonikom ter dozidali zakristijo. Cerkev je bila temeljito obnovljena leta 1913, ko je bila prekrita streha, prebarvan zvonik, prebeljena notranjost in ometana zunanjščina. Takrat je bila verjetno prekrita tudi bogata poslikava, ki je krasila zunanjščino cerkve. Zadnja obnova cerkve je s pomočjo vaščanov potekala v 90. letih 20. stoletja, ko so bila obnovljena cerkvena vrata, okna in ograja. Zvonove je vojska med prvo svetovno vojno pobrala za izdelavo topov, zato so morali leta 1923 kupiti nova železna zvonova, težka 685 in 550 kg, ki sta v zvoniku še danes.

Cerkev ima tri oltarje: glavni je posvečen sv. Antonu, stranska pa sv. Gregorju Velikemu in sv. Hieronimu. Glavni oltar iz leta 1716 upodablja sv. Antona s palico, knjigo, prašičem in zvončkom, saj je sv. Anton zavetnik domačih živali, zlasti prašičev, živinorejcev, pastirjev in mesarjev. God praznuje 17. januarja. Na ta dan je nekoč na Babni Polici potekala licitacija svinjskih krač, danes pa se odvija tradicionalno žeganje, na katero privedejo vsako leto veliko konj iz številnih vasi Loške doline. Malo žeganje je na belo nedeljo.

Zemljepisna lega

Babna Polica (757 m) je ena izmed 21 vasi v občini Loška dolina, ki se nahaja med Babnim Poljem in Podgoro. Vas in travnike obdajajo Tolsti vrh (907 m), Kožljek (896 m), Maslovec (892 m) in Graček (770 m). Leži na nemirnih kraških tleh, zato tudi na Babni Polici občasno prihaja do jesenskih povodenj. Babna Polica ima poleg jame Nožica tudi Lokev s stalnim dotokom vode in celo lastni vir pitne vode. Obdana je z bogatimi bukovimi gozdovi, ki so vasico in njene domačine že nekoč varovali pred naravnimi nesrečami in jo varujejo tudi danes. Poleti je klima osvežujoča, pozimi pa na Babni Polici pogosto pritisne hud mraz. Gojenje občutljivih agrokultur zato ni bilo nikoli mogoče. Kljub temu so se do danes ohranile »gredice«. Na majhnem koščku prisojne in rodovitne zemlje, ograjene s kamnito ogrado, je nekoč v skupnih gredicah vsaka gospodinja pridelala nekaj zelenjave, danes pa jih obdelujejo le še redki, ker želijo ohraniti tradicijo.



Babna Polica v jesenskem jutru (Foto: Alenka Veber)



Črnakova pajštoba – sušilnica sadja (Foto arhiv Vinko Mihelčič)

Kulturna in naravna dediščina

Na Babni Polici si lahko ogledamo staro, a obnovljeno sušilnico sadja – pajštobo, domačini pa vam bodo za pokušino rade volje ponudili suhe hruške, »češpe« ali »škorše«. Od nekdaj so Poličani znani tudi po žganjekuhi.

Kljub mrazu na Babni Polici ne poznajo pozebe. Tam zato lepo uspevajo mogočni orehi, iz njihovih plodov gospodinje pripravljajo slastno orehovo potico. Na Babni Polici si lahko ogledate še zbirko jelenovih rogov, ter v središču vasi spomenik NOB, ki je posvečen vsem padlim in izgnanim vaščanom med drugo svetovno vojno. V bližini vasi, na (Rob'č) Robčem laz, se je lepo ohranila »polšna«, ki jeseni domačinom omogoča stari način lovljenja polhov.

Ljudsko izročilo

Že iz časov Marije Terezije je veljalo, da mora vsak fant, ki se poroči, posaditi dve hruški. Na Babni Polici pa vam lahko domačini pokažejo tepko, o kateri govori prav posebna legenda. Če se na sv. Antona dan zaletiš v hruško in se njen vrh zatrese, vam bo pomagala najti moža ali ženo. Da ta zgodba ni izmišljena, dokazujejo resnično sklenjene zakonske zveze pa tudi ljudska pesem, ki omenja sv. Antona. ♥

*Sveti Anton ima prašiča,
to je živ dokaz in priča,
kdor ga prosi za moža,
dobi na prste kar po dva.*

*Naša Špela je prosila,
da b' se omožila,
kar potrkal ženin je
na njeno majhno okence.*

*Balo so že pripeljali,
in prašiče tri zaklali,
štruklov spekli polno kad,
za tiste, ki jih jejo rad.*

Izhodišče in cilj poti: Rihtarjeva domačija nasproti ž. c. sv. Nikolaja v Babnem Polju – Babna Polica, p. c. sv. Antona Puščavnika

Zahtevnost in dolžina poti: pot vodi po kolovozni poti, za pot v eno smer bomo potrebovali dobro uro hoje

Možnost vodenja: Zavod Rihtarjeva domačija, Babno Polje 67, 1386 Stari trg pri Ložu, GSM 041 260 985

Spletne strani: www.rihtarjeva-domacija.si

Zemljevid: Atlas Slovenije. 2005. Ljubljana: Mladinska knjiga, 179/ B3, A3.

Okus izleta: Turistična kmetija Pri kovačiji, Babno Polje 28 c, 1386 Stari trg pri Ložu, GSM 041 735 848

Priporočamo, preberite: Kebe, Janez. 1996. *Loška dolina z Babnim Poljem*. Ljubljana: Družina.

Svetovni dan srca, 29. september 2012 »En svet, en dom, eno srce«

*Varujmo vsa srca v družini, z zdravju
prijaznim domačim okoljem*

Letošnji svetovni dan srca bo nadaljeval z lanskoletno temo o skrbi za zdravje v domačem okolju, bolj pa se bo posvetil ženskam in otrokom.

Bolezni srca in žilja imajo status bolezni starejših ljudi, predvsem moških. Ženske podcenjujejo lastno tveganje za nastanek bolezni srca in žilja, čeprav blizu polovica vseh bolezni srca in žilja zadene tudi njih. V primeru, da niso sladkorne bolnice, in da nimajo previsokih vrednosti trigliceridov v krvi, jim hormon estrogen sicer pomaga k višjim vrednostim dobrega holesterola HDL, ki jih ščiti, vendar, ko so v obdobju menopavze, se lahko pri njih pojavi bolezen srca in žilja z enako gotovostjo kot pri moških. Otroci so še posebno ranljiva skupina, saj imajo zelo malo nadzora nad okoljem v katerem živijo in so omejeni pri izboru zdravih življenjskih navad. Pri današnjih otrocih narašča verjetnost, da bodo kasneje v življenju zboleli za srčno-žilno boleznijo in to kljub mnogim dejavnostim za promocijo zdravega življenjskega sloga. Ženske/mame so v mnogih primerih tiste, ki svojo družino varujejo pred nezdravimi življenjskimi navadami in ustvarjajo zdravju prijazno domače okolje.

Družina je najmočnejša pri oblikovanju odnosa do zdravega načina življenja in pri zagotavljanju zdravega življenjskega sloga, zdravega srca vseh družinskih članov. Družina je prvo in odločilno mesto za razvoj zdravih življenjskih navad pri otrocih, da bodo tudi v kasnejših življenjskih obdobjih skrbeli za svoje zdravje z zdravimi življenjskimi navadami in odločitvami.

Društvo za zdravje srca in ožilja bo obeležilo svetovni dan srca s številnimi prireditvami,

ki bodo potekale ves september, deloma še tudi v oktobru. Pripravili in natisnili bomo zgibanke in plakate svetovnega dneva srca – »En svet, en dom, eno srce«, organizirali zdravstveno informativne radijske in televizijske oddaje na temo svetovnega dne, natečaj »Živim zdravo« za najboljše likovne in literarne izdelke učencev od 1. do 5. razreda – najboljši izdelki bodo na ogled v okviru razstave ob svetovnem dnevu srca, v reviji Za srce in na spletni strani društva www.zasrce.si, načrtujemo več prireditev po Sloveniji, osrednjo prireditev v Ljubljani, predavanja, delavnice, pohode in še kaj. O vsem tem bomo obveščali v naslednji številki revije Za srce. ♥

Nataša Jan



**En svet,
en dom,
eno srce.**

Predavanje o periferni arterijski bolezni in meritve gleženjskega indeksa za članice Zveze društev slepih in slabovidnih Slovenije

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije je skupaj z Zvezo društev slepih in slabovidnih Slovenije pod pokroviteljstvom podjetja Mesi d.o.o. 12. maja 2012 v Domu oddiha v Izoli izvedlo predavanje o periferni arterijski bolezni ter preventivne meritve gleženjskega indeksa z avtomatskim merilnikom za hitro in

natančno diagnozo periferne arterijske bolezni. Poučno in zanimivo predavanje je izvedel Primož Praček, dr. med., ki je tudi po končanem predavanju svetoval preiskovankam. Meritev gleženjskega indeksa se je udeležilo več kot dvajset slepih oz. slabovidnih žensk iz vse Slovenije, starih od 35 do 88 let. Veseli nas, da je večina

udeleženk imela dobre izvide preiskave, zgolj v slabih 14 odstotkih smo odkrili znižane vrednosti gleženjskega indeksa. Prav vse udeleženke so bile s preventivno akcijo in predavanjem zelo zadovoljne.



Jasna Jukić Petrovčič

Celotna sestava novega vodstva Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije za obdobje 2012 – 2016

V torek, 20. marca 2012, je skupščina društva izvolila novo vodstvo in organe za naslenji štiriletni mandat.

Za predsednika društva je bil izvoljen prim. **Matija Cevc**, dr. med.

Za podpredsednike so bili soglasno izvoljeni:

1. Prim. Boris Cibic, dr. med.
2. Prof. dr. Irena Keber, dr. med.
3. Boris Kurent, dipl. oec.

V nadzorni odbor so bili izvoljeni:

1. Ana Bilbija
2. Drago Černoš
3. Marinka Mohar

In za namestnike:

1. Jurij Osredkar
2. Dana Košiček
3. Boris Škedelj

V častno raziščišče so bili izvoljeni:

1. Silvo Gorenc
2. Prof. dr. Blaž Mlačak, dr. med.
3. Anton Vencelj

In namestniki:

1. Stojan Kariž, dr. med.
2. Matjaž Najžer
3. Jasna Jukić Petrovčič

Za člane sveta društva so bili izvoljeni:

1. Prof. dr. Josip Turk, dr. med.
2. Prof. dr. Aleš Blinc, dr. med.
3. Prof. dr. Miran F. Kenda, dr. med.
4. Mojca Prah Klemenčič
5. Danica Rotar Pavlič, dr. med.
6. Prof. dr. Irena Keber, dr. med.
7. Marko Bokal
8. Milena Strašek
9. Prim. Herbert Bernhardt


Člani upravnega odbora:

1. Prim. Matija Cevc, dr. med., predsednik
2. Prim. Boris Cibic, dr. med., podpredsednik
3. Prof. dr. Irena Keber, dr. med., podpredsednica

4. Boris Kurent, dipl. ekon., podpredsednik
5. Franc Zalar, direktor
6. Franci Borsan, dipl. ekon., predsednik podružnice za Dolenjsko in Belo krajino
7. Dušan Božič, dr. med., predsednik podružnice za Kočevje
8. Silvo Gorenc, predsednik podružnice za Posavje
9. Stojan Kariž, dr. med., predsednik podružnice za Slovensko Istro
10. Cvetka Melihen Bartolić dr. med., predsednica podružnice za severno Primorsko
11. Mag. Vilma Regovc, predsednica podružnice za Gorenjsko
12. Ljubislava Škibin, dr. med., predsednica podružnice za Kras
13. Prim. Janez Tasič, dr. med., predsednik podružnice za Celje
14. Majda Zanoškar, vms, predsednica podružnice za Koroško



Franc Zalar



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

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

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

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

PODRUŽNICA LJUBLJANA

Likovni in literarni natečaj
z naslovom »Živim zdravo«

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije je v okviru dejavnosti ob letošnjem Svetovnem dnevu srca priredilo likovni in literarni natečaj z naslovom »Živim zdravo«, s katerim želimo spodbujati razmišljanje, kako v resnici skrbimo za zdrav življenjski slog v družini.

K sodelovanju smo povabili šole s področja Mestne občine Ljubljana, učence od 1. do 5. razreda, saj Mestna občina Ljubljana v letu 2012 sofinancira program »Ohranjanje in promocija zdravja otrok in mladostnic/mladostnikov na področju Ljubljane«, ki ga izvaja Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, podružnica Ljubljana. Del teh dejavnosti je tudi natečaj.

Geslo letošnjega svetovnega dneva srca »En dom, en svet, eno srce« želi spodbujati skrb za ohranjanje zdravja v družinah, predvsem z zdravim življenjskim slogom.

Družina je poleg vrtca in šole prva, najpomembnejša skupnost, ki otroka lahko usmeri v življenjske navade, ki mu bodo povečale možnosti za zdravo in dolgo življenje.

Vse več raziskav ugotavlja, da prekomerna telesna teža in debelost pri otrocih sodita med večje javnozdravstvene težave. Zdravljenje debelosti je dolgoročno večinoma neučinkovito, zato

je večji poudarek na preprečevanju prekomernega pridobivanja teže otroka in mladostnika. Premalo gibanja in neustrezna prehrana, povzročata prekomerno telesno težo in debelost. Preveč zaužitih kalorij, ki jih daje na jedilniku prepogosto cenena, hitro dostopna in predelana prehrana, se družijo s prenizko porabo kalorij.

Da bi omogočili spremembo navad, ki vplivajo na energijsko ravnovesje, je potrebno preučiti osebnostne, družinske, šolske in okoljske dejavnike, ki pogojujejo tovrstne navade.

Z natečajem želimo spodbujati razmišljanje, kako v resnici skrbimo za zdrav življenjski slog v družini – kako preživljamo prosti čas, smo dovolj telesno dejavni, se zdravo prehranjujemo, ali kdo v družini kadil, pije alkohol, ali starši dovolj časa namenijo preživljanju prostega časa s svojimi otroki in podobno.

Sodelujoče učence bomo obvestili o izidu natečaja, avtorje najboljših del pa nagradili s praktičnimi nagradami ter njihova dela razstavili ter objavili na spletni strani društva in v reviji Za srce. ♥

Nataša Jan

PODRUŽNICA ZA KOROŠKO

Srčki hodimo po Malgajevi poti

Koroško domoljubno društvo Franjo Malgaj (v nadaljevanju KDD Franjo Malgaj) iz Raven na Koroškem nas je pred leti povabilo na pohod po Malgajevi poti.



Pohod po Malgajevi poti (Foto: Andreja Čibron - Kodrin)

Prijaznemu vabilu smo se koroški „srčki“ z veseljem odzvali in tako vsaj enkrat na leto organizirano prehodimo to lepo razgledno pot. Nekateri člani se udeležujejo tudi pohodov, ki jih večkrat na leto organizira KDD Franjo Malgaj ali pa jo prehodijo v manjših skupinah. Pohodniki se običajno zberemo pri Kulturnem centru na Ravnah in po Malgajevi ulici nadaljujemo preko mostu čez reko Mežo. Tu prečkamo magistralno cesto Črna – Dravograd in nadaljujemo po markirani planinski poti, ki se vije proti Šteharškemu vrhu. Pri kmetiji Žmolak nas smerokaz popelje proti turistični kmetiji Spodnji Lečnik, kjer imamo običajno krajši odmor. Pred tem na primernem kraju malo potelovadimo in uživamo v razgledu po naši čudoviti Koroški. Največ občudovanja sta deležni Peca in Uršlja gora s prostranimi gozdovi in samotnimi kmetijami. Lepo se vidijo Prevalje in Ravne, ki iz te perspektive razkrijejo svoje železarsko in industrijsko poreklo. Pot nadaljujemo mimo lovske preže in zaselka Tolsti Vrh do Malgajevega spomenika (spomenik borcem za severno slovensko mejo 1918 – 19 in borcem NOB 1941 – 45) na Dobrijah. Ob spomeniku kratek čas posvetimo zgodovinskemu spominu bojem za Koroško ob razpadu Avstro-ogrske monarhije, zadnjim bojem



Lečnikov kostanj (Foto: Andreja Čibron - Kodrin)

partizanov leta 1945 in bojem v osamoosvojitveni vojni leta 1991.

Spomenik stoji ob magistralni cesti, blizu mesta, kjer je 6. maja 1919 tragično padel, še ne 25-letni, junak, borec za severno Slovensko mejo, Franjo Malgaj.

Pot nadaljujemo čez reko Mežo po gozdni poti proti naselju Javornik na Ravnah. Zadnji smerokaz nas usmeri preko brvi. Čez Javornik se spustimo proti centru Raven in tako po dveh urah prijetne hoje zaključimo pohod na izhodišču (včasih nadaljujemo prijetno druženje ob malici).

Malgajevo pot so si zamislili in trasirali v KDD Franjo Malgaj, ki nekajkrat na leto organizira pohode po tej zanimivi poti, imenovani po junaku Malgaju.

Kdo je bil Franjo Malgaj:

- rezervni poročnik 87. celjskega pešpolka Avstro-ogrske vojske (1914 – 1918),
- koroški borec – nadporočnik slovenske vojske, prvi osvoboditelj slovenske Koroške (1918 – 19),
- Maistrov učenec, soborec in pesnik,
- legendarni slovenski junak.



Spominska slovesnost pri Malgajevem spomeniku (Foto: Andreja Čibron - Kodrin)

Vse to je bil Franjo Malgaj. Rodil se je v Hruševcu pri Šentjurju. Na poziv Narodnega sveta za Mežiško dolino je zbral oddelek prostovoljcev in novembra 1918 osvobodil del južne Koroške. 6. maja 1919 je tragično padel v bojih na Tolstem Vrhu pri Ravnah na Koroškem (tedaj Guštanju).

Po Franju Malgaju se je poimenovalo koroško domoljubno društvo, ki je vključeno v Zvezo društev General Maister, ta pa združuje dvajset društev iz vse Slovenije. ♥

(Vir: Franjo Malgaj; Vojni spomini 1914-1919, Ljubljana, 2009)

Duro Haramija

PODRUŽNICA POSAVJE

Srečanje s prijaznostjo Kostela

Marca smo člani Društva za zdravje srca in ožilja – podružnica Posavje odšli na pustni pohod na Sremič. Običajno poln avtobus pohodnikov je v nahrbtnikih skrival še pustno preobleko za maškarado na koncu pohoda, ki smo jo združili s pustnim kosilom pri znanem kmečkem turizmu Radej na Sremiču. Število mask je bilo neverjetno in najlepše smo nagradili, utrinek lahko vidite tudi na fotografiji. Gospodar nas je s harmoniko in dobrimi »vici« zabaval v pozno popoldne. Lokal in gostoljubje priporočamo tudi drugim.

Štirinajstega aprila 2012 smo se, kljub slabi vremenski napovedi, odpravili na področje občine Kostel na Kočevskem. V pripravah smo vzpostavili kontakt z dr. Stankom Nikoličem, ki je prijazen in z organizacijsko vneto pripravil traso pohoda po naši želji. Priporočil nam je tudi kmečki turizem in jed »kostelski čušpajz«, ki je nismo poznali. Zanimanje za pohod je bilo večje od možnega števila sedežev v avtobusu. Ko smo se dejansko srečali z dr. Nikoličem in sodelavci na začetku pohoda, smo ugotovili, da je poleg opravljanja dela zdravnika, ustanovil tudi društvo, enako našemu, hkrati pa je tudi zavzet turistični delavec. Organiziral nam je dva vodiča, izkušena planinca iz Kočevja. Prijazna gospa Milena Vlašič in njen mož Lojze sta skrbela, da smo s primerno hitrostjo in z zagotovljenim varovanjem zadnjih



Beneške maske na Sremiču (Foto: Peter Simonišek)

pohodnikov hodili po prelepi pokrajini. Posebno je bila presenetljiva gostoljubnost domačinov ob poti, ki so nam ponudili njihovo domače žganje in pokramljali z nami. Prav gotovo niso tisti, s katerimi smo se srečali, bogati po denarju in imetju. So pa bogati po človečnosti. Želimo si, da bi večkrat tudi v mestnem



Skupinska slika iz Fare (Foto: Peter Simonišek)

vrvežu srečali ljudi, ki imajo čas in nasmeh za drugega. Ves čas smo previdno spraševali po medvedih, saj so na sadnem drevju opazne njihove sledi. Na srečo nas nobeden ni prišel pozdravit. Z vremenom smo imeli res srečo in smo suhi prišli do kmeč-

kega turizma Ane Padovac, kjer nas je ponovno nagovoril dr. Nikolič, nam razdelil turistične prospekte, ter nam povedal nekaj o zgodovini področja. Gospa Ana je s svojo pomočnico razdelila okusen »kostelski čušpajz« z izredno dobrim domačim kruhom. Za sladico smo imeli jabolčni in sirov zavitek, ki sta bila prav tako izrednega okusa. Zaključili smo s kavo ali čajem po želji posameznika. Nenačrtovano smo obiskali še vas Faro in skulpture v parku. Tam smo se tudi slikali. Nato smo se ob Kolpi vračali do Starega trga in nato preko Bele krajine, Novega mesta spet nazaj v Posavje. Med potjo smo se odločili, da bomo drugo leto del poti ob Kolpi prepešali. Prav tako bomo ponovno obiskali tudi področje Kočevja. Okolje, številne možnosti in prijazni ljudje so nas prepričali, da se je vredno vračati. Kostelsko področje toplo priporočamo tudi drugim pohodnikom.

Za kraje, do katerih ne vodijo znane planinske poti, je težko najti vodiča, ki bi nas popeljal po nižinskih gozdnih ali travniških poteh in cestah s čim manj asfalta. Ko nam to uspe, smo zadovoljni tako udeleženci kot vodiči, saj gre za pristen stik z ljudmi, z naravo in spoznanjem, da so tudi manj zahtevne poti biseri naše pokrajine. Več kot jih vidimo, bolj se nam »smeji srce«.

Franc Černelič

PODRUŽNICA ZA S PRIMORSKO

Program dela za leto 2012

Program dela Društva za zdravje srca in ožilja, Podružnice za severno Primorsko, je bil sprejet na letnem zboru, 3. marca 2012. Usklajen je s srednjeročnimi smernicami razvoja vseslovenskega društva.

Poslanstvo in namen delovanja društva je izobraževanje in osveščanje ljudi o tveganjih za nastanek bolezni srca in ožilja.

Medicinske raziskave in ugotovitve zadnjih desetletij dokazujejo, da zmoremo z zdravim načinom življenja in opustitvijo nezdravih navad doseči odmik bolezni v kasnejšo življenjsko dobo, zagotavlja nam kakovostnejše vsakdanje življenje in manj obiskov pri zdravniku.



Na letnem zboru je nastopila vokalna skupina Nepozebnice iz Tolmina, zborovodkinja prof. Vera Clemente Kojić (Foto: Valter Školaris)

Zdrav način življenja, kot najboljšo preventivo pred boleznimi srca in ožilja, priporoča in svetuje tudi Društvo za zdravje srca in ožilja. V ta namen organizira program dejavnosti in izobraževanja za člane in prostovoljce, ki imajo za cilj zdrav življenjski slog za varovanje zdravja, tako v družini kot v širšem okolju.

Društvo jim poleg dejavnosti nudi preverjanje zdravja s pomočjo sodobnih postopkov, ter možnost usposabljanja za nudenje prve pomoči sočloveku.

Z rezultati že podprto vsebino široko zastavljene preventive, ki jo društvo izvaja v številnih oblikah, so ljudje osvojili in sprejeli, zato vsako leto beleži porast članstva, občutno raste zaupanje in zanimanje uporabnikov za vse oblike preventive, poslanstvo in cilj društva se s tem uresničujeta.

Na osnovi materialnih možnosti in pripravljenosti za prostovoljno delo v društvu bo podružnica za severno Primorsko v letu 2012 nadaljevala z dejavnostmi, ki so v zadnjih desetih letih pritegnile številne člane, hkrati pa bo dodajala nove predloge o vlogi preventive pri ohranjanju zdravja.

Po dogovoru s posameznimi občinami in podjetji severne Primorske bo podružnica v letu 2012 organizirala in izvajala:

- predavanja zdravnikov specialistov o boleznih srca in ožilja,
- usposabljanje kandidatov za nudenje prve pomoči ob uporabi defibrilatorja, v sodelovanju z Rdečim križem,
- preverjanje vrednosti holesterola, glukoze, krvnega tlaka, srčnega utripa, obsega pasu in indeksa telesne mase,
- preverjanje pravilnosti delovanja srca s pomočjo eno kanalnega EKG-aparata za osebno rabo,
- dejavnosti gibanja in utrjevanja v kardio-fitnessu in na pohodih po »Srčni poti« v Panovcu,

- izvedla prireditve ob svetovnem dnevu srca, s poučnim in kulturnim programom ter povabila člane, njihove družine ter ostale prijatelje in podpornike podružnice,
- povabila bo člane podružnice na izlete v naravo.

Prizadevanja Podružnice za severno Primorsko bodo v letu 2012, tako kot doslej, usmerjena tudi v napore za: povečanje včlanjevanja v društvo, pridobivanje sredstev za delovanje, sodelovanje s sorodnimi društvi, sprejemanje kakovostnih odločitev na organih društva, informiranje članstva v vseh do sedaj uveljavljenih oblikah – z osebno pošto, s pomočjo sredstev javnega obveščanja, s prispevki v reviji Za srce.

Podružnica tudi v bodoče ostaja odprta za vse pozitivne predloge in namige za boljše delo. Obiščite našo spletno stran www.zasrce-primorska.si. Vaših sporočil bomo veseli tudi na elektronski pošti info@zasrce-primorska.si. ♥

Tjaša Mišček, Cvetka Melihen Bartolič



Utrinek z meritev v Adriatic Slovenici (Foto: Valter Školaris)

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA ZA MARIBOR IN PODRAVJE

Jubilej mariborskega društva Za srce

V kar pretesni Kazinski dvorani Slovenskega narodnega gledališča je bila 27. marca izredno lepo obiskana svečanost ob 10-letnici samostojnega Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje, ki je pred tem enako dolgo delovalo kot ena najbolj uspešnih podružnic nacionalnega Društva za zdravje srca in ožilja.

Ko je pred dvajsetimi leti ljubljanski prof. dr. Josip Turk z nekaj somišljeniki ustanovil društvo Za srce, je povabil k sodelovanju tudi naše kardiologe. Med prvimi so se mu odzvali: prim. mag. Franjo Gulič, prim. Mirko Bombek, nevrolog prof. dr. Erih Tetičkovič, anesteziolog Vasil Kosev in pediater prim. mag. Jernej Završnik iz Zdravstvenega doma Maribor.

To so bili na našem koncu prvi zelo zavzeti glasniki zdravega načina življenja, ki nas varuje pred srčnim infarktom, angino pectoris, pred možgansko kapjo, pred boleznimi žil na udih.

Kaj je imenovane tedaj, njihove druge kolege pa pozneje, spodbudilo, da so ob preobilici dela v svojih ambulantah odšli opravljati prostovoljno zdravstveno prosvetiteljsko poslanstvo med ljudi?

»Zdravniki, ki zdravimo srčne bolezni, že dolgo vemo, da ne bomo s svojim še tako prizadevnim delom dovolj učinkoviti, če bomo samo čakali v ordinacijah na bolnike, ki se bodo zatekli k nam, ko bodo že zboleli. Zato smo pričeli iskati načine in pota, kako pomagati zaveziti naraščanje števila srčno-žilnih bolnikov. Pri tem smo se zgledovali po kolegih, ki so se preventivnega dela lotili že pred nami v deželah razvitega sveta, kjer so strokovnjaki in zdravstveni politiki prišli do spoznanja, da je treba združiti napore predvsem za preprečevanje srčno-žilnih bolezni,« je tedaj dejal kardiolog prim. mag. Franjo Gulič, prvi predsednik mariborske podružnice Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije.

Ob enem od pomembnejših predavanj društva smo v letu 1992 soustanovitelja društva Lojzeta Antončiča izbrali za poslovnega tajnika. To predavanje oziroma sestanek je bilo dejansko ustanovni zbor Društva za srce in ožilje v Mariboru, čeprav je bila

mariborska podružnica formalno ustanovljena šele v letu 1994.

Po prihodu g. Antončiča je društvena dejavnost doživela pravi razcvet. Znal je udejanjiti strokovne ideje zdravnikov. Društvo je pridobilo veliko članov, na začetku v glavnem res starejših srčnih bolnikov. Kasneje smo našo dejavnost usmerili tudi na mlade, še zdrave ljudi.

Predavali smo po srednjih in osnovnih šolah, dijaških domovih, vrtcih, organizirali tečaje o zdravi prehrani in kuhanju za kuharje šolskih kuhinj. Naša predavanja so vključevali v šolske programe. Sodelovali smo v akcijah športnih društev, Rdečega križa. Izvajamo meritve krvnega tlaka, sladkorja in maščobe v krvi. V mariborskem parku smo začrtali »srčno pot«, kjer lahko bolniki in zdravi preizkušajo svoje srce. S pomočjo mariborske bolnišnice smo prvi v Sloveniji organizirali tečaje oživljanja. Naštete dejavnosti so med pomembnejšimi, gotovo pa ne vse,



Prim. Mirko Bombek, prim. Matija Cevc, prim. Boris Cibic in Franc Zalar (z leve) (Foto: Jože Pristovnik)

ki smo jih izvedli.

Predsednik prim. Mirko Bombek, dr. med., ob jubileju mariborskega društva ugotavlja, da so prav učinkovito preprečevanje srčno-žilnih bolezni, njihovo zgodnje odkrivanje ter hitra pomoč z naprednimi oblikami zdravljenja prispevali k bistvenemu izboljšanju preživetja in boljši kakovosti življenja. Gledano v odstotkih je zdravstvo naredilo velik korak na tem področju, toda kar polovico koristi je prinesla zgolj preventiva, tudi zahvaljujoč delovanju civilne družbe – združenj in društev, kot je mariborsko.

»Dosegli smo uspeh, tudi v našem okolju je manj srčno-žilnih bolezni! Kdo so naši aktivisti in komu naj se zahvalim,« pravi prim. Bombek. »Medicinske sestre, zdravstveni tehniki, laboratorijski tehniki, zdravniki, profesorji telesne vzgoje, prehranski strokovnjaki, ekonomisti, pravniki, novinarji in vsi člani našega društva, ki nas podpirajo. Veliko je zaslužnih.«

»Kje se kot društvo vidimo v prihodnosti? Ohranitev zdravja naj bo naša osebna in društvena prednostna naloga: z nasveti, predavanji, meritvami dejavnikov tveganja, s posvetovalnico za zdrav način življenja, tudi s kakšnim nasvetom bolnim ne bomo prekršili meja svojega delovanja.«

Koraki naših zdravnikov med ljudi in že uresničeni zdravstveni preventivni projekti društva se obrestujejo. Ali kot je dejal na mariborski svečanosti predsednik nacionalnega društva prim. Matija Cevc, dr. med.: »En evro, namenjen preventivi, privarčuje šest



Po slovesnosti ob 10 – letnici Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje je njegov predsednik prim. Mirko Bombek povabil zbrane, da so se posladkali z jubilejno torto (Foto: Jože Pristovnik)

evrov! Ko nam zmanjkuje denarja na vseh koncih, prav preventiva največ koristi. Na tem področju lahko še veliko naredimo, zlasti pri nagovarjanju mladih za zdrav način življenja. Opažamo, da je med mladimi zelo prisotna telesna nedejavnost, njihova fizična zmogljivost pa pičila. Pogosta je telesna podhranjenost, na drugi strani pa raste število prekomernih prehranjenih in debelih.«

Na slovesnosti je mariborsko društvo podelilo naziv častnega člana Lojzetu Antončiču, ustanovnemu članu društva in dolgotelnemu poslovnemu tajniku, igralec Vlado Novak pa je zbranim podaril monodramo Gajaš, arestant.

Ob jubileju društva je bila v trgovskem centru Europark razstava O srcu.

Milan Golob

Krkina donacija mariborskemu društvu

Podjetje Krka d.d., je društvu podarila dopplerski aparat, ki omogoča določanje krvnega pretoka v spodnjih okončinah, t. i. gleženjskega indeksa. S pomočjo tega aparata bo društvo svojim članom omogočilo preiskavo za zgodnje odkrivanje periferne arterijske bolezni. Ta je ena najpogostejših in najresnejših bolezni razvitega sveta, saj jo ima vsak peti človek, starejši od 70 let. Periferna arterijska bolezen je tesno povezana z aterosklerozo, z nastankom srčno-žilnih in možgansko-žilnih bolezni. Kritično zmanjšanje prekrvitve spodnjih okončin lahko pripelje celo do amputacij. Z zgodnjim odkrivanjem periferne arterijske bolezni lahko preprečimo napredovanje bolezni, srčno-žilne in možgansko-žilne zaplete.

Milan Golob



Dopplerski aparat sta predsedniku društva prim. Mirku Bombeku, dr. med., v imenu Krke izročili Katarina Bajec, vodja Krkinega predstavništva v Mariboru (na levi) in Mojca Prah Klemenčič, direktorica Krkine regije Slovenija (Foto: Jože Pristovnik)

NAPOVEDNIK DOGODKOV

Podružnica Ljubljana

♥ **Predavanja so vsako prvo sredo v mesecu ob 17.00** v dvorani Krke na Dunajski 65 v Ljubljani. Predavanj v poletnem času ne bo. Ponovno ste vabljeni na naslednje predavanje, oktobra 2012.

Čuječe srce – 8-tedenski program MBSR

Tiščanje v prsih, občutek razbijanja srca, povišan krvni tlak in nihanja krvnega tlaka, motnje srčnega ritma, angina pektoris, srčni infarkt, številne druge podobne težave in bolezni... Morda je vsaj deloma vzrok v potlačeni čustvih, nezavednih vzorcih in avtomatiziranih vedenja? Spoznajte jih, spoznajte sebe, prekinite začaran krog težav in bolezni!

Program MBSR je edinstven v tem, da ponuja celoto tehnik in vaj, ki so podprte z znanstvenimi raziskavami in potrjene z izkušnjami številnih posameznikov. Vodi nas v nov, drugačen, poglobljen in širši vpogled vase, v svoje vedenjske vzorce in posledično v zmanjšanje zdravstvenih težav in psihološko ravnesje ob hkratnem učenju živeti polno.

Priprava in predznanje nista potrebna. Potrebujemo le motivacijo, vztrajnost in željo, spoznavati izjemna prostranstva svojega notranjega življenja – in sposobnost čudenja temu!

Tečaj bo vodila asist. mag. Tjaša Šubic, dr. med., spec. interne medicine, udeleženka strokovnih izobraževanj pod vodstvom utemeljitelja programa MBSR dr. Jon Kabat-Zinna in dr. Saki Santorellija.

Srečevali se bomo v prostorih Cityoga centra, Ul. Jožeta Jame 12, Ljubljana – Šentvid (bližina Mercator centra Šiška) **oktobra in novembra 2012.**

Člani društva Za srce imajo 5% popust.

Število udeležencev je omejeno.

Kontakt: Za vse dodatne informacije in prijave kontaktirajte Tjašo na 041 770 836 ali info@mbsr.si.

Prisrčno vabljeni!

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 tedensko v dopoldanskem času. Vadečim ponujamo raznovrstno vadbo, kjer se v dobri družbi in v prijetnem vzdušju razgibavamo in krepimo svoje telo in s tem prispevamo k boljšemu psihofizičnemu počutju. Vadba je raznolika in zanimiva, sestavljena iz različnih razteznih, krepilnih in sprostilnih vaj, prilagojena starosti, sposobnostim in zdravstvenim posebnostim vadečih.

Ugodnost: člani Društva za zdravje srca in ožilja ne plačajo letne članarine (identificirate se s člansko izkaznico), ampak samo mesečno vadbino. Vadba poteka v dveh skupinah v ŠD Gib in jo bosta vodili Barbara Sluga, prof. švz., in Tina Porenta, prof. švz., po naslednjem urniku:

♥ **ponedeljek – sreda: 9.00 - 10.00**

♥ **torek – četrtek: 9.00 - 10.00 (nadaljevalna skupina)**

Prvi obisk je brezplačen, vljudno vabljeni!

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

Z Egom na pohod

♥ **vsak drugi četrtek v mesecu voden pohod »Z Egom na pohod«:** start je pred Halo Tivoli. Pohod poteka skozi park Tivoli, na Rožnik in nazaj do Hale Tivoli. Na startu in cilju bomo udeležencem izmerili krvni tlak in posneli EKG. Priporočamo, da se primerno obujete in oblečete. Pohod v primeru zelo slabega vremena odpade! Vse dodatne informacije: Društvo za srce, T.: 01/234 75 50.

♥ **14. junij ob 18.00**

♥ **12. julij ob 18.00**

♥ **9. avgust ob 18.00**

♥ **13. september ob 17.00**

Srčna pot Becel po Golovcu

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

♥ **3. julij ob 18.00**

♥ **7. avgust ob 18.00**

♥ **4. september ob 17.00**

Start je na Rakovniku, ob nogometnem igrišču Krim (Pot k ribniku). Pot je speljana nad rakovniško cerkvijo do Zvezdarne in zavije navzdol proti Litijski cesti, potem pa lahko skupaj krenemo nazaj. Na začetku poti in ob vrnitvi nazaj vam lahko izmerimo krvni tlak (na zbirnem mestu ob nogometnem igrišču Krim). Naredite nekaj dobrega za svoje srce! Vse dodatne informacije: 01/234 75 55.

Meritve Unilever na Rožniku

Meritve krvnega tlaka, holesterola in glukoze na Rožniku pod pokroviteljstvom podjetja Unilever, d.d., **vsako prvo nedeljo v mesecu od 11. do 15. ure:**

♥ **1. julij**

♥ **5. avgust**

♥ **2. september**

Telefonska posvetovalnica

– nasveti kardiologa: prim. Boris Cibic, dr. med.

♥ **vsak delovni dan, od 12.00 do 14.00:** nasveti in odgovori kardiologa na številki 031/334 334 (brezplačna telefonska številka za uporabnike Mobitelovih linij 031, 041 in 051, ostali plačajo običajni telefonski pogovor).

♥ Posvetovalnica za srce, Cigaletova 9 (poleg prodajalne Sanolabor), Ljubljana

Meritve gleženjskega indeksa!

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

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

♥ **ponedeljek, torek, četrtek in petek od 9.00 do 12.00:** meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi, snemanje in interpretacija izvida EKG, meritve gleženjskega indeksa, zdravstveno-vzgojno svetovanje,

♥ **sreda, od 11.00 do 15.00:** meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi, snemanje in interpretacija izvida EKG, meritve gleženjskega indeksa, zdravstveno-vzgojno svetovanje, svetovanje o zdravem načinu prehrane.

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

Posvetovalnica za srce, pasaža Maxi

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

♥ **torek, od 10.00 do 12.00:** meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi,

♥ **četrtek, od 10.00 do 12.00:** meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi,

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

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

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

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

Urniki snemanj EKG: četrtek od 16.00 do 18.00 in sobota od 11.00 do 13.00.

Za snemanje se ni potrebno predhodno najaviti.

Vabljeni!

Tečaji temeljnih postopkov oživljanja dojenčkov in otrok

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

Tečaji temeljnih postopkov oživljanja odraslih

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



Cenik storitev za leto 2012 (cenik velja od 1. 1. 2012)

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

PODRUŽNICA ZA POSAVJE

Predvideni pohodi v letu 2012:

- ♥ **junij:** Pohod KS Velika Dolina – dan bo določen s strani organizatorja
- ♥ **september:** Plitvička jezera – dan bo določen s strani organizatorja
- ♥ **21. oktober:** Po poteh soške fronte
- ♥ **17. november:** Krška vas, Gadova peč – martinovanje
- ♥ **8. december:** Šentjernejske peš poti

PODRUŽNICA ZA SEVERNO PRIMORSKO

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

♥ **vsako tretjo soboto v mesecu ob 9.00:** pohodi po »Srčni poti« v Panovcu, zbirališče pred okrepčevalnico Panovec.

♥ **23. junij ob 9.00 uri:** pohod Ravnice - razgledna točka - Ravnica. Ob povratku malica.

♥ **22. september ob 8.00 uri:** izlet v Kobarid, slap Kozjek, ogled muzeja, malica. Odpravili se bomo izpred pošte v Novi Gorici. Prijave: 031/818 530 do zasedbe mest v avtobusu.

♥ **13. oktober ob 9.00 uri:** pohod po Biljenskih gričih. Zborna mesto v centru Vrtojbe (pri cerkvi).

V primeru slabega vremena napovedani dogodki odpadejo.

Informacije o vseh dejavnostih podružnice:

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

PODRUŽNICA CELJE

- ♥ **vsak ponedeljek, ob 15.00:** v mestnem parku voden pohod in po dogovoru šola nordijske hoje. Pričetek hoje pri kipu splavarja v celjskem mestnem parku.

Posvetovalnica za srce, Glavni trg 10, Celje

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

- ♥ **vsak torek, od 10.00 do 12.00:** svetovanje in določanje holesterola in sladkorja v krvi ter krvnega tlaka. Med 17. in 19. uro svetovanje in določanje holesterola in sladkorja v krvi ter krvnega tlaka v City Centru Mariborska 100 v zeliščni lekarni Biotopic.
- ♥ **vsako soboto, od 10.00 do 12.00:** svetovanje in določanje holesterola in sladkorja v krvi ter krvnega tlaka.

PODRUŽNICA ZA DOLENJSKO IN BELO KRAJINO

- ♥ **vsak četrtek ob 17.00: pohod po Trški gori.** Start je na Bajnofu pri Grmu Novo mesto – centru biotehnike in turizma (bivša Kmetijska šola). Pohod traja do 2 uri (po dogovoru).
- ♥ meritve gleženjskega indeksa (pokazatelja prehodnosti arterij na spodnjih udih) v prostorih podružnice na Glavnem trgu 10 v Novem mestu se bodo v poletnih mesecih prekinile in nadaljevale v mesecu septembru. Prijave so zaželeno. T.: 07/337 41 71 ali 040/863 513, drustvozasrce.novomesto@siol.net.

- ♥ 8. september:

TRADICIONALNI POHOD ZA SRCE

Po Štukljevi poti (12 km) ob 9.00: izpred Grma Novo mesto – centra biotehnike in turizma (bivša kmetijska šola Grm), na Bajnofu – Sevno na Trški gori, čez Trško goro, mimo Starega gradu, Šempetra in čez Lutrško selo do cilja v športnem parku Term Krka Šmarješke Toplice.

Po Andrijaničevi poti (4 km): ob 10.30: izpred hotela Šport na Otočcu, skozi Lutrško selo do skupnega cilja s Štukljevo potjo.

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

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

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

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

Posvetovalnica za zdravo življenje, Glavni trg 10, Novo mesto

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

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

PODRUŽNICA KRAS

Napovednik predvidenih pohodnih dejavnosti odružnice Kras v letu 2012

- ♥ **vsako tretjo nedeljo v mesecu ob 9.00:** odhod s stare avtobusne postaje v Sežani: pohodi in ogledi po spodnjem seznamu. V primeru slabega vremena bo pravočasno javljena sprememba datuma in smeri pohoda. Natančnejši opisi poti in napotki bodo pravočasno objavljeni v medijih. Informacije možne tudi en teden pred vsakim pohodom na T.: 040/900 021, vsak dan po 16. uri.
- ♥ **17. junij:** pohod na bistriško po poteh okrog Ilirske Bistrice – iz Sežane krenemo ob 9. uri, kot je opisano zgoraj, ob 10. uri pa se bomo zbrali v vasi Zagorje.
- ♥ **julij:** pohod v Hrpeljah ali v Materiji po učni poti,
- ♥ **avgust:** pohod na Tabor in meritve v Sežani ob občinskem prazniku,
- ♥ **september:** pohod iz Senožeč na Veliko polje in na hrib Ter.
- ♥ **25. september:** pohod in meritve ob svetovnemu dnevu srca. Start pred jamo Vilenica na hrib Stari Tabor ali pohod po poteh pastirskih hišk s predhodnim ogledom filma o pastirskih hiškah v kulturnem domu v Lokvi. Pred in po pohodu brezplačne meritve dejavnikov tveganja in druženje.
- ♥ **oktober:** pohod v dolino Glinščice,
- ♥ **november:** pohod po Lipiški učni poti ali v Gropado čez lipiško gmajno,
- ♥ **december:** pohod iz vasi Merče do vasi Plešivica. Od tam pot v Povir in obisk čebelarstva Atelšek. Povratek po poti preko Gure nazaj v Merče.

PODRUŽNICA ZA SLOVENSKO ISTRO

Rekreativni pohodi »Za srce in dušo« na področju Slovenske Istre, ki jih vodi Darko Turk, T.: 040/564 800 bodo spet potekali z mesecem oktobrom.

Posvetovalnica za zdravo prehranjevanje, Zdravstveni dom Izola

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

PODRUŽNICA ZA GORENJSKO

Nordijska hoja

- ♥ **16. junij ob 15.00:** vadba nordijske hoje v Škofji Loki, zbrali se bomo na parkirišču pri nogometnem igrišču v Puštalu. Vsem udeležencem priporočamo primerno športno obutev. Če imate svoje palice za nordijsko hojo, jih prinesite s seboj, lahko pa si jih boste tudi izposodili. V primeru dežja bomo vadbo prestavili na drug datum.



PODRUŽNICA ZA KOROŠKO

- ♥ **16. junij ob 8.00:** zbor na parkirišču pri Gasilskem domu Trbonje. Pohod s ciljem na kmečkem turizmu Ušnik in Sv. Danijelu (pohod, proste vaje v naravi, ogled muzeja). Informacije: Marjetka Mlačnik, T.: 02/878 84 65.
- ♥ **30. junij ob 8.30:** natančen datum bo objavljen v lokalnih medijih. Pohod k Najevski lipi. Zbor ob 8.30 na parkirišču pri hotelu »Krnec«, Črna na Koroškem: pohod, proste vaje, srečanje s politiki. Informacije: Stanko Kovačič, T.: 041/477 648.
- ♥ **15. avgust (sreda) ob 9.00:** občinski praznik v Vuzenici – imamo stojnico na stalnem sejmskem prostoru v Vuzenici (svetovanje ter meritve, promocija zdravega načina življenja). Informacije: Majda Zanoškar, T.: 040/432 097 in Marica Matvos, T.: 031/355 986.
- ♥ **1. september ob 8.00:** pohod na Sv. Vid s piknikom. Dobimo se na parkirišču pred Zdravstvenim domom Vuzenica. Informacije: Edvard Rek, Franjo Kniplič, T.: 070/858 300. S seboj vzemite sončna očala, palice, jakno,...
- ♥ **22. september ob 9.00:** pred Upravno enoto Slovenj Gradec bo promocija zdravega življenjskega sloga – stojnica. Informacije: Majda Zanoškar, T.: 040/432 097.
- ♥ **27. september ob 9.00:** se srečamo pred športnim centrom v Radljah. na stojnici bomo izvajali meritve in svetovanja ob njihovem občinskem prazniku. Informacije: Franjo Kniplič, T.: 041/332 939.
- ♥ **29. september od 9.00 do 12.00:** stojnica pred Mercatorjem v Slovenj Gradcu s temo promocija za zdravje. Informacije: Majda Zanoškar, T.: 040/432 097.
- ♥ **11. oktober ob 16.00:** dejavnosti ob svetovnem dnevu hrane (ta je 16. oktobra): odprtje razstave s temo starih vrst sadja in zdravega življenjskega sloga, v stavbi nad Tušem v Mislinji.
- ♥ **13. oktober ob 9.00 uri:** voden ogled razstave za člane društva in po tem pohod. Zbirališče pred trgovino Tuš v Mislinji. Vodi Jožica Skarlovnik, T.: 031/483 841.

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA ZA MARIBOR IN PODRAVJE

Naše dejavnosti ob 10. obletnici potekajo pod sloganom:

ZA SRCE - NAJ BIJE 10 LET SAMOSTOJNEGA DELOVANJA DRUŠTVA 2002 - 2012

Društveni prostori so se preselili s Partizanske c. 12/II na novo lokacijo na Pobreški c. 8, v pritličje in prvo nadstropju novejši, primernejši in lažje dostopne stavbe. Prostori so v bližini UKC Maribor, nasproti Medicinske fakultete v izgradnji, z možnostjo parkiranja v garažni hiši v bližini bolnišnice ali, če namignemo, v bližnjem Europarku. V neposredni bližini je tudi avtobusno postajališče mestnega prometa. V prostorih bo sedež društva, stalno merilno mesto dejavnikov tveganja in »Posvetovalnica za srce«. Prostore nam je uspelo pridobiti z vztrajnostjo in velikim razumevanjem Mestne občine Maribor!

Strokovno usposobljene in preverjene ekipe merijo krvni tlak in vrednost sladkorja, holesterola in trigliceridov v krvi zaenkrat še na starih lokacijah. Na stalnih merilnih mestih svetuje zdravnik in sicer:

- ♥ **vsako prvo soboto v mesecu, od 8.00 do 12.00:** v prostorih Društva upokojujencev Maribor Center, Slomškov trg 5, Maribor;
- ♥ **vsak prvi torek v mesecu, od 7.30 do 11.30:** v prostorih Društva upokojujencev Tabor, Gorkega ul. 48, Maribor;
- ♥ **vsako prvo sredo v mesecu, od 8.00 do 12.00:** v prostorih Mestne četrti Pobrežje, Kosovelova ul. 11, Maribor.

Na stalnih merilnih mestih in nekaterih akcijah na terenu po predhodnem dogovoru z naročnikom izvajamo že uveljavljeno snemanje z enokanalnim EKG monitorjem, ki odkrije aritmije in druge motnje, če so prisotne med snemanjem. Meritve izvaja medicinska sestra z dolgoletnimi izkušnjami s kardiološkimi bolniki. V primeru zdravstvenih odstopanj posnetek pregleda zdravnik specialist in poda kratko obrazložitev, ki jo preiskovanec prejmete na domači naslov. Prepričani smo, da bodo osebni zdravniki tak način v dobro bolnikov sprejeli kot dobrodošlo novost. Vsako življenje je dragoceno, ne očitajmo si neznanja, naučimo se pravilno ravnati v primeru srčnega zastoja – nenadne smrti! Za seminar temeljnih postopkov oživljanja, ki je sestavljen iz teoretičnega in praktičnega dela z uporabo defibrilatorja, se lahko prijavite na sedežu društva v času uradnih ur. V primeru, da se bo zbralo vsaj 15 interesentov, vam bomo poslali pisno gradivo in položnico za vplačilo kotizacije ter vas obvestili o terminu tečaja. Ta projekt se je pričel na pobudo našega društva prav na mariborskem področju in je usklajen z novimi evropskimi smernicami, izvajajo ga certificirani učitelji.

Ob svetovanju na merilnih mestih deluje na stalni lokaciji, na Pobreški cesti 8, Posvetovalnica ZA SRCE, in sicer vsak drugi četrtek v mesecu med 16. in 18. uro. Za individualni posvet z zdravnikom, ki je brezplačen, se lahko prijavite na sedežu društva v času uradnih ur.

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

Pokličete nas lahko tudi po telefonu na št.: 02/228 22 63 v času uradnih ur na sedežu društva v Mariboru, ki so:

♥ **vsak ponedeljek od 8.00 do 12.00** in

♥ **vsako sredo od 15.00 do 18.00.**

ali po elektronski pošti: tajnistvo@zasrce-mb.si in tajnik@zasrce-mb.si.

PRISTOPNA IZJAVA MARIBOR

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

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

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

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

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

Postanite naši člani!

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

Pridružite se nam in nam pošljite pristopno izjavo:

Podpisani-a želim postati član-ica

DRUŠTVA ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA ZA MARIBOR IN PODRAVJE



Ime in priimek:

Leto rojstva: Poklic:

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

.....

Telefon: Datum:

E-pošta:

Podpis:

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

Nagradna akcija – člani pridobivajo nove člane

Spoštovane članice in člani!

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

Pristopna izjava

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

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

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

V primeru, da želite postati član kot posameznik:

Ime in priimek:

Rojstni datum:

Poklic:

Ulica/cesta/naselje:

Kraj in poštna številka:

Telefon:

E-pošta:

V Dne Podpis

PROSIMO, IZPOLNITE PRISTOPNO IZJAVO Z VELIKIMI TISKANIMI ČRKAMI.

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

Ime in priimek:

Rojstni datum:

Poklic:

Ime in priimek:

Rojstni datum:

Poklic:




Ime in priimek:

Rojstni datum:

Poklic:

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

Član, ki je pridobil novega člana:

						ZA SRCE	SOLZNA ŽLEZA	AKORD IZ PRIME, TERCE IN KVINTE	FRANCOSKI IGRALEC VENTURA	RIMSKI PESNIK (ANALI)	DEJANJE	PRISTANIŠČE VIZRAELU, AKKA									
						KUHINJSKA POSODA	9														
						SPREMEMBA SMERI CESTE				12											
						ČRTA															
						TEKOČINA ZNOJNIC, POT					6	SVINJSKI HLEV					OSEBNI ZAIEMK				
						IVAN TAVČAR						GLOBOKA NEZAVEST					OKRAJŠAVA ZA STAREJŠI OVČJI SAMEC				
SESTAVIL: MARJAN ŠKVRČ	OBRAT ZA PRIDOBIVANJE SOLI	ŽELJA PO JEDI, TEK	VRSTA SEKIRE	NASPROTJE DNEVA	ZAMISEL	SL. KOŠAR-KAŠ (JAKA) LOVEC S SAKOM				8		GLASBA ZA ENEGA IZVAJALCA	KRAJ PRI DOMŽALAH	KRAJ PRI KRŠKEM							
PIJAČA IZ RAZLIČNEGA SADJA	10											GOROVJE V SAUDOVI ARABUJI									
VITEZOV SPREMLJEVALEC		1				PREROŠKO ZNAMENJE				7			KIP, STATUA								
MLAD LEV						JADRANSKA RIBA GL. MESTO LATVIJE						13	PRITISK JUDOVSKA LOČINA								
IGRALKA RINA				ANGLEŠKA DOLŽINSKA MERA				AVTORJEV DELEŽ, HONORAR	ANTIČNO IME ZA NIN PREPLAH												
MANJ KOT ENA				MOŠKO IME, ARISTOTEL			NAJETO VOZILO RIHARD JAKOPIČ						PREMIKANJE PO SPOLZKI PODLAGI	PRVA ŽENA	STARO MESTO PRI ZADRU						
GRŠKA ČRKA				KRAJ PRI SENOŽEČAH		SVETI KAMEN NIZOZ. NOGOM. (YOURI)						15	PRISTANIŠČE V NEMČUJI								
						SKUPNI VAŠKI PAŠNIK							3	ŽIVCI KRALJEV SIMBOL							
						ANDREJ URLEP															
						OLEG VIDOV					5	FINSKI ARHITEKT SAARINEN	PREBIV. TRŽIŠČA SOSEDNJI ČRKI								
																			ČERNIGOJ AVGUST KONEC SUKANCA	KONSKI TEK	URADNI SPIS
																			ŽENSKA, KI SE SKOM POZNA ANJA ZAVADLAV		
						SKALA V MORJU					4		NASAD MALIN						2		
OPERA: --- Z ONEGA SVETA															14	DUŠIK	ESTONEC	11			

Geslo prejšnje križanke je bilo: »SLOVENSKI OKTET IN SRCE«. Za pravilno rešitev iz prejšnje številke je žreb razdelil nagrade takole: Dušan KRAPEŽ, Kobdijl 5 E, 6222 Štanjel, Maks ŽARGI, Maistrova 1, 1240 Kamnik, Ilija TODOROVSKI, Prešernova 11, 8340 Črnomelj, Franciška PONIKVAR, Polje c. XX 15 A, 1260 Ljubljana – Polje, Ivana PAPEŽ, Jakčeva 13, 8000 Novo mesto.

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 20. julija 2012 na naslov: Društvo za srce, Cigaletova 9, 1000 Ljubljana. Izžrebanci lahko nagrade prevzamejo na sedežu društva oz. po pošti.

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

NLB Klik



NOVO
izberi svoj
motiv

Izberite svoj motiv kar prek spleta

Odslej lahko naročite svojo najlepšo NLB Plačilno kartico MasterCard in/ali Visa, kar prek računalnika. Vse, kar potrebujete, je spletna banka NLB Klik in dostop do interneta. Prek NLB Klica lahko opravite tudi večino ostalih bančnih storitev: plačujete položnice in ostale obveznosti, spremljate vaše prejeme in izdatke, sklenete depozit, naročite spremembo limita na osebnem računu, nakazujete denar na varčevalni račun, naročite trajno obremenitev, varnostne SMS-e in še marsikaj. Prihranili boste čas in denar.

Za več informacij obiščite najbližjo NLB Poslovalnico, nas pokličite na 01 477 20 00 ali obiščite www.nlb.si/klik.

NLB 

Zanesljiva izbira



BONUS
10
EUR

**Nokia
C2-05**

69 €

Moj Mobi s SIM-kartico



BONUS
10
EUR

**Samsung
E2121B**

49 €

Moj Mobi s SIM-kartico

Vsi
Mobiuporabniki
ob polnitvi z
MONETO

do **20%**
bonusa

Moj Mobi. Moj svet.

WWW.MOBITEL.SI

Bonus 10 EUR velja za Mobipaketa Nokia C2-05 in Samsung E2121B in je v obliki prednaloženega dobroimetja na Mobiračunu. Pri polnjenju Mobiračuna z Moneto prejme vsak Mobiuporabnik bonus: 20 % pri polnitvi z vrednostjo 20 EUR, 10 % pri 10 EUR in 5 % pri 5 EUR. Polnjenje Mobiračuna z Moneto je na voljo vsem uporabnikom storitev Mobiitel z vključeno storitvijo Moneta. Zneski so v EUR in vsebujejo DDV. Slike so simbolične. Telekom Slovenije, d. d., si pridržuje pravico do sprememb cen, višine bonusov in pogojev. Ponudba Mobipaketov velja do odprodaje zalog. Več informacij na www.mobitel.si.



mobi